



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 18 No. 4

Diciembre de 2015

EL SUFRIMIENTO EN LA VEJEZ: UN ANÁLISIS POR SEXO.

José Luis Valdez Medina¹, Verónica Hernández Ramírez², Karen Iniestra Alcántara³, Perla Martínez Romero⁴, Yessica Paola Aguilar Montes de Oca⁵, Martha Adelina Torres Muñoz⁶, Norma Ivonne González Arratia López Fuentes⁷.
Universidad Autónoma del Estado de México
México

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación consistió en describir el sufrimiento en la vejez. Para ello, se trabajó con una muestra no probabilística intencional compuesta por 200 adultos mayores de la “Fundación el Pueblito de los Abuelos I.A.P.”, perteneciente al Estado de México, repartidos equitativamente por sexo. Las aplicaciones se realizaron de forma individual con previa autorización de los participantes en un tiempo aproximado de 20 minutos. De acuerdo con los resultados obtenidos se encontró que el sufrimiento es una experiencia inevitable. Los hombres mencionaron que el sufrimiento se debe a la falta de recursos, mientras que para las mujeres son los problemas emocionales, familiares y de enfermedades. Asimismo los varones indicaron que para evitar sufrir, debe haber prevención, en contraste con las mujeres quienes optaron por la tolerancia, el control y el apoyo. Ambos sexos consideran que para dejar de sufrir es importante la espiritualidad, el apoyo y el crecimiento personal. Partiendo de los hallazgos, se puede concluir que a pesar de que el sufrimiento es una experiencia inherente a los seres humanos, éste varía y se interpreta a partir de la experiencia personal.

Palabras clave: sufrimiento, vejez, hombres, mujeres.

¹ Correo electrónico: ochocedros2@gmail.com

² Correo electrónico: veronicahera22@gmail.com

³ Correo electrónico: atzin.karen@gmail.com

⁴ Correo electrónico: lita.per92@gmail.com

⁵ Correo electrónico: amarem_ypam@hotmail.com

⁶ Correo electrónico: nina_156ch@hotmail.com

⁷ Correo electrónico: nigalf@yahoo.com.mx

SUFFERING IN OLD AGE: AN ANALYSIS BY SEX.

ABSTRACT

The objective of this research is to describe the suffering in the elderly. To do this, we worked with an intentional non-probabilistic sample consisting of 200 adults over the "Foundation Pueblito Grandparents IAP" belonging to the State of Mexico, divided equally by sex. The applications were made individually with permission of the participants in approximately 20 minutes. According to the results obtained were found that the pain experience is unavoidable. The men mentioned that suffering is due to lack of resources, while for women are emotional, family and diseases. Males also indicated that to avoid suffering, there must be prevention, in contrast to women who opted for tolerance, control and support. Both sexes believe that to stop suffering is important spirituality, support and personal growth. Based on the findings, it can be concluded that despite that suffering is an inherent human experience, it varies and is interpreted from the personal experience.

Key words: suffering, old age, men, women.

INTRODUCCIÓN

Todo ser humano es vulnerable, y por ello, a lo largo de su vida puede experimentar en más de una ocasión el sufrimiento. De acuerdo con Cassell (1995), el sufrimiento es un malestar generado por la amenaza inminente a la integridad o continuidad existencial de la persona, una experiencia subjetiva causada por factores físicos, psicológicos, socioculturales y existenciales.

Chapman y Gavrin (1993), caracterizan al sufrimiento como un sentimiento de impotencia para hacer frente a una amenaza y por el agotamiento de los recursos personales que permiten enfrentarla.

Al respecto, Kissane, Clarke y Street (2001), han descrito al sufrimiento como un síndrome en el cual existe pérdida de la autonomía, baja autoestima, desesperanza, pérdida de la dignidad, de la autoimagen, aislamiento social, falta de acceso a recursos, apoyo, culpa, poca espiritualidad y pérdida de sentido (Blinderman y Cherny, 2005).

Sin embargo, el sufrimiento suele ser relacionado con el dolor, con un malestar o un padecimiento, los cuales no son necesariamente lo mismo, pero sí componentes de este.

Es así que el dolor, de acuerdo con Ferrándiz (2008), se define como una experiencia sensorial y emocional desagradable. En este sentido, Guerrero (2014), agrega que esta experiencia se asocia con una lesión en los tejidos de manera real debido a que el cuerpo está lleno de nervios con terminaciones sensibles al dolor que pueden ser estimuladas por muy diversas causas (una rozadura, un corte, golpes, etc.), de tal manera que cuando se produce la irritación de estas terminaciones nerviosas, se genera la sensación de dolor.

A partir de ello, se considera que el dolor se atribuye al aspecto físico, mientras que el sufrimiento hace referencia al aspecto mental. Sin embargo, ambos van de la mano, puesto que lo físico se interpreta en lo psicológico generando malestar, así como lo psicológico puede hacerse manifiesto en lo físico mostrándose como somatización, enfermedad o incluso dolor (Sivik y Shoenfeld, 2001; Torres, 2013; Valdez Medina, Torres y Aguilar, 2015). Es así que el sufrimiento consiste en interpretar y expresar lo que se sufre, tanto a nivel físico como a nivel mental (Valdez Medina, Torres y Aguilar, 2015). En otras palabras, la señal de que hay malestar físico o mental, es precisamente la expresión de estos, es decir, el sufrimiento.

Ahora bien, con base en algunos reportes geriátricos (Sandoval y Verela, 1998), se ha encontrado que la mayor parte de malestares físicos o mentales que la persona llega a tener se presentan en la etapa de vida o de desarrollo denominada vejez.

En este periodo de vida, el sufrimiento se ve acentuado debido que se sufren pérdidas biológicas y psicosocioculturales, como el desgaste físico, el dolor, la enfermedad, la no resolución de duelos, el sentirse inútiles, falta de solvencia económica, la soledad obligada, el rechazo, el abandono, entre otras (Sandoval y Varela, 1998; Varela, Ocampo, Ramírez, Restrepo, López y Cañaverl, 2006).

Estas condiciones de tensión y conflicto en las que tienden a verse inmersas las personas ancianas pueden generar en ellos un desgaste importante (Valdez Medina, 2009).

Tal situación es preocupante debido a que de acuerdo con las estadísticas, se ha registrado que a nivel mundial la población está envejeciendo. Los datos indican que las personas con edades de 60 años o más, han pasado de 42 millones en el 2000 a 100 millones en el 2025. En México se calcula que el grupo que ahora representa 13% de la población ascenderá a 16% en el 2025 (Sandoval y Verela, 1998; Arechiga y Cerejido, 1999).

De esta manera resulta importante estudiar el significado, las consecuencias y alternativas de solución que para el sufrimiento reportan tener las personas ubicadas en la vejez.

MÉTODO

Participantes.

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, compuesta por 200 adultos mayores con un promedio de edad de 75 años, repartidos equitativamente por sexo, pertenecientes a la Fundación “El Pueblito de los Abuelos I.A.P”, ubicada en Metepec, Estado de México.

Instrumento.

Se diseñó un cuestionario exclusivamente para esta investigación compuesto por seis preguntas abiertas, que se aplicaron en forma de entrevistas semiestructuradas.

Las preguntas fueron: ¿Qué es el sufrimiento?, Mencione 5 razones por las que se sufre, ¿Cuál considera que es el origen del sufrimiento?, ¿Qué podríamos hacer para evitar sufrir?, ¿Qué consejo daría a alguien que sufre para que deje de sufrir? y ¿Cuál sería el antónimo o lo contrario al sufrimiento?.

Procedimiento.

Previa autorización de los participantes y firma del consentimiento informado, se llevaron a cabo las aplicaciones de manera individual dentro de las Instalaciones de la Fundación “El Pueblito de los Abuelos I.A.P.”, con una duración aproximada de 20 minutos por participante.

RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos en la primera pregunta ¿Qué es el sufrimiento?, las respuestas se agruparon en las categorías de inevitable, falta de recursos, maltrato, soledad, autocastigo, no aceptación, sacrificio, problemas familiares, dolor, cuerpo, problemas emocionales, pérdidas y crecimiento personal, en las que ambos sexos coincidieron, sin embargo, las mujeres puntúan más alto en problemas emocionales y familiares, mientras que los hombres en falta de recursos y el cuerpo (ver tabla 1).

CATEGORÍA DE RESPUESTA	RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
Inevitable	Desgaste físico (1)	1.43%	No se evita (1), No se olvida (1), ver sufrir al otro (1)	4.23%
Falta de recursos	No hay que comer (4), no hay dinero (2), falta de recursos (2), pobreza (1), falta de empleo (5)	20%	Problemas económicos (1)	1.41%
Maltrato	-----	-----	Desprecios (1), mala actitud (1), maltrato (1), esposo pega (1)	5.63%
Soledad	No tener familia (1), no tener pareja (1), soledad (1)	4.28%	soledad (2)	2.82%
Autocastigo	pecado (1), uno lo busca (2), aguantarse (1), moral (1)	7.14%	Porque uno quiere (1)	1.41%
No aceptación	-----	-----	No bien consigo mismo (1), no lograr metas (1)	2.82%
Sacrificio	ver sufrir a alguien (1)	10%	Cargar problemas de otros (1)	1.41%
Problemas familiares	No vivir bien con la familia (1), no tener apoyo (1)	2.86%	Problemas familiares (3), problemas en casa (4), tristeza en familiares (1), Por los hijos (8)	22.53%

Dolor	Dolor físico (8)	11.43%	Dolor (7)	9.86%
Cuerpo	Enfermedad (10)	14.28%	Enfermedad de un familiar (2), enfermedad (4)	8.45%
Problemas emocionales	No vivir bien con la familia (1), no tener apoyo (1)	18.57%	Problemas familiares (3), problemas en casa (4), tristeza en familiares (1), Por los hijos (8)	32.39%
Pérdidas	Perdida de un ser querido (3), perdida de algo (2)	7.14%	Muerte de un ser querido (1), perdida de cosas (1), perdida de un ser querido (1)	5.63%
Crecimiento personal	Según lo que pases (1), aprender a madurar (1)	2.86%	Experiencia que fortalece (1)	1.41%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 1. ¿Qué es el sufrimiento?

En la segunda pregunta que solicita 5 razones por las cuales se sufre, las categorías conformadas para ambos sexos fueron: las pérdidas, la condición social y la soledad. Para las mujeres las razones tienen que ver con problemas familiares, el cuerpo y el maltrato, mientras que para los hombres con la falta de recursos y problemas emocionales (ver tabla 2).

CATEGORÍAS DE RESPUESTA	RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
FALTA DE RECURSOS	Falta de empleo (5), no tener que comer (8), falta de dinero (12), economía (5), falta de recursos (1) carencias (2)	22.76%	No tener dinero (15), no tener vivienda (4) , no tener que comer (1), economía (1), falta de empleo (4), falta de algo (2)	12.96%
PROBLEMAS EMOCIONALES	Tristeza (2), decepción (1), dependencia (1), rencor (1), falta de voluntad para seguir viviendo (1) , falta de amor (6), trances difíciles (1), aislamiento (1) , estrés (1), herida (1), dolor mental (1), del corazón (1) depresión (1) pecado (1)	16.26%	tristeza (1), cuando se hace sufrir al otro (1), meterse en problemas (1) , depresión(3), angustia (2) , desamor (3), pasarla mal con una persona(1) , estrés (1), miedo (1), pena (1)	7.2%
MALTRATO	maltrato (2), abandono (3), discriminación (1) , falta de comprensión (1), falta de apoyo (1)	6.50%	abandono (10), no ser escuchado (2), desprecio (4) , incomprensión (2), malos tratos (7), falta de afecto (1) , falta de apoyo familiar (1)	12.96%

PROBLEMAS FAMILIARES	Hijos (3), problemas familiares (4), problemas con la pareja (1), separación de la familia (1), abandono por los hijos (2), abandono de la pareja (1), ausencia de nietos (1)	10.57%	Cargar con problemas (7), hijos (18), problemas familiares (8), problemas con el esposo (4), enfermedad por un familiar (3)	19.2%
PERDIDAS	perdida de un familiar (8), muerte de un familiar (4), pérdidas materiales (1)	10.57%	perdida de un ser querido (15), pérdida de bienes (1), muerte de un ser querido (6)	10.53%
DOLOR	Dolor (4),	3.25%	dolor (2)	0.96%
PARTE DE LA VIDA	inmadurez (1), edad (1), parte de la vida (2), inactividad (1), desgaste físico (1),	4.07%	nacimiento (1), carácter de la persona (2)	1.44%
DEL CUERPO	enfermedad (11), molestias (2)	11.38%	enfermedad (27), desgaste físico (7), discapacidad (2)	17.22%
CONDICION SOCIAL	pobreza (3), accidentes (1), vicios (1), drogadicción (1), alcoholismo (1), inseguridad (1), ignorancia (1), por querer (1)	8.13%	vicios (3), pobreza (3), no ser social (3), robo del gobierno (1), estar en la cárcel (1), violencia social (4)	7.2%
IMPOTENCIA	no poder hacer lo que se tiene que hacer (1), no poder hacer frente a las cosas (1) no tener quien lo atienda (1), no tener familia (2),	1.63%	impotencia para dar soluciones (6), ver sufrir a ser queridos (3)	4.32%
SOLEDAD	soledad (2),	4.07%	Soledad (13)	6.24%
AMBIENTE	clima (1)	0.81%		0%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 2. Menciona cinco razones por las que se sufre

En cuanto a la tercera pregunta ¿Cuál considera que es el origen del sufrimiento?, las respuestas se agruparon en las categorías de arrepentimientos, rencores, resentimientos y la familia. En particular, los hombres determinan que el origen es a partir de la familia, en contraste con las mujeres, quienes lo relacionan con el cuerpo (ver tabla 3).

CATEGORIA DE RESPUESTA	RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
SOLEDAD	separación de la pareja (1), ser huérfano (1), soledad (3)	8.77%	soledad (4), falta de pareja (1)	8.77%
DEL CUERPO	enfermedad (1), falta de cuidado de uno mismo	3.51%	Desgaste físico (1), enfermedad (5), del	12.28%

INCERTIDUMBRE	(1)	0%	cuerpo (1) no se (3)	5.26%
ARREPENTIMIENTOS, RENCORES Y RESENTIMIENTOS	falta moral (1), mal entendimiento (1), deshumanización (1), des virtualización (1), malas decisiones (1), muchas cosas (1), abandono (1), tragedia (1), pensamiento (1), de uno mismo (5), del pecado (1)	26.32%	del recuerdo (1), tiene que ver con los actos (4), responsabilidad (1), de uno mismo (6), de estar pensando (1), predisposición (5)	31.58%
DE LA FAMILIA	problemas familiares (2), perdida de un ser querido (2), problemas (1), consecuencia de los hijos (1), de los antepasados (1) Sentimientos (2), situaciones negativas (1), del alma (1),	12.28%	perdida de un familiar (3), que la familia no esté bien (1), familiar enfermo (1), de no poder ayudar a los hijos (1)	10.53%
PROBLEMAS EMOCIONALES	desamor (2), tristeza (1), orgullo (1), disgusto (1), coraje (1), angustia (1), impotencia (1), depresión (2), del interior (1)	26.32%	tristeza (6), depresión (2)	14.04%
FALTA DE RECURSOS	economía (1), pobreza (2), falta de empleo (1), falta de dinero (1)	8.77%	no satisfacer las necesidades (1), economía (1), no tener recursos (1) falta de fe (1), de dios (1)	5.26%
DE DIOS		0%	de la humanidad (1), de lo que está mal (1), de no entenderse con las personas (1) dolor (2)	3.51%
CONDICION SOCIAL	maltrato (2), vicios (1),	5.26%		5.26%
DOLOR		0%		3.51%
PARTE DE LA VIDA	llega sin desearlo (3), vejez (1), situaciones que uno vive (1)	8.77%		0%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 3. Origen del sufrimiento

En la cuarta pregunta ¿Qué podríamos hacer para evitar sufrir?, los hombres y las mujeres consideran que es algo inevitable, pero que se puede evitar mediante el crecimiento personal, cubriendo las necesidades, a través de la espiritualidad y los

distractores. Las mujeres consideran que a partir de la tolerancia, el control y el apoyo, mientras que los hombres mencionaron que es por medio de la prevención (ver tabla 4).

CATEGORIA DE RESPUESTA	RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
INEVITABLE	inevitable (10), obedecer cosas del destino (1), aguantarse (1), parte de la vida (1)	25.50%	Nada (2), no se puede cambiar a los hijos (1), es algo normal que debe experimentarse (1), las cosas tienen que pasar (1), es difícil (1), se tiene que vivir así (8), si se tuviera un escudo bien grande se evitaría sufrir (1), en el mundo hay todo (1), llega nada mas no avisa (1), vivir la vida como está (1), mucho o nada somos diferentes (1), sobrellevar las cosas (1)	31.25%
TOLERANCIA Y CONTROL	buscando en el alma (1), dejar de existir (1)	3.92%	de uno mismo (1), aguantarse (1), resignación (1), depende de la situación (3)	9.34%
CRECIMIENTO PERSONAL	reflexionando (1), buscando apoyo (1), olvidando (1), comunicándose (1), queriendo superarse (1), ser positivo (2), sobrellevarlo (1), valorar la vida (1), evitar lo negativo (1), reconocimiento de problemas (1), no caer en lo mismo (1), echarle ganas (1), responsabilidad (1), llevar la vida normal (1)	29.41%	cuestión de cada quien (1), con voluntad (1), retirarse de lo que hace daño (1), cosa de decisión (1), asertividad (1), quererse a sí mismo (2), alejarse del problema (2), haciendo las cosas bien (1), se puede evitar a partir de las acciones (1)	17.19%
CUBRIR NECESIDADES	tener salud (1), tener trabajo (1), satisfaciendo necesidades (1), acudir al médico (1)	7.84%	Cuidándose (2), tomar medicamentos (1), llevar un estilo de vida adecuado (1), cuando se tiene la forma de salir adelante (1)	7.81%
ESPIRITUALIDAD	pedir a dios (6), tranquilidad (1), acompañar a la felicidad (1)	15.69%	fortalecer la fe(2), buscando a dios (4), de dios (2), tener esperanza (1), orar mucho (4)	20.31%
DISTRACTORES	tener amistades (1), hacer actividades (1), ser activo (1), distracción (1)	7.84%	distraerse (1), irse a algún lado (1), tener actividades (1), salir a convivir (1), no	7.81%

			pensar (1)	
APOYO	hablar con la familia (1)	1.96%	tener calma (1), buscar ayuda (2), buscar respuestas (1),	6.25%
PREVENCIÓN	cambio de actitud (1), pensar antes de actuar (1), portarse bien (1), tener precaución (1),	7.84%		0%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 4. ¿Qué podríamos hacer para evitar sufrir?

En la quinta pregunta ¿Qué consejo le daría a una persona que sufre para que deje de hacerlo? Tanto hombres como mujeres mencionaron: la espiritualidad, el crecimiento personal, el apoyo, enfrentar la situación, la actitud y el conformismo. Las mujeres dijeron que es necesario tener paciencia y utilizar distractores (ver tabla 5).

CATEGORIA DE RESPUESTA	RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
CONFORMISMO	olvido (1), que continúe con su vida (2), aprender a sobrellevarlo (1), aceptación (1), conformarse (1), aguantarse (1), no se puede (1),	10.60%	Llevar la vida como dios la da (2), sobrellevarlo (1), conformismo (1), las cosas son así (1), callar (1), resignación (1) acercamiento a dios (2), tener fe (3), buscar apoyo religioso (1), orar por ellos (3)	8.54%
ESPIRITUALIDAD	pedir a dios (7), dar gracias a Dios (1), mantener el equilibrio (1)	13.63%		10.97%
CRECIMIENTO PERSONAL	superación (2), buscar independencia (1), encontrar un propósito en la vida (1), reflexionar el problema (1), tomar las cosas con tranquilidad (2), analizar la situación (1), concientizar el presente (1), hacer las cosas bien (1), que madure la persona en su forma de ser y actuar (1), leer libro de superación (2), que estudie (3), echarle ganas (1), sobresalir a su problema (1), hacer frente a lo que venga (1), hacer lo contrario (1)	30.30%	Echarle ganas (12), salir de aquello que hace sufrir (2), fortaleza (2), superar el problema (1), la vida sigue (5), salir adelante (1), buscar soluciones (1)	29.27%

APOYO	buscar apoyo profesional (1), apoyar a l otro (6), querer al otro (1), encontrar amistades (1), encontrar soluciones (1) , buscar ayuda (1), platicar (1), buscar bienestar (1)	19.69%	animar (2) , dar consuelo (2), dar apoyo (2), ayudar moralmente (1), ayuda económicamente (1), tomar terapia (1) , darle apapacho (2), apoyo de instituciones (1), buscar apoyo (1), hablar con ellos (1) divertirse (1) , salir (2), buscar tranquilidad (1), buscar actividades (1), despejar la mente (1), pasear (1), buscar trabajo (1), convivir con seres queridos (2) tener paciencia (1), lo que se desea se puede conceder (1), todo se soluciona (1), relajarse (1), tomarlo con calma (1)	14.63%
DISTRACTORES	hacer ejercicio (1), pasear (1),	3.03%	depende de lo que te está haciendo sufrir (2), muerte de un familiar dejarlo ir (1), enfermedad (1), pobreza buscar trabajo (1), buscar medicamentos (1)	12.19%
TENER PACIENCIA	tener paciencia (1)	1.51%	que no haga las cosas mal (1), procurar no sentirse tristes (1), quererse asimismo (3) , cambiar el estilo de vida (1), cambiar de actitud (1), no sentarse a llorar (1), no hacer caso de los problemas (1)	6.1%
ENFRENTAR LA SITUACIÓN	que se cuide (2), no es grato vivirlo (1) ; trabajar (1), medicamentos (2)	9.09%		7.32%
ACTITUD	cambiar rutina (1), dejar la ambición (1),no andar en malos pasos (2), actuar (1), darse un balazo (1), no causar problemas a los semejantes (1) , tener actitud (1)	12.12%		10.97%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 5. ¿Qué consejo daría a alguien que sufre para que deje de hacerlo?

En la última pregunta ¿Cuál sería el antónimo o lo contrario al sufrimiento?, las categorías de respuesta fueron el afecto positivo y el bienestar. Para las mujeres se agregó la categoría de distracción y para los hombres las categorías de salud, una condición social favorable y tener oportunidades (ver tabla 6).

CATEGORÍA DE RESPUESTA	DE RESPUESTAS HOMBRES	TOTAL	RESPUESTAS MUJERES	TOTAL
BIENESTAR	Bienestar (6), tranquilidad (2), sin problemas (1), equilibrio (1)	18.18%	Tranquilidad (5), paz (2), estar bien con la familia (1), bienestar (3), paz espiritual (1), estar bien consigo mismo (1)	16.25%
DISTRACCION	Correr (1)	1.82%	distraerme (4), hacer lo que me gusta (1), divertirse (1), disfrutar de la vida (2)	10%
AFFECTOS POSITIVOS	Estar bien con la pareja (1), alegría (11), felicidad (9), gusto (3), contento (2), gozar (2)	50.90%	Comprensión (1), que lo valoren (1), cariño (1), apapacho (1), amor (2), amistad (1), dulzura (1), que lo quieran (1), que lo tomen en cuenta (1), sonreír (1), gozo en el corazón (1), alegría (21), felicidad (12), estar a gusto (2), estar contento (4), dicha (1)	65%
NO MALTRATO		0%	no maltrato (1)	1.25%
SALUD	Salud (3)	5.45%	salud (1)	1.25%
CONDICION SOCIAL FAVORABLE	No tener pareja (1), deseo de seguir viviendo (1), familia (1), seguridad social (1),	7.27%	llevarse bien (1), tener pareja (1)	2.50%
OPORTUNIDADES	Tener recursos (2), trabajo (1)	5.45%	Aprovechar oportunidades (1)	1.25%
ACEPTACION	Dejar de sentir dolor (1), quedarse callados (1)	3.63%	Aceptar lo que pase (1), dejar problemas a un lado (1)	2.50%
ESPIRITUALIDAD	Religión (1)	1.82%		0%
FALTA DE RECURSOS	Economía (2), tener trabajo (1)	5.45%		0%
TOTAL		100%	TOTAL	100%

Tabla 6. ¿Cuál sería el antónimo o lo contrario de sufrimiento?

DISCUSIÓN.

De acuerdo con los resultados obtenidos se encontró que el sufrimiento fue definido por los participantes como algo inevitable, un autocastigo, un sacrificio, dolor, no aceptación, pérdidas, problemas emocionales y crecimiento personal. De

esta forma, se corrobora la propuesta de Cassell (1995), acerca de que el sufrimiento es un malestar generado por una amenaza inminente percibida o actual a la integridad o continuidad existencial de la persona.

En este sentido, es que Valdez Medina, Torres y Aguilar (2015) consideran que el sufrimiento, como forma de expresar lo que hace sufrir (dolor o conflictos), proviene de no haber cumplido con las expectativas planteadas para tratar de conseguir, conservar (no perder) un satisfactor que cubre las necesidades o carencias, que al mismo tiempo ayuda a evitar o desaparecer el contacto con una amenaza y el desgaste que esta produce en la persona.

Respecto de las razones por las que se sufre, los participantes consideran que se sufre por las pérdidas, por la condición social y por soledad. Kissane, Clarke y Street (2001), han descrito al sufrimiento como un síndrome en el cual existen pérdidas, ya sea de autonomía, autoestima, esperanza, dignidad, autoimagen, o bien pérdida de sentido. Asimismo, puede provenir del aislamiento social, la falta de acceso a recursos, a la falta de apoyo, la culpa y poca espiritualidad (Blinderman y Cherny, 2005).

Las diferencias por sexo dejaron ver que los hombres sufren por falta de recursos y problemas emocionales, mientras que las mujeres sufren por problemas familiares y de maltrato. De esta manera, se observa que para las mujeres el sentido que tienen de sí mismas tiene que ver con afiliaciones y relaciones personales y por lo tanto requieren el desarrollo de capacidades y cualidades de afectividad, expresividad emocional y empatía (Rabinovich, 1991), siendo ellas las que intermedian en los conflictos de los demás y se amoldan a los intereses familiares, ya que se ha reportado que las mujeres tienden a presentar mayor dependencia social y dedicarse al cuidado de los suyos mediando en la solución de problemas (Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez, 2005; Aguilar, 2013).

Por el contrario, a los hombres les cuesta establecer relaciones íntimas, tratan de hacer fuerte su cuerpo para así guardar en él, sus temores, dolores y sufrimientos que no son masculinos (Ravazzola, 1990; Sinay, 1997), ya que en ellos está

depositado el papel de proveedores y protectores del hogar (Díaz Loving, Díaz Guerrero, Helmreich y Spence, 1981; Díaz Guerrero, 1982; Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez, 2005).

Por otro lado, en cuanto al origen del sufrimiento, se encontró que los participantes lo ubicaron en el arrepentimiento, el rencor, el resentimiento, la familia, el cuerpo, la incertidumbre, Dios, el dolor, problemas emocionales, falta de recursos y la vida misma. Entre estos orígenes destaca la presencia de emociones negativas no resueltas, que de acuerdo con diversos estudios (Torres, 2013; Valdez Medina, Apolinar, López, Maya, Aguilar, González Arratia y Camacho, 2014; Alvarado, Valdez Medina, González Arratia, González y Arguello, 2014), no sólo impactan de manera directa en la experiencia de sufrir si no en la producción de ansiedad y depresión, así como de somatización y enfermedad.

Estos mismos resultados, permiten observar que a pesar de que Craig (1997), propone que la familia es uno de los grupos más importantes de la sociedad, por ser la institución en la que las personas encuentran el apoyo necesario para hacer frente a las exigencias de la vida, Alvarado (2014) encontró que la familia también puede llegar a comportarse como el grupo más violento de la sociedad, por la cantidad de amenazas y miedos a los que expone a sus integrantes, ubicándose como una de las fuentes de sufrimiento más importante para las personas.

Así, el sufrimiento puede ser causado por múltiples factores, entre los que se encuentran los físicos, psicológicos, socioculturales y existenciales (Cassell, 1995), que en la vejez se acentúan debido a las pérdidas que se experimentan a lo largo de la vida como la pérdida de la salud, del cónyuge, de la vitalidad, de las amistades, entre otras (Gamo y Pazos, 2009).

Por otra parte, los participantes consideran que el sufrimiento se puede evitar mediante el crecimiento personal, cubriendo las necesidades y con espiritualidad, ya que de acuerdo con Sordo (2012), el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es

opcional, lo cual deja ver el papel del afrontamiento en la resolución de conflictos (Holroyd y Lazarus, 1982; Lazarus y Folkman, 1986).

Sin embargo, particularmente las mujeres también mencionaron que los distractores son una alternativa de evitación del sufrimiento, lo cual no siempre es favorable, debido a que distraerse del objetivo a resolver para evitar el sufrimiento, de alguna manera implica negar la presencia de ello. Así se estarían atacando los síntomas pero no el origen que produce la experiencia de sufrir (Valdez Medina, Torres y Aguilar, 2015).

En el mismo tenor, se observó que las mujeres consideran que el sufrimiento se evita a través de la tolerancia y el control, las cuales de acuerdo con Valdez Medina (2009), se consideran como estrategias desfavorables, ya que la tolerancia y el control sólo tienen razón de ser cuando hay algo que se rechaza pero que se finge aceptar, o bien, cuando hay algo que se acepta pero que se aparenta rechazar. Es decir, son estrategias que promueven el uso de la mentira y la deseabilidad social que frecuentemente son, en sí mismas, fuentes de sufrimiento.

Estos hallazgos referentes a la forma de tratar de evitar el sufrimiento, no sólo contemplan estrategias que pueden ser desfavorables, puesto que una alternativa que se encontró fue la referente al apoyo dado por las mujeres y la prevención mencionada por los hombres. Lo cual se corresponde con las características instrumentales de los hombres y las expresivas y afectivas de las mujeres reportadas por Díaz Loving, Díaz Guerrero, Helmreich y Spence (1981), Díaz Guerrero (1982) y Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez (2005).

Los consejos que dan para dejar de sufrir tienen que ver con la espiritualidad, el crecimiento personal, el apoyo, el enfrentamiento, la actitud y el conformismo, que de acuerdo con Ocampo (2015), también son estrategias comportamentales que han resultado favorables para mantener una buena calidad de vida en las personas.

Finalmente, los participantes consideran que el antónimo del sufrimiento es el afecto positivo, el bienestar, la distracción, contar con salud, una condición social favorable y oportunidades, lo cual, les daría la posibilidad de tener una vida más estable, auto-organizada, con un menor nivel de desgaste y en paz o equilibrio, que de alguna manera, no sólo sería el objetivo de vida durante la vejez, sino el adecuado para todas y cada una de las etapas de vida en las que se encuentren las personas (Valdez Medina, 2009), ya que contar con un estado de satisfacción general, reduciría el desgaste propio del paso del tiempo y en consecuencia, las posibilidades de sufrir (Ardila, 2003).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, Y.P. (2013). **Satisfacción con los roles de género**. (Tesis de Maestría inédita). Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, Toluca, México.
- Alvarado, J., Valdez Medina, J.L., González Arratia, N. I., González, S. y Arguello, F. (2014). Frustración, odio y culpa, origen de la personalidad en conflicto. **Revista Internacional PEI: Psicología y Educación Integral**, 4 (7), 76-94. Recuperado de: <http://www.peiac.org/Revista/Numeros/No7/frustracion.html>
- Alvarado, O. J. (2014). **Frustración, odio y culpa, el origen de la personalidad en conflicto**. (Tesis de Maestría inédita). Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, Toluca, México.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. **Revista Latinoamericana de Psicología**, 35 (2), 161-164. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Aréchiga H. y Cerejido M. (1999). **El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas**. México: Siglo XXI Editores.
- Blinderman C. y Cherny, N. (2005). **Existential issues do not necessarily result in existential suffering: lessons from cancer patients in Israel**. E.U.A.: Sage Publications.
- Cassell, E.J. (1995) Pain and suffering. En Reich, W.T. (Ed.) (1995). **Encyclopedia of bioethics** (revised edition). New York: Simon y Schuster.
- Chapman, C.R. y Gavrin, J. (1993). Suffering and its relationship to pain. **Journal of Palliative Care**, 9 (2), 5-13. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/837707>
- Craig G. (1997). **Desarrollo Psicológico** (7ª edición). México. Prentice Hall.
- Díaz Guerrero, R. (1982) **Psicología del mexicano. El descubrimiento de la etnopsicología**. México, Trillas.
- Díaz Loving, R., Díaz Guerrero, R., Helmreich, R. y Spence, J. (1981) Comparación Transcultural y Análisis Psicométrico de una Medida de Rasgos Masculinos (Instrumentales) y Femeninos (Expresivos). **Revista Latinoamericana de Psicología Social**, 1, 3-38.
- Ferrándiz, M. (2008). Mecanismos y vías de transmisión del dolor. En Catalá, E. (2008). **Manual de tratamiento al dolor**. Barcelona: Permanyer.

- Gamo, E. y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de vida. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría**, 29 (104), 455-469. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649011>
- Guerrero, V. (2011). Alto al dolor. ¿Cómo ves? **Revista de divulgación de ciencia de la UNAM**, 150 (1), 2-7. Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/150/alto-al-dolor>
- Holroyd, K.A. y Lazarus, R.S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.). **Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects**. New York: Free Press.
- Kissane, D., Clarke, D. y Street, A. (2001). Demoralization syndrome: a relevant psychiatric diagnosis for palliative care. **J Palliat Care**, 17 (1), 12-21.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). **Estrés y procesos cognitivos**. Barcelona: Martinez Roca.
- Ocampo, J. (2015). **Calidad de vida en pacientes con cáncer de mama y cervicouterino del Estado de México**. (Tesis de Doctorado inédita). Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, Toluca, México.
- Rabinovich, M. (1991) **La problemática del género: construcción de la identidad femenina** (Tesis inédita de licenciatura) Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Ravazzola, M.(1990) Las mujeres y la terapia familiar. La difícil inclusión del contexto género en las terapias contextuales. **Revista de Sistemas familiares**, 6 (2), 15-18.
- Sandoval, L. y Verela, L. (1998). Estudio comparativo de funcionalidad en pacientes adultos mayores ambulatorios y hospitalizados. **Rev. Med. Hered**, 9 (4), 139-140. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&ypid=S1018-130X1998000400003
- Sinay, S. (1997) **Esta noche no querida. Cuando los hombres buscan su verdadera masculinidad**. Buenos Aires: Editorial nuevo extremo.
- Sivik, T. y Shoenfeld, R. (2001). Somatization and paradigm of psychosomatology. **Advances in Mind-Body Medicine**, 14, (4), 263-266.
- Sordo, P. (2012) **Bienvenido dolor**. Editorial Planeta.
- Torres, M. (2013). **Características de personalidad en adultos que presentan síntomas somáticos**. (Tesis de Maestría inédita). Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, Toluca, México.

- Valdez Medina, J.L., Apolinar, A.K., López, S.A., Maya, M.M.U., Aguilar, Y.P., González Arratia, N.I. y Camacho, K. (2014). Frustración, odio y somatización: un análisis por sexo. **Revista Internacional PEI: Psicología y Educación Integral**, **3** (6), 76-94. Recuperado de:
<http://www.peiac.org/Revista/Numeros/No6/frustracionodio.html>
- Valdez Medina, Torres y Aguilar (2015). **El sufrimiento**. Actividades avanzadas de investigación. Toluca, México, enero-abril 2015 (paper).
- Valdez-Medina, J. (2009) **Teoría de la Paz o Equilibrio: Una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos**. México: Edamex.
- Varela L, L. E., Ocampo R., D. C., Ramírez G., M. C., Restrepo M., S. L., López, M. V., y Cañaveral D., M. I. (2006). Perfil de algunas condiciones psicosociales de un grupo de adultos mayores. **Revista Nacional de Salud Pública**, **24** (2), 51-60. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12024206>