

## Significado de la vida en el envejecimiento saludable: contribuciones de la teoría de Viktor Frankl\*

### Sentido da vida no envelhecimento saudável: contribuições da teoria de Viktor Frankl

#### Meaning of life in healthy aging: contributions from Viktor Frankl's theory

Rita de Cássia Nunes Alvarenga Miranda<sup>1</sup>

Eliane Ramos Pereira<sup>2</sup>

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva<sup>3</sup>

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros<sup>4</sup>

Fabio Araujo Dias<sup>5</sup>

Recibido: 20/02/2020

Aprobado: 11/08/2020

Publicado: 14/10/2020

Este estudio tiene como objetivo reflexionar acerca del significado de la vida como estrategia para un envejecimiento saludable, basado en la perspectiva teórica de Viktor Frankl. Es un ensayo reflexivo a partir de la premisa del envejecimiento saludable y la necesidad de contextualizar la práctica profesional en salud, posibilitando nuevas perspectivas de intervención basadas en la teoría frankliana. Mediante una revisión en la Biblioteca Virtual de Salud y sus bases de datos, se buscaron materiales entre 2013 y 2019, que proporcionaron subsidios para el tema propuesto. Fueron consideradas 30 publicaciones y se construyó tres categorías: *Perspectiva antropológica en Viktor Frankl*; *El significado de la vida en el envejecimiento y el envejecimiento saludable*; y *El significado de los valores de la experiencia familiar en el envejecimiento saludable*. Uno de los retos actuales es que la población envejezca con calidad de vida manteniendo su capacidad funcional. Por lo tanto, es necesario observar la contribución del significado de la vida como estrategia para fortalecer la dimensión existencial de los ancianos durante su proceso de envejecimiento, en vista de las importantes implicaciones para su salud mental y su longevidad, ya que interfiere directamente con toda su forma de vida.

**Descriptor:** Envejecimiento saludable; Anciano; Espiritualidad; Existencialismo.

Este estudo tem como o objetivo refletir sobre o sentido da vida como estratégia para o envelhecimento saudável, com base na perspectiva teórica de Viktor Frankl. Trata-se de um ensaio reflexivo a partir da premissa de envelhecimento saudável e da necessidade de contextualização da prática profissional em saúde, possibilitando novas perspectivas de intervenção calcadas na teoria frankliana. Através de revisão na Biblioteca Virtual em Saúde e suas bases de dados, buscou-se materiais entre 2013 a 2019, que forneceram subsídios para o tema proposto. Considerou-se 30 publicações e construiu-se três categorias: *Perspectiva antropológica em Viktor Frankl*; *O sentido da vida no envelhecer e o envelhecimento saudável*; e *O sentido dos valores vivenciais familiares no envelhecimento saudável*. Um dos desafios atuais é que a população envelheça com qualidade de vida mantendo sua capacidade funcional preservada. Portanto, há que se atentar para o aporte do sentido da vida como estratégia de fortalecimento da dimensão existencial do idoso durante o seu processo de envelhecimento com vistas as importantes implicações na sua saúde mental e longevidade, já que interfere diretamente em toda a sua maneira de viver.

**Descritores:** Envelhecimento saudável; Idoso; Espiritualidade; Existencialismo.

This study aims to reflect on the meaning of life as a strategy for healthy aging, based on the theoretical perspective of Viktor Frankl. It is a reflective essay based on the premise of healthy aging and the need to contextualize professional practice in health, enabling new perspectives for intervention based on the Frankian theory. Through a review of the *Biblioteca Virtual em Saúde* and its databases, materials produced between 2013 and 2019 were sought, which provided enough data for the proposed theme. Thirty publications were considered and three categories were constructed: *Anthropological perspective in Viktor Frankl*; *The meaning of life in aging and healthy aging*; and *The meaning of family living values in healthy aging*. One of the current challenges is for the population to age with quality of life while maintaining its functional capacity preserved. Therefore, it is necessary to pay attention to the contribution of the meaning of life as a strategy to strengthen the existential dimension of the elderly during their aging process with a view to the important implications for their mental health and longevity, since it directly interferes in all their way of life.

**Descriptor:** Healthy aging; Aged; Spirituality; Existentialism.

\* Este estudio fue financiado por la Coordinación de la Formación del Personal de Nivel Superior (CAPES).

1. Teóloga. Psicóloga. Especialista en Psicoanálisis Clínico. Estudiante de Maestría en el Programa Académico en Ciencias del Cuidado de la Salud (PACCS), de la Universidade Federal Fluminense (UFF) Niterói, RJ, Brasil. ORCID: 0000-0002-5924-1891 E-mail: rita.nunes.miranda@hotmail.com

2. Enfermera. Psicóloga. Especialista en Psicoanálisis y Salud Mental. Maestra, Doctora e Investigadora Posdoctoral en Enfermería. Profesora Titular del PACCS en la UFF, Niterói, RJ, Brasil. ORCID: 0000-0002-6381-3979 E-mail: elianeramos.uff@gmail.com

3. Enfermera. Psicóloga. Filósofa. Especialista en Psicoanálisis y Salud Mental. Maestra en Filosofía. Maestra y Doctora en Enfermería. Doctora en Psicología Social. Profesora Titular del PACCS en la UFF, Niterói, RJ, Brasil. ORCID: 0000-0002-6403-2349 E-mail: roserosauff@gmail.com

4. Psicóloga. Especialista en Neuropsicología. Maestra y Estudiante de Doctorado en Ciencias del Cuidado de la Salud por el PACCS de la UFF, Niterói, RJ, Brasil. ORCID: 0000-0001-9061-4476 E-mail: angelicaflow@gmail.com

5. Teólogo. Psicólogo. Maestro en Bioética, Ética Aplicada y Salud Colectiva. Estudiante de Doctorado en Ciencias del Cuidado de la Salud en el PACCS y Psicólogo en la UFF en la Prorectoría de Asuntos Estudiantiles, Niterói, RJ, Brasil. ORCID: 0000-0002-5659-1458 E-mail: fabiodiaspsi@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

**E**n la actualidad, es notable el aumento del número de personas de 65 años o más en los países en desarrollo. En Brasil, el número de personas mayores de 60 años o más superó la marca de 30,2 millones en 2017, expresando un aumento del 18% de esta población desde 2012. Esto se convierte en un reto para el cuidado no sólo por parte de la familia, sino también de los entornos sociales e incluso de las casas de institucionalización que albergan a estos ancianos<sup>1</sup>.

El envejecimiento consiste en un conjunto de cambios fisiológicos y biopsicosociales, y es común a todos. Además de los procesos biológicos, el envejecimiento incluye la parte espiritual del ser humano<sup>2</sup>. Se considera un fenómeno multifactorial, asociado a la disminución de las funciones fisiológicas y celulares, al aumento de la incidencia de numerosas enfermedades degenerativas y a la disminución de la capacidad de respuesta a procesos como el estrés, entre otros. Sin embargo, puede ser compensado por la reparación y factores de mantenimiento, que contribuyen a la longevidad del organismo<sup>3</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) predice que el envejecimiento saludable será el principal objetivo de las medidas sanitarias mundiales en el próximo decenio, de 2020 a 2030<sup>4</sup>. Según la OMS, el envejecimiento saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. En este sentido, las acciones para promover un envejecimiento saludable deben buscar maximizar la capacidad funcional en las diversas esferas<sup>5</sup>.

El fenómeno de la longevidad, que inicialmente se evidenciaba en los países desarrollados, también está ocurriendo en los países en desarrollo, lo que demuestra que los avances en varias esferas, especialmente en la salud, han contribuido a una mayor calidad y prolongación de la vida<sup>6</sup>. Sin embargo, constituye un desafío para la salud pública y para los profesionales que trabajan con estas personas. Cabe destacar que la promoción de la calidad de vida puede reducir o retrasar los efectos de las transformaciones y los factores biológicos perjudiciales del proceso de envejecimiento<sup>7</sup>.

Los ancianos deben ser percibidos y valorados como sujetos sociales y autónomos, con capacidad para tomar decisiones, y también deben ser estimulados cognitivamente para preservar y mejorar este aspecto<sup>8</sup>. Además, la confrontación directa con la mercantilización del cuidado, la protección social y la aplicación de estructuras adecuadas en las instituciones de larga estadía para ancianos puede considerarse como un desafío para la promoción de un cuidado digno<sup>9</sup>.

Los cuidadores de los ancianos también deben observar su salud física y mental, ya que son agentes de promoción, protección y recuperación de sí mismos y de los residentes en las instituciones de larga estadía para ancianos (ILEA) a las que prestan cuidados. Por lo tanto, es necesario sensibilizar a estos profesionales y promover acciones en el ámbito institucional que garanticen este derecho<sup>10</sup>. Esta preocupación por la salud física y mental también es válida para los familiares que se encargan del cuidado de parientes ancianos.

Los ancianos recurren generalmente a la ILEA por la pérdida de autonomía, la aparición de enfermedades, la falta de compañía y de cuidados. Aun así, hay que considerar a los ancianos como actores sociales que, aun estando institucionalizados, con limitaciones derivadas de la fragilidad física y sufriendo pérdidas en diversos aspectos de la vida, son capaces de reconstruir y resignificar su existencia, vislumbrando nuevas posibilidades y caminos. Ante este escenario, se debe reconocer a los ancianos en su autonomía posible y la institución debe ofrecer apoyo para el desarrollo de las potencialidades, aptitudes y habilidades de los ancianos, permitiendo la construcción de nuevas tareas e identidades en esta fase particular de la vida<sup>11</sup>.

Ante este panorama, el envejecimiento trae consigo una tendencia a la búsqueda de respuestas a las preguntas existenciales sobre el significado de la vida, que rescata en los ancianos reflexiones acerca de situaciones adversas experimentadas muchas veces a lo largo

de la vida, en la búsqueda original de un sentido existencial a su condición humana, incluso para seguir viviendo.

El problema del significado asume toda su radicalidad y puede desmoralizar al ser humano y provocar o prolongar un cuadro depresivo desencadenado por la percepción de que la vida ya no tiene sentido, causando un vacío existencial por la desesperanza, la apatía, el aburrimiento<sup>12,13</sup>, o incluso el suicidio.

El neurólogo Victor Frankl comenzó sus investigaciones sobre el *Significado de la Vida* en el momento de la crisis económica resultante de la Primera Guerra Mundial, que desató una cantidad significativa de suicidios, y emprendió estudios relacionados con la confrontación de conflictos psicológicos y la prevención del suicidio<sup>14</sup>. Los estudios acerca de la relación entre el significado de la vida y la depresión indican que las concepciones del significado de la vida deben incluirse en los programas de promoción de la salud, favoreciendo al individuo en el cumplimiento de las razones para vivir basadas en los valores y patrones internos de los propios individuos. La toma de conciencia del significado constituye un factor de protección para los trastornos depresivos<sup>15</sup>.

En la actualidad, varios estudios desarrollados en el área de la salud que trabajan el significado de la vida como estrategia de confrontación destacan algunos de sus beneficios: como una mejor calidad de vida y mejores ajustes psicológicos y constituyen una forma de cuidado holístico<sup>16</sup>.

En vista de lo anterior, este estudio tiene como objetivo reflexionar acerca del significado de la vida como estrategia para un envejecimiento saludable, basado en la perspectiva teórica de Viktor Frankl.

## MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo y reflexivo, realizado en el segundo semestre de 2019, que se basa en una investigación bibliográfica exploratoria a través de textos académicos en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) en las siguientes bases: LILACS, LILACS - Express, Index Psicología - Periódicos Técnico Científicos, RHS, BDNF-Enfermagem, BRISA y CVSP-Brasil, de 2013 a 2019, que presentaron subsidios para el abordaje y la reflexión del tema propuesto.

Los descriptores utilizados para la búsqueda fueron: a) Depresión, Significado de la Vida; b) Depresión, Significado de la Vida, Anciano; c) *Depression, Sense of Life, Aged*, que estuvieron más de acuerdo con el tema propuesto. Los materiales fueron preseleccionados de acuerdo con los títulos y las lecturas de los resúmenes, tomando como criterio de inclusión estudios relacionados con el tema de ancianos, depresión y significado de la vida, y se excluyeron los estudios que citaban otras cuestiones. Se leyeron íntegramente los estudios en los que el título y el resumen proporcionaban suficiente información.

## RESULTADOS

A través de la BVS, se investigó las bases LILACS, LILACS - Express, Index Psicología - Periódicos Técnico Científicos, RHS, BDNF-Enfermagem, BRISA y CVSP-Brasil, llegando inicialmente a un total de 30 artículos en julio de 2019, eliminando aquellos que no estaban de acuerdo con los criterios de inclusión, incluso conteniendo los descriptores. Algunos estudios utilizaron los descriptores seleccionados para esta búsqueda, pero no tenían relación con el tema propuesto.

Analizando el predominio de los descriptores, incluyendo documentos repetidos, hubo una concentración en "depresión, significado de la vida" (30), seguida de "depresión, significado de la vida y anciano" (08) y menos para "*depression, sense of life, aged*" (03). Como se describe en la Tabla 1.

Como resultado de las reflexiones, después de las lecturas de los textos, se construyeron tres categorías: *Perspectiva antropológica en Viktor Frankl*; *El significado de la vida en el*

*envejecimiento y el envejecimiento saludable; y El significado de los valores de la experiencia familiar en el envejecimiento saludable.*

**Tabla 1.** Número de artículos por descriptores y bases. Rio de Janeiro, 2019.

Base de datos		A	B	C
BVS	LILACS	16	03	02
	LILACS-Express	02	01	0
	Index Psicologia - Periódicos técnico-científicos	08	02	0
	RHS	01	0	0
	BDENF – Enfermagem	02	01	01
	BRISA	01	0	0
	CVSP – Brasil	0	01	0

A= Depresión, Significado de la vida; B= Depresión, Significado de la vida, Anciano; C= Depression, Sense of Life, Aged

## DISCUSIÓN

### *Perspectiva antropológica en Viktor Frankl*

Desde la antigüedad, el hombre se ha enfrentado a constantes preguntas acerca del verdadero significado de la vida, que parece provenir de una profunda insatisfacción proveniente de lo más íntimo de cada ser, constituyendo lo que el existencialismo llama “angustia existencial”, inherente al ser humano<sup>18</sup>.

La teoría de Viktor Frankl, llamada Logoterapia, tiene como tema central el significado de la vida. Esta teoría apunta a la búsqueda de la libertad de significado por la persona, incluso en situaciones adversas, mostrando que debe desarrollar su existencia a partir de un sentido que le atraiga, proporcionando subsidios de motivación para seguir viviendo un día tras otro, enfrentando situaciones cotidianas y posibles cuestiones inusuales que surjan en la vida. La búsqueda del significado de la vida es inherente y peculiar del ser humano en cualquier situación en la que se encuentre. Aunque esté enfermo o cerca de la muerte, la vida siempre ofrecerá nuevas posibilidades de posicionamiento y actitudes ante diversas situaciones, lo que es un requisito fundamental para la salud mental como factor primordial para la existencia<sup>19</sup>.

La visión antropológica de Viktor Frankl comprende al hombre multidimensional, con las dimensiones biopsicosocial y espiritual, esta última considerada la más humana de la existencia, lo que apunta a la libertad interior y al valor personal. El autor indica que “*la libertad espiritual del ser humano, que no se le puede tomar, le permite configurar su vida de manera que tenga sentido hasta su último aliento*”<sup>20</sup>.

Así, la concepción frankliana destaca al hombre como un ser espiritual, y este hecho antropológico, a su vez, lo destacaría entre todos los demás seres de la naturaleza, porque, además del impulso afectivo, la memoria asociativa y la inteligencia práctica, el ser humano presentaría algo cualitativamente diferente de cualquier otro ser de la naturaleza: el aspecto espiritual. Este factor espiritual destaca la capacidad de una persona para trascender y dar significado a la vida en su libertad existencial<sup>12</sup>.

Desde esta perspectiva, la búsqueda y la atribución de un significado a la existencia humana comprende una necesidad central del hombre en su trayectoria existencial. Viktor Frankl (1905-1997), en su teoría, se acerca a este concepto de significado de la vida como esencial, tomando como ejemplo su propia experiencia en los campos de concentración nazis<sup>18</sup>.

Según Frankl hay tres maneras de desvelar el significado a través de la realización de los valores: a) de *Creación*: relacionado con todo lo que el hombre puede dar; b) de *Experiencias*: lo que la persona recibe en el mundo y experimenta; y c) de *Actitud*, referida a la que uno tiene ante una situación adversa, o sufrimiento inevitable<sup>18-20</sup>.

### *El significado de la vida en el envejecimiento y el envejecimiento saludable*

El envejecimiento es un proceso natural que ocurre desde que nacemos, pero se hace más evidente en la tercera edad. La calidad del envejecimiento está directamente relacionada con el estilo de vida que el individuo ha adoptado para sí mismo hasta esta fase<sup>21</sup>.

Con la prolongación del ciclo de vida, los científicos centran cada vez más su atención en el cuerpo humano a lo largo del tiempo. El cuidado del cuerpo y la salud son necesarios desde una edad temprana y a lo largo de la vida, un factor que puede conducir a un envejecimiento de menos dolor y más calidad<sup>3</sup>.

El comienzo de la senescencia, un período marcado por evidentes declives del cuerpo, ocurre con todos, algunos más, otros menos, cambiando de acuerdo con el estilo de vida que este anciano experimentó, considerando factores como: la genética, la alimentación, ejercicios físicos, la vida familiar, social y profesional.

Los genes ejercen un fuerte control sobre el ciclo de vida y los patrones de envejecimiento, sin embargo, la genética no puede por sí sola explicar todo lo que le sucede al ser humano. Los factores genéticos y biológicos, así como los ambientales, sociales y de comportamiento están interrelacionados a lo largo de la vida humana<sup>3</sup>.

El desarrollo psicológico de una persona dependerá en gran medida de la forma en que se relacione con la sociedad en la que vive, con posibilidades de cambios y alteraciones de comportamiento que pueden ser de gran valor en los resultados finales de su propia salud. Esto también requiere una vida de flexibilidad, apertura a lo nuevo y a las posibilidades que puede traer.

La edad cronológica no es la única forma de medir el proceso de envejecimiento, que es una interacción de factores que influyen con varios cambios a lo largo del tiempo en el individuo. Una enfermedad o alguna debilidad puede agravar la percepción del envejecimiento de una persona o de los que la rodean<sup>21</sup>.

Por lo tanto, el proceso de envejecimiento varía de un individuo a otro, ya que las personas experimentan este ciclo de varias maneras. La propia perspectiva existencial caracteriza a cada uno como un ser único en el mundo. Además de las pérdidas y limitaciones que pueden producirse durante este proceso, muchos consideran que la tercera edad es una fase de mayor madurez y experiencia. Sin embargo, el envejecimiento puede ir acompañado de sentimientos de tristeza, soledad, abandono, dependencia e incapacidades de tal manera que el anciano o el familiar percibe la necesidad de un acompañamiento terapéutico y de una atención gerontológica especializada, a fin de satisfacer las necesidades de salud recurrentes en esta fase de la vida<sup>21</sup>.

La concepción logoterapéutica se centra en la búsqueda y el encuentro del significado de la vida, y esto ocurre dinámicamente a lo largo de la existencia. Destaca la importancia de la dimensión espiritual, ya que contribuye especialmente a que la persona encuentre el sentido de su propia vida incluso en medio de las adversidades<sup>12-19</sup>. Así, si se busca el sentido de la existencia abrazado por la sencillez, la gratitud y las actitudes positivas, el envejecimiento puede ser un proceso experimentado sereno y sabiamente ante la certeza de la finitud de la vida y a pesar de las vicisitudes y tormentas que las contingencias y circunstancias pueden traer.

Para un envejecimiento saludable, es necesario vislumbrar la integración del hombre en sus dimensiones biológicas, psíquicas, espirituales o psicológicas según los principios de la Logoterapia<sup>12</sup>. Cabe señalar que la espiritualidad ha suscitado una aplicabilidad cada vez mayor en la atención de la salud, y cuyo interés ha existido siempre en el curso de la historia de la humanidad, a pesar de las diferentes épocas o culturas.

El desarrollo de la dimensión espiritual del individuo por sí mismo, de manera libre y significativa, como forma de adaptación al estrés en un contexto de salud, puede ser extremadamente beneficioso, especialmente cuando el individuo se siente solo, lo que le permite trascender situaciones extremadamente difíciles y de sufrimiento.

Para Frankl<sup>22</sup>, el ser humano puede tener una vida plena independientemente de la edad, o incluso en un entorno deteriorado, si aprende a trascender sus propios problemas, es decir, a mirar hacia arriba, en todas y cada una de las situaciones.

Según los presupuestos de Frankl, el camino hacia el encuentro con el significado de la vida incluye el desarrollo de los valores de la creación, la experiencia y las actitudes y, a este

respecto, los valores de la creación en un envejecimiento saludable podrían contextualizarse en todas las obras que los ancianos han desarrollado durante su existencia, y como estas obras seguirán resonando después de su partida, como legado o una marca para las generaciones futuras.

Acercas de los valores de la experiencia, que abordan todas las experiencias en el camino de la existencia, son las marcas en la memoria que traen recuerdos significativos y contribuyen a la comprensión de una vida con propósito y una tarea cumplida.

En cuanto a los valores de actitud, éstos pueden deslumbrar, aunque falten fuerzas físicas y el deterioro de la salud sea inminente. Existe la dimensión espiritual que no se enferma ni envejece y permite adoptar actitudes positivas ante las adversidades del fin de la vida.

### ***El significado de los valores de la experiencia familiar en el envejecimiento saludable.***

El envejecimiento es una etapa importante de la vida del ser humano que requiere cuidados especiales y una atención específica. Por lo tanto, es necesario repensar no sólo el envejecimiento con calidad, sino también experimentar la realización del significado de la vida a través de una convivencia de calidad con la familia y los amigos, valorando con satisfacción los momentos vividos.

Una buena calidad de vida está relacionada con factores ambientales y con los lazos que se forman a lo largo de la vida, especialmente los lazos familiares. El apoyo y la presencia afectuosa de la familia son muy importantes en relación con los ancianos, ya sea en casa, en los hospitales o incluso en la ILEA, porque el amor genuino es el único ingrediente capaz de cambiar para mejor y dar el verdadero sabor a las relaciones interpersonales, haciéndolas más fraternas, comprensivas y armoniosas<sup>23</sup>.

En el reino de la temporalidad, finitud y transitoriedad, todas las cosas pasan por un proceso de degeneración, sufriendo las acciones del tiempo, y así también le sucede al ser humano. La conciencia de este proceso, por ser biopsicosocial y espiritual, busca a veces trascender, especialmente en momentos de soledad<sup>7</sup>, es decir, busca tener un arrobamiento de pensamientos más allá de las circunstancias temporales y situacionales en las que vive, incluso en momentos en que su propia familia no satisfaza o no percibe sus necesidades reales.

Las personas tienen necesidades constantes que deben ser satisfechas para que la vida pueda continuar saludable<sup>12</sup>. Entre estas necesidades se encuentra el establecimiento de relaciones familiares significativas y positivas. La relación entre la familia y los ancianos es algo que debe llevarse a cabo de forma delicada y amorosa para que sean momentos agradables para todos los involucrados.

El cuidado no es un acto aislado, sino un conjunto de prácticas relacionales, como los vínculos afectivos, que implican dedicación y comprensión en el trato con el otro. En este sentido, debe haber una preparación para los propios ancianos y para la familia que debe estar consciente de los retos y peculiaridades del proceso de envejecimiento, ya que esta capacitación favorecerá una mejor comprensión, la promoción de vínculos más efectivos y la adopción de un estilo de vida saludable según la etapa de la vida que se esté viviendo<sup>23</sup>.

Frente a esto, es necesario tomar posición acerca de las actitudes necesarias para facilitar la ayuda del otro, respetando sus propias experiencias acumuladas, para que él mismo encuentre su verdadero significado en la vida. Cuando esto ocurre, el período de envejecimiento puede ser agradable y provechoso, especialmente en el establecimiento de relaciones y vínculos significativos en esta fase de la vida. También es importante que los familiares y cuidadores observen y escuchen las necesidades de los ancianos para que exista la posibilidad de una ayuda y un cuidado más asertivos para estas personas longevas.

El envejecimiento es parte del proceso humano y es inevitable. Por lo tanto, es necesaria una preparación personal para esta fase tan importante de la vida, y un tiempo de vivir la comunión y el calor familiar.

También es necesario construir una atmósfera de reciprocidad, actuando y contribuyendo siempre, buscando experimentar momentos de alegría, con esperanza, prestando atención a la

propia familia, buscando ir más allá con una visión ampliada del mundo, buscando percibir a aquellos que también necesitan ayuda para una colaboración mutua que enriquezca la existencia humana y el significado de la vida en el envejecimiento.

## CONCLUSIÓN

El tema abordado en esta reflexión impregna la vida de toda la sociedad, los organismos públicos y especialmente el área de la salud. Uno de los mayores retos actuales el envejecimiento de la población con una mayor calidad de vida y preservación de su capacidad funcional hasta el final de su existencia, y para ello es necesario trabajar sobre el ser humano de manera completa, es decir, lo físico, lo emocional, lo espiritual y también lo relacional en la vida cotidiana desde la infancia hasta la vejez.

Por lo tanto, es necesario prestar atención a la contribución del significado de la vida como estrategia para fortalecer la dimensión existencial de los ancianos durante su proceso de envejecimiento en vista de las importantes implicaciones en su salud mental y longevidad, ya que interfiere directamente en toda su forma de vivir esta fase.

Es importante dar voz a los ancianos, considerar sus deseos, anhelos y opiniones, así como considerar su autonomía en sus elecciones. Para ello, la resignificación de las relaciones, el despertar de las familias a un fortalecimiento de los lazos, el aprecio de sus mayores y una mirada más atenta a ellos, con el objetivo de aumentar el amor, el afecto y el tiempo de calidad en la familia, repercutiendo en la sociedad, porque todo comienza en el hogar, en la familia.

Los profesionales que se ocupan de esta población necesitan tener en su práctica claridad acerca de cómo tratar las cuestiones relacionadas con los ancianos, que a veces, además de estar debilitados en su condición física, también se encuentran con debilidades emocionales y psíquicas y necesitan que se garanticen sus derechos.

Para ayudar a los ancianos a promover la vitalidad, se debe hacer un trabajo psicológico para resignificar el pasado, percibir el presente y sus posibilidades y ampliar su visión del futuro, haciendo un balance existencial. Este proceso puede realizarse a través de la psicoterapia individual y/o grupal o incluso a través de programas preventivos, que pueden investigar el significado de la vida en el pasado, el presente y el futuro de los ancianos, promoviendo nuevas perspectivas de significado y, en consecuencia, un fortalecimiento de su autoestima y calidad de vida.

La longevidad permite al ser humano planificar su futuro, diferente de lo que hicieron las generaciones anteriores. Con esta comprensión las políticas públicas han puesto de relieve el sentido positivo del envejecimiento, la contribución de la persona anciana con su riqueza de conocimientos, habilidades y experiencia en la vida cotidiana.

Al ser una reflexión y basarse en la teoría, el estudio tiene la limitación de las cuestiones de generalización y, por lo tanto, sugiere la confluencia con otros teóricos y también investigaciones acerca del tema.

A pesar de ello, el estudio trató de destacar el aspecto existencial del significado de la vida centrado en el envejecimiento saludable, pudiendo contribuir como subsidio a nuevas discusiones y estudios que involucren este tema, además de posibilitar las perspectivas contemporáneas de intervenciones en la práctica profesional en los diversos campos de la salud de la población en la búsqueda de una mejor calidad del proceso de envejecimiento saludable y de prácticas profesionales específicas en el campo de la senilidad.

## REFERENCIAS

1. Paradella R. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Agência IBGE Notícias [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2018 [citado en 14 abr 2019]. Disponible en: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

2. Toniol R. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. *Anu Antropol.* [Internet]. 2017 [citado en 14 abr 2019]; 42(2):267-99. DOI: <https://doi.org/10.4000/aa.2330>
3. Papalia DE, Olds SW, Feldaman RD. *Desenvolvimento humano*. 12ed. São Paulo: ARTMED; 2013. 888p.
4. World Health Organization. Multisectoral action for a life course approach to healthy ageing: draft global strategy and plan of action on ageing and health: report by the Secretariat [Internet]. Geneva: WHO; 22 Apr. 2016 [citado en 04 sept 2020]. (Sixty-ninth World Health Assembly. Provisional agenda item 13.4. A69; 17). Disponible en: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_17-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_17-en.pdf)
5. Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde: resumo. Genebra: OMS; 2015 [citado en 04 sept 2020]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;jsessionid=485D88B6D79C84CCB153506E874B5E8C?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=485D88B6D79C84CCB153506E874B5E8C?sequence=6)
6. Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciêns Saúde Colet.* [Internet]. 2018 [citado en 12 ago 2019]; 23(6):1929-36. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>
7. Ribeiro PMA, Sousa MC, Farinelli MR. Envelhecer com qualidade e participação: experiência de um curso de residência multiprofissional em saúde. *REFACS* [Internet]. 2017 [citado en 12 ago 2019]; 5(Supl 2):311-7. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v5i0.2264>
8. Lima Neto AV, Nunes VMA, Oliveira KSA, Azevedo LM, Mesquita GXB. Estimulação em idosos institucionalizados: efeitos da prática de atividades cognitivas. *Rev Pesqui.* (Univ. Fed. Estado Rio J.) [Internet]. 2017 [citado en 18 abr 2020]; 9(3):753-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i3.753-759>
9. Clos MB, Grossi PK. Desafios para o cuidado digno em instituições de longa permanência. *Rev Bioét* [Internet]. 2016 [citado en 18 abr 2020]; 24(2):395-411. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-80422016242140>
10. Reis LA, Neri JDC, Araújo LL, Lopes AOS, Cândido ASC. Qualidade de vida de cuidadoras formais de idosas institucionalizadas. *Rev Baiana Enferm.* [Internet]. 2015 [citado en 18 abr 2020]; 29(2):156-63. Disponible en: [https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/download/12548/pdf\\_123](https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/download/12548/pdf_123)
11. Carrara B, Espírito-Santo P. Velhice institucionalizada em tempos pós-modernos: a identidade em universo paralelo? *Rev Enfer UFPE on line* [Internet]. 2016 [citado en 19 abr 2020]; 10(5):1672-84. Disponible en: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13542>
12. Frankl VE. *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia*. São Paulo: Paulus Editora; 2011. 224p.
13. Frankl VE. *O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar*. São Paulo: É realizações; 2015. 128p.
14. Medeiros AYBBV, Pereira ER, Silva RMCRA, Dias FA. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social por pandemia COVID-19: uma reflexão a luz de Viktor Frankl. *Res, Soc Develop.* [Internet]. 2020. [citado en 19 abr 2020]; 9(5):e122953331. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3331>
15. Aquino TAA, Dará DMB, Simeão SSS. Depressão, percepção ontológica do tempo e sentido da vida. *Rev Bras Ter Cogn.* [Internet]. 2016 [citado en 6 mayo 2019]; 12(1):35-41. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160006>
16. Medeiros AYBBV, Pereira ER, Silva RMCRA, Rocha RCNP, Vallois EC, Leão DCMR. Espiritualidade e sentido da vida no ensino de enfermagem: relato de experiência no ensino. *Rev Bras Enferm.* [Internet]. 2020 [citado en 19 abr 2020]; 73(2):e20180554. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0554>
17. Gil AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ed. São Paulo: Atlas; 2014. 216p.



18. Medeiros AYBBV, Rocha RCNP, Pereira ER, Silva RMCRA, Moncayo FLG. El significado de la vida como recurso espiritual para el cuidado en oncología. Rev Cuba Enferm. [Internet]. 2019 [citado en 1 abr 2019]; 34(4):1-14. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2243>
19. Kroeff P. Logoterapia e existência: a importância do sentido da vida. Porto Alegre: Evangraf; 2014. 208p.
20. Frankl VE. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis, RJ: Vozes; 2017. 140p.
21. Griffa MC, Moreno JE. Chaves para a psicologia do desenvolvimento: adolescência, vida adulta e velhice. 8ed. São Paulo: Editora Paulinas; 2011. 192p.
22. Miranda RCNA, Pereira ER, Silva RMCRA, Medeiros AYBBV, Dias FA. Sentido da vida e espiritualidade em idosos institucionalizados. Res, Soc Develop. [Internet]. 2020 [citado en 19 abr 2020]; 9(6):e72962799. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i6.2799>. Disponible en: <https://rsd.unifei.edu.br/index.php/rsd/article/view/2799>
23. Areosa SVC, Henz LF, Lawisch D, Areosa RC. Cuidar de si e do outro: estudo sobre os cuidadores de idosos. Psicol, Saúde Doenças [Internet]. 2014 [citado 14 mayo 2019]; 15(2):482-94. Disponible en: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v15n2/v15n2a12.pdf>

### CONTRIBUCIONES

**Rita de Cássia Nunes Alvarenga Miranda** participó en la concepción, recogida y análisis de datos, redacción y revisión. **Eliane Ramos Pereira** y **Fabio Araujo Dias** contribuyeron en la concepción, redacción y revisión. **Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros** colaboró en la redacción. **Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva** actuó en la redacción y la revisión.

### Como citar este artículo (Vancouver)

Miranda RCNA, Pereira ER, Silva RMCRA, Medeiros AYBBV, Dias FA. Significado de la vida en el envejecimiento saludable: contribuciones de la teoría de Viktor Frankl. REFACS [Internet]. 2020 [citado en: *insertar el día, mes y año de acceso*]; 8(4):943-951. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

### Como citar este artículo (ABNT)

MIRANDA, R. C. N. A.; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A.; MEDEIROS, A. Y. B. B. V.; DIAS, F. A. Significado de la vida en el envejecimiento saludable: contribuciones de la teoría de Viktor Frankl. REFACS, Uberaba, MG, v. 8, n. 4, p. 943-951, 2020. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso en: *insertar el día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

### Como citar este artículo (APA)

Miranda, R.C.N.A., Pereira, E.R., Silva, R.M.C.R.A., Medeiros, A.Y.B.B.V., & Dias, F.A. (2020). Significado de la vida en el envejecimiento saludable: contribuciones de la teoría de Viktor Frankl. REFACS, 8(4), 943-951. Recuperado en: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.