

## Experiencias Cumbre en la Mediana Edad en Chile: Correlatos con investigaciones en Estados Unidos y la India

Edward Hoffman<sup>1</sup>, Mónica Andrea López Hernando<sup>2</sup>, Lourdes Arauz<sup>3</sup>, Jenniffer González-Mujica<sup>4</sup> y Yunimar Alfonso<sup>5</sup>

### Resumen

Actualmente son escasas las investigaciones realizadas sobre experiencias cumbre durante la mediana edad ya que la atención profesional se ha centrado en la angustia y la confusión. En el presente estudio 100 personas nativas y que actualmente residen en Chile con edades comprendidas entre los 40 y 65 años, respondieron a un cuestionario en el que se les pedía describir una experiencia placentera reciente y su consiguiente impacto en la visión de sus vidas. También los participantes calificaron dicha experiencia en una escala Likert de 5 puntos. Los 112 informes cualitativos fueron codificados en 9 categorías. Las experiencias cumbres reportadas con mayor frecuencia son las asociadas a momentos de alegría interpersonal (70.5%). Estas experiencias fueron seguidas en frecuencia

---

1 Edward Hoffman. Doctor en Psicología, Universidad Yeshiva, Estados Unidos.

Correo electrónico: [elhoffma@yu.edu](mailto:elhoffma@yu.edu)

2 Mónica Andrea López Hernando. P.S. Instituto del Bienestar Chile. Correo electrónico: [monicalopez@gmail.com](mailto:monicalopez@gmail.com)

3 Lourdes Arauz. B.A. Universidad Columbia, Estados Unidos. Correo electrónico: [lja2127@tc.columbia.edu](mailto:lja2127@tc.columbia.edu)

4 Jenniffer González-Mujica. M.A. Psicología. España. (Asistente de Investigación y Traductora).

Correo electrónico: [jennifer17@gmail.com](mailto:jennifer17@gmail.com)

5 Yunimar Alfonso. M.A. Psicología. Estados Unidos (Asistente de Investigación y Traductora)

por las que comprenden logros externos (15.2%) y crecimiento personal (5.4%). Otros porcentajes inferiores al 5% se relacionan con temas de: estética, naturaleza, dominio de destrezas, recuperación de una enfermedad o accidente, hitos en el desarrollo, o experiencias en contextos religiosos. Las implicaciones para comprender mejor el funcionamiento de mediana edad entre los sudamericanos se discutirá en futuras investigaciones.

**Palabras Clave:** Experiencias cumbre, Abraham Maslow, desarrollo de la mediana edad, bienestar de los chilenos, vida y satisfacción de los chilenos.

### **Abstract**

Though much attention professionally and in popular culture internationally has been accorded to midlife angst and turmoil, meager published research has been conducted on peak-experiences during this major lifespan period. In this study, 100 persons ages 40-65 born and currently living in Chile responded to a questionnaire asking them to describe a recent joyful experience and its subsequent impact on their outlook on life. They were also asked to rate it numerically on a 5-point Likert scale. Their 112 qualitative reports were subsequently coded into 9 categories. Peaks involving interpersonal joy, were reported significantly most frequently (70.5%), more than all other categories combined. These were followed in frequency by those comprising external achievement (15.2%) and personal growth (5.4%). Small percentages (less than 5%) involved aesthetics, nature, skill mastery, recovery from illness/accident, a developmental landmark, or religious peaks in either institutional or non-institutional settings. The implications for better understanding and optimizing midlife functioning among Latinos generally are discussed, and future research avenues are highlighted.

**Keywords:** Peak experiences, Abraham Maslow, midlife development, Chilean's welfare, Chilean's life and satisfaction.

### Consideraciones Previas

En la psicología moderna, la conceptualización de la mediana edad ha tenido una historia accidentada. William James, fundador de este campo en los Estados Unidos, estableció una visión optimista sobre el desarrollo de la personalidad adulta y sobre la posibilidad de alcanzar una profunda transformación personal. La obra más conocida de James: *Variedades de la experiencia religiosa*, dedica considerable atención a lo que él denomina "experiencias de conversión", es decir, al desarrollo de la personalidad o al despertar psicológico. Además, afirma que existen muchos caminos para alcanzar la plenitud de la personalidad y la vitalidad en la vida adulta e identifica la religión como "sólo una de las muchas formas de llegar a la unidad" (James, 1902/1985. p.172).

Sin embargo, por razones histórico-culturales que trascienden el alcance de este artículo, es necesario señalar que la visión despectiva de la mediana edad de Sigmund Freud fue dominante dentro de las teorías psicológicas. Esto se ejemplifica en el rechazo del autor en el uso del psicoanálisis para los miembros de este grupo etario. Freud afirmaba que: "alrededor de los 50 años la flexibilidad de los procesos mentales que son necesarios para llevar a cabo este tipo de tratamiento, son insufi-

cientes. Las personas mayores ya no son educables, y por otro lado, traen a consulta excesivo material (contenidos psicológicos) que prolongarían la duración del tratamiento indefinidamente" (Citado en Nemiroff y Colorusso, 1985, p.195).

No obstante, la noción de que la madurez es un período de más o menos inevitable estancamiento de la personalidad y pesimismo, se remonta más recientemente a la obra de Elliott Jaques (1965) que publicó su artículo seminal sobre la "crisis de la mediana edad" (término que él acuñó) en la *Revista Internacional de Psicoanálisis*. Con base en su investigación biográfica de genios artísticos como: Dante, Gaughin, Goya, y Rossini, Jaques afirmó que había descubierto un patrón común en la mediana edad de agitación y angustia.

En la formulación de Jaques, la mediana edad es el período en el que los individuos se enfrentan a la mortalidad y, día a día, luchan con la desaparición de los sueños juveniles de logro y victoria. En esencia, las personas se dan cuenta de que inevitablemente la vida es finita.

Por otra parte, la teoría de las etapas del desarrollo de Erik Erikson (1950) habla sobre la aparición de una "crisis" durante cada una

de las etapas del desarrollo. Erikson también expresó que si el individuo logra solucionar el problema con éxito, entonces fortalecerá alguna virtud en específico. Para este autor, la mediana edad se presenta como un dilema entre la elección de aumentar la productividad y atender las propias necesidades, versus asumir una postura pasiva frente a la vida y estancarse. Cuando aparece una resolución exitosa al conflicto o reto de la mediana edad se crea una virtud que puede ayudar al individuo a superarse y a cuidar de sí mismo.

Estudios recientes han encontrado que existe un declive en la satisfacción con la vida y el bienestar en torno a la mediana edad (Blanchflower y Oswald, 2008). Curiosamente, se encontró que esta disminución del bienestar en la mediana edad se reporta en más de 80 países de todo el mundo, incluyendo la India. Brockman (2010), argumenta que este notable fenómeno durante la mediana edad se debe a las re-evaluaciones que ocurren a mitad de camino. Puede ser que la mediana edad sea vista como un momento de cuestionar las decisiones tomadas anteriormente en la vida y de re-evaluar las metas para el futuro. La investigación ha encontrado que las personas de mediana edad pueden estimar su nivel de bienestar de forma diferente a las personas en otras etapas de la vida. Por

ejemplo, mientras que las personas de mediana edad todavía pueden ver las discrepancias entre su yo ideal y el yo real (Heidrich, 1996), también pueden reportar aumentos en la autonomía, el dominio de habilidades y la auto-aceptación; que son los principales elementos a partir de los que se calcula el bienestar (Keyes, Shmotkin, y Ryff, 2002). Algunas investigaciones actuales sobre el funcionamiento del cerebro han descubierto que es más fácil para las personas de mediana edad procesar información compleja (Strauch, 2010; Trudeau, 2010). Se sugiere que las experiencias-cumbre durante esta etapa de la vida pueden ofrecer importantes oportunidades para realizar evaluaciones meta-cognitivas con más matices sobre el sí mismo y las relaciones interpersonales.

### Formulación de Maslow de la Mediana Edad las Experiencias-Cumbre

Como co-fundador de la psicología humanista en la era posterior a la Segunda Guerra Mundial, Abraham Maslow estaba interesado en los momentos de transformación, de felicidad y de éxtasis en la vida cotidiana, que él denominó: "experiencias cumbre". El concepto de autorrealización de Maslow se basa en la autenticidad, la creatividad y la preocupación por los demás. Estos fundamentos se convirtieron

en la base de la psicología humanista. Para Maslow (1959, 1970, 1971), la presencia y frecuencia de las experiencias cumbre durante la vida adulta constituye una característica importante del bienestar psicológico. Además, Maslow (1996) argumentó que dichas experiencias tenían incluso consecuencias importantes para el bienestar físico.

Este autor nunca desarrolló una tipología o categorización sistemática del total de las experiencias cumbre que se manifiestan en la vida adulta. Para él era suficiente afirmar que: "Todas o casi todas las personas tienen o pueden tener experiencias cumbre. Tanto los hombres como las mujeres, a pesar de sus constituciones lo que establece las diferencias entre las experiencias que puedan tener, es la situación desencadenante" (Maslow, 1970, p.29).

Muchos de los escritos publicados por Maslow hacen referencia a los "disparadores" específicos de las experiencias cumbre en la vida adulta cotidiana. Ya en 1962, Maslow (p.231) planteó varios ejemplos de experiencias cumbre producidas por ejemplo por el parto o el cuidado de un bebé; la fusión con la naturaleza (el bosque, montaña, costa, etc.); así como las experiencias deportivas, tales como el buceo o el baile. Unos años más tarde, Mas-

low (1970, p.60) identificó una nueva experiencia cumbre que aparece cuando "la madre examina con éxtasis amoroso a su bebé recién nacido".

Los "disparadores" antes mencionados por Maslow, con la excepción del deleite estético, son en su mayoría de naturaleza interpersonal. También vale la pena señalar que este autor reportó diferencias de género en las experiencias cumbre durante el principio de la edad adulta. Escribiendo en una época en que los roles entre hombres y mujeres eran mucho más rígidos que en la actualidad, se observa que las mujeres estadounidenses en edad universitaria señalaban como experiencia cumbre: "la experiencia de ser amadas", mientras que sus pares masculinos reportaban con mayor frecuencia experiencias cumbre de "victoria, éxito, superación de la adversidad, y de logro." (Maslow, 1971, p.105 nota al pie).

En el primer estudio empírico al respecto en la mediana edad, publicado por Hoffman, Kaneshiro y Compton (2011), se investigaron las experiencias cumbre entre los estadounidenses de 40 a 65 años. Los investigadores encontraron que las experiencias cumbre que involucran alegría interpersonal se reportaron significativamente con mayor frecuencia que

todas las demás categorías combinadas. Seguidas por las experiencias cumbre correspondientes a logros externos y a crecimiento personal. Se encontraron relativamente pequeños porcentajes de experiencias cumbre relacionadas con categorías tales como: la estética, la naturaleza, meditación filosófica, serenidad, y el dominio de habilidades. En un estudio posterior, llevado a cabo por Hoffman y cols. (2012) en la India, se demostró nuevamente que la alegría interpersonal fue la categoría más frecuente, seguido por el logro externo y el crecimiento personal.

### Mediana edad positiva en Chile

Con el fin de obtener un conocimiento sistemático de las experiencias cumbre entre chilenos de mediana edad, se recogieron los datos empíricos en dicho país y se encontró que los valores colectivos y familiares difieren marcadamente de los de Estados Unidos y la India (Hofstede, 2001; Radhakrishnan y Chan, 1997). Los objetivos trazados fueron los siguientes: primero, obtener información que pueda ayudar a los psicólogos a comprender mejor los tipos de experiencias cumbre que tienen mayor probabilidad de producir alegría y satisfacción en este grupo etario en Chile. En segundo lugar, determinar si la metodología realizada por los investigadores de los Estados

Unidos y la India (Hoffman, Kaneshiro & Compton, 2011; Hoffman et al. 2012), es aplicable a esta población de América del Sur para poder conocer si la frecuencia de experiencias cumbre son similares a las reportadas en las investigaciones antes mencionadas. Y tercero, se esperaba obtener resultados con utilidad práctica para los campos aplicados de asesoramiento y psicoterapia entre las personas de este país.

Aunque no se han publicado estudios sobre las experiencias cumbre entre los chilenos hasta la fecha, el gobierno de Chile ha comenzado a medir la satisfacción de vida de manera sistemática. En un documento de 2011, elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social, Soledad Arellano informó que el 20.8% de los chilenos se calificaron como "completamente satisfecho con su vida" (una puntuación de 10 en una escala Likert de 10 puntos) y otro 26.0% tiene comparativamente altos puntajes de 8 o 9. Hubo poca variación por grupos de edad en cuanto al auto-reporte de la satisfacción con la vida, aunque tendió a aumentar respecto al nivel de ingresos. En un estudio sobre el pensamiento religioso de los Chilenos acerca del terremoto ocurrido en el 2010 en su país, Stephens y cols. (2012) observaron que la familiaridad (definida como la solidaridad y cercanía interpersonal que se establece

entre miembros de una misma comunidad o núcleo familiar) y la simpatía (el deseo de establecer relaciones sociales armoniosas y positivas) fueron los valores culturales dominantes en comparación con los de la autonomía y la elección personal que fueron escogidos por los estadounidenses. En este contexto, Stephens y cols. (2012) encontraron una gran evidencia de que la religiosidad de los chilenos de su muestra refleja la lealtad de grupo, en comparación con los estadounidenses que prefieren ser independientes y tener la capacidad de tomar sus propias decisiones.

Tal como afirman Murueta y Osorio-Guzmán (2009), "las tradiciones familiares y afectivas parecen tener un arraigo mayor en los países que comparten el origen latino de sus lenguas tanto en Europa como en América, donde ese espíritu latino se mezcló con las influencias de culturas precolombinas cuya vida familiar y comunitaria se integraba con el conjunto de la naturaleza" (p. 13).

En términos más generales, los investigadores han observado durante mucho tiempo la importancia de la conectividad social, especialmente la participación de la familia, para el bienestar individual entre los sudamericanos (Carlo y cols, 2007; Marin y Triandis, 1985; Santiago Rivera, Arredondo y Gallardo-Cooper,

2002). Por ejemplo, Carlo y cols. (2007) observaron que, "La familia juega un papel central en la conformación de las experiencias de los Latinoamericanos. Uno de los rasgos característicos de las familias latinas es el gran valor que otorgan a la unidad y a la conexión entre sus miembros... hay investigaciones que sugieren el importante rol que juega la estrecha interdependencia en el fomento del bienestar de las familias Latinas" (p.342).

### Hipótesis

Las hipótesis planteadas son las siguientes:

Hipótesis 1: Los reportes de experiencia cumbre en la mediana edad entre chilenos seguirán el mismo patrón que en otras culturas.

Hipótesis 2: La alegría interpersonal se reportará con mayor frecuencia que las demás experiencias cumbres en la mediana edad entre chilenos.

Hipótesis 3: Entre los sub-tipos de alegría interpersonal, el que se reportará con mayor frecuencia será el de unión familiar.



## Método

### Participantes

Los únicos criterios de selección de participantes fueron: ser chileno de nacimiento, residir en ese país y tener una edad comprendida entre los 40 y 65 años de edad. La muestra fue reclutada de forma intencional principalmente a través de correo electrónico. La segunda autora de la presente investigación reclutó entre los participantes, amigos y familiares y a su vez éstos convocaron a otros amigos y personas cercanas. Esta autora también reclutó entre los participantes a algunos de sus colegas de la Universidad de Santiago. La muestra está compuesta por individuos de diversas ocupaciones, entre las que destacan: académicos con doctorados, médicos, administradores, secretarias, conserjes y personal de limpieza.

En total, 124 personas respondieron al cuestionario. Sin embargo, 24 de ellos fueron excluidos del análisis de datos ya que no habían nacido en Chile o no habían reportado ninguna experiencia cumbre. Por lo tanto, se han obtenido 100 informes útiles, de los cuales 50 pertenecen a hombres y 50 a mujeres, respectivamente.

## Medida de la Experiencia Cumbre

El cuestionario utilizado en este estudio fue el desarrollado por Hoffman, Kaneshiro y Compton (2012). Fue traducido al español y posteriormente re-traducido al inglés por un experto en ambos idiomas a fin de asegurar la máxima precisión. En la primera parte del cuestionario se pide a los participantes lo siguiente: "Por favor, piensa en los dos últimos años de tu vida y describe una experiencia en la que te hayas sentido especialmente contento(a) o lleno(a) de alegría y que aún permanezca en tu memoria. Si te vienen a la mente varios recuerdos simultáneos, selecciona el más reciente y descríbelo en pocas palabras". En segundo lugar, a los participantes se les solicitó que calificaran en una escala Likert de 5 puntos la intensidad de la experiencia y cómo esta afectó su visión o su actitud ante la vida, en donde 1 significa nada y 5 significa mucho. En tercer lugar, se solicitó a los participantes que describieran con sus propias palabras cómo la experiencia afectó su posterior visión de la vida.

### Procedimiento

Los participantes fueron contactados por el segundo autor tanto por correo electrónico como personalmente. Se les explicó que su



participación en este estudio era completamente voluntaria y que sus respuestas serían anónimas. La mayoría de los participantes encuestados vía email respondieron en un plazo de dos semanas. Los que fueron entrevistados personalmente demoraron aproximadamente 20 minutos en responder el cuestionario, bajo la dirección del segundo autor.

### Análisis de Datos

Las respuestas a la primera pregunta se codificaron utilizando un análisis de contenido fenomenológico desarrollado por Hoffman y Ortiz (2009) para investigar las experiencias cumbre, ocurridas antes de los 14 años a través del proceso de memoria retrospectiva. Este tipo de análisis de experiencia cumbre fue validado posteriormente a través de estudios realizados en Brasil (Hoffman, Resende y Ho, 2012), México (Hoffman y Ortiz, 2010) y los Estados Unidos (Hoffman, Kaneshiro y Compton, 2012). En total, se establecieron nueve subcategorías relacionadas con la alegría interpersonal: unión familiar, nacimiento de un hijo / nieto, logro vicario, boda de un hijo mayor de edad, felicidad de carácter romántico, camaradería entre pares, intensa amistad, recuperación de un familiar de una enfermedad / accidente, cuidar a otros individuos que no sean miembros de la familia, etc.; y tres

subcategorías pertenecientes a los logros externos: académicos, financieros y profesionales.

Para comprender al máximo los informes de este estudio, primero es necesario contemplar las respuestas que se refieren a temas cumbre en medio de sus narrativas y el tipo de impacto que se describe en la pregunta número 3. Después, se organizan estos temas cumbre de acuerdo con el esquema de codificación. Los principios que se utilizaron para examinar las respuestas de los participantes son:

- a) cada auto-informe recibirá un código de tema,
- b) para clasificar una experiencia cumbre específica se debe tratar de comprender todo el conjunto de las declaraciones hechas por el participante y no sólo frases aisladas
- c) para cualquier categoría de experiencia cumbre se intentan clarificar tanto las categorías generales como las específicas.

Los dos primeros autores discutieron, compararon y revisaron todas las clasificaciones posibles hasta que se llegó a un consenso.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	Tipos de Exp. Cumbre	Género	Edad	Resultados de las puntuaciones
<b>N Válidos</b>	112	100	100	100
<b>no válidos</b>	0	12	12	12
<b>Media</b>	2.04	1.46	49.25	4.13
<b>Mediana</b>	1.00	1.00	49.00	4.00
<b>Moda</b>	1	1	51	5
<b>Desviación Estándar</b>	2.594	.501	6.142	.861

## Resultados

La muestra de la presente investigación estuvo compuesta por 112 participantes, 57 de ellos eran hombres y 55 mujeres, todos con una edad media de 49 años (Tabla 1).

Se reportaron múltiples temas relacionados con la alegría. Sin embargo, estos datos fueron consistentes con los resultados obtenidos en estudios transculturales (Tabla 2). No surgieron nuevas categorías a partir de las narraciones, se siguió el mismo patrón que en otras culturas.

Tabla 2. Tipos de orden superior (o general) de las experiencias cumbre en la mediana edad.

Categorías de Experiencia Cumbre	Ejemplos
<b>Alegría interpersonal</b>	Cuando mi esposa y yo celebramos nuestro 25o aniversario de bodas.
<b>Logros externos</b>	Cuando pagué la deuda de mi casa.
<b>Experiencia religiosa en contexto institucional</b>	Cuando hice mi primera comunión y me confesé.
<b>Experiencias de crecimiento</b>	Tomar la decisión de estudiar y superarme a mí mismo.
<b>Recuperación de una enfermedad / accidente</b>	Cuando me recuperé completamente del cáncer.
<b>Hitos en el desarrollo</b>	Celebrando mi cumpleaños número 50, un evento que nunca se pensó experimentar.
<b>Naturaleza</b>	Tenemos seis gatos y cuatro perros que nos dan mucha alegría.
<b>Estética</b>	Compartiendo música con mi hija.
<b>Dominio de destrezas</b>	Al ver que puedo trabajar como orfebre en cualquier lugar.

Además, se observó que las percepciones subjetivas sobre las experiencias cumbres vinculadas a la alegría interpersonal se reportaron con mayor frecuencia  $\chi^2 (12, N=148) = 522$   $p < 0.001$ . La alegría interpersonal con un 70.5% del total de los reportes fue la categoría con el mayor porcentaje, incluso por encima de las otras categorías combinadas (ver Tabla 3). De hecho, esta categoría fue significativamente más frecuente en ambos sexos que todas las demás. No obstante, hubo una tendencia estadísticamente no significativa para estas experiencias reportadas por las mujeres

(64.5%), muy por encima que la de los hombres (40.0%).

Tabla 3 Frecuencia de los tipos de orden superior (o general) de las experiencias-cumbre por género

Sub-categoría	Total N	Mujeres	%*	Hombres	%*
	112	55		57	
<b>Alegría interpersonal</b>	79	40	72.7%	2	5.1%
<b>Logro externo</b>	17	6	10.9%	11	19.3%
<b>Experiencias de crecimiento</b>	6	3	5.5%	3	5.3. %
<b>Experiencia religiosa en contexto institucional</b>	3	2	3.6 %	1	1.8%
<b>Naturaleza</b>	2	1	1.8%	1	1.8%
<b>Recuperación de una enfermedad / accidente</b>	2	2	3.6%	0	0.0%
<b>Estética</b>	1	1	1.8%	0	0.0%
<b>Dominio de destrezas</b>	1	0	0%	1	1.8%
<b>Hitos en el desarrollo</b>	1	0	0%	1	1.8%

*Nota. \* Para cada género, el porcentaje se refiere a los informes pertenecientes a las categorías específicas de experiencia cumbre. Por lo tanto, la alegría interpersonal comprende 72.7% de los reportes de experiencia cumbre de las mujeres mientras que el 68.4% pertenece a los informes de experiencia cumbre de los hombres.*

La segunda experiencia cumbre con mayor frecuencia fue el logro externo (15.2%), seguido por la categoría de crecimiento personal (5.4%). Ninguna de las categorías restantes obtuvo una frecuencia superior a 3%. De acuerdo con el orden de frecuencia, se encon-

tró: la experiencia religiosa en contexto institucional (2.7%), la recuperación de una enfermedad o un accidente y el encuentro con la naturaleza (ambos 1.8%) y el dominio de destrezas, la estética e hitos en el desarrollo (0.9%). No se reportaron informes de expe-

riencias cumbres en la mediana edad que implicaran categorías como: serenidad, regreso al hogar, meditaciones filosóficas, nostalgia, sueños inspiradores, materialismo, experiencias cercanas a la muerte o percepciones extrañas.

Para examinar la tercera hipótesis se analizaron 79 experiencias cumbres relacionadas con la alegría interpersonal en términos de las subcategorías mencionadas anteriormente (Tabla 3). El resultado obtenido apoya la hipótesis de que las experiencias cumbre de unión familiar se reportarían con mayor frecuencia (25.3%) que todas las demás experiencias cumbre de alegría interpersonal. La segunda subcategoría con mayor frecuencia fue el logro vicario (21.5%), seguido de cerca por el nacimiento de un hijo (21.3%), alegría en contexto romántico (10.1%) y camaradería entre pares (8.9%). Ninguna de estas cuatro subcategorías representó más del 6% de las experiencias cumbre vinculadas a la alegría interpersonal. El análisis realizado de las tres subcategorías que abarcan el logro externo indicó que las experiencias cumbre de realización financiera fueron significativamente superiores (64.7%) que las de realización profesional (29.4%) y académica (5.9%).

El análisis de los datos también reveló que los participantes consideraron que su experiencia cumbre produjo un impacto importante en su perspectiva posterior de la vida. La puntuación de la media global para toda la muestra fue de 4.2 en la escala de Likert (5 puntos) y el 97.0% de los participantes calificaron su experiencia cumbre como un evento que afectó su visión posterior de la vida. El 42.0% de los participantes atribuyó el puntaje más alto a su experiencia. Este resultado estadístico coincidió con el contenido cualitativo de los participantes en la autoevaluación de los efectos de la experiencia cumbre en su perspectiva vital.

### Discusión

El período de la mediana edad, definido en el rango entre 40 y 65 años, ha sido interpretado negativamente por los medios de comunicación internacionales durante varias décadas. Aunque los datos psicológicos nunca han apoyado esta visión, la cultura popular ha tenido un fuerte impacto en las actitudes y expectativas a nivel individual. Para aumentar la comprensión del desarrollo de la personalidad en la mediana edad, así como para expandir la utilidad de los campos aplicados de la psicología como el asesoramiento y la psicoterapia a las personas pertenecientes a este grupo etario, se examinaron los tipos específicos de

experiencias cumbre reportadas entre chilenos de mediana edad que residen actualmente en su país origen.

¿Qué hemos encontrado? En primer lugar, la metodología y esquema de clasificación desarrollado por Hoffman, Kaneshiro y Compton (2011) fue totalmente aplicable a la muestra chilena. El concepto de tener una experiencia cumbre durante la mediana edad se observó claramente en los participantes, tal como lo indica su tasa de respuesta y la puntuación de impacto. Aún más convincente resulta que no haya surgido ni una sola categoría nueva entre las experiencias cumbres reportadas por los chilenos de mediana edad. Es decir, las 112 experiencias cumbre descritas por la muestra coincidieron con las mismas categorías desarrolladas por Hoffman y sus colaboradores en el estudio sobre las experiencias cumbre de la mediana edad en Estados Unidos y en la India (Hoffman, Kaneshiro y Compton, 2011; Hoffman et al 2012).

También cabe destacar que la frecuencia de los tipos específicos de experiencias cumbre en la mediana edad fue muy similar en los tres países. En concreto, las experiencias cumbre que involucran alegría interpersonal presentaron una frecuencia significativamente superior (70.5%) entre los chilenos de media-

na edad que cualquier otra categoría. De hecho, esta categoría fue más frecuente que el resto de categorías combinadas, al igual que ocurre con las muestras procedentes de Estados Unidos y de la India. Del mismo modo, se encontró que la segunda categoría con mayor frecuencia entre los chilenos de la mediana edad está compuesta por experiencias cumbre de logro externo (15.2%), seguido por las relacionadas con el crecimiento personal (5.4%). Esta clasificación fue idéntica a la encontrada por Hoffman y sus colaboradores en las respectivas muestras de los Estados Unidos y de la India. Por otra parte, para las muestras de los tres países no hay otras categorías de experiencia cumbre que sobrepasen el 5% del total de las experiencias reportadas, entre las categorías comprendidas en este porcentaje están experiencias relacionadas con la estética, la naturaleza, el dominio de habilidades, experiencias religiosas en contextos institucionales o no institucionales, serenidad y meditaciones filosóficas. En este sentido, los participantes fueron muy similares a las cohortes de edad de los Estados Unidos y de la India, al relatar sus recientes experiencias de alegría. Para explicar esta similitud psicológica entre estos tres países tan dispares sería necesario llegar más allá del alcance de esta investigación. Sin embargo, es plausi-

ble afirmar, tal como sostuvo Maslow (1970, 1971, 1996), que las experiencias cumbre están arraigados en la naturaleza biológica de los seres humanos y por lo tanto, pueden ser relativamente independientes de los factores culturales. También es posible que dado el contexto urbano de las tres muestras, sus valores han sido fuertemente influenciados por los Estados Unidos mediante los medios de comunicación.

Los resultados obtenidos sobre la importancia de la alegría interpersonal en esta etapa de la vida son consistentes con los obtenidos en estudios previos. Igualmente, Isaacowitz, Vaillant y Seligman (2003) encontraron que la única fuerza personal significativa asociada a la satisfacción con la vida en la mediana edad fue la capacidad de establecer relaciones amorosas. De hecho, una mayor atención a las relaciones interpersonales en la mediana edad puede ser atribuida a cambios en el funcionamiento del cerebro, estudios neurológicos han encontrado que las habilidades asociadas a la empatía, memoria verbal y la capacidad para darse cuenta de las conexiones y relaciones entre diversos elementos va aumentando desde la adolescencia hasta la madurez (Strauch, 2011). Todas estas capacidades serían útiles para las personas que buscan

la manera de fortalecer y profundizar sus relaciones interpersonales.

En concordancia con los resultados de estudios previos realizados en Latinoamérica, la vida familiar y en comunidad aparentemente constituye una fuente de fuerza personal y de gran significado para esta población (Carlo et al., 2007; Marín & Triandis, 1985; Santiago-Rivera, Arredondo & Gallardo-Cooper, 2002), por ello no es sorprendente que la unión familiar surja como la subcategoría más frecuente de la alegría interpersonal entre chilenos de mediana edad, seguida de cerca por las experiencias cumbres vicarias y debidas al logro de un hijo. Esto parece estar igualmente relacionado con el concepto de familia en la cultura latina.

Es interesante que las experiencias cumbres que abarcan una intensa amistad y cuidar a miembros que no son de la familia son poco frecuentes. Un descubrimiento que sugiere que los vínculos familiares de chilenos de la mediana edad son mucho más satisfactorios que los vínculos entre no familiares. Posiblemente, las implicaciones no familiares son más satisfactorias entre los chilenos durante la adolescencia y el inicio de la edad adulta, antes de que se formen poderosos vínculos como el matrimonio y la paternidad. De

acuerdo con Murueta y Osorio Guzmán (2009), en la cultura latina la familia constituye el mayor soporte social y personal al que pueden acceder los individuos tanto en momentos de independencia como de dependencia (enfermedad, desempleos, etc.). Por lo cual, cualquier evento que afecte a uno de sus miembros repercutirá también sobre su grupo familiar. Sin duda, este es un espacio digno para investigaciones futuras (Schwarz et al. 2011).

Los hallazgos de la presente investigación demuestran que las experiencias cumbres entre los chilenos de mediana edad de logro externo fueron en su mayoría relacionadas con aspectos económicos en lugar de vocacionales o académicos y en esto difiere de los resultados obtenidos en estudios anteriores en participantes de la India y de Estados Unidos. Esta discrepancia puede reflejar diferencias entre las muestras debido a que nuestra muestra chilena estuvo compuesta por una minoría considerable de personas no profesionales y no directivas, para quienes la seguridad económica pudo haber resultado un logro personal estupendamente grato.

Por último, es importante señalar que la prueba estadística chi cuadrada indicó que no habían diferencias significativas entre los se-

xos en lo que respecta a cualquiera de las principales categorías o subcategorías de experiencias cumbre, quizá debido al reducido tamaño de la muestra. Este dato sugiere que los antiguos estereotipos de género que Maslow (1962, 1970, 1971) registró en los Estados Unidos han disminuido sustancialmente entre sudamericanos. La rigidez de roles sexuales de la vida cotidiana ha cambiado en los últimos 40 años, al parecer borrando las diferencias de género más importantes en las experiencias cumbres en la mediana edad.

Se considera que estos resultados tienen implicaciones prácticas para los profesionales de salud mental y los políticos responsables de crear políticas sanitarias que involucran a personas de mediana edad de la población latina.

### Limitaciones

Aunque este estudio contribuye a nuestro conocimiento acerca de las experiencias cumbre durante la mediana edad en la India, existen algunas limitaciones metodológicas. En primer lugar, la muestra estaba compuesta por individuos que vivían en una zona urbana. Como sugiere la investigación (Pena & Frehill, 1998; Terborg et al., 1995) los individuos sudamericanos que residen en entornos rurales tienden a ser más religiosos, y pueden ser



más propensos a reportar experiencias cumbres de este tipo que los que habitan en áreas urbanas. Por lo tanto, hay que ser cautelosos a la hora de generalizar los resultados a las personas que viven fuera de las grandes áreas metropolitanas como Santiago de Chile. Se sugiere que para futuros estudios sobre experiencias cumbre en la mediana edad se investigue con muestras de otros países de Sudamérica, así como también se pueden comparar muestras de las zonas rurales, suburbanas y comunidades urbanas. Debido a que los datos se obtuvieron a través de correo electrónico y no hubo interacción cara a cara, los participantes no fueron anónimos. Por lo tanto, es posible que algunos de sus auto reportes de experiencias cumbre hayan sido parciales, consciente o inconscientemente, a favor de la deseabilidad social. Se espera que esta investigación permita a los profesionales de salud que están en contacto con esta población utilizar los resultados para optimizar el bienestar de sus miembros.

## Referencias

- Arellano, M. S. (2011). *Well-being and policy-making process in Chile*. Gobierno Chile, Ministry of Social Development, <http://www.oecd.org/site/worldforumindia/ARELLANO.pdf>
- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2008). *Is well-being U-shaped over the life cycle? Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749. doi:10.1016/j.socscimed.2008.01.030.
- Brea, J.A. (2003). Population dynamics in Latin America. *Population Bulletin*, 58 (1).
- Brockmann, H. (2010). *Why are middle-aged people so depressed? Evidence from West Germany. Social Indicators Research*, 97, 23-42.
- Carlo, G., Koller, S., Raffaelli, M., & de Guzman, M.R. (2007). *Culture-related strengths among Latin American families: A case study of Brazil. Marriage & Family Review*.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: Norton. Doi: 10.1126/science.113.2931.253
- Heidrich, S. M. (1996). *Mechanisms related to psychological well-being in older women with chronic illness: Age and disease comparisons. Research in Nursing Health*, pp. 225-235.
- Hoffman, E., Garg, N., Kaneshiro, S. & Kapur, S. (2012) Peak-experiences among, Indians

- in midlife. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3, 217-221.
- Hoffman, E., Kaneshiro, S. & Compton, W.C. (2012). Peak-experiences among Americans in midlife. *Journal of Humanistic Psychology*, 52, 479-503. doi:10.1177/0022167811433851.
- Hoffman, E., & Ortiz, F. (2009). Youthful peak-experiences in cross-cultural perspective: Implications for educators and counselors. In L. Francis, D. Scott, M. de Souza, & J. Norman (Eds.). *The international handbook of education for spirituality, care & well-being* (pp. 469-490). New York: Springer.
- Hoffman, E., & Ortiz. (2010). Experiencias cumbre en jóvenes Mexicanos. *Revista Alternativas en Psicología*, México, 22, 2-10. *Journal of Alternatives in Psychology*, Mexico.
- Hoffman, E., Resende, A., & Ho, M. Y. (2012). Peak-experiences among Brazilian youth. *Advanced Development Journal*, 13. <http://www.gifteddevelopment.com/ADJ/adj.htm>.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*, 2nd edition. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *International Journal of Aging & Human Development*, 57, 181-201. doi: 10.2190/61EJ-LDYR-Q55N-UT6E
- Jacques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- James, W. (1902/1985). *Varieties of religious experience*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Marin, G. & Triandis, J.C. (1985). Allocentrism as an important characteristic of the behavior of Latin Americans and Hispanics. In R. Diaz (Ed.). *Cross-cultural and national*

- studies in social psychology* (pp.85-104). Amsterdam: Elsevier Science Publications.
- Marcouiller, D. (1996). *The god of the poor: Economics and religion in Latin America*. Forum for Social Economics, 25, 19-25.
- Maslow, A.H. (1959). *Cognition of being in the peak experiences*. *Journal of Genetic Psychology*, 43-66. doi: 10.1177/0022167890381011
- Maslow, A.H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Maslow, A.H. (1970). *Religion, values, and peak-experiences*, 2nd ed. New York, NY: Viking.
- Maslow, A.H. (1971). *Farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking.
- Maslow, A. (1996). The health implications of peaks-to-completion. In E. Hoffman (Ed.). *Future visions: the unpublished papers of Abraham Maslow*. (pp. 39-41) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Murueta, M., Guzmán-Osorio, M. (2009). *Psicología de la Familia en países latinos del siglo XXI*. México, DF: Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología.
- Nemiroff, R.A. & Colarusdo, C.K. (1985). *The race against time: Psychotherapy and psychoanalysis in the second half of life*. New York, NY: Plenum.
- Peña, M. & Frehill, L. (1998). Latina religious practice: Analyzing cultural dimensions in measures of religiosity. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 620-635.
- Radhakrishnan, P. & Chan, D.K. (1997). Cultural differences in the relation between self-discrepancy and life satisfaction. *International Journal of Psychology*, 32, 387-398. doi: 10.1080/002075997400368
- Santiago-Rivera, A.L., Arredondo, P. & Gallardo-Cooper, M. (2002). *Counseling, Latinos and familia: A practical guide*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Schwarz, B., Mayer, B., Trommsdorff, G., Ben-Arieh, A., Friedlmeier, M. Lubiewska, K., Mishra, R. & Peltzer, K. (2011). Does the importance of parent and peer relationships for adolescents' life satisfaction vary across cultures? *The Journal of Early Adolescence*. doi: 10.1177/0272431611419508.
- Stephens, N., Fryberg, S., Markus, H., & Hamedani, M. (2012). Who explains Hurricane

Katrina and the Chilean earthquake as an act of God? The experience of extreme hardship predicts religious meaning-making. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 1-14. doi: 10.1177/0022022112454330.

Strauch, B. (2010). *The secret life of the grown-up brain: The surprising talents of the middle-aged mind*. NY Viking.

Trudeau, M. (2010, March 1). The aging brain is less quick, but more shrewed. NPR: National Public Radio, Washington, D.C.

Vaillant, G. E. (2003). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. New York, NY: Little, Brown & Co.