

## Envejecimiento exitoso en adultos mayores de 70 años del Centro Diurno de Cartago.

Mireya Palacios Alvarado\*

### I. INTRODUCCIÓN

El estudio efectuado pretendió desde la perspectiva gerontológica, conocer las experiencias de vida de los adultos mayores del Centro Diurno de Cartago, con el propósito de analizar las fortalezas que les han permitido un proceso de envejecimiento satisfactorio. Para tal efecto, se partió de la evidencia de que existen adultos mayores que en la vida tienen, o han tenido, situaciones adversas semejantes; sin embargo, algunos presentan mayor grado de insatisfacción que otros.

Los resultados obtenidos con esta investigación ha facilitado, no sólo el conocimiento del proceso de envejecimiento exitoso, sino que sobretodo ha permitido elaborar estrategias educativas de tipo preventivo accesibles para su aplicación, en primer lugar, por las personas en general, quiénes tienen que prepararse para un envejecimiento satisfactorio, y en segundo lugar, para todas aquellas personas que trabajan o conviven con personas adultas mayores.

En este marco, el objetivo de la investigación fue analizar las fortalezas de las personas adultas mayores del Centro Diurno de Cartago, respecto a los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, que influyen en el proceso del envejecimiento lo cual va permitir el diseño de estrategias educativas promocionales y preventivas para fomentar un envejecimiento exitoso.

Para ello, el trabajo se organizó en las siguientes

partes: un primer capítulo de introducción donde se enuncia el problema, y contiene los antecedentes, la justificación e importancia del estudio, además de los objetivos generales y específicos. En el segundo capítulo se exponen los antecedentes teóricos y prácticos del proceso de envejecimiento incluyendo las fortalezas, la resiliencia y la prevención de la salud; así mismo, se describen los centros diurnos de atención integral en general, y el Centro Diurno de la Tercera Edad de Cartago en particular. En el tercer capítulo se elige: el método, los sujetos, los procedimientos a seguir, los instrumentos y se realiza la operacionalización de términos. En el capítulo cuatro se presentan los resultados y su análisis. El quinto contiene las conclusiones. Finalmente se agrega la bibliografía.

### II. MARCO DE REFERENCIA

El envejecimiento es un proceso biológico universal, endógeno, intrínseco, progresivo, irreversible e individual que se caracteriza por un deterioro bioquímico y fisiológico que conduce a la disminución de las capacidades del organismo para adaptarse al ambiente interno y al externo (Anzola, 1994; Gutiérrez, 1994).

El estudio se apoya en la definición de Anzola, (1994) para quien el envejecimiento, es un proceso vital del ser humano, durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales. Es un proceso altamente individual y se manifiesta de diferente manera en cada persona.



\*Licenciada en Trabajo Social y Master en Gerontología. Sub-área de Regulación de Servicios de Trabajo Social. Oficinas Centrales CCSS.

Así como en lo biológico hay disfuncionalidades que provienen del propio proceso de envejecimiento, también se da deterioro en la capacidad de adaptación para superar las pérdidas. Sin embargo, en la literatura se citan que existen experiencias de personas "sobrevivientes" quienes a pesar del sufrimiento, dolor, tristeza entre otros, pueden salir adelante y sobreponerse a las situaciones difíciles. Por ejemplo, se habla mucho de que las personas con inteligencia emocional y alta autoestima tienen mayor capacidad de sobreponerse, tienen más habilidad para luchar por la vida y adquieren habilidades que les permiten enfrentar los impedimentos y lograr el éxito disfrutando las vivencias, en lugar de padecerlas (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional ayuda al individuo a guiar sus pensamientos en forma constructiva, enfrentando los impedimentos que obstaculizan el éxito, disfrutando las vivencias en lugar de padecerlas, lo cual le permitirá vivir la vida en forma más satisfactoria. Muchos ancianos logran envejecer con satisfacción, gracias, precisamente, a su inteligencia emocional.

Asimismo, es importante resaltar que la involución física del organismo conlleva cambios psíquicos, estas transformaciones, según Izquierdo, (1994) no representan una pérdida, ni dependen de un desgaste. Lo que se produce son cambios cualitativos que se manifiestan en la personalidad como un todo, y que constituyen la capacidad psicológica de la persona para enfrentar la vida, y contribuyen a señalar la eficiencia de su funcionalidad integral.

Dado que, los seres humanos, mediante la experiencia, la cultura y el trabajo han ido haciéndose personas, este es un proceso que dura toda la vida, porque como vive se hace o deshace a sí misma. Las personas cambian a medida que transcurre la vida de acuerdo con sus experiencias; la vejez no desaprovecha las oportunidades para continuar desarrollándose y realizando cambios a nivel personal.

En este sentido, el envejecimiento exitoso se concibe como la capacidad de adaptación y afrontamiento que tiene la persona adulta mayor para hacer frente a las nuevas condiciones biológicas, psicológicas y sociales que genera el proceso del envejecimiento.

Dicha capacidad guarda relación con los acontecimientos experimentados en el pasado, como señala Reichard y otros (1962) quienes encontraron que las

personas constructivas suelen haber estado felizmente casadas, sin especiales problemas económicos, con una historia vital de continuidad y desarrollo más que de discontinuidad y de fracaso. Las personas descritas como hostiles, por el contrario, tuvieron a menudo una historia laboral inestable y vivieron en frecuentes conflictos. Por tanto, su funcionalidad es decir, su habilidad total para lidiar con el mundo, tanto desde el punto de vista psicológico, social y biológico, genera un sentimiento de satisfacción y contento. La persona mayor que se siente satisfecha con la vida, es aquella que tuvo la responsabilidad y el estímulo permanente de una experiencia positiva y de éxito durante el transcurso de su vida, ha dejado una estela en el camino y alcanzó el nivel de triunfo en el proceso.

La satisfacción personal a juicio de Quintero, (1997) es un constructo subjetivo delimitado por los factores objetivos del contexto social en que está inserto el individuo, que condiciona sus aspiraciones y necesidades fundamentales por medio de la compleja red de normas, valores y relaciones sociales que se entretienen en el funcionamiento de cada sociedad. Mientras que para González, (1995) la satisfacción personal se expresa en la valoración individual que hace el sujeto de una condición, característica o estado cualquiera de su propia vida, comparados con patrones externos o con sus propias aspiraciones. Dicha satisfacción refleja sentimientos de optimismo de cumplimiento de objetivos y de autoestima positiva.

Los pioneros de la investigación sobre la reminiscencia en personas adultas mayores, Butler y Lewis (1982) explican que han podido observar una correlación positiva entre la reminiscencia y la adaptación positiva a la vejez, gracias a la conservación de la autoestima y a la consolidación del sentido de identidad. Asimismo, Laforest (1991) refiere que las reminiscencias colaboran de tres modos al logro de la integridad en la persona adulta mayor y le permiten: revisar el conjunto de su vida como un todo que se expresa en la *culminación actual*; percibir su unicidad e individualidad que permanecen idénticas a sí mismas hasta la vejez, y resolver los conflictos no solucionados del pasado.

La resiliencia es una interacción creativa entre los recursos personales y sociales. Por su parte, Rutter, (1994) define la *resiliencia* como las habilidades, destrezas, conocimientos e introspección (*insight*) que se acumulan con el tiempo, y cómo las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos. Es un continuo y de-

sarrollador fondo de energías y destrezas, que pueden ser utilizadas en las luchas actuales.

La resiliencia no es una característica o dimensión estática sino la articulación continua de capacidades y conocimientos derivados a través de la interacción de riesgos y protecciones en el mundo. Se considera la resiliencia como "perspectiva de las fuerzas"; es decir, como una forma diferente de ver a los individuos, la familia y la comunidad a la luz de sus capacidades, talentos, competencias, posibilidades, visiones, valores y deseos, que aunque hayan sido frustrados y distorsionados operan en las circunstancias adversas. Dicho enfoque requiere de una contabilidad de lo que las personas saben y de lo que pueden hacer (Saleebey, 1996, citado por Yanguas y otros, 1998).

La resiliencia o fortaleza del adulto mayor es la fuerza o capacidad que le ha permitido llegar a la vejez con una actitud positiva, a pesar de las circunstancias desfavorables que haya tenido que enfrentar, siendo estas fortalezas no-solo físicas y afectivas sino también sociales e intelectuales. Quienes orientan su vida sobre la base de un control interno son más independientes, tienen más capacidad para afrontar las crisis personales, viven con más satisfacción y presentan un grado de autoestima mayor; mientras que los que tienen predominio del control externo en su vida son más dependientes y pasivos.

La actitud positiva ante la vida es otro factor de resiliencia que permitirá al adulto mayor afrontar sus crisis en forma objetiva, cambiar de actitud cuando las circunstancias así lo exijan y mostrar su capacidad de adaptación. También le ayudará a rechazar lo negativo y hacer uso de sus fortalezas para salir adelante a pesar de todo.

### III. METODOLOGÍA

El estudio se realiza en el marco de un enfoque cualitativo por medio del método fenomenológico hermenéutico, por considerarse el más apropiado para captar la opinión y los sentimientos de los sujetos involucrados, por medio del lenguaje las personas pueden comunicar y describir sus experiencias de vida.

Para Husserl, (1981) el método fenomenológico se caracteriza por ser un tipo de filosofía, basado en las descripciones de las vivencias. Las investigaciones con esa filosofía tratan de profundizar en el problema

de la representación del mundo. Lo importante es la descripción de la presencia del hombre en el mundo y a su vez, la presencia del mundo en el hombre. Por ello se trabaja con base en un lenguaje descriptivo que tiene el propósito de hacer evidente la experiencia humana, mediante la reflexión y así describir las formas genuinas y verdaderas de los propios pensamientos (Colás, 1994).

El estudio se efectúa en el Centro Diurno de la Tercera Edad de Cartago, situado 100 metros al norte y 50 al oeste del Instituto Tecnológico. Fue fundado en 1986 por la Junta Directiva de la Asociación Cartaginesa de Atención al Ciudadano de la Tercera Edad (ASCATE). Su objetivo es facilitar la adaptación de las personas a la nueva etapa de "la juventud acumulada", con el propósito de que alcancen una vejez saludable, productiva, digna y que ocupen el lugar que les corresponde dentro y fuera del hogar.

Se utilizaron tres tipos de herramientas de la investigación: uno específico para evaluar niveles biológicos, psicológicos y sociales; otro para determinar la satisfacción y fortalezas de la vida; y una guía de preguntas generadoras para la historia de vida. Dentro de los límites de este paradigma, la observación participante y las historias de la vida se toman en consideración; la primera para identificar aspectos biológicos, psicológicos y sociales externos y la segunda con el fin de llegar a conocer la vida del entrevistado, en sus propias palabras, desde la infancia hasta el momento actual, así como sus proyectos de vida para el futuro.

El análisis se realiza según las categorías del estudio y la triangulación: declaraciones por el participante, el marco teórico y las contribuciones del investigador.

Este estudio se considera una investigación aplicada porque no solo logra obtener una representación fiel de las fortalezas que han servido a las personas adultas mayores del Centro Diurno para sobrevivir con éxito sus crisis, sino que a la vez permite elaborar estrategias de tipo educativo-promocional para orientarlos hacia el logro de una vejez satisfactoria. Por su alcance temporal, fue de tipo retrospectivo.

Para cumplir con los objetivos planteados y facilitar la obtención de los datos, se focaliza la investigación en 7 adultos mayores: 4 hombres y 3 mujeres, de 70 a 75 años. En relación con el estado civil, dos son

casados, una es viuda, uno divorciado y tres solteros. Cuatro de ellos viven con sus familiares y tres viven solos. De acuerdo con su situación económica, cinco son pensionados y dos no tienen ingresos propios. En cuanto a la escolaridad, todos han cursado algún grado de enseñanza: cuatro tienen primaria incompleta y tres primaria completa. Entre las razones que señalaron para no concluir los estudios, son enfermedad, motivos de trabajo, o porque no supieron aprovechar el tiempo.

#### IV. RESULTADOS

Con respecto a la funcionalidad biológica, la totalidad de los adultos mayores no presentan ausencia de piezas dentarias visibles, seis no manifestaron alteraciones en el corazón, dificultad auditiva, visual ni problemas deambulatorios. Cuatro de ellos no padecen ninguna enfermedad crónica.

En relación con la funcionalidad psicológica (cuadro 1), se encontró que a la totalidad de los adultos mayores les gusta la naturaleza, ven el lado bueno de las cosas, viven el presente, tratan de desechar la ansiedad, tienen entereza ante las dificultades, sienten interés por las cosas y refieren que aprenden de los errores. Seis de ellos se consideran optimistas, alegres y aún manifiestan capacidad para tomar decisiones.

*"Mi existencia es hermosa, estoy satisfecha disfruto de las flores, me gusta sentarme a contemplarla, disfruto la naturaleza, yo antes veía un árbol y no lo determinaba, veía una flor y no sabía de que color era, ahora sí" (Sra.S).*

**Cuadro N° 1**  
**Funcionalidad psicológica de las personas adultas mayores de 70 años. Centro Diurno de Cartago - Costa Rica**

Funcionalidad Psicológica	Personas Adultas Mayores
Le gusta la naturaleza	7
Ve el lado bueno de las cosas	7
Vive el presente	7
Desecha la ansiedad	7
Entereza ante las dificultades	7
Interés por las cosas	7
Aprende de los errores	7
Toma decisiones	6
Optimista	6
Alegre	6

\* Elaboración de la autora

Respecto a la funcionalidad social (cuadro 2), la totalidad de los adultos mayores refieren sentirse amados por su familia, se consideran amigables, manifiestan que no culpan a los demás de sus errores, sonríen y hacen sonreír a los demás y les agrada participar en grupos. A cuatro de ellos les gustaría estar siempre en compañía y los otros cuatro tratan de imponer su criterio cuando lo estiman necesario.

*"yo no me puedo quejar, ante los problemas siempre he tenido apoyo de mis familiares, amigos y vecinos, que me han ayudado tanto en lo económico como a superar situaciones difíciles" (Sr.A).*

**Cuadro N° 2**  
**Funcionalidad social de las personas adultas mayores de 70 años**  
**Centro Diurno de Cartago - Costa Rica**

Funcionalidad Social	Adultos Mayores
Se siente amado por su familia	7
Es amigable	7
Asume sus errores	7
Sonríe y hace sonreír	7
Participa en grupo	7
En compañía frecuente	4
Impone su criterio	4

\* Elaboración de la autora

En relación con las fortalezas (cuadro 3), la mayoría de las personas adultas mayores manifestaron grandes fortalezas en lo biológico, psicológico y social. En este último campo, reconocen menos oportunidades para incorporarse a un proceso de participación social, sin embargo, muestran satisfacción en otras áreas:

*"cuando adulta nunca tuve tiempo libre, ahora si tengo tiempo para mi, a veces bordo, tejo, hago manualidades" (Sra.E).*

*"al cabo de la vejez he tenido muchos logros verdá, sentirme bien, estar aquí, tener mis hijos con salud, con trabajo, tener una estabilidad, eso es lo más grande que hay verdá. Me siento feliz y contenta, me siento como si estuviera viviendo de nuevo, como si acabaría de nacer" (Sra.B).*

*"me siento feliz de la crianza que mis padres*

me dieron, me enseñaron todos los valores, le doy gracias a Dios por los hijos y por el esposo que me dio" (Sra.E).

**Cuadro N° 3**  
**Fortalezas de las personas adultas mayores de 70 años**  
**Centro Diurno de Cartago - Costa Rica**

Fortalezas	Adultos Mayores
<b>Biológica</b>	
Mantiene Visión	6
Mantiene Audición	6
Sin dificultad en el habla	7
Orientado en tiempo y espacio	7
Movilidad	6
Realización de actividades diarias	7
<b>Psicológica</b>	
Participativo	6
Afronta las pérdidas de seres queridos con entereza	7
Va por gusto al centro	7
Afronta la pérdida de bienes materiales	7
<b>Social</b>	
Con familia	6
Habita con familiares directos	4
Relación frecuente con la familia	7
Jefe de familia	5
Es Proveedor	4
Realiza tareas	4
Comunicación frecuente	7
Poder en el hogar	5
Poder social	1
Activo laboralmente	2
Ayuda en el hogar	3

Elaboración de la autora

Entre los recursos utilizados (cuadro 4) por las personas adultas mayores se aprecia que la totalidad tiene la funcionalidad biológica adecuada. En cuanto a la funcionalidad psicológica, poseen valores, en su mayoría tienen autoestima alta y sentido del humor, respecto a los recursos de la funcionalidad social, ninguno de los participantes cuenta con trabajo remunerado, aunque lo solicitan.

**Cuadro No. 4**  
**Recursos utilizados por las personas adultas mayores de 70 años para lograr su funcionalidad.**  
**Centro Diurno de Cartago-Costa Rica**

Recursos para la funcionalidad	Adultos mayores
<b>Biológica</b>	
Recursos ambientales	7
Físico espacial	7
Aire libre	7
Nutrición adecuada	7
<b>Autocuidado</b>	
Medicina oportuna	7
Salud actual	7
Servicios básicos accesibles	7
<b>Psicológica</b>	
Autoestima	6
Sentido del humor	6
Seguridad en sí mismo	5
Valores definidos	7
<b>Social</b>	
Vive acompañado	4
Apoyo familiar	7
Participa en grupo	7
Apoyo vecinos	7
Pertenecer al Centro Diurno	7
Ingresos propios	5
Servicios espirituales a disposición	7
Trabajo remunerado	0

Elaboración de la autora

#### V. DISCUSIÓN

Los resultados expuestos permiten evidenciar que las personas más satisfechas son aquellas que muestran mayores fortalezas biológicas, psicológicas y sociales. Pues todos los adultos participantes en el estudio han tenido vivencias a lo largo de su vida que no fueron del todo satisfactorias. Sin embargo, superaron esas adversidades encarando las dificultades con una actitud positiva y con confianza. Salieron siempre adelante, mostraron gran capacidad y habilidad para adaptarse efectivamente a los diferentes cambios y crisis que se han producido en el transcurso de su ciclo vital, por lo que se puede concluir que son resilientes y funcionales psicológicamente.

Asimismo, se aprecia que lograron atenuar el

impacto de las pérdidas reforzando sus lazos afectivos, especialmente con los hijos. En su mayoría han contado con suficientes redes sociales de familiares, amigos y vecinos que los han ayudado a superar las situaciones difíciles, convirtiéndose en un factor de apoyo y fortaleza.

Las pérdidas psicoafectivas sufridas por la mayoría de los sujetos de estudio, a lo largo de su ciclo de vida, no obstaculizaron su desarrollo, porque contaron con la suficiente fuerza interior para superar la soledad y el dolor, permitiéndoles reorientar el proyecto existencial. Desde la perspectiva social se puede afirmar que la resolución exitosa del duelo ha estado íntimamente relacionada con el desarrollo de las nuevas relaciones interpersonales que establecieron y reforzada por su entorno psicosocial favorable.

En su totalidad, conciben que el momento actual de su vida esta lleno de felicidad y tranquilidad. Es una etapa en donde pueden sentirse satisfechos espiritualmente, tener paz y hacer lo mejor que pueden por ellos y por los demás, mantienen una alta práctica de espiritualidad, dada por la religión católica principalmente. Esto se convierte en una fortaleza que les ayuda a reducir la incertidumbre y los temores, así como a sostenerse en las situaciones difíciles y a superar las crisis.

El sentido del humor está presente en los adultos mayores del estudio, quienes reconocen haber aprendido a reírse de la vida. Este sentimiento les ha permitido hacer la vida más agradable a los demás y a ellos mismos, les ha ayudado a atenuar los sufrimientos.

Entre los recursos biológicos, psicológicos y sociales que resultaron útiles para alcanzar una sensación de plenitud en la vejez están: la disponibilidad de tiempo libre para ellos, y que lo ocupan haciendo manualidades, viendo televisión o escuchando la radio. Además les ha permitido socializar, tener satisfacción y aprecio por la vida.

El aprendizaje acumulado, en las diferentes etapas, les permitió adquirir la capacidad para adaptarse positivamente a los cambios y situaciones superando las adversidades.

También les proporcionó facilidad para relacionarse con los demás, y mejoró su comportamiento en general, lo cual favorece su adaptación a los cambios

producidos a lo largo de su ciclo vital.

En su mayoría han tenido familiares, amigos y vecinos que los han ayudado a superar las situaciones difíciles, convirtiéndose en un factor de apoyo y fortaleza para seguir desarrollándose y creciendo en esta etapa de la vida.

Las reminiscencias en estos adultos han sido recursos útiles para encontrar significado a su vida, lo que ha favorecido la integración de estos recuerdos en la reorganización de su personalidad en forma positiva.

Algunas personas que participaron en el estudio, especialmente los varones, han buscado reemplazar los roles tales como los de proveedores, trabajadores activos, jefes de familia, sustituyéndolos por los de abuelos, colaboradores en las labores del hogar y por actividades que les han permitido su crecimiento personal.

Entre los recursos principales que resultaron útiles para alcanzar una sensación de plenitud en la vejez están: en lo biológico, cuidado de la salud, preocupación por la apariencia y una adecuada funcionalidad física. En el área psicológica: los recuerdos, la fortaleza individual, el humor, el sentirse útiles. Entre los recursos sociales se encontró que los más sobresalientes son la capacidad de comunicarse, las relaciones frecuentes con familiares y amigos, la recreación, las redes de apoyo y la pertenencia al Centro Diurno.

A modo de conclusión se puede afirmar que las personas adultas mayores de 70 años del Centro Diurno de Cartago viven actualmente un envejecimiento exitoso, al manifestar capacidad de adaptación y afrontamiento de las nuevas condiciones generadas por el proceso de envejecimiento en gran parte asociada a los acontecimientos experimentados en el pasado, por lo que se puede decir que son personas resilientes.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

- Anzola, E; et al., (1994). La atención de los ancianos: Un desafío para los años noventa. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Bonilla, F y Mata A (1998). Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Buendía, J. (1994). Envejecimiento y psicología de la salud. Madrid: Editorial Siglo XXI de España Editores S.A.
- Butler, R. N. y Lewis, M. (1982). Aging and Mental health St. Louis: Ed, The C. V. Mosby Company.
- Colás, M. y Buendía, L. (1994). Métodos de investigación en psicopedagogía. España: Mc Graw-Hill.
- Chinchilla, G; et al., (1997). La resiliencia en personas mayores: una visión de orientación gerontológica. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Orientación, San José: Universidad de Costa Rica.
- Fernández, R. (2000). Gerontología Social. Madrid: ediciones Pirámide (Grupo Amaya S. A)
- Fernández, R; et al., (1992). Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Buenos Aires, Argentina: Editorial Vergara.
- González, U. (1995). La calidad de vida y salud. Delimitación de un concepto. Informe científico, ISCM. Habana, Cuba.
- Gutiérrez, L. (1994). Concepción holística del envejecimiento. México: Universidad Autónoma de México.
- Hidalgo, J. (1993) Teorías del Envejecimiento. Antología sobre Sociología del envejecimiento del curso dado en la Maestría de Gerontología UCR. San José, Costa Rica.
- Husserl, E. (1981). Phenomenology: the philosophy of Edmund Husserl and its interpretation. Nueva Cork: Edited by Joseph J. Doubleday.
- Izquierdo, C. (1994). La Ancianidad. España: Ediciones Mensajero.
- Laforest, J. (1991). Introducción a la Gerontología. Barcelona: Editorial Herder.
- Lau, N. (1999). Significado y Práctica de Autocuidado en las Personas Adultas Mayores del Cantón de Barva de Heredia. Tesis sometida a consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología para optar por el grado de Magíster Scientiae. Universidad de Costa Rica. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Quintero, C. (1997) Orientación psicológica y psicoterapia. España: Narcea.
- Reichard, S; et al., (1962) Aging and Personality. A Study of 87 Older Men. New York, Wiley.
- Rutter, M. (1994). La Resiliencia: Consideraciones conceptuales. Journal of adolescent health. Vol 14 N°8, Society for Adolescent Medicine, New York.
- Yanguas, J. et al., (1998). Intervención Psicosocial. En Gerontología Barcelona: editorial Cáritas Española.