



“FOMENTANDO EL BIENESTAR EN LA TERCERA EDAD MEDIANTE ESTRATEGIAS MULTIDISCIPLINARIAS EN SAN ISIDRO DE HEREDIA: EXPERIENCIAS DEL TCU-505, UNIVERSIDAD DE COSTA RICA”



María del Sol Chaves Villalobos*
Astrid Cuadra Jimenes *
Miguel Ángel Esquivel Cabarcas *
Mariángel Retana Flores *

ENSAYO

Resumen

El TCU-505 brinda la oportunidad de conocer y acercarse a las personas adultas mayores de la comunidad de San Isidro de Heredia, mediante talleres y actividades recreativas que les ofrecen un espacio para socializar, ser creativos, desahogarse, ejercitarse y aprender a llevar una vida más sana y placentera.

Durante nuestras intervenciones, trabajamos con dos poblaciones distintas. Por un lado, estaban los adultos mayores de la comunidad, con quienes compartimos talleres diseñados para proporcionarles un lugar seguro donde pudieran convivir, aprender y sentirse libres de ser ellos mismos. Por el otro lado, trabajamos con los residentes del Hogar Albornia, donde nuestra labor se

centró principalmente en el acompañamiento y convivencia con los adultos mayores que residen en ese Hogar de Larga Estancia

A través de estas experiencias, aprendimos y destacamos aspectos importantes sobre esta población. Por ello, queremos compartir nuestras vivencias y conocimientos en este campo a través de este artículo.

Introducción

Es un hecho que, a nivel mundial, el número y proporción de adultos mayores de 65 años en adelante está en constante incremento. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el 2021 se contabilizaron 761 millones de personas adultas mayores en el mundo y se proyecta que para el 2050 este número aumentará a

* Estudiante de Terapia Física y del TCU-505 Estrategias para la Promoción de la Salud Mental, Universidad de Costa Rica, 2024 Email. masol0307@gmail.com

* Estudiante de Terapia Física y del TCU-505 Estrategias para la Promoción de la Salud Mental, Universidad de Costa Rica, 2024 Email. aricudraa@gmail.com

* Estudiante de Medicina y del TCU-505 Estrategias para la Promoción de la Salud Mental, Universidad de Costa Rica, 2024 Email. miguel.esquivelcabarcas@ucr.ac.cr

* Estudiante de Psicología y del TCU-505 Estrategias para la Promoción de la Salud Mental, Universidad de Costa Rica, 2024 Email. mariangelrf142@gmail.com



1600 millones (16%). En el caso de Costa Rica, 526 135 habitantes son personas adultas mayores, lo que corresponde aproximadamente al 10% de la población total del país. De estas, 53% son mujeres y 47% son hombres.

Se proyecta que para el año 2043 la población adulta mayor crezca en un 17,6% (1,2). En este contexto, es muy importante mencionar que, por dicho cambio, se podrían plantear nuevos retos en los estilos de vida, las relaciones interpersonales de las personas, la atención sanitaria, la seguridad social y las demandas sectoriales.

El trabajo con las personas adultas mayores busca fomentar la participación social, promover la salud física/mental, fomentar la creatividad, la autonomía y la autoestima. Se combate además el aislamiento social y el sentimiento de soledad, pues su objetivo es crear un sentido de comunidad entre todas las personas participantes.

La soledad y el aislamiento social en las personas adultas mayores se ha vuelto un tema muy complejo y de gran interés, siendo que llega a afectar el bienestar y la salud de un número considerable de personas a lo largo de los años, y que es un aspecto que va en aumento. El abordaje que se debe aplicar en estos casos requiere un enfoque integral en el cual se involucre el gobierno, el personal sanitario, los familiares, la comunidad, la perspectiva de género, entre otros. Todo con

el fin de mantener conexiones significativas y apoyar este proceso.

Por su parte, la soledad según Torío es una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de los recursos sociales adecuados para llevar a cabo las actividades que desee, particularmente las actividades que proporcionan integración social y las oportunidades para la intimidad emocional con otras personas, y es un sentimiento que responde a la manera en que las personas perciben, experimentan y evalúan la falta de comunicación interpersonal. Puede traer consigo consecuencias en el plano físico, psicológico y social, además un gran impacto emocional, con sensaciones de nerviosismo, frustración, miedo, angustia, irritabilidad y mal humor. Se aumenta de igual manera el riesgo de sedentarismo, la enfermedad cardiovascular, la alimentación inadecuada y el riesgo de muerte (4).

En cuanto a este sentimiento de soledad, aunque puede surgir a cualquier edad, se ha encontrado gracias a diferentes estudios que en la adultez mayor puede ocurrir debido a que en esta etapa se dan ciertos cambios y acontecimientos que pueden afectar de gran manera a las personas, y se pueden dar tanto situaciones personales como sociales que pueden conllevar crisis emocionales. Según Torío en su artículo de 2021, estos cambios pueden llegar a ser resultado de la jubilación,



los sucesos vitales, las pérdidas (muerte de la pareja, familiares u otras relaciones de amistad), de factores materiales (estatus económico más bajo tras la dependencia de una pensión de jubilación), del deterioro de la salud (física, con posterior dependencia y menores niveles de autonomía, o psicológica) y de la institucionalización (sea en hospitales o en residencias de larga estancia) (4).

Por otro lado, se ha evidenciado en múltiples investigaciones que las personas adultas mayores se sienten más satisfechas y sanas mientras mantienen sus relaciones sociales, por ejemplo, reuniones familiares que son la fuente central de apoyo en esta etapa de la vida (4).

Aunado a lo anterior, durante esta etapa del ciclo vital es necesario que se fomente y promueva el desarrollo personal a nivel emocional, físico y cognitivo. Una de las estrategias propuestas es la utilización de técnicas y materiales artísticos para fomentar el ejercicio cognitivo, siendo que los recursos artísticos también son de utilidad para la adaptación ante los cambios propios de la etapa. Si bien en este caso las personas adultas mayores no participaron activamente en la realización del mural, sus sentires acerca del Hogar en el que residen y de sus vivencias fueron utilizadas durante la elección de los elementos que componen el mural, esto con la intención de generar un sentimiento de pertenencia y representación (3).

El envejecimiento de la población se ha vuelto un fenómeno que transforma la estructura demográfica de muchos países. Por esta razón, el trabajo que se realiza con la población adulta mayor es de vital importancia, pues como se mencionó anteriormente, se logra mejorar tanto el bienestar físico como mental de las personas. En términos generales, los talleres dirigidos a la población de adulto mayor promueven la inclusión o diversidad social, así como se optimiza la calidad de vida tomando en cuenta sus necesidades o condiciones básicas. Al destacar la importancia del trabajo con el adulto mayor, se convierte en una necesidad y responsabilidad social para las instituciones públicas el propiciar el desarrollo de estrategias de trabajo en torno a esta población.

Talleres para los adultos mayores

Ahora bien, bajo el marco del TCU 505: “Estrategias para la promoción de la salud mental” de la Universidad de Costa Rica, durante el ciclo II 2023, se realizó una serie de talleres dirigidos a personas adultas mayores, desde un enfoque de derechos humanos, en los cuales se buscó un abordaje interdisciplinario entre las carreras de Terapia Física, Medicina, Psicología y Farmacia, por lo que se trabajaron temas como movilidad, ejercicio físico, zumba, yoga, capacidad cognitiva y motora, estimulación psicomotriz, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, prevención de enfermedades,



entre otros. Las actividades fueron dirigidas a personas adultas mayores que asisten al Hogar de Ancianos Albernia y a la Unidad de Cuidados Paliativos San Isidro de Heredia, ambos ubicados en dicha zona.

A su vez, se llevaron a cabo acompañamiento y actividades para las personas residentes del hogar para adultos mayores, en donde se priorizó la interacción social intergeneracional, escucha y validación de historias de vida, el entretenimiento lúdico y aprendizaje activo tanto para la población residente como para la población estudiantil del trabajo comunitario universitario. Esto a partir de actividades como juegos, paseos, conversaciones, colaboración en talleres de fisioterapia y baile, presentaciones artísticas musicales y desarrollo de un mural como mecanismo de embellecimiento de los espacios, promoción de la salud mental para los residentes adultos mayores y agradecimiento por las experiencias y aprendizaje para nosotros los y las estudiantes universitarios(as) del TCU-505 II ciclo 2023.

Elaboración del mural

En cuanto a la elaboración de un mural para el Hogar de Ancianos Albernia en San Isidro de Heredia, esta respondió a la identificación de espacios en las instalaciones que podrían beneficiarse de la confección de arte que embelleciera aún más el centro para las personas adultas mayores, así como un deseo de los estudiantes de

agradecer las experiencias. En las zonas de estar y habitaciones de los adultos mayores (los módulos), se observó que existía una diferencia entre la entrada del módulo para hombres y el de mujeres. La entrada del primero presentaba un bello arte en sus paredes con aspectos como niños y familias, mientras que la entrada para el módulo femenino destacaba por tener paredes completamente blancas a excepción de una franja inferior de color rojo. Una vez notada la diferencia entre los sentimientos que generaban ambas entradas sobre nosotros los participantes del TCU, se escogió a partir de los dos objetivos mencionados, embellecimiento y agradecimiento, la realización de un mural artístico que produjera una mayor alegría al ver la entrada del módulo femenino.

La obra se presentó como un regalo para la población que, en constancia con los objetivos del trabajo comunal, buscó un incremento de la salud mental y brindar buenos recuerdos para los residentes. Para el gozo de nosotros los estudiantes, durante la elaboración de la obra no faltaron comentarios muy positivos de los adultos que elogiaban las ilustraciones, o reían al analizar los distintos componentes de la misma, como por ejemplo la inclusión de “Simona la gata” (ver Anexo 1), un animal que recibe mucho del cariño de los adultos mayores en el hogar. A través de estos comentarios, e incluso ofrecimientos de los residentes a colaborar, se denotó la aceptación del mural y, aunque no cuantificado, el cumplimiento del mismo en alegrar a la población.



El mural simboliza los detalles que embellecen la vida: desde el cielo, el sol, arcoíris, las nubes, las plantas y animales, así como los hermosos paisajes montañosos costarricenses que se ven desde San Isidro de Heredia, lugar en el que se encuentra el Hogar. No obstante, respecto al detalle de que también están presentes las personas, representadas por adultos mayores; las personas a nuestro alrededor también pueden alegrarnos la vida, y especialmente las personas adultas mayores no se excluyen de ello, ellos también enriquecen nuestras vidas, no deben ser ignorados, y, por ende, forman parte de esas bellezas plasmadas en el arte.

Partiendo del hecho de que somos seres sociales que necesitamos conexión y socialización con otras personas, la búsqueda de redes sociales y espacios donde se pueda interactuar, conversar, e incluso reír y llorar, es algo que nos acompaña durante todas las etapas del desarrollo humano.

En realidad, al trabajar con personas adultas mayores, es posible lograr generar cambios positivos dentro de sus vidas, ya que los seres humanos como miembros partícipes de la sociedad no perdemos con el paso del tiempo esa necesidad de interactuar con los demás, de considerarnos valiosos para los demás, y de sentirnos queridos por los demás. La monotonía es algo en lo que podemos caer fácilmente en múltiples momentos de nuestra vida, y afectar

nuestra salud mental. Sobre todo, al existir limitaciones propias del envejecimiento, se vuelve fundamental encontrar formas de diversificar las rutinas diarias en búsqueda de conservar o aumentar el bienestar y la salud mental.

Con la realización de los talleres que nos permitió este trabajo comunal universitario, se logró brindar un espacio seguro para que las múltiples personas participantes compartieran momentos valiosos de sus vidas, tanto tristes como felices, y se les otorgó escucha activa y empática, entendimiento, así como mañanas y tardes amenas que en muchos casos fungieron como distractores de sus realidades, muchas veces percibidas como negativas, y que les permitieron acercarse a otras personas adultas mayores con quienes se pudieron identificar y formar amistades.

Sin embargo, de estos talleres no solo se beneficiaron las personas adultas mayores participantes, sino que nosotros(as) como estudiantes y facilitadores, pudimos de igual manera disfrutar de estos espacios para conectar con los y las adultas mayores e incluso compartir nuestras propias experiencias, que fueron recibidas con la misma calidez y entendimiento.

Si bien el mural cuenta con un valor estético para el Hogar Albornia, este también les permitirá a las personas adultas mayores residentes estimularse cognitivamente, siendo que permite realizar



ejercicios como el recordar, potencia conversaciones y embellece el espacio, brindando sensaciones de felicidad y satisfacción por sus colores alegres. Además, estrategias como la realización de murales y otros recursos artísticos, en conjunto con el acompañamiento, las actividades y participaciones sociales, son de utilidad para que incremente la satisfacción con la vida, el bienestar percibido y el positivismo.

Experiencias y conclusiones

Participar en los talleres y ser parte de los grupos de personas adultas mayores nos ofreció una ventana hacia el envejecimiento y la sabiduría acumulada de esta población. Dentro de las experiencias más gratificantes para nosotros(as) se encuentra la oportunidad de escuchar y aprender de cada historia de vida. Cabe mencionar que cada persona lleva consigo sus propias perspectivas y lecciones. Las personas adultas mayores que conocimos, a lo largo de sus años han logrado enfrentar y superar desafíos, además de celebrar distintos triunfos personales. Gracias a esto y sus altas ganas de compartir sus vivencias, logramos aprender de sus éxitos y fracasos, ganando de esta manera, una perspectiva más amplia de la vida.

Al actuar como facilitadores de los talleres, se dio la oportunidad de meditar acerca del futuro al que vamos. Ya que, por lo general, esperamos sentirnos queridos y cuidados, pero también siempre ser capaces

y auto determinantes, aspectos que no necesariamente van a ser ciertos durante nuestra vida. Se aumenta la empatía, el poder encontrarnos en “los zapatos de la otra persona” y comprender nuestras individualidades. También el trabajo favoreció a replantearnos las relaciones que poseemos hacía con nuestros familiares, amigos, compañeros; personas de las que venimos, con las que compartimos, y trabajamos, la importancia de cuidar dichas relaciones, nutrirlas con el paso del tiempo y no permitir que se pierdan.

Por otro lado, otra experiencia inigualable es la de poder presenciar el crecimiento personal de cada adulto(a) mayor, pues logramos evidenciar muchos casos en los cuales los y las participantes mostraron mejoría en una actividad la cual no se les hacía muy sencilla, o incluso casos donde adquirieron una nueva habilidad. Se pudo notar un aumento de la autoestima y la confianza a la hora de realizar los juegos, y, además, se proporcionó un espacio ameno, lo cual se considera un aspecto clave para que la persona adulta mayor se sienta segura y feliz.

Aparte de lo anteriormente mencionado, los talleres para nosotros(as) como facilitadores(as) permitieron el poder formar conexiones emocionales con las personas adultas mayores, pues es común que se desarrollen vínculos emocionales con estas personas, por otra parte, estos vínculos



se tornaron significativos, a través de las múltiples conversaciones, actividades y momentos de apoyo mutuo compartido y además basados en intereses comunes y experiencias de vida similares.

Estos lazos no sólo enriquecieron el proceso de aprendizaje, sino que también fomentaron un sentido de comunidad y apoyo mutuo, creando un ambiente donde todos se sentían valorados y comprendidos.

A lo largo del trabajo comunal universitario se generó un verdadero cariño, a través de las experiencias compartidas, lecciones de vida y hermosos recuerdos que siempre llevaremos con nosotros. Incluso si no frecuentamos los lugares donde teníamos los encuentros con las personas adultas mayores o no volvemos a verlos, siempre se mantendrá la esperanza de encontrarnos una vez más...

A modo de cierre, en este escrito se manifiesta el deseo de transmitir a otros, al lector, como ya se amplió previamente, la importancia de desarrollar y mantener el trabajo con las personas adultas mayores desde un marco social de relevancia, a nivel escolar, universitario, comunitario y familiar. Ya que se abre la puerta a grandes aprendizajes y reflexiones acerca de ¿Quiénes somos actualmente? ¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos en el futuro y qué esperanzas tenemos de él? ¿Qué es para nosotros envejecer? Y por qué muchas veces solo lo asociamos a la edad adulta

mayor, cuando en realidad, envejecemos cada día de nuestras vidas, cosa que no nos resta valor y jamás debería permitir que le restemos valor a otros.

Resaltamos la importancia y consideramos fundamental que se continúe con trabajos comunales universitarios como el TCU-505: “Estrategias para la promoción de la salud mental” e invitamos a que se implementen nuevos programas de esta índole, así como que aumente el interés de la población universitaria en forma parte de estos programas.

Referencias Bibliográficas

1. Centro Centroamericano de Población, Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), editores. Estimaciones y proyecciones de población: 1970-2050. [San José] Costa Rica: CCP : Instituto Nacional de Estadística y Censos; 2016. 112 p.
2. INEC Institucional. INEC Costa Rica [Internet]. 2023 [citado el 18 de abril de 2024]. INEC PRESENTA INFOGRAFÍA ESPECIAL DEL DÍA DE LAS PERSONAS MAYORES. Disponible en: <https://inec.cr/noticias/inec-presenta-infografia-especial-del-dia-las-personas-mayores>
3. Russo-Netzer P, Littman-Ovadia H. “Something to Live for”: Experiences, Resources, and Personal Strengths in Late Adulthood. *Frontiers in Psychology*

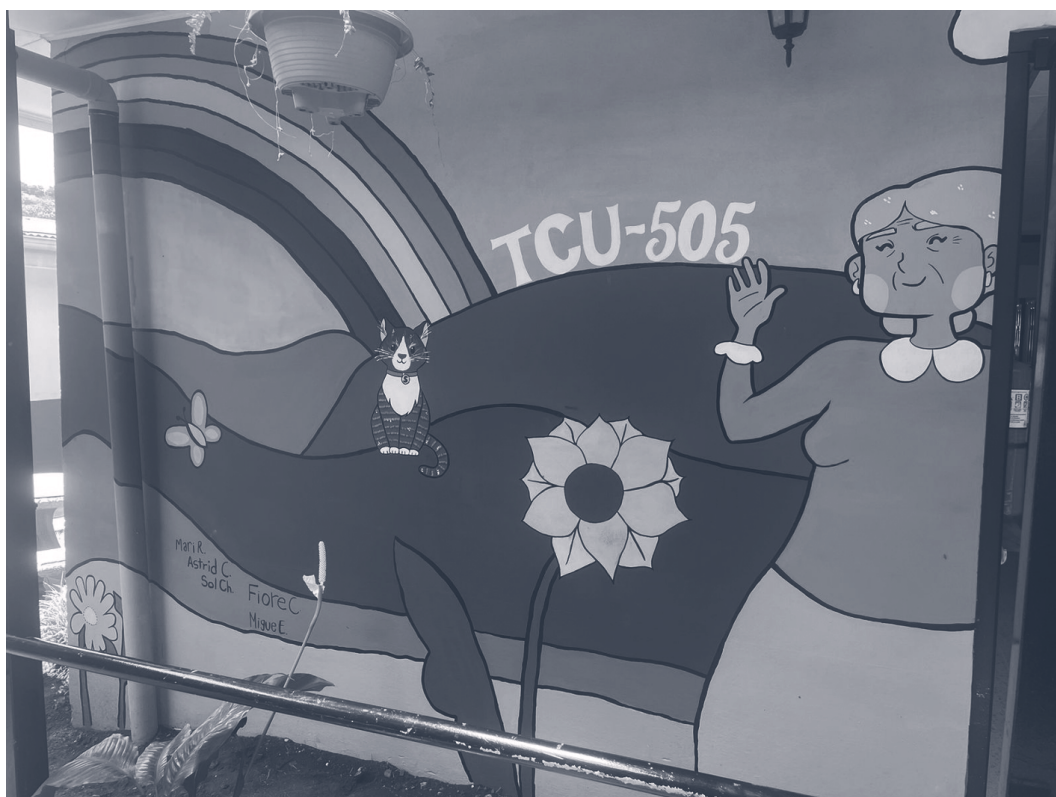


[Internet]. 2019 [citado el 27 de junio de 2024];(10). Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02452/full>

4. Tório López S. La vivencia de la soledad en la vejez. Una mirada en tiempos de pandemia. Pedagogía Social Revista Interuniversitaria [Internet]. 2021 [citado el 18 de abril de 2024];(37). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/article/view/87458>

Anexos

Anexo 1. Parte izquierda del mural





Anexo 2. Parte derecha del mural

