

Percepción sobre envejecimiento exitoso y aspectos más relevantes implicados en este, según siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024.



Institución Universitaria de Envigado
Facultad de Ciencias Sociales, Humanas y Educación
Psicología
Envigado
2024

Percepción sobre envejecimiento exitoso y aspectos más relevantes implicados en este, según siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024.

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor:

Néstor Raúl Márquez Rojas

Estudiante:

Alejandra Rodríguez Calle



Institución Universitaria de Envigado
Facultad de Ciencias Sociales, Humanas y Educación
Psicología
Envigado
2024

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 4 |
| Introducción..... | 6 |
| Planteamiento del problema | 8 |
| Justificación..... | 14 |
| Objetivos | 16 |
| Objetivo General:..... | 16 |
| Objetivos específicos: | 16 |
| Marco Referencial..... | 17 |
| Antecedentes investigativos | 17 |
| Marco conceptual..... | 21 |
| Diseño metodológico | 26 |
| Enfoque de investigación | 26 |
| Nivel de estudio | 26 |
| Población | 27 |
| Muestra | 27 |
| Criterios de inclusión-exclusión | 27 |
| Técnicas e instrumentos de investigación: | 28 |
| Aspectos éticos del estudio..... | 30 |
| Análisis de la información..... | 32 |
| Resultados | 34 |
| Conclusiones..... | 49 |
| Referencias | 54 |
| Anexos..... | 58 |

Resumen

Teniendo en cuenta que, en la actualidad a nivel mundial la población de la tercera edad se está incrementando de manera progresiva y acelerada, es menester tomar medidas para que las personas logren llegar a edades avanzadas con un estado óptimo de salud integral, mejorando los pronósticos de las condiciones de salud en la vejez.

Por ello, la presente investigación pretendió describir la percepción sobre los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, a partir de las vivencias de siete adultos mayores del municipio de Itagüí, los cuales participan de los programas del centro vida “Hogar de los recuerdos”. Por lo cual se indagó mediante una entrevista semiestructurada sobre dicha percepción teniendo en cuenta la relación que cada una de las dimensiones tienen con la vivencia de un envejecimiento de esta índole.

Los resultados demuestran que, según la percepción de los siete adultos mayores, los aspectos que contribuyen en mayor medida a este propósito son: la dimensión biológica, afectiva y cognitiva; puesto que el óptimo desarrollo y cuidado de estas permiten a los adultos mayores disminuir las posibilidades de discapacidad física y cognitiva, la dependencia, el deterioro considerable que el paso de los años les puede ocasionar y el aislamiento social que puede desencadenar sentimientos de soledad, abandono y tristeza profunda.

Palabras clave: Envejecimiento exitoso, vejez, dimensiones del ser humano.

Abstract

Taking into account that, at present, the elderly population is progressively and rapidly increasing, it is essential to take measures so that individuals can reach advanced ages with an optimal state of overall health, thereby improving health outcomes in old age. Therefore, this research aimed to describe the perception regarding the most relevant aspects for achieving successful aging, based on the experiences of seven older adults from the municipality of Itagüí, who participate in the "Hogar de los recuerdos" day center programs. Thus, a semi-structured interview was conducted to inquire about this perception, considering how each dimension relates to the experience of aging in this manner.

The results demonstrate that, according to the perception of the seven older adults, the aspects that contribute most significantly to this purpose are: the biological, affective, and cognitive dimensions. Optimal development and care in these dimensions enable older adults to reduce the likelihood of physical and cognitive disabilities, dependency, considerable deterioration that aging may cause, and social isolation that can lead to feelings of loneliness, abandonment, and profound sadness.

Keywords: Successful aging, old age, dimensions of human being.

Introducción

En la presente investigación se pretendió a través de una entrevista semiestructurada describir la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí sobre el envejecimiento exitoso e identificar los aspectos más relevantes implicados en este proceso.

Siendo un tema que permite poner en consideración los hábitos de vida saludable o acciones de autocuidado que pueden practicarse para la conservación del bienestar de cada uno de estos aspectos, para mitigar así el deterioro de la calidad de vida, la pérdida del bienestar y el funcionamiento físico y mental en la etapa de la vejez. Y así tener un envejecimiento exitoso, por medio del cual los adultos mayores pueden transitar este ciclo vital de manera activa, funcional, independiente y autosuficiente, poniendo entre dicho la visión tradicional del declive que se da con el paso de los años de vida.

Por tanto, en un primer momento se expone el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación. Apartados mediante los cuales se presenta el tema central del trabajo investigativo, su relevancia y la proyección de su alcance.

Continuando así con los capítulos donde se sustenta teóricamente el tema a tratar. Siendo estos: marco referencial donde se evidencian los antecedentes investigativos de este, y el marco teórico donde se describen los conceptos centrales del tema en cuestión.

Más adelante, se exhibe el diseño metodológico de la investigación, mediante la definición y explicación del tipo de estudio, población, muestra, criterios de inclusión, aspectos éticos, las técnicas de recolección y el proceso de análisis de la información obtenida que se implementó.

Prosiguiendo con la sección donde se plantean los resultados de la investigación,

las discusiones que suscitaron y las conclusiones que se formularon a partir de ellos.

Culminando así con las referencias bibliográficas y los anexos que complementan la información expuesta.

Planteamiento del problema

Teniendo en cuenta que, en la actualidad a nivel mundial la población de la tercera edad se está incrementando de manera progresiva y acelerada, debido a factores como el control de la natalidad y el aumento en la esperanza de vida, pues ahora son más las personas que viven 60, 80 o incluso 100 años y más, gracias a la oportunidad de acceso a mejores condiciones de salud que permiten disfrutar de más años de vida saludable (Alcaldía de Medellín, 2017), por lo que, “para el 2050, el número de personas de más de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%” (Alvarado y Salazar, 2014, p.57); debe considerarse que este envejecimiento poblacional implica la necesidad de tomar medidas para que las personas logren llegar a edades avanzadas con buen estado de salud, tanto física como mental, mejorando los pronósticos de las condiciones de salud en la vejez.

Siendo una cuestión que toma bastante relevancia en el contexto latinoamericano, donde “prevalece una mirada negativa sobre el envejecimiento” (Alcaldía de Medellín, 2017, p.4). Dado que en el imaginario colectivo existe un temor frente a las condiciones físicas, cognitivas y funcionales que se tienen en la vejez, las cuales se creen son deficientes en esta etapa del ciclo vital; tal como lo exponen Vega y Bueno (2000) en Alcaldía de Medellín (2017) cuando afirman que “socialmente se construye la idea de cambios exclusivamente negativos durante la vejez, esto porque supone la pérdida de

capacidades y habilidades adquiridas durante la juventud y la edad adulta” (p.4) por lo que la tercera edad se asocia al deterioro funcional, la decadencia social y el aumento de la probabilidad de padecer patologías físicas y mentales que conlleven a la discapacidad e inutilidad.

No obstante, es importante considerar que según Alcaldía de Medellín (2017):

El envejecimiento es un fenómeno que suma transformaciones a nivel bioquímico, fisiológico, morfológico, social, cultural, psicológico, cognitivo y funcional que vive el ser humano, por eso se le denomina multidimensional. Se caracteriza por ser heterogéneo ya que no todos envejecemos de la misma forma, intrínseco pues es propio de nuestra existencia e irreversible ya que responde a un proceso natural biológico, somos mortales que envejecen (pp. 24-25).

De allí la importancia de saber diferenciar los términos de envejecimiento y vejez. Por lo que se menciona que, “el envejecimiento es un proceso –se envejece durante toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte–, la vejez se refiere al final de dicho proceso, al hecho de haber vivido más tiempo que otros individuos de la misma especie” (Santos y Valencia, 2015, p. 62).

Por tal motivo, es importante asumir la realidad inevitable de la vejez, y en lugar de temerle, hacerle frente, considerando los hábitos, acciones y/o recursos que pueden practicarse para mitigar el deterioro de la calidad de vida, la pérdida del bienestar y el funcionamiento físico, mental y funcional en esta etapa de la vida. Y así tener un envejecimiento exitoso, que en términos de Rowe y Kahn (1998) en Petretto et al. (2016) es “más que la ausencia de enfermedad y es más que el mantenimiento de la capacidad funcional. Ambos elementos son importantes, pero es su combinación con la participación activa en la vida lo que representa el concepto de envejecimiento exitoso con más detalle” (p.231). Obteniendo la felicidad y

satisfacción vital que implica el envejecimiento con éxito, en el que las personas se sienten satisfechas, son activas, independientes, autosuficientes y ponen entre dicho la visión tradicional del declive (Havighurst, 1961, en Petretto et al., 2016).

Cuestión que se ha abordado de manera sustancial, pues existe considerable literatura al respecto. Es decir, distintos países, estamentos y personas interesadas en la población del adulto mayor, han realizado estudios, informes y políticas públicas en pro del mejoramiento de las condiciones de las personas de la tercera edad. Tal es el caso de:

El artículo científico *Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida*, el cual tuvo como principal objetivo aportar una serie de ideas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de esta población. Por lo que concluyeron que los aspectos que contribuyen al envejecimiento próspero y activo son: las óptimas relaciones familiares, la actividad física, la felicidad y el bienestar; siendo la psicología positiva un elemento efectivo para combatir enfermedades y situaciones adversas, al maximizar las emociones positivas y aportar formas positivas de experimentación (Segura et al., 2011). Y en éste, y según la revisión bibliográfica que realizaron, Segura et al (2011), plantearon que, “se perciben mejor mentalmente las personas activas que las inactivas, llegando a afrontar su envejecimiento con mayor autoestima y bienestar, al evitar así la dependencia y la decadencia” (p.127).

Por otro lado, el artículo científico titulado: *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*, en el que se llevó a cabo un análisis y una descripción acerca de los diferentes modelos teóricos de envejecimiento exitoso, activo y/o saludable desarrollados en Europa y en América en el siglo XX. En éste, a partir de los estudios analizados, los autores concluyeron que los factores extrínsecos como el medio ambiente y el

estilo de vida juegan un papel importante para determinar el riesgo de desarrollar trastornos en las fases más avanzadas de la vida en desarrollo (Petretto et al., 2016).

Puntualizando además que, es necesaria una toma de conciencia a nivel mundial del progresivo envejecimiento de la población, por lo que se debería difundir intervenciones dirigidas a promover un envejecimiento sano, el bienestar y una buena calidad de vida de las mismas personas que están envejeciendo (Petretto et al., 2016).

Además, *la Política pública de envejecimiento y vejez. Plan gerontológico 2017-2027*, de la Alcaldía de Medellín (2017), en la que se expone que:

Introducir la cultura del envejecimiento, a partir de la cual cada ser humano se vea como el futuro adulto mayor de la sociedad, incidirá en que se adopten comportamientos de envejecimiento saludable y digno en todas las esferas de la vida, generando como resultado una persona mayor de igual forma saludable y digna en su forma de vida, con una red fortalecida de relaciones sociales y familiares que se gestan en todo su proceso vital (p.5).

Así pues, y aunque se resalta el esfuerzo de todos aquellos países, estamentos y personas que han contribuido con este objetivo, a partir de sus producciones teóricas, metodológicas y prácticas, es inevitable entrever que en dichas producciones se hace un énfasis bastante notorio en el ámbito físico y poco en los demás aspectos del desarrollo humano, tales como el afectivo, socioeconómico, cognitivo, familiar, entre otros; por lo que se evidencia la necesidad de realizar estudios al respecto.

Si bien, algunas producciones textuales han planteado aspectos concernientes a la salud mental y social, cabe destacarse que se han mencionado de manera superficial; tal como el

artículo científico *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*, realizado por Petrettoa et al., en el año 2016, en donde se exponen las teorías de Neugarten, quien, en 1972, analizó el rol de la personalidad en el envejecimiento con éxito; indicando que los estilos de afrontamiento, la capacidad de adaptación, el nivel de ingreso económico, la salud, las interacciones sociales y los límites impuestos por el medio ambiente se consideran como factores relacionados con la personalidad, y como tales, desempeñan un papel de gran relevancia en el envejecimiento con éxito (Petrettoa et al., 2016).

Y, el estudio realizado por Ryff en 1989 en el cual se plantean 6 dimensiones del funcionamiento positivo en la vejez, siendo estas: aceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno (Petrettoa et al., 2016, p.232).

Por lo que, con la presente investigación se pretendió profundizar en tal cuestión, describiendo la percepción sobre los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, a partir de las vivencias de siete adultos mayores del municipio de Itagüí. De manera que con ella se amplíe la conceptualización sobre el tema, creando una referencia teórica más, enfocada en las dimensiones (biológica, afectiva, espiritual, socioeconómica, lúdico-recreativa y cognitiva) del ser humano en esta etapa del ciclo vital. Incentivando los factores protectores para un buen envejecer y el disfrute de una vejez tanto activa como saludable.

Todo ello, a partir de un enfoque cualitativo que permitió realizar una descripción sobre las dimensiones del ser humano que mayor relevancia tienen en la obtención de un envejecimiento exitoso, a partir del punto de vista de siete personas que se encuentran transitando esta etapa vital. Siendo adultos mayores que forman parte de “El hogar de los recuerdos”. Un lugar ubicado en el municipio de Itagüí-Antioquia, Colombia, específicamente en el barrio San Pio, en el cual

las personas de la tercera edad reciben de lunes a viernes cursos de manualidades, decoración, sistemas, gastronomía, entre otros; además de actividades deportivas dirigidas y acompañamiento de un equipo psicosocial (Alcaldía de Itagüí, 2017).

Así las cosas, la pregunta problematizadora que orientó el desarrollo de la presente investigación se articula en los siguientes términos: ¿Cuáles son los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, según la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024?

Justificación

Dado el interés de realizar un aporte significativo a la literatura en cuanto a las maneras de obtener y gozar de un envejecimiento exitoso, para disminuir así la connotación negativa que tiene esta etapa del ciclo vital, debido a que en ésta se presenta una considerable disminución de las capacidades físicas, cognitivas y funcionales y por tanto se tiene mayor probabilidad de experimentar discapacidad, patologías e inutilidad; en el presente trabajo investigativo se pretendió describir la percepción sobre envejecimiento exitoso que tienen siete adultos e identificar desde ello los aspectos más relevantes implicados en este, para así incentivar el disfrute de un buen envejecer; en concordancia con lo expresado por Quesada (2019):

La salud positiva de los adultos mayores se puede mejorar con la promoción de hábitos activos y saludables. Esto quiere decir crear estrategias, condiciones de vida y entornos que fomenten el bienestar y propicien a que las personas adopten modos de vida sanos e integrados (p.8).

Por ende, esta investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo el cual permitió indagar, a través de una entrevista semiestructurada, por los aspectos del desarrollo humano que contribuyen en mayor medida a la obtención y mantenimiento de un envejecimiento exitoso, según siete adultos mayores residentes en el municipio de Itagüí e integrantes de “El hogar de los recuerdos”. Aportando así a la literatura sobre este tema, con un énfasis en los factores protectores de la dimensión biológica, afectiva, espiritual, socioeconómica, lúdico-recreativa y cognitiva; puesto que, los antecedentes teóricos relacionados con éste se han centrado en mayor medida en los factores a nivel físico (Rueda, 2019).

Por lo tanto, la investigación pretendió contribuir de manera sustancial al ámbito académico y teórico sobre este tópico, complementando la información proporcionada en las producciones previas; para que así los gobiernos, instituciones y personas interesadas en desarrollar programas o proyectos en pro de la atención integral a la población de la tercera edad obtengan mayores herramientas para tal fin enfocadas en el cuidado de los demás ámbitos o dimensiones del ser humano que mayor relevancia tienen para obtener y mantener un envejecimiento exitoso.

Cuestión desde la cual se intentó reducir el foco excesivo en los aspectos fisiológicos del envejecimiento, que enfatizan en la enfermedad y la discapacidad, para otorgarle mayor protagonismo a los factores positivos biológicos, afectivos, espirituales, socioeconómicos, lúdico-recreativos y cognitivos que pueden tenerse en cuenta para disfrutar de un envejecimiento exitoso.

Profundización que en la actualidad es de sumo interés, dada la importancia de estudiar otras cuestiones del ser humano relacionadas con la obtención de una vejez saludable, activa y funcional (Petretto et al., 2016).

Además, al ser una investigación realizada por una estudiante de psicología, a quien le interesa trabajar en pro de la población de la tercera edad, se consideró pertinente y consecuente el desarrollo de este estudio, tanto para la capacitación profesional como para el futuro aporte en estas áreas de actuación.

Objetivos

Objetivo General:

Describir la percepción sobre los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, a partir de las vivencias de siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024.

Objetivos específicos:

1. Identificar las variables más importantes implicadas en el envejecimiento exitoso, a partir de la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí.
2. Comprender qué aspectos son los más trascendentes en el propósito de alcanzar un envejecimiento exitoso, a partir de la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí.

Marco Referencial

Antecedentes investigativos

Al realizar una revisión documental en cuanto al tema de envejecimiento exitoso, se encontraron los siguientes resultados:

En primer lugar, a nivel internacional, se menciona el artículo científico titulado: *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*, realizado en España en el año 2016, en el que se llevó a cabo un análisis y una descripción acerca de los diferentes modelos teóricos de envejecimiento exitoso, activo y/o saludable desarrollados en Europa y en América en el siglo XX. En éste, a partir de los estudios analizados, los autores concluyeron que los factores intrínsecos (genéticos), aunque son relevantes, no determinan el riesgo en la vejez. Por tanto, son los factores extrínsecos (medio ambiente y estilo de vida) los que determinan el riesgo de padecer enfermedades en las etapas más avanzadas de la vida (Petretto et al., 2016).

Por lo que puntualizan que, es necesaria una toma de conciencia a nivel mundial del progresivo envejecimiento de la población, por lo que se debería difundir intervenciones dirigidas a promover un envejecimiento sano, el bienestar y una buena calidad de vida de las mismas personas que están envejeciendo (Petretto et al., 2016).

En segundo lugar, se expone el informe gubernamental *Envejecimiento Positivo en Chile*, elaborado por el Ministerio de salud del Gobierno de Chile en el año ,con el cual invitan a las entidades pertinentes a trabajar por políticas públicas que promuevan un envejecimiento positivo; manifestando que, en todas las etapas del ciclo vital existen

factores protectores que ayudan a la obtención de un óptimo envejecer, tales como: salud, alimentación saludable, educación, entornos amigables, oportunidades laborales, uso del tiempo libre, actividad física, entre otros; los cuales deben ser promovidos a nivel familiar y social (Ministerio de salud del Gobierno de Chile, s.f.).

En tercer lugar, se presenta el artículo científico, nombrado: *Envejecimiento Exitoso: Consideraciones críticas*, realizado en España en el año 2014, que se desarrolló con el objetivo de discutir el surgimiento y algunos conceptos de envejecimiento exitoso, con énfasis en las dos corrientes más reconocidas: la escuela biomédica, que lo define como la prevención de la enfermedad y la discapacidad, y la escuela psicosocial, que lo precisa como un constructo psicosocial dinámico, incluyendo las perspectivas subjetivas. (Curcio, 2014). Siendo el envejecimiento exitoso según la autora del artículo, un concepto que supera las óptimas condiciones de salud al abarcar diversos factores, tales como: alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social (Curcio, 2014).

Razón por la cual, la autora recomienda a las personas que pretendan obtener mayor comprensión sobre el envejecimiento exitoso, que en nuevas indagaciones se planteen cuestiones respecto a las definiciones necesarias para describirlo; el cómo conciliar los diferentes modelos del concepto en la investigación y tener en cuenta la percepción de los adultos mayores en la medición de éste (Curcio, 2014).

En cuarto lugar, se hace referencia al trabajo de grado titulado: *Promoción de la salud mental positiva en el envejecimiento: Revisión bibliográfica de las estrategias que promueven un envejecimiento activo y saludable*, elaborado en España en el año 2019. Mediante éste se procuró determinar si la salud mental positiva influye en el envejecimiento activo y saludable, así como señalar las actividades que promueven la salud

mental positiva en los adultos mayores. Para lo cual, se puntualizó que, la salud mental si es un factor protector en el envejecimiento exitoso, y ésta debe promoverse a través de la creación de estrategias y entornos que incentiven en la población de la tercera edad la práctica de hábitos de vida saludables, como: la actividad física, los ejercicios mentales, el cuidado de la red social en la que se pueda obtener apoyo emocional y la participación social activa que ayude a generar sensaciones de utilidad (Quesada, 2019).

En quinto lugar, se hace alusión al artículo científico *Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida*, realizado en España en el año 2011, el cual tuvo como principal objetivo aportar una serie de ideas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de esta población. Por lo que, en éste, y según la revisión bibliográfica que realizaron, los autores plantearon que, las personas que permanecen activas en su vejez se perciben mejor mentalmente que quienes son inactivas, aspecto que les permite afrontar el envejecimiento con niveles más altos de autoestima y bienestar, al evitar la decadencia y la dependencia (Segura et al., 2011).

Por tanto, los aspectos que contribuyen al envejecimiento próspero y activo son: las óptimas relaciones familiares, la actividad física, la felicidad y el bienestar; siendo la psicología positiva un elemento efectivo para combatir enfermedades y situaciones adversas, al aportar formas positivas de experimentación de la vejez y al maximizar las emociones positivas en esta etapa (Segura et al., 2011).

En sexto lugar, y a nivel nacional, se expone el trabajo de grado llamado *Bienestar subjetivo y envejecimiento activo en adultos mayores*, llevado a cabo en el año 2021, en la ciudad de Bogotá, desde el cual se estudiaron los aspectos que influyen en el proceso de envejecimiento y los fenómenos que contribuyen a tener una vejez con base en la calidad

de vida. Teniendo como resultados que, “los adultos mayores que tienen un estilo de vida basado en la buena salud, la seguridad y participación social, están experimentando un proceso de envejecimiento activo, lo cual es un predictor de una buena vejez” (Roldan, 2021, p.2).

En séptimo y último lugar, se expone el trabajo de grado realizado a nivel nacional en el año 2019, llamado: *Hacia el buen envejecimiento: con sus propias palabras*, que tuvo como objetivo definir el concepto de buen envejecimiento a partir de la opinión personal de los adultos mayores implicados en la investigación. Los hallazgos obtenidos permitieron concluir que, envejecer bien está íntimamente relacionado con la felicidad, la independencia, la seguridad, la actitud positiva, las relaciones sociales satisfactorias, el estar socialmente comprometido y el disfrute de óptimas condiciones de salud tanto físicas como mentales. Por tanto, su principal conclusión reside en el hecho de que los sujetos entrevistados hicieron mayor énfasis en los factores psicosociales, como elementos claves para el envejecimiento exitoso, que en aspectos alusivos a la ausencia de enfermedad física y discapacidad (Rueda, 2019).

Marco conceptual

El presente trabajo investigativo se sustenta teóricamente a partir de los siguientes conceptos:

Vejez

Entendida como la última etapa del ciclo vital del ser humano en la que los síntomas del envejecimiento se hacen más evidentes; siendo un momento donde se ha alcanzado una edad cronológica prolongada en la que se presenta deterioro y múltiples cambios a nivel biológico, psicosocial y cognitivo (Rodríguez, 2018). Por lo tanto, es un proceso heterogéneo en el que se acumulan necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, oportunidades y fortalezas humanas (Ministerio de salud y protección social, 2015).

Envejecimiento

Considerado como un proceso heterogéneo, intrínseco e irreversible de cambios biológicos y psicológicos que comienza en la concepción, se presenta en el transcurso de la vida y finaliza con la muerte (Ministerio de salud y protección social, 2015).

Visto también como el conjunto de transformaciones bioquímicas, fisiológicas, morfológicas, sociales, psicológicas y funcionales que se presentan en las personas a lo largo de la vida, siendo la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos (Castanedo et al. en Rodríguez, 2011).

Envejecimiento exitoso

Teniendo en cuenta que este término es difícil de delimitar, pues en la literatura al respecto se encuentran diversos conceptos, tales como: envejecimiento positivo, exitoso, saludable, activo, entre otros; es necesario aclarar que en la presente investigación se optará por trabajar con el concepto de envejecimiento exitoso, el cual se define como una forma de envejecer diferente al envejecimiento usualmente ligado al deterioro progresivo e irreversible de las capacidades funcionales, el cual involucra factores como: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social (Rowe y Khan en Curcio, 2014).

Por ende, implica la habilidad de prevenir enfermedades mediante estilos de vida saludables, mantenerse activo a través de un alto nivel de actividad física y mental, y tener compromiso con la vida productiva por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y de la participación en actividades significativas que le den sentido a la vida (Rowe y Khan en Curcio, 2014).

Envejecimiento negativo

Al hablar del envejecimiento en términos negativos, éste se entiende como un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que se asocia a la pérdida de la funcionalidad física, social y psicológica. Por lo que se relaciona con un conglomerado de patologías que padece el adulto mayor, debido a su deterioro fisiológico, las cuales desencadenan enfermedades crónicas que generan discapacidad y limitación para realizar las actividades cotidianas. Condiciones que pueden producir sentimientos de índole

negativo que conllevarán al aislamiento, aparición de dificultades de adaptación y la presencia de una percepción desfavorable de esta etapa del ciclo vital (Alvarado y Salazar, 2014).

Adulto mayor

En términos cronológicos y de acuerdo con la Organización de Naciones Unidas se considera adulto mayor a todas aquellas personas con 60 años de edad o más. En el contexto colombiano y en concordancia con lo estipulado en la Ley 100 de 1993, específicamente en el artículo 257, parágrafo 2 se incluye en esta población a los individuos mayores de 50 años que presenten condición de discapacidad o que sean parte de comunidades indígenas (Ministerio de salud y protección social, 2015).

Dimensiones del ser humano:

Las dimensiones humanas son el conjunto de características, potencialidades y facultades fundamentales con las cuales se articula el desarrollo integral de una persona; siendo las diferentes perspectivas en las que el ser humano se desenvuelve y realiza. Estas son: biológica, afectiva, espiritual, socioeconómica, lúdica-recreativa y cognitiva (Rodríguez, 2018).

Dimensión biológica: a partir de ella el ser humano puede reconocer y valorar sus sentidos, salud mental y corporal. Implica el cuidado del cuerpo a través de una adecuada

alimentación, ejercicio físico y el conocimiento del funcionamiento de los órganos para la prevención de enfermedades y el disfrute de una óptima calidad de vida (Rodríguez, 2018).

Dimensión afectiva: mediante esta dimensión las personas pueden dar y recibir afecto, creando vínculos con los demás, que proporcionan satisfacciones y motivaciones para vivir. Siendo el conjunto de manifestaciones de la vida psíquica que abarca la vivencia de las emociones, los sentimientos, la sexualidad y la forma de relacionarse consigo mismo y con los otros (Rodríguez, 2018).

Dimensión espiritual: a partir de esta dimensión el ser humano tiene posibilidades de trascender su existencia para abrirse a los valores universales, creencias, ritos y convicciones que le aporten un sentido general y profundo a su existencia; encontrándole un sentido a la vida y vivenciando la paz interior que le permite estar bien con el mismo y con los demás (Rodríguez, 2018).

Dimensión socioeconómica: desde esta dimensión el ser humano logra obtener los recursos monetarios para la manutención y satisfacción de sus necesidades básicas; teniendo, además, la capacidad de vivir con otros y participar activamente en el entorno sociocultural en el que está inmerso para transformarlo y transformarse (Rodríguez, 2018).

Dimensión lúdica-recreativa: mediante esta dimensión el ser humano cuida su cuerpo y espíritu, aportando a su bienestar físico y mental, desde actividades que puede realizar en su tiempo libre y en espacios de descanso (Rodríguez, 2018).

Dimensión cognitiva: desde esta dimensión el ser humano cultiva su intelecto, conocimiento, comprensión y capacidad crítica de la realidad del mundo pasado, presente y su proyección al futuro; desarrollando habilidades que lo harán competente para relacionarse y desenvolverse en su cotidianidad (Rodríguez, 2018).

Factores protectores:

Los factores protectores son “características o condiciones biológicas, psicológicas, conductuales o sociales cuya presencia facilita el desarrollo, permite la expresión de potencialidades y bloquea o disminuye el impacto de algunas acciones que pueden incrementar la probabilidad de presentar algún daño en salud” (Oyarzun, s.f., p.3).

Por tanto, implican acciones voluntarias o involuntarias, que pueden llevar a consecuencias protectoras para la salud, tales como: actividad física, alimentación saludable, participación en grupos, comunicación familiar, afectividad en la familia, entre otros (Oyarzun, s.f.).

Diseño metodológico

Enfoque de investigación

El enfoque de investigación empleado en este trabajo investigativo fue el cualitativo, el cual es una manera de obtener conocimiento con énfasis en las cualidades o características de entidades, en sus procesos y significados; mediante una serie de prácticas interpretativas del mundo (anotaciones de campo, entrevistas, conversaciones, fotos, grabaciones, entre otros) con los que se pretende realizar un estudio de un fenómeno en su ambiente natural, intentando comprenderlo en términos del significado que las personas le otorgan (Durán, 2012).

Por tanto, y mediante éste, se procuró comprender de manera más detallada el concepto de envejecimiento exitoso a partir de la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí que lo experimentan, identificando los principales aspectos del desarrollo humano que mayor influencia tienen para obtenerlo.

Nivel de estudio

El presente trabajo investigativo se realizó bajo el nivel de estudio descriptivo, ya que éste permite puntualizar, registrar, analizar e interpretar las características de la población o fenómeno que se está estudiando; para lo cual es necesario organizar dichas características y analizarlas a la luz de un marco teórico concreto que sirva de sustento a la investigación (Guevara, Verdesoto y Castro, 2020).

Población

La población objeto de esta investigación son los adultos mayores integrantes del centro vida “Hogar de los recuerdos” ubicado en el municipio de Itagüí.

Muestra

La muestra de la investigación corresponde a siete (7) adultos mayores integrantes del “Hogar de los recuerdos”, quienes fueron seleccionados a partir de una serie de pruebas psicológicas con las que se identificó si cumplían con criterios de envejecimiento exitoso, de acuerdo al constructo de este tema planteado desde el marco teórico y conceptual del presente trabajo investigativo (Ver anexo 1).

Criterios de inclusión-exclusión

Los adultos mayores a quienes se les aplicó la entrevista semiestructurada debieron cumplir con los siguientes criterios:

- Ser parte de la población de la tercera edad, es decir, tener una edad comprendida entre 65 a 80 años.
- Participar de las actividades realizadas en el “Hogar de los recuerdos”.
- Residir en el municipio de Itagüí.
- Estar en concordancia con los criterios de envejecimiento exitoso establecidos mediante las pruebas psicológicas aplicadas.

-Desea participar de la investigación de manera voluntaria y consensuada.

Siendo, por tanto, el criterio de exclusión:

-No cumplir con los criterios de envejecimiento exitoso establecidos en las pruebas psicológicas aplicadas.

Técnicas e instrumentos de investigación:

Pruebas psicodiagnósticas:

En un primer momento de la investigación se procedió a aplicar una serie de pruebas psicológicas a nueve (9) adultos mayores pertenecientes a la población que participa en las actividades del “Hogar de los recuerdos”, con el fin de identificar quienes de ellos cumplían en mayor medida el criterio de envejecimiento exitoso (ver anexo 2).

Criterio que se sustenta a partir del marco teórico y conceptual del presente trabajo investigativo, desde el cual se puede concluir que, el envejecimiento exitoso reside en la vivencia de una vejez con buenas condiciones de salud, funcionamiento físico, mental y cognitivo óptimo. Siendo la independencia para las actividades de la vida diaria y un alto funcionamiento cognitivo los aspectos que mayor prevalencia tienen para determinar si una persona disfruta o no de un envejecimiento de este tipo.

Por tal motivo, dichas pruebas psicodiagnósticas fueron:

-**Índice de Barthel (IB):** es un instrumento que mide la capacidad de una persona para realizar diez actividades de la vida diaria, consideradas como básicas, obteniéndose una estimación cuantitativa de su grado de independencia ante el riesgo de discapacidad.

- **Mini-examen cognoscitivo:** Se trata de un test de cribaje de demencias, útil en el seguimiento evolutivo de las mismas. Se utiliza para detectar y evaluar la progresión del Trastorno Cognitivo asociado a Enfermedades Neurodegenerativas como la de tipo Alzheimer.

-**Test del dibujo del reloj:** Test diseñado para examinar el funcionamiento cognitivo global, principalmente la apraxia constructiva, la ejecución motora, la atención, la comprensión y el conocimiento numérico, mediante la aplicación del test en dos dimensiones: condición experimental del TRO (Test Reloj a la Orden); y condición experimental del TRC (Test Reloj a la Copia).

Entrevista semiestructurada:

La entrevista semiestructurada es un instrumento técnico que adopta la forma de una conversación, mediante la cual se obtienen datos partiendo de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados para motivarlos, aclarar conceptos, identificar ambigüedades y disminuir formalismos. Este tipo de entrevista ofrece un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que conserva la suficiente uniformidad para conseguir interpretaciones acordes con los objetivos de la investigación (Díaz et al., 2013).

Por tanto, a través de esta técnica se intentó ahondar en la percepción de los siete (7) adultos mayores que más cumplieron con criterios de envejecimiento exitoso, a partir de preguntas concretas que se formularon con la intención de obtener desde ellas respuestas amplias, para conocer así sus percepciones acerca de este tema, y principalmente, lograr

destacar los principales aspectos del desarrollo humano que han aportado en el disfrute y mantenimiento de éste (ver anexo 3).

Siendo relevante mencionar que dicha herramienta fue valorada por dos (2) profesionales expertos en el campo de la psicología.

Consentimiento informado:

El consentimiento informado establece un acuerdo de voluntades entre el investigador y el participante de la investigación, el cual se basa en el principio de autonomía y libertad de este último para aceptar o rechazar su participación, así como cualquier forma de intervención o procedimiento en el proceso investigativo; demandando de parte del investigador sinceridad, claridad, respeto, ausencia de manipulación, engaño o coerción (Carreño, 2016).

Por lo que se destaca que, mediante esta herramienta se pretendió evidenciar de manera formal y escrita la participación voluntaria y consciente de los adultos mayores que accedieron ser parte de la investigación (ver anexo 4).

Aspectos éticos del estudio

Se manifiesta el compromiso de elaborar un trabajo investigativo bajo los criterios éticos contemplado en el Código Deontológico y Bioético de la psicología en Colombia, ley

de 1090 de 2006. Específicamente, de acuerdo con el capítulo 16, en el que se exponen aspectos concernientes a la investigación científica.

Por tanto, la investigadora se compromete a:

- Respetar los principios éticos de respeto, dignidad, autonomía y bienestar de quienes participen en la investigación; evitando causarles daños físicos y/o morales, y absteniéndose de manipular su conciencia y respuestas proporcionadas (Código ético del psicólogo, 2000; p.221).
- Exponer con honestidad los resultados de la investigación, evitando el fraude o la socialización sesgada de éstos; absteniéndose de encubrir o agregar información según su conveniencia (Código ético del psicólogo, 2000; p. 221).
- Respetar el principio de confidencialidad, desde el cual se compromete a velar por la privacidad de los participantes de la investigación, evitando así, usar o divulgar información sin su previo consentimiento. Por lo que llevará un apropiado registro y tratamiento de los datos que recolecte (Colegio Colombiano de psicólogos, 2009; p.25).
- Elaborar y hacer uso del consentimiento informado como material imprescindible para socializar con los adultos mayores entrevistados, el objetivo de la investigación, el carácter voluntario de su participación y los fines académicos que tiene la información que proporcionen (Código ético del psicólogo, 2000; p. 222).
- Respetar la autoría de las fuentes bibliográficas citadas en el trabajo investigativo, a la vez, que pone en evidencia los derechos de propiedad intelectual que tiene sobre éste; por lo que dicho material deberá ser replicado, divulgado o citado con su pertinente autorización (Código ético del psicólogo, 2000; p. 222).

Así pues, y en cuanto a las estrategias de comunicación se espera realizar la debida socialización de los hallazgos de la investigación con las personas que fueron parte de ella. Además, se procurará utilizar las diferentes Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC- para compartir dichos resultados con la comunidad científica y académica en general, específicamente, con los interesados en temas alusivos a la gerontología.

Análisis de la información

Matriz categorial

El procedimiento empleado para organizar la información obtenida mediante la entrevista semiestructurada, para su posterior análisis, fue la organización categorial, desde la cual el investigador pretendió dar sentido, orden y coherencia a los resultados de su investigación. Proceso que implicó establecer las categorías y subcategorías de esta, es decir, los temas centrales y los subtemas que la sustentan, y clasificar las preguntas que conformaron la entrevista semiestructurada en cada una de ellas. Todo ello expuesto en una matriz categorial (ver anexo 5).

Análisis de contenido:

Para efecto del análisis de la información se procedió a hallar las relaciones y significaciones entre las respuestas explícitas e implícitas de los sujetos investigados, dadas en la aplicación de la entrevista semiestructurada, y los conceptos concernientes al tema de la investigación. Exponiendo la información expresa y latente recolectada mediante una

herramienta llamada *Memo analítico* (ver anexo 6), en el que se relacionaron las categorías, subcategorías, las preguntas y respuestas concernientes a cada una de ellas y sus respectivas síntesis realizadas por la investigadora.

Análisis por triangulación:

Mediante este procedimiento se pretendió formular los resultados de la investigación. Para lo cual la investigadora contrastó las conceptualizaciones del tema alusivo al trabajo investigativo procedentes del marco teórico y conceptual que lo respaldan, con la información recolectada mediante el instrumento empleado (entrevista semiestructurada), para después relacionarla con su propia mirada o análisis. Cuestión que le permitió analizar e interpretar sus hallazgos. Puesto que, lo que se procura realizar mediante un análisis por triangulación es definir las relaciones del fenómeno investigado teniendo en un ángulo la teoría, en otro ángulo el resultado de la aplicación de la entrevista, y en el otro ángulo la postura del investigador, al estudiar el fenómeno desde la teoría previamente seleccionada.

Resultados

En este apartado se pretende realizar el análisis de la información recolectada en las respectivas entrevistas con el ánimo de recolectar información tendiente a responder la respectiva pregunta de investigación. Para lo cual se expondrá el análisis de cada una de las categorías y subcategorías de acuerdo a la triangulación previamente mencionada.

Categoría #1: Dimensiones del ser humano

Subcategoría #1: Dimensión biológica

Categoría emergente: Buen funcionamiento físico

Teniendo en cuenta que la dimensión biológica permite a los seres humanos reconocer y valorar su salud mental y corporal, e implica el cuidado de estos dos ámbitos desde la práctica de hábitos de vida saludables que conlleven a su conservación (Rodríguez, 2018); siendo una de las dimensiones que más cambios presenta en el proceso de envejecimiento de toda persona, puesto que, el paso del tiempo sobre los seres vivos genera transformaciones bioquímicas, fisiológicas, morfológicas, psicológicas y funcionales (Castanedo et al. en Rodríguez, 2011) que irremediablemente en la etapa de la vejez son más evidentes y pueden desencadenar un deterioro considerable y por ende la pérdida de la funcionalidad física y mental, es menester indagar acerca del estado de esta dimensión en los adultos mayores que participaron en la investigación, al considerarse que ellos gozan de un envejecimiento exitoso, el cual involucra condiciones de salud óptimas que les permiten tener un alto nivel de funcionamiento físico para continuar siendo personas activas y productivas a pesar de sus edades avanzadas.

Por tanto, a partir de las entrevistas semiestructuradas aplicadas, las preguntas concernientes a este ámbito y las respuestas proporcionadas por los siete (7) adultos mayores entrevistados al respecto, puede evidenciarse que, la dimensión biológica es resaltada por ellos como un factor “muy importante” que les permite disfrutar la vida (P2), tener la capacidad para realizar las actividades cotidianas por sí solos (P3), gozar de bienestar para poder cuidarse y amarse a sí mismos (P4), desarrollar acciones que les gustan y quieren hacer sin tener limitaciones (P5). Considerando la salud como el estado de bienestar en el que no se padecen dolencias ni enfermedades físicas que les impidan ser funcionales en la vida cotidiana y en comunidad (P6); tener la capacidad física para moverse y caminar (P1); gozando de energía, vitalidad y buen estado de ánimo (P7); siendo el estado de equilibrio entre cuerpo y mente que les permite sentirse físicamente bien aún con el desgaste del organismo que genera el paso de los años de vida (P7).

Aspecto que evidencian y manifiestan tener, a partir de la autonomía que aún gozan para realizar las actividades de la vida diaria, desde la cual se sienten felices, productivos (P1) y capaces de seguir desarrollando muchas acciones que tal vez muchas personas a su edad no pueden continuar realizando (P2); sintiendo satisfacción por ser aún independientes (P3) y poder hacer cosas que anhelan y desean por su propia cuenta (P4-P5). Autonomía que les permite dedicar tiempo a sus actividades de preferencia, aquellas que años anteriores no podían realizar por sus ocupaciones laborales; y que les brinda la oportunidad de enfocarse en la óptima gestión de su tiempo libre, al estar pensionados, para dedicarse espacios de calidad para su propio bienestar (P7).

Así pues, se menciona que, dicho buen estado de la dimensión biológica la han preservado a partir de acciones de autocuidado, tales como: tomar agua con limón (P1),

realizar actividades manuales y físicas para mantenerse activos (P2); permanecer con una actitud relajada, tranquila y despreocupada ante los problemas de los demás (P3); evitar consumir bebidas alcohólicas, no desvelarse, teniendo siempre presente el autocuidado (P4); considerar sus patologías para tener en cuenta los cuidados que desde estas necesitan, tal como el caso del P5 quien expone ser diabético y tener la necesidad de alimentarse adecuadamente, seguir su tratamiento médico con rigurosidad y hacer ejercicio con regularidad para que dicha condición no afecte negativamente su salud.

Siendo la sana alimentación, la vida activa, el ejercicio físico desde acciones como caminar, bordar, realizar sopas de letras (P1), trotar, nadar (P6), practicar actividades como Pilates (P7); ayudar a los demás e incentivarlos a que se cuiden ellos mismos (P3); tener precaución ante factores que generen peligro a la integridad propia (P4) y mantener una adecuada higiene personal (P5), los factores que contribuyen en mayor medida con un estado de salud óptimo y a la prolongación de sus vidas.

Estableciendo la sana alimentación como uno de los hábitos de vida saludable al que mayor prioridad deben darle, ya que, desde esta pueden obtener las vitaminas y energía suficiente para conservar su salud (P6). Por lo que destacan los siguientes practicas alimenticias para tal fin: comer balanceadamente con suficientes porciones de legumbres y proteínas (P1), evitando el consumo de grasas, azúcares y gaseosas, incrementando la ingesta de verduras y frutas (P2); disfrutando de las comidas regulares del día: desayuno, almuerzo, algo y cena (P3), en horarios establecidos que permitan tener bajo control enfermedades como la diabetes (P5), sin olvidar el consumo diario de agua (P7).

Subcategoría #2: Dimensión afectiva**Categoría emergente:** Relaciones interpersonales positivas

Al considerar la dimensión afectiva como el factor de la vida de los seres humanos que les permite crear vínculos con otros mediante la entrega mutua de afecto; siendo el conjunto de manifestaciones de la vida psíquica que abarca la vivencia de las emociones, los sentimientos, la sexualidad y la forma de relacionarse consigo mismo y con los otros (Rodríguez, 2018); es importante analizar cómo se ha manifestado y desarrollado esta dimensión en la vida de los siete (7) adultos mayores entrevistados, para conocer desde ello la influencia que ha tenido en la obtención del envejecimiento exitoso del que gozan. Ya que, según la literatura consultada sobre el tema, uno de los aspectos que contribuyen en mayor medida al disfrute y vivencia agradable de la vejez es justamente el bienestar social y emocional que generan los vínculos positivos, así como la experimentación de emociones agradables derivadas de ellos.

Por consiguiente, y de acuerdo a las respuestas dadas por los adultos mayores entrevistados, al respecto puede afirmarse que efectivamente las relaciones interpersonales positivas son un factor importante para el transitar positivo de la vejez, pues desde ellas pueden encontrar una red de apoyo para compartir sus dificultades y disminuir así el malestar emocional que estas les ocasionan (P1), contando con personas cercanas con las cuales reunirse periódicamente (P2), para tener así bienestar social, emocional y personal (P6-P7) desde el apoyo de los demás (P7). Todo ello basado en la empatía (P4), el cariño (P5), el respeto, la confianza, la tolerancia, el apoyo incondicional y el entendimiento con los otros (P3) que posibilite una comunicación sana y amorosa (P6).

Por ende, manifiestan que los vínculos construidos con sus parejas, demás miembros de su familia y círculo de amigos han sido fundamentales para preservar dicho bienestar emocional y social, pues el hecho de tener con quienes formar buenas relaciones personales y familiares (p6), y tener por quienes trabajar y a quienes “sacar adelante”, como es el caso de los hijos, les genera satisfacción (P4). Siendo importante mencionar que algunos de los adultos mayores entrevistados expresaron poca afinidad con el matrimonio (P1), por lo que se centran en la relación con sus hijos, al ser el factor que aparentemente les genera mayor interés y bienestar (P2).

Cuestión que para el P6 y la P7 es diferente, puesto que, hacen énfasis en el bienestar emocional que les ha dado su matrimonio; comentando que, el tener un compañero(a) de vida, contar con su apoyo y conformar un hogar junto a él-ella y sus hijos han sido los factores que más contribuyen al óptimo desarrollo de su dimensión afectiva. Puesto que, para el P6 el acompañamiento de su esposa desde el día de la boda hasta la fecha ha sido de vital importancia para su vida, pues junto con ella ha construido un hogar y se ha esforzado por el bienestar de sus hijos. Y, para la P7 de igual manera su esposo ha sido una figura de apoyo muy importante, por lo que todos los días intenta hacerlo feliz.

Por tanto, los adultos mayores entrevistados en cuanto a lo importante que han sido en sus vidas sus parejas, hijos y amigos, recalcan a sus hijos como las personas más relevantes para ellos (P2), al considerarlos las figuras de apoyo y compañía más significativa (P1), siendo el todo para ellos (P3), y la razón de sus vidas (P7); por lo que los consideran una bendición dada por Dios (P4), el motivo para vivir, por quienes han luchado incansablemente por “sacarlos adelante” (P6). Manifestando en cuanto a los amigos tener

pocos (P1), los cuales también consideran significativos para sus vidas (P5), pero en menor proporción, pues en ellos encuentran apoyo (P3), amistad y compañía (P7).

Destacando, también, respecto a lo importante que ellos consideran ser en la vida de sus parejas, hijos y amigos que, se perciben de esta manera en especial para sus hijos, quienes están en permanente contacto con ellos (P1); contando con sus cuidados y cariño como retribución a la crianza y amor que les dieron (P2); así como con su confianza para afrontar las vicisitudes de la vida (P3). Teniendo por parte del P4 la respuesta de gozar del buen reconocimiento, por su papel como padre y esposo, por parte de sus hijos y esposa, de quienes dice que hablan muy bien de él a pesar de los errores que acepta haber cometido a lo largo de su vida. Reconocimiento que también expresa tener el P6, quien dice que para sus hijos él ha sido un padre caracterizado por su seriedad, responsabilidad y entrega, y para su esposa ha representado una figura de valor y soporte para ayudarse mutuamente en las labores profesionales y del hogar. Al igual que la P7, quien dice considerarse importante para sus hijos por el hecho de ser una persona incondicional para ellos, al ayudarles a crecer y “salir adelante”. Y para su esposo por permanecer a su lado brindándose mutuamente apoyo emocional y económico.

Por otra parte, respecto al ámbito de los amigos, la P7 fue la única que respondió sobre ello, diciendo que se considera importante para ellos, pues indica que ha estado disponible para ayudarlos siempre que la necesitan.

Así pues, en cuanto a la experiencia de vida enfocada en esta dimensión, puede indicarse que los logros destacados por los adultos mayores entrevistados desde ella están fuertemente relacionados con su familia, específicamente con los hijos. Al exponer los siguientes: la educación y crianza que les dieron (P1), basados en el amor y en la capacidad

de suplir los cuidados necesarios para su óptimo desarrollo (P6); la oportunidad de pagarles sus estudios y verlos hoy en día como profesionales (P2), la buena relación que construyeron con ellos y sus nietos (P3). La satisfacción de ayudar a su familia a nivel económico (P5).

Énfasis que la P6 y la P7 hacen en el matrimonio, al señalar como un gran logro el hecho de tener una buena relación con sus parejas durante tantos años de convivencia.

De manera que, y a propósito de los aspectos que les generan sensación de felicidad y/o bienestar emocional, puede comentarse que, para ellos estos son: tener sus hijos (P1), nietos (P3); gozar de buen estado de salud; tener la oportunidad de disfrutar de las actividades que “El hogar de los recuerdos” les ofrecen (P2); poder estar activos ayudando a los demás (P4); sentirse tranquilos y en paz; tener las necesidades básicas satisfechas: vivienda, alimentación, dependencia económica (P6) y ver a sus hijos realizados (P7). Siendo importante mencionar que, la mayoría indican que en la actualidad se consideran personas felices (P2).

Aspectos que evidencian como los siete adultos mayores se perciben como personas socialmente activas e importantes para los miembros de sus círculos familiares y sociales; contando hasta la fecha con personas a su alrededor que se han convertido en sus figuras de apoyo, compañía y sostén emocional. Sintiéndose un miembro fundamental de sus familias. Lo cual aporta significativamente a la vivencia de una vejez agradable, y por tanto a un proceso de envejecimiento exitoso. Pues en esta etapa es de vital importancia que las personas no experimenten sensaciones de soledad, tristeza y/o abandono por causa de la indiferencia, menosprecio y olvido al que están susceptibles por parte de los demás. Y por

el contrario obtengan desde sus figuras y vínculos afectivos tanto un reconocimiento como un acompañamiento de calidad.

Subcategoría #3: Dimensión espiritual

Categoría emergente: Bienestar emocional

Entendiendo la dimensión espiritual como el ámbito en la vida de los seres humanos desde la cual tienen la posibilidad de trascender su existencia otorgándole un sentido a partir de los valores, creencias, ritos y convicciones que adoptan (Rodríguez, 2018); es necesario examinar cómo esta dimensión se manifiesta en la vida de los adultos mayores que hacen parte de la investigación, y con ello determinar si esta influye o no en la obtención de su envejecimiento exitoso y aporta a su bienestar en la etapa vital en la que se encuentran.

Por consiguiente, desde las respuestas aportadas por los siete (7) adultos mayores en relación con la función que ha tenido en sus vidas las creencias religiosas y el ámbito espiritual, se puede indicar que, este contribuye significativamente en su bienestar emocional, pues el hecho de creer en un Dios, a quien agradecerle, pedirle por la protección de su familia (P3); teniendo un ser superior con el cual sentirse acompañados y direccionados (P7), y practicar una religión, les genera tranquilidad y satisfacción personal (P1). Por lo que en su vida cotidiana han adoptado la costumbre de ir a la iglesia con regularidad para participar de la eucaristía (P1-P2-P3), prestar servicio en la parroquia durante festividades como semana santa y navidad (P2), así como rezar el rosario con

frecuencia. Todo ello en pro de preservar las tradiciones religiosas y sentirse conectados con el ser superior en el que creen (P7).

Siendo el factor espiritual el más destacado por la P4, quien dice no creer en religiones, pero tener una fuerte conexión espiritual con Dios, la cual le genera tranquilidad, felicidad y plenitud. Al igual que la P6, quien manifiesta que su espiritualidad exteriorizada desde otras maneras de tener fe le ayuda a experimentar bienestar emocional y tolerancia hacia las creencias de los demás.

Respuestas que permiten entrever como la espiritualidad genera en los adultos mayores entrevistados sensaciones de bienestar, plenitud, tranquilidad y resiliencia, lo que, como ellos mismos lo expresan, favorece en gran medida su bienestar emocional. Además, el hecho de participar activamente de las tradiciones religiosas las cuales les demanda desplazarse hasta una iglesia hace posible deducir que aún cuentan con óptimas condiciones físicas y vitalidad para desenvolverse por su propia cuenta.

Subcategoría #4: Dimensión socioeconómica

Categoría emergente: Sensación de autonomía

Comprendiendo la dimensión socioeconómica como la esfera de la vida humana desde la cual las personas logran obtener los recursos monetarios necesarios para satisfacer sus necesidades; teniendo también la capacidad de vivir con otros y participar activamente en el entorno socio-cultural en el que están inmersas para transformarlo y transformarse (Rodríguez, 2018); se hace imprescindible investigar la influencia que esta tiene en el disfrute de un proceso de envejecimiento exitoso, pues se supone que el contar con ingresos

monetarios en la etapa de la vejez es un aspecto que determina el sentido de independencia y utilidad para los adultos mayores.

Por esta razón y con relación a las respuestas dadas por los siete adultos mayores sobre la importancia que ha tenido para ellos el mantener una autonomía económica, puede decirse que, la mayoría le atañe una evaluación notable a este aspecto, puesto que, el tener la capacidad de suplir sus propias necesidades económicas y cumplir con sus obligaciones de esta índole, gracias a su pensión, les genera una sensación de autonomía (P2), tranquilidad al no tener que depender de nadie más (P3-P6) y satisfacción de poder contribuir con los gastos del hogar (P5-P7). Manifestando que el saber administrar el dinero es un factor relevante para sentirse mucho más tranquilos en este ámbito (P4).

Subcategoría #5: Dimensión lúdica-recreativa

Categoría emergente: Calidad de vida

Siendo la dimensión lúdica-recreativa la esfera de la existencia humana que puede cultivarse a través de actividades realizadas en espacios de descanso y/o tiempo libre en pro del bienestar físico y mental (Rodríguez, 2018); se hace indispensable rastrear la influencia que esta tiene en la vivencia de un envejecimiento exitoso, teniendo en cuenta que, la calidad de vida de los adultos mayores puede mejorar mediante espacios de esparcimiento que les brinden sensación de bienestar, y les ayuden a disfrutar de sus actividades de preferencia mientras estimulan sus habilidades cognitivas, psicomotrices e interpersonales.

Por tal motivo, y sintetizando las respuestas dadas por los siete (7) adultos mayores entrevistados en cuanto a las actividades intelectuales, recreativas y de ocio en general que ocupan su tiempo en la actualidad, puede decirse que, estas son: caminar, bordar, hacer croché (P3); jugar juegos de mesa como parques, dominó y ajedrez (P1); realizar actividad física en los diferentes talleres que ofrece el centro vida “Hogar de los recuerdos” (P2-P4); hacer manualidades (P2); participar de la ciclo vía (P4); hacer hidro-aeróbicos, crucigramas, escuchar música (P5), leer, tomar café, compartir con la pareja y amigos (P6-P7).

Actividades que efectivamente les ayudan a estar y sentirse activos, disfrutar de su tiempo libre, conectarse con la comunidad y desarrollar acciones en pro de su autocuidado; pues tal como lo expresa el P4, el hecho de estar pensionados y saber que estarán en casa sin muchas ocupaciones no les genera mucha comodidad, por lo que optan por desarrollar otras acciones y hobbies para su esparcimiento y salud en general.

Subcategoría #6: Dimensión cognitiva

Categoría emergente: óptimo funcionamiento cognitivo

Contemplando la dimensión cognitiva como el área del ser humano que se desarrolla desde la estimulación del intelecto, el, conocimiento, la comprensión y la capacidad crítica de la realidad del mundo, para la adquisición de habilidades que lo harán competente para relacionarse y desenvolverse en su cotidianidad (Rodríguez, 2018), es relevante analizar cómo esta dimensión influye en el disfrute de un envejecimiento exitoso, ya que se considera una esfera primordial para conservar el óptimo funcionamiento cognitivo de los adultos mayores, el cual es innegable que con el paso de los años se

deteriora, produciendo pérdidas de habilidades para procesar información y desenvolverse en la vida diaria.

Por tal motivo, y en cuanto a las respuestas proporcionadas por los siete (7) adultos mayores entrevistados respecto a la valoración que les otorgan a las actividades como la lectura, la escritura, la música y el cine para preservar sus condiciones intelectuales, se indica que, las consideran esenciales para ello y para entretenerse (P4). Expresando que son básicas y de vital importancia para el desarrollo intelectual, cultural, social y mental (P6); siendo indispensables para conservar y estimular a su edad la imaginación, la memoria y concentración (P7). Por lo que las actividades que más practican para dicho objetivo son las siguientes: hacer manualidades (P2), bordar, hacer sopa de letras (P3), leer, escuchar música (P4), llenar crucigramas, ver documentales (P5).

Respuestas que permiten vislumbrar lo conscientes que son los adultos mayores entrevistados respecto a la relevancia de practicar actividades en pro de disminuir el declive de sus capacidades intelectuales, para poder así continuar a sus edades avanzadas siendo personas funcionales e independientes.

Así pues, a partir del análisis de los hallazgos de la investigación, se expone que, los principales aspectos del desarrollo humano implicados en la obtención de un envejecimiento exitoso y con ella al disfrute de la etapa de la vejez, son la dimensión biológica, afectiva y cognitiva; puesto que el óptimo desarrollo y cuidado de estas permiten a los adultos mayores disminuir las posibilidades de discapacidad física y cognitiva, la dependencia y el deterioro considerable que el paso de los años les puede ocasionar, ayudándolos a ser personas activas, funcionales y autónomas aún con edades avanzadas.

Siendo las dimensiones, espiritual, socioeconómica y lúdico-recreativa, complementos para su fortalecimiento. Pues el área espiritual y la esfera socioeconómica contribuyen a la dimensión afectiva por cuanto aporta bienestar emocional a los adultos mayores, dado la tranquilidad, plenitud y demás sensaciones agradables que experimentan al sentirse acompañados por un ser superior, y la satisfacción e independencia que sienten al tener la capacidad de satisfacer sus propias necesidades básicas y contribuir con las obligaciones monetarias de su hogar desde sus propios ingresos económicos. Mientras que la dimensión lúdica-recreativa beneficia a la dimensión biológica y a la cognitiva, al involucrar actividades que disminuyen el deterioro de las capacidades físicas, mentales y cognitivas, y fortalecen la salud integral de las personas que transitan el ciclo vital de la vejez.

Por tanto, en cuanto a la literatura rastreada sobre el tema de envejecimiento exitoso, puede decirse que, sus postulados concuerdan con los resultados del presente estudio. Tal como es el caso del trabajo de grado realizado a nivel nacional en el año 2019, llamado: *Hacia el buen envejecimiento: con sus propias palabras*, que tuvo como objetivo definir el concepto de buen envejecimiento a partir de la opinión personal de los adultos mayores implicados en la investigación, en la cual los hallazgos obtenidos permitieron concluir que, envejecer bien está íntimamente relacionado con la felicidad, la independencia, la seguridad, la actitud positiva, las relaciones sociales satisfactorias, el estar socialmente comprometido y el disfrute de óptimas condiciones de salud tanto físicas como mentales (Rueda, 2019). Siendo aspectos que están directamente relacionados con la dimensión biológica, la afectiva y la cognitiva.

Así como con las afirmaciones expuestas en el artículo científico titulado: *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*,

realizado en España en el año 2016, en el que los autores concluyeron que los factores intrínsecos (genéticos), aunque son relevantes, no determinan el riesgo en la vejez. Por tanto, son los factores extrínsecos (medio ambiente y estilo de vida) los que determinan el riesgo de padecer enfermedades en las etapas más avanzadas de la vida (Petretto et al., 2016). Cuestión que reafirma la importancia de fortalecer y conservar el bienestar de todas y cada una de las dimensiones del ser humano desde acciones que se constituyan como factores protectores de la salud integral para lograr envejecer en óptimas condiciones.

Por ende, se logra validar el propósito inicial de esta investigación, el cual radica en contribuir a la toma de conciencia a nivel mundial del progresivo envejecimiento de la población, y desde ello a la promoción de acciones de autocuidado que contribuyan a la obtención de un envejecimiento sano para el disfrute de una vejez sana y con calidad de vida. Aportando así a iniciativas como la Política pública de envejecimiento y vejez plan gerontológico 2017-2027, de la Alcaldía de Medellín, en la que se expone la importancia de introducir la cultura del envejecimiento desde la cual las personas se incentiven a adoptar comportamientos de envejecimiento saludable y digno en todas las esferas de la vida, para lograr ser adultos mayores saludables que cuenten con una red fortalecida de relaciones sociales y familiares (Alcaldía de Medellín, 2017).

Ahora bien, en conclusión, se indica la importancia de continuar realizando investigaciones al respecto para fortalecer los programas de intervención gerontológica. Y se considera interesante desarrollar estos ejercicios investigativos en pro de determinar si a través de acciones de autocuidado se pueden prevenir o disminuir las probabilidades de padecer enfermedades degenerativas en la vejez como la demencia senil y problemáticas de

salud mental como las crisis existenciales que se pueden experimentar en esta etapa del ciclo vital.

Planteándose la invitación a quienes aspiren realizar futuras investigaciones sobre el tema de llevar a cabo procesos investigativos donde se puedan comparar las vivencias de adultos mayores que cumplan con criterios de envejecimiento exitoso con otros que no lo hagan, para que así puedan determinar con mayor precisión cuales factores inciden en mayor medida en este.

Conclusiones

Con el propósito de responder a la pregunta problematizadora y a los objetivos de la investigación, a continuación, se plantean las conclusiones a las que se llegó de acuerdo con cada uno de ellos, las cuales se formulan a partir del análisis de la información obtenida en la entrevista semiestructurada aplicada a siete adultos mayores del municipio de Itagüí, quienes asisten específicamente al centro vida, enfocado en personas que transitan la etapa vital de la vejez, denominado: “Hogar de los recuerdos”.

Por tanto, se expone el logro del objetivo general de la investigación que reside en describir la percepción sobre los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, a partir de las vivencias de siete adultos mayores del municipio de Itagüí, y responder así a la pregunta problematizadora: ¿Cuáles son los aspectos más relevantes para alcanzar un envejecimiento exitoso, según la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024?

Para lo cual se concluye que, los aspectos del desarrollo humano que contribuyen en mayor medida al disfrute de la etapa de la vejez y a la obtención de este tipo de envejecimiento son la dimensión biológica, afectiva y cognitiva; puesto que el óptimo desarrollo y cuidado de estas permiten a los adultos mayores disminuir las posibilidades de discapacidad física y cognitiva, la dependencia y el deterioro considerable que el paso de los años les puede ocasionar.

Ya que, al desarrollar acciones en pro del cuidado de su salud física, emocional, social y cognitiva les ayudará a ser personas activas, funcionales, autónomas y conscientes de su

realidad, a pesar de sus edades avanzadas. Criterios que avalan el disfrute de un envejecimiento exitoso.

Por ende, aunque es evidente y natural que todas las dimensiones aporten al bienestar integral de los seres humanos, se destaca en la presente investigación las dimensiones anteriormente mencionadas como las más importantes, dado a la influencia directa y considerable que tienen para la obtención de un envejecimiento exitoso y con ello la vivencia de una vejez agradable. Dado que, las demás dimensiones (espiritual, socioeconómica y lúdico-recreativa) se muestran como complemento de las otras.

Tal es el caso de la dimensión espiritual y socioeconómica, las cuales contribuyen al bienestar emocional de los adultos mayores entrevistados, por cuanto les genera satisfacción, tranquilidad y demás sensaciones agradables, al sentirse acompañados por un ser superior que los guía, y experimentar autonomía y satisfacción gracias a la capacidad de suplir sus necesidades básicas gracias a sus propios ingresos económicos. Por lo que puede decirse que, complementan la dimensión afectiva, la cual tiene que ver con la experimentación de emociones y sentimientos positivas que fortalezcan la salud emocional.

Entre tanto, la dimensión lúdica-recreativa, podría decirse, favorece a la dimensión biológica y a la cognitiva, al involucrar actividades en pro del disfrute del tiempo libre que disminuyen el deterioro de las capacidades físicas, mentales y cognitivas, y fortalecen la salud integral.

Siendo conclusiones que se articulan a partir del análisis realizado a las respuestas que proporcionaron los adultos mayores sobre cada una de las dimensiones del ser humano: biológica, afectiva, espiritual, socioeconómica, lúdico-recreativa y cognitiva, puestas en consideración dentro de la investigación como algunas de sus subcategorías de análisis.

Obteniendo con ello el alcance del primer objetivo específico que radica en identificar las variables más importantes implicadas en el envejecimiento exitoso, a partir de la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí. Por lo que los hallazgos más significativos al respecto son los siguientes:

A partir de la dimensión biológica, puede decirse que, la conservación de esta es resaltada por ellos como un factor muy importante para su bienestar físico y mental, puesto que les permite disfrutar la vida, realizando con autonomía y sin limitaciones las actividades de su cotidianidad; gozando de energía, vitalidad y funcionalidad suficiente aún con el desgaste del organismo que genera el paso de los años. Lo que les genera felicidad y satisfacción al percibirse productivos, capaces de seguir desarrollando muchas acciones que tal vez muchas personas a su edad no pueden continuar realizando.

En cuanto a la dimensión afectiva, se menciona que, el fortalecimiento de esta en la etapa de la vejez es concebido por los adultos mayores entrevistados como un aspecto bastante importante para su bienestar social, emocional y personal, pues desde ellas pueden encontrar una red de apoyo, compañía y sostén emocional, contando con personas significativas con quienes formar buenas relaciones personales y familiares; teniendo por quienes trabajar y a quienes “sacar adelante”, como es el caso de los hijos, y con quienes compartir su vida desde el apoyo y la conformación de un hogar que se brindan con sus parejas. Así como por quienes sentirse especiales, protegidos y miembros fundamentales de sus círculos sociales, obteniendo cariño y acompañamiento retribuido. Lo cual disminuye la posibilidad de experimentar sensaciones de soledad, tristeza y/o abandono por causa de la indiferencia, menosprecio y olvido al que están susceptibles a su edad por parte de los demás.

Respecto a la dimensión espiritual, se expone que, desde las respuestas aportadas por los siete adultos mayores en relación con la función que ha tenido en sus vidas las creencias religiosas y el ámbito espiritual, esta área es percibida como significativa para la conservación de su bienestar emocional, pues el hecho de creer en un ser superior, a quien agradecerle, pedirle por la protección de su familia, desde quien sentirse acompañados y direccionados, les permite experimentar tranquilidad, felicidad, plenitud, resiliencia y satisfacción con su existencia.

A propósito de la dimensión socioeconómica, se indica que, para los adultos mayores en cuestión el hecho de mantener una autonomía económica que les brinde la posibilidad de suplir sus propias necesidades, cumplir con sus obligaciones de esta índole y aportar monetariamente al hogar, es un aspecto relevante para obtener sensación de independencia, satisfacción y tranquilidad al no tener que depender de alguien más.

En lo que atañe a la dimensión lúdico-recreativa, se manifiesta que, esta esfera de la existencia humana es apreciada por los adultos mayores entrevistados como relevante para la vivencia de su vejez en óptimas condiciones de salud, tanto física como mental, puesto que las actividades que ayudan a fortalecerla les brinda la posibilidad de sentirse activos, disfrutar de su tiempo libre, conectarse con la comunidad, desarrollar acciones en pro de su autocuidado y poner en práctica las actividades de preferencia mientras estimulan sus habilidades cognitivas, psicomotrices e interpersonales.

Con relación a la dimensión cognitiva, puede concluirse que, para los adultos mayores entrevistados esta se considera una esfera primordial para conservar el óptimo funcionamiento de sus capacidades y habilidades intelectuales que les permiten desenvolverse óptimamente en la vida diaria. Por tal motivo, ellos les otorgan un papel

esencial a las actividades como la lectura, la escritura, la música y el cine para preservarlas. Expresando que son básicas y de vital importancia para estimular a su edad la imaginación, la memoria y concentración, disminuyendo así su declive cognitivo.

Así pues, se expone que los factores protectores para la obtención de un envejecimiento exitoso, los cuales surgieron gracias a las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a los aspectos que destacarían para alcanzar un estado de bienestar y/o un envejecimiento de esta índole, son: permanecer activos y mantener un buen estado de ánimo; permitirse tener espacios de calidad para ejercitarse físicamente y mentalmente a partir de actividades deportivas y recreativas enfocadas en personas de su edad; compartir con la familia; tener actitud proactiva, altruista; tener pensamientos positivos y enfoque en disfrutar el presente. Siendo la sana alimentación, la vida activa, el ejercicio físico desde acciones como caminar, bordar, realizar sopas de letras, trotar, nadar, practicar actividades como Pilates; ayudar a los demás e incentivarlos a que se cuiden ellos mismos; tener precaución ante factores que generen peligro a la integridad propia y mantener una adecuada higiene personal.

Por otro lado, se expone como conclusión que, las limitaciones del presente trabajo investigativo radican en el tamaño de la muestra, la cual evidentemente es reducida. Por consiguiente, se recomienda a los investigadores que deseen realizar futuras investigaciones sobre el tema, incluir a muchas más personas en sus exploraciones, para que así logren ahondar en muchos más aspectos implicados en el proceso de un envejecimiento exitoso.

Referencias

- Alcaldía de Itagüí. (2017). Itagüí le apuesta al adulto mayor. https://itagui.gov.co/index.php?/sitio/ver_noticia/itagui-le-apuesta-al-adulto-mayor
- Alcaldía de Medellín. (2017). Política pública de envejecimiento y vejez. Plan gerontológico 2017-2027. <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/Noticias/Shared%20Content/Documentos/2017/Plan%20Gerontol%C3%B3gico%202017%20-%202027%20%20Medellin.pdf>
- Alvarado, M.A. y Salazar, A.M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Carreño-Dueñas, J.A. (2016). Consentimiento informado en investigación clínica: un proceso dinámico. *pers.bioét.* 20(2), 232-243. <http://www.scielo.org.co/pdf/pebi/v20n2/0123-3122-pebi-20-02-00232.pdf>
- Corporación Otraparte. (2022, 5 de agosto). Historia de Envigado. <https://www.otraparte.org/casa-museo/envigado/historia-de-envigado/>
- Curcio, C.L. (2014). Envejecimiento exitoso: consideraciones críticas. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 28(1), 1995-1977. https://www.researchgate.net/profile/Carmen-Lucia-Curcio/publication/278785823_Envejecimiento_exitoso_consideraciones_criticas/links/5a00eff2a6fdcc82a3168ec4/Envejecimiento-exitoso-consideraciones-criticas.pdf

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Elsevier*, 2(7), 162-167.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

Durán, M.M. (2012). El estudio de caso en la Investigación cualitativa. *Revista Nacional de administración*, 3(1), 121-134.

<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/477/372>

García, C. y Martínez, E. (1997). Factores psicosociales y salud. Reflexiones necesarias para su investigación en nuestro país. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(6), 572-576.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600009

Guevara, G., Verdesoto, A. y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción).

RECIMUNDO, 4(3), 163-173.

<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Po1%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Ministerio de salud del Gobierno de Chile. (s.f.). *Envejecimiento Positivo en Chile*.

http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Envejecimiento_Positivo.pdf

Oyarzún, E. (s.f). Factores protectores y de riesgo de la familia. https://www.u-cursos.cl/medicina/2021/1/ME01011208003/4/material_docente/bajar?id=3844174&bajar=1

- Petretto, D., Pilib, R., Gaviano, L., Matos, C. y Zuddasa, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(4), 229-241. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X1500205X>
- Quesada, S. (2019). *Promoción de salud mental positiva en el envejecimiento: Revisión bibliográfica de las estrategias que promueven un envejecimiento activo y saludable*. [Tesis de pregrado, Universidad de Barcelona]. Archivo digital. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/137450/1/137450.pdf>
- Rodríguez-Arístegui, J. (2018). Dimensiones del ser humano. <https://es.slideshare.net/JoseRodriguezAristegui/dimensiones-del-ser-humano-108495230>
- Rodríguez, K.D. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Editorial Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3286/Documento%2012%20ARTES%20FINALES.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 87-88. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n2/2007-7459-hs-17-02-00087.pdf>
- Roldán, L. (2021). *Bienestar subjetivo y envejecimiento activo en adultos mayores*. [Tesis de pregrado, Universidad de la Sabana]. Archivo digital. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/50220>
- Rueda, C.A. (2019). *Hacia el buen envejecimiento: con sus propias palabras*. [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano]. Archivo digital.

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1451/ENVEJECIMIENTO%20EXITOSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santos, M.L. y Valencia, N.Y. (2015). Envejecer en Colombia. *América Latina Hoy*, (71), 61-81. <https://www.redalyc.org/pdf/308/30843703004.pdf>

Segura, S., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2011). Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 127-132. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331013.p>

Anexos

Anexo 1.
Datos sociodemográficos de la muestra.

| | |
|-----------------------------|--|
| Género | P1: Femenino P2: Femenino P3: Femenino P4: Masculino P5: Masculino P6: Femenino P7: Masculino |
| Edad | P1: 77 años P2: 81 años P3: 81 años P4: 73 años P5: 71 años P6: 72 años P7: 74 años |
| Estado civil | P1: soltera P2: Casada P3: soltera (viuda) P4: Casado P5: Casado P6: Casada P7: Casado |
| Nivel de escolaridad | P1: Bachiller P2: Bachiller P3: Primaria P4: Primaria P5: Primaria P6: Bachiller P7: Bachiller |
| Nivel socioeconómico | P1: Pensionada P2: Pensionada P3: Pensionada P4: Pensionado P5: Pensionado P6: Pensionada P7: Pensionado |

Anexo 2.
Fichas técnicas pruebas psicodiagnósticas

| ÍNDICE DE BARTHEL (IB) (Versión Original. Actividades Básicas de la Vida Diaria)¹ FICHA N° 3a | | | |
|--|---|---|--|
| Nombre del Usuario | | Zona: | Distrito: |
| Modalidad de Atención: | | | |
| Nombre de la Unidad de Atención: | | | |
| Edad | Años | Meses: | Aplicado por: |
| <p>A continuación, encontrará 10 ítems correspondientes a actividades básicas de la vida diaria. Lea en voz alta las alternativas pertenecientes a cada una de ellas y solicite a la persona evaluada que escoja la que más coincida con la realidad de la persona adulta mayor.</p> <p>La información se obtiene preguntando directamente al usuario o a su cuidador principal.</p> | | Fecha aplicación primer semestre dd / mm / aa | Fecha aplicación segundo semestre dd / mm / aa |
| 1. COMER | | | |
| 0 | Incapaz | | |
| 5 | Necesita ayuda para cortar, extender mantequilla, usar condimentos, etc. | | |
| 10 | Independiente: (puede comer solo) | | |
| 2. TRASLADARSE ENTRE LA SILLA Y LA CAMA | | | |
| 0 | Incapaz, no se mantiene sentado. | | |
| 5 | Necesita ayuda importante (una persona entrenada o dos personas), puede estar sentado | | |
| 10 | Necesita algo de ayuda (una pequeña ayuda física o ayuda verbal) | | |
| 15 | Independiente | | |
| 3. ASEO PERSONAL | | | |

¹ Baztán JJ, Pérez del Molino J, Alarcón T, San Cristóbal E, Izquierdo G, Manzabeitia I. Índice de Barthel: Instrumento válido para la valoración funcional de pacientes con enfermedad cerebrovascular. Rev Esp Geriatr Gerontol 1993.

| | | | |
|---|--|--|--|
| 0 | Necesita Ayuda con el Aseo Personal | | |
| 5 | Independiente para lavarse la cara, las manos y los dientes, peinarse y afeitarse. | | |

Mini-examen cognoscitivo (lobo et al, 1079)

DESCRIPCION:

El MEC de Lobo es la versión adaptada y validada en España del MMSE (Mini-Mental State Examination) de Folstein. Se trata de un test de cribaje de demencias, útil también en el seguimiento evolutivo de las mismas.

Existen dos versiones, de 30 y de 35 puntos respectivamente, siendo la de 30 puntos un instrumento más útil para comparaciones internacionales

Diseñado por Folstein y McHung en 1975, con la idea de proporcionar un análisis breve y estandarizado del estado mental que sirviera para diferenciar, en pacientes psiquiátricos, los trastornos funcionales orgánicos.

Hoy en día, se utiliza sobre todo para detectar y evaluar la progresión del Trastorno Cognitivo asociado a Enfermedades Neurodegenerativas como la de tipo Alzheimer. El MEC fue la primera versión en castellano del MMSE, adaptada por Lobo y col. La versión de 35 puntos fue la primera y es la más utilizada actualmente. Se trata de una sencilla escala estructurada, que no requiere más de 5 – 10 minutos para su administración.

Sus ítems exploran 5 áreas cognitivas: Orientación, Fijación, Concentración y Cálculo, Memoria y Lenguaje

INSTRUCCIONES GENERALES:

Invitar al entrevistado a colaborar. No corregir nunca al paciente, aunque se equivoque. Contabilizar los puntos correctos de cada uno de los 5 ítems del test.

1.Orientación: No se permite la Comunidad Autónoma como respuesta correcta para la provincia ni para nación o país (excepto en las comunidades históricas).

2.Fijación. Repetir claramente cada palabra en un segundo. Le damos tantos puntos como palabras repita correctamente al primer intento. Hacer hincapié en que las recuerde, ya que

más tarde se le volverán a preguntar. Asegurarse de que el paciente repita las tres palabras correctamente hasta que las aprenda. Están permitidos seis intentos para que las repita correctamente.

3. Concentración y Cálculo: Sustracción de 3 en 3. Si no le entiende se puede reformular la pregunta. Si tiene 30 pesetas y me da tres ¿cuántas le quedan?, y seguir, pero sin repetir cifra que dé el paciente. Se dará un punto por cada sustracción correcta.

Repetir los dígitos $5 - 9 - 2$ lentamente: 1 segundo cada uno, hasta que los aprenda, se le da 1 punto por cada dígito que coloque en posición inversa correcta.

4. Memoria: Dar un amplio margen de tiempo para que pueda recordar sin ayudarlo. 1 punto por cada palabra recordada sin tener en cuenta el orden.

5. Lenguaje y construcción: El entrevistador ha de leer la frase poco a poco y correctamente articulada, un error en la letra es 0 puntos en el ítem:

- Semejanzas: En las semejanzas perro-gato las respuestas correctas son animales de “x” características. Órdenes verbales, si el paciente coge el papel con la mano izquierda, se valorará como error, si lo dobla más de dos veces es otro error.

- Lectura, escritura y dibujo: Si utiliza gafas se solicita que se las ponga.

- Frase: Advertir que no se considerará correcta si escribe su nombre. Si es necesario se le puede poner un ejemplo, pero insistiendo en que ha de escribir algo diferente. Debe construir una frase con sujeto, verbo y complemento para valorarla con un punto.

- Figura. Cada pentágono ha de tener exactamente 5 lados y 5 ángulos y debe entrelazarse en dos puntos de contacto.

PUNTUACIÓN:

La puntuación total máxima es de 35 puntos. Se considera que hay deterioro cognitivo si la puntuación es < 23 puntos.

Excluimos las preguntas que hayan sido eliminadas, básicamente por analfabetismo o por imposibilidad física de cumplir un ítem (ej.: ceguera). Entonces calculamos la puntuación total corregida: la obtenida por regla de tres después de corregir la puntuación total.

Por ejemplo, si el paciente es ciego y no puede acceder a 4 de los 35 puntos posibles, la puntuación final se calculará sobre 31 puntos posibles. Imaginemos que la puntuación total ha sido 20, aplicando la corrección obtenemos una puntuación $(20 \times 35 / 31) = 22,5$ (redondearemos al núm. entero + próximo, el 23).

INTERPRETACIÓN:

Instrumento sencillo y breve de aplicación, no requiere de especiales habilidades para su administración.

La edad y la escolarización influyen en la puntuación total.

Existen limitaciones a su uso en pacientes con bajo nivel cultural, analfabetos o con déficit sensoriales. No explora todas las áreas cognitivas. Posibilidad de que pasen inadvertidos los casos incipientes de deterioro cognitivo.

RANGO de PUNTUACION 0 – 35.

Lobo y col, proponen:

- Pacientes GERIATRICOS:(> de 65 años), punto de corte 23/24(es decir, 23 o menos igual a “caso” y 24 o más a “no caso”., y en
- Pacientes NO GERIATRICOS punto de corte 27/28 (es decir, 27 0 menos igual a “caso”, y 28 o más igual a “no caso”.

En España, la titular de los derechos del MEC de Lobo es Tea Ediciones, y su sitio web es <http://www.teaediciones.com>

| | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Paciente..... | Edad..... |
| Ocupación..... | Escolaridad..... |
| Examinado por..... | Fecha..... |
| ORIENTACIÓN | |
| • Dígame el día.....fecha | |
|Mes..... | Estación.....Año..... (5 puntos) |
| • Dígame el hospital (o lugar) | |
| | |
| planta.....ciudad..... | Provincia.....Nación..... (5 puntos) |

FIJACIÓN

- Repita estas tres palabras; peseta, caballo, manzana (hasta que se las aprenda) (3 puntos)

CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO

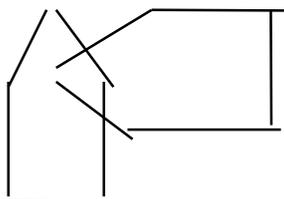
- Si tiene 30 ptas. y me dando de tres en tres ¿cuántas le van quedando? (5 puntos)
- Repita estos tres números: 5,9,2 (hasta que los aprenda). Ahora hacia atrás (3 puntos)

MEMORIA

- ¿Recuerda las tres palabras de antes? (3 puntos)

LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN

- Mostrar un bolígrafo. ¿Qué es esto ?, repetirlo con un reloj (2puntos)
- Repita esta frase: En un trigal había cinco perros (1 punto)
- Una manzana y una pera son frutas ¿verdad? (2 puntos) ¿qué son el rojo y el verde?
- ¿Que son un perro y un gato? (1 punto)
- Coja este papel con la mano derecha dóblelo y póngalo encima de la mesa (3 puntos)
- Lea esto y haga lo que dice: CIERRE LOS OJOS (1punto)
- Escriba una frase (1 punto)
- Copie este dibujo (1 punto)



Mini-Cog©

Instrucciones para la aplicación y conteo de puntos

Nombre del cliente: _____ No. de cliente: _____ Terapeuta: _____

Paso N.º 1: Registro de tres palabras

Mire directamente a la persona y dígame, "Escuche con cuidado. Voy a decir tres palabras que quiero que usted repita ahora y trate de recordar. Las palabras son [seleccione una lista de palabras de las versiones que aparecen a continuación]. "Ahora repita las palabras." Si la persona no es capaz de repetir las palabras después de tres intentos, continúe al Paso N.º 2 (Dibujo de reloj).

La siguiente lista de palabras y otras más se han utilizado en varios estudios clínicos. 1-3 Si planea aplicar la prueba repetidamente, se recomienda el uso de una lista alternativa de palabras.

| Versión 1 | Versión 2 | Versión 3 | Versión 4 | Versión 5 | Versión 6 |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------|
| Plátano Amanecer Silla | Líder Temporada Mesa | Pueblo Cocina Bebé | Río Nación Dedo | Capitán Jardín Retrato | Hija Cielo Montaña |

Paso N.º 2: Dibujo de reloj

Diga: "Ahora, quiero que me dibuje un reloj. Primero, coloque los números donde van". Una vez que el cliente haya terminado, diga: "Ahora, ponga las manecillas del reloj en la posición que indiquen las 11:10".

Use la página con el círculo impreso (vea la siguiente página) para este ejercicio. Repita las instrucciones según sea necesario ya que esto no es una prueba de memoria. Continúe al Paso N.º 3 si el cliente no lo ha completado en tres minutos.

Paso N.º 3: Memoria de tres palabras

Pídale a la persona que repita las tres palabras que usted dijo en el Paso N.º 1. Diga: "¿Cuáles fueron las tres palabras que le pedí que recordara?" Registre el número de versión de lista de palabras y las respuestas de la persona a continuación.

Versión de lista de palabras: _____ Respuestas de la persona: _____

Puntaje

| | |
|--|---|
| Memoria de palabras: ____ (0-3 puntos) | 1 punto por cada palabra que recuerde espontáneamente sin pistas. |
|--|---|

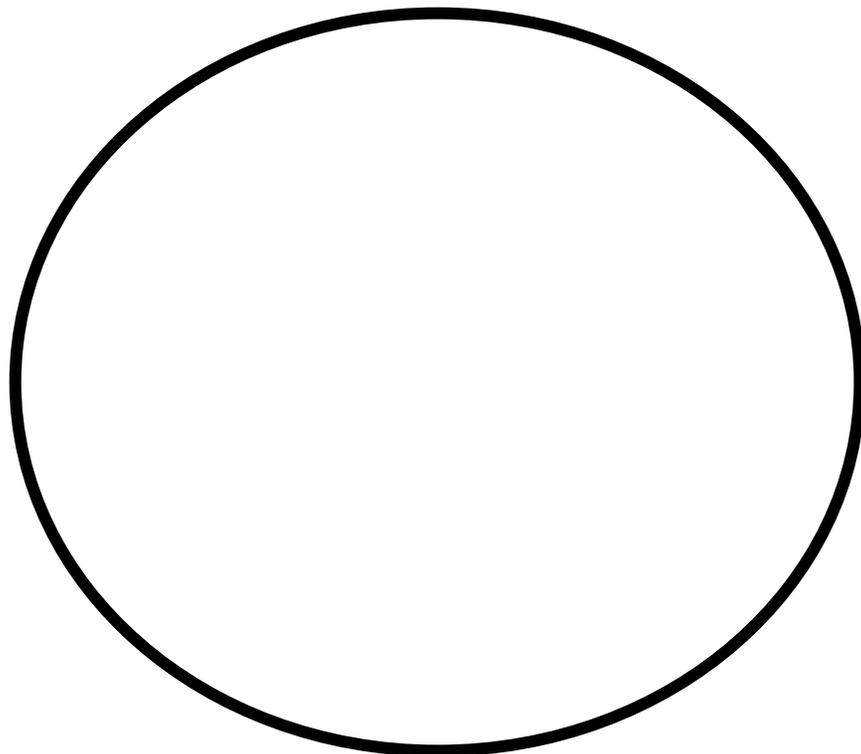
| | |
|---|---|
| <p>Dibujo de reloj: ___ (0-2 puntos)</p> | <p>Reloj normal= 2 puntos. Un reloj normal tiene todos los números colocados en la secuencia y posición aproximadamente correctas (p. ej., 12, 3, 6, 9 están en posiciones de anclaje y 2 (11:10). Longitud de la manecilla no se cuenta en el puntaje. Si la persona no es capaz de dibujar un reloj o se rehúsa (anormal) = 0 puntos.</p> |
| <p>Puntaje total: ___ (0-5 puntos)</p> | <p>Puntaje total = Puntaje de Memoria de palabras + Puntaje de Dibujo de reloj. Se ha establecido un valor de corte de < 3 en la Mini-Con™ para la detección de demencia, pero muchas personas con deterioro cognitivo clínicamente significativo tendrán una puntuación más alta. Cuando se desea una mayor sensibilidad, se recomienda usar un valor de corte de < 4, ya que podría indicar la necesidad de evaluaciones adicionales para determinar el estado cognitivo.</p> |

Dibujo de reloj

Nombre del cliente:

N.º del cliente:

Edad del cliente:



Anexo 3.

Entrevista

Nombre:

Género:

Edad:

Estado civil:

Nivel de escolaridad:

Nivel socioeconómico:

1. ¿Qué es la salud para usted?
2. ¿Cómo describiría usted un buen estado de salud en términos físicos?
3. ¿Qué comportamientos, o, conductas ha utilizado usted tendientes a preservar su estado de salud?
4. ¿De qué manera ha sido importante en su vida el autocuidado para preservar sus condiciones actuales de salud? ¿Podría describir esas maneras de autocuidado?
5. ¿Qué valoración da usted de la alimentación para mantener una buena salud física? ¿Qué hábitos alimenticios podría usted destacar?
6. ¿Qué valoración da a las actividades como – lectura, escritura, música, cine, etc. – para preservar sus condiciones intelectuales? ¿Qué otra actividad podría usted destacar?
7. ¿Qué valor afectivo, o, relacional ha tenido en su vida, en lo que para usted representa la familia, amigos íntimos y círculo de trabajo, para preservar su bienestar emocional y social?
8. ¿Qué función ha tenido en su vida las creencias religiosas, y la parte espiritual para preservar su bienestar emocional? ¿En este sentido, que actividades de su vida religiosa, de su vida espiritual destacaría?
9. ¿Qué aspectos del matrimonio y de la familia han sido importantes para preservar su bienestar emocional, social y laboral? ¿Qué particularidades destacaría en este sentido?
10. ¿Qué logros importantes destacaría usted en su matrimonio, en su familia, y en su trabajo?
11. ¿En este momento de su vida que actividades – intelectuales, recreativas y de ocio en general – ocupan su tiempo? ¿Qué actividades le satisfacen mayormente?
12. ¿Qué tan importantes han sido en su vida, esposa, hijos, y círculo de amigos en general?
13. ¿Qué tan importante ha sido usted en la vida de su esposa, hijos, y círculo cercano de amigos?
14. ¿Qué aspectos destacaría como de lo más importante en esos círculos de amigos, y de la familia en particular?
15. ¿Qué importancia ha tenido y tiene hoy mantener una autonomía económica y no depender de otros? ¿O, por el contrario, depende usted económicamente de otros?
16. ¿Qué papel ha jugado y juega aún hoy sentirse una persona autónoma para las actividades de la vida diaria? ¿Qué destacaría como lo más relevante para mantener esa autonomía?

17. ¿Se diría que tiene usted un estado de bienestar que lo hace una persona feliz? ¿Qué lo hace sentir bien, sentirse una persona feliz?
18. ¿Qué destacaría usted para alcanzar un estado de bienestar, un envejecimiento activo?

Anexo 4.

Consentimiento informado

El objetivo de este consentimiento es proveer información sobre el procedimiento que se realizará en la entrevista semiestructurada individual para recolectar información destinada al análisis de los resultados que se usarán para fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad y la confidencialidad de cada caso en medio de las respectivas entrevistas.

Con lo anterior aclarado, yo _____, mayor de edad e identificado con C.C. _____ acepto participar como voluntario en la entrevista semiestructurada planteada por Alejandra Rodriguez Calle, estudiante de psicología e investigadora del trabajo de grado *Dimensiones del ser humano relacionadas con el envejecimiento exitoso según siete adultos mayores de la ciudad de Itagüí, en el periodo I de 2024*, con el único fin y propósito de proporcionar información relacionada al tema para que los resultados puedan ser analizados desde una perspectiva psicológica, junto a mi previo consentimiento verbal.

Voluntario

Firmado el día __ del mes _____ del año 2024

Anexo 5.

Matriz categorial

| Objetivos específicos | Categorías | Subcategoría | Preguntas |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <p>Identificar las variables más importantes implicadas en el envejecimiento exitoso, a partir de la percepción de siete adultos mayores del municipio de Itagüí.</p> | <p>Dimensiones del ser humano</p> | <p>Dimensión biológica</p> | <p>¿Qué es la salud para usted? ¿Cómo describiría usted un buen estado de salud en términos físicos? ¿Qué comportamientos, o, conductas ha utilizado usted tendientes a preservar su estado de salud? ¿De qué manera ha sido importante en su vida el autocuidado para preservar sus condiciones actuales de salud? ¿Podría describir esas maneras de autocuidado? ¿Qué valoración da usted de la alimentación para mantener una buena salud física? ¿Qué hábitos alimenticios podría usted destacar?</p> |

| | | | |
|--|--|----------------------------------|--|
| | | | <p>¿Qué papel ha jugado y juega aún hoy sentirse una persona autónoma para las actividades de la vida diaria? ¿Qué destacaría como lo más relevante para mantener esa autonomía?</p> |
| | | <p>Dimensión afectiva</p> | <p>¿Qué valor afectivo, o, relacional ha tenido en su vida, en lo que para usted representa la familia, amigos íntimos y círculo de trabajo, para preservar su bienestar emocional y social?</p> <p>¿Qué aspectos del matrimonio y de la familia han sido importantes para preservar su bienestar emocional, social y laboral? ¿Qué particularidades destacaría en este sentido?</p> <p>¿Qué logros importantes destacaría</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>usted en su matrimonio, en su familia, y en su trabajo?</p> <p>. ¿Qué tan importantes han sido en su vida, esposa, hijos, y círculo de amigos en general?</p> <p>¿Qué tan importante ha sido usted en la vida de su esposa, hijos, y círculo cercano de amigos?</p> <p>¿Qué aspectos destacaría como de lo más importante en esos círculos de amigos, y de la familia en particular?</p> <p>¿Se diría que tiene usted un estado de bienestar que lo hace una persona feliz?</p> <p>¿Qué lo hace sentir bien, sentirse una persona feliz?</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>Dimensión espiritual</p> | <p>¿Qué función ha tenido en su vida las creencias religiosas, y la parte espiritual para preservar su bienestar emocional? ¿En este sentido, que actividades de su vida religiosa, de su vida espiritual destacaría?</p> |
| | | <p>Dimensión socioeconómica</p> | <p>¿Qué importancia ha tenido y tiene hoy mantener una autonomía económica y no depender de otros? ¿O, por el contrario, depende usted económicamente de otros?</p> |
| | | <p>Dimensión lúdica-recreativa</p> | <p>¿En este momento de su vida que actividades – intelectuales, recreativas y de ocio en general – ocupan su tiempo? ¿Qué actividades le satisfacen mayormente?</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|
| | | <p>Dimensión cognitiva</p> | <p>¿Qué valoración da a las actividades como – lectura, escritura, música, cine, etc. –para preservar sus condiciones intelectuales? ¿Qué otra actividad podría usted destacar? ¿Qué destacaría usted para alcanzar un estado de bienestar, un envejecimiento activo?</p> |
|--|--|-----------------------------------|---|

Anexo 6.

Memo analítico

| | | | | | |
|------------------------------|---|----------------------------|----------------------------|---|--|
| Nombre del estudio | Percepción sobre envejecimiento exitoso y aspectos más relevantes implicados en este, según siete adultos mayores del municipio de Itagüí, en el periodo I de 2024. | | | | |
| Municipio | Itagüí | | | | |
| Población | Adultos mayores integrantes del centro vida “Hogar de los recuerdos” | | | | |
| Referente conceptual | Categoría | Subcategoría | Emergente | Pregunta | Memo analítico Análisis y producción propia |
| Ciencias sociales y humanas. | Dimensiones del ser humano | Dimensión biológica | Buen funcionamiento físico | <p>1. ¿Qué es la salud para usted?</p> <p>P1: La salud para mí es muy importante porque a la edad mía que yo tengo es muy importante la salud.</p> <p>P2: La salud para mí es lo más importante, porque la salud es vida.</p> <p>P3: Ser capaz de yo salir sola, que no tengan que acompañarme en todo lo que haga.</p> <p>P4: La salud para mí es un bienestar personal, pues yo solo se cuidarme y amarme y asimismo se vivir una vida sana y alegre.</p> <p>P5: Para mí es lo más importante que puede tener un ser humano, porque con salud uno tiene disponibilidad para hacer lo que quiera y no lo que pueda.</p> <p>P6: La salud para mí, es un bienestar,</p> | Las respuestas dadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a lo que significa la salud para ellos, permite entrever que es una dimensión que resaltan, en su mayoría, como “muy importante”, al considerarla como el factor que les permite disfrutar la vida (P2), tener la capacidad para realizar las actividades cotidianas por sí solos (P3), gozar de bienestar para poder cuidarse y amarse a sí mismos (P4), desarrollar acciones que les gustan y quieren hacer sin tener limitaciones (P5). Considerando la salud como el estado de bienestar en el que no se padecen dolencias ni enfermedades físicas que los conlleven a tomar medicamentos (P6), puesto que, la salud es vista como el estado de equilibrio entre cuerpo y mente que les |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>es un estado de no sufrir y no padecer dolencias físicas o de ningún otro orden, en otras palabras, no estar enfermo y ni estar tomando medicamento.</p> <p>P7: La salud es un equilibrio entre mente y cuerpo. Es un estado de sentirse físicamente bien, con respecto a las funciones del cuerpo y sentir las menores molestias posibles con el paso del tiempo. Es tener las menores repercusiones en el organismo con el desgaste que se va generando con el paso de los años.</p> <p>2. ¿Cómo describiría usted un buen estado de salud en términos físicos?</p> <p>P1: La capacidad física para moverme y caminar.</p> <p>P2: En términos físicos, la salud debe ser con una buena alimentación, con un buen movimiento físico, porque entonces ya uno en esta edad tendría una mejor salud.</p> <p>P3: Yo digo que el estado para uno mantenerse bien de salud es estar</p> | <p>permite sentirse físicamente bien aún con el desgaste del organismo que genera el paso de los años de vida (P7).</p> <p>Respecto a las respuestas suministradas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a cómo describirían un buen estado de salud en términos físicos, se concluye que, para ellos este aspecto se resume en tener la capacidad física para moverse y caminar (P1), no tener dolencias físicas que les impidan ser funcionales en la vida cotidiana y en comunidad (P6); gozando de energía, vitalidad y buen estado de ánimo (P7).</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>tranquilo, relajado, no echarse uno las penas de otros para uno.</p> <p>P4: Pues digamos que el deporte. Digamos que salir a caminar, pues para mí. Yo salgo cada 8 días a la ciclovia, ando en bicicleta y son como 46 km que recorro el domingo y eso me ayuda a mí para mi salud física y al mismo tiempo para mi bienestar.</p> <p>P5: Para mí un estado de salud en términos físicos tendría que ser, por ejemplo, un diabético con la diabetes bien controlada, la hipertensión también bien controlada, tener buena capacidad de ejercicio, por ejemplo, poder caminar 2 horas y no tener una fatiga que sea perjudicial para la salud de uno.</p> <p>P6: Un buen estado de salud para mí, es no tener dolencias físicas que me impidan un libre desenvolvimiento de mi vida y desarrollo social en comunidad.</p> <p>P7: Un buen estado de salud, es no sentir molestias físicas en el cuerpo, es sentir energía, vitalidad y ánimo.</p> | <p>Buenas condiciones físicas que se conservan desde hábitos de alimentación saludable, ejercicio regular (P2); actitud tranquila y “relajada” (P3); la práctica de deportes (P4), y el manejo adecuado de patologías como la diabetes y la hipertensión (P5).</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>3. ¿Qué comportamientos, o, conductas ha utilizado usted tendientes a preservar su estado de salud?</p> <p>P1: Yo acostumbro mucho el agua con limón. El agua con limón me mantiene muy satisfecha.</p> <p>P2: Para poder mantener una buena salud, primero que todo me gusta estar en esas actividades físicas. Me gusta estar como la mente ocupada de manualidades y me gusta, pues no perder tiempo, sino siempre estar activa en alguna cosa.</p> <p>P3: es estar tranquilo, relajado, no echarse uno las penas de otros para uno.</p> <p>P4: Pues para preservar mi estado de salud, digamos, no consumir bebidas alcohólicas, no trasnochar, porque eso acaba con la salud y así sucesivamente y bregar a cuidarse lo máximo que pueda, porque si uno se descuida, pues otra persona no lo va a cuidar a uno.</p> <p>P5: La principal conducta es el manejo</p> | <p>Las respuestas de los siete adultos mayores entrevistados concernientes a las conductas que han llevado a cabo para preservar su salud permiten evidenciar que, realizan acciones tales como: tomar agua con limón (P1), realizar actividades manuales y físicas para mantenerse activos (P2), permanecer con una actitud relajada, tranquila y despreocupada ante los problemas de los demás (P3), evitar consumir bebidas alcohólicas, no desvelarse, teniendo siempre presente el autocuidado (P4), considerar sus patologías para tener en cuenta los cuidados que desde estas necesitan, tal como el caso del P5 quien expone ser diabético y tener la necesidad de alimentarse adecuadamente, seguir su tratamiento médico con rigurosidad y hacer ejercicio con regularidad.</p> <p>Siendo la sana alimentación, el ejercicio físico, la vida activa y la interacción con otros los factores que contribuyen en mayor medida con un</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>de vicios. Yo, por ejemplo, como diabético, no me cuido mucho con la comida, pero lo que es con el ejercicio y con la medicación me comporto bien. Me considero bien cuidadoso de eso, aunque la comida no, porque uno como diabético le apetece mucho el mecato.</p> <p>P6: Una buena y sana alimentación, con horarios fijos para las comidas. Tener una rutina para hacer deporte, caminar, trotar y nadar.</p> <p>P7: Comer lo más sano posible. Tratar de llevar una vida tranquila haciendo una actividad física para lograr un equilibrio entre un cuerpo sano y un estado mental equilibrado. Estar muy activa y en contacto con otras personas.</p> <p>4. ¿De qué manera ha sido importante en su vida el autocuidado para preservar sus condiciones actuales de salud? ¿Podría describir esas maneras de autocuidado?</p> <p>P1: El poder estar pendiente de mi misma, estar activa físicamente. Lo más</p> | <p>estado de salud óptimo (P6-P7).</p> <p>De acuerdo a las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a las acciones de autocuidado desplegadas por ellos para preservar sus condiciones actuales de salud, se puede entrever actividades como: caminar,</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>importante para mí es andar, me gusta mucho bordar y la sopa de letras.</p> <p>P2: Autocuidado es que yo siempre esté pendiente de mí, de mi salud, porque si yo no me cuido, pues voy a vivir menos. Me cuido en la alimentación, en estar activa siempre.</p> <p>P3: Sí que sí, muy importante. Aquel que se cayó, ayudarlo a levantar y ya no seguir detrás de él.</p> <p>P4: Ha sido muy muy importante, porque si yo no me cuido, entonces no viviría o viviría enfermo y así estoy saludablemente a diario. Bregar por evitar lo que prácticamente le pueda pasar a uno, porque se dice que no está uno libre de accidentes o cualquier otra cosa, pero entonces es la precaución, primeramente, que si yo veo el peligro me voy a tener que cuidar y eso es, digamos, pues para auto cuidarse uno.</p> <p>P5: Bueno, para mí ha sido muy importante el cuidado que he tenido con mi salud, porque yo a mis 72 años me siento con mucha capacidad tanto física</p> | <p>bordar, realizar sopas de letras (P1), alimentarse sanamente (P2), ayudar a los demás e incentivarlos a que se cuiden ellos mismos (P3), tener precaución ante factores que generen peligro a la integridad propia (P4), mantener una adecuada higiene personal (P5), trotar, nadar (P6) y practicar actividades como Pilates (P7).</p> <p>Por ende, al autocuidado lo catalogan como un factor “muy importante” para preservar la salud tanto física como mental (P5), poder vivir más (P2) y gozar de una vida sexual activa (P5); por lo que muchos de los entrevistados enfatizan que, la mejor manera para ponerlo en práctica es mantenerse activos desde actividades físicas y recreativas; alimentándose sanamente en horarios y cantidades balanceadas, optando por el consumo diario de agua y la baja ingesta de bebidas azucaradas, carnes frías, comidas rápidas y bebidas alcohólicas (P6)</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>como mental, y fuera de eso tengo capacidad de energía suficiente como para todavía hacer el amor cuando sea posible. Yo me cuido en la manera que más me conviene. Me cuido no solamente física y mentalmente, sino que estéticamente también soy muy aseado.</p> <p>P6: Ha sido muy importante el autocuidado permanente por mi programación de actividad física semanal, caminadas, trotes, natación y elíptica. Por mi alimentación sana y juiciosa en los horarios y en cantidades balanceadas con ensaladas, frutas, verduras y sin consumo de leche y derivados lácteos. Por no consumir bebidas azucaradas, embutidos, fritos y bebidas alcohólicas y por tomar bastante agua todos los días.</p> <p>P7: Las maneras de autocuidado, han sido consumir comidas sanas, sin mucho valor calórico. No consumo de alcohol ni cigarrillo. Practico actividad física como pilates y camino para relajar mi mente y mi cuerpo.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>5. ¿Qué valoración da usted de la alimentación para mantener una buena salud física? ¿Qué hábitos alimenticios podría usted destacar?</p> <p>P1: No comer demasiado, comer más bien poco. Como muchas legumbres. Arroz no me gusta, me gusta comer mucho es como el caldito, frijol, sancocho me gusta, es el caldito, pero con platanito, yuquita nomás y la carnita.</p> <p>P2: Muy importante no comer grasas, no comer azúcares, no tomar gaseosas. Lo más importante es tener una alimentación sana. Mis hábitos alimenticios, por ejemplo, saber que yo no puedo comer a cualquier hora, ni comer cualquier cosa. Yo sé que para mí es más saludable comer verduras y frutas que comer lecherías, que comer cosas dulces, que comer parva.</p> <p>P3: Ir a la gimnasia, ir a hidro, salir a pasear, tener una vida. Para mí, comer alimentos muy saludables, yo soy una persona que desayuna, almuerza, y de</p> | <p>Con relación a la valoración que los siete adultos mayores entrevistados le otorgan a la alimentación para mantener condiciones positivas de salud física, puede decirse que, para ellos es un factor que el cuerpo requiere para estar en óptimas condiciones, por lo que lo adoptan como un hábito de vida saludable que le proporciona a su edad un mejor estado de salud (P4), ya que, la adecuada alimentación aporta vitaminas y energía suficiente para ello (P6).</p> <p>Siendo los hábitos alimenticios que destacan, los siguientes: comer balanceadamente con suficientes porciones de legumbres y proteínas (P1), evitando el consumo de grasas, azúcares y gaseosas, incrementando la ingesta de verduras y frutas (P2), disfrutando de las comidas regulares del día: desayuno, almuerzo, algo y cena (P3), en horarios establecidos que permitan tener bajo control</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>ahí en adelante yo me como una fruta en el intermedio, y me tomo un tinto hasta la comida no más.</p> <p>P4: Pues yo digo que sí es importante la alimentación, porque el cuerpo lo requiere, en mi estado, sí.</p> <p>Soy una persona de bajos recursos económicos, cuando puedo, por lo menos, como mucha fruta, verduras y cositas así, yo trato de consumir alimentos que están a mi alcance. Por ejemplo, no tomar coca cola y en vez de tomar Coca-Cola, tomar agua, o si sé que hay un chicharrón y unas verduras, mejor me como las verduras que el chicharrón, cierto, ósea que así, uno incursiona hábitos saludables en la vida. Digamos que ya para la edad que uno tiene, pues digamos que las harinas y las grasas consumen el colesterol, los triglicéridos. Entonces, en cuanto a eso, tiene uno que cuidarse de varios alimentos y evitarlos para el bienestar de uno en la salud.</p> <p>P5: Bueno, lo importante para mí en la alimentación, es el horario. El horario</p> | <p>enfermedades como la diabetes (P5), sin olvidar el consumo diario de agua (P7).</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>en un diabético es primordial, tener un horario fijo de alimentación y tener, por ejemplo, un patrón fijo también de lo que puede comer y no comer, sin que no falten también las posibilidades de que uno se coma por ahí algo que es indebido, pero de vez en cuando. Yo desayuno entre las 6 y las 7 de la mañana, almuerzo entre las 11:30 y 12 y como entre las 5 y 5:30, para acostarme, por ahí a las 9 me tomo una aromática con una tostada y una galleta o algo así. Cuando tengo la oportunidad, me como también, por ejemplo, un buen pedazo de natilla o me como una fruta.</p> <p>P6: El valor de la Alimentación es de suma importancia para lograr una muy buena salud. Ella provee las vitaminas y energías necesarias para nuestro buen estado de salud y autocuidado. Entre los buenos hábitos alimenticios puedo destacar el consumo de los alimentos del desayuno, almuerzo y comida a distintas horas y procurando que siempre sea a la misma hora.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>P7: La alimentación es muy importante en la conservación de la buena salud. Generalmente procuro consumir alimentos como verduras, frutas, carnes, pollo, pescado y pocos alimentos procesados. También tomar agua en el transcurso del día.</p> <p>16. ¿Qué papel ha jugado y juega aún hoy sentirse una persona autónoma para las actividades de la vida diaria? ¿Qué destacaría como lo más relevante para mantener esa autonomía?</p> <p>P1: Me mantengo muy contenta porque salgo de mi casa y este hogar es como la segunda casa de nosotros. Paso muy bueno, acá me distraigo y me sirve para la caminata.</p> <p>P2: Un papel importantísimo, porque a mi edad ya muchas señoras ya no pueden hacer nada, yo tengo 81 años y yo me siento todavía muy capacitada para hacer muchas cosas.</p> <p>P3: Es una cosa muy importante porque es lo que yo le digo a mis hijas y ellas</p> | <p>De acuerdo con las respuestas entregadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto al papel que ha jugado el sentirse personas autónomas para las actividades de la vida diaria, puede decirse que, para ellos este factor es de suma importancia para sentirse felices, productivos (P1) y capaces de seguir desarrollando muchas acciones que tal vez muchas personas a su edad no pueden continuar realizando (P2); sintiendo satisfacción por ser aún independientes (P3) y poder hacer cosas que anhelan y desean por su propia cuenta (P4-P5). Autonomía que les permite dedicar tiempo a sus actividades de preferencia, aquellas que años</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>me dicen ay mami, no se vaya sola. Y yo les digo; déjenme que mientras yo sea capaz, yo quiero salir, porque el día de mañana que no sea capaz, tendré que esperar que otro quiera darme la mano para salir, ¿no? Eso es lo más importante que yo veo dentro de mí.</p> <p>P4: Un papel muy importante.</p> <p>Para mí, poder realizar las cosas que deseo hacer y anhelo, digamos, como colaborar si puedo, si me permiten colaborar con alguna otra persona sin ningún interés.</p> <p>P5: Muy importante para mí porque yo me siento líder, me siento independiente, no me siento atado a nada ni a nadie, por ejemplo, si quiero comer algo, yo me lo me lo preparo o lo compro, en fin, tampoco tengo que llegar dándole información a nadie, dónde estaba, por qué, por qué salió, pues, ahora yo entro cuando yo quiera, cosa que yo nunca he sido de la calle, pues yo he sido muy perro, como dicen las mujeres, pero yo nunca he sido ni</p> | <p>anteriores no podían realizar por sus ocupaciones laborales; y que les brinda la oportunidad de enfocarse en la óptima gestión de su tiempo libre, al estar pensionados, para dedicarse espacios de calidad para su propio bienestar (P7).</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|---|
| | | <p>Dimensión afectiva</p> | <p>Relaciones interpersonales positivas</p> | <p>trasmochador, ni bebedor, ni vicioso de ninguna clase.</p> <p>P6: Un papel de trascendencia muy importante, en no tener influencias de otros en las relaciones interpersonales en mi hogar con respecto a mis familiares y amigos cercanos. El no depender económicamente de nadie ha sido el mayor logro para salir adelante con mi hogar.</p> <p>P7: Es bueno sentirse ya una persona autónoma para realizar las actividades diarias pues se puede dedicar más tiempo para hacer cosas que antes no se podía por estar trabajando. Lo más importante para tener esa autonomía es tener muy claro que se quiere hacer ahora con todo el tiempo que se tiene disponible para dedicarse a uno mismo.</p> <p>7. ¿Qué valor afectivo, o, relacional ha tenido en su vida, en lo que para usted representa la familia, amigos íntimos y círculo de trabajo, para preservar su bienestar emocional y social?</p> | <p>Respecto a las respuestas dadas por los siete adultos mayores entrevistados sobre lo que representa para ellos las relaciones interpersonales con su familia, amigos y círculo de trabajo, puede evidenciarse que, lo consideran</p> |
|--|--|----------------------------------|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>P1: Para mí es muy importante uno tener amistades, amiguitos, mi familia, porque uno se desahoga del problema que tenga, uno busca otra persona y a uno ahí se le borra todo.</p> <p>P2: Mucho, le digo sinceramente que la familia para mí es lo más importante que hay, las amistades también, porque dicen que amistades no hay, amistades sí hay. Yo tengo amistades muy bellas y de hecho nos reunimos aquí cada 8 días, pero para mí lo más más importante es el círculo familiar.</p> <p>P3: Creo que es importante uno saberse entender con la gente, aun por las circunstancias que sean. Yo trabajé, tuve mis hijas, tengo mis nietos y tengo muchas amistades. Hubo en un círculo muy bueno, nunca tengo problemas con nadie.</p> <p>P4: En cuánto a los amigos no me apetece mucho la amistad, pues debe ser muy conocida la persona para yo brindarle mi amistad, pues no digo que soy solo porque ando con Dios, que es</p> | <p>como un factor “importante” desde el cual pueden encontrar una red de apoyo para compartir sus dificultades y disminuir así el malestar emocional que estas les ocasionan (P1), contando con personas cercanas con las cuales reunirse periódicamente (P2), para tener así bienestar social, emocional y personal (P6-P7) desde el apoyo de los demás (P7). Todo ello basado en el respeto, la confianza y la comunicación sana y amorosa (P6).</p> <p>Por lo que expresan que la mejor manera para conservar relaciones interpersonales positivas es fortaleciendo la tolerancia y el entendimiento con los demás (P3).</p> <p>Cuestión de la que difiere el P4, quien comenta que no cree en los amigos ni en la amistad; dejando entrever en su respuesta que es una persona solitaria quien confía solo en Dios. Por lo que denomina a las personas con quienes comparte en su día a día como compañeros más que amigos.</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>el único en quien tengo confianza, pero de resto, pues amistades, compañeros, no digo que amigos porque son compañeros, por lo menos como acá en el hogar, que tengo muchos compañeros.</p> <p>P5: Yo digo que, en lo laboral, no, porque yo no tuve amigos laboralmente. Tuve compañeros de trabajo. En el caso de la familia tuve una familia, pero ligero, ligero, la perdí porque tuve diferencias con mi esposa y ella se fue en contra mía con los hijos. Entonces yo, por ejemplo, en este momento vivo separado de mi familia. En el segundo piso vive un hijo, y el trato es el saludo nomás. El trato con la familia es que ellos necesitan plata y acuden a mí. Vienen por la plata cuando me pagan y yo les presto plata, por ejemplo, yo le envío a ella la plata, el día del pago, le llevo su platica o se la mando, y en ese mismo día le presto algo de dinero a un hijo para pagar el arriendo donde vive, entonces esa es la visita, vienen por plata.</p> | <p>Aspecto en el que se asemeja el P5, quien declara que en el ámbito laboral solo construyó relaciones de compañerismo. Indicando, también que, es una persona solitaria quien no tiene una relación cercana con su exesposa e hijos, a quienes les atribuye un trato hacia él por conveniencia, puesto que, dice que solo lo visitan para solicitarle dinero. Por lo cual manifiesta que perdió su familia y aunque es consciente de la fractura de la relación con ellos, expresa quererlos.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>La idea mía, al tener la mayoría de edad, era tener una familia. Pero se perdió fue el deseo de ser casado por tener una familia, porque la idea es tener una familia. Llegó la familia y se acabó lo que era la paz del matrimonio. Sí, me entiende. Se acabó la vuelta y yo consideré que muy temprano en el matrimonio me consideré fracasado, pero como yo tuve que sostener unos hijos, una familia, yo seguí adelante, pero la derecha era haber tirado para atrás ahí, no lo hice. Eso me preocupa. Es lo que pienso yo muchas veces, no haber echado para atrás, pero me pongo a pensar, si hubiera tirado para atrás no tendría los hijos que tengo. Me quieran o no me quieran, yo los quiero y son mi familia.</p> <p>P6: Los valores afectivos o relacionales que he tenido en mi vida en cuanto a familia, amigos íntimos y círculo de trabajo han sido valores de bienestar social y emocional, de respeto y confianza, de comunicación sana, amorosa, respetuosa y amistosa, que me</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>han permitido tener bienestar social y emocional en mi transcurso por la vida.</p> <p>P7: Me parece que la relación con la familia, los amigos y compañeros de trabajo, son básicas, pues ayudan a tener un equilibrio emocional y son un apoyo importante en el bienestar personal, pues estar solo no es conveniente. Se necesita compartir con los demás para sentirse apoyado y apreciado.</p> <p>9. ¿Qué aspectos del matrimonio y de la familia han sido importantes para preservar su bienestar emocional, social y laboral? ¿Qué particularidades destacaría en este sentido?</p> <p>P1: A mí no me ha gustado el matrimonio por la iglesia y soy católica y no me gusta el matrimonio por la iglesia. Eso va en uno mismo, saber cómo educar los hijos.</p> <p>P2: Mis hijos. Para mí eso es importantísimo. Yo con ellos tengo todo perfecto.</p> | <p>En relación con las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a los aspectos del matrimonio y la familia que han sido importantes para preservar su bienestar emocional, social y laboral, se puede vislumbrar que, los vínculos con los integrantes de su familia, sea pareja, hijos, nietos o hermanos son aspectos que les aportan bienestar a nivel emocional, pues el hecho de tener con quienes formar buenas relaciones personales y familiares (p6), y tener por quienes trabajar y a quienes “sacar adelante”,</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>P3: Mi familia. Mis hijos, mis hermanos, mis nietos, no más.</p> <p>P4: Yo laboré hasta que salí con la pensión, lo hice por mi familia, por el hogar, para sacar a mis hijos adelante. Eso me ha llenado, pues me siento muy orgulloso. En la parte del matrimonio hay muchas personas que dicen que no, que hoy en día son desechables los matrimonios, pero el matrimonio hay que saberlo entender, porque el matrimonio es como las olas del mar, baja y sube, baja y sube, y así sucesivamente. Entonces somos muy pocas las personas que pasamos como ese nivel.</p> <p>P5: Yo a ella no le guardo rencor ni siento odio, yo le digo a mis hijos que tengan en cuenta que si su mamá necesita que yo la cuide y la proteja o la lleve a alguna parte, que me diga que yo con mucho gusto lo hago, porque yo no le guardo rencor ni tengo nada en contra de ella, ella es la que tiene algo en contra mía. Tácitamente decidimos que ella vive en el segundo piso y yo en</p> | <p>como es el caso de los hijos, les genera satisfacción (P4).</p> <p>Satisfacción que comparte el P5, quien narra que, a pesar de no tener una relación cercana con su exesposa, el hecho de cuidarla y preocuparse por ella lo hace sentir bien con él mismo.</p> <p>Además, el contar con un círculo familiar más amplio, es decir, el tener buenas relaciones con hermanos, nietos (P3) y parientes cercanos les produce un sentimiento gratificante (P7).</p> <p>Por otra parte, algunos de los adultos mayores entrevistados expresaron poca afinidad con el matrimonio (P1), por lo que se centran en la relación con sus hijos, al ser el factor que aparentemente les genera mayor interés y bienestar (P2).</p> <p>Cuestión que para la P7 es diferente, puesto que, hace énfasis en el bienestar emocional que le ha dado su matrimonio; comentando que, el tener</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>el primero. Si viene y me toca cuidarla, yo la cuido como ser humano, considerando que no porque sea mi esposa, sino porque es un ser humano que necesita mi ayuda, como lo haría por ella, lo hago por cualquiera.</p> <p>P6: Entre los aspectos importantes a destacar del matrimonio y de la familia que han preservado mi bienestar emocional, social y laboral, diría que están los hijos en el matrimonio y en la familia los hijos, los papas, hermanos, primos y demás familiares con sus buenas relaciones personales y familiares. En lo laboral la autonomía e independencia adquirida con la educación en el colegio y universidad.</p> <p>P7: El matrimonio ha sido importante porque siento que he tenido en el transcurso de los años un esposo que me apoya, y en su compañía hemos establecido un hogar junto con nuestros hijos. A nivel emocional es importante saber que hay alguien a mi lado y que ha estado siempre ahí para apoyarme. Y en cuanto a la familia, igualmente</p> | <p>un compañero de vida, contar con su apoyo y conformar un hogar junto a él y sus hijos han sido los factores que más contribuyen a dicho bienestar.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>conservar ese lazo con los hermanos y parientes cercanos, lo que es muy gratificante.</p> <p>10. ¿Qué logros importantes destacaría usted en su matrimonio, en su familia, y en su trabajo?</p> <p>P1: La manera cómo eduque a mis hijos.</p> <p>P2: Pues que en esa época cuando yo trabajé, les pude dar estudio a mis hijos, y hoy en día son lo que son por eso.</p> <p>P3: Todos son muy especiales conmigo, todos son súper especiales, tanto ellos, como mis nietos. En mi trabajo, allá aprendí mucho de la vida, porque yo llegué muy ingenua, todo mi aprendizaje de la vida fue allá en el trabajo con mis compañeros, mis compañeras, con toda la gente que me rodeaba.</p> <p>P4: ¿Logro? Pues haber, cómo le respondo esa parte. Por ejemplo, un logro podría ser que hubo buena empatía y comunicación y por ende</p> | <p>En lo concerniente a las respuestas dadas por los siete adultos mayores entrevistados sobre los logros que destacan en su matrimonio, familia y trabajo, puede evidenciarse que, los logros que destacan están mayormente enfocados en su familia, específicamente con los hijos. Exponiendo los siguientes: la educación y crianza que les dieron (P1), basados en el amor y en la capacidad de suplir los cuidados necesarios para su óptimo desarrollo (P6); la oportunidad de pagarles sus estudios y verlos hoy en día como profesionales (P2), la buena relación que construyeron con ellos y sus nietos (P3). La satisfacción de ayudar a su familia a nivel económico (P5).</p> <p>Siendo para el P4 el logro que más recalca, el hecho de fortalecer su</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>actualmente hay una buena relación entre los 2, pues en cuanto a eso sí, pues ha sido como muy difícil porque me ha tocado mucho aplicar la parte de la tolerancia para entender a mi esposa que también ya casi tiene mí misma edad, pero ella es más caprichosa y es como muy rabiosa y todo.</p> <p>P5: El poder ayudar a mi familia a nivel económico.</p> <p>P6: El mayor logro en el matrimonio es poder haber llegado a estar unidos y en una convivencia sana y de entendimiento por más de 45 años. Otro es haber podido tener dos hijos, criarlos sanamente y con buena educación. En mi Familia, haberles dado techo, comida, educación y mucho amor y cariño en el proceso de crecimiento. En mi trabajo responsabilidad, compromiso y dedicación en todas mis funciones asignadas.</p> <p>P7: Logros importantes en mi matrimonio es que aún estamos juntos a pesar de los años y, hay aún un sentimiento profundo y podemos</p> | <p>empatía y buena comunicación con su esposa, a quien cataloga como “caprichosa y rabiosa”. Cuestión que permite entrever un logro a nivel personal desde la gestión emocional que le ha permitido mejorar su relación de pareja.</p> <p>Énfasis en el matrimonio que también recalcan la P6 Y P7, quienes señalan como un gran logro el hecho de tener una buena relación con sus parejas durante tantos años de convivencia.</p> <p>En cuanto a los logros en el ámbito laboral la P3 indica el aprendizaje sobre la vida que adquirió gracias a sus compañeros de trabajo. La P6 manifiesta la responsabilidad, compromiso y dedicación que les otorgó a sus funciones laborales. Y la P7 dice que su mayor logro a nivel laboral fue el poder tener hoy en día una estabilidad económica que le permite estar en casa y vivir tranquilamente.</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>compartir la vida al lado de nuestros hijos. Hemos trabajado juntos para tener lo que ahora tenemos. Con respecto a la familia siento que aún estoy muy unida a ella en lo que se refiere a hermanos, sobrinos, cuñados y esto me hace sentir bien. Y referente al trabajo alcance a laborar muchos años para ahora poder estar en casa y vivir más tranquila.</p> <p>12. ¿Qué tan importantes han sido en su vida, esposa, hijos, y círculo de amigos en general?</p> <p>P1: Haber, no todos los amigos son especiales para uno, uno que otro y mis hijos, ellos me cuidan mucho, están siempre al lado mío, me llaman cada rato. Están pendientes.</p> <p>P2: Muy importante mis hijos, pues yo digo que mis hijos son todo para mí, y mis amigos también.</p> <p>P3: El todo. Mis hijos han sido el todo en mi vida, el todo y mis amistades también. Porque tiene uno en quien</p> | <p>Sintetizando las respuestas de los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a lo importante que han sido en sus vidas sus parejas, hijos y amigos, se menciona que, la mayoría recalcan a sus hijos como las personas más importantes para ellos (P2), al considerarlos las figuras de apoyo y compañía más significativa (P1), siendo el todo para ellos (P3), y la razón de sus vidas (P7); por lo que los consideran una bendición dada por Dios (P4), el motivo para vivir, por quienes han luchado incansablemente para “sacarlos adelante” (P6)</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>apoyarse por cualquier razón, ya sea buena o mala.</p> <p>P4: Han sido muy importantes, porque yo reconozco que es una bendición que Dios me ha dado, mis hijos son una bendición, pero he tenido algunas dificultades, pero yo a ninguno le guardo rencor y ahí estoy con ellos.</p> <p>El hijo el mayor hace poco, como el año pasado, me hizo prácticamente una extorsión, pero es mi hijo. Yo digo, pues ya me daría mucho remordimiento que me lo hubiera hecho un particular. Yo digo, pues él verá si la conciencia de él algún día se conmueva de lo que me hizo. De todas maneras, son 6 hijos que quiero, los quiero a ellos y quiero a mis nietos.</p> <p>P5: Muy importantes.</p> <p>P6: De vital y mayor importancia el acompañamiento de mi esposa en todo el proceso desde el casamiento hasta el día de hoy. Nuestros dos hijos han sido los pilares para vivir y luchar para sacarlos adelante junto a nosotros. Y el</p> | <p>Respecto a sus parejas, solo dos de los entrevistados hicieron referencia. El P6 indicando que, el acompañamiento de su esposa desde el día de la boda hasta la fecha ha sido de vital importancia para su vida, pues junto con ella ha construido un hogar y se ha esforzado por el bienestar de sus hijos. Y el P7 diciendo que, su esposo es muy importante para ella, por lo que todos los días intenta hacerlo feliz.</p> <p>En cuanto a los amigos, expresan tener pocos (P1), los cuales también consideran como importantes para sus vidas (P5), pues en ellos encuentran apoyo (P3), amistad y compañía (P7).</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>círculo de amigos cercanos no han sido tan importantes.</p> <p>P7: En mi vida han sido muy importantes mi esposo e hijos, son la razón de mi vida por quienes deseo seguir adelante y verlos felices. Las amigas son una gran compañía y muy importantes en mi vida porque a través de los años siempre me han brindado su amistad y compañía.</p> <p>13. ¿Qué tan importante ha sido usted en la vida de su esposa, hijos, y círculo cercano de amigos?</p> <p>P1: Ellos me cuidan mucho, están siempre al lado mío, me llaman cada rato. Están pendientes.</p> <p>P2: Pues yo creo que soy muy importante para mis hijos, porque como ellos vieron mi dedicación para educarlos, para levantarlos, para sacarlos adelante con un papá que los dejó hace muchos años, entonces yo creo que yo para ellos soy muy importante y lo noto en el</p> | <p>A propósito de las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados sobre lo importante que han sido ellos en la vida de sus parejas, hijos y amigos, se menciona que, se consideran importantes en especial para sus hijos, quienes están en permanente contacto con ellos (P1); contando con sus cuidados y cariño como retribución a la crianza y amor que les dieron (P2); así como con su confianza para afrontar las vicisitudes de la vida (P3).</p> <p>Cuestión que también expresa el P5, pero enfatizando que solo es</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>comportamiento de ellos conmigo.</p> <p>P3: Yo pienso que también he sido muy importante para ellos, porque siempre han estado, pues jamás las he abandonado. Me dicen mami me pasa esto, mami, tengo este problema, mami me ayudas en tal cosa y yo, claro, ahí estoy.</p> <p>P4: He sido importante para mis hijos y mi esposa, pues ellos hablan de vivir muy bien, pero saben que, pues no hay nada perfecto, he tenido mis errores y lo reconozco porque todos somos humanos y cometemos errores, pero lo difícil es reconocerlo. Mi familia habla muy bien de mí porque prácticamente 47 años de matrimonio, de estar con ellos, es larguito tiempo para una historia así.</p> <p>P5: Yo creo que muy importante, porque vea que necesitan la plata, pero únicamente para eso nomas.</p> <p>P6: Creo que en la vida de mi esposa he sido de mucho valor y soporte para salir adelante en sus tareas de casa y</p> | <p>importante para sus hijos por el dinero que puede proporcionarles.</p> <p>Teniendo por parte del P4 la respuesta de contar con el buen reconocimiento, por su papel como padre y esposo, por parte de sus hijos y esposa, de quienes dice que hablan muy bien de él a pesar de los errores que acepta haber cometido.</p> <p>Reconocimiento que también expresa tener el P6, quien dice que para sus hijos él ha sido un padre caracterizado por su seriedad, responsabilidad y entrega, y para su esposa ha representado una figura de valor y soporte para ayudarse mutuamente en las labores profesionales y del hogar.</p> <p>Al igual que la P7, quien dice considerarse importante para sus hijos por el hecho de ser una persona incondicional para ellos, al ayudarles a crecer y “salir adelante”. Y para su esposo por permanecer a su lado brindándose mutuamente apoyo</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>laborales. En la de mis hijos creo que pude haberles creado una buena imagen de un papa serio, responsable y cumplidor de sus obligaciones.</p> <p>P7: Creo que he sido importante en la vida de mi esposo porque he estado a su lado en todo momento y entre los dos tanto emocionalmente como económicamente nos hemos apoyado siempre. Con respecto a mis hijos siento que igual he sido importante en sus vidas, pues he hecho lo que ha estado a mi alcance para ayudarlos a todo nivel y dándoles apoyo para que salgan adelante. Con respecto a mis amigos siempre he estado para ellos cuando me han necesitado y buscan mi compañía.</p> <p>14. ¿Qué aspectos destacaría como de lo más importante en esos círculos de amigos, y de la familia en particular?</p> <p>P1: En eso de amigos no creo como mucho, no espero nada de ellos.</p> | <p>emocional y económico.</p> <p>Por otra parte, respecto al ámbito de los amigos, la P7 fue la única que respondió sobre ello, diciendo que se considera importante para ellos, pues indica que ha estado disponible para ayudarlos siempre que la necesitan.</p> <p>Con referencia a las preguntas suministradas por los siete adultos mayores en cuanto a los aspectos más importantes que destacan en sus círculos de amigos y familia, puede decirse que, resaltan que al contar con</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>P2: Mi familia es muy grande, somos 14 hijos, somos muy unidos y nos reunimos cada que podemos cuando vienen los de lejos, buscando la forma de reunirnos todos. Entonces somos una familia unida y los amigos también.</p> <p>P3: El bienestar que tiene uno con ellos. Pues que uno se siente súper bien, eso es.</p> <p>P4: La comunicación y la empatía.</p> <p>P5: Yo los quiero y son mi familia, me quieran o no, yo los quiero.</p> <p>P6: De mi círculo de amigos como para destacar no tendría mayor cosa para destacar. Y de mi familia destacaría la unión, la educación y el respeto.</p> <p>P7: Creo que lo más importante con respecto a mis amigos es que hemos tenido una amistad muy duradera y sincera desde la infancia y la época del colegio. Con respecto a la familia he sido incondicional para estar siempre presente en toda situación y he podido ayudarlos en facetas difíciles de sus vidas.</p> | <p>ellos experimentan bienestar emocional (P3), y satisfacción por tener vínculos sinceros y duraderos (P7).</p> <p>Siendo la comunicación, la empatía (P4), el cariño (P5), la unión (P2), el respeto (P6) y el apoyo incondicional los factores más importantes para conservar los vínculos positivos con ellos.</p> <p>Cuestión que por parte de los vínculos con los amigos no comparten dos de los entrevistados. Puesto que, la P1 expresa no creer en los amigos, por lo que dice no esperar nada de ellos. Al igual que la P6, quien expresa no tener aspectos por destacar con su círculo de amigos.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>17. ¿Se diría que tiene usted un estado de bienestar que lo hace una persona feliz? ¿Qué lo hace sentir bien, sentirse una persona feliz?</p> <p>P1: Mis hijos.</p> <p>P2: En este momento sí, soy muy feliz, gracias al señor, sí.</p> <p>Me hace sentir bien que tengo salud, que tengo mis hijos, que tengo estos espacios donde puedo estar.</p> <p>P3: Muy feliz, mucho. Mis hijas son la felicidad más grande de mi vida, el tenerlas a ellas y a mis nietos alrededor, yo les pido el favor por alguna cosa y ellos están ahí mismo, eso me hace sentir muy bien.</p> <p>P4: Claro que sí, a mí me hace feliz estar activo y me alegra mucho poder colaborar. Y también de ayudar a mi familia, pues cuando este a mi alcance.</p> <p>P5: No, yo no conozco la felicidad. Yo conozco momentos gratos en mi vida, momentos gratos cuando nacieron mis hijos, cuando lograron, por ejemplo, ser</p> | <p>En lo que respecta a las respuestas dadas por los siete adultos mayores entrevistados sobre los aspectos que los hacen sentirse personas felices, puede comentarse que, para ellos estos son: tener sus hijos (P1), nietos (P3); gozar de buen estado de salud; tener la oportunidad de disfrutar de las actividades que “El hogar de los recuerdos” les ofrecen (P2); poder estar activos ayudando a los demás (P4); sentirse tranquilos y en paz; tener las necesidades básicas satisfechas: vivienda, alimentación, dependencia económica (P6) y ver a sus hijos realizados (P7).</p> <p>Siendo importante mencionar que, la mayoría indican que en la actualidad se consideran personas felices (P2).</p> <p>Cuestión que no comparte el P5, quien manifiesta no conocer la felicidad, por lo que indica reconocer que ha tenido momentos “gratos” pero que no los describiría como felices.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>mayores de edad y consiguieron empleo. A mí me hace feliz cuando tengo forma de poderles ayudar, compartir con ellos, pero la felicidad para mí no existe, no la conozco, no sé qué es la felicidad. He tenido y seguro que tendré momentos gratos en mi vida, pero la felicidad no, la felicidad implica muchísimas cosas y yo no me siento en capacidad de lograrla, eso es.</p> <p>P6: Me hace sentir bien, estar tranquilo y en paz, no depender económicamente de otros y poder tener una vivienda, una alimentación y poder económicamente suplir mis gastos del hogar. Ver a mi esposa y a mis hijos tranquilos y relajados gozando de buena salud.</p> <p>P7: Tengo en este momento un estado de bienestar que me hace sentir bien, decir más bien que hay momentos felices, no tanto felicidad plena porque también hay momentos y circunstancias difíciles que a veces es difícil controlar. Me hace sentir bien y feliz tener mi autonomía económica, ver a mis hijos con su vida definida y poder vivir con</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------------------------|---|--|
| | | <p>Dimensión espiritual</p> | <p>Bienestar emocional</p> | <p>mucha tranquilidad y paz.</p> <p>8. ¿Qué función ha tenido en su vida las creencias religiosas, y la parte espiritual para preservar su bienestar emocional? ¿En este sentido, que actividades de su vida religiosa, de su vida espiritual destacaría?</p> <p>P1: Sobre el señor yo te diré que creo mucho en la religión, pero la religión vieja, pues yo soy muy satisfecha yendo a una iglesia o viéndola por la noche, además mis hijos me dejan para que yo me quede satisfecha y tranquila.</p> <p>P2: La parte espiritual es muy importante, porque yo digo; si yo no tengo a Dios a mi lado, yo no tengo nada, porque uno con Dios todo lo tiene, uno se acoge a él.</p> <p>A mí me encanta la eucaristía, pero en la parroquia. También me gusta prestar servicio en Semana Santa, en Navidad, esos servicios los presto porque me</p> | <p>En lo que atañe a las respuestas aportadas por los siete adultos mayores en relación con la función que ha tenido en sus vidas las creencias religiosas y el ámbito espiritual para preservar su bienestar emocional, se menciona que el hecho de creer en un Dios, a quien agradecerle, pedirle por el bienestar de su familia (P3); teniendo un ser superior con el cual sentirse acompañados y direccionados (P7), y practicar una religión, les genera tranquilidad y satisfacción personal (P1).</p> <p>Destacando las siguientes actividades de su vida religiosa-espiritual: ir a la iglesia con regularidad para participar de la eucaristía (P1-P2-P3), prestar servicio en la parroquia durante festividades como semana santa y navidad (P2), así como rezar el rosario con frecuencia (P7).</p> <p>Siendo el factor espiritual el más</p> |
|--|--|------------------------------------|----------------------------|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>encanta ir a la eucaristía.</p> <p>P3: Todas. Yo siempre que despierto le doy gracias a Dios, y le pido por cada una de mis hijas y mis nietos, por mi familia, que los tenga integrados a todos. Yo voy a misa, eso sí, no me puede faltar la misa, si no puedo ir en semana, voy cada 8 días.</p> <p>P4: Pues yo te digo sinceramente y hablándolo abiertamente. No creo en religión, creo en la vida espiritual, creo en un Dios, y de ahí, pues yo en religiones no creo porque entiendo. He leído la Biblia y sé que Jesucristo no es religión, entonces por ese lado no creo yo en religiones, que sí sé que son las religiones, pero no creo en las religiones.</p> <p>La espiritualidad para mí juega un papel muy importante, pues yo vivo muy tranquilo, muy feliz, porque conozco que verdaderamente hay un Dios y que hay un señor Jesucristo, que es el hijo de Dios, el que llena nuestros vacíos en nuestras vidas y de resto uno, pues</p> | <p>destacado por la P4, quien dice no creer en religiones, pero tener una fuerte conexión espiritual con Dios, la cual le genera tranquilidad, felicidad y plenitud. Al igual que la P6, quien manifiesta que su espiritualidad exteriorizada desde otras maneras de tener fe le ayuda a experimentar bienestar emocional y tolerancia hacia las creencias de los demás.</p> <p>.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>respeto a cada persona y sus creencias.</p> <p>P5: Pues sí, hasta hace por ahí unos cuantos años, yo era muy, muy devoto de la santa misa, pero a raíz de que aquí en San Pio han llegado sacerdotes carretudos, por ejemplo, ese que viene aquí no me gusta ir a misa. Ese señor después de la pandemia hizo que yo no volviera a misa, porque es que es muy largo, se estira mucho y repite mucho, pero yo la santa misa cada que puedo la escucho en la casa, no debiera ser así porque yo tengo capacidad de ir a la iglesia. Por ejemplo, la misa del padre Nevardo es cortica y uno entiende de una lo que le quieren decir, este padre voltea, va, baja, sí me entiende, entonces se vuelve aburridor.</p> <p>Yo con las programaciones, por ejemplo, en Semana Santa no participo por el mismo motivo, porque es que son muy largas y yo no tengo paciencia para todos esos sermones y todas esas cosas, eso de caminar, pero yo creo en Dios y soy devoto de la Virgen</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | <p>Dimensión socioeconómica</p> | <p>Sensación de autonomía e independencia</p> | <p>Santísima y el corazón de Jesús.</p> <p>P6: Las creencias religiosas en mi vida no han incidido demasiado que diga, no ha influenciado como para destacar algo en especial. La parte espiritual si la valoro en mi bienestar emocional. De mi vida religiosa no encuentro mucho para destacar. De mi vida espiritual si pudiera decir que, por mi afición a la lectura y mis estudios, entiendo que cada uno tiene sus conceptos acerca de las creencias de la vida misma desde su creación, como la divinidad, la veneración, normas morales, fe, etc.</p> <p>P7: Las creencias religiosas me han servido para tener un soporte a nivel espiritual y creer que hay un ser superior que me acompaña y me direcciona. Actualmente asisto a misa y suelo rezar el rosario que, aunque sea una tradición familiar me ayuda a reconfortar el alma.</p> <p>15. ¿Qué importancia ha tenido y tiene hoy mantener una autonomía económica y no depender de otros?</p> | <p>Con relación a las respuestas dadas por los siete adultos mayores sobre la importancia que ha tenido para ellos el</p> |
|--|--|--|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>¿O, por el contrario, depende usted económicamente de otros?</p> <p>P1: No, yo con mi pensión pago mi casa, mis hijos llevan la comida pagan los servicios. Para mí sí es muy importante, demasiado importante para mí.</p> <p>P2: Me siento una persona autónoma.</p> <p>P3: Una importancia muy grande, porque yo puedo y tengo el conque de yo hacer mis cosas, además, no tengo que pedir ni esperar que otro me dé.</p> <p>P4: Muy importante. Yo le pido siempre a Dios de que me dé como esa sabiduría de poder administrar mi dinero, porque no solamente un negocio se administra, sino que también en el hogar se administra, sabiendo administrar lo poquito que recibe uno. Es decir, saber en qué voy a invertir, porque hay muchas personas que dicen, ah no, es que yo voy a comprar esto. Pero no piensan primero si hay otra cosa que tenga mayor necesidad.</p> <p>P5: Ser autónomo a nivel económico es</p> | <p>mantener una autonomía económica, puede decirse que, la mayoría le atañe una importancia alta a este aspecto, puesto que, el tener la capacidad de suplir sus propias necesidades económicas y cumplir con sus obligaciones de esta índole, les genera una sensación de autonomía (P2), tranquilidad al no tener que depender de nadie más (P3-P6) y satisfacción de poder contribuir con los gastos del hogar (P5-P7).</p> <p>Manifestando que el saber administrar el dinero es un factor relevante para sentirse mucho más tranquilos en este ámbito (P4).</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>lo más maravilloso que me puede pasar, porque yo, viendo el trato que estoy recibiendo ahora, yo me imagino ese trato sin tener yo un apoyo económico. Me lo imagino. Estaría en la calle también yo ahora. Mantener mi casa sin atrasarme con los servicios ni con nada, mantener el perrito que es costoso, tengo un perrito y es muy costoso para mantener porque es de raza fina y fuera de eso le puedo ayudar a ellos prestándoles plata y a ella manteniéndola, pues con lo que le corresponde. Yo le aporto a ella sagradamente su plata el día que me pagan, ese día tiene ella su plata. Entonces eso me hace sentir muy satisfecho de poder hacer eso por ellos, aunque ellos no lo hagan por mí sí me entiende.</p> <p>P6: La importancia de no depender económicamente de nadie es vital para tener mi propia toma de decisiones en el hogar y en mi vida diaria, sin tener que depender y deber favores a nadie y no estar supeditado a la voluntad de</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|------------------------|---|--|
| | | <p>Dimensión lúdico-recreativa</p> | <p>Calidad de vida</p> | <p>otros.</p> <p>P7: Para mí ha sido muy importante tener una autonomía económica pues puedo colaborar en la casa con los gastos de la familia y a la vez con mis gastos personales sin tener que recurrir a alguien para que me ayude.</p> <p>11. ¿En este momento de su vida que actividades – intelectuales, recreativas y de ocio en general – ocupan su tiempo? ¿Qué actividades le satisfacen mayormente?</p> <p>P1: Me gusta mucho andar, me gusta mucho bordar, me gusta mucho hacer croché y me gusta mucho jugar parques, dominó y ajedrez.</p> <p>P2: Mi tiempo lo ocupo aquí en la actividad física, en los talleres y en el grupo de mi costurero que tengo acá. A mí me encanta las manualidades.</p> <p>P3: Nomás el bordado y el tejido. No más.</p> <p>Yo iba mucho a piscina y no solo aquí,</p> | <p>Sintetizando las respuestas dadas por los siete adultos mayores entrevistados en cuanto a las actividades intelectuales, recreativas y de ocio en general que ocupan su tiempo en la actualidad, puede decirse que, estas son: caminar, bordar, hacer croché (P3); jugar juegos de mesa como parques, dominó y ajedrez (P1); realizar actividad física en los diferentes talleres que ofrece el centro vida “Hogar de los recuerdos” (P2-P4); hacer manualidades (P2); participar de la ciclo vía (P4); hacer hidro-aeróbicos, crucigramas, escuchar música (P5), leer, tomar café, compartir con la pareja y amigos (P6-P7).</p> |
|--|--|---|------------------------|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>sino que yo iba a las cometas. Yo iba al polideportivo. A mí me ha gustado mucho estar en piscina, lo que pasa es que como he tenido dificultades en mi organismo, ya por la edad el corazón está un poquito afectado. Porque yo no fumé nunca, pero fui fumadora pasiva y cociné con leña, entonces el especialista me dijo nada de piscina fría. Entonces tuve que dejarla, pero era una de mis favoritas.</p> <p>P4: La ciclo vía y aquí en el hogar de los recuerdos, porque te cuento que inclusive ya hace como 10 años que yo salí de pensionado, y me quedaba como muy incómodo estar uno en la casa sin hacer nada y a uno le dicen que porque ya está pensionado no le dan a uno empleo y eso me hizo que llegara aquí a este hogar. Aquí hay muchos talleres donde en verdad uno se puede meter y hacer muchas cositas.</p> <p>P5: Bueno, yo los lunes camino 1 hora y media con un perrito que tengo, los martes estaba yendo a gimnasia al cubo y los jueves también, los miércoles</p> | <p>Actividades que les ayudan a estar y sentirse activos, pues tal como lo expresa el P4, el hecho de estar pensionados y saber que estarán en casa con mucho tiempo libre no les genera mucha comodidad, por lo que optan por desarrollar otras acciones y hobbies para su esparcimiento y autocuidado.</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>vengo aquí de 3 a 5, los jueves voy allá al cubo a hacer gimnasia, el viernes empiezo a hacer hidro aeróbicos, el sábado camino otra vez con el perrito y en el tiempo que estoy en la casa, veo algún documental, estoy en la cama o al pie del comedor viendo televisión y haciendo crucigramas. Otras veces me he hecho en la cama a escuchar música porque me gusta mucho la música y últimamente no leo mucho porque es que ya los libritos que tengo los he leído como muchas veces cada uno, entonces no. También cocino, yo hago el almuerzo, pero por la mañana hago arepa, arepa con algo y por la noche también. Hago sopas, sancochos o sudado o frijoles, ahí tengo frijoles para mañana.</p> <p>P6: En este momento de mi vida mis actividades son la lectura de libros de literatura en general, música variada, hacer ejercicios físicos como caminar, trotar y nadar. Salir a tomar tinto, comer helado en compañía de mi esposa, y me satisface mayormente</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|---|
| | | <p>Dimensión cognitiva</p> | <p>Óptimo funcionamiento cognitivo</p> | <p>cuando nos reunimos en familia en los cumpleaños.</p> <p>P7: En este momento mis actividades más frecuentes son leer, escuchar música, hacer deporte y caminar. Me agrada mucho salir a tomar un café, salir de paseo, a comer algo o a compartir un rato con la familia y amigas.</p> <p>6. ¿Qué valoración da a las actividades como – lectura, escritura, música, cine, etc. –para preservar sus condiciones intelectuales? ¿Qué otra actividad podría usted destacar?</p> <p>P1: Para mí es muy importante, porque son actividades muy buenas. Por ejemplo, salir con mis amigas y estar bien con mis hijos.</p> <p>P2: Pues vea, yo le digo que yo no soy mucho de cine, de pronto si leo por ahí de vez en cuando un libro. Para mí es como tan importante la manualidad, como que yo a eso me dediqué. Ya es</p> | <p>En cuanto a las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados respecto a la valoración que les otorgan a las actividades como la lectura, la escritura, la música y el cine para preservar sus condiciones intelectuales, se indica que, las consideran esenciales para ello y para entretenerse (P4). Expresando que son básicas y de vital importancia para el desarrollo intelectual, cultural, social y mental (P6); siendo indispensables para conservar y estimular la imaginación, la memoria y concentración (P7).</p> |
|--|--|-----------------------------------|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>mi edad, me dediqué, fue como a eso.</p> <p>P3: Bueno, yo música sí, me gusta de pronto escuchar música muy bajita, la lectura no. Yo nunca leo, no escribo, porque yo me mantengo más que todo bordando y eso me entretiene mucho. Y por decir otra cosa, hago mucha sopa de letras.</p> <p>P4: La música, porque me alegra, y la lectura, porque me entretengo.</p> <p>P5: Bueno, digamos que yo le doy 10 puntos a todas esas cosas, porque yo lleno crucigramas, yo leo libros, yo veo televisión, yo veo documentales.</p> <p>P6: Las actividades culturales y sociales como la lectura, la música, el cine, la diversión y el entretenimiento son básicas y de vital importancia para el desarrollo intelectual, cultural, social y mental.</p> <p>P7: Las actividades como lectura, escritura, cine, entre otros, son básicas para mantener una buena condición intelectual. Estas actividades despiertan mucho la imaginación, ayudan a</p> | <p>Por lo que las actividades que más practican para dicho objetivo son las siguientes: hacer manualidades (P2), bordar, hacer sopa de letras (P3), leer, escuchar música (P4), llenar crucigramas, ver documentales (P5).</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>mantener la concentración y a conservar y mantener la memoria muy activa.</p> <p>18. ¿Qué destacaría usted para alcanzar un estado de bienestar, un envejecimiento activo?</p> <p>P1: Muy importante me parece el tener ánimos, estar activos.</p> <p>P2: Yo digo que la persona debe proponerse tener voluntad de tener un espacio, donde pueda hacer su educación física, que tenga un espacio agradable en la familia, que tenga buena salud, pues yo creo que eso depende de la misma persona que de los demás, porque el bienestar se lo busca uno mismo.</p> <p>P3: Mi ritmo de vida que he llevado toda la vida, de que voy, de que vengo, de que estoy en actividad, de que no me he quedado quieta ni sentada en ninguna parte. Yo toda la vida he dicho, si usted se sienta y dice de aquí no soy capaz de pararme, no se para, pero si yo</p> | <p>A propósito de las respuestas proporcionadas por los siete adultos mayores entrevistados sobre el aspecto que destacarían para alcanzar un estado de bienestar y/o un envejecimiento activo, puede decirse que, ellos resaltan que esto puede lograrse mediante el permanecer activos y mantener un buen estado de ánimo (P1); permitirse tener espacios de calidad para ejercitarse físicamente y mentalmente, mediante actividades deportivas y recreativas (P7) enfocadas en personas de su edad (P6); compartir con la familia (P2); tener actitud proactiva (P3), altruista (P4-P5); tener pensamientos positivos y enfoque en disfrutar el presente. (P7).</p> <p>Destacando, además, factores económicos, pues para la P6 el contar con una pensión que le permita vivir en</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>tengo un dolor y digo, yo tengo que pararme, yo soy capaz todavía.</p> <p>P4: Cuando le piden un favor a uno, pues que digamos todas las personas no están disponibles de que les pidan un favor. Si a mí me piden un favor y si está a mi alcance y puedo hacerlo, lo hago con todo gusto, pues sin esperar nada a cambio.</p> <p>P5: Para mí lo más importante, por ejemplo, el compartir. Yo soy una persona que soy feliz compartiendo, eso me motiva y me hace sentir supremamente dichoso cuando yo puedo ayudarle a alguien. A mí no me importa si una persona me pide 3 veces, yo le doy 3 veces, yo cumplo con un precepto divino que es compartir, ayudar, dar. Sí me entiende, yo me siento feliz pudiendo compartir.</p> <p>P6: Para destacar un buen estado de bienestar en esta edad, diría que tener una pensión o un ingreso seguro y permanente mientras viva, que le permita sobrevivir en condiciones</p> | <p>condiciones dignas que favorezcan una vida sana y tranquila es de vital importancia.</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>dignas, para tener una vida sana.</p> <p>Estar bien activo, practicado actividades como el ejercicio físico, bailar, caminar, trotar, nadar e ir a reuniones de grupos de la tercera edad.</p> <p>P7: Para alcanzar un estado de bienestar es importante estar activos física y mentalmente, practicar alguna actividad deportiva o recreativa con frecuencia, comer sano, relacionarse con otras personas ya sean de la familia o amigos y cuidar la salud física y mental. Tener pensamientos positivos, dejar atrás el pasado y vivir el presente sin pensar tanto en el futuro.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|