

de una experiencia-saber acumulada y el desarrollo del potencial humano de las personas adultas mayores); la salud y los cuidados específicos (v.g., acceso, disfrute y calidad en los servicios de salud; apoyo a las familias cuidadoras; apoyos para el autocuidado).

Teniendo en cuenta lo anterior, consideramos que en el contexto del IDESPO, la cuestión de las personas adultas mayores encuentra un nicho privilegiado, pues no solo se ha acumulado una cantidad de información relevante, particularmente en lo que se refiere a las percepciones que tienen las personas adultas mayores sobre los más diversos temas que afectan su cotidianidad y la vida nacional, sino que responde a nuestra preocupación por abordar cuestiones que atañen a poblaciones específicas, por lo cual se ha impulsado un proyecto sobre personas adultas mayores, en colaboración con otras unidades de la UNA.

Por consiguiente, consideramos relevante que dicho bagaje informativo, conteniendo la voz de las personas adultas mayores, sea puesto ahora al servicio efectivo de éstas, quienes se han venido constituyendo en verdaderos sujetos o actores sociales, con necesidades y demandas específicas. En ese sentido, desde la plataforma instalada en el IDESPO, es posible potenciar esa voz y servir como caja de resonancia, de manera que las mismas personas mayores se autodescubran, se vean consideradas y reflejadas de manera efectiva.

Finalmente, por ejemplo, los estudios de opinión, como parte de las acciones impulsadas en el IDESPO, se pueden constituir en una vía posible para generar una audiencia para la voz de las personas adultas mayores, de forma que éstas puedan incidir en la toma de decisiones que apuntan a la satisfacción de sus necesidades y demandas.

Autoestima y persona adulta mayor

AUTORA

**Maribel León
Fernández**

Profesora e investigadora del
Centro de Estudios Generales,
Universidad Nacional.

“Tú eres la única persona de la que nunca te alejas”

Joyce Meyer

A través de todas las etapas de la vida, aunque en la adolescencia es cuando se experimenta con mayor intensidad, la persona va descubriendo y consolidando su identidad y en este proceso una autoestima saludable es fundamental.

Como necesidad humana básica, el sentido de identidad, es decir, poder responder a la pregunta: ¿quién soy yo?, debe fundamentarse en una sana percepción de sí mismo. Sin embargo, como seres sociales estamos influidos por una serie de mitos y estereotipos que pueden “enturbiarla”. Ante esta pregunta, muchas personas podrían responder basadas en sus atributos físicos, en su educación, en su carrera profesional, en sus logros, en su origen étnico, en sus convicciones sociopolíticas, pero estos factores son meras capas externas, simples adornos y “cosméticos” con los que “se engalana” el exterior (Mc Dowell, 2000), pero nuestra identidad es algo más que esto. Creer que “la apariencia lo es todo”, que “eres lo que haces” o considerar que “si no tienes poder, no eres nadie” son los peores engaños que podrían socavar tu sana autoestima.

La autoestima, o *“la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”* (De Mézerville, 2004:19), es un proceso de todo el ciclo vital y no se detiene, es algo dinámico que tiene sus picos, fluctúa en márgenes naturales, con un promedio ponderado.

De acuerdo con lo apuntado anteriormente, la persona adulta mayor continúa en ese proceso de consolidar su identidad y el papel que juega su autoestima en este proceso es de vital importancia.

Si consideramos que la autoestima es susceptible de sufrir alteraciones, entonces, cuando la persona adulta mayor comienza a tener pérdidas, los mitos y estereotipos podrían influir en su forma de valorarse, de ahí que velar porque ésta tenga una autoestima alta resulta una tarea ineludible para un gerontólogo, ya que dependiendo de que la persona adulta mayor se lleve bien consigo misma, así podrá llevarse bien con otras personas. Si una persona adulta mayor se rechaza, le parecerá que otros también la rechazan y se verán afectadas sus relaciones interpersonales.

Sin embargo, muchas personas adultas mayores nunca han recibido amor verdadero en sus vidas, por lo que no han aprendido a amarse. La inseguridad y la autodevaluación incapacitan a estas personas para saber recibir, en ese sentido, es pertinente citar lo siguiente: *“Podemos deteriorarnos por el paso de los años y por las experiencias difíciles que hemos debido afrontar, pero eso no significa que no tengamos valor...”* (Meyer, 2000: 19).

Algunas personas adultas mayores, cuya autoestima es baja, sufren estrés, son infelices y se sienten insatisfechas y desalentadas, lo que unido a un proceso de pérdidas no les permite disfrutar de una vida sana y plena a nivel integral y su sentido de identidad se ve perjudicado.

El proceso de la autoestima contempla seis componentes, tres de tipo inferido, a saber: autoimagen, autovaloración y autoconfianza; tres conductuales de tipo observable: autocontrol, autoafirmación y autorrealización (De Mézerville, 2004). A continuación, los estudiaremos en relación con la persona adulta mayor.

Se entiende por autoimagen *“verse a sí mismo, ni mejor ni peor, sino como la persona que realmente es”* (De Mézerville, 2004: 29), es decir, apreciar las virtudes y defectos y reconocer los errores.

En el caso de las personas adultas mayores, muchas de ellas en su niñez, recibieron el trato despiadado y cruel de sus amigos, familiares y padres respecto de su aspecto físico, por lo que han llegado a creer que las personas más hermosas son las más apreciadas y, como todos queremos ser apreciados, procuran ser personas que cumplen con los parámetros de belleza socialmente establecidos. Unido a estas experiencias del pasado, la persona adulta mayor se encuentra también con los estereotipos que dicen que *“la vejez es fea”*, *“que ser viejo/a es deteriorarse”*, por lo que la percepción de sí mismas se ve afectada, ya que no pueden visualizarse en forma realista, sino que sólo tienden a ver sus defectos, sus carencias y desatienden sus cualidades y valores. También va a afectar su autoestima las ideas que proyecte para sí mismo/a: *“soy viejo/a y feo/a”*, *“estoy arrugado/a”*, *“no sirvo para nada”*. *“Autopercibirse positivamente incluye una aceptación física de la imagen corporal, de los cambios por la edad, y en lo social, que los otros acepten esa mujer (persona) mayor como un ser útil y valioso”* (Lososny, 1993, citado por Bonilla y Méndez, 1999). Percibirse de una forma positiva no es fácil, pues se ve influido por los estereotipos que maneja la sociedad. Esto hace necesario que por diversos medios, se logren establecer espacios para que las personas mayores puedan verse tal y como son.

En mi experiencia con el diálogo intergeneracional, con estudiantes universitarios y grupos de mayores, he visto como éstos que al principio se visualizan sólo por sus carencias, logran al final del proyecto ver también sus virtudes, incluso encontrar algunas que no creían poseer y que hasta en ese momento afloraron ante sus ojos.

“Apreciarse como una persona importante para sí misma y para los demás” o autovaloración (De Mézerville, 2004: 33), significa autoaceptarse y autorrespetarse, percibirse con agrado y valorarse positivamente ante su propia imagen. Para las personas adultas mayores, a quienes la sociedad les ha aplicado frases como *“Lo/as viejo/as son estorbos, roban aire”*, no pueden creer en su valor y menos considerar que el mundo es un lugar mejor porque ellos están ahí, e inclusive no piden ayuda para no ser un estorbo. Si creen que ellas son estorbos, jamás creerán que tienen derecho a triunfar y a ser felices. Cuántos se sienten incapaces de decir lo que piensan, expresar sus deseos y necesidades, pues muchas veces en sus casas les abusan, no les permiten hablar y mucho menos dar su opinión acerca de algún asunto que involucre a la familia incluyéndola a ella.

La autoconfianza o *“creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas”* (De Mézerville, 2004: 36), es un aspecto que hoy muchas de las personas adultas mayores no logran superar,

ya que la sociedad les ha hecho creer que no deben buscar oportunidades que les permitan demostrar sus áreas de competencia y disfrutar de hacerlo, pues “ya están viejos/as para eso”; es así como muchas de ellas se niegan la oportunidad de encontrar un nuevo amor, desempeñarse en otra labor o aprender algo nuevo, por el temor al fracaso. Estos sentimientos de incapacidad e impotencia llevan a las personas a reaccionar con ansiedad, duda y congoja (De Mézerville, 2004: 37). Aquí puedo recordar el caso de un señor adulto mayor, que en la ejecución de un proyecto se negaba a participar de una actividad y se podía notar en él la ansiedad y la congoja de creer que no podía ni intentarlo. Uno de los estudiantes le dijo que lo intentara, que todos cometíamos errores, pero lo importante era el intento; después de hablarle, aceptó hacerlo y cuando lo consiguió su alegría y asombro fueron tan grandes que, luego, no hubo manera de despegarlo de aquella actividad, pues él mismo se convenció de su potencial.

El autocontrol o “*manejarse correctamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida*” (De Mézerville, 2004: 39), implica el autocuidado, la autodisciplina y la organización propia o el manejo de sí mismo/a. En este aspecto, la persona adulta mayor, al sentirse presionada por la sociedad que la acusa de “improductiva”, tiende a exigirse más de lo que puede, lo cual le ocasiona estrés y, a veces, la desanima o, por el contrario, se deja caer en una pasividad que la puede precipitar a una depresión. En otras ocasiones, se desanima y se descontrola a tal punto que no le interesa acicalarse, pues considera que debido a su edad no hace falta hacerlo; también puede suceder que, al no aceptar su edad, se arregle con tanto esmero que llegue a extremos. Por otra parte, podría verse involucrada en relaciones nocivas que la desestabilicen.

En el campo de la autoafirmación, la “*libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez*” (De Mézerville, 2004: 41) se manifiesta en que el individuo puede expresar sus sentimientos, deseos, pensamientos o habilidades. Podemos decir que en las personas adultas actuales, cuya historia de vida, en la mayoría de los casos, principalmente en mujeres, ha sido de subordinación, sentirse libre de manifestarse de palabra o acción ha resultado muy difícil, de modo que al llegar a su adultez mayor les sigue costando y muchas continúan “aguantando” en diversas circunstancias y momentos de sus vidas, pues fueron enseñadas para ello.

“Sí, a muchas nos faltó educación sexual, crecimos ignorantes, sin conocer que nuestro cuerpo merece también respeto, siempre ha habido agresión, sólo que había más silencio e impunidad, muchas somos y éramos esposas sumisas, sin voz... aguantadoras, dos esposos separados eran como dos hojas de tijeras sueltas, no servía, era una señal de fracaso muy grande, además, esas frases tan duras y agresivas... “hasta que la muerte los separe” o “aguante hasta la muerte”...yo no creo en el matrimonio...” (Castro y León, 2003: 57).

“Nos infundieron el concepto de esposa sumisa, aguantadora sin voz” (Castro y León, 2003: 69).

Al respecto, podemos citar los casos de agresión que se callan por temor a ser abandonadas o recibir represalias. También muchas de ellas se sienten incapaces de tomar decisiones por sí mismas y hacen lo que les dicen otro/as con el fin único de “quedar bien” ante los demás o se abstienen de participar en actividades en los cuales muestren sus aptitudes o cualidades. En nuestro trabajo de extensión, hemos visto personas mayores esconder sus talentos o cualidades, o bien, quienes no manifiestan su inconformidad sobre algún asunto, todo esto por temor a equivocarse o provocar la desaprobación de sus compañeros de grupo, por eso hemos tratado de brindarles los espacios para que se “lancen a la conquista y venzan esos temores”, lo que, en la mayoría de los casos, hemos logrado con trabajo en equipo.

Por último, la autorrealización o “*el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás*” (De Mézerville, 2004: 45), lleva al individuo a manifestar sus potencialidades y a considerar sus acciones más realizables en tanto que las considera más significativas en su existencia. Es como “dejar huella”. En una sociedad en la cual el pasado no se valora, las personas adultas mayores se enfrentan a este fenómeno y experimentan insatisfacción ante sus logros, ya que la sociedad las desecha y les presta poca importancia. Es aquí donde el rescate de tradiciones y costumbres que valoren esos esfuerzos del pasado cobra gran relevancia, pues a la vez que conservamos nuestro ayer, damos valor a nuestro presente y las personas adultas mayores sienten que lo que hicieron, en lo cual está su huella, genera bienestar y riqueza y valió la pena. Para continuar ejemplificando, en uno de nuestros proyectos en Barbacoas de Puriscal, estuvimos hablando con personas adultas mayores. En esa ocasión, un señor nos contaba

como él había participado en la construcción de la iglesia del lugar y de como llegaban turistas a verla; se podía ver en él ese sentimiento de haber generado algo importante y trascendental para su comunidad y, a la vez, para sí mismo. Muchas personas de este grupo étareo esperan espacios como estos para transmitir lo que han hecho y lo que son capaces de hacer.

Si una persona adulta mayor se ama a sí misma, será capaz de establecer relaciones interpersonales satisfactorias con las demás personas y podrá enfrentar, de manera saludable, las circunstancias apremiantes de la vida. De esta forma, resulta necesario en la adultez mayor tener una autoestima sana, ya que en esta etapa las pérdidas aparecen con mayor frecuencia, y poder tener la capacidad para superar las desgracias y las adversidades y no conformarse con situaciones denigrantes y hasta de abuso.

En cuanto al problema del autodesprecio y las relaciones autodestructivas, el suicidio de las personas adultas mayores es un problema de gran magnitud en países desarrollados, en especial en USA (Hidalgo, 2001: 18), en donde el estilo de vida fomenta el abandono y la soledad y el consecuente sentimiento de “no valía”, que llevan a estas personas a la depresión y la muerte.

Considero que en nuestra labor con personas adultas mayores, la utilización del Proceso de la Autoestima, en cualquiera de sus tres enfoques, es un instrumento de gran utilidad, dependiendo del caso, ya que en nuestra experiencia hemos podido observar problemas de autoestima baja, tanto en hombres como en mujeres adultos mayores.

Ahora bien, si “*la autoestima debe considerarse como un concepto dinámico que está siempre en proceso de consolidación... puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar... puede aumentar y decrecer...*” (De Mézerville, 2004: 51), una persona que tiene una autoestima baja y llega a la adultez mayor en similar condición y, además, la designación global o etiquetaje acentúan sus sentimientos de baja valía, entonces carecerá de la capacidad de enfrentar los retos de dicha etapa de su vida; por tanto, será indispensable ayudarla a superar cualquier problema en el área de su autoestima.

En definitiva, el hecho de que una persona adulta mayor tenga una sana autoestima es de vital importancia para que ésta pueda vivir a plenitud; de tal manera que velar porque cada día la mejore es punta de lanza para la labor como gerontólogo/a.

Sacudir toda la basura que la sociedad ha tirado en los hombros de las personas adultas mayores y lograr que ellas sepan quiénes son en realidad, con sus defectos y virtudes, les permitirá vivir a plenitud, disfrutar la vida y llevarse bien con quienes les rodean. Asimismo, podrán encontrar un sentido a sus vidas, más allá del estarse lamentando por sus pérdidas y así podrán disfrutar más de sus potencialidades y cualidades, aceptando a la vez sus debilidades y sacando provecho de sus errores.

Bibliografía

Bonilla, F. y Méndez, A.L., 1999: “Autopercepción en mujeres mayores costarricenses del área rural”, en *Anales en Gerontología*, Vol.1 - Nº 1, 57-67.

Castro, S. y León, M., 2003: *Adulto Mayor: Sexualidad y Salud*, trabajo de investigación presentado ante la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad Nacional, como parte del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor.

De Mézerville, G., 2004: *Ejes de Salud Mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*, Trillas, México.

Hidalgo, J., 2001: *El envejecimiento: Aspectos sociales*, Editorial de la Universidad de Costa Rica, San José.

Mc Dowell, J., 2000: *Mírate como Dios te mira*, Editorial Vida, Miami, Florida.

Meyer, J., 2000: *Cómo tener éxito en aceptarte a ti mismo*, Editorial Carisma, Miami, Florida.