

**INFLUENCIA DE LAS VIVENCIAS SOCIALES Y CULTURALES EN EL
ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL GRUPO "EXPERIENCIA EN
ACCIÓN", SAN ISIDRO, PÉREZ ZELEDÓN, 2010**

Tesis

**Presentada en la División de Educación
Sede Región Brunca
Universidad Nacional**

**Para Optar por el grado de
Licenciatura en Orientación**

**LUCRECIA PICADO CALDERÓN
GEORGINA LAZO PANIAGUA**

**San Isidro de El General, Pérez Zeledón
2010**

Picado, L. y Lazo G. INFLUENCIA DE LAS VIVENCIAS SOCIALES Y CULTURALES EN EL ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL GRUPO "EXPERIENCIA EN ACCIÓN", SAN ISIDRO, PÉREZ ZELEDÓN, 2010. (Bajo la dirección del M.Sc. Sergio Solano Rojas, División de Educación Sede Región Brunca, agosto 2010).

Las vivencias sociales y culturales de los adultos mayores para efectos de esta investigación determinan e identifican la influencia del estrés que experimentan, por ser este un sector vulnerable de la población.

Como se menciona en la construcción teórica de la investigación las vivencias constituyen aquellas experiencias que viven las personas y que de alguna manera entran a formar parte de su carácter o entorno modificando su comportamiento social y cultural; es decir, el núcleo familiar, el proceso de transición de trabajador a jubilado, la relación social, los mitos, recreación, ocio y rechazo social. Por ende, las vivencias y la forma en que el adulto mayor las enfrente dependerán de su influencia y del estrés que estos experimenten durante la vejez.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con el fin de conocer y comprender como viven, qué piensan y cómo se comportan las personas en su ambiente usual, relacionados con las vivencias de los sujetos de estudio, para determinar la influencia que estas tienen en el estrés que experimentan.

La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos, el primero fue aplicado a la totalidad del grupo, y permitió determinar la posible muestra de la investigación, el segundo fue una guía de entrevista a profundidad aplicada a los sujetos seleccionados, el cual contenía preguntas relacionadas con los temas de interés en el desarrollo de la investigación, luego se realizó un análisis mediante diagramas debidamente interpretados.

Por lo tanto, las conclusiones finales más sobresalientes del estudio fueron que el adulto mayor al mantenerse activo y constante ha logrado minimizar la influencia de las vivencias sociales y culturales en el estrés, por lo que la adaptación a los cambios ha sido favorable para su calidad de vida. Además, es notable la resistencia por parte del adulto mayor a expresarse con respecto a su sexualidad y del desarrollo pleno de esta. Así mismo, las enfermedades que enfrentan no son limitantes para desenvolverse socialmente, casi en cualquier ambiente de manera independiente, lo que colabora positivamente en el desarrollo de su autonomía.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la oportunidad que me dio, al iniciar y concluir mis estudios universitarios.

A personas como: Doña Flori, Mauren, Milagro, que siempre me brindaron su apoyo y motivación para que siguiera adelante.

Al Doña Clara y Caimito que se convirtieron en mis segundos padres por su confianza y comprensión durante todas mis dificultades a lo largo de este proceso.

A mi madre y hermana que estuvieron siempre dispuestas a brindarme apoyo incondicional a pesar de las dificultades.

A mis compañeros del grupo 85, por su comprensión y motivación durante todos estos años.

A don Sergio Solano tutor final de este proceso, gracias por brindar su conocimiento, comprensión y dedicación, a pesar de las dificultades.

A mi compañera de tesis, por ser mi amiga y demostrarme que cuando se quiere se puede, gracias por tu comprensión, motivación y tolerancia durante todo este proceso.

Lucrecia Picado Calderón

AGRADECIMIENTO

A Dios, por la oportunidad de haberme permitido llegar hasta el final de este proyecto y por ende concluir con la licenciatura.

A mi hermano Abraham y a mi madre, por su apoyo incondicional y por haber creído en mi capacidad siempre, por su paciencia, amor incondicional y apoyo económico.

A mi esposo, por su comprensión y apoyo a lo largo de la carrera, pero sobre todo en los momentos más difíciles y porque cuando tuve deseos de abandonar todo, no lo permitió y me motivó.

A mi compañera y amiga, porque a pesar de todas las dificultades que enfrentamos a lo largo de este proceso, siempre estuvimos de acuerdo para salir adelante y concluir juntas y con éxito la investigación.

A los adultos mayores del grupo “Experiencia en Acción” por su disposición, alegría, dinamismo y gran energía.

A nuestro tutor Sergio Solano Rojas, por haber adquirido la responsabilidad de darle seguimiento a nuestra investigación, por su guía, apoyo y por habernos brindado lo mejor de sí con esmero y dedicación a lo largo del proceso.

A los lectores por su colaboración y el tiempo dedicado para poder concluir con éxito esta investigación.

Georgina Lazo Paniagua

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios, que me dio fortaleza, sabiduría y fuerza para salir adelante y tomar las mejores decisiones en mi vida.

A mi hijo Marco, por ser una parte importante de mi vida, en todo este proceso ha estado a mi lado y juntos hemos salido adelante a pesar de las dificultades, Eres un excelente hijo, te quiero con todo mi corazón.

A mi novio, amigo incondicional, Oscar, por sus palabras que cada día me brindó de motivación y aliento, por apoyarme y ser esa persona que me impulsó a seguir adelante sin mirar atrás, ver la vida como un reto no como una dificultad. Eres parte importante de mi presente, te quiero.

A mi amiga Ilse, que me motivó a iniciar mis estudios universitarios y fue de gran ayuda en momentos que necesitaba tomar decisiones en mi vida. Siempre te recordaré.

A los adultos mayores del grupo Experiencia en Acción, que me brindaron palabras de aliento llenas de sabiduría que sólo se adquieren con los años.

Lucrecia Picado Calderón

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios, quien me medio la fuerza y la sabiduría a lo largo de la carrera y en la elaboración y culminación de este trabajo.

A mi madre, por demostrarme que a pesar de las dificultades se puede salir adelante y seguir luchando, por su apoyo, comprensión y disposición a ayudarme en todo lo que fuera posible, por haber luchado por su vida y seguir a mi lado.

A mi hermano Abraham, por ser mi principal motivador para que me superara desde el principio, por haber creído en mí incondicionalmente.

A mi esposo, por apoyarme, por su paciencia y por haberme motivado siempre que lo necesité, por su amor incondicional, por hacerme reír aún, cuando estaba más estresada, por respetar mis decisiones, las cuales eran fundamentales para llegar hasta aquí y por haber sido mi fortaleza en los momentos más difíciles.

Georgina Lazo Paniagua

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Sujetos de estudio	51
Cuadro 2	Selección de sujetos de estudio	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	Selección de sujetos	56
------------------	----------------------	----

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

Diagrama 1	Papel que desempeña el adulto mayor en su grupo familiar	58
Diagrama 2	Situación económica actual y cómo ésta le afecta al adulto mayor en su desarrollo social.	59
Diagrama 3	Sentimientos que le ha producido al adulto mayor la muerte de un familiar o amigo cercano.	61
Diagrama 4	Vivencia del proceso de trabajador a jubilado en el adulto mayor.	62
Diagrama 5	Programas sociales y de recreación que propician una mejor calidad de vida a los adultos mayores.	63
Diagrama 6	Limitación de la convivencia social en el adulto mayor a causa de la soledad, tristeza o depresión.	64
Diagrama 7	Disminución del interés del adulto mayor por actividades sociales a causa de las enfermedades	66
Diagrama 8	Descripción de la relación de pareja del adulto mayor en la actualidad.	67
Diagrama 9	Pensamientos acerca de la sexualidad del adulto mayor	69
Diagrama 10	Mitos que conocen acerca de la sexualidad en los adultos mayores.	70
Diagrama 11	Intervención del estrés en las actividades de recreación y ocio del adulto mayor	72
Diagrama 12	La desvalorización cultural hacia los adultos mayores los hacen sentirse incapaces e inferiores a los demás.	73
Diagrama 13	Criterios externados respecto al rechazo por falta de energía por la creencia cultural de que el adulto mayor no es útil a la sociedad	74
Diagrama 14	Falta de capacidad del adulto mayor para adaptarse a los cambios culturales	75
Diagrama 15	Influencia del estrés en la vivencia de la espiritualidad del adulto mayor	76
Diagrama 16	El cambio de los valores como factor detonante de estrés en el adulto mayor	77

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CUADROS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Justificación	6
Problema	8
Objetivos	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
Reseña histórica del grupo “Experiencia en Acción” Coopealianza	10
Contexto Social del Adulto Mayor	11
Contexto Cultural del Adulto Mayor	12
Concepto de Envejecimiento	14
Calidad de vida para el adulto mayor	15
Teorías Sicosociales del Envejecimiento	17
Teoría de la Desvinculación	17
Teoría de la Actividad	18
Teoría de la Continuidad	18
Concepto de Orientación	19
Orientación y Manejo del Estrés	20
Rol Preventivo y Vocacional del Orientador en el Manejo del Estrés	21
La Familia del Adulto Mayor	22
Dependencia Económica del Adulto Mayor	24
La Soledad en la Vejez	25
La Depresión en el Adulto Mayor	26
La Jubilación y el Adulto Mayor	28
Adaptación a los Cambios de la Vejez	30
Vejez y Enfermedades	31

	11
Separación o Divorcio en el Adulto Mayor	32
Pérdida de la Pareja y Familiares durante la Vejez	34
Relación de Pareja y Vida Sexual	35
Recreación y Ocio en la Vejez	37
Mitos y Estereotipos acerca de la Vejez	39
Costumbres y Tradiciones del Adulto Mayor	41
Religión en la Vejez	43
Importancia de la Educación en la Vejez	44
Valores de los Adultos Mayores	45
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	48
Tipo de investigación	48
Acceso al campo	50
Descripción del escenario	50
Población y muestra	50
Fuentes de información	51
Definición conceptual de las categorías de análisis	52
Categoría uno: Influencia de las vivencias sociales en el estrés de los Adultos Mayores	52
Categoría dos: Influencia de las vivencias culturales en el estrés de los Adultos Mayores	52
Estrategias para la Recolección de Información	53
Estrategias para el Análisis de Datos	53
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	55
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	
Anexo 1: Instrumento 1 Selección de sujetos de estudio	
Anexo 2: Instrumento 2 Dirigido a los adultos mayores seleccionados	

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

Antecedentes

El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; podría tornarse particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control.

Según Hiebert, mencionado por Pereira (2001);

El estrés es un fenómeno transaccional entre las personas y su ambiente... desde esta perspectiva, aparece, cuando se percibe una desigualdad entre las demandas que la persona enfrenta y su capacidad para manejarlas. Si percibe que las demandas están por encima de su capacidad, aparece el estrés. A mayor diferencia entre demanda y capacidad, mayor estrés (p.162).

Es relevante, mencionar que el estrés no siempre proviene exactamente de las situaciones que las personas enfrentan, sino de la forma en que las perciben y las enfrentan.

El estrés va acompañado siempre de un desorden fisiológico, produce una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo. Pueden considerarse según como estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social.

Desde que Hans Selye, según Navarrete (2008) introdujo el término de estrés en la década del 1920 al 1930, este se ha convertido en un tema de

En este documento se ha prescindido de hacer alusión explícita a ambos sexos con el único objetivo de agilizar la lectura. No obedece, por lo tanto, a ninguna intención discriminatoria, sino que se ha aplicado la ley de economía expresiva, la cual permite incluir a las mujeres mediante el género gramatical masculino.

sumo interés. A su vez, el estudio y manejo del estrés en relación con el proceso salud-enfermedad, ha jugado un importante rol en el desarrollo de la Psicología de la Salud.

Si bien las conceptualizaciones acerca del estrés, han sido diferentes, se puede decir que es un proceso de interrelación compleja entre el individuo y su ambiente mediado por moduladores en los que sobresale la personalidad. En el mismo están involucradas las necesidades del individuo, el conjunto de valoraciones acerca de sí mismo, la naturaleza de las demandas estresoras del ambiente, la complejidad circunstancial de la situación, los recursos de afrontamiento de la persona en cuestión y la valoración que hace del significado de la situación para la realización de sus necesidades fundamentales.

El envejecimiento en la población es uno de los temas prioritarios del desarrollo social en el siglo XXI, por ello no debe extrañar que el envejecimiento en virtud de los cambios sociales, culturales y psicológicos despierten un interés creciente en el país y en la comunidad internacional.

Según datos internacionales de la Organización de Naciones Unidas, mencionados por Trejos (2002), "...en 1950 habían 200 millones de personas de más de 60 años en el mundo, en 1975 aumentó en 350 millones, en el 2000 era de 590 millones y se estima que para el 2025 habrán 1100 millones de personas de edad avanzada en el planeta y constituirán el 13.7% de la población mundial" (s.p).

De acuerdo con los estudios realizados por Pfeiffer, mencionados por Thomae (2002), se hace énfasis en los altos niveles de estrés en la vejez... "se refiere al incremento de pérdidas de amigos y familiares, así como al decremento del estatus social y de funcionamiento físico y mental en la vejez" (p.43).

Por tanto, es notorio que la cantidad de situaciones vividas en la vejez son detonantes de altos niveles de estrés, los cuales afectan en diferentes aspectos de la vida del adulto mayor.

De acuerdo con la revista CONAPAM 2006;

El envejecimiento de la población constituye una realidad durante los últimos años. Costa Rica no escapa a ese fenómeno, los datos de los censos nacionales de población han venido demostrando que el porcentaje de personas adultas mayores está en crecimiento sostenido, y se proyecta que llegará a alcanzar números superiores a los dos millones de habitantes, en un plazo de apenas 40 años (p.3).

En vista del creciente número de personas mayores en la sociedad, originado por una mayor esperanza de vida, ha cambiado la relación entre las distintas generaciones y la comprensión de sus respectivos roles generando en las personas de la tercera edad nuevas funciones en la sociedad y en su estilo de vida.

Al mismo tiempo, las etapas del desarrollo humano causan desajustes en las personas y alteraciones en el equilibrio de su estilo de vida, especialmente en las personas adultas mayores que van a necesitar del uso de todos los recursos disponibles para su adaptación. Debido a que en la vejez se pueden afrontar muchas pérdidas se debe brindar especial atención a los mecanismos de adaptación, cuidando que el estrés producido no se vaya al extremo negativo del mismo e influir en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Cabe destacar que con respecto a la vejez, el estrés puede tener efectos que acorten la vida o produzcan un envejecimiento prematuro, de ahí la importancia de conocer los distintos factores sociales y culturales que podrían generar estrés en esta población con el fin de minimizar los efectos nocivos que se puedan desencadenar.

En el campo específico de Costa Rica algunas de las investigaciones realizadas en calidad de vida y adulto mayor, se pueden citar las desarrolladas por Céspedes (1987), en la que...“se señalaron que existen carencias de tipo afectivo por falta de interacción social, falta de contacto social y problemas de movilización bastante acentuados. Es decir, que los niveles de actividad física son importantes predictores de los índices de calidad de vida de este grupo etario”(p.3).

Respecto a lo anterior, la calidad de vida del adulto mayor va a depender del contacto social y afectivo que le sea posible mantener de acuerdo a la salud y capacidad física que conserve, así como las oportunidades que se le brinda en los distintos grupos, tanto sociales como familiares.

En octubre de 1999, en Costa Rica se publicó la Ley Integral Para la Persona Adulta Mayor, N° 7935, que establece una serie de derechos y beneficios para las personas de 65 años y más, basados en los principios universales de atención integral, realización personal, independencia, igualdad de oportunidades, dignidad y permanencia en el núcleo familiar y comunitario, declarados por Naciones Unidas.

Además, por medio de dicha Ley se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), como el ente rector en materia de envejecimiento y vejez; el cual tiene como propósitos principales, velar por el cumplimiento de los derechos y garantizar el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante la formulación de políticas públicas integrales que generen la creación de condiciones y oportunidades para que estas personas tengan una vida plena y digna.

Estudios psicológicos actuales han tenido en cuenta las relaciones de las emociones y el estrés, así como la relevancia que tiene la ansiedad, la depresión y la ira en el proceso salud enfermedad por lo que en ese sentido el estrés pudiera ser definido como un proceso de interacción entre el individuo y su entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos. Según Pearlin, mencionados por Buendía y Riquelme (1997),... “el estrés afecta el bienestar directamente, disminuyendo los sentimientos de control personal y de autovalía”. (p.147). Este proceso se fija en emociones, en función de determinados componentes personales y, especialmente del carácter de las demandas, de los motivos centrales del individuo, de su autovaloración y de los recursos y estrategias para afrontarlas, que se desarrollan a lo largo de su experiencia vital.

Por tanto, es importante tener en consideración este proceso dinámico para su comprensión al abordar el envejecimiento.

Para Buendía y Riquelme (1997);

La calidad de vida debe ser valorada desde la presencia de las condiciones materiales y espirituales de vida imprescindibles para facilitar el desarrollo psicobiológico y social que los criterios técnicos determinan para cada lugar y época, hasta el grado de satisfacción personal de cada individuo con las condiciones de vida que ha alcanzado (s.p).

Con respecto a lo antes mencionado, la influencia del estrés y su relación con el envejecimiento, en especial con la apreciación de la calidad de vida que el individuo puede tener en torno a su ámbito personal, la vida social y la vivencia cultural como una percepción de amenaza o reto, vulnerabilidad, así como la capacidad de afrontamiento en la vejez.

Ramírez (2002), mencionado por La Organización Panamericana de la salud (2004), el cual afirma;

...con la edad aumenta también la probabilidad de que los adultos mayores dependan de otras personas, especialmente aquellos que forman parte de un mismo núcleo familiar. Al mismo tiempo, conservar la autonomía por la mayor cantidad de años posible es también una meta para los adultos mayores. Los adultos mayores tienden a perder su posición jerárquica de jefes de familia conforme envejecen. Según los resultados del censo del 2000, conforme aumenta la edad de los adultos mayores, éstos pasan de vivir en hogares donde un adulto mayor es el jefe, a hogares donde el adulto mayor es más bien dependiente del jefe (p.11).

Las personas cuando llegan a la tercera edad deben implementar en sus vidas actividades deportivas, recreativas, sociales y familiares que ayuden a solventar el impacto de cambios en sus vidas y del deterioro de su salud, así como una mayor dependencia, con el fin de evitar posibles efectos estresores generados por la familia y la sociedad.

En el proceso del envejecimiento se han investigado algunas variables del estrés, porque su relación con la calidad de vida, así como el aumento de la población en las últimas décadas ha generado diferentes aspectos como: actitudes positivas ante el envejecimiento, la satisfacción con la vida, los

estados emocionales negativos, la ansiedad, la depresión, las enfermedades asociadas.

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos se ven expuestos en algún momento o circunstancia de su vida.

De acuerdo con Rout, mencionado por Hernández y otros (2002);

El estrés es un proceso complejo, en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales, o una combinación de éstas, al momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes (p.18).

Con respecto a lo anterior, se puede decir que el manejo de las situaciones estresantes son un instrumento que se debe utilizar en todas las etapas de la vida con el fin de enfrentar las demandas del medio que se presentan en la vejez, para dar una mejor interpretación para resolver los conflictos y sentirse amenazado.

Se ha demostrado como determinados eventos, bajo determinadas circunstancias, pueden modificar el curso de la vida de los individuos y también afectar el equilibrio de sus relaciones con el entorno físico y en particular con el entorno social, lo que provoca respuestas de estrés de intensidades diversas; pero que en todos los casos afectan de una u otra manera la calidad de vida y el bienestar de los implicados.

Justificación e importancia

Esta investigación surge como una necesidad de indagar la influencia del estrés en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Al respecto, Hans Selye, mencionado por Navarrete (2008), introdujo el concepto del estrés como, “síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles” (p.3).

El camino hacia el conocimiento de indicadores de fortaleza para el logro de un envejecimiento satisfactorio está abierto, se deben centrar las investigaciones en la búsqueda de los mismos, para la elaboración de

estrategias de intervención desde edades tempranas a fin de hacer frente a las nuevas exigencias que la sociedad actual y futura. Los adultos mayores tienen mucho que mostrar en el camino de una larga vida, le corresponde a los investigadores dirigir los estudios en esta dirección y proponer planes de acción dirigidos al logro de un envejecimiento saludable, esta será una de las metas más importantes en el futuro, este deberá ser centro de atención para quienes tengan la responsabilidad y la satisfacción de trabajar con adultos mayores y el privilegio de investigar con personas que hayan tenido una supervivencia excepcional.

Esta investigación es importante en el campo de la orientación, ya que permite ampliar la información y grado de conocimiento existente sobre la influencia del estrés, tanto a nivel general como con esta población específica, lo cual puede contribuir a tratar de buscar posibles formas para que en la sociedad disminuyan los estereotipos y prejuicios hacia esta población, dando así lugar a una conciencia más humana y equitativa a las generaciones presentes.

Las personas beneficiadas con este trabajo serán los profesionales en el campo de orientación, así como profesionales en otras áreas, ya que esta investigación servirá de referencia para el abordaje de futuras indagaciones de aspectos relacionados con este tema, y por supuesto, servirá de guía a los adultos mayores y sus familias.

Además, a las instituciones educativas, para que estas promuevan la prevención, mediante programas de información que les permitan a los niños y adolescentes crear conciencia sobre la importancia de mantener una calidad de vida satisfactoria durante la vejez.

El tema está abierto, la investigación es una necesidad y un deber actual y futuro, quedarán muchas inquietudes por solucionar y la ciencia tendrá nuevos caminos que transitar en este tema, la realidad inmediata y futura lo impone.

Planteamiento del problema

La influencia del estrés en la vida de un adulto mayor es determinante para su bienestar, tanto personal como familiar, debido a que por naturaleza se necesita de la aceptación del ciclo vital único y exclusivo de uno mismo y de las personas que han llegado hacer importantes en este proceso. Supone una nueva aceptación del hecho que se es responsable de la propia vida.

De la forma en que se empleen las diversas vivencias sociales y culturales, durante la etapa de envejecimiento, así como la actitud que se tenga para enfrentarlos va a depender su influencia negativa o positiva en el transcurso de esta.

En cuanto a la vida social, las personas adultas mayores deben enfrentar una serie de cambios que ha experimentado la estructura familiar, así como los diferentes contextos a los que se ven inmersos todos los días, como lo son las actividades laborales, las relaciones interpersonales, de amistad y la comunidad. Estos podrían generar en un adulto mayor, incertidumbre por tener que adquirir y readaptarse a nuevas creencias y actividades inusuales a las que desarrollaba en las etapas anteriores de su vida.

En la vivencia cultural se puede observar como en la época de la edad media los ancianos eran respetados y se les consideraba como un privilegio divino, entre más años viviera mayor oportunidad de hacer obras buenas. En el presente se le da mayor valor a lo tecnológico y a la belleza restándole importancia al aporte en conocimientos que puedan brindar los adultos mayores.

La discriminación social, así como la pérdida de valores puede generar la marginación del adulto mayor, porque tiene menos acceso a los espacios, como lo son una fuente de trabajo, espacios para la recreación, formar parte de una familia, acceso a la educación, en fin adquirir igualdad de derechos. Por ende, el conocimiento anticipado de todos los factores que intervienen y que podrían desencadenar estrés, durante la etapa de la vejez, permite prevenir y atender eficazmente la crisis de desarrollo que se presenta y que puede ocasionar un estilo de vida inapropiado en el individuo que la experimenta.

Dado que la etapa del envejecimiento es vulnerable a los cambios que se generan en el ser humano y pueden provocar niveles de estrés por diversos acontecimientos que se viven, es que se plantea la siguiente interrogante:

¿Cómo influyen las vivencias sociales y culturales en el estrés de los adultos mayores, del grupo “Experiencia en Acción”, San Isidro, Pérez Zeledón, 2010?

Objetivos

Objetivo General

Investigar la influencia de las vivencias sociales y culturales en el estrés de las persona adultas mayores del grupo “Experiencia en Acción”, San Isidro, Pérez Zeledón, 2010.

Objetivos Específicos

Determinar la influencia de las vivencias sociales en el estrés de los adultos mayores del grupo “Experiencia en Acción”, San Isidro, Pérez Zeledón, 2010.

Identificar la influencia de las vivencias culturales en el estrés de los adultos mayores del grupo “Experiencia en Acción”, San Isidro, Pérez Zeledón, 2010.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Reseña histórica del grupo “Experiencia en Acción” Coopealianza, R.L.

En 1998 se fundó, bajo el patrocinio de Coopealianza, R.L. el grupo Experiencia en Acción. Iniciativa que pretende agrupar a los adultos mayores y darles oportunidad de incorporarse en la comunidad de una forma activa. Experiencia en Acción inició con 15 participantes de la comunidad de San Isidro de El General, doce años después suman más de 70 los adultos mayores que componen este grupo.

Experiencia en Acción brinda espacios acordes a las necesidades de esta población, como por ejemplo: realizar actividad física y mantener una buena condición y mejor calidad de vida, además de la oportunidad en bailes típicos con el objetivo de expandir la cultura y el arte, presencia en actividades públicas que representan a la comunidad de donde pertenecen, participación en encuentros con otros grupos de adultos mayores, competencias, charlas, seminarios y otros.

Festividades donde participa el grupo:

- En diez ediciones de los Juegos Dorados (nivel regional y nacional)
- En tres ediciones del Festival de las Luces del Valle.
- En festivales del Adulto Mayor patrocinado por la CCSS y CONAPAN.
- En desfiles del 15 de Mayo.
- Actividades de la Feria de la Salud Integral patrocinado por la CCSS de oficina Central y Distritales.
- Actividades en Escuelas organizadas por el MEP en coordinación de los directores de los centros educativos.
- Participación en las semanas cívicas organizadas por diferentes instituciones.
- Participación en actividades programadas en el mes del Adulto Mayor.
- Programas de ejercicio físico (dos veces por semana, todo el año).
- Baile típico (una vez a la semana)

-Además, contribuyen brindando información a estudiantes universitarios de instituciones como: Universidad Latina, Universidad Santa Paula y Universidad Nacional.

Contexto Social del Adulto Mayor

El proceso de envejecimiento no es fijo, varía a medida que la sociedad cambia, ya que es ésta la que establece los límites cronológicos que separan los grupos de edad.

El envejecimiento individual y poblacional es un logro de la sociedad y exige que todos sus participantes, tanto en forma individual como colectiva, miren con responsabilidad cómo quieren que sea la calidad de vida en la vejez.

Según Morales y Olza (1996);

La influencia social está presente en todas las esferas de nuestra vida y operan sin necesidad de darnos cuenta. Con su estudio se intenta comprender como mediante la relación social entre individuos y grupos se llega a modificar la percepción, los juicios, las opiniones, las aptitudes y los comportamientos (p.412).

Entonces, la sociedad enmarca a sus formadores de acuerdo con su edad, lo cual en muchas ocasiones podría causar más bien limitaciones, ya que en el caso de las personas adultas mayores las atenciones o sobreprotección los puede hacer sentirse inútiles y débiles, que ya no poseen la capacidad para conseguir las cosas por sí mismos, desencadenando estrés, depresión, sentimientos de inutilidad que causan una baja autoestima en la persona.

Para Ondorica (2002);

El contraste de la sociedad en ocasiones mantiene vivo a los ancianos para muchas veces marginarlos o maltratarlos. Los adultos mayores no tienen actualmente asignado un lugar de reconocimiento y valoración social. Existen condiciones materiales y una serie de representaciones sociales que sostienen que la vejez es un período de la vida en el que se ha terminado la actividad productiva y creativa de las personas (p.93).

Mientras que por otra parte se puede analizar como en el pasado los adultos mayores eran considerados miembros muy respetados, queridos y comprendidos, pues así los dictaba la palabra de Dios.

Desde el periodo moderno se empieza a dar mayor relevancia a la tecnología, a lo nuevo y a la moda, haciendo a un lado lo viejo y antiguo,

dándole mayor importancia a la belleza, enfatizando la física, todos quieren ser bellos, ya que erróneamente esta se ha relacionado con la felicidad y nadie quiere envejecer, ya que esto significa, pérdida de facultades, deterioro de la salud y cambios en la apariencia física. Entonces es así como el adulto mayor pasa de ser respetado a ser inútil y motivo de burla.

Según Gest (2002);

El fenómeno de la tercera edad representa un importante reto en las políticas y sistemas públicos de bienestar social, para permitir que las personas mayores puedan seguir participando la mayor parte de tiempo posible en la sociedad y tener unos servicios asequibles, apropiados y ajustados a sus necesidades (p.283).

Por tanto, la educación en materia de respeto hacia la persona adulta mayor es un desafío, ya que se ha permitido la desvalorización e inutilización de ellos al punto de que algunos individuos desmotivan a los adultos mayores que se interesan por hacer ejercicios e involucrarse en actividades sociales que los mantengan ocupados y activos, ahora se debe tratar de solucionar no incluyendo el respeto por esta gran población en la escuelas y colegios incorporándolo como una clase más, sino mas bien aspirar a cambiar esta imagen de la vida, tratando de cambiar la percepción del adulto mayor, tanto de la sociedad como, de los mismos adultos mayores.

Contexto Cultural del Adulto Mayor

El concepto y la imagen que se tiene de las personas adultas mayores forman parte de lo que se ha aprendido en la cultura en la cual se vive, ya que en la actualidad para una parte de la población el cuerpo ha adquirido más importancia que el alma, dándole más preocupación al cuidado y a la apariencia física. Es así como la imagen de la persona adulta mayor a través de la historia ha sido desvalorizada, se han creado una serie de mitos y estereotipos que lo perjudican, estableciendo una separación entre el viejo y el joven, como si envejecer solo fuera parte de algunos pocos, cuando en realidad todos envejecen desde el nacimiento.

Al respecto Postic, (2000), afirma que:

Se puede llamar cultura al sistema de representaciones que rige las maneras de actuar y de pensar de un determinado medio humano, la red

de significaciones atribuidas a sus actividades y la estructura simbólica de las comunicaciones que se desarrollen en él. Estar atraído por tal cultura es encontrar los puntos de referencia que permiten sentir e interpretar la realidad que se vive, es descubrir de esa forma las significaciones que orientan su existencia, es extraer de aquí modelos sociales (p.54).

La cultura para el adulto mayor puede ser una guía que los motive en la sociedad a un adecuado desempeño personal con el propósito de que logren independencia con metas bien definidas para que alcancen una buena calidad de vida.

De acuerdo con Berttolini y Langon (2009);

Cada cultura establece modos de relacionar, propios de esa cultura. Por tanto, deben ser estudiados en relación con ella. A su vez, cada una entra en relación con otras. Sus valores son relativos. Cada cosa se valora relativamente (en relación con otra) (p.70).

Respecto a lo anterior, se puede decir que las personas aprenden a ver el mundo de determinada manera y a valorarlo de acuerdo a sus actitudes, creencias, opiniones y credo religioso, por lo tanto la persona adulta mayor se siente desvalorizada al ser designada como un ser “inútil”, “improductivo” e incapaz de adaptarse a la nueva imagen de una sociedad contemporánea que ha creado reglas y normas de cómo envejecer, que se debe sentir, como percibirse como mayor, con el fin de que estas se suman en el aislamiento y dejan su espacio a sus generaciones más jóvenes o productivas, esta situaciones se podrían percibir como eventos estresores en la vejez.

La cultura es según Dengo (2004), “...el modo de vivir de una comunidad implica que los patrones culturales se afiancen en el grupo social, que los aprende, los comparte, se identifica con ellos y los transmite...” (p.22). esta es un factor que proporciona elementos necesarios como lo son los valores, las costumbres, la religión, la educación, entre otros, indispensables para convivir de manera exitosa con las demás personas, ya que estos son una guía y apoyo para todos los seres humanos independientemente en la etapa de la vida que se encuentren.

Concepto de Envejecimiento

A través del tiempo el ser humano se ha interesado en descubrir los mecanismos que rigen el proceso de envejecimiento, en un intento de alargar la duración de la vida o, quizás hacerla más tolerable, conservando una capacidad funcional y calidad de vida óptimas.

Cuando se hace referencia al concepto de envejecimiento suele relacionarse con los abuelos de cabello blanco, de piel arrugada, personas que no pueden valerse por sí mismos, y que por su situación necesitan de terceros para desplazarse y satisfacer sus necesidades.

El envejecimiento se puede decir que es un proceso dinámico, gradual, progresivo e irreversible en el que influyen multitud de cambios en varios ámbitos: biológico, psicológico y social.

Según López (2006) se puede considerar el envejecimiento como un proceso que comprende cambios a nivel morfológico y funcional, en todos los seres vivos y que se presentan como consecuencia del paso de los años (p.13). De allí la importancia de implementar estrategias en las etapas anteriores, para cuando se llegue a esta sean más favorables los cambios y no perjudiquen el bienestar social y cultural de la persona.

Por otra parte, existen factores biológicos, económicos y sociales que intervienen en el proceso de envejecimiento, únicos para cada persona y que influyen en la forma en que este envejece, ya que estos están influenciados por el medio, la sociedad y marcados por las relaciones interpersonales.

En cuanto al envejecimiento biológico, este se percibe con mayor claridad por medio del cambio en la apariencia, la caída gradual del vigor y la poca resistencia a las enfermedades, por otra parte el envejecimiento psicológico, trata de los cambios que ocurren en cuanto a la memoria, aprendizaje, inteligencia, personalidad, impulsos, emociones y motivaciones, así mismo, afectan la manera de pensar sobre las cosas, personas o situaciones, incluso ya vividas en el pasado o eventos que se encuentran viviendo en el presente y que resulten perturbadoras para ellos, como lo son, la jubilación, muerte de familiares o amigos, pérdida de la independencia y como

tercer factor está el envejecimiento social y este hace referencia, a que así, como las personas envejecen en edad, en el cuerpo y en la mente, lo hacen también en sus funciones y relaciones con otras personas. El medio social, es decir, la familia, amigos y vecinos, determinarán esta etapa de la vejez, debilitando o fortaleciendo el bienestar integral de la persona.

Calidad de vida para el adulto mayor

La calidad de vida es un concepto multidimensional que recoge amplios y variados aspectos relacionados con el bienestar social, psicológico, mental y la sensación general de los individuos.

Giusti (1991), "...define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas" (p.2). Por lo tanto, para el adulto mayor poder satisfacer sus necesidades significa capacidad para poder desarrollar todas sus potencialidades y transmitir sus experiencias a las generaciones más jóvenes, al mismo tiempo que comprenden su estilo de vida y los desafíos propios, todo ello en una sociedad inmersa en procesos de cambio.

Según la revista CONAPAM (2006);

Por calidad de vida se entenderán las condiciones favorables en salud, aptitudes funcionales, recursos económicos, relaciones y servicios sociales y saludables, calidad de casa y en el contexto próximo, satisfacción de vida y oportunidades culturales y educativas (p.32).

Cuando llega la etapa de la ancianidad inevitablemente la perspectiva sobre los aspectos de la vida cambia, no se puede tener con certeza un concepto que se adecue a todos los individuos.

De acuerdo con Buendía (1997);

Valorar la calidad de vida del viejo también lleva implícito un problema generacional y motivacional, y la familia (entre otras instituciones) en ocasiones no considera estos aspectos subjetivos de viejo que para las nuevas generaciones no tienen sentido. Problemas tales, como el apego a la vivienda, a la ciudad, al centro del trabajo, al círculo amigos, a tradiciones, a objetos que lo acompañaron y que ya pueden considerarse obsoletos, necesidad de opinar y tomar decisiones, etcétera, y que pueden darle al viejo la calidad de vida que él necesita (p.133).

La calidad de vida establece grandes diferencias con el paso del tiempo, como lo menciona la anterior cita, el problema es meramente generacional, ya que el egocentrismo de la población joven hace que pase desapercibido lo que desean los adultos mayores, y hasta llegan a creer que ellos ya no tienen aspiraciones y que si las tenían ya las cumplieron en el pasado, por el contrario es una etapa en la que se deben replantear un nuevo proyecto de vida y metas por cumplir.

La Organización Panamericana de la Salud (2004), expone “la calidad de vida de los adultos mayores está asociada con factores sociales, económicos y afectivos, que influyen sobre su posibilidad de enfrentar la vejez de forma sana y afectiva” (p.18). Lo anterior permite garantizar que los adultos de edad avanzada se sientan más satisfechos con su vida a pesar de los cambios que han sufrido con el transcurso de los años.

La satisfacción de las necesidades durante la etapa de la vejez podría estar condicionada a la calidad de vida y ésta, a su vez, es fundamento del bienestar social. El envejecimiento ha sido un ideal expresado de diversas maneras, sin embargo, no sólo es sinónimo de vivir muchos años, sino en las mejores condiciones, además de los aportes que han hecho los avances científicos al aumentar la esperanza de vida y mantener las capacidades funcionales del ser humano en su vejez.

Teorías Sicosociales del Envejecimiento

El hombre es concebido como un ser que tiene sus propias peculiaridades y que pertenece a un grupo social complejo y heterogéneo. Desde este punto de vista se intenta explicar cómo el proceso de envejecimiento en la persona no se produce de forma aislado, sino que se desarrolla dentro de un contexto social donde las creencias, valores, actitudes y pensamientos, influyen en el comportamiento y adaptación de los individuos.

Estas teorías tratan de justificar la adaptación del individuo a la vejez desde una perspectiva funcionalista en la que la vejez es considerada como un problema social que se limita a saber cómo el individuo puede adaptarse a su nueva situación, aunque para algunas personas esta se interpreta de una forma

pesimista por la discriminación de roles acarreada a la desvinculación mutua entre la sociedad y la persona mayor.

Teoría de la Desvinculación

Para Muñoz (2002),... “esta teoría sostiene que el proceso normal de envejecimiento se caracteriza por un desenganche inevitable y una disminución de las interacciones entre la persona que envejece y las otras personas que conforman el sistema social al que pertenece.”(p.96).

Entonces se puede decir que la desvinculación producida entre el individuo y su sistema social está asociada a un buen estado emocional o más bien a un envejecimiento satisfactorio. También mantienen que esta desvinculación es recíproca y universal, ya que, por una parte, la persona mayor se retira de la sociedad y, por otra, esta toma las responsabilidades económicas, sanitarias y sociales para atender las necesidades de estas personas.

Por tanto, si a la vejez se le dota de seguridad, servicios y ayudas suficientes, el criterio determinante para el bienestar será el deseo de desvinculación del contexto social. Simmons, citado por Muñoz (2002), afirma,...“que el deseo de ser útil, en la persona mayor, correlaciona con la necesidad de buscar seguridad como consecuencia de sentirse rechazado y desamparado” (p.96).

Es significativo que la persona adulta se sienta útil y aceptada por la sociedad, ya que esto le proporciona seguridad y le ayuda a tener una mejor calidad de vida.

Teoría de la Actividad

Esta fue formulada por Havighurst y Albrecht y mencionada por Muñoz (2002), la cual se fundamenta en la hipótesis de que la realización de un elevado número de roles sociales o interpersonales correlaciona de forma significativa en un elevado nivel de aceptación y satisfacción vital percibido por la persona mayor.

Según esta teoría, el individuo alcanza una vejez satisfactoria cuando descubre y realiza nuevos roles o pone los medios necesarios para conservar

los que venía desempeñando. La teoría de la actividad sostiene que las personas mayores, al igual que los adultos jóvenes, tiene las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos. Sólo cuando el individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado.

Si para un niño es de vital importancia mantenerse activo, cuanto más lo es para una persona adulto mayor realizar actividades que le satisfagan y le ayuden a mantener un estado de cuerpo saludable.

Teoría de la Continuidad

Desarrollada por Neugarten y mencionada por Muñoz, (2002), fundamenta sus principios en el siguiente postulado, a medida que el individuo va avanzando en determinados estados, va desarrollando nuevos valores, actitudes, hábitos, conductas y metas que posteriormente retiene, en cierta medida, durante la vejez. Así, la edad avanzada no supone cambios bruscos en la vida de los adultos mayores, puesto que viene determinada por el estilo de vida y conductas anteriores.

También Atchley precursor de esta teoría, mencionado por Muñoz (2002), apunta que la continuidad puede identificarse cuando el sujeto sigue teniendo la misma actitud que antes, aunque resulte difícil de explicar al analizar a la población anciana.

La actitud que posea el ser humano durante el transcurso de su vida es de vital importancia en el desarrollo de la etapa de la vejez y en el transcurso de esta, lo cual le va a beneficiar en la condición de vida que desee.

Concepto de Orientación

El concepto de orientación se ha enriquecido gracias a diferentes concepciones teóricas, que han definido su función como una disciplina aplicada de las ciencias sociales y le han dado un lugar muy significativo en la sociedad.

Según Pereira (2001),

La orientación es un proceso de desarrollo personal y vocacional a lo largo de la vida, cimentado en el autoconocimiento, en el conocimiento de las condiciones, oportunidades, características y perspectivas que

ofrece el medio y en la adquisición de destrezas para tomar decisiones, aprendizajes que las personas necesitan para planificar su vida (p.7).

Por lo tanto, es necesario que este proceso brinde un entorno que favorezca el crecimiento y desarrollo personal y vocacional preparando a los individuos para enfrentar las diferentes etapas y situaciones de la vida, sean estas conflictivas o no. También se hace importante trabajar el área vocacional desde edades tempranas, con la finalidad de minimizar los riesgos de adaptabilidad cuando se llega a la etapa de la vejez, ya que en esta se dan cambios que afectan el desempeño efectivo de una vida satisfactoria.

El proceso de orientación ofrece condiciones que favorecen el crecimiento y el desarrollo personal preparando a los individuos para enfrentar las diferentes etapas y situaciones de la vida en especial en la etapa de la vejez, en la cual se supone que la persona acumula más conocimiento acerca de ella misma, aumenta su capacidad para tomar decisiones que le ayudan a desempeñarse mejor socialmente.

Orientación y Manejo del Estrés

El estrés es considerado actualmente como un hecho de la vida diaria, todo tipo de experiencias positivas y negativas pueden originarlo. Para Davis y otros 1988 nombrado por Pereira (2001), este consiste en "cualquier cambio al cual hay que ajustarse" (p.162).

Por lo tanto, las situaciones estresantes puede ser la consecuencia de un solo suceso importante o puede ser el efecto acumulativo de pequeñas situaciones de la vida diaria. En todo caso, no es el estilo en sí lo que importa, sino la forma en que el sujeto la interpreta, la evalúa y reacciona ante ella.

Los efectos del estrés no siempre son desfavorables; según Phillips 1993, nombrado por Pereira (2001), "este es necesario y muchas veces crucial en la vida, sin embargo el estrés constante o prolongado puede ser causa de enfermedad" (p.163). Las demandas ejercidas por el ambiente, así como las internas producen estrés en las personas. No obstante, cierto grado de estrés es necesario para estimular el crecimiento y para desarrollar fortalezas. Se

puede convertir en problema cuando la persona percibe esas presiones como superiores a su capacidad para enfrentarlas.

Las diferencias individuales producen variadas formas de respuesta al estrés, las cuales se originan en los procesos psicológicos y recursos personales, al mismo tiempo existen fuerzas y situaciones ambientales tales como, eventos, transiciones y cambios sociales, que ejercen diferentes tipos de presión, los cuales tienen efectos, más o menos estresantes en diferentes personas como es el caso de los adultos mayores y, existen recursos de apoyo social, como la familia, los amigos que ayudan a manejar el estrés resultante.

De acuerdo con Pereira (2001 p. 164- 165), los esfuerzos de las instituciones educativas por convertirse en el medio por el cual se trasmite la forma de aprender a distinguir, evaluar y manejar el estrés debe incluir acciones como:

Identificar los grupos que pueden estar en riesgo, tomando en consideración que cuanto más fuerte es la experiencia estresante a que están expuestos, mayor es el riesgo y, cuanto más débiles sean los recursos que manejen probablemente experimenten más estrés.

Crear programas orientados hacia las poblaciones en riesgo que integren actividades en los ámbitos: individual, educacional, familiar y social, sin olvidar que estos aspectos se relacionan entre sí.

Rol Preventivo y Vocacional del Orientador en el Manejo del Estrés

En cuanto a prevención, los individuos deben prepararse para enfrentar el cambio y para reemplazar antiguos paradigmas o modos de pensar, para prevenir y atender los problemas con factores de riesgo y para ejercer autonomía responsable en la toma de decisiones.

De acuerdo con Pereira (2001), prevención "es el proceso mediante el cual, la persona, adquiere la capacidad para actuar sobre los factores que favorecen la aparición de problemas sicosociales y para enfrentar las situaciones negativas que no pueden ser evitadas" (p.147).

Con respecto a lo anterior, la labor del orientador desde el enfoque preventivo debe ser constante, formativa, responsable y participativa en la

sociedad brindando posibilidades de anticipación a las situaciones que pueden alterar el bienestar de las personas independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre.

Según Pereira (2001),

Debido a la influencia que se atribuye a la educación en el comportamiento de las personas y de la sociedad en general (aunque la educación es, a la vez, producto de la sociedad), se le asigna una importante función preventiva de los problemas sicosociales...con medidas de nivel macro, referidas a políticas educativas que atiendan a todos los sectores de la sociedad y, en espacial, a los que se encuentran en situación de riesgo social y, por el otro, con políticas de nivel micro, centradas en la formación de las persona, para que estén en capacidad, no solo de asumir los cambios, sino también de integrarse en forma constructiva en la sociedad (p.146).

Por lo anterior, la orientación viene a ser una forma de educación cuya función principal es la de prevenir y ayudar a todas poblaciones que se encuentren en algún tipo de riesgo social, condiciones que las hacen más vulnerables a los cambios socioculturales.

La orientación preventiva en cuanto al adulto mayor, debe ser una tarea responsable y participativa, porque de lo contrario podría resultar excesiva para la sociedad y no cumplir con los requisitos que garantizan su calidad, ya que no se trata de crear estrategias preventivas, sino hacerlas bien.

La Familia del Adulto Mayor

Los diversos cambios que se han venido produciendo en las familias contemporáneas han modificado la naturaleza de los lazos que se mantienen con los adultos mayores, estas alteraciones hacen que estos reorganicen las relaciones en su núcleo familiar.

De acuerdo con Vega y Bueno (2000);

La familia es un grupo humano que permanece por la cohesión y la exclusividad en la pertenencia. Es la célula básica de la sociedad. Constituye el núcleo de la organización social básica. Regula la actividad sexual y proporciona un contexto adecuado para criar y educar a los niños. Las familias proporcionan a las persona, protección, intimidad, afecto e identidad social (p.286).

Con respecto a lo anterior, al ser considerada la célula básica de la sociedad, esta debe proporcionar a las personas a lo largo de su vida

protección y bienestar para que toda persona logre desarrollar una identidad social acorde con sus necesidades personales. Por lo mismo, es importante que la persona adulta mayor se sienta reguardada y protegida por su familia para que se sienta útil y logre adaptarse al nuevo rol que enfrenta en su vida.

La familia se ubica dentro de un sistema socio-económico-cultural de una sociedad que abarca una enorme extensión de características, conductas y experiencias. Según Mendalie, (1987). “Es el núcleo primario de la sociedad y del contexto social de la salud” (s.p).

La familia es un grupo de personas relacionadas por la herencia, como padres, hijos y sus descendientes se da también por el vínculo y las relaciones de parentesco, así como los roles que se desempeñan. El término en ocasiones se amplía, abarcando a las personas emparentadas por el matrimonio o a las que viven en el mismo hogar, unidas afectivamente, que se relacionan con regularidad y que comparten los aspectos relacionados con el crecimiento y el desarrollo de la familia y de sus miembros individuales.

Así mismo, Zurro (1999) alega que: “por familia se entiende la unidad biopsicosocial, integrada por un número variable de personas, ligadas por vínculos de consanguinidad, matrimonio y/o unión estable y que viven en un mismo hogar” (s.p).

Ya en la mayoría de los lugares ha perdido vigor la antigua familia extensa, la familia de la casa grande, casi patriarcal, en la que compartían naturalmente abuelos, padres e hijos, y a veces tíos y primos. Era casi obvio que las distintas generaciones compartieran vivienda, alimentación, recreación y conversación. Abuelos y nietos se cruzaban en los pasillos y habitaciones de la casa, y se transmitían de unos a otros tradiciones, costumbres, inquietudes y problemas. El abuelo, el adulto mayor, era figura importante en esa transmisión de cultura, y él se sentía importante; en la familia extensa había un sitio para él, y en ese sitio cumplía un rol que era irremplazable. En la sociedad actual no hay espacio para ese tipo de familia; esta se ha reducido al núcleo mínimo de padres e hijos.

En lo antes mencionado se da una pincelada de la realidad que viven hoy los adultos mayores con respecto a sus familias, y al mismo tiempo se representa la convivencia en familia de años atrás y la del presente, por lo cual a muchos individuos les produce miedo y niveles altos de estrés al pensar en el envejecimiento y el futuro que les puede esperar.

La etapa de la vejez es considerada una de las etapas más críticas del ser humano, en que debe hacerse una redefinición de las prioridades individuales a un futuro muy cercano. En muchas ocasiones los adultos mayores se ven enfrentados a la soledad y el abandono personal y familiar, lo que podría crear sentimientos de aislamiento, depresión y tristeza, generando en consecuencia estrés en el individuo.

Dependencia Económica del Adulto Mayor

Para la sociedad ser dependiente significa debilidad y vulnerabilidad, no tener capacidad de tomar decisiones importantes y estar en una posición inferior con respecto a la de los demás.

Según Kalish (1999)...“la dependencia económica ocurre cuando la persona mayor tiene que depender de alguna combinación entre la paga de la jubilación y la de la seguridad social, de la asistencia social o de regalos de la familia” (p.156).

Por lo tanto, el adulto mayor prefiere ser una persona dependiente aún cuando a ellos les gustaría poder seguir manteniendo el control sobre sus propias necesidades en lugar de necesitar de los demás para ello, ya que en muchos casos podría causarles resentimiento, preocupaciones, quejas y hasta estrés a perder sus relaciones necesarias con los demás, especialmente cuando se trata de una dependencia económica.

López (2006) menciona:

El envejecimiento puede traer otro matiz en el contexto familiar correspondiente a la atención y el conflicto que produce la pérdida del reconocimiento y valoración del sujeto desde las demandas patriarcales de ser proveedor, competitivo, eficiente y dominante... la pérdida del control y la provisión económica, el desconocimiento y desplazamiento de la capacidad de decisión, aislamiento social. Asuntos estructurantes de una vida familiar compleja y complicada, donde el lugar de persona

vieja se experimenta desde la exclusión, la marginación y un señalamiento conducentes a la presencia de algunas formas de abandono físico o emocional (p.63).

Por tanto, se hacen evidentes las gratificaciones que ofrece el tener un trabajo, ya que brinda estabilidad y seguridad a las personas no solo económicamente, sino emocional y personalmente. Muchos de estos adultos mayores al cambiar su estilo de vida y sentirse con mucho menos actividades que realizar y un grado considerable de tiempo libre pueden verse afectados por el estrés, el cual puede resultar desencadenante de muchos otros problemas.

El equilibrio entre autonomía e independencia cambia conforme el individuo se acerca a la vejez. Las personas mayores necesitan establecer un equilibrio entre la seguridad que proporciona un entorno que les apoya y la autonomía que puede fomentar un entorno estimulante. En la vejez, las personas normalmente se retiran del mundo laboral y se enfrentan a las posibilidades cada vez más altas de padecer una enfermedad. En cierta medida, necesitan confiar en sus hijos adultos para que les proporcionen ayuda económica, apoyo emocional y ayuda física, lo que constituye una inversión de los papeles en la tendencia hacia una independencia cada vez mayor que venían experimentando desde el nacimiento.

La Soledad en la Vejez

Todos los seres humanos en algún momento han experimentado o pasado alguna vez por una experiencia de la soledad, pero cuando se llega a la vejez este sentimiento es más fuerte debido a las grandes pérdidas que han ocurrido durante el transcurso del tiempo.

Weiss, mencionado por Molina (2008), “propuso una tipología para la soledad. El plantea que existen dos tipos distintos de soledad: la soledad emocional y la soledad social” (s.p).

La primera consiste en la falta de una relación intensa o relativamente perdurable con otra persona (por ejemplo, en personas recientemente divorciadas o viudas, etc.), estas relaciones pueden ser de tipo romántico o relaciones personales que generen sentimientos de afecto y seguridad.

La soledad social involucra la no pertenencia a un grupo o red social, y pueden tratarse de un grupo de amigos que participen juntos en actividades sociales o de cualquier grupo que proporcione un sentido de pertenencia, basado en el compartir preocupaciones, trabajo y otra actividad.

En la actualidad son muchas las personas mayores que viven inevitablemente en soledad. Algunas casi aisladas, especialmente aquellas que habitan en el medio rural, sobre todo en zonas de baja densidad de población. Esta situación las lleva seguramente a la depresión, la enfermedad de la tristeza como se la ha denominado, que se ha convertido en una patología extendida y de grandes proporciones.

Según ciertas teorías, la soledad y la depresión poseen importantes diferencias; Weiss, mencionado por Molina (2008), afirma que en “la soledad la persona puede liberarse de la angustia de sentirse solo, para relacionarse nuevamente con la gente; en cambio, en la depresión la persona, más bien se rinde a estar sola” (s.p)

Durante la etapa de la vejez es común que la persona se sienta sola, por los cambios y la pérdida de familiares, y amigos, lo que contribuye en gran medida a estados emocionales alterados, y que en ocasiones son el detonante de enfermedades como es el caso del estrés, el cual contribuye para que la persona cada vez se involucre menos en las relaciones interpersonales, optando por alejarse de todo contacto exterior.

Muñoz (2002), expone que:

Concibe la soledad como una experiencia subjetiva y desagradable que surge cuando el individuo perciba deficiencias en el funcionamiento de sus redes sociales. La discordancia que existe entre los contactos sociales que tiene y los que les gustaría tener es la causa que provoca el sentimiento de soledad (p.104).

De acuerdo con lo citado, la persona adulta mayor podría percibir la soledad como algo desagradable, lo que le generaría sentimientos de inconformidad con lo vivido y con lo que está por vivir, lo que perjudicaría su desarrollo social y personal durante el transcurso de su vejez. A la vez que se

convertiría en un evento estresor causante de enfermedades que alterarían su calidad de vida.

La Depresión en el Adulto Mayor

La depresión puede ser una de las enfermedades más frecuentes en los seres humanos sobre todo en la edad avanzada, relacionada con una serie de cambios que se dan en esta etapa en el ámbito biológico, físico, psicológico y social, por tanto si el adulto se encuentra deprimido, esto podría provocarle un desequilibrio en las áreas, social, personal y emocional. Así mismo, la depresión se refiere a los desórdenes emocionales que se presentan con frecuencia en una persona, tales como: angustia, agitación, desesperación, trastornos del sueño o cambios drásticos de humor.

Para Rice (1997), la depresión es considerada como; “Un desorden funcional caracterizado por la pérdida de interés en casi todas las actividades y por el predominio y persistencia de estados de ánimo bajo y desesperanzado” (p.584).

Por lo tanto, la depresión puede convertir al adulto mayor en una persona que siente que ha perdido el interés por todo aquello que formaba parte de su vida, se aísla, su vida social no tiene sentido y puede perder comunicación con la sociedad.

Entre los principales síntomas consisten en una alteración del humor entendido como alteración del estado de ánimo. Es el ánimo depresivo o tristeza vital. Otros síntomas de esta esfera afectan a la pérdida de interés por las cosas así como a la capacidad para disfrutar. Constituyen el núcleo central de la depresión y se acompañan de una disminución de la vitalidad con alteración de la actividad laboral y social del individuo. En esta esfera pueden existir otros síntomas como ideas de culpa, autorreproches, estrés, pesimismo, desesperanza, dificultad para concentrarse, ideas de suicidio.

Según Jauregui (2008);

...la depresión no es una parte normal del envejecimiento: “la depresión no es un problema necesariamente asociado, en sí mismo, a la vejez, si no que es un trastorno que se da en otras poblaciones, incluso con

mayor frecuencia que en la población mayor en situaciones comunitarias” (p.136).

Por lo tanto, se puede decir que la depresión es una condición que afecta a lo largo de la vida, y que simplemente aumenta dependiendo del nivel de estrés y las preocupaciones de cada persona, por lo mismo tiende a ser mayor en los adultos mayores que atraviesan por condiciones difíciles.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2004), uno de cada cuatro Adultos Mayores sufre depresión. Esta proporción aumenta considerablemente en los sectores de bajos recursos; allí el 35% de la población de las personas mayores de 60 años presenta cuadros de depresión.

La depresión es más frecuente en las personas con una calidad de vida inferior, los que toman más medicamentos, en los que tienen mayores dificultades para realizar los actos de la vida diaria y los que tienen un comportamiento social más pobre.

En ocasiones, la familia representa un rol muy importante para poder enfrentar la depresión y buscar ayuda terapéutica, hay quienes solo necesitan que alguien los escuche, por lo que se debe tomar en cuenta cuando se cree tener a una persona depresiva cerca y sobre todo no pasar por alto los síntomas de esta enfermedad, además la familia también aporta herramientas necesarias para poder enfrentarse con actitud positiva ante los retos que la sociedad impone en especial cuando se llega a la etapa de la vejez.

La Jubilación y el Adulto Mayor

No todos los seres humanos llegan al momento de la jubilación de la misma manera. Algunos asumen su rol y a otros les cuesta asimilar esa situación novedosa, aunque no inesperada. Es indudable que ese paso supone un cambio, una mutación en las formas de vida y por eso requiere un proceso de adaptación, si se quiere de aprendizaje, de ir tomando conciencia paulatinamente de que algo no será igual que antes, sobre todo para evitar que se convierta en un trauma. Para López (2006), la jubilación "...para algunos es una recompensa, mientras que para otros es la muerte social"(p.10).

Jubilación proviene de júbilo. No se descarta la conveniencia de que la denominación necesite ser revisada. Hace algunos años es probable que la mayoría se jubilase con alegría, tras un largo periodo de trabajo, bien por cuenta propia o ajena. Y no todas las personas arribarían a la edad legal de jubilación con la misma actitud. Para unos habrá supuesto una liberación, y para otros una situación no deseada.

No necesariamente el jubilarse constituye una satisfacción. A estas alturas de la historia no parece muy claro que convertirse en retirado sea motivo de júbilo, aunque para algunas personas suponga una especie de descanso, de disposición de tiempo libre. Es indudable que ese tiempo libre permite un mayor disfrute de ese ocio activo y, desde este punto de vista es posible equiparar jubilación a júbilo, en una interpretación generosa y extensiva.

Se ha escrito, también, que las personas mayores se jubilan del trabajo pero no de la vida. Para López (2006), "...la jubilación representa la finalización del empleo pero no del trabajo, ni de la vida productiva..."(p. 10). Se jubilará del trabajo remunerado, de la obligación de acudir al centro de la actividad profesional y cumplir con una jornada de 6 u 8 horas y un horario rígido y luchar, en muchos casos, contra la rutina cotidiana. Pero no es aceptable la expresión, ya que jubilarse no determina dejar de trabajar.

Cuando las personas adultas llegan a la jubilación, piensan que ya acabó su ciclo vital en la sociedad y tienden a sentirse desechadas por esta, colocadas en un lugar de deterioro y poco o nada productivo, es aquí cuando el individuo empieza a sentir que ya ha llegado el fin de su vida y por ende empieza a experimentar sentimientos y pensamientos negativos, los cuales llegan a ser un detonante para el desarrollo de enfermedades como el estrés, que provoca grandes daños en su organismo y a la vez en su entorno social y cultural.

Es significativo que la persona adulta mayor vea a la jubilación como un medio para desarrollar ciertas aéreas de su vida que no pudo hacer debido al poco tiempo que tenía, así que en vez de verla como un obstáculo, debería plantearse metas y proyectos que le favorezcan en su bienestar integral.

Según Muñoz (2002 p. p 111-112), durante la jubilación se produce un impacto negativo en las personas que la experimentan, lo que les lleva a suponer que es la culpable de los trastornos depresivos y sicomáticos, además de la creencia que existe en la sociedad de que es un suceso negativo para el individuo asociándola con la vejez, deterioro, aislamiento, soledad, escasas de recursos económicos.

Un hecho negativo de la jubilación es el que muchas de las personas que se jubilan llegan a ese momento trascendente de su vida con la incertidumbre de su futuro económico, debido a que lo más probable es que su pensión no alcance el nivel obtenido con anterioridad, durante el desarrollo de su vida laboral. Si todas las situaciones presentes durante un proceso de jubilación no se manejan a tiempo de forma satisfactoria para el individuo, cabe la posibilidad de que se conviertan en eventos estresores, repercutiendo en su calidad de vida.

Adaptación a los Cambios de la Vejez

Al llegar a una edad mayor, la persona va viendo cómo los ambientes van cambiando para ella, y cómo otros le son lejanos o por lo menos le ofrecen menos interés. En realidad esto ha pasado siempre y en cada una de las etapas evolutivas del individuo: nunca los intereses han sido ni serán los mismos para todos o la mayoría de las personas, sean de la edad que sean; pero ahora, a esta edad, el problema se agudiza, pues viene sazonado de otros tintes de marginación social. Por eso el anciano se encuentra sin las herramientas que le permitan un trabajo de adaptación: son las motivaciones o refuerzos sociales. Al carecer de dichas herramientas le es difícil adquirir hábitos nuevos, y por lo tanto, adaptarse a las nuevas circunstancias. Según la Organización panamericana de la Salud (1995), "... el proceso fisiológico del envejecimiento, implica la pérdida de adaptabilidad de un organismo a medida que el tiempo pasa (p.106).

En la transición del adulto a su adultez mayor, este experimenta una serie de cambios y situaciones que le van a requerir del proceso de adaptación, tal es el caso de las pérdidas (amigos, familiares) que se hacen más

frecuentes, la disminución de capacidades en comparación con las que tenía años atrás, la cercanía real con la muerte, cambios en su status social, cambios en relación con las nuevas generaciones, divorcios en su familia, problemas económicos, trastornos de sueño, dolencias, enfermedades, discapacidad física, pérdida e influencia en la sociedad. Por estos y otros factores, la persona adulta mayor experimenta un sentido de disminución y un sentido de gran temor a la muerte. Una persona adulta mayor que se conozca tal y como es, que se aprecie, que crea en sí mismo, que se domine estará en mayor capacidad de adaptarse a los cambios propios de la edad, que generaran en algún momento situaciones estresantes y que podrían implicar en su calidad de vida.

Para de Mezerville, (2004),...“la acentuación de ciertos rasgos de personalidad llevan a las personas a presionarse excesivamente, lo que aumenta sus reacciones normales de estrés ante la vida”(p.237).

Los desajustes de personalidad y las crisis de desarrollo llevan a las personas a experimentar inseguridad y alteraciones en el proceso de adaptabilidad. En el caso de las personas adultas mayores, estas al pasar a la adultez mayor van a vivenciar estas crisis y desajustes en mayor grado, cuyas reacciones se podrían categorizar como eventos estresantes superando el proceso de adaptación óptimo para su calidad de vida.

Para el cuerpo, la palabra estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que requiera de un cambio importante en la vida va a hacer causa de estrés. No importa si es bueno o malo. Considerando que en la vejez se dan múltiples cambios de adaptación y eventos estresores, es que se hace notable que éste, perciba los cambios en su verdadera dimensión y nunca ver el envejecimiento como sinónimo de muerte y angustiarse por eso, sino verlo como un reto.

Vejez y Enfermedades

La OMS/OPS en el año de 1946 definió la salud como “Un estado en el que existe una situación óptima de bienestar físico, mental y social y no meramente como una ausencia de enfermedad” (s.p). Aplicado esto a los Adultos Mayores, significa que, junto con valorar las enfermedades

conocidas o clásicas, es necesario apreciar si existen alteraciones físicas, psíquicas y sociales, las que incorporan aspectos socioeconómicos y culturales.

De acuerdo con Rodríguez (2000);

La enfermedad es un proceso de deterioro que daña el funcionamiento biológico y/o psicológico y/o social de una persona y que puede llegar a conducir a la muerte. En la mayoría de las sociedades y culturas se otorga a la salud un valor muy alto. Por tanto, la aparición de la enfermedad en la vida de una persona supone siempre una situación de crisis, un acontecimiento estresante. En mayor o menor medida produce un impacto en la vida del sujeto y una ruptura de su comportamiento y modo de vida habitual, generando una situación de desequilibrio, que es, en último extremo, lo que cabe denominar situación estresante (p.77).

Respecto a lo anterior, el adulto mayor es más vulnerable a las enfermedades, pero la vejez no es sinónimo de enfermedad, si el adulto mayor se cuida adecuadamente no tiene que verse constantemente aquejado por estados de enfermedad. Los factores que no afectan la salud física del anciano, y es posible influir en algunos de ellos, como la dieta, el ejercicio, el cuidado de la salud, no consumir cigarrillos, no usar de drogas y no exponerse excesivamente al sol, estos ayudan a que haya índices más bajos de enfermedad y los más altos de supervivencia.

Según Vega y Bueno (2000);

Las enfermedades son los factores que más acortan la vida y la longevidad. Cuando las enfermedades acompañan a los cambios normales del envejecimiento, mantener la salud se hace más problemático para las personas mayores. Esta situación se ve agravada, como veremos, por la concepción que tienen las enfermedades en la vejez la familia, los amigos, los profesionales de la salud y las propias personas mayores (p.86).

Por tanto, se puede decir que el adulto mayor se ve enfrentado a muchas situaciones que le perjudican directamente su salud, lo que los limita a ser más dependientes de los demás, los que posiblemente les genere o los enfrente a muchas situaciones que les produzca estrés y otras condiciones que agraven su estado de salud.

Separación o Divorcio en el Adulto Mayor

Cuando las parejas que han estado casadas durante 40 años se divorcian, es más probable que den más muestras de estrés psicológico que los

jóvenes que se encuentran en situación similar. La pérdida de los papeles conyugales, al igual que el de los profesionales, puede quebrantar su sentido de identidad. Aunque la mayor parte de los hombres estén casados, el matrimonio de la tercera edad tiene poca importancia para la mayoría de las mujeres de esa edad. Debido a que el ciclo de la vida de los hombres es más corto y que suelen ser mayores que sus esposas, los maridos desaparecen con tanta rapidez que la situación de viudez parece ser "normal" entre las mujeres mayores.

Según Vega y Bueno (2000);

...divorciados y separados mayores expresan una satisfacción familiar mucho menor que los casados, que los viudos o que los que nunca se han casado. Los hombres divorciados se sienten menos satisfechos con los amigos y sus actividades extralaborales, aunque esto no ocurre en las mujeres. En ambos sexos, sin embargo, la tasa de enfermedad y muerte es más alta, tal vez porque los programas de asistencia social para ancianos divorciados no son adecuados (p.301).

Por tanto, se puede considerar que en la vejez el divorcio o la separación son causantes de soledad, enfermedades, depresión, entre otros aspectos, los cuales generan niveles altos de estrés que inquietan al adulto mayor en muchas áreas de su vida.

Para Uhlenberg y Myers (2006),

Debido a que el divorcio en la vejez puede resultar del estrés causado por enfermedad de uno u otro de los cónyuges, las dificultades de hacer frente a una nueva situación de vida puede ser aún más grave que para los jóvenes divorciadas, y las relaciones con los parientes, hijos y nietos puede sufrir (s.p).

La presencia de enfermedades graves de alguno de los miembros anteriormente hacían que la separación o divorcio fuese muy difícil por la situación de culpa por la que atravesaba el cónyuge sano, pero hoy en día los cambios culturales permiten adoptar nuevos mecanismos para enfrentar una posible separación sin que afecte el equilibrio familiar y emocional de ambos conyugues.

La separación o divorcio es un evento difícil de enfrentar, ya que puede generar niveles altos de estrés, perjudicando espacios de convivencia familiar, sino se establecen los acuerdos necesarios para un ajuste de la nueva

dinámica familiar. Durante la vejez este cambio puede representar problemas de adaptabilidad, por el hecho de encontrarse solos después de tanto tiempo de vida en común, por otra parte aunque este evento no es común entre matrimonios de adultos mayores, actualmente se está viendo como una realidad cada vez más frecuente debido a la apertura y la aceptación social y cultural.

Pérdida de la Pareja y Familiares durante la Vejez

El duelo es un evento doloroso en la vida de cada persona, ya que esto es parte de ella y tarde y temprano se debe enfrentar a un sinnúmero de pérdidas (pareja, amigos, familiares, colegas).

Para Matthews, mencionado por Vega y Bueno (2000);

La viudedad es un estado más frecuente a medida que avanza la edad. Constituye una carga difícil de llevar, sobre todo, para las mujeres. Supone un cambio importante en el curso vital y trae consigo profundas modificaciones y pérdidas, tanto a nivel objetivo como subjetivo. Quedarse viudo tiene efectos negativos sobre la salud física y mental, además de que incrementa probabilidad de muerte y de depresión (p.301).

Por lo anterior se puede decir que la viudez es la causa de duelo más usual en los ancianos. Esta situación afecta sobre todo a las mujeres por su mayor longevidad, porque suelen ser más jóvenes que los maridos. Perder al cónyuge es particularmente traumático y unas de las experiencias más estresantes de la vida, especialmente si han dependido mucho el uno del otro.

Después de un duelo comienza el proceso de revisión de la vida, donde se inicia la reflexión sobre el pasado, recordar acontecimientos para prepararse a la muerte. Mediante esta revisión los ancianos pueden sentirse angustiados, culpables, deprimidos o desesperados, pero cuando los conflictos pueden superar la desesperación, puede surgir la integridad, habiendo descubierto el sentido de la vida. Al parecer no todas las personas mayores revisan su vida y las que lo hacen no siempre reestructuran el pasado de modo que aumente su integridad. No obstante, a medida que los adultos llegan a ser mayores, el declive físico y las pérdidas de las capacidades hacen que aparezca la idea de la muerte, las personas empiezan a prepararse para ésta y

sus reacciones suelen ser variables dependiendo de las creencias religiosas o la cultura.

Relación de Pareja y Vida Sexual

Las personas no pueden ser separadas en determinados períodos de existencia, nacen y llegan al final de sus vidas como seres sexuales. La sexualidad humana es un fenómeno sociocultural que está influido por la calidad de las relaciones interpersonales, el ambiente en el que se desenvuelve y la integración que ha hecho de las experiencias vividas. La identidad, el deseo y comportamiento sexuales son componentes esenciales de la sexualidad. El disfrutar de una relación amorosa no cambia por el paso de los años. El encanto sexual es una experiencia deseable y válida para los adultos mayores porque genera gran bienestar. Una menor cantidad de contactos sexuales, los mismos deseos y una mayor calidad en la relación de pareja, conforman las características más notables de la sexualidad en la tercera edad.

Según Bonilla y Mata (1998);

El amor no es un desorden y caos, sino paz y armonía; una fuerza unificadora que requiere madurez y fortaleza pues necesita formar un lazo de confianza para que los conyugues expongan sus sentimientos, por lo que las personas más maduras pareciera que están mejor equipadas para amar y por lo mismo para formar pareja (p.24).

Por lo mismo, a medida que se envejece la persona va reconociendo el valor y el significado de las relaciones de pareja, dando más importancia a su convivencia y aprendizajes, satisfacción por compartir recuerdos, lo que requiere esfuerzo y paciencia de ambos conyugues, si por el contrario la vida en pareja se torna llena de resentimientos y hostilidad, debido a las vivencias anteriores, se pueden producir eventos estresantes en la pareja, perjudicando la estabilidad y la vida en pareja.

Entre las cualidades que mejoran las relaciones humanas y que originan lazos integradores: la intimidad, aprendida y ejercida durante toda la vida, es la principal muestra de ellas. Al respecto López, (2006), "...No es común que se llegue a la vejez sin un contacto físico amoroso, ya que este hace parte de la

intimidad y no muere ni declina con el proceso fisiológico del envejecimiento" (p.23).

La relación de pareja en cualquier etapa es esencial para el ser humano y es una muestra de afecto que ayuda a enfrentar los problemas de la vida de forma satisfactoria. De allí que cuando se llega a la vejez, por los grandes cambios que suceden tanto a nivel personal como social se hace más necesario compartir con la pareja toda muestra de cariño y afecto.

Los grandes prejuicios, los mitos y las falsas ideas que tiene nuestra sociedad acerca del envejecimiento, tienen una gran influencia en el modo en que la persona de edad avanzada vivencia y ejerce su sexualidad.

La principal de estas falsas creencias, es considerar que en esta etapa reina la pasividad, el desapego afectivo, la autoexclusión, la enfermedad y la incapacidad de vivir la sexualidad. Todas estas ideas, sin ningún sustento veraz, son una cuestión cultural que tiene como único producto una actitud negativa hacia la sexualidad en la edad adulta y que en ocasiones se convierten en agentes estresores nocivos para la salud del individuo que los experimenta.

Los estereotipos sociales no ayudan mucho en la medida que niegan la posibilidad de que la persona mayor mantenga su vida sexual activa; ya sea catalogándolo de ridículo o aceptando solamente la sexualidad en el matrimonio mayor.

Queda un amplio grupo de personas en el que el primer problema es no tener pareja estable y además carecer de espacios sociales que favorezcan el intercambio, lo que hace que el individuo se sienta vulnerable e incapaz de sobrellevar la situación provocándole desajustes en su estado emocional.

A pesar del secreto que rodea esta problemática, autores como Helleger y Mortensen (s.a) hallaron que en personas de hasta 95 años, un 40% demuestran interés en el sexo e incluso un 25 % mantenían la masturbación. Si bien los cambios fisiológicos en la persona mayor son muchos, el patrón de respuesta sexual sigue siendo básicamente el mismo.

Si durante la etapa de adulto no se ha logrado mantener una pareja estable y una actividad sexual satisfactoria, podría ser que cuando se llegue a

la vejez, esto perjudique la calidad de vida, provocando situaciones estresantes para el individuo, repercutiendo en su entorno social y cultural.

Una pareja que brinde apoyo a un adulto mayor es de vital importancia. Quien vive solo no tiene la posibilidad de generar el espacio de intimidad y compañía que se asocia con la presencia de un compañero o compañera, según corresponda, lo cual es un factor fundamental en la calidad de vida en general.

De acuerdo con Bonilla y Mata (1998);

Es necesario comprender los cambios de la vejez para saber enfrentarlos y mantenerse sexualmente vivos durante toda la vida. El amor es un poderoso estímulo sexual en estos casos, pero a veces no puede solo contra una historia de fracaso sexual, inhibiciones, ignorancia y angustias, por lo que las parejas mayores pueden necesitar algún tipo de orientación sexual (p.30).

En esta etapa, la relación de amor en pareja se transforma en parte fundamental de la vida; porque está comprobado que los años de convivencia no menoscaban la intimidad. Muy por el contrario. Los abrazos, los besos y las caricias ofrecen una nueva dimensión a las personas en esa etapa.

Recreación y Ocio en la Vejez

Durante la vejez, las actividades de ocio adquieren especial relevancia. Al aumentar el tiempo libre, las actividades que lo llenan cobran un significado especial. Sobre todo adquieren relevancia las actividades que van dirigidas al disfrute personal. Entre estas actividades se encuentran las culturales, turísticas y recreativas en general.

Para Beauvoir, (2005)

La recreación y el ocio, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. Pérdidas de las obligaciones laborales, disminución de las obligaciones domésticas, signan, pues, la última gran transición de la biografía personal; ponen a disposición del sujeto una enorme masa de tiempo libre cuya ocupación (o no ocupación) constituirá el eje de su nueva práctica social. La declinación de las responsabilidades y el usufructo del

tiempo ocioso entran en contradicción con la normatividad implícita en las sociedades de trabajo (p.28).

La tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, lo cual le sirviera como medio para canalizar el estrés y las enfermedades asociadas, además de que cuando los adultos mayores se unen, cambian su mentalidad de que ya no pueden y se animan entre ellos.

Un punto de vista simplista del ocio y de la recreación del adulto mayor, lleva a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejar de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciado. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

Mitos y Estereotipos acerca de la Vejez

Un mito o estereotipo se crea acerca de aquella persona o cosa a la que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tiene o bien una realidad de la que carece, la cual se puede considerar como un tipo de creencia generalizada a través de varias generaciones. Un estereotipo muy normal que se presenta en la sociedad con respecto al adulto mayor es el de encasillarlo como “viejo”, el cual está arraigado e impregnado en el perjuicio, rechazo y discriminación y se establece una diferencia con el resto de la población.

Para Díaz (2004);

El adulto mayor es estigmatizado con descalificativos como un niño o que se vuelve niño otra vez y se le trata como tal. Esto conlleva a comportamientos de sobreprotección y anulación de la capacidad de decisión sobre asuntos que les competen de manera directa o que los confinan a una inacción deprimente. Aunque no sea la intención de quienes asumen esta visión de vejez, esto provoca un profundo sentido de inutilidad en la persona mayor viendo restringido su posibilidad de vida autónoma (p.301).

La sobreprotección y los prejuicios que existen en la sociedad con respecto a la vejez lo único que provoca son daños a las personas que se encuentran en esta etapa, ya que el estrés que algunos individuos experimentan a causa de esas actitudes de la gente joven o incluso de otros adultos mayores, les impide desarrollarse libremente y continuar con una vida activa en todas las áreas, ya que a la mayoría no los creen capaces de alcanzar grandes metas por la edad que tienen.

Los seres humanos siempre han mantenido el deseo de permanecer jóvenes a lo largo de las diferentes épocas y en todas las culturas, por tanto se puede deducir que todas las personas tienen miedo a envejecer, ya que siempre se ha asociado la vejez con la muerte o en algunas sociedades significa muchas veces una posición social devaluada.

Tilly (2000) argumenta:

Que en el escenario cultural los adultos mayores sufren limitaciones a su independencia, como resultado de diversos prejuicios que están instalados en el imaginario social. Prejuicios tales como "Los viejos son como niños", o "Qué le vas a preguntar a ellos", o "No pueden", o "No se dan cuenta", o "No lo van a entender", o "Son caprichosos, son tercos, no razonan"(s.p).

La visión que la sociedad tiene hacia la vejez se puede considerar cruel y en ocasiones inhumana, ya que se considera una etapa en decadencia, declinación y antecesora de la muerte. Esta falsa concepción de la vejez la hace ver rodeada de falsos temores y mitos que en algunas ocasiones provoca que los adultos mayores sufran de estrés y numerosas enfermedades, ya que están tan bombardeados por todo este tipo de información que terminan creyendo en ella y le dan lugar a muchas otras cosas negativas.

Hamilton (2002) hace referencia a:

Los estereotipos negativos hacia las personas mayores no alcanzan solo a un sector importante de nuestra población, sino que también han impregnado a muchos profesionales que trabajan con los ancianos sin reparar en que esas falsas creencias tienen una influencia negativa sobre la autoestima y el desarrollo de la personalidad de la persona mayor (p.103).

Por tanto, se puede decir que la sociedad condiciona al adulto mayor al enjuiciarlo y hacerlo ver como un ser inferior e incapaz de producir beneficios a los demás y para él mismo, provocando una inestabilidad en su calidad de vida lo que puede ocasionarle niveles de estrés perjudiciales para su salud.

Según la Revista del Consejo Nacional del Adulto Mayor, (2005);

Tanto los estereotipos como los mitos que hay respecto al proceso de envejecimiento, a la etapa de la vejez y a las personas adultas mayores, se aprenden desde la infancia, se transmiten y perpetúan durante el proceso de socialización, son negativos porque deforman la realidad e implantan las costumbres de juzgar sin conocer" (p.2).

En tiempos pasados la posición que el adulto mayor ocupaba en la sociedad se basaba en su conocimiento y en su experiencia, eran vistos como los portadores de las costumbres y de la historia, aun en algunas sociedades como la China el adulto mayor se venera y es muy importante, mientras que en nuestra sociedad son abandonados, descuidados e incluso algunas sociedades, profesionales y comunidades los ven con "gerofobia", con este término se hace referencia a los prejuicios y estereotipos negativos hechos hacia ellos solamente por la edad. Para Ramírez (2001), la gerofobia es, "...actitud negativa hacia los adultos mayores se cree que surge del miedo de las generaciones jóvenes a envejecer y de su rechazo a lidiar con los retos económicos y sociales relacionados con el incremento de la población mayor" (s.p).

Es importante conocer los diferentes estereotipos, porque estos afectan la forma en que el adulto mayor vive, al mismo tiempo este influye en lo que esperan de sí mismos y lo que otros piensan de ellos.

Costumbres y Tradiciones del Adulto Mayor

Los seres humanos crean cultura, la forma de pensar, de sentir y de actuar, la lengua que se habla, las creencias, la comida y el arte, son algunas expresiones de la cultura. Este conjunto de saberes y experiencias se transmite de generación en generación por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos. Aprenden de lo que oyen y de lo que leen; aprenden también de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana. Así se heredan las tradiciones. Por el mismo motivo, se crean situaciones estresantes en el adulto mayor que no es tomado en cuenta en la transmisión de costumbres en su familia.

Según Aguilar (2006), “este conjunto de saberes y experiencias se transmite de generación en generación por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos. Aprenden de lo que oyen y de lo que leen; aprenden también de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana. Así se heredan las tradiciones” (s.p). Por lo tanto, la transmisión de las costumbres y tradiciones, es el medio a través del cual un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros.

Entonces se podría afirmar, que las tradiciones y costumbres cambian con el paso del tiempo, como resultado de las nuevas experiencias y conocimientos de la sociedad, a causa de sus necesidades de adaptación a la naturaleza y por la influencia de otros grupos sociales con los que se establece contacto.

En el caso de los adultos mayores se ven influenciados por el hecho de que sus costumbres y tradiciones pierden fuerza cuando los hijos y familiares cercanos cambian de creencias, su modo de entender el mundo y el sentido de la vida y adquieren nuevas creencias y prácticas, que formarán con el tiempo otras costumbres y tradiciones.

Entre los grupos humanos casi siempre hay personas que apoyan los cambios y otras que se resisten a ellos; ésto puede ser causa de disgustos y

desacuerdos, ante la incertidumbre de lo nuevo, lo conocido representa y ofrece seguridad.

Mediante la transmisión de costumbres y tradiciones, un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros.

De acuerdo con Aguilar (2006),

Conservar las tradiciones de una comunidad o de un país significa practicar las costumbres, hábitos, formas de ser y modos de comportamiento de las personas, aspectos que son conservados principalmente por los adultos mayores. Las tradiciones y costumbres cambian con el paso del tiempo, como resultado de las nuevas experiencias y conocimientos de la sociedad, a causa de sus necesidades de adaptación a la naturaleza y por la influencia de otros grupos sociales con los que establece contacto (s.p).

Los adultos mayores tienden a mantener aspectos importantes acerca de sus costumbres y tradiciones con el fin de adaptarse positivamente a los nuevos esquemas de valores adquiridos por lo actuales modelos sociales.

Religión en la Vejez

La religión provee esperanza, sentido de trascendencia o continuidad entre la vida y la muerte. La esperanza es un sentimiento esencial del ser humano, alimento del deseo de vivir; lo contrario, la desesperanza se asocia con aumento de la mortalidad y con mala calidad de vida.

Según Marx, mencionado por Gonzalez (2004);

La religión fue concebida en su momento, como “el opio del pueblo” por considerar que tiende a la conformidad de sus creyentes e impide que éstos luchen por transformar el mundo de las injusticias que lo dominan; pero los tiempos han cambiado y las religiones no se han quedado atrás, y muchas de ellas ya se han sumado a la búsqueda de dar solución a los grandes problemas de que es víctima la humanidad (p.20).

Las personas buscan en la religión dar significado a ciertas situaciones estresantes de la vida, para tratar de solucionar los problemas de diversas formas desde una perspectiva espiritual que ejerza una influencia positiva en la vida.

En su reciente clasificación de fortalezas y virtudes humanas, Peterson y Seligman (2004), consideran:

La espiritualidad y la religiosidad como fortalezas del carácter. Estos autores entienden espiritualidad y religiosidad como el conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendente, no física, de la vida. Se trata de creencias acerca de un propósito y significado último del universo y del propio lugar en él, por lo que las personas que tienen esta fortaleza tienen una noción acerca del significado último de la vida que orienta su conducta y les da seguridad. Estas creencias son persuasivas, abarcadoras, y estables, y brindan información acerca de las atribuciones que realizan las personas, los significados que construyen y las formas en que se interrelacionan con otros (s.p).

La religión es un recurso que se usa con frecuencia en el envejecimiento. Los adultos mayores suelen usar la religiosidad en varios momentos durante el día, y cuando se sienten enfermos con síntomas de estrés o decaídos es el primer recurso disponible antes que drogas, otras personas, o profesionales de salud.

Según Reyes mencionado por González (2004);

La religiosidad promueve conductas positivas para la salud y un estilo de vida saludable. Por ejemplo, en los ancianos las creencias religiosas se asocian con disminución de actitudes suicidas, consumo de alcohol y estrés. La religión también se asocia con prohibiciones del hábito de fumar, invitación a tener un buen estado físico y recibir consejería o apoyo socioemocional (s.p).

Por lo general, el adulto mayor está muy involucrado en actividades de la iglesia, lo cual le ayuda a sentirse más tranquilo, tanto de salud como espiritualmente, pues siempre asocian estar bien con Dios para cuando llegue el momento de la muerte.

Importancia de la Educación en la Vejez

La educación en el adulto mayor resulta un proceso saludable que contribuye a trabajar en base al autodesarrollo, las potencialidades, la autovaloración, el autoconocimiento, todo lo referente a la esfera cognoscitiva y afectiva, propiciando bienestar en el anciano y viéndose como una necesidad de primer orden en la actualidad.

Krauskopf (2004) resalta “la función de la educación diciendo que esta es para transmitir el saber acumulado, estimular las capacidades que favorecen los aportes al progreso humano, propiciar una inserción social constructiva y el mejoramiento de las condiciones de vida” (p.130).

Retomar los estudios en la vejez, puede ser un medio de los tantos que existen para aprovechar el tiempo libre, ya que esto les puede ayudar seguir sintiéndose útiles y dejar de lado el estrés que ocasiona estar sin hacer nada.

Se plantea entonces la necesidad, de reflexionar sobre las ideas de Carl Rogers, del desarrollo de un proceso de educación en la tercera edad que permita el bienestar del anciano como un ser biopsicosocial, contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo , la autovaloración adecuada.

Según la Organización Panamericana de la Salud (1995 p.p. 154-155). El estudio de desarrollo humano y sus relaciones con la formación educativa tiene aspectos que favorecen el desarrollo de la educación permanente, que lejos de propiciar la segregación por edades contribuye a la comunicación intergeneracional. Por otra parte, hace mención en que el llegar a edad adulta no es en sí un obstáculo a la formación, ya que las personas adultas mayores pueden aprender y lo hacen.

Las universidades tienen un papel fundamental en el proceso de educación de los adultos mayores y en la actitud que estos tienen hacia la vejez. Buscan crear una cultura del envejecimiento a partir de oportunidades educativas y de autodesarrollo para la tercera edad y mediante este proceso de educación se hace concientización en el ámbito social del valor de esta etapa.

Timiras (1997), explica al respecto que:

De acuerdo con el proverbio japonés: La vejez empieza cuando dejamos de aprender, en realidad la importancia del aprendizaje continuado no sólo en el bienestar mental de las personas ancianas sino también en el físico...mientras esto no sea un concepto novedoso o llamativo, la educación formal será raramente considerada una prioridad de los programas organizados, para la mejora de la calidad de vida de los ancianos (p.383).

La educación en el adulto mayor, debe ser para aprender a vivir, es hoy una tarea de primer orden para todos aquellos que desde la familia, la comunidad, el centro de salud, centros educativos interactúen con sujetos en la tercera edad, además que los mantiene ocupados y activos, dejando de lado las preocupaciones de sentirse viejos y estresados por este motivo.

Valores de los Adultos Mayores

Los individuos, las instituciones y las naciones poseen valores, es decir, tienen principios, relaciones, condiciones o conceptos espirituales y culturales positivos que son importantes para un buen desarrollo. Los valores producen el bienestar fundamental del hombre y la sociedad. En una sociedad, institución y en el individuo los valores contribuyen a establecer rumbos, metas y fines. En la medida que se cultiven o descuiden los valores, se fortalecerá o debilitará una cultura o sociedad. Los valores promueven la calidad de vida, de tal manera que contribuyen a la realización de las personas y fomenta el bien de la comunidad.

Ortega y otros (1996) mencionan:

Hemos definido el valor como un modelo ideal de realización personal que intentamos, a lo largo de nuestra vida, plasmar en nuestra conducta, sin llegar a agotar nunca la realización del valor. Concebimos el valor como una creencia básica a través de la cual interpretamos el mundo, damos significado a los acontecimientos y a nuestra propia existencia (p.13).

Los adultos mayores por lo general se encuentran muy arraigados a sus valores, por lo que ciertas situaciones pueden causarles estrés por el hecho de que los valores cambian de una generación a otra, por lo general cuando ellos conviven con los nietos es cuando hay enfrentamientos más frecuentes.

Por otro lado, para López (2003);

Etimológicamente la palabra valor deriva del latín tardío *valor*, emparentado con la palabra *valore*, que significa ser fuerte, ser potente. Entendemos como valor: toda perfección real o posible que procede de la naturaleza y que se apoya tanto en el ser como en la razón de ser de lo que es real. Esta perfección merece estima reconocimiento y agrado (p.s.43, 44).

Los valores son un aspecto de mucha relevancia en la vida de toda persona, ya que estos se adquieren desde la niñez y se van fortaleciendo con

lecciones y experiencias de la vida; entonces se puede decir que los valores constituyen uno de los mejores legados que se reciben de los abuelos, pero sin embargo para muchos esto no tiene ningún significado, por lo que los catalogan como seres inservibles lo que frecuentemente les causa estrés por sentirse inferiores y de poco valor.

Según López (2003):

Ciertos valores como la justicia, el amor, la libertad, la salud que se denominan valores primarios designa lo que es más importante para las personas, es decir, lo que se quiere alcanzar en la vida. Estos valores dirigen realmente la vida de cada individuo y tienen una influencia tremenda sobre el desarrollo de las capacidades, porque indican que esos estados son los únicos que vale la pena alcanzar. Los valores se instalan en cada persona como consecuencia de sus experiencias de dolor y placer, las experiencias personales y la forma de actuar de las personas que los rodean (p.18).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que el esquema de valores de cada ser humano es una recopilación de los valores de la familia, amigos y personas cercanas que fortalecen a cada individuo para que logre sus objetivos de una forma sana y asertiva. La gran parte de los valores adquiridos a lo largo de la vida, no cambian a pesar de las situaciones difíciles que la persona enfrenta, al contrario si son valores realmente arraigados hacen al individuo más fuerte. Sin embargo, los valores cambian de una generación a otra, lo cual afecta a los adultos mayores, porque a muchos les causa estrés los valores que sus hijos o nietos transmiten a los más pequeños de la familia, ya que cuando se llega a la vejez puede que no se entienda por qué la educación ya no se fundamenta en los mismos valores estrictos como eran aplicados en su época, además que los niños y jóvenes se burlan de ellos y los tratan de antiguos y pasados de moda.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

Esta investigación por sus características, se cataloga como descriptiva debido a que se utilizó la descripción y el análisis de datos específicos de una muestra con el fin de conocer las diversas situaciones que enfrentan las personas adultas mayores. Al respecto Tamayo (1994) expone; “La investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o casa se conduce o funciona en el presente” (p.54).

Esta investigación es de carácter cualitativo, por la naturaleza del tema y por el acercamiento directo que se tiene con la realidad del objeto de estudio. Como mencionan Rodríguez y otros (1996),

“La complejidad de un estudio cualitativo hace difícil predecir con gran precisión lo que va a suceder, por ello la característica fundamental del diseño cualitativo es su flexibilidad, su capacidad de adaptarse en cada momento y circunstancia en función del cambio que se produzca en la realidad que se está indagando” (p.79).

De ahí, la necesidad de que los investigadores sean flexibles y estén dispuestos a participar de los cambios y de cada circunstancia que se presente en el momento de la investigación, ya que convierte a los investigadores y a los investigados en productores de conocimiento por lo que se adapta al medio en que se hace el estudio y a los objetivos planeados. Es decir, lo constante en la investigación cualitativa es su flexibilidad.

Según Barrantes (1999);

La investigación cualitativa se inicia como cualquier otra, con una serie de inquietudes y preguntas claves que van dando la pauta para su diseño. Estas preguntas pueden brotar del mismo investigador o de otras personas cercanas a él. Para desarrollar este tipo de estudios es importante penetrar en él, no como una tabla rasa, sin prejuicios anticipados. Deben suspenderse los criterios que una lleva consigo, en el campo de trabajo se van a adquirir los significados que los participantes usan en su vida cotidiana (p.146).

De acuerdo, con lo anterior este tipo de investigación permite conocer el significado que los sujetos en estudio tienen acerca de sus vivencias cotidianas y como estas intervienen a lo largo de sus vidas, además los investigadores no externalizan sus propios criterios con el fin de no intervenir en el buen desarrollo de la investigación.

Por otra parte, para Serrano (2001);

El paradigma cualitativo es de carácter subjetivo, dado que piensa que la realidad es una combinación consensuada, aunque se trata de una subjetividad disciplinada... lo que verdaderamente caracteriza a los métodos cualitativos es su enfoque y finalidad más que el procedimiento de investigación. Con esta metodología se consigue un acercamiento a los implicados y ver el mundo desde una perspectiva, esto constituye su principal atractivo (p.25).

Por lo anterior se puede decir, que la investigación cualitativa ayuda al investigador a ver el mundo desde la perspectiva del sujeto de estudio, con lo cual se logra un enfoque más subjetivo, acorde con la finalidad de la investigación.

Para la recolección de datos y de la información en esta investigación se tomó en cuenta la estrategia de la entrevista, ya que es una técnica muy utilizada en el tipo de investigación cualitativa, porque permite tener acceso a la información del sujeto objetiva y humanista. Respecto a la entrevista Taylor y Bogdan (1992) manifiestan que:

Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros estos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras (p.101).

Por tanto, se puede decir además, que de la información expresada por los sujetos con sus propias palabras, también se pueden obtener datos importantes manifestados con su lenguaje corporal en el momento de la entrevista.

En este caso la entrevista se enfoca a las diferentes vivencias sociales y culturales de los adultos mayores y la influencia de éstas en su calidad de vida.

Hernández y otros (2004), hacen referencia a que una investigación cualitativa da profundidad a los datos, la dispersión, la riqueza interpretativa, la

contextualización del ambiente o entorno, los detalles y las experiencias únicas (p.18).

De acuerdo con esta cita se podría afirmar, que esta investigación trata de determinar las diversas situaciones que viven los adultos mayores en el nivel social y cultural, las cuales se pueden convertir en experiencias desencadenantes del estrés

Acceso al campo

Para ingresar al campo se coordinó y se solicitó mediante una carta al encargado del grupo “Experiencia en Acción” en la empresa Coopealianza, mediante la cual, se le dieron a conocer los objetivos de la investigación, una vez aprobada por éste y el Gerente general, se procedió a coordinar con el adulto mayor encargado de establecer las actividades del grupo.

Descripción del escenario

El escenario en el que se realizó la investigación fue en el salón de la asociación, en donde se reúnen los sujetos de estudio para hacer ejercicios físicos los días miércoles y viernes. Dicho salón lleva por nombre Salón del adulto mayor y pertenece a la Asociación del adulto mayor en acción de Pérez Zeledón y se encuentra ubicado a 150 mts oeste de las oficinas del IDA entrada a Hogares Crea.

Las diferentes entrevistas fueron aplicadas durante los días en que se reúne el grupo o a conveniencia del sujeto de estudio.

Población y muestra

La investigación se realizó mediante la selección de los participantes que presentaban las características relevantes para la investigación. El grupo “Experiencia en Acción” se encuentra conformado por setenta socios de Coopealianza, aproximadamente, pero solamente asisten un promedio de cuarenta personas, a esta cantidad se le aplicó el instrumento de selección, del cual se seleccionaron cuatro varones y cuatro mujeres para un total de ocho sujetos de estudio, los cuales cumplían con las siguientes características; edades de sesenta a setenta años, jubilados, casados o viudos, separados o solteros, con igualdad de género, que hubieran experimentado situaciones

estresantes en los últimos años y que contaran con disponibilidad de tiempo. Además una vez seleccionados se le aplicaron entrevistas individuales a profundidad que abarcaban los temas de interés propuestos para el desarrollo investigativo.

La información antes mencionada sobre la muestra se aprecia también en el siguiente cuadro:

Cuadro 1

Sujetos de estudio

SUJETOS	EDAD	ESTADO CIVIL	SEXO
Sujeto 1	62	Casado	M
Sujeto 2	70	Casada	F
Sujeto 3	70	Separada	F
Sujeto 4	72	Viudo	M
Sujeto 5	72	Separada	F
Sujeto 6	76	Casado	M
Sujeto 7	77	Divorciado	M
Sujeto 8	77	Viuda	F

Fuente: Instrumento 1 para selección de sujetos de estudio.

Fuentes de información

Las fuentes de información que se utilizaron para llevar a cabo los objetivos propuestos se pueden dividir en fuentes primarias y fuentes secundarias: la fuente primaria con la que se trabajó fueron los sujetos seleccionados en la muestra a quienes se les aplicó las entrevistas a profundidad. Entre las fuentes secundarias estuvieron libros, tesis, internet, revistas, entre otros, estos brindaron la información necesaria que ayudaron a finalizar con éxito la investigación.

Definición conceptual de las categorías de análisis

Categoría uno:

Influencia de las vivencias sociales en el estrés de los adultos mayores

Se entenderá por vivencias sociales aquellas experiencias que viven las personas y que de alguna manera entran a formar parte de su carácter o entorno modificando su comportamiento en la sociedad.

Entre los cuales se desarrollaron los siguientes indicadores:

Núcleo familiar: conjunto de personas con el que el adulto mayor convive o se relaciona y en el que desempeña un papel indispensable para su bienestar emocional y personal, además de los sentimientos producidos por el proceso de duelo, después de la pérdida de un familiar o amigo.

Proceso de transición de trabajador a jubilado: situaciones que experimenta la persona en la etapa de la senectud, ya que deja de percibir las gratificaciones que ofrece tener un trabajo como lo son, la estabilidad y seguridad económica a tener que depender de una pensión concebida oportunamente, que le ayude a satisfacer sus necesidades fundamentales debido al proceso de jubilación.

Relación social: las personas al llegar a la vejez disminuyen su número de contactos sociales, a pesar que son de vital importancia, no obstante éstas relaciones satisfactorias con otros seres humanos son muy significativas, porque evitan la soledad y la depresión en dicha población.

Instrumentalización

La información fue recolectada por medio de los ítems 1 al 9 del instrumento 2, de la guía de entrevista a profundidad, que cuenta con 16 preguntas, dirigida a los adultos mayores.

Categoría dos:

Influencia de las vivencias culturales en los adultos mayores

Se entenderá por vivencias culturales las experiencias que viven las personas y que de alguna manera entran a formar parte de la cultura, siendo esta el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una persona regula su comportamiento, incluyendo costumbres, prácticas, códigos y reglas de la manera de ser,

vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Desde otro punto de vista se puede decir que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano.

Los indicadores que se desarrollaron fueron:

Los mitos: conjunto de elementos o aspectos que establece la cultura como parámetros aceptables para relacionarse con los demás, pero en la mayoría de los casos éstos vienen a perjudicar y a establecer una separación entre el viejo el joven.

Recreación y ocio: actividades que adquieren un significado especial y que van dirigidas a disfrutar del tiempo libre, contribuyendo al desarrollo de estilos de vida saludables y autónomos a esta edad.

Rechazo social: características de un grupo determinado de individuos que no permite la integración de otras personas, por no formar parte de los ideales establecidos dentro de su contexto social.

Instrumentalización

La información para esta categoría fue recolectada por medio de los ítems del 10 al 16 del instrumento 2, de la guía de entrevista a profundidad, que cuenta con 16 preguntas, dirigida a los adultos mayores.

Estrategias para la Recolección de Información

Para la recolección de la información se acudió a la técnica de la entrevista a profundidad, dirigida a los sujetos de estudio seleccionados, para la cual se realizaron una serie de interrogantes que facilitaron la información pertinente a la investigación.

Estrategias para el Análisis de Datos

Las estrategias utilizadas para el análisis de la información, se basaron en la aplicación de un primer instrumento para la selección de los sujetos de estudio, el cual contaba con los aspectos de interés para el desarrollo de la investigación, los cuales eran edades de sesenta a ochenta años, jubilados, casados o viudos, separados, con igualdad de género, que hubieran experimentado situaciones estresantes en los últimos años y que contaran con disponibilidad de tiempo. Luego de haber seleccionado la muestra se procedió

a aplicar una entrevista a profundidad individual a los ocho sujetos seleccionados, dicha entrevista estaba compuesta de dieciséis interrogantes y por último se realizó el respectivo análisis descriptivo e interpretativo de la información recolectada, las cuales sirvieron de base para las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presenta la etapa, en la cual se detalla y se analiza la información luego de haber aplicado los instrumentos elaborados con fin de identificar las vivencias sociales y culturales que influyen en el estrés de las persona adultas mayores.

Los datos que a continuación se ofrecen están desarrollados de acuerdo con las categorías planteadas para la investigación, para ofrecer una mejor interpretación de los resultados obtenidos se representan mediante cuadros, diagramas e interpretaciones textuales.

Información preliminar

A continuación, se presentan los datos de los casos que calificaron dentro de las características señaladas para establecer la muestra, con la cual se desarrolló la investigación. Con la finalidad de determinar que las personas escogidas presentaran ciertas condiciones que influyeren en el desarrollo del estrés, además de ser adultos mayores. Presentando primero los datos obtenidos de la población seleccionada representada por cuarenta adultos mayores y un gráfico para ilustrar dicha información.

Cuadro 2

Selección de sujetos de estudio

Características	Cantidad de sujetos	Porcentaje
Tienen más de 60 años	35	87.5%
Presentan estrés	23	57.5%
Jubilados	22	55%
Viudos	16	40%
Casados	13	32.5%
Divorciados o separados	11	27.5%

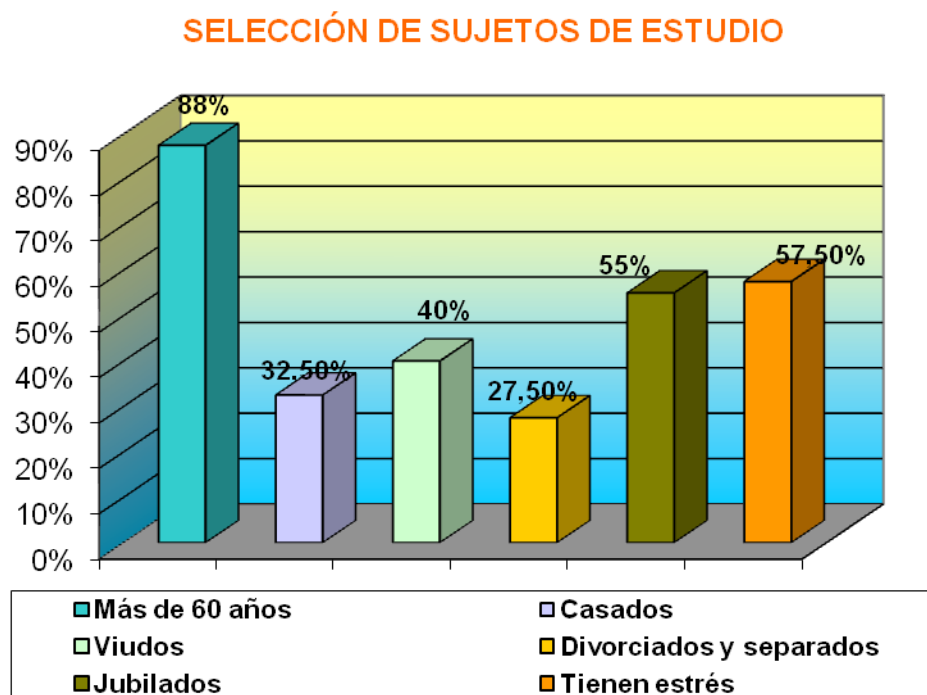
Fuente: Guía de selección de sujetos de estudio, Elaboración Propia.

De acuerdo con los datos obtenidos se puede comprobar que los adultos mayores que participan en el grupo “Experiencia en Acción” cuentan con una serie de características adecuadas y de relevancia para llevar a cabo la investigación conforme a los objetivos propuestos y con los que se pretende conocer el grado de estrés que producen las diferentes vivencias sociales y culturales en las que se encuentran inmersos.

De los resultados obtenidos solamente se seleccionaron ocho adultos mayores, ya que cumplían con todas las características necesarias para el desarrollo de la investigación.

La información se ilustra en el siguiente gráfico.

Gráfico 1



Fuente: Cuadro 1

Con respecto a lo anterior, los criterios establecidos para el desarrollo de la investigación con los adultos mayores, es debido a que en su mayoría significan un cambio en la etapa de la vejez en donde cada sujeto los vive de diferentes maneras y que en algún momento estas podrían ser detonantes de estrés e intervenir en su adecuada calidad de vida por ser un grupo de la población más vulnerable a los cambios sociales y culturales en los que se

encuentran insertos. Dicha población debido a su edad ha experimentado situaciones como lo son la viudez, el divorcio o la separación, el cual en esta edad podría representar un cambio de vida mayor al no contar con la energía necesaria para establecer una nueva relación de pareja, además la jubilación constituye un proceso de cambio en donde la persona debe adaptarse y reestructurar su estilo de vida, además de haberse planteado un nuevo proyecto de vida, con el fin de estar preparado para distribuir su tiempo libre en nuevas actividades recreativas y de aprovechamiento personal. Con lo antes mencionado, si el adulto mayor no posee la capacidad y la fortaleza necesaria para enfrentarlos tiene posibilidades de experimentar eventos estresores que van a intervenir en diferentes áreas de su vida, como puede ser su salud, estabilidad emocional, relaciones sociales, entre otros.

Primera Categoría Vivencias Sociales en el Estrés de los Adultos Mayores

En esta categoría se pretenden determinar las vivencias sociales que pueden ocasionar estrés en las personas, en este caso los adultos mayores, por estar en condiciones más vulnerables ante los diversos cambios que se producen en la sociedad.

Diagrama 1

Papel que desempeña el adulto mayor en su grupo familiar

Fuente: Guía de entrevista, Ítem 1, Elaboración Propia.

En cuanto al papel que desempeñan dentro de su grupo familiar los adultos mayores se puede decir, que son personas independientes y activas capaces de desplazarse sin mayores impedimentos, tomando en cuenta que la mayoría de estos ya se encuentran viviendo solos y algunos pocos con la pareja o hijos, al mismo tiempo unos aún son los únicos proveedores del hogar, lo que conlleva la responsabilidad de cubrir no sólo sus necesidades básicas, si no otras como son estar pendientes de los demás miembros de la familia como lo son: hijos y nietos.

A partir de la muestra seleccionada se rescata, que a pesar de que los hijos ya no viven con ellos, por lo general según los entrevistados siguen recurriendo a sus padres en busca de consejos y cariño.

En la actualidad, el rol del adulto mayor se ha modificado debido a los cambios que se han producido a nivel familiar, ya que los hijos dejan el hogar a temprana edad para irse a estudiar y posteriormente formar su propia familia, por lo que en ocasiones dejan de mantener los lazos familiares con sus

progenitores, alterando de algún modo el bienestar de estos cuando se llega a la etapa de la vejez, teniendo que adaptarse y adquirir responsabilidades que deberían ser cubiertas por sus hijos, ya que eso forma parte de la calidad de vida que el adulto mayor necesita para realizarse como persona en su nuevo rol social.

Diagrama 2

Situación económica actual y como ésta le afecta al adulto mayor en su desarrollo social.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 2, Elaboración Propia.

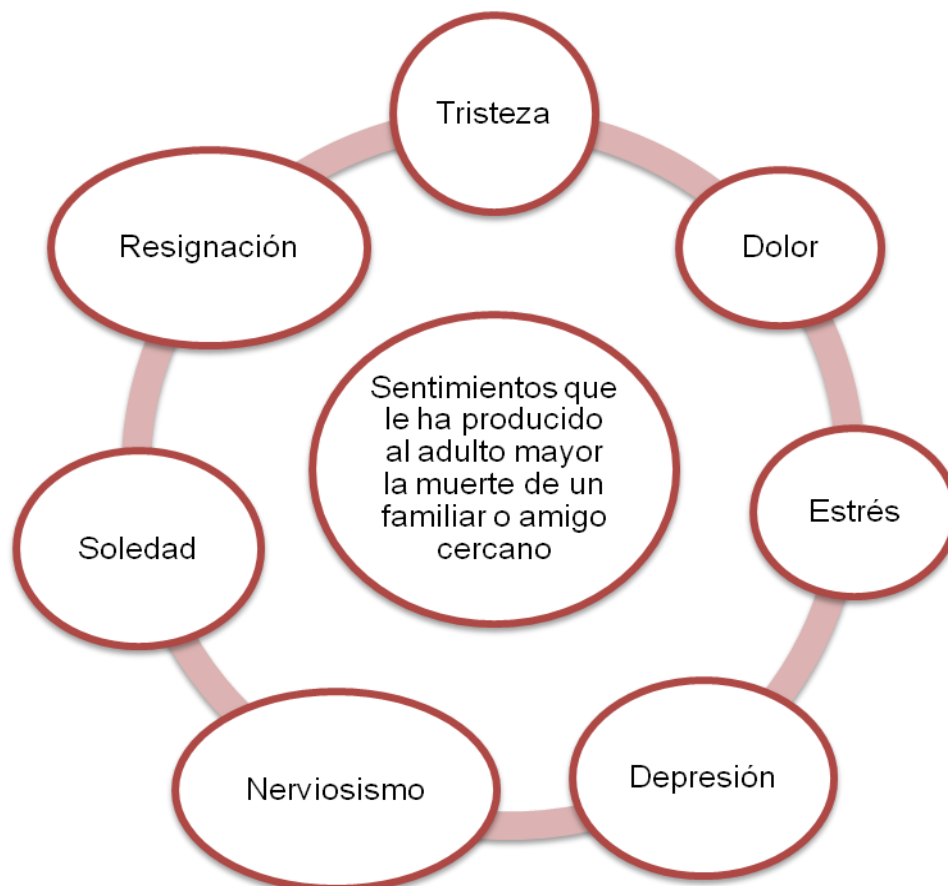
A pesar de contar con una situación económica estable debido a que todos se encuentran jubilados por lo que reciben pensión, expresan que no les alcanza para darse algunos gustos frecuentemente, pero no les impide cubrir sus necesidades básicas, brindándoles conformidad y tranquilidad, a la vez afirman no contar con el apoyo económico de los hijos, aunque ellos estén pendiente de otros aspectos en los que si les pueden colaborar, incluso pese a lo limitante de su situación algunos ahorran con el fin de no sobregirarse y

prepararse para una eventual emergencia. La totalidad de la muestra manifiesta que su situación económica no les afecta, ni les genera estrés por lo que se mantienen activos participando en diferentes actividades a las que son invitados, tanto en el cantón, como fuera de él.

Las gratificaciones que ofrece el tener un trabajo al proporcionar estabilidad, seguridad y dependencia es sin duda de vital importancia tanto a nivel personal, como emocional, por lo que los adultos mayores se ven limitados económicamente al no contar con una solvencia financiera suficiente capaz de cubrir todas las necesidades y gustos personales y del hogar, teniendo solamente para lo básico como lo es, la comida, vestido, vivienda, entre otros. Sin embargo, para algunos la dependencia económica no significa grandes cambios en cuanto a su estabilidad social y personal, mientras que para otros constituye una inversión de papeles, ya que van a depender en gran medida del aporte que les brinde el Estado y el que les puedan proporcionar sus hijos.

Diagrama 3

Sentimientos que le ha producido al adulto mayor la muerte de un familiar o amigo cercano.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 3, Elaboración Propia.

En su totalidad los adultos mayores manifiestan haber experimentado sentimientos de dolor, tristeza, depresiones muy fuertes al sentir que un ser querido partió y no volverá a contar con éste, incluso algunos expresaron haber necesitado ser internados en el hospital, ya que se enfermaron y debieron seguir un tratamiento psicológico, pese a ello, dicen que lo más importante es aceptar con resignación los designios de la vida.

La muerte de un ser querido independientemente de la etapa de la vida que se encuentre el ser humano es un evento doloroso causante de muchos sentimientos que podrían generar enfermedades como la depresión, la cual es origen del estrés tratado incorrectamente. El duelo se puede presentar con mayores efectos si la persona que lo está enfrentando es un adulto mayor, ya

que en esta etapa la viudez o la muerte de los hijos es la causa más frecuente de duelo, lo que podría desencadenar conflictos internos y reacciones variadas, dependiendo del apego y el vínculo que se haya mantenido en el transcurso de los años.

Diagrama 4

Vivencia del proceso de trabajador a jubilado en el adulto mayor.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 4, Elaboración Propia.

Las respuestas de los entrevistados fueron variadas, ya que cada uno lo vivió de una manera diferente dependiendo de las circunstancias y el trabajo. Mientras que algunos manifestaron que les resultó muy estresante y deprimente debido a que estaban acostumbrados a estar muy activos y ocupados, ya que trabajaban tanto dentro como fuera del hogar. Al mismo tiempo para otros representó un cambio positivo, ya que se sentían menos presionados y libres para poder ejercer otros quehaceres, disfrutando la pensión.

El proceso de trabajador a jubilado no todas las personas lo experimentan de igual forma, ya que supone un cambio a nivel personal y familiar, requiriendo de un transcurso de adaptación y conciencia de que debe

iniciar con un nuevo proyecto de vida adecuado a sus posibilidades y capacidades físicas, emocionales y económicas.

Para algunos el iniciar este cambio genera sentimientos de que ahora son poco o nada productivos y de que ya ha llegado el fin de su vida o se encuentra próximo a llegar y aunado a la cantidad de tiempo libre con el que cuentan hace que desarrollen pensamientos negativos, los cuales se podrían considerar como detonantes en el desarrollo de enfermedades como el estrés y muchas otras enfermedades por considerar.

Diagrama 5

Programas sociales y de recreación que propician una mejor calidad de vida a los adultos mayores.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 5, Elaboración Propia.

La totalidad de la población considera que la comunidad si les brinda programas sociales que les permiten mejorar y mantener una calidad de vida satisfactoria, aunque en ocasiones no les brindan la información adecuada para un mejor aprovechamiento y se pierden oportunidades de obtener mayores

beneficios. Algunos dicen no contar con tiempo, ni con la condición física o habilidades para participar en más actividades de adultos mayores. Además, manifiestan conocer la existencia de otros grupos de actividad física aparte del que ellos pertenecen, así como otros encargados de brindarles ayuda en la elaboración de manualidades en donde tienen oportunidad de hacer y conocer nuevas amistades. Por otra parte, los entrevistados consideran que mediante los programas existentes como es el caso de los programas implementados por la CCSS en pro de la atención prioritaria, lo cual logra mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Diagrama 6

Limitación de la convivencia social en el adulto mayor a causa de la soledad, tristeza o depresión.



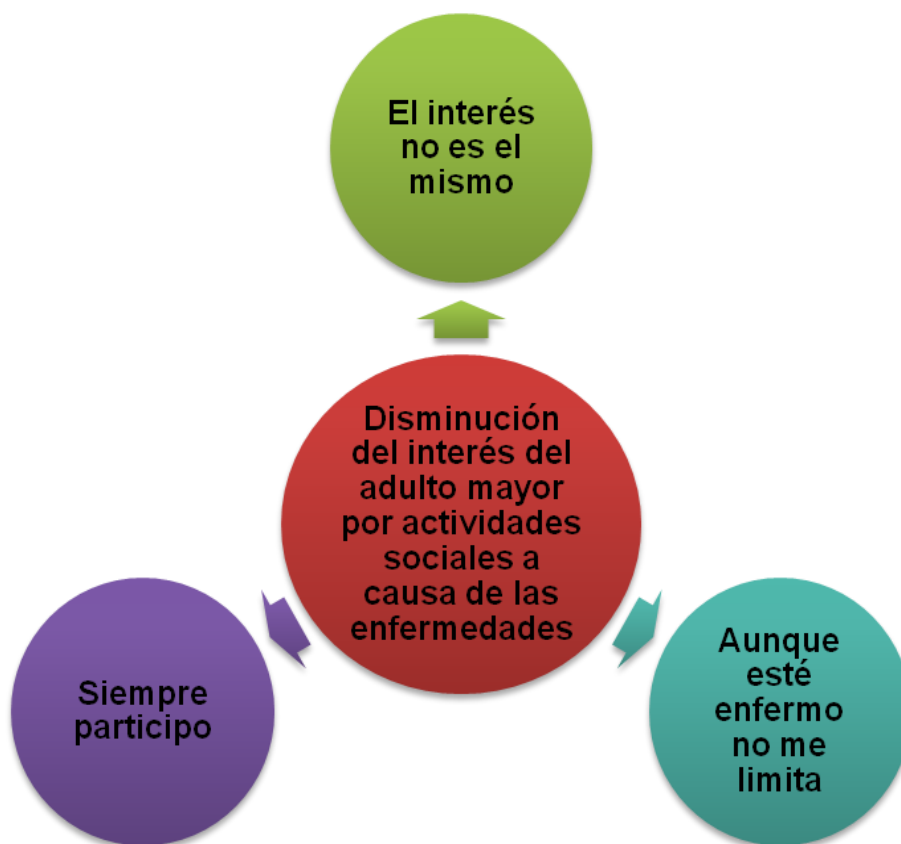
Fuente: Guía de entrevista, Ítem 6, Elaboración Propia.

Para los entrevistados la soledad, tristeza o depresión no los limita a mantenerse activos en los diferentes ámbitos de su vida, a pesar que en ocasiones estos sentimientos los embargan ellos tratan de canalizarlos buscando compañía y apoyo, ya sea de sus familiares, amigos o de los compañeros dentro del grupo “Experiencia en Acción”.

Al llegar a la etapa adulta mayor los sentimientos de soledad, tristeza o depresión se perciben como amenazantes debido a las deficiencias que se encuentran en las diferentes redes sociales, como lo son: la familia, grupos de amigos, la comunidad, los cuales se supone son las encargadas de brindar estrategias adecuadas en el desarrollo sicosocial de los individuos próximos a la etapa de la vejez. Por otra parte, se puede decir que es normal que el adulto mayor experimente estos sentimientos, debido a los cambios que experimentan y que contribuyen a la angustia de sentirse rechazados por la sociedad e incluso por su propia familia. De aquí, la importancia de la existencia de grupos de apoyo que refuercen las relaciones interpersonales y la autoestima con el fin de que contribuyan en el desarrollo de una mejor calidad de vida.

Diagrama 7

Disminución del interés del adulto mayor por actividades sociales a causa de las enfermedades.



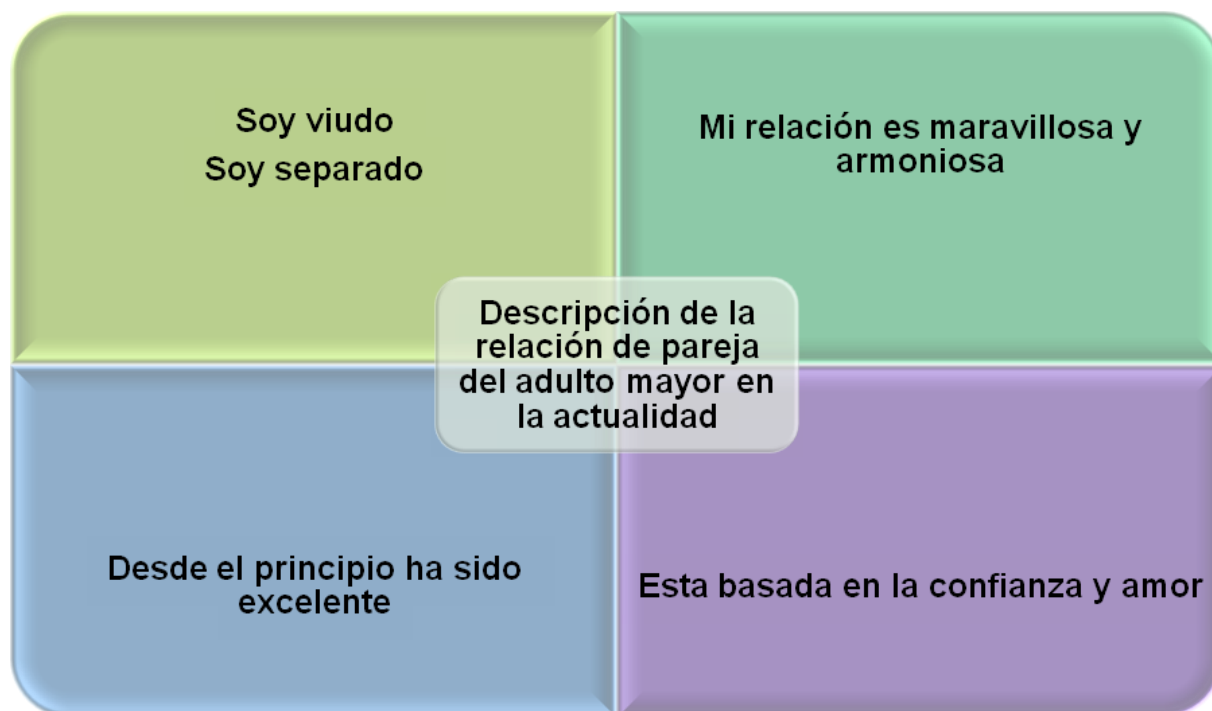
Fuente: Guía de entrevista, Ítem 7, Elaboración Propia.

En la mayoría de los casos si presentan enfermedades como: diabetes, desgaste de rodilla, problemas cardiovasculares, dolores de cuerpo, entre otros, pero manifiestan que el interés por realizar ciertas actividades sociales, ya sean físicas o manuales continua y que las enfermedades en si no son motivo para no desempeñarse como persona adulta mayor capaz de seguir activa sin dejarse vencer por las condiciones que presentan las personas adultas mayores.

Las enfermedades siempre representan una situación de crisis en toda etapa del desarrollo humano, produciendo un mayor impacto en la etapa de la vejez, siendo esta más propensa a desarrollarlas debido a los factores biológicos propios de la edad, interviniendo en ocasiones en el interés que manifiestan por ciertas actividades cotidianas. Dependiendo del cuidado adecuado de la salud que se tenga va a contribuir a que estos continúen manteniéndose activos y fomentando estilos de vida saludables.

Diagrama 8

Descripción de la relación de pareja del adulto mayor en la actualidad.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 8, Elaboración Propia.

La mayoría de los adultos mayores entrevistados se encuentran separados o son viudos, pero manifestaron que la relación de pareja debe ser de respeto y confianza, pero sobre todo debe estar basada en el amor y en los valores, para lo cual fue creado el matrimonio. En cuanto, a las personas que aun mantienen una relación de pareja estable, dicen tener un matrimonio maravilloso y excelente, a pesar de tener más de treinta y seis años de convivencia y haber experimentado situaciones difíciles como todo matrimonio.

Conforme se llega a la etapa de la vejez se va dando un mayor significado a la relación de pareja brindándole importancia a la convivencia y al esfuerzo que requiere el compartir tantos años juntos manteniendo o reforzando el amor, el respeto y la tolerancia dentro del matrimonio. El adulto mayor debido a los cambios propios de la edad necesita recibir y dar toda muestra de cariño y afecto con una pareja estable para generar espacios de intimidad y compañía fortaleciendo las diferentes áreas que son esenciales en el desarrollo personal, social y cultural para mantener una mejor calidad de vida en general.

Cierre de categoría de análisis

Se puede establecer que las vivencias sociales de los adultos mayores no son de gran incidencia en el estrés que estos podrían experimentar debido a las diferentes circunstancias que han enfrentado de forma individual en el transcurso de su vida. Además, se puede mencionar la importancia de mantenerse activos en esta etapa de la vida, por ende la existencia de programas sociales como en el que participan los sujetos de la investigación, ya que en estos se le brindan mecanismos de apoyo e información que les ayudan a minimizar los síntomas y los efectos del estrés, permitiéndoles mejorar su calidad de vida.

Las discrepancias propias podrían producir variadas formas de respuestas a diversos acontecimientos que se presentan en el diario vivir, las cuales tendrán un efecto más o menos estresante en aquellas personas que no mantengan recursos de apoyo estable y significativo. De ahí la importancia que el adulto mayor conserve y refuerce los lazos sociales con la familia y demás

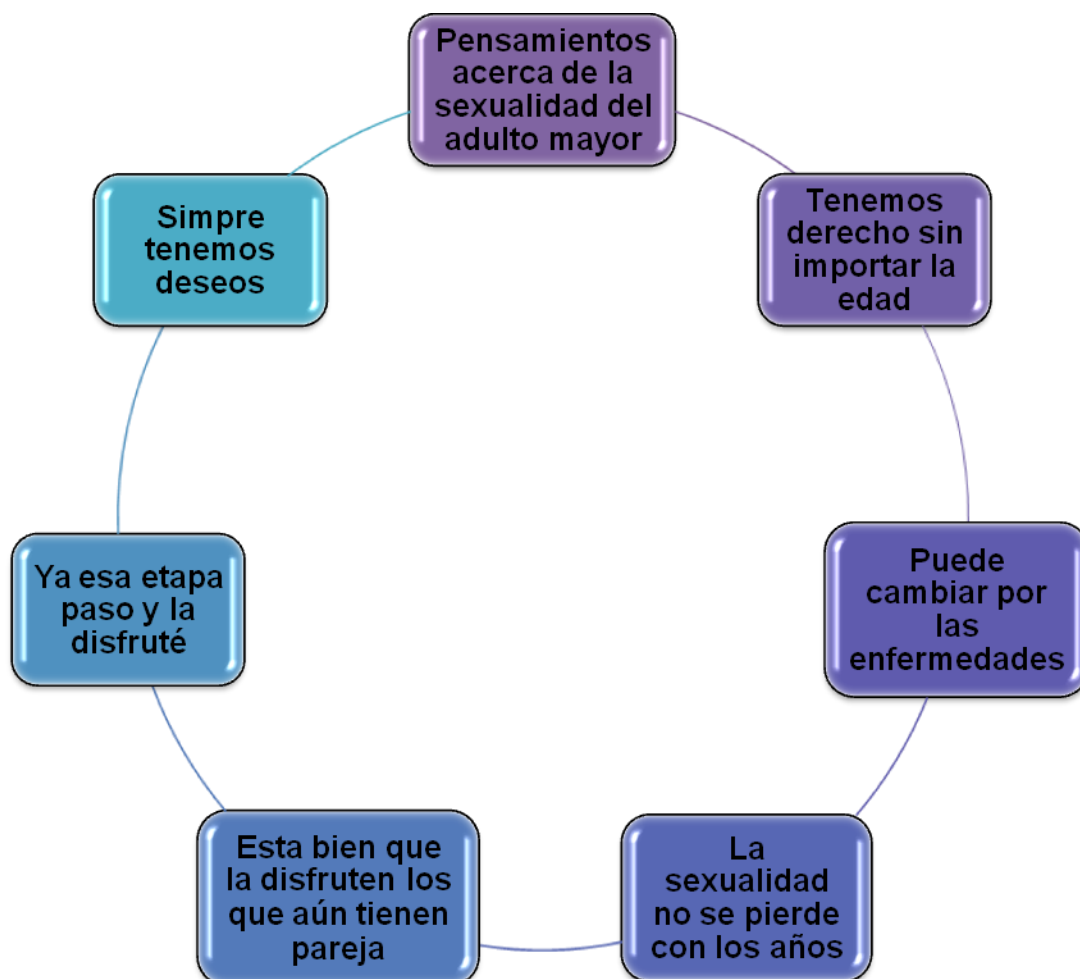
miembros de la sociedad con el propósito de enfrentar los diferentes eventos de la vida sean estos conflictivos o fáciles de solucionar.

Segunda Categoría Influencia de las Vivencias Culturales en el Estrés de los Adultos Mayores

En la segunda categoría se pretende identificar cuáles vivencias culturales influyen en el estrés de los adultos mayores y cómo estas pueden intervenir negativamente en su calidad de vida ya que en algún momento podrían regular su comportamiento, valores, creencias, costumbres y religión.

Diagrama 9

Pensamientos acerca de la sexualidad del adulto mayor



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 9, Elaboración Propia.

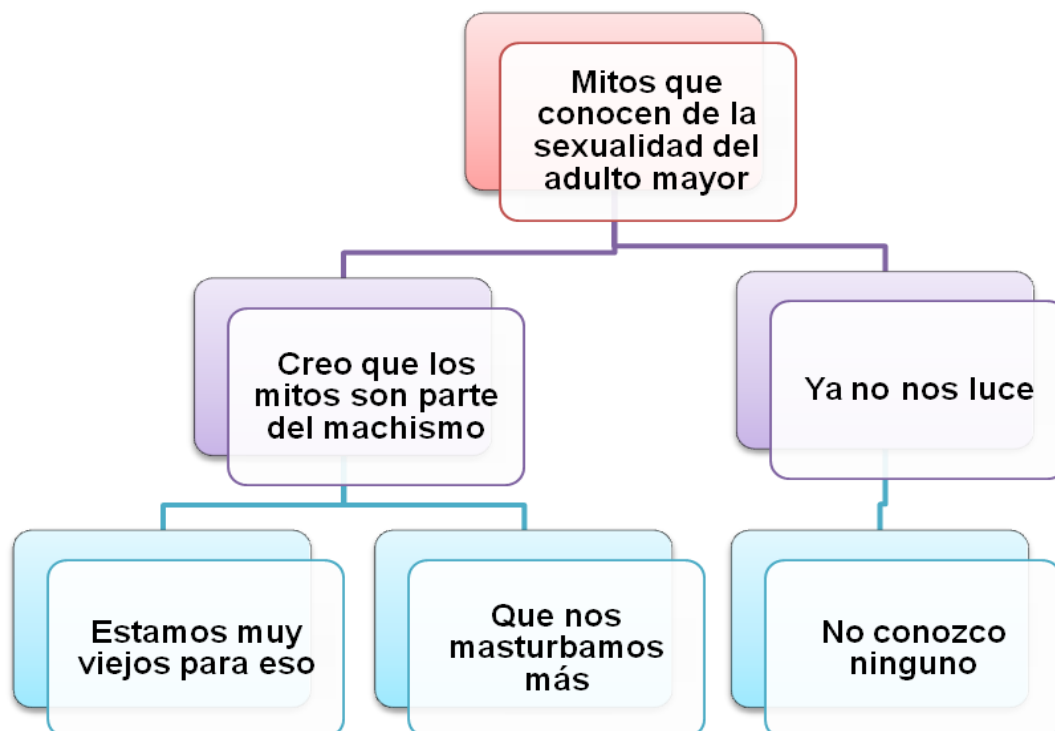
La mayoría los entrevistados consideran que la sexualidad en el adulto mayor es importante que se mantenga con el accionar de los años, incluso los

que ya no tienen pareja, también argumentan que no tiene por qué cambiar con la edad, ya que es parte de la condición del ser humano, aunque algunos de los individuos de la muestra consideran que en ocasiones les afectan algunas enfermedades que los limitan a disminuir la frecuencia de las relaciones sexuales con su pareja, además la totalidad ellos piensan que es bueno que estas se mantengan dentro de una relación estable y armoniosa.

La sexualidad tiene su importancia en toda etapa del ciclo vital del ser humano, pero al llegar a la vejez sufre cambios y situaciones las cuales deben ajustarse a las circunstancias que están viviendo, tomando en cuenta que es inevitable su disminución en los últimos años de la vida, por lo que no se debe restar importancia, ni enmarcarlo solamente en el acto coital. Una relación sexual sana puede ser expresada mediante muchas formas, como caricias, abrazos, masajes y el juego sexual, por lo que las personas mayores tienen muchas oportunidades para comportarse de muy diferentes maneras en el aspecto sexual.

Por otra parte, se encuentran personas adultas mayores, que sienten aversión por el tema, siendo para ellos algo desagradable, grotesco y socialmente reprobable por lo que sienten vergüenza al hablar o contestar preguntas acerca del tema, lo que evidencia la presión social que les impide vivir según sus deseos y necesidades los diferentes aspectos de la sexualidad.

Diagrama 10

Mitos que conocen acerca de la sexualidad en los adultos mayores.

Fuente: Guía de entrevista, Ítem 10, Elaboración Propia.

En su mayoría los entrevistados concuerdan con que no conocen muchos mitos y que si los conocen no creen en ellos, por lo tanto manifiestan que no les afecta en su vida sexual, aunque, por otra parte algunos expresaron haber escuchado mitos como que el adulto mayor se masturba mucho, que ya están muy viejos y esto no les luce, sin embargo algunos consideran que estos son parte de la cultura machista que le da mayor valor a la juventud, también argumentan que en algunos casos es egoísmo de la propia familia que considera que a la persona adulta mayor como un individuo que ya no necesita del sexo. Al mismo tiempo, la totalidad de los entrevistados argumenta que no les afectaron, ni les afectan los mitos y estereotipos existentes en su relación de pareja.

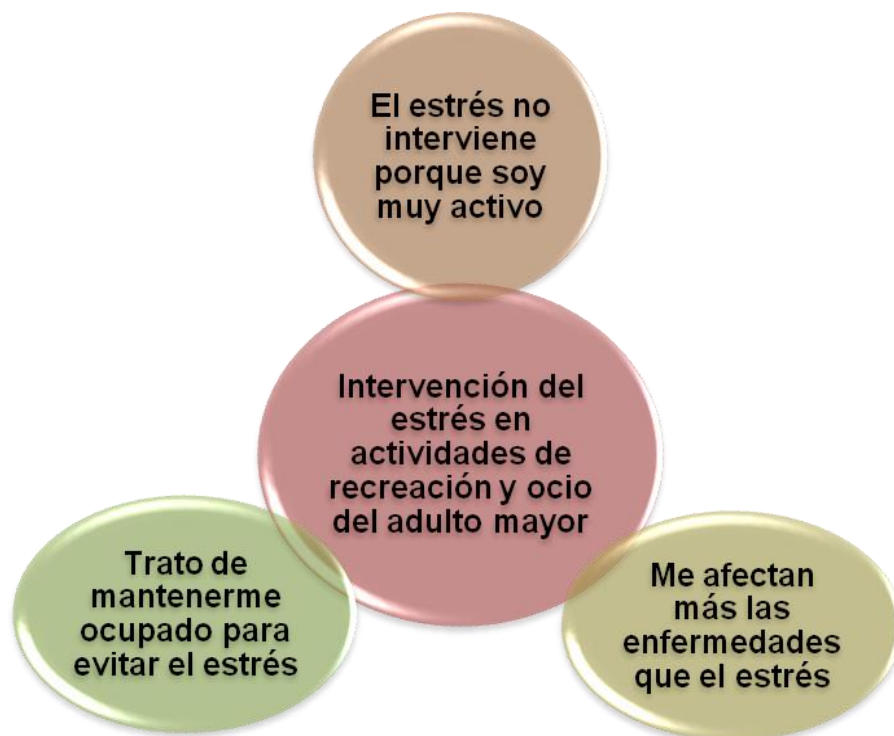
El número de personas en la etapa de la vejez va en aumento, y en lo que se refiere a su sexualidad están inmersos en una sociedad que tiende a prejuiciar y estereotipar a las personas en la etapa de la vejez como seres asexuados.

Los mitos y estereotipos que se han mantenido en la sociedad expresan la desvalorización y la desaprobación hacia las muestras de afecto entre personas adultas mayores, provocando en estas la necesidad de ocultar cualquier sentimiento o muestras de cariño hacia su pareja por miedo al rechazo principalmente de la familia.

Las diversas actitudes que tienen los demás, en torno a la sexualidad en la vejez son asumidas por el adulto mayor, repercutiendo en ocasiones en su salud emocional y física, por lo que se puede considerar como aspecto coayudante el ambiente en el que se desarrolla y la capacidad de aceptación y adaptación que este posee hacia la visión general de la sociedad.

Diagrama 11

Intervención del estrés en las actividades de recreación y ocio del adulto mayor.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 11, Elaboración Propia.

Para los adultos mayores entrevistados los diferentes eventos estresores que enfrentan en su vida no son limitantes para mantenerse activos y buscar apoyo en otras actividades o personas, además la mayoría manifiestan que han dejado de participar por la enfermedades, falta de tiempo

o por su propio bienestar, pero no por causa del estrés, esto debido a la participación en el grupo, ya que logran enfrentar positivamente el estrés realizando actividades y compartiendo con otros.

Los seres humanos en algún momento, se van a ver enfrentados al estrés, lo que prodría modificar el curso de la vida y afectarles en las distintas áreas esenciales para su desarrollo social. Las personas al llegar a la etapa de la vejez van a estar más vulnerable a los cambios, por lo que se hace necesario desarrollar nuevos intereses que lo motiven y lo ayuden a mitigar los posibles efectos del estrés. De aquí la importancia de llenar o ocupar el tiempo libre de forma satisfactoria en actividades culturales, sociales y recreativas en general que proyecten las condiciones idoneas para el mejoramiento de la calidad de vida de estas personas.

Diagrama 12

La desvalorización cultural hacia los adultos mayores los hacen sentirse incapaces e inferiores a los demás.



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 12, Elaboración Propia.

Para la mayoría la imagen que tiene la cultura de la persona adulta mayor no les ha hecho sentir menos que los demás, pero si manifiestan haber experimentado cierto rechazo, principalmente los choferes de las urbanas, sin embargo se han defendido denunciado los casos y en otras ocasiones aceptan su condición y no le dan importancia, ya que manifiestan que todos llegan a la vejez. La importancia que la mayoría le da a la desvalorización va a depender en gran medida de quién se las exprese, especialmente si viene de su grupo familiar.

El valor que se le da en la actualidad a la persona joven tiene un gran significado y repercute en gran medida en la persona adulta mayor, esto debido a que en ocasiones se relaciona la juventud con bienestar y vitalidad, estereotipando al anciano como ser incapaz e inferior para realizar sus cosas personales por sí mismo.

Diagrama 13

Crerios externados respecto al rechazo por falta de energía por la creencia cultural de que el adulto mayor no es util a la sociedad



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 13, Elaboración Propia.

La mayoría expresa que aunque no tienen la misma energía, esto no ha sido un obstáculo para desplazarse adecuadamente, por otra parte algunos debido a ciertas intervenciones quirúrgicas, las cuales no les permiten movilizarse rápidamente, lo que según ellos ha causado que algunas personas les hagan malos gestos, lo cual les hace sentir que están cayendo mal, sin embargo manifiestan, que no le dan mucha importancia, ya que se sabe que todos los adultos mayores pasan por estas situaciones.

El rechazo por la edad se manifiesta de distintas maneras, entre ellas en la falta de reconocimiento hacia las personas mayores como sujetos pasivos de violencia y maltrato en algunos sectores de la sociedad. Asimismo, se tiende a presentar una imagen estereotipada de la vejez, expresada como pasividad, enfermedad, deterioro, carga o ruptura social que, en general, los medios de comunicación mantienen y reproducen sin tomar en cuenta que la etapa de la adultez mayor es única, diferenciada y digna de ser respetada con sus propias particularidades.

Diagrama 14

Falta de capacidad del adulto mayor para adaptarse a los cambios culturales



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 14, Elaboración Propia

Todos los entrevistados dicen que les ha sido fácil adaptarse a los cambios que se han venido produciendo en la sociedad, debido a que ellos son conscientes de que es necesario e inevitable el cambio de una generación a otra, algunos les ha afectado el cambio que dio en cuanto a la religión, ya que en la actualidad existen muchos credos religiosos y los hijos han abandonado sus creencias por otras.

Al ser la cultura un espacio en el cual, se crea y desarrolla un sistema de creencias, patrones de conducta y comportamiento que son característicos de un grupo determinado y son socialmente transmitidas de una generación a otra. Por lo que impacta y determina la visión que se tenga de la vejez, provocando grandes cambios en el ambiente y en los intereses, haciéndole difícil el proceso de adaptación, por lo que el adulto mayor al no poseer la herramientas idóneas, como lo son la motivación y los refuerzos sociales que le permitan un proceso de envejecimiento apto para el desarrollo de una mejor calidad de vida.

Diagrama 15

Influencia del estrés en la vivencia de la espiritualidad del adulto mayor



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 15, Elaboración Propia.

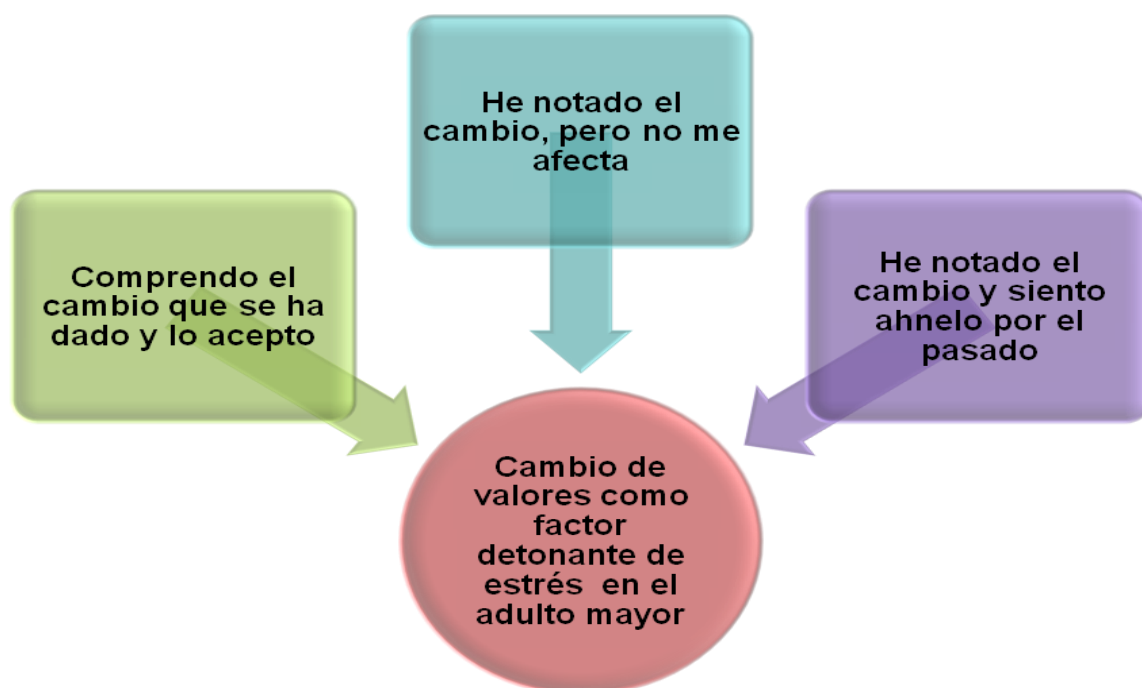
La espiritualidad según lo manifestado por entrevistados es un factor de gran importancia en la vida de los adultos mayores, buscan estar más ligados a los principios religiosos, aunque estén pasando por diferentes circunstancias, que en ocasiones les hace perder la fe, pero siempre logran mantener la creencia en Dios. Por otra parte, algunos manifiestan que han dejado de asistir a la iglesia y a las oraciones, no por falta de fe, sino por el deterioro de la salud.

Las personas mayores realizan actividades de distinta índole en su propio beneficio y el de la comunidad, a través de su participación en organizaciones y eventos religiosos, siendo estos de gran importancia para su crecimiento espiritual, lo cual provoca cambios positivos en sus condiciones de vida y en su empoderamiento como grupo social.

La religiosidad a lo largo de la vida adquiere un significado trascendente, pero cuando se llega a la etapa de la vejez esta se asocia con esperanza y la creencia de estar más cerca de Dios, ya que para algunos éste es el camino hacia la fortaleza para enfrentar las condiciones de vida y el final de la misma.

Diagrama 16

El cambio de los valores como factor detonante de estrés en el adulto mayor



Fuente: Guía de entrevista, Ítem 16, Elaboración Propia.

Para los participantes el cambio de los valores tradicionales no ha sido un factor que les haya producido estrés, mas bien consideran que han logrado comprender y aceptar las nuevas pautas que rigen la sociedad contemporánea, debido a que lo imaginan beneficioso para su propia calidad de vida, ya que no pueden ir en contra de la realidad, pues además en la actualidad cuentan con leyes y organizaciones que luchan por su bienestar y su derechos.

El ambiente sociocultural que rodea a las personas adultas mayores, incide en la forma en que se envejecen. El cómo la cultura los considere, va a depender de los valores y tradiciones que se hayan inculcado desde la infancia, además atribuir sabiduría al anciano es cuestionable para algunos, ya que pueden ser considerados como fuera de lugar por algunos de los miembros más jóvenes de la familia.

El sistema de valores actual, representa el modo en que se estima al ser humano desde un perspectiva superficial y material, si considerar la esencia y experiencia de los años.

Cierre de categoría de análisis

Es importante reconocer que el ser humano reacciona de acuerdo con los estímulos que le propicia la sociedad y la cultura, los cuales dependiendo del ambiente y capacidad de adaptación de las personas, van a ser de gran o de poca influencia en su convivencia personal o grupal.

La cultura representa un factor determinante respecto a la imagen y vivencias del adulto mayor, por lo que éste puede sentirse en plenas capacidades, pero la sociedad lo compara con expectativas orientadas en otro sentido que generalmente implican limitaciones y condiciones, empujándolos en ocasiones al aislamiento, lo cual se puede detectar mediante los distintos mensajes comerciales que se pueden observar y escuchar en la mayoría de los medios de comunicación, así como otros aspectos que evidencian la desvalorización que existe al comparar la época del adulto mayor con la actual, ya que para las nuevas generaciones lo viejo no posee valor alguno.

En el mundo contemporáneo se ha construido una cultura que le da mayor valor a la juventud, dejando de lado la sociedad tradicional en donde el

anciano ocupaba un lugar por la imagen conocimiento y sabiduría que representaba, todo esto atribuido a que el proceso de envejecimiento está asociado a enfermedad, fragilidad y vulnerabilidad.

Por lo anterior, es de suma importancia que el adulto mayor se desenvuelva dentro de un ambiente sano de acuerdo con sus capacidades y limitaciones, lo que le facilitará la utilización de mecanismos adecuados para poder enfrentar los diferentes eventos estresores, a los cuales están expuestos por su condición de persona vulnerable ante la sociedad.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al finalizar esta investigación e interactuar con las personas adultas mayores se da por concluido los objetivos propuestos. Tomando en cuenta que la vejez es una etapa que sin duda representa retos, también es un momento en el que las fortalezas adquiridas con anterioridad, podrían ser recursos fundamentales, que potenciarán las reservas y un ajuste positivo ante la vida. Es fundamental tener presente que las personas mayores tienen un papel activo en sus propios procesos de adaptación. Sin embargo, existen recursos externos e internos que pueden mediar y moderar los efectos adversos de las vivencias amenazantes. A continuación se hace referencia a las conclusiones que se establecieron.

Conclusiones

La familia representa un apoyo para el adulto, lo que lo motiva a mantener un rol activo, buscar soluciones para mejorar su calidad de vida, las relaciones familiares positivas le ayudan a la persona en la vejez a mantenerse alegre y satisfecho de haber dado la educación que sus hijos tienen, de modo contrario donde existen las relaciones negativas como: la disfunción familiar, faltas de respeto y abandono por parte de la pareja o los hijos, ubican al anciano en un estado de frustración y estrés que afecta emocionalmente al individuo.

Los ancianos viven un sinnúmero de pérdidas, como la muerte del cónyuge, de un familiar o amigo cercano, disminución o pérdida de capacidades físicas y mentales, jubilación, casamiento de los hijos, cambio de vivienda, pérdida de roles, entre otros, produciendo sentimientos de tristeza, soledad y dolor siendo estos tierra fértil para la aparición de los cuadros depresivos en la vejez. Además, la forma en que cada ser humano afronta una pérdida, en este caso el anciano, es única e individual. Los mecanismos de respuesta pueden ser eficaces teniendo como consecuencia el crecimiento y la curación, o también inadecuados y originar angustia, depresión u otros problemas mentales.

La jubilación es un proceso de cambios y adaptación que implica una serie de modificaciones en la vida diaria en el ámbito económico, familiar social e individual, los cuales requieren de un ajuste para un nuevo estilo de vida.

La jubilación es percibida como menos estresante bajo condiciones socioeconómicas que dan la oportunidad de anticiparla y hacerle frente, pero si interfiere en forma inesperada en los planes individuales existentes para el futuro puede convertirse en fuente de muchas dificultades.

Los diferentes programas sociales y de recreación que ha implementado la sociedad en pro del adulto mayor han resultado significativos y de gran ayuda en el mejoramiento de la calidad de vida, brindando atención integral, realización personal, independencia, igualdad de oportunidades, dignidad y permanencia activa en la comunidad, sin embargo no todos los sectores de la población cuentan con acceso y disponibilidad para desarrollar estas actividades.

A pesar de todos los deterioros físicos y emocionales propios de la edad, que presentan los sujetos de estudio, entre los cuales se encuentran las enfermedades, sin embargo ellos enfrentan esta etapa con una actitud positiva y juvenil, tienen una vida activa, rica en experiencias, en fin, muy satisfactoria. No parecen ni se sienten seniles, pues su envejecimiento biológico es compensado con un estilo de vida que los hace mantenerse en excelentes condiciones.

Las relaciones son muy importantes para los ancianos, la pareja suele ser aún la fuente primaria de apoyo emocional. Las relaciones se han vuelto más estrechas al final de la vida que a comienzos de la edad adulta. En la etapa de la vejez, la relación de pareja se transformó en parte fundamental de la vida, ya que los años de convivencia no han menoscabado en la intimidad.

El adulto mayor tiene ideas propias acerca de su propia sexualidad, lo que produce dificultad para obtener información o entablar un diálogo abierto y sincero, lo que hace visible la presión social que les impide vivir y expresarse según sus deseos los diferentes aspectos de la sexualidad.

La falsa creencia de considerar que en la etapa de la vejez reina la pasividad, el desapego afectivo, la autoexclusión, la enfermedad y la incapacidad de vivir la sexualidad. Todas estas ideas, sin ningún sustento veraz, son una cuestión cultural que tiene como único producto una actitud negativa hacia la sexualidad en la edad adulta mayor, incluso estos niegan tener conocimiento de los mitos para evadir el tema, ya que de alguna forma ellos han adoptado muchos mitos, lo cuales consideran verdaderos.

La religión es muy importante para los ancianos, ya que produce muchos beneficios en ellos, tiene efectos protectores sobre la salud y la calidad de vida. El adulto mayor asocia la religión con bienestar. Además la religiosidad se asocia con alta autoestima, deseo de vivir, provee esperanza, sentido de trascendencia o continuidad entre la vida y la muerte. La esperanza para ellos es un sentimiento esencial del ser humano, alimenta sus deseos de vivir.

Las actividades de recreación y ocio de los adultos mayores del grupo se basa fundamentalmente en rutinas de ejercicio semanales, los que les proporciona variedad de beneficios corporales, tanto en la prevención de enfermedades, como en el decaimiento físico que sufre el individuo, además también les ayuda a evitar el estrés, que caracteriza en ocasiones esta etapa de la vida, debido a los diversos cambios que se producen a nivel físico, emocional y social.

Las personas adultas mayores que llegan a esta etapa y no se ven afectados por las enfermedades o discapacidades, o que pueden paliar los efectos de sus consecuencias tienen mayor independencia, mejores oportunidades de socialización, de desarrollo de sus capacidades y de adaptación a la sociedad y son menos afectadas por la desvalorización que tiende a proyectar la cultura a causa de la falta de reconocimiento social hacia la población.

Es importante reconocer que las personas adultas mayores de la sociedad actual, nacieron y se educaron con otros valores y normas, ni mejores ni peores; solo diferentes a las actuales, lo que permite a estas generaciones la posibilidad de compartir experiencias.

La vejez no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible, siendo la sociedad quien debe descubrir los componentes de ella, reorganizando los pensamientos y estructuras sociales.

La principal tarea de las personas mayores es la de comprender y aceptar su propia vida y utilizar su gran experiencia para hacer frente a los cambios personales o pérdidas. Las personas han de adaptarse a la disminución de la fortaleza y salud física, a la jubilación y adaptarse a su propia muerte.

Recomendaciones

Al Estado

A las instituciones encargadas de generar políticas sociales hacia los Adultos Mayores orientadas a favorecer la seguridad del ingreso, reflexionar sobre cuál debiera ser el monto de esta jubilación, en el sentido que a lo menos les permitiera cubrir sus necesidades básicas.

Asegurar la posibilidad de un trabajo para algunos adultos mayores, y para los que trabajan, asegurarse de que las condiciones ambientales y tecnológicas estén a su alcance para que puedan adquirir los beneficios que se encuentren disponibles para el resto de la población, como lo son; el internet, aprendizaje de nuevos idiomas, servicios de telecomunicaciones, entre otros.

Crear e implementar más programas sociales orientados a la actividad física y recreativa, para mejorar la salud de las personas adultas mayores, ya que esta población va en aumento, utilizando determinadas terapias o técnicas, como lo son el yoga, técnicas para el manejo del estrés (musicoterapia, aromaterapia, masajes, baile, humor) que les sean atractivas y tengan la flexibilidad suficiente para ser adaptadas a este grupo etario.

A las distintas organizaciones encargadas de la salud y bienestar

Velar por el bienestar de la calidad de vida del adulto mayor, como lo es la Caja Costarricense del Seguro Social, la Organización Nacional de Gerontología, CONAPAM y grupos ya conformados de adultos mayores, promover y solicitar los servicios de los profesionales en orientación, para

romper esquemas y paradigmas con respecto a que solo tienen cabida en lo educativo. Ya que ésta se preocupa de que el individuo tenga un balance integral, aprenda a valorar su vida, a conocer sus habilidades y limitaciones, que se replantee metas y así logre un proyecto de vida estable de acuerdo a la etapa en la que se encuentre.

A los medios de comunicación

Como la televisión, la radio y la prensa escrita hacer campañas para concientizar a la población, en especial a los niños y adolescentes, y así minimizar la desvalorización social y la falta de respeto hacia el adulto que suele ser objeto de chistes de mal gusto u ofensivos.

Crear más espacios de interés para el adulto mayor que contengan temas informativos, tales como enfermedades, vida sexual del adulto mayor, alimentación saludable, educación, manualidades, experiencias de vida, entre otros, además de oportunidades de participación para que ellos se sientan parte importante de la sociedad, lo cual se puede lograr mediante la solicitud de apoyo de los diferentes entes encargados de la persona adulta mayor.

A las nuevas generaciones

Diseñar y fomentar una cultura de respeto y cuidados para el adulto mayor, en cuanto a la violación de los derechos humanos de esta población, desarrollando estrategias preventivas como lo es la motivación familiar, el respeto y la aceptación de la diversidad y una actitud positiva que contribuya al desarrollo de una cultura de respeto y buen trato hacia las personas más vulnerables socialmente.

Aceptar el envejecimiento como un proceso natural de la vida, para enfrentar los cambios satisfactoriamente, conscientes de las capacidades y adquirir desde la juventud una actitud diferente hacia las nuevas oportunidades que le ofrece la vida, lo cual se puede llevar a cabo teniendo un nivel de autoestima adecuado y un concepto personal positivo, además de plantearse un proyecto de vida para la llegada a la jubilación.

A la familia

Reconocer mediante el diálogo y la convivencia familiar, que el proceso de envejecimiento es normal para facilitar una relación armoniosa entre las distintas generaciones, especialmente para que el adulto mayor adquiera su propio rol proporcionándole estabilidad en las distintas áreas en las que se desenvuelve, implementando espacios esenciales para el desarrollo de una mejor calidad de vida.

Brindarle al adulto mayor apoyo y motivación para que participe activamente en grupos como “Experiencia en Acción”, con el fin de que éste mantenga su independencia, mejore su salud y fortalezca las relaciones interpersonales.

A los adultos mayores

Para quienes están próximos a su retiro, prepararse para la jubilación y utilización del tiempo libre, mediante un nuevo proyecto de vida, mediante el cual establezcan estrategias acorde con sus capacidades y habilidades, procurando fortalecer el área social y personal, lo que les ayudará a mantener una mejor calidad de vida.

Llevar una vida armoniosa de pareja respetando las individualidades del otro, tratando de no invadir, ni intentar dominar el espacio ajeno, ya que esto fortalece la relación de pareja y minimiza los conflictos que se presenten en el diario vivir mejorando y evitando de esta forma sufrir cuadros de estrés, tanto para la persona en la vejez como para su compañero.

Reconocer su valor como persona, capaz de ejercer su propia autonomía y desenvolverse de forma efectiva en aspectos importantes en su vida como lo es la sexualidad, para que éste eleve su autoestima y puede enfrentar los diferentes mitos y prejuicios existentes en la sociedad hacia la vejez.

Al grupo “Experiencia en Acción”

Crear nuevas alternativas para los adultos mayores, como la incorporación de nuevos profesionales en el área social o un especialista en gerontología para que los orienten y les brinden la ayuda apropiada de acuerdo a sus capacidades y limitaciones, propiciándoles además esparcimiento que los

aleje de la depresión dándoles un equilibrio emocional y mental, mediante actividades productivas de su agrado que le permitan mantenerse ocupados y en contacto social constante.

Incentivar la participación de todos los adultos mayores pertenecientes al grupo, para darle un seguimiento al proceso de actividad física que realizan, mediante diferentes técnicas de motivación, como lo es la importancia del ejercicio físico para la salud y el bienestar corporal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, L. (2006). Tradiciones y Costumbres. Disponible en internet en http://www2.comunicacionefectiva.com/jml/index.php?option=com_content&task=view&id=332&Itemid=51. En línea el 31/07/2010 a las 4:35

Barrantes R. (1999) Investigación un camino al conocimiento: un enfoque cuantitativo y cualitativo. 1ª. Ed. – San José, C.R.: EUNED.

Beauvoir, S. (2005). La Vejez. Barcelona, España. EDHASA.

Bertolini, M y Langon, M. (2009). Diversidad Cultural e Interculturalidad. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Novedades Educativas.

Bijarano, F y Mendiola, S. (2002). La Vejez: Una Discriminación Múltiple. Universidad Autónoma de Tamaulipas, México.

Bonilla, F y Mata, A. (1998). Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida. San José, Costa Rica. Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Buendía, J y Riquelme, A. (1997). Gerontóloga y Salud. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva.

Carmona, D. (2005). Adultos Mayores y Actividad Física. “Un aporte de la II Jornada del Adulto Mayor Activo, Educación para una Vida Saludable.” Disponible en Internet en <http://www.udportes.cl/secciones/salud/artiulo9.html>. En línea el 19/10/2009 a las 2:45.p.m.

Céspedes, A. y col (1987). Influencia de los factores socioeconómicos en la pérdida de autonomía de los adultos mayores costarricenses entre los 65 y 80 años. Programa de Investigación sobre el envejecimiento. San José, Costa Rica: Editorial UCR.

Dengo, M. (2004). Educación Costarricense. San José. Costa Rica. Editorial EUNED.

- Díaz, C. (2004). Envejecimiento y Conflicto Generacional, Madrid, R.E.I.S.
- Gest, H. (2002). Psicología y psicopatología del envejecimiento. Argentina, Paidós.
- Giusti, L. (1991). Calidad de vida, estrés y bienestar. San Juan, Puerto Rico. Editorial Psicoeducativa.
- González, V. (2004). Las Creencias Religiosas y su Relación con el Proceso Salud-Enfermedad. Disponible en internet en <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/2004-2b/vol7no2art2.pdf>. En línea el 05/10/2009 a las 2:45 p.m.
- Hamilton, S. (2002). Psicología del Envejecimiento. Madrid, España. Ediciones Morata. 3ª edición.
- Hernández, J, Cano C y Gómez J. (2006). Geriatría. Medellín, Colombia. Fondo Editorial CIB.
- Hernández, R. Fernández, C. y Batista, P. (2004). Metodología de la Investigación. 4º ed. México D.F.: The Mc Graw-Hill Compantes, Inc.
- Hernández, Z, Ehrenzeweig, Y y Navarro, A. (2009). Pensamiento Psicológico. Vol 5. Veracruz, México. Editorial Plaza y Valdés.
- Jauregui, B. (2008). Vejez y Depresión: Una Visión Sociocultural. Disponible en internet en http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2695639 En línea el 19/04/2010 a las 2:45.p.m.
- Kalish, R. (1999). La Vejez. Madrid, España. Ediciones Piramide.
- Krauskopf, D. (2004). Adolescencia y Educación. San José, Costa Rica. Editorial EUNED.

León, F. (2001). Cultura y Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica. Centro de Estudios Generales, Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor. Universidad Nacional.

León, F. (2001). Salud Mental y Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica. Centro de Estudios Generales, Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor. Universidad Nacional.

López, T. (2006). Educación en Valores. Educación en Virtudes. México DF. Compañía Editorial Continental. 3ª edición.

Mezerville, D. (2004). Ejes de Salud Mental. Los Procesos de Autoestima, Dar y Recibir Afecto y Adaptación al Estrés. México: Editorial Trillas. Disponible en internet en <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/1-2008/archivos/estres.pdf>. En línea el 28/03/2010 a las 4:45 p.m.

Molina, P. (2008). Los Adultos Mayores y la Soledad. Disponible en internet en <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5302>. En línea el 27/03/2010 a las 2:35 p.m.

Morales, F y Olza, M. (1996). Psicología Social y Trabajo Social. Madrid España. Editorial IMPRESA.

Morris, Ch. (1997). Psicología. Edo. De México. Litográfica INGRAMEX. 9ª edición.

Muñoz, J. (2002). Psicología del Envejecimiento. Madrid, España. Ediciones Pirámide.

Navarrete, T. (2008). El Estrés. Disponible en Internet en <http://www.monografias.com/trabajos55/estrés/estres2.shtml>. En Línea el 19/10/2009 a las 3:45.p.m.

Ordorica, M. (2002). Un Viaje en el Tiempo por la Demografía de México. México D. F., El Colegio de México.

Organización Panamericana de la Salud (2004). La salud de las personas adultas mayores en Costa Rica / Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud, Consejo Nacional del Adulto Mayor. San José, C.R: OPS. Disponible en internet en <http://www.bvs.sa.cr/php/situacion/adulto.pdf>. En línea el 31\07\2010 a las 3:30 p.m.

Ortega P, Mínguez R y Gil R. (1996). Valores y Educación. Barcelona, España. Editorial Ariel.

Pachón, V. (2010). Psicopatología de la Adulterez y la Vejez. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. México. Disponible en internet en <http://www.buenastareas.com/ensayos/Caso-Adulto-Mayor/302826.html>. En línea el 31\07\2010 a las 2:30 p.m.

Pereira G. (2001). Orientación Educativa. San José, Costa Rica. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Washington D. C.: American Psychological Association. Disponible en internet en http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08_v1pp103_120.pdf. En línea 24/10/2009 a las 3:20 p.m.

Postic, M. (2000). La Relación Educativa: Factores Institucionales, sociológicos y Culturales. España. Editorial NARCEA, S.A DE EDICIONES.

Ramírez, J. (2001). La nación. Artículo nada de mito. San José. Costa Rica. Disponible en internet en http://www.nacion.com/ln_ee/ESPECIALES/vidaplana/vida4.html. En línea el 31/07/2010 a las 2:30 p.m.

Revista del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), 2
(I semestre del 2006), 1.

Revista del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM),
Mitos y Estereotipos, 5 (I semestre del 2005), 2.

Rice, P. (1997). Desarrollo Humano: Estudio del Ciclo Vital. Ciudad de México.
Prentice Hall Hispanoamérica.

Rodríguez, G, Gil, J. y García, E. (1996). Metodología de la Investigación
Cualitativa. España: Ediciones Aljibe, S.L.

Rodríguez, J. (2000). “El Futuro del Pasado: Notas sobre una Sociología de la
Vejez”. En: Revista Archipiélago Cuadernos de Crítica de la Cultura. Disponible
en internet en
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/_Ramos.pdf. En
línea el 15/04/2010 a la 1:20 p.m.

Serrano, M (2001). La Evaluación Cualitativa. Barcelona. Océano. Disponible en
internet en http://tesis.ula.ve/pregrado/tde_archivos/4/TDE-2010-05-18T05:07:54Z-943/Publico/avendanoyadir.pdf. En línea el 07/02/2010 a las 3:25
p.m.

Taylor, S, y Bogdan, R. (1992). Introducción a los Métodos Cualitativo de
Investigación. España. Primera Reimpresión. Editorial Paidós Básica.

Thomae, H. (2002). Haciéndole Frente al Estrés en la Vejez. Bogotá, Colombia.
Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 34.

Tilly, Ch. (2000). La Desigualdad Persistente. Buenos Aires, Manantial.

Timiras, P. (1997). Bases Fisiológicas del Envejecimiento y Geriátría.
Barcelona, España. Serveis Editorials.

Trejos, F. (2002). Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento. Disponible en Internet en http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/1/13611/declaracion_costarica_word.pdf. en línea el 20/10/2009 a las 5:15.p.m.

Uhlenberg P, y Myers D. (2006). El divorcio entre los ancianos. El gerontólogo. Estados Unidos. Disponible en internet en <http://translate.google.co.cr/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://www.medrounds.org/encyclopedia-of-aging/2006/01/divorce.html>. En línea el 31/07/2010 a las 5:35 p.m.

Vega, J y Bueno B. (2000). Desarrollo Adulto y Envejecimiento. Madrid, España. Editorial Síntesis.

Zurro, M. (1999). Atención Primaria. Cuarta Edición. Harcourt-Brace. Disponible en internet en <http://www.scribd.com/doc/6926116/Varios-Introduccion-A-La-Salud-Familiar>. En línea el 25/02/2010 a las 4:35 p.m.

ANEXO 1

INSTRUMENTO 1 SELECCIÓN DE SUJETOS DE ESTUDIO

El siguiente instrumento tiene como objetivo recolectar la información necesaria para la selección de los sujetos de estudio actos para la investigación, acerca de la influencia de las vivencias sociales y culturales en el estrés de los adultos mayores

Respetuosamente les solicitamos que nos colaboren, contestando completa y lealmente las interrogantes que a continuación se plantean. La información será suministrada confidencialmente y para fines propios de una investigación.

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: () F () M

Estado civil: _____

Se encuentra jubilado () SI () NO

¿Ha experimentado situaciones de estrés en los últimos años?

NO SI. Si contestó que sí explique por qué motivo o situación.

¿Cuenta con tiempo disponible para participar en el desarrollo de la investigación?

SI NO

ANEXO 2
INSTRUMENTO 2 DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES

Instrumento 2

Guía de entrevista a los adultos mayores del grupo “Experiencia en Acción”. Tiene como objetivo determinar e identificar las distintas vivencias sociales y culturales, así como la influencia que estos en el estrés que experimentan

1. Describa el papel que desempeña en su grupo familiar.

2. ¿Describa su situación económica actual y como ésta le afecta en su desarrollo social?

3. ¿Qué sentimientos le ha producido la muerte de un familiar o amigo cercano?

4. ¿Cómo vivió el proceso de transición de trabajador a jubilado?

5. ¿Considera que la comunidad le facilita programas sociales que le permiten tener una mejor calidad de vida?

6. ¿Se ha limitado su convivencia social a causa de la soledad, tristeza o depresión?

7. ¿Considera que el interés que manifestaba por ciertas actividades sociales ha disminuido debido a las enfermedades?

8. ¿Cómo describiría su relación de pareja en actualidad?

9. ¿Qué piensa usted de la sexualidad en los adultos mayores?

10. ¿Cuáles mitos conoce usted acerca de la sexualidad en los adultos mayores?

11. ¿Los mitos de la sexualidad del adulto mayor le han generado algún malestar con respecto a su relación de pareja?

12. ¿Las situaciones de estrés no le han permitido participar en actividades de recreación y ocio?

13. ¿La desvalorización cultural hacia la imagen de la persona adulta mayor le han hecho sentir incapaz e inferior a los demás?

14. ¿Por su falta de energía se ha sentido rechazado por la creencia cultural de que no es útil a la sociedad?

15. ¿Considera que le ha faltado capacidad para adaptarse a los cambios culturales le han afectado en su calidad de vida?

16. ¿Considera que el estar estresado ha influido en su vivencia de la espiritualidad?

17. ¿Cree que el cambio del esquema de valores tradicional es un factor detonante de estrés en su condición de adulto mayor?
