

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según
acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del
29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y
Salud

Maestría en Desarrollo Humano



**El autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad
de agencia en personas que transitan la vejez**

Trabajo recepcional que para obtener el grado de Maestra en
Desarrollo Humano

Presenta: Lilia Gabriela Esparza Valencia
Asesor: Francisco Javier Hernández González
Lectora: Ann Lovering Dorr

Tlaquepaque, Jalisco. septiembre 2023.

Con gran agradecimiento:

Dedicado a mi padre Virgilio Esparza y a mi madre Liduvina Valencia.

A mi hermana Patricia Esparza y a mi cuñado Christian Castro.

Por todo su amor, apoyo y luz.

Resumen

El presente trabajo de intervención trata de las vivencias que experimentan las personas que transitan por la vejez en esta etapa de su vida, específicamente, en cuanto al propio cuidado de las emociones posibilitando y desarrollando, a través de ello, su capacidad de agencia mediante la identificación, análisis, toma de decisiones y control de sus emociones para el cuidado las mismas, y, por ende, de la propia persona.

Se realizaron entrevistas a personas que se encuentran en este segmento de población, a través de las cuales fue posible identificar las situaciones de reto que viven como resultado del descuido de sus emociones y falta del desarrollo de su capacidad de agencia.

Algunas de las situaciones que perciben en este sentido dichas personas, son la falta de motivación, falta de actividad, sentimientos de soledad, de tristeza y de baja autoestima. Una vez identificadas dichas circunstancias es posible que las personas tomen conciencia de la importancia del autocuidado para esta etapa de vida.

Es determinante, por esto, la intervención en este sentido y en estos problemas específicos desde el enfoque del Desarrollo Humano.

Palabras clave: vejez, emociones, autocuidado, capacidad de agencia, desarrollo humano.

Tabla de contenido

Maestría en Desarrollo Humano.....	1
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO 2. PERTINENCIA DESDE EL DESARROLLO HUMANO	9
<i>Objeto problema desde el Desarrollo Humano.....</i>	<i>10</i>
CAPÍTULO 3. IMPLICACIÓN PERSONAL.....	12
CAPÍTULO 4. PROBLEMATIZACIÓN	16
<i>a) Introducción.....</i>	<i>15</i>
<i>b)¿Qué es problematizar?.....</i>	<i>18</i>
<i>c) Árbol problema.....</i>	<i>19</i>
<i>d) Población, problema y propósito.....</i>	<i>20</i>
<i>e) Texto de contextualización.....</i>	<i>20</i>
<i>f) Categorías.....</i>	<i>21</i>
CAPÍTULO 6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	25
<i>Introducción de apartado teórico referencial.....</i>	<i>23</i>
<i>Marco referencial.....</i>	<i>25</i>
CAPÍTULO 7. METODOLOGÍA.....	47
<i>Investigación cualitativa.....</i>	<i>45</i>
<i>Fenomenología.....</i>	<i>46</i>
<i>Método fenomenológico.....</i>	<i>47</i>
<i>Entrevista fenomenológica.....</i>	<i>47</i>
CAPÍTULO 8.PRIMEROS HALLAZGOS.....	55
<i>Relato reflexivo de la investigación.....</i>	<i>55</i>
<i>Desarrollo.....</i>	<i>56</i>
<i>Participantes.....</i>	<i>56</i>
<i>Entrevistas realizadas.....</i>	<i>63</i>
<i>Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias.....</i>	<i>67</i>

<i>Relato descriptivo.....</i>	<i>68</i>
<i>Mi papel como facilitadora.....</i>	<i>69</i>
<i>Conclusión.....</i>	<i>74</i>
<i>CAPÍTULO 9. RESULTADOS.....</i>	<i>76</i>
<i>Categorías.....</i>	<i>75</i>
<i>Falta de motivación, metas y objetivos personales para esta etapa.....</i>	<i>75</i>
<i>Falta de identificación y reconocimiento de emociones.....</i>	<i>82</i>
<i>Falta de socialización e interacciones sociales.....</i>	<i>87</i>
<i>Falta de la sana integración de las vivencias de duelo.....</i>	<i>92</i>
<i>Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades.....</i>	<i>98</i>
<i>CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES.....</i>	<i>103</i>
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	<i>109</i>
<i>ANEXOS</i>	<i>113</i>

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN

En los últimos años, en el estado de Jalisco, particularmente en la Zona Metropolitana de Guadalajara, el número de personas que registra el Instituto de Información Estadística y Geográfica de Jalisco (IIEG)¹, ha tenido un incremento de forma acelerada. De acuerdo a estudios y proyecciones realizados, en el año 2010 el porcentaje de la población que vivía en Jalisco y contaba con 65 años o más, era del 6.9%.

Desde las proyecciones que han realizado en IIEG, este porcentaje subirá al 9.9% de la población en este rango de edad para el año 2030 y llegará hasta el 13.2% en el 2040, es decir, 1 de cada 8 jaliscienses en el 2040, serán adultos mayores en casi 19 años a partir de ahora.

Al llegar a la etapa de la vejez, las personas experimentan ciertos cambios en sí mismos y en su entorno, provocando éstos, alteraciones de sus rutinas y también cambios radicales en sus interacciones sociales, sus actividades diarias y en su manera de conducir su propia vida.

De alguna manera, van quedando relegadas no sólo por la sociedad y la familia, que esto ya de por sí, es muy lamentable, también la misma persona se relega a sí misma, perdiendo cuidados y atenciones para con ella misma.

Dejan de darle importancia a sus emociones, a su día a día, a pensar en tareas y actividades que podrían elevar su calidad de vida, pareciera que, al llegar a esta etapa, solo se piensa en vivir un día tras otro sin disfrutarlo en todas las oportunidades que tiene la propia existencia.

Para que una persona pueda tomar el timón de su vida, el primer paso, es reconocer su estado emocional, para poder partir de aquí hacia el diseño de una mejor vida a través de ir generando hábitos que fortalezcan la autoestima y el bienestar, logrando el autocuidado emocional y con éste, el desarrollo de la capacidad de agencia.

¹ “Los adultos mayores en Jalisco” Instituto de Información Estadística y Geográfica en Jalisco. <https://iieg.gob.mx/ns/wp-content/uploads/2020/04/FichaAdultoMayor2020.pdf>

Para el ser humano, es indispensable, reconocer sus propias herramientas y recursos, así como desarrollar y mejorar aquello que vaya necesitando y que le permita lograr una verdadera capacidad de agencia, ya que, con ello, es como un combustible que le permite alcanzar metas y objetivos que redundan en una mejora en su calidad de vida.

No hay nada más motivante que tener objetivo, una meta, un sueño, que aliente a levantarse cada día, a seguir adelante pese a las adversidades, cuando hay una meta, la vida toma un nuevo color y un nuevo sabor porque la mente y el corazón están enfocados en alcanzar eso que se anhela.

Un objetivo o meta es alcanzable cuando hay claridad en lo que es necesario hacer para poder llegar a él, y para que exista esta claridad, es indispensable conocer con exactitud las fortalezas y recursos con los que se cuenta. Es posible conocer esas fortalezas y recursos, cuando el individuo se permite a sí mismo, examinar a fondo y cuidar de sus emociones.

Cuando decimos que una persona tiene autocuidado emocional, nos referimos a que dedica tiempo y trabajo a realizar actividades que le proporcionen mayor conocimiento de sí mismo, reconociéndose con total honestidad y comprensión. Cuando afortunadamente, se vive en esta tendencia actualizante, (que para Rogers (1961) es ese ímpetu que invita a explotar las capacidades de la persona y desarrollarse por completo) es posible experimentar sentimientos de bienestar, de felicidad y de gozo y es posible con ello, que se incremente la calidad de vida que se tiene.

Por el contrario, cuando esta necesidad intrínseca al ser humano no es atendida, es altamente probable que se generen sentimientos de soledad, de tristeza y de malestar, tal como lo viven millones de personas que desafortunadamente, que lo han visto acentuado o que se han encontrado con la cruel realidad de estar abandonados en un estado de vulnerabilidad en el que ellos mismos han participado sin siquiera percatarse de que sus propias acciones diarias han agudizado este problema.

Es por esto por lo que, la pertinencia de apoyar mediante el acompañamiento para el autocuidado emocional como desarrollo de la capacidad de agencia, cobra especial importancia. Es necesario que se acompañe en este camino a personas que están transitando por la vejez, que viven días y días sin poder reconocer su propio potencial y recursos para tomar el timón de su vida y navegar hacia las aguas más doradas que su imaginación y trabajo los pueda llevar.

Que descubran y desarrollen su capacidad de agencia para poder tomar todo lo hermoso de la vida y rediseñar su futuro a su gusto, acorde a sus sueños y a sus anhelos. Para reescribir esos momentos dolorosos que tal vez les robaron la paz y la felicidad y encuentren que posible ponerlos en perspectiva, como una prueba superada que alienta y da coraje para ir por todo, por todo por lo que su ser palpita.

Es pertinente apoyar al autocuidado emocional para que desarrolle la capacidad de agencia en estas personas, porque esto, puede cambiarles la vida, puede, si ellos están dispuestos, a llevarlos a la mejor aventura de su vida, porque nunca antes habían tenido tantas experiencias, nunca antes habían tenido tanta sabiduría y nunca antes habían podido disfrutar tan profundamente de la vida.

Para las personas que pueda impactarse a través de esta intervención es posible que la vida cambie, y para quien intervenga, puede ser una experiencia de vida que pudiera abonar, dejando un conocimiento y aplicación nuevos en el campo del Desarrollo Humano.

En este trabajo se ha optado por la metodología participativa para el estudio del tema expuesto, esto debido a que la intervención bajo el modelo de metodología participativa ha rescatado de distintas maneras, las interacciones y las intervenciones favorables para los participantes de intervenciones en donde se trabaja de esta manera, tanto para quienes acompañan como para quienes son acompañados, brindando un modelo innovador que permite intervenciones muy ricas en intercambios de conocimientos, experiencias y vivencias que van desarrollando en conjunto, un aprendizaje para todos por las interacciones que se generan y lo va aprendiendo cada uno.

La metodología participativa “...se fundamenta en los procesos de intercambio (de conocimientos, experiencias, vivencias, sentimientos, etc.) de resolución colaborativa de problemas y de construcción colectiva de conocimientos que se propician entre los sujetos que componen el grupo.” (López Noguero, 2016); Visto desde el Desarrollo Humano, esta definición embona completamente con este enfoque que busca que cada individuo tenga el potencial para encontrar en sí mismo sus propias herramientas y recursos para potencializarlos y solucionar sus conflictos, por lo que, visto como una metodología participativa, cada integrante, puede proporcionar una parte de la solución tanto para él mismo como para los otros integrantes en caso de que los haya.

Así mismo, se presenta la implicación personal que tengo hacia este tema y las razones de mi interés en el mismo, para dar pie a la pertinencia del problema y la definición del objeto de estudio y su enfoque desde el Desarrollo Humano, seguido de la problematización con el árbol problema, y las categorías que fue posible identificar para dicha problematización.

Enseguida se presenta la intervención participativa, que fue la metodología con la que se llevó a cabo el trabajo de intervención que se expone, así como un relato de del proceso de la problematización.

CAPÍTULO 2. PERTINENCIA DESDE EL DESARROLLO HUMANO

La población de personas que transitan por la vejez, puede reconocerse como vulnerable en varios sentidos, desde pensar en cosas sencilla como lo que antes era una actividad básica y sin importancia por ejemplo, salir a realizar un pago y resultaba sencillo, ahora, en esta etapa, se ha convertido en poco más que una hazaña para no tropezar con las banquetas llenas de pozos y desniveles, poder subir a un transporte público que tiene escalones muy altos para subirlos, disminución de fuerza y agitarse con mayor facilidad que lo que pasaba antes. La infraestructura de la ciudad, el transporte público y las condiciones en general de oficinas y tiendas, no fueron hechas pensando en ellas.

Yendo más allá, la sociedad que rodea a estas personas no está educada, ni consciente, ni sensibilizada ante las necesidades que las personas que están en este momento de sus vidas en esta etapa. Como sociedad no estamos preparados para dar un trato digno a este sector de la población.

Y un poco más allá todavía, el núcleo familiar tampoco está preparado, muchas veces, para atenderles, inclusive, la misma persona que llega a esta etapa, en algunas ocasiones, si no es que, en la mayoría, no está preparada para desenvolverse de la mejor manera al llegar a ella.

De alguna manera, van quedando relegadas no sólo por la sociedad y la familia, que esto ya de por sí, es muy lamentable, también la misma persona se relega a sí misma, perdiendo cuidados y atenciones para con ella misma. Dejan de darle importancia a sus emociones, a su día a día, a pensar en tareas y actividades que podrían elevar su calidad de vida, pareciera que, al llegar a esta etapa, solo se piensa en vivir un día tras otro sin disfrutarlo en todas las oportunidades que tiene la propia existencia.

Para que una persona pueda tomar el timón de su vida, el primer paso, es reconocer su estado emocional, para poder partir de aquí hacia el diseño de una mejor vida a través de ir generando hábitos que fortalezcan la autoestima y el bienestar, logrando el autocuidado emocional y con éste, el desarrollo de la capacidad de agencia.

La capacidad de agencia puede definirse, de acuerdo con lo que menciona Elba Noemí Gómez en uno de sus artículos, como “Ser proyecto social en sí mismo, haciendo alusión a la posibilidad de un actor de hacerse protagonista frente al mundo, pero junto con el otro, inmerso en un proyecto” (Gómez Gómez, 2018), y es, precisamente, esta capacidad de agencia quien puede llevar a un individuo a mejorar considerablemente, su calidad de vida.

Para el ser humano, resulta indispensable, reconocer sus propias herramientas y recursos, así como desarrollar y mejorar aquello que vaya necesitando y que le permita alcanzar su capacidad de agencia, ya que, con ello, se posibilita el logro de metas y objetivos que redundan en una mejora en su calidad de vida.

La motivación puede nacer de un objetivo, una meta, un sueño, que aliente a levantarse cada día, a seguir adelante pese a las adversidades, cuando hay una meta, la vida toma un nuevo color y un nuevo sabor porque la mente y el corazón están enfocados en alcanzar eso que se anhela.

Un objetivo o meta es alcanzable cuando hay claridad en lo que es necesario hacer para poder llegar a él, y para que exista esta claridad, es indispensable conocer con exactitud las fortalezas y recursos con los que se cuenta. Es posible conocer esas fortalezas y recursos, cuando el individuo se permite a sí mismo, examinar a fondo y cuidar de sus emociones.

Cuando decimos que una persona tiene autocuidado emocional, nos referimos a que dedica tiempo y trabajo a realizar actividades que le proporcionen mayor conocimiento de sí mismo, reconociéndose con total honestidad y comprensión y cuando afortunadamente, se vive en esta tendencia actualizante, es posible experimentar sentimientos de bienestar, de felicidad y el gozo y es posible con ello, que se incremente la calidad de vida que se tiene.

Por el contrario, cuando esta necesidad intrínseca al ser humano no es atendida, es altamente probable que se generen sentimientos de soledad, de tristeza y de malestar, tal como lo viven millones de personas que desafortunadamente, que lo han visto acentuado o que se han encontrado con la cruel de realidad de estar abandonados en un estado de vulnerabilidad en el que ellos mismos han participado sin siquiera percatarse de que sus propias acciones diarias han agudizado este problema.

Es por esto por lo que, la pertinencia de apoyar mediante el acompañamiento para el autocuidado emocional como desarrollo de la capacidad de agencia, cobra especial importancia. Es necesario que se acompañe en este camino a personas que están transitando por la vejez, que viven días y días sin poder reconocer su propio potencial y recursos para tomar el timón de su vida y navegar hacia las aguas más doradas que su imaginación y trabajo los pueda llevar.

Es pertinente apoyar el autocuidado emocional para que desarrolle la capacidad de agencia en estas personas, porque esto, puede cambiarles la vida, puede, si ellos están dispuestos, a llevarlos a la mejor aventura de su vida, porque nunca antes habían tenido tantas experiencias, nunca antes habían tenido tanta sabiduría y nunca antes habían podido disfrutar tan profundamente de la vida. Para las personas que pueda impactarse a través de esta intervención es posible que la vida cambie, y para quien intervenga, puede ser una experiencia de vida que pudiera abonar, dejando un granito de arena en el campo del Desarrollo Humano.

Objeto problema desde el Desarrollo Humano

El objeto problema que se estudia en este trabajo busca brindar a las personas que transitan por la vejez, la posibilidad de que desarrollen su capacidad de agencia por medio de la toma de conciencia de sus emociones y partiendo de esta, lograr el autocuidado a través de ellas.

Que descubran y desarrollen su capacidad de agencia para poder ver la vida más completa y rediseñar su futuro a su gusto, acorde a sus sueños y a sus anhelos. Para reescribir esos momentos dolorosos que tal vez les robaron la paz y la felicidad y encuentren que posible ponerlos en perspectiva, como una prueba superada que alienta y da coraje para ir por todo, por todo por lo que su ser palpita.

La vida es hoy y es ahora, y cada minuto que pasa, es un minuto menos que se tiene para caminar hacia el destino que se quiere. No somos eternos y la oportunidad de haber amanecido hoy es un regalo divino que, si se es consciente, puede capitalizarse para ir avanzando hacia dónde se quiere. Así pues, cuando el autocuidado de las emociones genere la fortaleza interna que permita decidirse a tomar el timón del barco que iba hacia la deriva, el gozo de reclamar la aventura de la vida a gusto propio sabrá más que a victoria.

CAPÍTULO 3. IMPLICACIÓN PERSONAL

Mi interés por la vejez y las situaciones que, en las personas adultas mayores, favorecen o afectan su calidad de vida, nació en mí, cuando comencé a notar en la convivencia con mis padres, ciertos rasgos que me permitieron ir asimilando que se encuentran en esta etapa de su vida. Aunque su edad es, para quienes no los conocen, el principal indicador de que son personas grandes, para mí, ha sido algo en lo que fui cayendo en cuenta poco a poco. Lo mismo me ocurrió con mi abuelita materna, al darme cuenta poco a poco que estaba envejeciendo.

A la par, he tenido la fortuna de poder presenciar y acompañar en algunas sesiones de uno de los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) que se lleva a cabo con personas adultas mayores de la Zona Metropolitana de Guadalajara que participan en grupos del DIF. Esta hermosa experiencia, me ha sensibilizado ante las necesidades y situaciones que viven día a día las personas que se encuentran en la etapa de vida de la vejez.

Veo reflejadas en las personas participantes de los talleres que se realizan en el PAP, a mis papás y a mis abuelos, constantemente pienso en cómo puedo ayudar o qué puedo hacer para que ellos estén en posibilidad de incrementar su calidad de vida.

Una de las principales preocupaciones y problemas que he tenido la oportunidad de conocer que ocurre en las personas cuando se encuentran en la vejez, gracias a los testimonios que he podido escuchar de parte de quienes participan en el taller, son sentimientos de tristeza y soledad, ya que sus interacciones sociales, sus actividades y sus situaciones de vida, van cambiando a medida que van envejeciendo. Llega un punto en el cual, llegan a perder la alegría por vivir y el interés en realizar casi cualquier actividad, sumiéndolos en este tipo de emociones.

Al escuchar a estas personas, inevitablemente, pienso en quienes más amo, mis padres y mi abuela, y me preocupa que puedan sentirse mal, que puedan caer en depresión por ir perdiendo el sentido por la vida. Se me llena el corazón de emoción al pensar que podría ayudar o facilitar algo que pudiera beneficiar a este sector o grupo de personas.

Ahora que estoy estudiando esta maestría, he podido experimentar el efecto tan positivo que tienen los grupos de escucha en los participantes que forman parte de los mismos. Se generan redes de apoyo, se recibe y se da, un acompañamiento que permite crear lazos muy profundos.

Al compartir las emociones vividas y experimentadas, quien comparte siente alivio de liberar lo que siente, y quienes le escuchan, pueden sentirse identificados y establecer una fuerte empatía que potencializa el grupo para lograr el desarrollo en cada una de las personas que participan en él, llevándolas a ser conscientes de éste desarrollo y crecimiento, y por ello, vivir en una tendencia actualizante.

Creo pertinente desarrollar mi Trabajo para la Obtención de Grado (TOG) acerca de este tema precisamente, puesto que detecto como problema, la situación que veo que viven algunas de las personas que se encuentran en la etapa de la vejez, en la que no encuentran el sentido y gusto por la vida, y pienso que, posiblemente, los grupos de escucha podrían abonar a posibilitar el cambio en cuanto a este sentir en ellos.

También, una parte de mí está interesada en este tema, porque sé que, en algún momento, o por lo menos, eso esperaré, llegaré a la vejez, y me gustaría poder aportar a las soluciones ahora que tengo la disposición y las ganas de apoyar, y a través de este TOG, lograr aprender sobre aquello que pueda ayudar para las personas que se encuentran en esa etapa, para ir replicando aquello que ayude a vivir una vejez plena y satisfactoria.

Al pensar en este tema, reconozco lo agradecida que estoy con la vida y con las personas que son adultos mayores por todas las enseñanzas, los cuidados y cariño que he recibido directamente de aquellos con los que convivo más cercanamente. Reconociendo todo esto, es que me gustaría devolver, aunque sea un poco contribuyendo con este TOG a las alternativas que pudieran ayudar en determinada medida, a aliviar los sentimientos negativos que merman actualmente, la calidad de vida de los adultos mayores que viven en la ZMG.

Pienso también en las dificultades por las que atraviesan estas personas, como sentirse menos productivos al quedar jubilados o desempleados por su edad, menos importantes al no ser la persona que lleva el sustento a casa o no ser la figura principal en este sentido; el reto de lidiar con pérdidas muy importantes y los duelos de las mismas, acumulando tristezas y desilusiones al ver que incluso, en algunos casos, no se sienten parte importante de sus familias o a veces, lejos de sentirse un integrante querido y cuidado, pudieran sentir un sentimiento de ser una carga para sus hijos o sus nietos. También, en ocasiones, con la intención de apoyarles y cuidarles, se puede caer en actitudes que comunican inutilidad, como si el ser mayor, los inhabilitase para todo, como si el ser una persona viviendo su vejez, automáticamente, los convierta en invisibles y personas relegadas. Personas relegadas que no cuentan, que no tienen voz o voto.

Evidentemente, en muchas personas, el hecho de vivirse en alguna de estas situaciones pudiera afectar su gusto por la vida y verlo incluso desaparecer, al ver escapar sus ilusiones o al perderlas, es bastante complicado por más que la voluntad se resista, no caer en pensamientos y sentimientos de tristeza y soledad. En este sentido, algo que he tenido la oportunidad de ver que contrarresta este tipo de situaciones, es cuando existe la oportunidad de asistir a un grupo en el que se pueden expresar de manera segura y libre, los sentimientos, problemas, alegrías y diversas situaciones en la vida, compartiendo un sentir, permitiendo que el otro conozca mis pensamientos y sentimientos.

Además de expresar y compartir, en este tipo de grupos también se crean vínculos entre el que comparte y quienes lo escuchan, es una oportunidad hermosa y única de conectar con el alma del otro, de conocer sus preocupaciones, su sentir ante la realidad que está viviendo, y esto, permite que quien o, mejor dicho, quienes escuchan, perciban también la confianza que inspiran en quien comparte y esto, es poco menos que alimento para el corazón y la autoestima.

Conectar con otro en un espacio en el que existen varios recursos y principalmente, la seguridad para abrirse y permitirse también, de manera empática, comprender y

también identificarse con ese ser humano que se está abriendo y está permitiendo que los integrantes del grupo puedan conocerlo.

En este contexto más íntimo, es posible desahogarse y compartir aquello que de pronto con los más cercanos, por contradictorio que parezca, no es posible hacerlo, por miedo a la crítica, a las discusiones, a generar conflicto o simplemente, porque ni siquiera existe un momento en el que se preste la atención receptiva y el interés para que se compartan estos sentimientos y pensamientos.

Algunas ocasiones, es más sencillo, para quien comparte, abrirse con personas que viven sus mismas circunstancias o muy parecidas y sobre todo que tienen la disposición de escucharle atentamente. Esto resuena mucho en mí pues yo misma he actuado de ambas maneras con mis seres más queridos. A veces, sobre todo anteriormente, he visto que no tengo las herramientas suficientes como para escuchar atentamente a mis papás, por ejemplo. Esto es parte de lo que aleja a los miembros de las familias entre sí.

Pero también, he podido contar con toda la disposición e interés de mantener la escucha activa con ellos, produciéndose una comunicación muy profunda y permitiéndome conocer cosas de mis papás que no imaginaba. Ellos me han sentido más cercana y se ha ido mejorando nuestra relación, que, aunque, afortunadamente, nunca hemos tenido conflictos fuertes, sí ha mejorado sustancialmente.

Estoy consciente de que esto ha sido también por ser su hija, pero también he tenido la oportunidad de participar en grupos de escucha en los que he visto y experimentado, una mejora en el estado de ánimo, en la autoestima y en pensamientos más positivos para quienes participamos en ese grupo.

CAPÍTULO 4. PROBLEMATIZACIÓN

a) Introducción

Al llegar a los sesenta años, las personas son clasificadas internacionalmente, como adultos mayores, como se les llama en México. La OMS propone las referencias de edad en la que marca a partir de los 60 años, a las personas mayores tal como lo mencionan (Choque & Choque, 2004). Esta población va creciendo de manera exponencial, en todo México y en Jalisco específicamente, ya que como se menciona en el estudio realizado por la CONAPO, la población en este rango de edad para el año 2030 y llegará hasta el 13.2% en el 2040, es decir, 1 de cada 8 jaliscienses en el 2040, serán adultos mayores en casi 19 años a partir de ahora.

Al ser la última etapa de la vida, es común encontrar ideas preconcebidas y también aprendidas acerca de esta etapa, puesto que se piensa que, al llegar a la vejez, la vida laboral termina, sin embargo, esta última etapa del ciclo vital sigue siendo importante tanto para aprender como para enseñar. Todos estamos en condiciones de seguir aprendiendo a lo largo de la vida incorporándonos a los nuevos conocimientos y técnicas. La OMS² utiliza el concepto envejecimiento activo para expresar el proceso por el que se intenta hacer del envejecimiento una experiencia positiva y lo define como el proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de toda su vida y que participen en la sociedad. Según la OMS el envejecimiento activo se apoya en los siguientes indicadores:

Buena salud.

Políticas públicas de protección social.

Seguridad económica.

Participación social (como mecanismo para producir cambios)

Esta visión de la vejez se suma a los conceptos y mitos culturales, al deterioro físico que llega junto con el avance de edad. Algunos de los principales deterioros que

² Ginebra: OMS; c1999-2006

son menos perceptibles a simple vista para quienes convivimos con algún adulto mayor son en la agudeza visual y auditiva, así como el adelgazamiento en la piel y los huesos.

En cuanto a la participación económica de los adultos mayores, de acuerdo con un estudio de INEGI en el 2019, el 35% de adultos mayores entre 65 y 69 años, se encontraban activos, de 70 a 74 años el 24% y de 75 y más años, el 12.2%, por lo que es posible apreciar que, como podría esperarse, entre más mayores van siendo, su participación económica va disminuyendo.

Pero esto no es todo, una persona que es un adulto mayor, además de quedar poco a poco invisible, ver disminuidas sus capacidades físicas, perder o bajar sustancialmente sus ingresos económicos, es probable que, en esta etapa de su vida, pierda a su pareja sentimental, padezca enfermedades degenerativas y limitantes en su movilidad y vaya quedando relegado hasta por su propia familia.

Y es que, en la mayoría de los casos, las personas que más cerca están de los adultos mayores, y quienes, por lo mismo, podrían ser una red de apoyo, se convierten en muchos casos, en esas personas que los relegan, excluyen e infringen violencia psicológica, física y económica en contra de sus propios padres y/o abuelos.

Como ya se ha mencionado, no existe una cultura de prevención y planeación para cuando se llegue a esta edad, pareciera una carrera larga y rápida en la que fácilmente olvidamos que todos vamos, en el mejor, de los casos, rumbo a esta etapa; Y es por esto que, en repetidas ocasiones, no existe una planeación financiera, de metas personales y mucho menos una prevención emocional que nos prepare para cuando lleguemos a esta etapa.

Por otro lado, tampoco desde el gobierno existen suficientes apoyos para adultos mayores, y esto ocurre en todos los sentidos. Las ciudades no están acondicionadas para que sean transitadas por personas con capacidades físicas y/o mentales disminuidas o deterioradas, ni las viviendas, ni el transporte público, mucho menos los servicios de salud, seguridad y de apoyo. También es difícil encontrar calzado

adecuado y accesorios y ropa con las características requeridas ya precios accesibles.

Todo esto provoca, evidentemente, sentimientos de inseguridad en ciertos ámbitos para los adultos mayores. No se sienten libres de salir a la calle ni a realizar una caminata pues las banquetas y calles casi siempre tienen bordes y son disparejas, lo que puede provocarles tropiezos que los lleven a caídas, que a esta edad cobran especial importancia por las consecuencias que derivan de las mismas.

Esta lista de situaciones complicadas que van llegando a la vida de las personas que son adultos mayores, los empuja a sentir que dependen, de diferente manera y en distintos grados, de otras personas para poder realizar las actividades que requieren.

Al sentirse necesitados de ayuda y de respaldo, así como temerosos por los problemas que enfrentan, tienden a perder la motivación para emprender nuevos proyectos, aventurarse a aprender algo nuevo o simplemente, trazarse una meta u objetivo que de nuevo los conecte con las ganas de vivir y seguir luchando por sus sueños

Al tener menor poder adquisitivo, tienen acceso a alimentos que, en algunos casos, no son de la mejor calidad o la combinación de los mismos, lejos de acercarlos a un bienestar físico, los aleja de la salud y los acerca a padecimientos de distintos tipos al no comer de manera sana.

Al perder los ánimos y su propia capacidad para buscar metas o proyectos que los ilusione, van alejándose poco a poco de círculos sociales. Lo mismo ocurre cuando se jubilan, pues pierden el círculo en el que sociabilizaban más.

Por tanto, llegan a tener profundos sentimientos de soledad, su autoestima baja y se sienten más que una persona que merece disfrutar de la vida, en una carga para su familia y van perdiendo el sentido y el gusto por la vida.

Su calidad de vida se ve fuertemente mermada y se va olvidando que los pilares de esta calidad de vida son la salud y la autonomía de la persona mayor. Investigaciones revelan dos aspectos que permiten al adulto mayor seguir activo en el medio social; la primera es que debe mostrar un poco de motivación y el deseo de producir y sentirse útil para sí mismo y para los demás; y la segunda es que se le debe proporcionar un ambiente estimulante en el cual se pueda desenvolver.

Según Pérez Serrano, la calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones deseadas de vida en ocho necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. (Pérez Serrano, 2013)

Por todo esto, es de suma importancia, atender estos problemas que viven las personas de la tercera edad, tomando en cuenta todas estas situaciones de vida que experimentan e incentivando su capacidad de agencia.

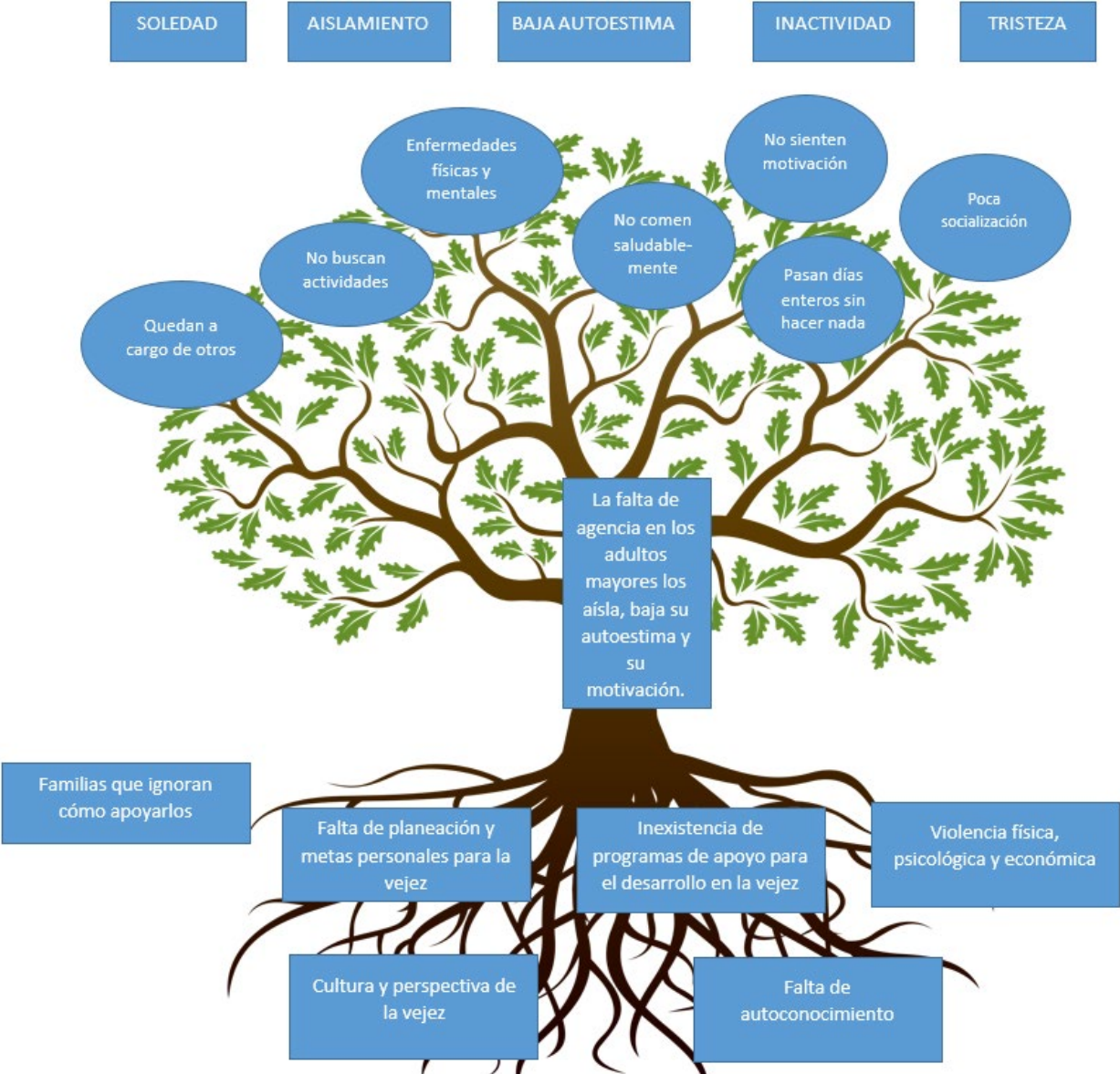
b) ¿Qué es problematizar?

Problematizar es identificar un problema, delimitando tanto objeto como su espacio geográfico, dando como resultado el tema que da sentido a la investigación. Para ello es necesario identificar los objetivos, marco teórico y metodología. Una herramienta que resulta ser muy útil para llevar a cabo el planteamiento de un problema es el árbol problema.

c) El árbol del problema

El árbol problema es una herramienta que se utiliza para identificar el problema central o problemas centrales, analizando las causas y efectos.

Para el árbol problema que se presenta a continuación, se llevó a cabo un análisis de las posibles causas y efectos que viven las personas que transitan por la etapa de la vejez de acuerdo con las fichas de lectura realizadas en el curso, el trabajo de intervención participativa y los datos estadísticos recabados acerca del tema.



d) Población, problema y propósito

- Población: Seis personas de 60 años en adelante, sexo indistinto, que viva en el Área Metropolitana de Guadalajara.

- Problema: El problema que se plantea en este trabajo de investigación, es la falta de autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad de agencia en las personas que transitan por la vejez.
- Propósito: Indagar acerca de los intereses, miedos, obstáculos y emociones que viven las personas que son adultos mayores en cuanto a sus ánimos de vivir y su capacidad de agencia.

e) Texto de contextualización

Las personas que se encuentran viviendo en esta etapa, suelen experimentar ciertos cambios importantes en su forma de vivir, desde cambio de actividades, o realizar actividades y dejar de llevarlas a cabo, ya sea por su jubilación, o por cambios físicos, esto en el aspecto laboral, aunque en el aspecto emocional, se suman las pérdidas también de la pareja, amigos, cosas, etc.

En la esfera social, las interacciones disminuyen hasta prácticamente, dejar de intercambiar ideas, opiniones y expresiones. Este tipo de situaciones redundan negativa y paulatinamente, creando un círculo vicioso en este sentido.

Estos cambios incluyen como factor decisivo, la ausencia del cuidado de las emociones que se están sintiendo, la poca identificación de las causas de los sentimientos como la tristeza o la soledad.

Así mismo y como consecuencia de estos descuidos emocionales, se paraliza o queda sin desarrollarse la capacidad de agencia.

f) Categorías

En este estudio y agrupación de información, se identificaron cinco posibles categorías que analizan con más detalle.

Con cada categoría se agrega una pequeña descripción de la misma, que trata de explicar la misma, así como las evidencias que respaldan el hallazgo de la categoría, recortes teóricos y las reflexiones personales que se acompañan en un cuadro ordenado de ideas, como presentación de la categoría en sí, para dar pie a la descripción detallada de cada categoría.

Categorías:

- ❖ Falta de motivación, metas y objetivos personales para esta etapa.
- ❖ Falta de identificación y reconocimiento de emociones.
- ❖ Falta de socialización e interacciones sociales.
- ❖ Falta de la sana integración de las vivencias de duelo.
- ❖ Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades.

A continuación, se presenta una breve descripción de las categorías enlistadas:

Descripción breve de las categorías

Falta de motivación, metas y objetivos personales para esta etapa

Al llegar a esta etapa de la vida, se pierden muchas de las actividades cotidianas que realizaba la persona como, por ejemplo, las actividades laborales que desempeñaron gran parte del tiempo y al terminar el periodo laboral y jubilarse, se pierde la motivación.

En algunos otros casos, las rutinas de las otras etapas de la vida se pierden.

También en muchos casos se pierde la ilusión al percibir que es algo imposible lograr una nueva meta al nivel de mejor ni pensar en ello.

Falta de identificación y reconocimiento de emociones

Al enfrentarse a nuevas experiencias de vida que probablemente ni se llegaba a imaginar que tendría que enfrentarse, el adulto mayor puede perderse en las emociones que resultan de estas nuevas vivencias, entre la frustración de lo que se esperaba vivir en esta etapa de la vida contra la realidad actual y la pérdida o falta de la conciencia propia y las reacciones orgánicas que percibe, no existe una verdadera identificación de las propias emociones.

Falta de socialización e interacciones sociales

Al dejar actividades diarias como el trabajo, las personas dejan de socializar como lo hacían, por otro lado, sus familiares pueden estar ausentes y no interactuar cotidianamente. Su habilidad social va disminuyendo al practicar menos este tipo de interacciones, resultando en algunos casos, un círculo vicioso, en el que cada vez menos se socializa y el distanciamiento va tornándose normal.

Falta de la sana integración de las vivencias de duelo

Las ausencias y pérdidas llegan de manera más recurrente en esta etapa. Éstas, son de personas, de actividades, de rutinas, de trabajos, de la salud, de la energía y estado físico de cuando se era más joven, pero también de la seguridad y la independencia. En muchos casos, los recursos personales en cuanto al conocimiento de sí mismo, la introspección y los factores de vida que se experimentan, no favorecen el asimilar estos duelos de una forma positiva en cuanto a sanar los duelos.

Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades

Con el paso del tiempo, la agilidad física, la vista, la agudeza del oído, y muchas otras funciones físicas, van mermando, especialmente si no existe actividad física, y se va creando un ciclo vicioso que genera más inactividad. Algunas veces la pérdida de agilidad o rapidez en los movimientos, así como la falta de acondicionamiento de los espacios públicos o en la misma casa, provocan accidentes que dejan secuelas.

CAPÍTULO 6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Introducción de apartado teórico referencial

El marco teórico referencial da sustento y da cuenta de los temas que se realizan en el trabajo de intervención desde la parte teórica y los conceptos acuñados en las situaciones que se tratan en la intervención o tópicos similares.

Lo que lo integra son teorías (no es casualidad su nombre), estudios, antecedentes, y estos ingredientes, van ligados o vinculados al problema que se atiende. Toda esta información es tomada de libros publicados que hablan de los temas concernientes al problema que se interviene.

Un marco teórico referencial provee la oportunidad de prevenir aquellos errores que se hayan cometido con anterioridad en otros casos similares, además de que amplía la visión de modo que da una vista integral de la intervención y sus alcances.

También brinda cierta guía u orientación de cómo se llevaron a cabo intervenciones de este tipo de casos ya que es posible, al consultar casos que se intervinieron antes, identificar ciertos patrones y acciones que se realizaron.

Las principales funciones del marco pueden ser interpretar los resultados del estudio, brindar ideas de nuevas líneas de investigación y finalmente, conduce a la elaboración de las hipótesis del caso a intervenir.

El tipo de literatura que se revisa para realizar el marco puede clasificarse en tres tipos de fuentes: primarias, secundarias y terciarias.

Las fuentes primarias, son como su nombre lo indica, datos de primera mano, como pudieran ser libros, publicaciones, tesis, reportes oficiales, documentales, entre otros.

Mientras que las fuentes secundarias son compilaciones de referencias o fuentes primarias. Las terciarias suelen ser catálogos de libros, publicaciones periódicas y otros documentos en donde es posible encontrar referencias a otros documentos.

El primer paso para realizar el marco es la consulta de literatura que responda a la localización de datos concernientes al caso de estudio, desde la óptica que se desarrollará la intervención y que se vea vinculado al tema y problemática delimitadas.

Después, viene la fase de extracción y recopilación de la información, para ello, un método muy popular, es la realización de fichas de lectura. En éstas se anotan los datos relevantes encontrados y los datos de la fuente.

Una vez que se cuenta con la información que se considere pertinente, es posible redactar el marco teórico referencial, mismo que puede contener antecedentes, bases teóricas e hipótesis.

La elaboración del marco consiste entonces, en identificar la información y las fuentes que hagan relación al tema que se estudia, para analizar y revisar esta información, ampliar la visión del caso, conocer los resultados de estudios previos y de esta manera, plasmar lo que da sentido, estructura y soporte a la intervención que se realizará.

Para la realización de este marco, es necesario escribir teorizando, que de acuerdo a lo que menciona Morales, (Morales, 2011) escribir de esta manera es lo que convierte lo que se analiza con la información encontrada en ciencia y conocimiento.

Consiste en describir de una manera clara y que sea comprensible para otras personas, aunque no dominen el tema, lo que se está haciendo en el trabajo.

Como lo menciona Teppa, 2012: "El trabajo teorizador consiste en percibir, comparar, contrastar, añadir, ordenar, establecer nexos. Relaciones y especular.

Entonces, el proceso cognitivo de teorizar radica en descubrir, manipular y construir categorías, para develar sus relaciones, este proceso requiere de imaginación creadora.

En la teorización original e inédita se producen y comunican ideas insólitas, creativas, novedosas, pero funcionales, fundamentadas y justificadas científicamente en la información emergente.” (Teppa, 2012, págs. 93,94)

Desde el enfoque del Desarrollo Humano, el papel de la teoría en la intervención social es crear conocimientos que sirvan como guía posterior para que sea posible determinar cómo se podría incidir en el problema y tema de estudio, dando pauta sobre las experiencias que se tuvieron, así como posibles pasos a ejecutar para intervenir de la manera más beneficiosa posible para el proyecto.

Analizando el comportamiento humano, sus emociones, sus reacciones y consciencias de manera que sea posible, incidir para lograr un cambio decidido y ejecutado por la o las personas en las que se acompaña.

Buscando con esto, una mejora constante, y está basado en experiencias prácticas y de investigación.

Marco referencial

En este trabajo se presentan conceptos e ideas que pueden brindar el andamiaje principal sobre el tema que se estudia, teniendo especial interés de investigación en las siguientes categorías:

- Motivación, metas y sentido de vida.
- Identificación y reconocimiento de emociones.
- Socialización e interacciones sociales.
- Sana integración de las vivencias de duelo.
- Actividad física, nuevas rutinas y actividades.

Motivación, metas y sentido de vida

Este apartado trata de dar cuenta de los hallazgos más importantes, identificados en la investigación que se llevó a cabo sobre la relevancia de la motivación, las

metas y el sentido de la vida en las personas que experimentan la bien nombrada por algunos, como edad de oro.

Como se ha indicado, la etapa de la vejez (que es donde se encuentra la población que se estudia), se caracteriza por diferentes pérdidas que va asimilando la persona, y esto, en ocasiones, permite que se perciba cierta sensación de que la vida va perdiendo el sentido, según lo afirman (Amable & García, 2010).

La persona que es adulto mayor puede llegar a sentir que su existencia carece de valor y que esté o no, no resulta de interés o valía para nadie, ya que los sentimientos de soledad le dejan vulnerable y aislado ante la necesidad de sentirse apoyado y de pertenencia.

En el mismo tenor, se expone lo imprescindible que resulta que la persona adulta mayor conozca sus emociones y pueda manejarlas, y es, a esto justamente, que se le llama autocontrol.

El autocontrol emocional abre la posibilidad de “movilizar la conducta para aprovechar oportunidades que permitan alcanzar las metas personales y superar contratiempos con perseverancia y optimismo.” (Amable & García, 2010, pág. 11).

Para cualquier etapa de la vida el autocuidado es fundamental, pero, especialmente en esta etapa, es necesario trabajar en ello; Tomar el timón de la vida y ser consciente de que se requiere ir tomando decisiones y actuar en función de ellas.

Delgado define que el autocuidado es como el abanico de medidas y decisiones que toma el individuo, tomando especial importancia, para (Delgado, 2014), además del autocuidado en sí, la prevención de enfermedades, considerando que, las acciones preventivas abren un camino de positivas posibilidades.

Tal como también (Delgado, 2014) menciona, una de las opciones comprobadas que desempeña un papel positivo, es la terapia ocupacional, puesto que brinda motivación y el interés de mantener higiene, cuidado y arreglo personal, así como, situaciones que obligan de manera indirecta, que las personas se encuentren

activas, desplazándose, realizando actividades que les mantienen activos, motivados y tomando sus propias decisiones.

Dice (Benítez, 2005) que en el dirigir la existencia, es en donde se genera la realidad que se va experimentando y que entre las decisiones que se van tomando, es importante estimular acciones futuras que lleven al individuo a encontrar el sentido de vida.

De esta manera, también se hacen presentes las cualidades de la vejez como lo son la experiencia y la sabiduría que provee el haber recorrido la mayor parte de la vida.

Todos y cada uno de los aspectos que componen la vida de todo ser humano, tienen su debida importancia para crear la realidad que se vive y se vivirá, así como las acciones que se lleven a cabo o no, impactarán siempre, en el yo del mañana.

Aquello que se realice, ayudará o perjudicará a la persona en el futuro, por ello, cada acción como, por ejemplo, la alimentación que se observa, provee la salud o la deficiencia de la misma en los días, meses y años siguientes.

En este ejemplo, si hubiese una alimentación deficiente, puede provocar desequilibrios en las cantidades de vitaminas y nutrientes que requiere el cuerpo humano, desgastando y mermando la salud de órganos y sistemas, como bien lo menciona (de Alba Romero, Gorroñoigoitia, Litago, Martín, & Luque, 2001).

En repetidas ocasiones, cuando no se ejecutan acciones de autocuidado o no se tiene consciencia del mismo, los efectos negativos comienzan a observarse de distintas maneras.

Retomando el ejemplo de la alimentación, al mermar el funcionamiento adecuado de órganos y sistemas, es posible observar que esto tiene impacto a veces, provocando aumento de peso, en otras ocasiones, no segregando lo requerido para que el cuerpo funcione de manera correcta.

Estas implicaciones, van generando nuevas problemáticas, comprometiendo la salud, tales como problemas para desplazarse, problemas de enfermedades crónico-degenerativas y demás situaciones negativas.

Estas situaciones impactan directamente, en la manera en la que experimenta la vida cada individuo, y de éstas dependen, en gran medida, el nivel de interacciones sociales que se pueden generar.

Como se ha mencionado anteriormente, el poder de conducir la vida propia hacia el bienestar y desarrollo es responsabilidad de cada persona; Tal como lo menciona (Gómez Gómez, 2018) cada quien se hace el actor protagónico de su vida. A esto se le llama capacidad de agencia.

Esta habilidad se va produciendo cuando hay una claridad en lo que se quiere vivir, cuando se toma la existencia con toda la responsabilidad de actuar, o no actuar por el bien propio. El lado opuesto de esta claridad consiste en llegar a esta etapa, con ciertas deficiencias.

Aunque pareciera una batalla perdida, si se hace un esfuerzo por tener consciencia de lo que es necesario corregir, es posible, revertir los impactos negativos que se están padeciendo al no haber tomado el control de propia vida.

Justamente por esto, "...es importante explorar el impacto que reciben los adultos mayores no sólo a nivel físico, sino también en sus emociones, al identificarse a sí mismos como sujetos deteriorados y con poco valor social" (Arroyo Rueda, Ribeiro Ferreira, & Mancinas Espinoza, 2022, pág. 22)

Una vez que se tiene consciencia de esto, es posible replantear objetivos y crear un plan de acción para la mejora y el desarrollo.

En este sentido, contar con la información adecuada para decidir cómo se pretende disfrutar o padecer esta etapa, es primordial, para calibrar y promover mejores condiciones de vida.

La motivación que resulta de contar siempre con metas y objetivos que perseguir, brinda el sentido de vida que mantiene la ilusión y el gozo de despertar cada día y es así como el reconocer y comprender el concepto de envejecimiento, resulta uno de los primeros insumos cuando se va tomando el timón de vida, cuando se comienza a recapacitar en el destino de hacia dónde se va.

Por todo esto se concluye que, esta categoría debería ser un punto imprescindible cuando se realice la intervención con personas mayores, puesto que tomar consciencia de ello, puede resultar un parteaguas en la manera en la que se va desarrollando cada día que compone esta etapa.

Identificación y reconocimiento de emociones

A continuación, se presentan los respaldos teóricos que enuncian la relevancia de lograr identificar y reconocer las emociones que se están experimentando, pues al ser conscientes de éstas, es que se posibilitan las alternativas de desarrollo y mejora en la calidad de vida.

En esta parte de la vida, resulta de suma importancia para el adulto mayor que atraviesa por ella, su salud emocional.

Para lograr dicha salud, resulta imperante, que se atiendan también otras esferas de la salud, como lo es la capacidad de movimiento y actividad física, de manera que repercuta ésta, en una ausencia de dependencia, en medida de lo posible, del adulto mayor para con sus hijos o las personas que le cuidan.

Los autores (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018) con las investigaciones y pruebas que realizaron, afirman que cuando existe dependencia funcional en las personas ancianas, existen sentimientos negativos como la tristeza, pena, resentimiento, sentimientos depresivos y en algunas ocasiones, incluso, sentimientos que mencionan como indescriptibles.

Estos mismos autores mencionan que cuando se vive esta dependencia, se traduce en un impedimento para realizar las actividades de la vida diaria, y para quienes presentan esta condición, puede crearse en sí mismos, la autoimagen de que esta dependencia, los posiciona para sus familiares como una posible carga.

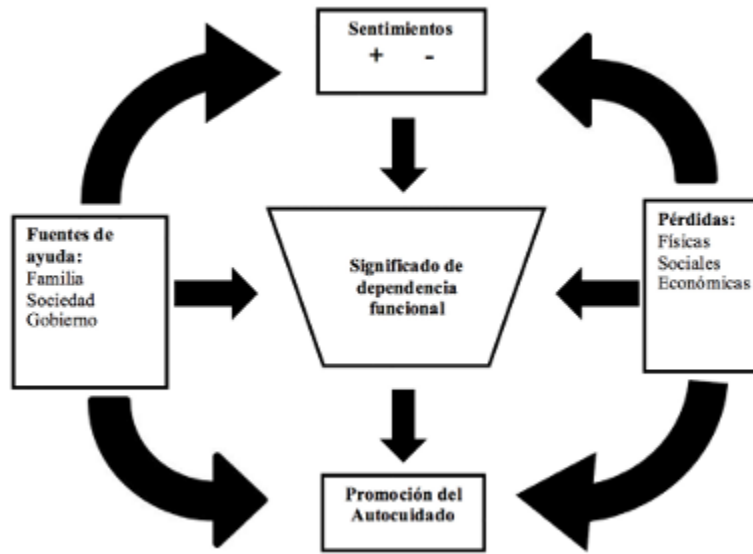
Antes de llegar a la dependencia como tal, es posible que, si existe el autocuidado, esta dependencia nunca se presente, y, por tanto, el estado emocional positivo, redundando en un ciclo virtuoso que alienta en el adulto mayor, las ganas por seguir en el camino del autocuidado y aplazar la necesidad de que alguien le apoye a realizar sus actividades cotidianas.

Por el contrario, cuando se llega a la dependencia, las emociones que se presentan son negativas, “La dependencia funcional para el adulto mayor significa sufrimiento propio y familiar, acompañado del temor a lo desconocido; además el deseo del adulto mayor es que su familia no sufra sobrecarga física y emocional.” (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 43)

Una de alternativas más recomendadas que pueden apoyar a la salud emocional y psicológica, es la opción de recibir terapia desde el enfoque centrado en la persona, ya que como mencionan (Segrera, CorneliusWhite, Behr, & Lombardi, 2014), este enfoque apoya la evolución y promoción de los seres humanos.

La decisión y ejecución de planes para mantener en correcto estado los ámbitos de estados de salud mental, física, social y emocional que se requieren para vivir esta etapa de la vida, es netamente personal, como se ha mencionado antes.

Y es que, el estado emocional puede comprenderse como un resultado de la suma de diferentes factores como lo muestran (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018) en este gráfico:



Esquema del significado de dependencia funcional en los adultos mayores

Fuente: (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 44)

Nadie más, que la persona que se encuentra en el proceso de envejecimiento, (como ocurre con todos los seres humanos ya que todos se encuentran en proceso de envejecimiento, algunos más avanzado que otros, pero todos al fin) está en posibilidad de determinar qué quiere para su futuro y entonces, llevar a cabo el autocuidado requerido, mantener su motivación de esta manera posicionar a su yo del futuro, la mejor vida posible.

De esta manera, se retoman nuevos bríos y fuerzas para volver la energía y disposición hacia aquellos proyectos y metas que por alguna razón se quedaron en el camino y que ahora, hay tiempo de replantear, tal como lo menciona (Iuliano, 2019).

La vejez pudiera entenderse como una etapa plena, de disfrute y de cosecha de todo lo que se trabajó y se esforzó durante años.

Así lo identifica (Lazo Cobos, 2011), pues asevera que, si adulto mayor encuentra cómo satisfacer sus necesidades afectivas y de recreación, es posible que su esfera biopsicosocial sea impactada de manera positiva y por tanto, la alegría y sensación de bienestar, se hacen presentes en la vida de la persona que vive esta etapa.

Es así como, el entorno social juega también, un papel importante en el desarrollo de la etapa de la vejez en la persona que la atraviesa. Sentirse una persona valorada por su experiencia y conocimientos por haber vivido durante más tiempo que las personas que son más jóvenes, es una de las cuestiones que mayor efecto positivo pueden tener en el estado emocional de la persona anciana.

Para (Quintero Osorio, 2011) un anciano que experimenta esta etapa de vida en una sociedad que real y genuinamente, reconoce a los mayores como una fuente de sabiduría y respeta esto, tiene mayores oportunidades de encontrarse afectivamente saludable, pues su propia imagen para consigo mismo, resulta un orgullo, por lo que asume que sabe y es.

Su existencia entonces, toma cierto tinte de empoderamiento que le brinda autoconfianza para realizar nuevos proyectos o retomar, aquellos pausados.

De esta manera, el concepto sociocultural acerca del envejecimiento, con el que cuenta el grupo social en el que se desenvuelve el adulto mayor, puede convertirse en propulsor o detonador para autogestionarse para lograr el desarrollo y alcanzar el disfrute en una etapa llena de sabiduría, experiencia y recuerdos.

Como es bien mencionado por (Ceberio, 2013), en gran parte de los casos, precisamente, el no saber integrar adecuadamente, al adulto mayor en la vida social, por parte de las familias y círculos cercanos, resulta un problema que llega a generar depresión, ansiedad y malestar en el adulto mayor.

Y es que, como sociedad, es rara la ocasión en la que se diseñan talleres o cursos bajo la conducción de instituciones privadas o públicas, que pudieran abonar al

entendimiento de lo que representa en la salud emocional, y, por ende, física del adulto mayor, la manera en la que se percibe tratado y valorado.

Ni en los programas gubernamentales ni en las iniciativas privadas, se tiene contemplada la capacitación que vaya educando a los jóvenes, principalmente, a los familiares con los que conviven. La desinformación en cuanto a este tema y su importancia ayuda a generalizar un concepto de la vejez en el que únicamente, se llega para sobrevivir.

Se concibe además como una etapa en la que la persona que la vive, representa una carga, ya que, en algunas ocasiones, las funciones biológicas y procesos cognitivos y mentales, se encuentran desgastados o enfermos, por ejemplo, la falta de movilidad, la presencia de demencia, entre otras.

La manera en la que se le trata causa precisamente, sentimientos negativos de ser una carga, percibir que no se le valora, sino que, por el contrario, se le margina. Estos sentimientos, generan malestar y tristezas que detonan a veces, depresiones que deterioran las funciones mentales y que contribuyen a los desgastes físicos.

Para Maldonado, Enríquez y Camacho, existe una proporción directa entre la atención a las sensaciones corporales, así como lo son las manifestaciones fisiológicas tales como gestos, movimientos, tensiones, etc., y las acciones que la persona lleva a cabo, por lo que consideran a estas percepciones y sensaciones como los componentes centrales de las emociones (Maldonado, Enríquez, & Camacho , 2019).

Si se suma esto ciertas condiciones que surgen con la vejez en este tipo de casos, como lo son la tendencia a encerrarse en sí mismo, un desinterés hacia el entorno que cada día va creciendo más, es probable que, se produzcan situaciones de ansiedad y estrés que generan dificultad de adaptación, tal como lo mencionan (Choque & Choque, 2004).

Cuando comienzan a vivirse bajo este enfoque negativo en esta etapa de la vida, la soledad se hace presente y produce cada vez mayor marginación.

La falta de empatía del entorno junto con la poca educación que se tiene acerca de esta etapa a nivel social, puede identificarse en la sociedad, como la ausencia de programas integrales para este sector poblacional que contemplen la verdadera prevención en cuanto a los cuidados de salud mental, física y cognitiva en los adultos mayores y en sus familiares, que terminan siendo los cuidadores.

Actualmente, la mayor parte de los programas que existen, contemplan únicamente, las fases más avanzadas de deterioros o problemas de salud físicos.

Lamentablemente, no se enfocan primordialmente o de manera importante, en la salud emocional y cognitiva; Mucho menos, en estrategias de prevención para evitar la marginación que ocurre actualmente para el adulto mayor, como lo menciona (Ceberio, 2013), afirmando que además se le descalifica y le va convirtiendo en un gran problema social.

Ya que no sólo por la triste realidad que ya padecen las personas que forman parte de esta población, sino porque es un problema que, como bola de nieve, se va exponenciando por la falta de dichos programas adecuados o integrales para este público, que se suma a los problemas sociales que ya de por sí, se padece en cualquier etapa de la vida, como lo son los problemas de inseguridad, desempleo, acceso a servicios de salud de calidad, educación y de bajos ingresos económicos contrastados con la inflación actual.

De acuerdo a todo esto, resultaría imperante realizar en la intervención con adultos mayores, acompañamiento para la identificación de las emociones que se está vivenciando y reconocerla de manera que propulsen una adecuada salud emocional que permita el adecuado disfrute y desarrollo en esta etapa de vida.

Socialización e interacciones sociales.

El presente apartado recopila ciertas precisiones conceptuales que pueden llegar a hacer visible el destacable papel que fungen las relaciones e interacciones sociales en la tercera edad, lo beneficioso que puede resultar para la persona que es adulta mayor, así como lo perjudicial que probablemente se daría al aislarse de la actividad social.

Para Jiménez Rinza las emociones también regulan las interacciones sociales, las cuales son parte de la motivación en la vida de las personas adultas mayores ya que según menciona, comunican los sentimientos con los otros, regulan las interacciones y las promueven y desempeñan un papel primordial para resolver relaciones. (Jiménez Rinza, 2012).

Así mismo, afirma que estas interacciones sociales, proporcionan sentimientos de bienestar y alegría que contrarrestan las experiencias negativas y manteniendo el sentido de motivación bajo la percepción de que vale la pena vivir esta etapa a plenitud.

Diversos estudios antropológicos, han comprobado que el ser humano, es gregario y su salud emocional depende en buena parte de las interacciones sociales que realice, por tanto, si por la razón que fuere, la interacción social se ve perjudicada o disminuida (en ciertos casos anulada), los sentimientos de soledad que resultan, juegan un papel crucial, tal como lo afirman (Naranjo-Hernández, Mayor-Walton, de la Rivera-García, & González-Bernal, 2021).

Esto ya que de acuerdo a lo que se ha observado, especialmente, en esta etapa de la vida, la percepción de solidaridad y apoyo por parte de su entorno, es una necesidad importante por cubrir.

De nuevo salta a la vista de modo genuinamente evidente, la importancia del autocuidado y motivación para que, en la etapa de la vejez, en lugar de padecerla, se abra la oportunidad de disfrutarla y de llenar cada día de alegrías y optimismo.

De ahí mismo, se vislumbra como lo mencionan (Vivaldi & Barra, 2012), que la percepción que tiene la persona que transita por esta etapa, acerca de su nivel de bienestar y calidad de vida, es llanamente influida por salud mental y las capacidades funcionales con las que se experimente la vejez.

En este mismo sentido, uno de los enfoques más relevantes desde una perspectiva positiva en la vejez, es concebir al envejecimiento como dinámico, porque va constantemente, cambiando de acuerdo con las variables que van apareciendo en el constructo social.

De esta manera, aparece la oportunidad de integrar los cuidados y conceptos que se van definiendo por las situaciones y el entorno en los que se desarrolla esta etapa, como lo menciona Osorio (Osorio, 2006).

En este mismo enfoque, surge un concepto llamado envejecimiento exitoso. Este concepto es completamente opuesto a aquellos que vislumbran la ancianidad como una etapa llena de problemas de salud física y mental, en la es mejor olvidarse de la vida social, de la plenitud física y acepta como una condena, la decrepitud.

Afortunadamente, este concepto ha venido cambiando conforme se han ido generando nuevas teorías y se va comprobando que es posible vivir esta etapa en completo sentido opuesto de estos constructos negativos acerca de la vejez.

Para (Vivaldi & Barra, 2012), este concepto que cambia el paradigma, llamado Envejecimiento exitoso, se da cuando las personas que están atravesando esta etapa, logran la sensación de ser capaces de adaptarse a las situaciones que están cambiando en su vida.

Esto lleva de nuevo al punto de origen: la motivación y el autocuidado y las consecuencias de mantenerles en el día a día o de ponerlo todo a la suerte y al azar.

Favorablemente, como es mencionado por (Vivaldi & Barra, 2012), este concepto se va acuñando cada vez más y más en las generaciones que van caminando hacia

la vejez, promoviendo una visión mucho más completa y holística que aborda todas las oportunidades de vivir plenamente teniendo la cantidad de años que sean, y que esto no sea un pretexto o una razón concebida como la más lógica para padecer y sufrir la etapa.

Y es que el envejecimiento es un proceso individual y muy personal, en el que afirman (González Bernal & de la Fuente Anuncibay, 2014) que para dar mayor precisión acerca del enfoque positivo del envejecimiento, una cosa es el proceso de envejecer y otra muy distinta, la vejez.

Puesto que el proceso de envejecer lleva consigo, todo lo que cada individuo decide y actúa a lo largo de su vida lleno de oportunidades a tomar para vivir la etapa de la mejor manera, mientras que la vejez es un concepto que cierra la puerta a todas estas oportunidades, pues es un estado definitivo e irreversible que no permite transformaciones.

Por ello que (González Bernal & de la Fuente Anuncibay, 2014) aseveran que cada ser humano debe responsabilizarse de sí mismo, cubriendo los apartados de salud física, alimentándose adecuadamente y realizando ejercicio, así como de la parte emocional y psicológica, eludiendo el estrés y tratando de vivir de la manera más relajada posible; todo esto sin olvidar la parte cognitiva educando al cerebro continuamente, y la parte social buscando compañías que resulten satisfactorias.

Sana integración de las vivencias de duelo.

Se presentan a continuación conceptos teóricos que pudieran dar cuenta de la relevancia en el estado emocional y mental, que a su vez redundan en salud física, que las personas ancianas, logren integrar a su vida de una manera sana, las pérdidas que van teniendo.

Dichas pérdidas pueden ser, como inmediatamente se piensa, de personas que pertenecen al círculo social y/o familiar más cercano, pero también pueden ser de cosas, estatus, roles, situaciones físicas, financieras, sociales, etc.

Desde que esta etapa comienza a vislumbrarse en el camino, para el adulto mayor se hacen presentes las pérdidas y los duelos, tanto físicas como sociales, económicas y detrimentos en diferentes áreas de su vida. "Estas situaciones causan limitaciones y resentimiento ante la vida; sin embargo, el adulto mayor vive un proceso de adaptación en el que se cuestiona sobre los cambios que experimenta en su cuerpo y los acepta; cuando surgen crisis depresivas, la familia se hace presente como factor protector" (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 43).

Para García, desde un enfoque imparcial, las pérdidas no son exclusivas de esta etapa, así como asegura que la melancolía y el sufrimiento, no son las únicas formas de vivirlas. (García, 2021). De la misma manera asevera que si no se vive desde el engaño, sino que, por el contrario, se tiene consciencia de los efectos y resultados de las acciones y decisiones con las que se forma la actitud ante estas pérdidas, es altamente posible, que se logre vivir una vejez digna.

Y es que, para García, aquí entra precisamente, una de las principales problemáticas a tratar: los prejuicios. Menciona que, en ciertas personas que experimentan esta etapa de la vida, suelen presentarse prejuicios que les impiden ser conscientes del abanico de posibilidades que tienen en sus manos para desarrollarse.

Desde la visión de lo que vive un adulto mayor, se va sesgando la manera en la que se vislumbra esta etapa: "Concebir adultos mayores sanos y satisfechos, creativos, activos y dueños de sus propias decisiones es poco corriente. Y si hay mayores con esos rasgos, son considerados raras excepciones." (García, 2021, pág. 14).

También García hace referencia a cómo se vivían anteriormente los duelos, ya que desde que había una persona fallecida, se realizaban ceremonias de distintos tipos, dichas ceremonias, ayudaban a despedirse del fallecido, y a que la ausencia de la persona, fuera asimilándose puesto que hubo un cierre con ritos y ceremonias para esa relación interpersonal; Sin embargo, con el paso del tiempo, los usos y

costumbres han ido modificándose, disminuyendo los periodos para realizar estas despedidas y esto, posiblemente impacta en que resulte más complicado, asimilar los duelos y su sana integración a la vida, sufriendolos y padeciéndolos desde posturas melancólicas que favorecen sentimientos depresivos. (García, 2021).

Tal como lo mencionan Soria y Montoya, juegan como factores fundamentales, en la salud emocional y el bienestar del adulto mayor, el apoyo percibido de sus redes familiares, así como su situación física que puede o no, volverles dependientes resultando éste último grupo, de los adultos dependientes, quienes presentan recurrentemente síntomas depresivos.(Soria Romero & Montoya Arce, 2017).

Para los autores Sánchez García y otros, estos síntomas depresivos y la depresión como tal, han observado un incremento; Al darse estos padecimientos, la demanda de servicios de salud aumenta. Lamentablemente, al no ser diagnosticados de manera oportuna, como ocurre frecuentemente en México, el paciente llega a solicitar atención psicológica, cuando ha transcurrido tiempo y existe ya, más afectaciones. (Sánchez García, y otros, 2012).

Desde otro punto de análisis, se propone que para identificar con claridad las necesidades desde el punto de vista emocional y psicológico, es de suma importancia, tomar en cuenta los análisis que se han realizado a diferentes poblaciones y en diferentes grados de estudio mismos que demuestran que existe una diferencia marcada entre las emociones que vive una persona que atraviesa por la vejez, dependiendo de su sexo. Se ha encontrado que existe una diferencia entre la intensidad emocional entre los hombres y las mujeres, siendo que las mujeres han demostrado mayor intensidad afectiva que los hombres. (Márquez-González, Izal, & Pérez, 2004).

Cuando se entrevista a las personas ancianas, puede identificarse cierto tipo de obstáculos, al momento de recordar los eventos que vivieron y la carga emocional que éstos les brindan, puesto que, por el tiempo transcurrido, tienden a cambiar en ocasiones las versiones, esto de acuerdo a su estado emocional actual.

Concluyendo así que, si se realiza un trabajo de desarrollo humano en el que sea posible acompañar a la persona que se encuentra experimentando la etapa de la vejez, con actividades y dinámicas que procuren la asimilación de los duelos que se vivido, podría incidirse de manera positiva.

Esto podría aportar importantes reflexiones que llevarían a una sana integración de los duelos en la vida diaria.

Actividad física, nuevas rutinas y actividades

Ahora se presentan elementos de investigación que refuerzan de manera bastante lógica y evidente, la necesidad de que en la ancianidad se realicen ejercicios y actividades físicas en forma de nuevas rutinas y actividades que permitan un estado de salud físico óptimo para la edad en la que se encuentra la persona.

Para nadie es un secreto que cuando una persona realiza actividades físicas de manera cotidiana, goza de una mejor salud que una persona inactiva, pero ¿Qué ocurre con los adultos mayores que caminan por esta etapa de vida que realizan o no actividades físicas? En este apartado se presentará la información investigada acerca de este tema.

Cuando el tiempo empieza a cobrar factura al cuerpo, algunas de las cosas más cotidianas que se experimentan si mayor trascendencia, pueden ir cambiando, por ejemplo, los movimientos se van ralentizando, la flexibilidad va mermando y la fuerza también va disminuyendo.

Estos síntomas de la propia etapa de vida no son siempre de la misma intensidad ni con la misma rapidez en el sentido en el que se van agudizando. Hay algunos casos, en los que, como los autores (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018) lo comentan, el adulto mayor va perdiendo su independencia al requerir apoyo para desplazarse, para realizar actividades cotidianas y, por tanto, se complica la posibilidad de realizar algún ejercicio.

En estos casos, es notorio un deterioro físico y mental que se sugiere se deriva de la poca o nula actividad física que la persona ha venido realizando.

Tal como los mismos autores mencionan, la propia visión del adulto mayor acerca de sí mismo tiene un toque de dependencia, visualizándose, en ciertas ocasiones, como una persona postrada que tiene que ser atendida, por tanto, es posible que se generen algunos sentimientos y percepciones de ser una carga para los familiares y cuidadores.

Es posible que la persona que transita por la vejez llegue a un punto en el que pueda inclusive, encontrarse en la necesidad de requerir terapia física para intentar revertir o por lo menos, disminuir la mala condición de sus articulaciones, por ejemplo, o sus funciones motrices.

Lamentablemente, es elevado el número de personas que, encontrándose en esta etapa, traen ya problemas físicos que terminan por agravarse, conduciéndolos a la dependencia total que sólo es posible sobrellevar con intervenciones de enfermería enfocadas a la rehabilitación como lo mencionan los autores (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018).

Por otro lado, las autoras (Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007) confirman las bondades de la actividad física, ya que, de acuerdo a sus investigaciones aplicadas, el ejercicio mejora o mantiene la funcionalidad física y mental. Ellas realizaron un estudio descriptivo con una muestra de 60 adultos mayores que se encontraban en el Estado de México, a los que encuestaron y les aplicaron algunas de las pruebas más reconocidas en el ámbito de salud para determinar sus condiciones físicas.

Lo que encontraron fue contundente, pues de esta muestra, el 100% de los adultos mayores que realizan ejercicio de manera cotidiana, presentaron completa funcionalidad para realizar actividades diarias y no sólo eso, estas personas presentaron nulos síntomas de depresión. Además, el 70% de las personas que se

encuentran entre los 70 y 79 años de edad, no presentaron deterioro mental y el 30% de esta población, presentó deterioro leve.

Para las personas que no realizan ejercicio, los resultados no fueron tan positivos, ya que el 4% ya presenta dependencia total para actividades básicas como el arreglo personal y para desplazarse en distancias muy cortas. El 50% de estas personas no presentaron deterioro mental, pero 33% tuvo deterioro leve y el 17% deterioro grave.

Las escalas de valoración física que se utilizaron fueron: Nagi, que evalúa las actividades cotidianas y la facilidad con la que se pueden realizar, la escala funcional de Lawton y Brody que evalúa actividades diarias como contestar el teléfono o usar el transporte; la escala de salud de Rosow que evalúa actividades como lavar ropa o limpiar el piso, y, la escala de Depresión Geriátrica, para determinar el estado emocional y analizar si se encuentran indicios de depresión.

Este estudio que realizaron brinda como principal premisa que “Una de las recomendaciones fundamentales para mantener la funcionalidad física y mental es la práctica del ejercicio, como parte del autocuidado” (Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007, pág. 12).

Confirman que el ejercicio además de quemar calorías y permitir mantenerse en un peso adecuado y sano, provee de la energía y la fuerza necesarias para desenvolverse de manera independiente sin necesidad de ayuda de familiares o aditamentos para realizar todas las actividades de la vida diaria. El ejercicio ayuda a controlar los índices de glucosa en la sangre, la presión arterial y evita cualquier problema cardiovascular. (Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007)

Y es que, los estudios médicos marcan que el corazón, al ser un músculo, requiere estar en actividad, lo recomendable es tres veces a la semana por 20 minutos. Los estudios que realizaron permiten comprobar también que el ejercicio ayuda a eliminar la ansiedad y el estrés, reduce la tensión muscular y mejora la imagen

personal, lo que redundaría en una mejor autoimagen y autoestima, como lo mencionan Murillo y Loo. (Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007).

Y, por el contrario, cuando no se realizan actividades físicas como el ejercicio, la imagen propia se ve perjudicada y disminuye la autoestima.

En circunstancias como estas, mencionan Soria y Romero, ya que “La variable edad se relaciona con la de bienestar, pues a medida que una persona envejece sus capacidades físicas también reducen.” (Soria Romero & Montoya Arce, 2017, pág. 88) de manera que si se confronta este hecho con los estudios realizados por Murillo y Loo, la respuesta es clara y contundente: es necesario realizar ejercicio para aminorar, en medida de lo posible, el desgaste que pudiera sufrir el cuerpo al paso del tiempo.

Ya que como también lo exponen Soria y Romero, cuando las capacidades físicas se ven disminuidas, la persona que atraviesa por la etapa de la vejez queda a cargo de sus familiares más cercanos, quienes se ven obligados a cambiar sus rutinas y calidad de vida para que les sea posible apoyar a sus adultos mayores. Esto se suma, además, al hecho de que, debido al descenso en la tasa de fecundidad, las familias son más pequeñas por lo que hay más responsabilidades para menos personas. (Soria Romero & Montoya Arce, 2017).

Orozco también habla del deterioro físico y de depresión que se va presentando cuando no hay actividad física, dice que “Con el avance de la edad, algunas capacidades físicas se deterioran y los problemas de salud mental aumentan y la depresión es uno de ellos” (Orozco, 2013, pág. 495)

Otro de los autores que confirma la importancia de la actividad física, es Jiménez, quien afirma que ésta facilita la actividad articular, previniendo distintos problemas de salud física como la osteoporosis, fracturas, ayudando a absorber potasio y calcio. Favorece el equilibrio neurovegetativo, psicofísico, la actividad psico intelectual y mejora la imagen física. (Jiménez Rinza, 2012).

Jiménez define importantes tipos de ejercicios, como son los isocinéticos (pueden dividirse por la resistencia, en isométricos o isotónicos), que son los que consisten en contracciones musculares que, con respuestas de resistencia, ayudan a los músculos y son los que se realizan principalmente con aparatos de gimnasio. Los ejercicios aeróbicos son los que facilitan la absorción de oxígeno, estos ejercicios son por ejemplo: correr, caminar, correr, bailar, entre otros, y ayudan a mejorar las funciones cardiovasculares y la figura física. (Jiménez Rinza, 2012)

Los autores consultados coinciden completamente, en la concepción fundamental, de que llevar a cabo ejercicios físicos, dota, de manera integral al adulto mayor de vivir esta etapa, de la mejor manera posible en todos los sentidos.

La recomendación final adicional a que se realice ejercicio es expuesta por Murillo y Loo, ya que sugieren ciertos ejercicios para las personas que son adultos mayores.

Los ejercicios que recomiendan para esta población son: ejercicios gimnásticos, natación, caminata y andar en bicicleta. Explican que estos ejercicios son altamente eficaces para mejorar y/o mantener la funcionalidad cardiorespiratoria y del sistema neuromuscular. (Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007).

Es por todo esto que se ha enunciado, que es posible concluir que resulta de suma importancia, tomar en cuenta la enorme necesidad de continuar siendo personas activas en esta etapa o comenzar a serlo, si es que no se practicaban antes, actividades en este sentido, así como, tomarlo en cuenta como tema primordial en una intervención con adultos mayores.

CAPÍTULO 7. METODOLOGÍA

A continuación, se describe la metodología de la investigación realizada con el soporte teórico del tipo de investigación, que para este trabajo fue la investigación cualitativa, así como el respaldo teórico que ayudó a determinar la técnica de la entrevista: entrevista fenomenológica.

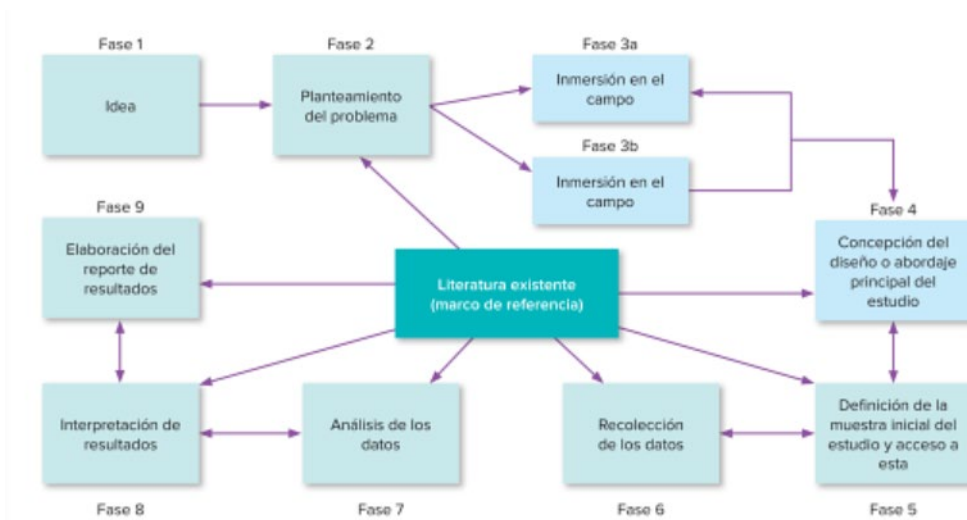
Investigación cualitativa

Para llevar a cabo una investigación, es primordial definir primeramente qué tipo de investigación es conveniente realizar: cuantitativa o cualitativa. La investigación cuantitativa es aquella que de acuerdo a (Sampieri, 2018) está vinculada a conteos y métodos matemáticos, mientras que la investigación cualitativa, se enfoca en los fenómenos,

La investigación cualitativa, por su naturaleza, permite ir profundizando en los fenómenos que está estudiando, por ello, se va recalculando y redefiniendo conforme se va generando información acerca de la misma.

En el libro de Samperi, se especifica y hace distinción de los dos tipos de investigación ya que en ambas se plantea un problema para la investigación, pero no es tan específico en la investigación cualitativa como en la cuantitativa y además va enfocándose conforme va avanzando la investigación dado que la ruta la van marcando los hallazgos y los eventos que se van dando paulatinamente cuando se va trabajando en esta (Sampieri, 2018).

El desarrollo de la investigación cualitativa puede explicarse por medio de este gráfico:



Cuadro descriptivo del proceso de investigación cualitativa. Tomado de (Sampieri, 2018, pág. 8).

En los estudios cualitativos, es posible, por su propia naturaleza, adentrarse a comprender cómo son los fenómenos que se estudian y además cómo se viven por quienes los experimentan, es decir, desde la perspectiva de quien lo vive, por esta razón suelen ser bastante ricos en información.

Fenomenología

La fenomenología surge principalmente de Husserl, quien es llamado provocador en sus épocas, ya que piensa en la experiencia y la importancia de la reflexión en ella; después llega Heidegger que retoma el pensamiento de Husserl y avanza en la misma línea ahora desde el esmero de comprender el ser en lo oculto, desmenuzando sus experiencias tal como lo menciona Soto (Soto, 2017).

La fenomenología nace pues de un genuino interés de comprender al ser humano, de adentrarse en sus experiencias y cómo las ha experimentado.

Sin juicios o suposiciones, la fenomenología permite adentrarse a la experiencia del otro, para entenderla y entenderle, permitiéndose, suspender todo preconceito, de manera que no nuble la verdadera comprensión de la experiencia y de la forma en la que se experimenta.

De esta manera, en estas profundidades del análisis del ser humano, nace el método fenomenológico.

Método fenomenológico

En esta misma línea, la característica más importante del método fenomenológico consiste en respetar por completo, lo que la persona comparte acerca de sus vivencias sin ánimos tendenciosos, ni alterar nada en absoluto, tal como lo menciona (Pérez Vargas, 2019).

El método fenomenológico como lo describe Novelo (Novelo, 2020):

La regla del epojé.

La regla de la descripción.

La regla de la horizontalidad.

Epojé en griego significa suspensión y es precisamente, esta regla la que se basa en suspender, por lo menos, de manera temporal, cualquier idea, prejuicio, conocimiento o idea sobre el fenómeno, ya sea una situación, una persona, hecho, etc.

La regla de la descripción se basa en mantenerse al nivel experiencia, sin tratar de llegar a conclusiones y permitirse describir la experiencia por medio de los sentidos.

Después llega la regla de la horizontalidad que trata de que cada experiencia debe tratarse con la misma importancia, sin dar valor o quitarlo por sencilla o mínima que parezca.

Entrevista fenomenológica

En el Desarrollo Humano el enfoque fenomenológico busca comprender a la persona en su más pura esencia en cuanto a lo que experimenta.

La entrevista fenomenológica en investigación “es una herramienta útil para recopilar datos sobre la experiencia vivida de las personas en relación con el tópico a estudiar” (Moreno, 2014, pág. 75)

Una entrevista fenomenológica está basada en esta modalidad si comprende las siguientes dimensiones como lo menciona (Moreno, 2014):

- Dimensión racional

- a) Las actitudes del entrevistador: Aquí tienen un valor preponderante las actitudes que privilegia el Desarrollo Humano, como son la escucha activa, respeto, aceptación incondicional y toda aquella actitud que provenga desde la autenticidad y que propicie en la persona entrevistada, la confianza y apertura para compartir su experiencia.
- b) Modos de interacción: En estos modos se identifica la creación de la relación de aceptación incondicional. La persona que entrevista también puede utilizar su propio experimentar para orientar su interacción durante la entrevista y hace preguntas abiertas que puedan favorecer que la persona entrevistada pueda abrirse y entender también ella misma, su propia experiencia.

- Dimensión técnica

En esta dimensión se prevé no dar instrucciones al colaborador o persona entrevistada, ya que la entrevista desde este enfoque y con este método, la entrevista se basa en un intercambio que se va dando de poco a poco y puede irse reajustando pues la persona entrevistada va marcando la pauta y no existen recetas ni pasos específicos para realizar la entrevista.

Existen algunas consideraciones y recomendaciones que se sugieren para este método acorde al momento de la entrevista:

Antes de la entrevista

- Desde el primer contacto busca construir confianza.

- Define el lugar idóneo para la entrevista, tomando en cuenta que sea un sitio tranquilo y privado.
- Con antelación prepara su equipo para grabar y realiza pruebas para comprobar que funciona adecuadamente.
- Se cerciora de tener a la mano la carta de consentimiento y un cuaderno para tomar notas.
- Realiza un acuerdo con la persona que entrevistará para determinar la duración, finalidad y el sitio en el que se llevarán a cabo las entrevistas.
- Acuerda con la persona que entrevistará su consentimiento para que sea posible grabar la entrevista, así como las cuestiones de confidencialidad.

Durante la entrevista

- La persona investigadora realiza una intervención amplia que permita a la persona entrevistada enfocar su atención a una situación particular para el estudio.
- Cuando arranca la conversación, el investigador va siguiendo el ritmo que con sus respuestas y comentarios va dando la persona entrevistada.
- Más allá de ir realizando preguntas, quien entrevista se convierte en un explorador de la vivencia y experiencia de su colaborador, de manera que indaga conforme vayan surgiendo las temáticas acordes a las respuestas y comentarios que va haciendo la persona entrevistada.
- Las preguntas que va realizando el investigador son principalmente abiertas y permiten dejar libre el camino para que quien colabora pueda expresarse. Así mismo el investigador puede hacer preguntas menos abiertas cuando necesite precisar para comprender a su entrevistado.
- El entrevistador identifica en el curso de la entrevista algunos aspectos que el colaborador no haya abordado y utilizará comentarios o frases

de las utilizadas por el colaborador para tratar de abarcar esos aspectos, pero no forzará ni guiará la conversación.

- El entrevistador usará expresiones que ayuden a ampliar descripciones.
- Realiza síntesis y palabras clave para confirmar que está comprendiendo correctamente.
- Solicita a la persona entrevistada que clarifique o describa cuando expresa frases como: muy bien, padrísimo.
- Permite que la persona entrevistada hable de temas que pudieran no tener conexión con el tema de la entrevista y se mantiene alerta por si surgieran temas emergentes.
- Se mantiene sin emitir opiniones y no discute lo que el colaborador le comparte.
- Agenda las siguientes entrevistas necesarias o en caso de que no tenga la certeza, deja abierta la posibilidad de contactar para agendar la entrevista.
- Es puntual para comenzar y para terminar la entrevista.
- Siempre agradece a la persona que colabora, su participación.

Después de la entrevista

- Realiza un registro de los datos básicos como edad, sexo, fecha, lugar, hora y el contexto de la entrevista.
- Realiza la transcripción de toda la entrevista.
- Crea respaldos de las transcripciones cuidando siempre de la confidencialidad de los datos que contienen.
- Conserva y archiva la carta de consentimiento que el colaborador llenó y firmó.
- Resguarda los videos o audios de la entrevista.
- Analiza la o las entrevistas.

Guía de la entrevista

Las entrevistas que se llevarán a cabo serán desde el enfoque de la fenomenología, es decir, entrevistas fenomenológicas, en las que se cuidará, ante todo, a las personas que colaborarán como entrevistadas, tratando de comprender cómo experimentan los eventos que están viviendo ahora que se encuentran transitando por la vejez, centrándose, principalmente en los temas de:

1. Identificación y reconocimiento de emociones
2. Motivación, metas y objetivos personales para esta etapa
3. Socialización e interacciones sociales
4. Sana integración de las vivencias de duelo
5. Actividad física, rutinas y actividades

En estas entrevistas será decisivo, escuchar activamente lo que la persona entrevistada comparta, así como lo que comunique de manera no verbal a través de sus gestos, postura, expresiones faciales, contacto visual y tono de voz.

Al ser entrevistas fenomenológicas, la persona que entrevista, suspenderá cualquier juicio, idea o concepto para permitirse abrirse y ser receptivo ante lo que la persona colaboradora le comparte, para no sesgar o direccionar la entrevista.

El tipo de preguntas que se realizan en las entrevistas, debe ser preguntas abiertas para que la persona que se entrevista pueda compartir más ampliamente, de manera tal que quien entrevista pueda identificar también nuevos temas emergentes que abonen a la comprensión e investigación.

La persona que entrevista creará un ambiente de confianza y de seguridad en el cual el entrevistado pueda sentirse en confianza y con libertad de compartir su experiencia y sentir. Por ello, el lugar que se determinará para la entrevista será un lugar privado, sin ruidos y en el que, si la persona siente deseos de llorar, por ejemplo, pueda hacerlo.

Objetivo general de las entrevistas

Identificar de qué manera las personas mayores experimentan sus propias emociones, duelos, motivaciones y metas, actividad física y sus interacciones sociales.

Consideraciones para la entrevista

Para la realización de estas entrevistas se tomarán en cuenta las recomendaciones de (Moreno, 2014) que se esquematizan de manera resumida y a continuación:

Antes de la entrevista	Durante la entrevista	Después de la entrevista
<p>Busca construir confianza. Lugar idóneo para la entrevista. Prepara su equipo para grabar y realiza pruebas. Tiene a la mano la carta de consentimiento y un cuaderno para tomar notas.</p> <p>Acuerda la duración de la entrevista y su consentimiento para grabar la entrevista, así como las cuestiones de confidencialidad.</p>	<p>Intervención amplia que permita enfocar atención en tema para el estudio.</p> <p>Seguir el ritmo de las respuestas que va dando la persona entrevistada. Explorar la vivencia del entrevistado. Preguntas abiertas. Identificar aspectos que el colaborador no haya abordado y tratar de abordarlos. Usar expresiones que amplíen descripciones. Hacer síntesis y palabras clave.</p> <p>Pide descripciones de expresiones como: padrísimo. Permite que hable de temas sin conexión con el tema.</p> <p>No emite opiniones. Agenda las siguientes entrevistas. Es puntual para comenzar y para terminar la entrevista. Agradece participación.</p>	<p>Registra datos básicos. Transcribe la entrevista.</p> <p>Respaldar transcripciones.</p> <p>Conserva la carta de consentimiento.</p> <p>Resguarda los videos o audios de la entrevista. Analiza la o las entrevistas.</p>

Entrevista

Primera sesión	
Objetivo de la sesión: Crear un ambiente de confianza con la persona colaboradora brindándole un espacio seguro en el que pueda compartir abiertamente.	
Duración	90 minutos
Inicio	<p>Antes que nada, muchas gracias por este espacio de tiempo. Soy Lily Esparza y tal como habíamos quedado vía telefónica, esta conversación que tendremos tendrá una duración de 90 min y platicaremos acerca las emociones y motivaciones que vives en esta etapa de vida. Siéntete tranquila y segura ya que lo que me confíes será completamente confidencial y sólo será utilizado para fines educativos de mi investigación.</p> <p>Si estás de acuerdo ¿Comenzamos?</p> <p>¿Cómo estás?</p> <p>En primera instancia quisiera preguntarte:</p>
Datos Personales	<p>¿Cuál es tu nombre completo?</p> <p>¿Qué edad tienes?</p> <p>¿Cuál es tu estado civil?</p> <p>¿Con quién vives?</p>
Exploración de la vida actual (momento agencial esperanzador)	<p>Para conocerte mejor me gustaría preguntarte:</p> <p>¿Quién eres?</p> <p>¿Cómo te defines?</p> <p>¿Cómo te vives en esta etapa de tu vida?</p> <p>¿Qué es lo que le ha dado sentido a tu vida?</p> <p>¿Cómo te has adaptado a los cambios que ha tenido tu vida?</p>

	<p>¿Qué significa para ti ser un adulto mayor?</p> <p>¿Cuál es tu ideal de vivirse como un adulto mayor?</p> <p>¿Cuáles son tus anhelos actuales?</p> <p>¿Reconoces cuáles son las metas que lograste hasta el día de hoy?</p> <p>¿Cuáles son tus prioridades?</p> <p>¿Cómo te vives en el día a día en esta etapa de tu vida?</p> <p>¿Cuáles son tus preocupaciones actuales?</p> <p>¿Cómo atiendes tus necesidades?</p> <p>¿Qué piensas de lo que, hasta hoy, ha sido tu vida?</p>
Cierre y despedida	<p>¿Cómo te quedas con lo que platicamos?</p> <p>Te agradezco muchísimo el tiempo que me regalaste y lo que me compartiste.</p>

Segunda sesión	
Objetivo de la sesión: Indagar más acerca de las experiencias del entrevistado.	
Duración	90 minutos
Inicio	<p>Hola de nuevo, muchas gracias por tu valioso tiempo, pues nos encontramos de nuevo en este ratito que tenemos para conversar. Nuestra sesión durará 90 min nuevamente y hoy platicaremos acerca de las interacciones sociales, el duelo y la actividad física.</p> <p>¿Cómo estás hoy?</p>
La vivencia propia del adulto mayor/exploración de emociones Esperanza sueños	<p>¿Actualmente tienes amistades?</p> <p>¿Cómo es la convivencia con ellos?</p> <p>¿Cómo te diviertes?</p> <p>¿Qué haces en tu tiempo libre?</p> <p>¿Qué significa la amistad en esta etapa de tu vida?</p> <p>¿Cuáles son las dificultades con las que te encuentras para socializar?</p>

	¿Quiénes te visitan?
	<p>¿Qué ha significado para ti dejar la juventud atrás?</p> <p>¿Cómo te ha cambiado la vida?</p> <p>¿Qué cosas extrañas del pasado?</p> <p>¿Cuáles han sido tus pérdidas más significativas?</p> <p>¿Cómo has integrado a tu vida las pérdidas?</p> <p>¿Qué te impulsa a seguir adelante a pesar de tus pérdidas? ¿Qué te falta por hacer?</p>
	<p>¿Qué actividades te hacen sentir mejor?</p> <p>¿Haces alguna actividad que te ejercite?</p> <p>¿Cómo te alimentas?</p> <p>¿Cómo cuidas de tu salud?</p> <p>¿Cuál es tu rutina del día a día?</p> <p>¿Cuál es tu comida favorita qué es lo que más te gusta del día?</p> <p>¿Qué es lo que no?</p> <p>En la vida, ¿Qué te motiva?</p> <p>¿Qué cosas te hace falta hacer en la vida?</p> <p>¿Qué consideras que te hace falta para lograrlo?</p>
	<p>¿Cómo te quedas con lo que platicamos en esta sesión?</p> <p>Te agradezco muchísimo el tiempo que me regalaste y lo que me compartiste.</p>
Cierre y despedida	

CAPÍTULO 8. PRIMEROS HALLAZGOS

Relato reflexivo de la investigación

En este trabajo se da cuenta de la investigación llevada a cabo en el periodo escolar de otoño 2022 recibiendo el andamiaje y acompañamiento para el desarrollo del mismo, por parte de las asignaturas de Investigación, Desarrollo e Innovación III (IDI III) y Supervisión de la Intervención, dentro del marco para la realización del Trabajo para la Obtención de Grado (TOG).

La investigación realizada fue pensada, diseñada y ejecutada para encontrar información sobre el trabajo: “El autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad de agencia en personas que transitan la vejez”.

Dentro de la asignatura de IDI III, se eligió a la población, los temas, la guía y planeación de entrevista y en la asignatura de Supervisión de la Intervención, se analizaron las habilidades de facilitación, las implicaciones personales que se fueron dando y además, nos acompañamos unos a otros como un verdadero grupo de confianza y crecimiento, que permitió la introspección, la reflexión y avances en el propio camino personal por parte de cada uno de los integrantes.

Desarrollo

El objetivo general de este trabajo de investigación es dar cuenta de la importancia que tiene el autocuidado emocional en las personas mayores y qué tanto influye para el desarrollo y desenvolvimiento de la capacidad de agencia en esta etapa de la vida.

Para realizar la investigación se determinó que la población a estudiar fueran mujeres de 60 años en adelante y que vivan en la Zona Metropolitana de Guadalajara.

Participantes

- *Participante 1: Ámbar (pseudónimo)*
Edad: 69 años

Descripción: Vive con su mamá a la que cuida ya que tiene problemas de movilidad y el deterioro físico que tiene por la edad. Es Odontóloga y rehabilitadora oral y consulta actualmente en un consultorio prestado. Jubilada de la docencia hace 5 años. Estudió una especialidad en Educación y actualmente es estudiante de Tanatología y diversos cursos cortos como cerámica. Estuvo casada 23 años y se encuentra divorciada hace aproximadamente también 23 años. Tiene dos hijos y dos nietos. Ha tenido una relación por 18 años con un hombre mayor también. Tiene una vida social muy activa. Goza de buena salud.

Proceso de la relación: Llegué a Ámbar por una tercera persona que me compartió su contacto. Le escribí por WhatsApp para comentarle sobre mi investigación, con la ventaja de que esta tercera persona ya le había pedido con anticipación su apoyo para que me diera el tiempo para entrevistarla, así que nos pusimos de acuerdo para vernos en su casa. Cuando llegué para realizar la primera entrevista me recibió ofreciéndome café y mientras yo le agradecía el tiempo y el café, me platicó que ese café que me daba era de Uruapan, así que le compartí que yo soy de Uruapan, y comenzamos a conversar trivialidades en lo que nos acomodábamos para la entrevista, yo prendía mi grabadora y sacaba mi computadora.

Antes de arrancar en forma con la entrevista, le conté acerca de mi investigación y le expresé de nuevo mi agradecimiento y que podría expresarse con confianza ya que todo lo que ella me compartiera quedaría única y exclusivamente para mi trabajo de investigación y se trataría con la mayor confidencialidad ya que sería usado para fines educativos nada más.

La entrevista fluyó muy cómodamente y Ámbar me compartió de manera entusiasta sus experiencias y cómo está viviendo actualmente esta etapa de su vida. Desde que nos vimos sentí cierta conexión y no tuve ninguna dificultad para establecer mis actitudes empáticas para

con ella y pude percibir que se sintió recibida y aceptada, con confianza y compartió fluidamente.

○ *Participante 2: Esmeralda (pseudónimo)*

Edad: 73 años

Descripción: Vive con sus hermanos que son solteros como ella, no tuvo hijos. Gran parte de su vida fue religiosa y tiene aproximadamente 26 años de haber salido del convento y congregación a la que pertenecía. Cuida de sus hermanos y prepara la comida para todos en su casa durante toda la semana a excepción del jueves y del domingo. Hace quehacer y cuida de sus hermanos que están enfermos. La casa en la que viven es heredada por sus papás que vivieron ahí mismo hasta que fallecieron. Antes lavaba la ropa de todos, pero por discusiones y problemas, dejó de lavarla. Tiene problemas de movilidad y el desplazarse en casa lo hace lento, no puede subir escaleras y para subir a su recámara usa un elevador que tienen en casa, por estas razones, no sale de casa casi nunca y a raíz de la pandemia todavía menos.

Proceso de la relación: A ella también me hicieron el favor de pedirle las entrevistas antes de que yo la contactara. Hablé con ella por teléfono para ponernos de acuerdo. Me recibió en su casa y las dos entrevistas las realicé en su recámara ya que era la manera de poder estar a solas en su casa. Empecé platicándole acerca de mi investigación y ella me compartió que desde su salida del convento, no se había dado la oportunidad de platicar acerca de sus experiencias y emociones con nadie, ni con sus hermanos. Me sentí muy afortunada de tener esta oportunidad y comencé a realizar mis preguntas. Las respuestas de ella eran muy fluidas y abundantes en información y pude percibir que tenía mucha necesidad de escucha, y la estuve recibiendo con mis actitudes empáticas. Hubo una gran conexión. Por momentos perdía un poco la secuencia sobre mi guía

de la entrevista y me sumergía en lo que me estaba compartiendo, la conexión que tuvimos me hacía sentir y comprender lo que me decía, y en varias ocasiones me costó regresar a mi guía de preguntas. Al terminar las entrevistas ella se mostró muy agradecida conmigo al punto de que me regaló una tarjeta navideña de las que antes hacía, cuando su salud se lo permitía, para su familia y amistades.

○ *Participante 3: Obsidiana (pseudónimo)*

Edad: 67 años

Descripción: Es casada y vive con su esposo, acaban de cumplir 50 años de casados, recientemente jubilada de la docencia en una Universidad privada. Es psicóloga y da terapia en su casa en un espacio que acondicionó para ello, tiene la especialidad de tanatología. Tiene dos hijos y dos nietos. Viaja constantemente por gusto. Su esposo sigue trabajando pues no se ha decidido a jubilarse, aunque ya podría. Ella conserva buena salud.

Proceso de la relación: A Obsidiana la contacté por WhatsApp para ponernos de acuerdo y encontrarnos y realizar las entrevistas. Me recibió en su casa y la entrevisté en su sala. Primero le expliqué brevemente de lo que trataba mi investigación y ella me comentaba que todos los temas académicos que tienen que ver con psicología le apasionan mucho. Empecé a hacer la entrevista con actitud empática y escucha activa, y ella me compartió fluidamente sus experiencias y cómo se siente en esta etapa de su vida. Desde la primera entrevista ella, de manera muy abierta me compartía con emoción y pude percibir que se sentía en confianza y sentía mi aceptación y comprensión, pues me expresó sus emociones y profundizó en sus respuestas. Al inicio, en la primera entrevista, me sentí un poco insegura al saber que ella es psicóloga y que seguramente, sabe hacer este tipo de entrevistas, de manera muy profesional, pero rápidamente, esta sensación desapareció y estaba entrevistándola muy segura de mí

misma y al mismo tiempo, generando una gran confianza y conexión. Me sentí identificada con ella en varios momentos, por lo que no tuve dificultad alguna para generar empatía y recibirla auténticamente.

○ *Participante 4:* Perla (pseudónimo)

Edad: 74 años

Descripción: Casada, vive con su esposo y su hijo. Su hijo paga a una familiar para que la cuide durante todo el día y haga el quehacer y comida en su casa, puesto que tiene problemas diversos de salud y su movilidad es reducida, necesita apoyo de andadera para trasladarse en su casa, y cuando se trata de salir de casa, necesita que alguien la lleve en transporte propio. Requiere también apoyo para bañarse, ir al baño y no puede realizar actividades físicas de ningún tipo. Padece de principios de Parkinson y constantemente, de infecciones urinarias. Trabajó en su juventud hasta que tuvo su primer hijo. Tiene tres hijos y una nieta.

Proceso de la relación: Con Perla al principio, me costó un poco que se abriera ya que estaba muy seria, poco a poco cuando fue percibiendo mis actitudes empáticas como la escucha activa y aceptación, fue abriéndose de a poco, inclusive, hubo un momento en la primera entrevista, en la que tocó profundamente con sus emociones y se permitió llorar al decirme que no quería decirle a sus hijos o esposo de lo mal que se sentía, acerca de la soledad y lo que le preocupa por miedo a aburrirlos o a ser una persona quejosa de la que luego no quieran saber nada. En la segunda entrevista la noté más callada, al contrario de cómo me había pasado con las otras entrevistadas, como si la primera entrevista, se hubiera dado permiso a sí misma de abrirse y en la segunda, por esa experiencia, prefirió no ahondar, sin embargo, sí me compartió suficiente para mis temas de investigación. En la primera entrevista me pasó que facilité y casi no entrevisté, y es que fue la primera entrevista que hacía desde esta

metodología fenomenológica y no pude mantener el balance entre recibirla y avanzar en la obtención de información para mis temas de investigación, me sentí intranquila con ello. Al final de la segunda entrevista, ella me expresó quedarse muy satisfecha de nuestra conversación y me agradeció pues me dijo que había caído en cuenta de cosas de las que no era consciente.

○ *Participante 5: Turquesa (pseudónimo)*

Edad: 95 años

Descripción: Soltera, vive con su sobrina y es quien está al pendiente de ella principalmente, además de que su sobrina le contrató una persona que de lleno la cuide y haga el quehacer y comida; estudió hasta la primaria, pero lee bastante, es lo que más disfruta. De sus hermanos y de sus amigas, ya solamente queda ella, pues todas han ido falleciendo. Es la más longeva de la familia y se encuentra lúcida, sin problemas de memoria ni de enfermedades. Por el desgaste físico de la propia edad, su movilidad se ha visto mermada, al igual que la agilidad, sin embargo, no tiene problemas mayores de salud. Tuvo un solo novio cuando fue joven y no tuvo hijos.

Proceso de la relación: Con Turquesa hubo un clic instantáneo. Me puse de acuerdo con su sobrina para acudir a realizar la entrevista, y al entrar a la sala donde ya me esperaba Turquesa, corrió una perrita que tienen ella y su sobrina y a Turquesa le causó gracia que su perrita en lugar de ladrarme buscara caricias mías. Me senté y comencé a contarle acerca de mi trabajo y le agradecí su tiempo, ella muy sonriente me dijo que le parecía muy interesante y que ella se sentía agradecida. Comencé la entrevista mostrando esa empatía y aceptación que sentí desde que la vi, y ella me estuvo compartiendo muy fluidamente, y cada vez nos fuimos conectando más. Me compartió sus emociones y experiencias con total confianza y se abrió conmigo. Me llenó de alegría y de inspiración, fueron momentos muy

alegres y hasta divertidos. Al finalizar, me comentó que para ella había sido una novedad que fuera a entrevistarla y que, además, las preguntas, le permitieron que reflexionara en ciertas cosas como darse cuenta que ella trabaja diario en sus actitudes para ser una buena compañera de casa para su sobrina y no causarle molestias y mejor tratar de llevar una relación bonita, como la que tienen y disfruta mucho.

○ *Participante 6: Zafiro (pseudónimo)*

Edad: 66 años

Descripción: Soltera, vive con su papá a quien cuida y recientemente jubilada de la docencia en una universidad privada. Estuvo casada pero no tuvo hijos. Padeció cáncer de seno, le realizaron una mastectomía y llevó tratamiento de quimioterapia. Sus ingresos vienen de su jubilación y de la renta de una casa que pudo comprar. Actualmente, no padece ninguna enfermedad de seriedad, solamente cuida de sus niveles de colesterol ya que en los últimos estudios salieron en niveles un poco altos.

Proceso de la relación: A Zafiro la contacté por WhatsApp y fue un poco difícil para ponernos de acuerdo en los tiempos ya que la invitan constantemente a congresos y dar pláticas, justo cuando la busqué se encontraba en Colombia en un congreso. Cuando por fin nos vimos, comenzamos a charlar sobre lo complicado que había sido cuadrar las agendas por sus viajes y me quedó pendiente explicarle de qué trataba mi investigación, solamente le di el encuadre del tipo de preguntas que le haría y le aseguré que estaría en un ambiente seguro y de confianza y que lo que me compartiera sería tratado con estricta confidencialidad. Comencé con la primera pregunta de mi guía de entrevista y ella comenzó a compartir fluidamente y sin pausas, esto al principio, me preocupó porque pensé que no podría hacerle las preguntas que necesitaba para mi investigación, pero después me

relajé ya que ella misma, sin darse cuenta, iba conectando con las siguientes preguntas que pensaba hacerle, La percibí con gran necesidad de escucha y mientras iba compartiendo ella misma iba encontrando cuestionamientos y reflexiones para esta etapa de su vida, que por lo que vi, no había pensado antes. Esto me estuvo entusiasmando mientras ella me compartía pues iba viendo como hasta su mirada se iluminaba mientras tanto. Fui recibéndola y principalmente realicé síntesis para confirmar si estaba entendiendo lo que ella me decía y fue de todas la que más habló y compartió, de corrido y sin pausas. Al finalizar las entrevistas, me dijo que se había sentido muy contenta pues había caído en cuenta de varias cosas que no había pensado y se quedaba lista para accionar los planes que estuvo pensando después de la primera entrevista.

Entrevistas realizadas

A continuación, se presenta un cuadro comparativo entre los propósitos para cada entrevista y de manera resumida, lo que en realidad sucedió con las mujeres entrevistadas, comprendiendo pues, que, en cada una de ellas, se reflejaron varias variables que pudieron facilitar u obstaculizar, llegar a dichos propósitos.

Es posible apreciar que, en algunas entrevistas, la personas colaboradoras o entrevistadas, fueron tocando otros temas que después, se relacionaba con lo que se pretendía indagar de acuerdo con los propósitos. Y, por otro lado, hubo quienes desde los primeros intercambios de información, comenzaron a revelar insumos a los temas de la investigación tal como se describe enseguida:

Pseudónimo de la persona entrevistada	N° de entrevista	Propósito	Lo que sucedió
Ámbar	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Me compartió fluidamente cómo se vive, disfrutando mucho de esta etapa y estando bien consciente de su responsabilidad para darse y buscar su bienestar, sus anhelos y metas de seguir aprendiendo cosas nuevas, así como seguirse desarrollando. En estos procesos, la terapia y reconocer sus emociones ha sido fundamental.
	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las activaciones y acciones de autocuidado.	Me compartió sumando a mi investigación que los años de trabajo personal que ha tenido en terapia le ayudaron a ir asimilando pérdidas, desde su divorcio, hasta el fallecimiento de personas importantes en su vida. Sus conocimientos acerca de tanatología también han sido decisivos. Me compartió que para ella ha sido básico dejar el drama y los resentimientos de lado y en su lugar, buscar a las personas que quiere y darle la verdadera importancia a estar viva, disfrutando y cuidándose tanto física, como emocionalmente.
Esmeralda	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Fue complicado ya que Esmeralda iba y venía entre las experiencias actuales y los recuerdos de hace tiempo y hubo momentos en los que me costó retomar la guía de entrevista y más bien facilitaba completamente dejando de lado las preguntas que era necesario hacer acerca de mis temas de investigación, aun así, me compartió que ha sido difícil para ella esta etapa y el convivir con sus hermanos en la misma casa, ya que constantemente discuten, y aunque buscó como alternativa un asilo, finalmente no se decidió. La percibí sin consciencia de su responsabilidad para mejorar su vida y resolver sus problemas, dejando todo en manos de Dios.

	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las activaciones y acciones de autocuidado.	Pude conocer que su principal duelo, fue haber dejado la congregación religiosa y la integración de los duelos, ha sido principalmente por medio de su fe y la oración. Actualmente no puede llevar a cabo nuevas actividades ni rutinas pues no está consciente de esa necesidad y depende de sus hermanos para hacer casi cualquier actividad.
Obsidiana	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Pude ir realizando la entrevista con una actitud empática y fue posible comprender cómo está viviendo esta etapa Obsidiana, la está disfrutando al por mayor ya que lo que ella compartió es que fue planeando cómo quería vivir esta etapa y en función de ello, responsabilizarse y poner manos a la obra para proveerse bienestar y alcanzar sus metas.
	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las activaciones y acciones de autocuidado.	Su profesión le proporcionó herramientas para sobrellevar los duelos y para buscar cuidar sus relaciones, así mismo, reconocer sus necesidades y atenderse, incluido el descanso. Pude hacer todas las preguntas de mi guía de entrevista con actitudes empáticas y funcionaron ya que Obsidiana me compartió con mucha fluidez y apertura.
Perla	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Esta fue la primera entrevista que hice y la mayor parte del tiempo estuve facilitando a Perla, pudo ahondar en sus emociones y fue posible recabar información acerca de los temas de investigación. Me compartió que ha podido irse adaptando a los cambios ya que lo toma como algo que tiene que vivir, sin dedicar tiempo a sentirse mal por eso.
	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las	Pude retomar más adecuadamente mi guía de entrevista y recabar información acerca de los duelos de Perla, que principalmente, identifica que fue haber dejado su trabajo y el fallecimiento de sus padres y de un hermano. No ha realizado trabajo personal para incluirlos de manera sana en

		activaciones y acciones de autocuidado.	su vida. No está consciente de su parte de responsabilidad tanto para mejorar como para incluir nuevas actividades y rutinas en su vida, que puedan proveerle bienestar.
Turquesa	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Hubo una conexión inmediata y mis habilidades como facilitadora, produjeron un ambiente de confianza y Turquesa me compartió con fluidez que se siente disfrutar de esta etapa ya que se percibe más ligera, como dejando atrás lastres que tuvo en sus otras etapas de vida. Es consciente de su responsabilidad para estar bien.
	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las activaciones y acciones de autocuidado.	Turquesa se abrió y me compartió en un ambiente de confianza y empatía que ha identificado en ella que las pérdidas han sido fuertes, pero ha tratado de pensar que las personas que ha perdido, se encuentran en un lugar mejor, y dispuesta, se cuida, se provee diversión a través de la lectura y cuida sus relaciones, como con su sobrina, tratando de ser una buena compañera y disfrutando a sus sobrinos que van a visitarla.
Zafiro	1	Explorar la vida actual de la persona mayor, saber cómo vive esta etapa de la vida, qué significa para ella ser persona mayor, cómo es que se ha adaptado a los cambios y cuáles son sus anhelos y metas actuales.	Con Zafiro fue primordial definir la confianza desde el inicio, lo hice con mis actitudes empáticas y aceptación para con ella, de manera, que pudo compartir y ahondar bastante. En estas entrevistas a diferencia de las demás, yo hablé poco y la mayor parte del tiempo, ella fue compartiendo, con pocas pausas y mi silencio ayudó a su compartir. Como ella misma iba tocando temas sin saber que venían en la guía de entrevista, en la entrevista 1 encontré información de la entrevista 2 y viceversa.
	2	Conocer los principales duelos, cómo se integraron a la vida y las interacciones sociales, así como las nuevas actividades y rutinas que se han adaptado y las	Me compartió que la terapia fue algo de lo que ayudó para integrar los duelos, pero también identifica que primordialmente, su actitud ante la vida y sus recursos emocionales, han sido determinantes para que salga adelante y sea resiliente. Se quedó con la intención de hacer

		activaciones y acciones de autocuidado.	planes para incluir nuevas metas y proyectos en su vida que le brinden gozo y alegría.
--	--	---	--

Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias

Al momento de realizar cada entrevista, dependiendo de cómo se había dado la oportunidad de encuentro y de cómo se dieron las primeras interacciones, hubo coincidencias en las generalidades de la conducción de la entrevista, sin embargo, al ser un momento de uno a uno, en el que la personalidad, actitud, carácter, estado anímico y circunstancias del espacio y del tiempo iban disponiéndose de cierta manera, hubo necesidad de reajustar algunas preguntas en el momento.

También hubo cosas que no se anticiparon en la planeación de la aplicación de las entrevistas y que fueron de suma importancia cuando, por ejemplo, una persona comenzó a llorar y no tuve a la mano pañuelos desechables para brindarle. Aunque parezca algo simple, en ese momento, las lágrimas que salían y tenían que ser secadas, pararon mientras la persona buscaba un pañuelo. Cosas como esto, rompen el momento en el que se está permitiendo la persona compartir desde lo más profundo, en algo doloroso o que le mueve mucho.

Principales				
	Dificultades	Errores	Aciertos	Sugerencias
Habilidades Facilitadoras de quien entrevista	En ocasiones las personas mayores tienen una gran necesidad de escucha y pueden ahondar en temas que no necesariamente van acorde con la investigación por lo que es necesario encontrar el momento exacto y recuperación para retomar la guía de entrevista.	Facilitar sin hacer un balance con la entrevista y los temas que van en mi investigación.	Brindar actitudes empáticas como la escucha activa, postura atenta, tono de voz cálida, autenticidad y aceptación para con la persona.	Conocer con antelación el perfil de cada persona que se va a entrevistar.
Parte técnica	Interrupciones como llamadas al celular de la persona entrevistada, personas que llegan a tocar.	No recordar que apague o se silencie el celular.	Sugerir un lugar privado en el que nadie pueda escuchar la conversación	Antes de arrancar la entrevista, en el encuadre, recordar y sugerir esto a la persona entrevistada.
		No llevar pañuelos desechables por si la persona requiere al estar compartiendo.		Llevar en la mochila, además del equipo para grabar, hacer anotaciones y ver la guía de

				entrevista, pañuelos desechables y dejarlos a la vista.
		Apagar la grabadora al terminar la última respuesta de la última pregunta, ya que, en ocasiones, en la despedida salía más información que seguía compartiendo la persona.		Al terminar, empezar a guardar pero dejar hasta el final la grabadora.

Relato descriptivo

Las mujeres mayores que entrevisté fueron contactos que me proporcionó mi profesor de IDI III y son mujeres conocidas de él y de mi profesora de Supervisión, por lo que para mi primera comunicación mis entrevistadas, ya tenían todas, una noción de lo que les pediría.

Con todas a excepción de Esmeralda, la primera comunicación fue a través de la app WhatsApp, y con Esmeralda fue llamada. En estas comunicaciones acordamos el día y horario de la primera entrevista y me compartieron su domicilio para encontrarnos para esa primera entrevista. En la primera entrevista que realicé a la primera mujer mayor, me sentí un poco nerviosa y a la expectativa, pero me gustó la experiencia, así que con la segunda entrevistada a la que apliqué la primera entrevista, pude ver que me sentí más cómoda y pude hacerla un poco mejor.

En la primera revisión y retroalimentación de mi profesora de Supervisión, me hizo ver que si sólo facilitaba en las entrevistas y no realizaba verdaderamente entrevistas fenomenológicas, no iba a poder encontrar información para mi investigación por lo que tenía que corregir y dedicarme a llevar a cabo verdaderas entrevistas fenomenológicas, brindando mis actitudes y habilidades facilitadoras pero tomando mi guía de entrevista.

Esto me sirvió bastante, ya que de ahí en adelante, empecé a probar el ir cerrando temas para dar pie a la siguiente pregunta o tema y pude obtener mayor información para mi investigación sin que la calidad de la calidez y mi presencia para con las

entrevistadas se viera afectada, dando por resultado, grandes y satisfactorias experiencias que no sólo abonaron a mis temas, sino que también ayudaron a mis entrevistadas a reflexionar y hacer consciencia conforme iban contestando las preguntas y compartiendo acerca de sus experiencias.

Con cada una, hubo una conexión única y especial, convirtiendo para mí, estas entrevistas, en un gran regalo que me ha dado la vida para conocer sus historias y aprender de ellas.

Mi papel como facilitadora

Para establecer un adecuado ambiente de confianza y de seguridad en el que la persona colaboradora puede compartir con fluidez, depende en gran medida, de las habilidades y actitudes que brinda quien facilita en la entrevista fenomenológica.

Tal como Moreno, lo menciona, “Es más probable obtener descripciones y expresiones genuinas de parte del colaborador si él se siente aceptado, respetado, no evaluado, valorado y comprendido desde su propia perspectiva, que, si se siente en un interrogatorio, o bien capta que el entrevistador espera que diga ciertas cosas y no otras”. Moreno (2014) p. 73, para que mis colaboradoras pudieran percibir esto, hice uso de mis actitudes empáticas como tono de voz cálido, sonrisas, asentir constantemente mientras me respondían y puse en juego mis habilidades facilitadoras como escucha activa, reflejos de paráfrasis y de síntesis.

Pude observar cómo esto favoreció con todas mis entrevistadas, que, en todas las entrevistas, a excepción de la primera, se ahondara en los temas de mi investigación, y ellas mismas quedarán reflexivas acerca de algunas temáticas y que incluso, en la segunda entrevista, algunas me compartieron que quedaron pensando en lo que platicamos en la primera entrevista.

Mi estilo como facilitadora tiene dos facetas, por un lado, soy muy cálida, y tengo facilidad para que las personas con la que estoy teniendo el encuentro, se sientan recibidas, aceptadas y comprendidas. Esta es mi gran fortaleza, pues puedo conectar y empezar a experimentar también en mi cuerpo las emociones que me está compartiendo la persona, sin embargo, esta también, es mi desventaja y área

de mejora si es que no sé medirla y aterrizarla para los propósitos de la intervención y en este caso de mi investigación.

Como fortaleza, puedo poner en práctica mi habilidad que como Moreno dice debe tener un facilitador de estar “abierto y genuinamente interesado en encontrar lo que aparezca como expresión de la experiencia vivida durante el diálogo con el entrevistado” Moreno (2014) p. 74.

Ejemplos de esto que expongo, son estas intervenciones:

Entrevista:	Intervención	Intención/consecuencia
Entrevista 1 a Turquesa	“F: Sí, qué bueno, entonces te vives muy libre, y vives bien esta etapa de tu vida, como dices, como liberada, como poniendo distancia con lo que ves que hace mal también de la religión o de esta religión mal entendida”	Con esta intervención, quería que Turquesa ahondara más en las injusticias que experimentó como resultado de una religión mal entendida/ Turquesa confirmó y me compartió cómo esto la hizo encontrar lo que ella quería de su vida y qué ha ido trabajando para que esto no le afectara y percibo que se siente recibida y aceptada.
Entrevista 1 a Zafiro	“F: Sí entiendo bien, entonces pues antes cuando había estas rutinas, cuando los tiempos bien limitados en cuanto a ocio y convivencia y todo esto, pues no había manera pues de disfrutar a las anchas todo	Con esto intentaba hacer una síntesis que permitiera a Zafiro confirmar y ver mi interés y la importancia de lo que me estaba

	lo que tenía que ver con la convención precisamente, con la diversión, y ahorita estás en una etapa de tu vida en la que estás disfrutando plenamente, sin restricción de horarios, ni de nada”	compartiendo / Ella me confirma y sigue ahondando en su compartir puesto que puede percibir mi escucha activa y aceptación incondicional.
Entrevista 1 a Perla	F: ¿Qué es lo que te pesa? ¿Cómo lo que las otras personas puedan sentir?, el cuidado de tener que estar pendiente de ti? o la incomodidad?	Estas preguntas seguían una línea sólo de facilitar sin complementar con los temas de mi investigación / este tipo de preguntas que no quedaban enlazadas a la investigación, sólo ayudan a facilitar.

Mi implicación personal favoreció en todos los casos el ambiente de las entrevistas, pues me sentí también reflexiva conectando en los temas de autocuidado, tanto emocional como físico y comprender lo que están experimentando en esta etapa dándome cuenta de que no solamente, por etapas se puede vivir determinada situación, sino que también en el sentido de las actitudes con las que se toma lo que se va viviendo y se planifica lo que se quiere vivir.

Todo esto me hizo sentido y conecté profundamente, implicándome con cada una de las vivencias que me compartieron.

Conforme iba entrevistando iba también conectando con realidades que me compartieron y que yo vivo o he vivido; Por ejemplo, me compartieron a veces en sus rutinas diarias, fueron dejando su cuidado para otro momento, mientras se

desvivían por el trabajo y compromisos de diferentes tipos. Esto resonó mucho en mí ya que, en este momento de mi vida, estoy aprendiendo acerca de poner límites y no abandonar mis proyectos personales con tal de estar cuidando a alguien más.

También en este sentido, pero en otra entrevista, me sentí tocada al ver el lado contrario: la anticipación, prevención, planeación y mucho amor propio para definir lo que deseaba la entrevistada de esta etapa y el trabajo diario para ello. Pensé entonces en el bien que me haría planear mis siguientes etapas, con verdadera agencia de mi vida, y esto, resonó en mí.

En otra de las entrevistas, la entrevistada me contagió de su hambre por disfrutar la vida, entendiendo que cada día es un día menos de los que tengo predestinados a vivir. Y en este gozo, lo inteligente de crear las condiciones adecuadas para el disfrute, con la claridad de hacer lo correspondiente para lograr la vida que se busca.

Cada una de las entrevistas me tocó de una u otra manera.

En otra, tuve la oportunidad de ver de cerca cómo se siente una mujer que ha permitido que su familia marque el rumbo de su vida y cómo las circunstancias que ha atravesado le han ido limitando en sus sueños y motivaciones, con la percepción de que lo que anhela no es posible. Esto resonó en mí respecto al trabajo personal que estoy haciendo de poner límites, sea quien sea.

Descubrí inclusive, en una mujer de más de 90 años, actitudes feministas y rebeldes para la época en la que vivió su juventud, y esa valentía y coraje en ella, para defender sus ideas y conceptos.

Recuerdo cuando comencé las entrevistas, sentía que yo llegaría a ayudarlas y hacerlas sentir bien, pero quien terminó siendo la más beneficiada de estos encuentros y entrevistas, fui yo. Quedé llena de lecciones, de ilusiones y de motivación para hacer de mi vida la mejor y más disfrutada.

Conclusión

Desde el Desarrollo Humano la investigación realizada por medio de entrevistas fenomenológicas aporta, valiosos insumos de información que permiten encontrar experiencias y vivencias del otro que abonan a la comprensión de la realidad desde otra mirada, pero también desde el propio desarrollo de quien realiza la investigación.

Parte fundamental para el logro de las entrevistas, fue el acompañamiento cercano por parte de mi profesora y compañeros de la materia de Supervisión de la Intervención. Gracias a esta ayuda, pude reajustar el rumbo que tenía inicialmente en las entrevistas y realizar de manera correcta las mismas.

Además de esto, pude ir tejiendo mis experiencias personales y mis implicaciones, con las entrevistas gracias a la supervisión, cuidado y guía por parte de mi profesora.

Al mismo tiempo, pero, por otro lado, con mi profesor de la asignatura de Investigación, Desarrollo e Innovación, recibí toda la guía, asesoría, respaldo y acompañamiento para poder realizar la parte de la investigación y sus implicaciones.

Una excelente mancuerna de ambas materias y profesores, ya que, gracias a ellos, es que se logró este trabajo que se presenta.

Tal como lo menciona Pacheco (2003) la relación que se basa en la autenticidad, la aceptación y el asomarse al mundo de la otra persona tal como ella lo percibe, promueve el verdadero Desarrollo Humano. También Brazier (1999) lo menciona como ese gran encuentro en el que se propulsa al otro en su propio desarrollo, y esto también se logra con la entrevista fenomenológica.

Me quedo agradecida por todo lo recibido, la riqueza de las verdades encontradas, los ejemplos, las motivaciones. Y también por la guía, el acompañamiento cercano y cálido, la paciencia y la entrega de mis profesores para que fuera posible este trabajo.

CAPÍTULO 9. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de las entrevistas fenomenológicas con lo comprobado en ellas, hilado con la teoría que sustenta los temas que se tomaron en cuenta acorde a las necesidades detectadas en las personas mayores y por ello, sus correspondientes categorías y subcategorías.

CATEGORÍAS

Categoría 1:

Falta de motivación, metas y objetivos personales para esta etapa.

En la etapa de la vejez, puede observarse en ciertos casos, ausencia de motivaciones, metas y objetivos que llevan a las personas mayores que se encuentran bajo esta situación a no disfrutar de lleno su vida, y, por el contrario, puede contribuir a generar sentimientos de tristeza y malestar.

En muchas ocasiones, la llegada de la etapa coincide con la jubilación y el cese de actividades laborales, de manera que cuando la persona mayor estuvo dirigiendo su vida en consecuencia a su trabajo, o en consecuencia a la crianza y el cuidado de los hijos y éstos hacen su vida y forman su propia familia, muchas veces la persona mayor se queda sin metas y sin objetivos, por tanto, comienzan a darse modificaciones en el comportamiento de los adultos mayores y empiezan a realizar lo que los demás quieren y poco a poco van perdiendo el deseo de vivir. (Stella & Jacques, 2004*).

Lo que alienta día a día a despertarse y realizar acciones de cuidado y de prevención con la intención de prolongar la vida, nace en repetidas ocasiones de las motivaciones que se experimentan y que componen planes de acciones con metas a corto y mediano plazo, tal como lo menciona Gómez: “Ser proyecto social en sí mismo, haciendo alusión a la posibilidad de un actor de hacerse protagonista frente al mundo, pero junto con el otro, inmerso en un proyecto” (Gómez Gómez, 2018*).

En algunos casos, la persona mayor va llegando a esta etapa casi sin siquiera percibirlo y por ello, sin intención, queda sin propósitos ni metas, pues la edad y las situaciones más recurrentes que se presentan en ella, si no se cuenta con motivaciones, pudieran resultar más que abrumadoras y la persona mayor podría estar propensa a responder a estas situaciones de manera reactiva, sin haber pensado nunca en lo que quisieran de su vida para su vejez y por lo tanto, contar con la consciencia de los mínimos pasos a seguir para que su vida sea como lo imaginaban.

Subcategoría 1.1:

Falta de identificación del Sentido de vida.

No en todos los casos las personas mayores tienen identificado lo que le da sentido a su vida; Cuando se tiene consciencia de esto, es posible que la persona experimente bienestar y claridad en las otras aristas de su vida.

Identificar el sentido de vida, en cualquier etapa de la vida, es primordial para que el ser humano pueda dar dirección a sus acciones y pueda ir encontrando sus propias áreas de oportunidad, así como reconociendo sus avances.

El sentido de vida es un aliciente para cada día vivir conforme a lo que se quiere y encontrar pequeñas metas que componen el gran plan.

Existen casos en los que, al ir perdiendo el sentido de vida, es posible que también la identidad de la persona se vaya perdiendo: “Creo que ni yo misma sé ya cómo soy...” Esmeralda, E1. Conocer el propósito de vida, permite que las decisiones que se van tomando sean parte de un plan con dirección y no como una cuestión de suerte que se va presentando al azar y en la que no se tiene implicación, como podría suceder en el imaginario de algunas de las personas mayores que no conocen su sentido de vida, y van viviendo lo que la vida va presentando sin detenerse a pensar en lo que realmente tiene importancia desde su consciencia y podría mantener la motivación en cuanto al logro de metas y objetivos.

Al cambiar de actividades como ocurre en esta etapa para quienes ya han llegado a la jubilación, o bien, si no hay una jubilación y es más difícil conseguir un empleo

formal, las personas mayores pueden enfrentarse a cambios radicales en sus rutinas, y esto puede desbalancear el equilibrio emocional. Es entonces cuando realizar las actividades que suman al sentido de vida, resultan de mayor importancia, implicando efectos y causas, porque tal como lo menciona García: “Una vejez digna puede lograrse si no se vive en el engaño, si no se confunden efectos con causas y para lograr ese objetivo hay que razonar adecuadamente y vivir según argumentos correctos” (García, 2021, pág. 19), de esta manera, hay un rumbo y se va previendo lo que posiblemente puede ocurrir, en lugar de ir reaccionando a lo que va sucediendo únicamente.

Es posible observar que, en algunos casos, adolecer del sentido de vida, puede llevar a la persona mayor a sentirse incapaz de conducir su vida, generar sentimientos de impotencia y experimentar esta etapa con la visión que contempla el concepto de viejismo, es decir, de una manera derrotista, en la que solamente se permanece a la espera de la muerte: “Cercano a la impotencia y a la incapacidad, el adulto mayor sin ninguna fantasía de inmortalidad o hace el duelo anticipado de la condena que se avecina o se deja arrastrar por la pulsión de muerte como lo pinta el viejismo.” (García, 2021, pág. 25).

Para algunas personas mayores es posible identificar el sentido de vida en la convivencia con la familia y amigos: “Yo creo que el sentido de mi vida me la da mi familia, principalmente, mis hijos, mis nietos, hasta mi yerno, me le da sentido a la vida” Ámbar E1. Cuando este es el caso, la persona mayor, que ha identificado como parte del sentido de vida a su familia, puede procurar convivir con estas personas especiales para ella y de esta manera, seguir alimentando su bienestar y reafirmar la importancia de esta faceta de su vida. Al contar con la claridad para determinar esto, la consciencia para actuar en congruencia es relativamente sencilla de encontrar.

Conforme se va teniendo claridad acerca de lo que da sentido de vida en esta etapa, es posible ir tejiendo la definición consciente de las necesidades y esto produce un efecto dominó al ir aclarando el impacto que tiene cubrir dichas necesidades: “El

sentido de vida del anciano está en la visión o el significado que este les dé a sus necesidades.” (Benítez, 2005).

Por todo esto, hay determinada correspondencia entre la identificación de las necesidades y motivaciones y el sentido de vida pues como también menciona Benitez (2005) la base del concepto personal del sentido de vida se forja precisamente usando como cimientos las necesidades de la persona mayor.

En muchos de los casos el sentido de vida aparece como una de las cosas que lleva la personalidad y que influye en el área de motivaciones de la persona mayor y las experiencias que se van adquiriendo como frustraciones, fracasos y todos aquellos eventos que se identifican como parte de la etapa que se está viviendo, según Benitez (2005).

Parte de los eventos que al llegar a esta etapa ya pudieron haberse experimentado, son enfermedades y pérdidas, por lo que haberse repuesto a ellas y saberse capaz de sobrellevar situaciones complejas, fortalecen el sentido de vida: “Pues yo creo que eso, el hecho de sentir que estas viva, de sentir que existen un momento de cosas por hacer y por descubrir” Zafiro E1.

Y como bien lo menciona Benitez en esta cita: “Las cuestiones de estrés personal y social; todo esto atenta con un elemento autorregulador de la existencia del anciano, aunque también son contenidos para fortalecer su experiencia personal” (Benítez, 2005), todo aquello que va acumulando en experiencias la persona mayor, va fortaleciendo la detección de sus necesidades y reforzando lo que da sentido a su vida.

Todo aquello que han ido viviendo las personas mayores, sirve como enseñanzas que dan confianza ante situaciones de adversidad de las que además se puede sacar provecho pues es importante para el sentido de vida, tal como lo dice Jiménez Rinza: “Debemos de aprender de estas experiencias, sacarle el máximo provecho, vivir la vida con mucha naturalidad poniéndole el esfuerzo necesario.” (Jiménez Rinza, 2012, pág. 19).

Subcategoría 1.2:

Falta de claridad en propósitos para la vida

Aquellos propósitos que se detectan como metas para alcanzar en esta etapa, pueden propulsar de manera muy interesante, el disfrute y bienestar; Por el contrario cuando no hay claridad en ellos, además de encontrarse con una actitudes reactivas ante lo que va ocurriendo, puede experimentarse ansiedad y contrariedad al no saber en qué dirección dirigirse o actuar: “Entonces creo que estoy como en ese momento de reacomodo, tampoco, no soy ordenada, pero sí soy muy controladora, entonces de repente sí como decir, hújole pues sí, ya tengo todo el tiempo del mundo” Zafiro E1.

Ir encontrando estos propósitos irremediablemente llevan a la persona mayor a encontrar la automotivación en todo el sentido del concepto que brindan Amable y García: “Automotivación: Se refiere a la capacidad de movilizar la conducta para aprovechar oportunidades que permitan alcanzar las metas personales y superar contratiempos con perseverancia y optimismo.” (Amable & García, 2010, pág. 11), por esto que se desata al contar con propósitos claros, sería recomendable que la persona mayor trabaje en identificarlos si es que no cuenta con ellos.

Es posible que, a lo largo de la vida, en otras etapas tempranas, la persona mayor no haya podido identificar objetivos y propósitos y por tanto al transitar por la vejez, le resulte complejo iniciar con el análisis de lo que le resulta beneficioso y así mismo ir trazando sus propios propósitos: “Como que no sentí que fuera una...decisión dejar de trabajar, esa es una de las cosas que me costó mucho trabajo aceptar, sentía que me había equivocado, pero ya normal.” Perla E1.

Existen casos en los que la experiencia de haber vivido distintos tipos de sucesos y haberlos capitalizado e incorporando a su sabiduría acerca de lo que sea posible identificar para sí mismo como positivo o negativo, se detecta que al realizar el análisis de los propósitos para las experiencias actuales, haber realizado éste ejercicio puede facilitar crear y delimitar estos propósitos: “...haz de cuenta, sí, y bueno se va uno adaptando así es que y con gusto como te digo porque me quita

cosas que me estorbaban antes y ahora no nomás me las quitan, me las quito yo”.
Turquesa E1.

Para la identificación de los propósitos además de haber asimilado de manera beneficiosa para la persona mayor aquellas experiencias vividas, es indispensable también un sentido de proyección hacia lo que se pretende lograr, con una aceptación de que quedan días por vivir y disfrutar: “. La capacidad de establecerse metas no debe disminuir con la edad, sino todo lo contrario. La utilización emocionalmente inteligente de la experiencia acumulada puede aportar el optimismo necesario para proyectarse al futuro desde la perspectiva del éxito y disfrutar el trayecto” (Amable & García, 2010, pág. 15).

Cuando se ha ejercitado y probado la efectividad de apuntalar propósitos, la vida puede parecer mucho más cómoda, feliz y segura, lista para disfrutarse: ““...soy una persona que se fija objetivos y que todos los ha podido lograr con un poco de trabajo” Obsidiana E1. Y es esta, la manera más efectiva de estar en posibilidades para realizar un gran plan con propósitos claros que lleven a una experiencia exitosa de vida en esta etapa.

Subcategoría 1.3:

Falta de conocimiento de la etapa en la que se encuentra

Estudios recientes plantean que la esperanza de vida se ha ido prolongando en cuanto a la edad en la que las personas que atraviesan por la vejez permanecen en esta etapa: “...incremento tanto en números porcentuales como absolutos del grupo poblacional de 60 años o más, producto de la disminución en las tasas de fecundidad y mortalidad, y con ello el incremento en la esperanza de vida”. (Soria Romero & Montoya Arce, 2017, pág. 61), sin embargo, la información resultante de este tipo de estudios, que ayudan a entender acerca de esta etapa, en ciertas ocasiones no llega a quienes están cercanos a vivir la etapa.

El desconocimiento y falta de interés acerca de lo que puede esperarse de esta etapa, brinda ambigüedad y reacciones de conformidad a lo que va ocurriendo, en lugar de diseñar lo que se desea.

Es posible que las rutinas diarias y la energía puesta en el mejor desempeño de las etapas anteriores, cieguen la etapa que se vislumbra y llegue la edad mayor sin haber contemplado ni estudiado lo que llega con ella: “estoy como en una etapa que he redescubierto muchas cosas, por el tiempo, durante muchos años fui la trabajadora, la responsable, la estudiosa, la cumplida, la que le encantaba hacer proyectos y llevarlos a acabo, entonces ahora estoy llevando eso a mi vida personal. Zafiro” E1.

En algunas ocasiones puede observarse que de haberse informado acerca de las características de la etapa de la vejez, hubiera sido posible prever ciertas enfermedades y las afectaciones de estas: “Pues nomás envejecer pues impuesta a hacer muchas cosas que a veces me siento, cómo te quiero decir, pues como desilusionada, como cansada de no poder hacer mis cosas, estar esperando a que me pongan, y pues me voy a donde necesito, pero siempre es pesado” Perla E1.

Además del deterioro físico y neurológico que se conoce como característico de la tercera edad, la aceleración del mismo en sentido de decremento de la salud, puede darse por el estilo de vida que tenga la persona y las previsiones que haya dado para vivir en estas edades: “Existen algunos estudios que demuestran que el sedentarismo y la falta de actividad física del sujeto, son factores de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas y del declive orgánico que limita la funcionalidad física” (Andrea, M. H., & Irene, L. M. , 2007, pág. 12), de esta manera, es posible entender que al no comprender esto, la persona mayor puede ocasionarse daño sin contemplar posible acciones preventivas o en el último de los casos, correctivas para brindarse mejoramiento y bienestar.

Conclusiones:

El reconocimiento y claridad en cuanto a propósitos, metas y aquello que provee automotivación y sentido de vida, es prioridad para que la persona mayor se encuentre en posibilidades de disfrutar a plenitud, puesto que contar con ello, le

puede proporcionar sensaciones de bienestar y aporta a su salud emocional, socioafectiva e inclusive física.

Para las personas mayores, esta parte es el cimiento principal para desarrollar y ejercitar su capacidad de agencia, definiendo el rumbo que desean para su vida y actuando en consecuencia, con rutas y acciones planeadas para la consecución de sus objetivos y metas, permitiendo así, que se realice un círculo virtuoso en el que la confianza en sí mismo y en su capacidad para elegir y experimentar situaciones positivas se vuelve algo alcanzable que fortalece al individuo y la imagen de sí mismo.

Categoría 2:

2. Falta de identificación y reconocimiento de emociones

En algunos casos, al enfrentarse a nuevas experiencias de vida que probablemente ni se llegaba a imaginar que tendría que enfrentarse, la persona mayor puede perderse en las emociones que resultan de estas nuevas vivencias, entre la frustración de lo que se esperaba vivir en esta etapa de la vida contra la realidad actual y la pérdida o falta de la conciencia propia y las reacciones orgánicas que percibe, es probable que no se genere una verdadera identificación de las propias emociones.

Por el contrario, cuando si hay un trabajo personal en el reconocimiento de las emociones y de las situaciones que ayudan a experimentarlas, es posible que esto sirva como un pilar que fortalece el bienestar de las personas.

Las emociones son, de hecho, un gran tema de estudio en esta etapa pues resulta un termómetro en cuanto a la calidad de vida: “Cuando se pregunta a las personas por el grado de satisfacción con sus vidas, se supone que éstas realizan un juicio global de la frecuencia de estados emocionales positivos y negativos que experimentan en su vida cotidiana.” (Márquez-González, Izal, & Pérez, 2004, pág. 46).

Para cualquier etapa, el conocimiento de las emociones que se experimentan puede ser de gran ayuda para ser utilizado como una gran brújula que se requiere para recorrer un camino que pueda ser disfrutado; en la etapa de la vejez, cobra mayor importancia contar con este importante instrumento que provee un panorama del propio ser y su esencia ante lo que está aconteciendo en su vida y en su contexto.

2.1 Falta de programas y atención terapéutica

A lo largo del tiempo se ha detectado que las experiencias emocionales determinan la calidad de vida y se han hecho diversos estudios en este sentido, encontrando que cuando no hay cuidados y atención terapéutica se pueden presentar cuadros de depresión.

Tal como lo menciona García “La vejez, lejos de ser un obstáculo al cambio subjetivo, es susceptible y apta para resultados terapéuticos que aporten al adulto mayor un considerable bien.” (García, 2021, pág. 15), de manera que puede inferirse que la terapia puede aportar grandes beneficios al estado emocional.

Desafortunadamente, hay casos en los que la persona mayor no cuenta con procesos terapéuticos ni con herramientas similares que le ayuden a desahogarse y permitirse expresar lo que siente y lo que le preocupa: “Pero es que nunca hablo con nadie”. Esmeralda, e.2.

Casos como el de Esmeralda, ayudan a observar la problemática de personas mayores de encontrarse en situaciones que pueden conducirles hacia la soledad y la inseguridad, de manera que el malestar puede generar más sentimientos negativos y dar pie a que se presenten depresiones, volviéndose entonces círculos viciosos en los que la persona mayor va perdiendo el ánimo tomando más sentimientos de tristeza y soledad.

La terapia y/o el trabajo personal como puede ser buscar acompañamiento, lecturas e introspección, pueden ayudar a que la persona mayor tome en sus manos su propio cuidado y busque conscientemente su desarrollo: “Eso sí, a veces quiero

contar lo que siento, pero no muy seguido, o sea que no hablo mucho de lo que siento” Perla E1.

Es entonces, cuando resulta pertinente e indispensable, que la persona que se encuentra en esta etapa busque alternativas para conocer y trabajar en sus emociones.

Tal como lo dice Orozco: “El anciano deprimido se encuentra triste, inhibido, sin ilusión por las cosas ni por lo que le rodea, apático, abatido, con pesimismo y sensación de vacío, llanto fácil, irritable, desesperanzado, preocupado, con sensación de soledad e inutilidad” (Orozco, 2013, pág. 497) por ello es de suma importancia que logre identificar sus emociones así como aquellas situaciones que se ha observado que las generan.

2.2 Falta de preparación para la etapa y resolución de problemas

En ciertas ocasiones, cuando no se conocen las emociones que se experimentan ni cuándo, la persona llega a esta etapa de la vida sin ningún entrenamiento para la etapa y la resolución de los problemas característicos de la misma: “Me dicen, ay qué vas a hacer, vas a escribir, vas a viajar, ay cálmense, les digo, no sé, espérense, no sé qué voy a hacer” Zafiro.E1.

Encontrarse ante estas nuevas situaciones sin el conocimiento y la práctica requerida para anticiparse a lo que se pueda enfrentar, puede producir ansiedad y junto con la depresión, llevar a la persona a sentirse todavía peor.

Justamente por esto, como bien lo menciona Orozco: “Los trastornos depresivos junto a los trastornos por ansiedad, constituyen las afecciones que mayor demanda generan en la atención primaria.” (Orozco, 2013, pág. 496), por lo que se ha convertido, junto con el aumento de la población que se encuentra en esta etapa de la vida, en un reto mundial para atender de la manera adecuada.

Acorde a lo que también Orozco dice, los síntomas de la depresión pueden ser como se conoce como la dimensión afectiva, desde el llanto, la apatía y la tristeza, luego

la dimensión de la desesperanza, cognoscitiva con ideas de suicidio, de culpa y desde la dimensión somática, cambios de horarios de comida, cambios de apetito, alteraciones de la libido, etc. (Orozco, 2013).

Es de especial importancia brindar el justo valor a las emociones, conocerlas, reconocerlas y entender lo que llegan a contar sobre las necesidades que es necesario atender para conservar el equilibrio y la sanidad mental.

Tal como dice Ceberio (2013), los cuadros patológicos en el sistema psíquico más comunes son la depresión, ansiedad, pérdida de asociación de ideas y síndromes delirantes.

Parte indispensable del reconocimiento de las emociones, viene desde las sensaciones que se perciben en el cuerpo como avisos latentes de las emociones que se están experimentando, tal como lo dicen claramente Maldonado y otros: "...son las sensaciones corporales (manifestaciones fisiológicas), los gestos, los registros corporales y las acciones por medio de las cuales el sujeto expresa una emoción". (Maldonado, Enríquez, & Camacho, 2019).

Puede ser que a pesar de que se perciban las sensaciones que expresan lo que se está sintiendo como emoción, se dejen pasar sin tomar en cuenta para ser registradas y no valorar el conocimiento que trae consigo.

Como dice Cabarrús: "Cuando vives más desde tu parte golpeada, tu estima personal es baja y, por tanto, te impide reconocer tus propias potencialidades para hacerlas crecer, te hace magnificar las fragilidades imposibilitando que creas y te comprometas con tu propio crecimiento" Cabarrús, (2003) p.23.

También por otro lado, las personas que, si tuvieron la previsión de realizar acciones buscando su bienestar emocional y planear cómo quisieran vivir su vejez, pueden encontrar en esta etapa, una auténtica aventura de disfrute; "Es una etapa de la vida muy padre si la sabes vivir, porque no te aferras a nada, pero tampoco te lamentas de nada, puedes decir y puedes hacer". Ámbar. E1.

Otro ejemplo de la previsión desde la parte emocional es ir asimilando y vislumbrando el fin de la etapa laboral como se ha vivido hasta el momento, con las bondades que esto tiene, se asoma también un gran abanico de oportunidades en el trazo de lo que se sueña con realizar impactando directamente en un estado de ánimo más alegre y dinámico.

Para estas personas, que se encuentran en posibilidades de realizar este salto hacia lo que se desea, una vez identificadas las emociones y con la habilidad entrenada de escucharse a sí mismas, pueden ir cerrando etapas sin aferrarse o vivir en la añoranza esperando vivir otras etapas.

Siendo de esta manera, se pueden imaginar y soñar metas pertinentes para lo que vendrá: "...pienso que sí me preparé para la jubilación, fueron 28 años de trabajar constantemente...consideré que ya mi etapa en la docencia había concluido y que ahora me tocaba, pues aparte de disfrutar mi casa". Obsidiana. E1

Es así como la visualización de esta etapa no como un hecho biológico que se aparece para cambiar la vida y hacer de los días algo tedioso para sobrevivir solamente, sino más bien, como una gran oportunidad de aquilatar todo el conocimiento que se trae consigo aprovechando que hay menos compromisos y más tiempo para desarrollar diferentes acciones que lleven al cuidado y bienestar emocional.

Conclusiones

Si persona mayor toma en sus manos la consciencia de la importancia de su cuidado a través de conocer sus emociones y cómo atenderse acorde a lo que sus emociones le van dictando como necesidades, la persona se encontrará en posibilidades de vivir una etapa llena de situaciones que puede no solamente sortear como un reto o problema y también como el momento para disfrutar y realizar trabajos importantes de introspección que pueden enriquecer sus posibilidades de planeación y ejecución así como reforzar su autoestima.

La manera en la que la persona mayor decida hacerse cargo de sus emociones, así como el grado de involucramiento y prioridad que da en su vida a este aspecto, es determinante en lo experimentará.

De igual manera, estar preparado para la etapa que comienza desde la precaución de prever los posibles problemas que pueden enfrentarse y cómo podrían atenderse con la plena consciencia de las herramientas con las que cuenta y que se adquirieron en el trabajo personal realizado en las etapas anteriores.

Dicho trabajo en sí misma, provee a la persona de habilidades para la resolución de problemas y confianza que se va viendo refrendada y fortalecida a través de ver que es capaz de enfrentar satisfactoriamente los retos que se le van presentando con la consciencia clara y el aprendizaje de buenas lecciones que fue adquiriendo y reconociendo como fortalezas.

Con estos conocimientos adquiridos y conscientemente reconocidos acerca del potencial, la capacidad y el trabajo realizado, el grado de autoestima puede verse beneficiado y la fórmula para seguir desarrollándose puede entenderse como atender las propias emociones desde una perspectiva de seguir avanzando y acumulando bienestar y disfrute.

3. Falta de socialización e interacciones sociales

Las interacciones sociales como bien explica Amable, son de suma importancia y son alimentadas mediante la práctica cotidiana permeando las relaciones interpersonales para las cuales es sumamente relevante, conocer las emociones y saberlas tratar: “Habilidades sociales: se refiere a la capacidad para conducir o saber manejar emociones en las relaciones con los demás, influir sobre ellos, inspirarlos, dirigirlos y negociar.” (Amable & García, 2010, pág. 11).

Al dejar actividades diarias como el trabajo, las personas dejan de socializar como se hace con las rutinas laborales, por otro lado, en esta etapa, es probable que sus familiares al ser en la mayoría de los casos adultos se encuentren ausentes y no interactuar cotidianamente o con la regularidad con la que se hacía en otras etapas.

Su habilidad social va disminuyendo al practicar menos este tipo de interacciones, resultando en algunos casos, un círculo vicioso, en el que cada vez menos se socializa y el distanciamiento va tornándose normal.

Los cambios físicos que trae consigo esta edad, en muchos casos, imposibilita o dificulta que la persona mayor pueda trasladarse y realizar visitas o acudir a sitios en los cuales sea posible socializar y establecer relaciones interpersonales fuera del círculo familiar.

Otros factores, como el estado de salud, los cambios en la audición y el lenguaje se presentan como una barrera más para que se realicen intercambios de información dando pie a las interacciones libres y ágiles.

Cuando no se tiene detectado que las interacciones sociales ricas en el intercambio de diálogos y actividades, se corre el peligro de comenzar con actitudes de aislamiento y apatía que da como resultado, sentimientos de soledad y en casos más agudos, puede afectar a padecer tristeza, depresión y percepciones de marginación y segregación que dan por resultado que la persona se aíse todavía más, mermando así su autoestima y seguridad en sí misma.

3.1 Falta de conciencia en la importancia de las interacciones sociales.

Como cualquier otra cosa, cuando no se sabe que se carece de ella, se sigue actuando sin buscar aquello que se necesita pues no se cuenta con consciencia de que se está necesitando.

Exactamente lo mismo ocurre con dar prioridad a las interacciones sociales.

Si se investiga un poco acerca de este tema, existe una misma postura de manera general en el hecho de que las interacciones sociales brindan sensaciones de bienestar y emociones positivas para quienes realizan las interacciones.

Tal como lo dice Jiménez Rinza: “Las relaciones con otras personas nos hacen más sociales, por lo tanto, se vuelven más atractivas, facilitan la comunicación y proveen entretenimiento barato y sano. (Jiménez Rinza, 2012, pág. 35)

Como se mencionaba anteriormente, las interacciones sociales pueden observarse en ciertos casos, de manera más intensa o principalmente, en el núcleo familiar, pues es en donde la persona mayor se desenvuelve, y en ciertas ocasiones también, es con quien vive.

Por ello el grado de importancia que puede darse a que se tome en cuenta a la persona mayor por parte de su familia, en la medida de lo posible. Pues para algunas de las personas que se encuentran experimentando esta etapa, sus afectos y amores más profundos, en donde encuentran una auténtica red de apoyo, es precisamente, la familia: “Y lo otro pues es la familia, o sea esa primera red de apoyo que para mí siempre ha existido, siempre la he tenido, pues yo creo que esas son las dos grandes fortalezas que me sostienen.” Zafiro, E.1.

Culturalmente, en las familias, existe una manera de interactuar con el adulto mayor, marginándolo de manera inconsciente o consciente. Por otro lado, la persona que transita por la vejez pudiera ir tornándose insegura y percibiéndose a sí misma como torpe en sus interacciones sociales, lo que en ciertos casos, le va orillando más de las actividades sociales.

Un concepto valioso de acuñar en este apartado es el que da Lazo Cobos cuando dice que el envejecimiento puede ser una etapa grande y plena, divertida y alegre ocurriendo cuando el adulto mayor encuentra cómo satisfacer sus necesidades de atención y recreación realizando aquellas actividades y dinámicas que estimulen su esfera biopsicosocial de manera efectiva (Lazo Cobos, 2011).

Cuando se comprende la verdadera importancia de las interacciones sociales, puede caerse en cuenta de lo que menciona Jiménez Rinza, cuando dice que: “Esta comunicación ayuda que los ancianos sean capaces de sobreponerse a las actitudes sociales y continúan influyendo en la vida de otras personas” (Jiménez Rinza, 2012, pág. 35).

Cuando este es el caso, existen personas que disfrutan ampliamente de sus interacciones sociales y que se viven experimentando con gran provecho y orgullo, trabajar en sus relaciones interpersonales, reconociéndose como un ser activo

socialmente y que forma parte de círculos que le proveen confianza y para quienes también es muy importante: "...mis redes de apoyo son extraordinarias, la verdad, tiene que ver con muchísimos factores, sobre todo el respeto, el respeto es uno de los valores fundamentales, cualquier gente que me pregunta que por qué, les digo pues porque respeto la individualidad". Ámbar. E.1

De esta manera, las personas que van experimentándose así, pueden ir creándose una autoimagen positiva en la que se dan la oportunidad de abrirse a conocer nuevas personas en nuevos círculos: "... eso es padrísimo empezar cosas nuevas, conocer gente nueva, también antier me encontré una muchacha... platicamos muchas cosas" Ámbar. E1.

Estas interacciones en ciertos casos, están íntimamente ligadas a las emociones positivas, tal como lo dice Jiménez Rinza: "La alegría expresada es el pegamento social que une las relaciones, como las de un niño a su madre..., nos permite preservar el bienestar psicológico." (Jiménez Rinza, 2012, pág. 39). Creándose así, un círculo virtuoso.

Cuando se vive lo contrario, puede experimentarse algunas veces, que las personas preserven los mismos círculos sin permitirse conocer y hacer amistades con desconocidos:" ... te voy a decir una cosa triste, todas mis amigas ya se murieron yo soy la única que sobrevive en el naufragio" Turquesa. E2

3.2 Falta de autoestima y seguridad propia.

Precisamente, cuando no se viven estas interacciones, probablemente, se empiecen a generar síntomas de baja en la autoestima y mermar la seguridad propia.

Al ser la socialización inherente al ser humano, menciona Stella y Jacques que es para cualquier persona, indispensable "compartir sus ideas, sus sentimientos, sus experiencias, sus sensaciones, de expresar sus necesidades y de comprender las de quienes le rodean". (Stella & Jacques, 2004).

Ir dejando de interactuar o que se realicen las interacciones en menor grado, en ciertos casos y en algunas personas, es el resultado de sentir que se menos confianza en sí misma y esto va afectando a la autoestima, pensando que expresarse y tener interacciones puede resultar molesto para los demás por la situaciones en las que se llevan las interacciones“...la incomodidad, porque no me puedo quejar ni de mis hijos, siempre tratan de hacérmela fácil, y alivianarme, hacerme una broma y cosas así, pero pues realidad pues te da nostalgia de que no puedes hacer nada” Perla.E1.

La baja autoestima y las pocas interacciones sociales, puede estar íntimamente ligado con las dificultades que tiene para la persona tener sus actividades normales y que por tanto no puede conducirse con la confianza que antes tenía: “La dependencia funcional para el adulto mayor significa sufrimiento propio y familiar, acompañado del temor a lo desconocido; además el deseo del adulto mayor es que su familia no sufra sobrecarga física y emocional.” Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 42). Esto merma las interacciones y la seguridad en sí misma.

En ocasiones, estar experimentando estas problemáticas de socialización, junto con las dificultades o retos que se están viviendo en esta etapa, pueden percibirse como grandes problemas, magnificándolas: Esmeralda: “Yo pienso que por eso, porque andaba mi autoestima muy baja. Porque pues entonces sí me sentía muy mal con el problema”. Esmeralda.E2

Es posible observar que cuando una persona se percibe como dependiente, esto puede afectar sus interacciones y autoestima: “La percepción negativa del significado de dependencia funcional conlleva sentimientos negativos a veces indescriptibles como tristeza, pena, resentimiento y estado de ánimo depresivo; además, experiencias desconocidas” (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 42).

Cuando los casos son, por el contrario, de personas que han realizado trabajo en sus relaciones interpersonales y han planeado su futuro para esta etapa, pudieran contar satisfactoriamente que se perciben como personas independientes y esto también brinda seguridad: “Yo siento que tiene uno que tener seguridad, entonces el hecho de tener una seguridad económica.” Obsidiana.E1.

Conclusiones:

Las interacciones sociales son importantes desde diferentes ángulos y es posible observar que sus impactos al estado emocional, seguridad y autoestima, son altos y en diferentes niveles.

Los efectos positivos de llevar a cabo interacciones sociales, crear redes de apoyo, desarrollar y alimentar relaciones interpersonales, redundan en las personas mayores brindando una autoimagen positiva de sí mismas y fortaleciendo la autoestima y la seguridad.

Esto promueve y motiva a buscar experimentar más interacciones y de mayor calidad, lo cual, se va reflejando en la salud emocional y hasta física al incentivar el autocuidado desde diferentes frentes.

Categoría 4

Falta de la sana integración de las vivencias de duelo.

Esta etapa se caracteriza entre otras cosas, por las pérdidas que se van experimentando, tanto de personas familiares, amistades, cercanas y conocidas, como de cosas, rutinas y actividades que se van soltando en el camino.

Como dicen Durán Badillo y varios: “En la etapa de vida adulto mayor surgen pérdidas físicas, sociales y económicas, se retiran los amigos, familiares y surge detrimento económico” (Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M., 2018, pág. 43). Este tipo de pérdidas va provocando diversas situaciones y vivencias en las personas mayores que requieren el uso de la capacidad de resiliencia para ir

incorporando los duelos de manera sana evitando más complejidades como la depresión y apatía por la vida.

Aunado a las pérdidas que se han mencionado, en algunos casos, coincide esta etapa con la dificultad de encontrar empleo o algún tipo de actividad que brinde ingresos económicos por lo que este es un factor que también aumenta la dificultad para sobrellevar estas situaciones.

Por otro lado, también las pérdidas físicas van siendo importantes dado que, en algunas ocasiones, la persona mayor va viendo afectadas y mermadas en cierto nivel sus habilidades físicas tales como la agilidad, destreza, rapidez, agudez visual y auditiva, por mencionar algunas.

Esto, sumado a accidentes propios de la edad también, provocan a veces, cambios radicales en la salud y en la vida de la persona como consecuencia.

Cuando existe cierta previsión de este tipo de situaciones es posible que la persona mayor cuente con mayor número de herramientas y conocimientos que le permitan hacer frente a las adversidades o dificultades que pudieran darse.

4.1 Falta de adaptación al cambio.

Si la persona mayor no cuenta con la flexibilidad para adaptarse al cambio, cuando empiezan a surgir las pérdidas, es posible que la experiencia sea más dolorosa y difícil de afrontar que si no existiera la resistencia al cambio.

Es posible observar que cuando si hay adaptación, el sentido de capacidad y fortaleza para afrontar y superar las pérdidas, brinda una sensación de satisfacción y orgullo que se ven reflejados en una mejor autoestima y seguridad propia: "...creo que todavía puedo tener esa capacidad de adaptación a los tiempos y a las circunstancias, que se vayan presentando como experiencias de vida" Zafiro E1.

La manera en la que la persona de la tercera edad vaya asimilando las pérdidas que va experimentando va en consonancia con la resiliencia con la que cuenta ante cambios en general de la vida, de manera que entre mayor facilidad tenga para

adaptarse al cambio, más rápido y mejor podrá ir digiriendo las ausencias y pérdidas.

Tal como lo menciona García (2021), los duelos pueden tomarse como una condena que llenen de impotencia y de sentimientos de incapacidad ante ellos, dejándose llevar por la negatividad en torno a estas experiencias cuando no se tiene ninguna fantasía de inmortalidad.

Cuando, por el contrario, existe cierta previsión ante lo que se avecina en esta etapa, las personas pueden ir asimilando de manera paulatina, en determinada medida, las pérdidas y duelos que se pueden ir presentando: "...tienes que aceptar tus perdidas, perdidas motrices, de habilidades, económicas, y ahora tengo menos dinero, de mi casa, me tuve que cambiar de casa." Ámbar. E2.

Es posible observar que en algunas de las personas que están viviendo duelos y no los van asimilando de la mejor manera, pueden existir sentimientos de culpa o incluso de carga para con sus personas cercanas: "...me preocupa por lo que tengo que hacer pasar a los demás, ya no manejo, ya nada, si tiene que ir alguien y no quiere o no puede, como que siento... incómoda" Perla. E1.

Algunas de las pérdidas se van presentando también en el físico y comienza en ciertos casos, el cuidado con más consciencia: "creo que sí tiene uno que estar como más observador de lo que sucede con tu cuerpo, con tus capacidades, y bueno de saber que puedes hacer y que no". Zafiro. E2. De esta manera, la persona que está comenzando a cuidarse de manera consciente, va tomando agencia en su cuidado, sabiendo que lo requiere para detener o mermar las repercusiones que las disminuciones físicas pueden traer a su vida.

Resulta altamente efectivo ir cambiando conforme las experiencias lo van demandando, como por ejemplo, en uso de aditamentos que sirven como apoyo para caminar: "...me dice Miriam "mira te compré esta andadera" pues esta cosa sí mira, esta, ándale dámela, lista y camino con la andadera, cuando era bastón, amé el bastón y otros no, otras señoras, o señores, sobre todo los hombres no quieren."

Turquesa. E2. Pues la vida es precisamente, para algunas personas, una continua carrera de adaptación a los cambios y los van abrazando de manera positiva como un hecho real que entre más rápido se asimile, más pronto también, traerá beneficios, además de proveer una visión más completa de lo que es necesario trabajar o acondicionar para sentirse mejor.

Cuando no se refutan los cambios, sino que se aceptan, se fortalece la resiliencia a través de la aceptación del cambio: Así, no hay más que irse adaptando, duele sí, pero así es la vida y no hay más que aceptarlo y así no te amargas, ni se amarga uno, ni amarga a los demás.” Turquesa.E2

4.2 Falta de búsqueda de alternativas para la sanidad emocional

A lo largo de la vida es importante, como parte del autocuidado, buscar opciones que se identifiquen como generadores de bienestar y cura ante las heridas, problemas o traumas que se experimentan o se experimentaron; Cobra especial importancia, la búsqueda de terapias y acompañamiento psicológico en esta etapa en la que la persona mayor se encuentra más propensa a vivir situaciones de pérdida y duelo.

Poseer consciencia de la importancia de la sanidad mental y sobre todo para enfrentar duelos, es una de las más deseables cualidades que favorecen el autocuidado: “Una de mis prioridades es primero tener salud... Física y mentalmente para poder seguir viviendo.” Obsidiana. E2.

Resulta obvio, en ocasiones, pensar que, en esta etapa, lo que más se vive son los duelos y pérdidas, y con justa razón ya que además de las personas que por la propia ley de vida se van despidiendo, también están las pérdidas de capacidades físicas, rutinas y situaciones, por lo que tal como lo comenta García (2021), la actitud con la que se tomen las pérdidas es un factor decisivo en cuanto a vivirlas con melancolía o con esperanza.

Cuando se logra la consciencia de la capacidad de elección de actitud ante las pérdidas, es posible que la persona se fortalezca en su misma agencia y voluntad

para sobrellevar los duelos: "...no sufro es una etapa en donde yo ya no lo veo como el sufrimiento". Ámbar E2.

Es necesario que se atiendan las necesidades de acompañamiento y terapia psicológica ya que, con esto, es más probable que la persona mayor cuente con suficientes herramientas para sobrellevar pérdidas e ir las integrando de forma sana en su vida.

A pesar de que en algunos casos se reconoce el acompañamiento o alternativas que ayuden a la sanidad mental, es posible que la persona mayor no cuente con la disposición para buscar algún método o alternativa que le procure bienestar emocional y le ayude a superar las posibles tristezas y melancolías que suelen presentarse cuando se sufre la pérdida: "Yo me preguntaba, cómo sanará mi mamá, y sí tardo mucho, mucho, a pesar de que éramos un ejército, como que nadie existíamos, tremendo" Perla E2.

4.3 Religión y fe en las pérdidas

Ante las pérdidas y procesos de duelo que se van experimentando en esta etapa, se reconoce en varios casos, que la fe en Dios y en la vida futura que se espera alcanzar, puede representar una idea o creencia que se experimenta como un bálsamo que apacigua el dolor y proporciona entereza para sobrellevar las vivencias de pérdida.

De esta misma manera, cuando parte de estas creencias son acerca de que los duelos son algo que manda Dios, se plantea la posibilidad de hacerles frente sin replicar: "...mejor ir aceptando pues lo que cae, y pedirle a Dios que no llegué más" Perla. E1

Las pérdidas van impactando en la vida afectiva de las personas pues este periodo se caracteriza, precisamente, por un aumento en ellas, y es posible, que la vida se vaya experimentando como algo que va perdiendo sentido: La vida afectiva del adulto mayor se caracteriza por un aumento de las pérdidas, entendiéndolas como

vivencias por las cuales siente que ya no tiene algo que es significativo para él a nivel real y subjetivo.” (Amable & García, 2010, pág. 6).

Cuando existen situaciones que rebasan a las personas en cuanto al dolor y sufrimiento a causa de las pérdidas, algunas de ellas, recurren a su fe en Dios para poder afrontar lo que les está sucediendo: “...y yo decía, es que sí yo no creyera en Dios, o sea de dónde sacas la fuerza, de dónde obtienes la capacidad de confiar y de esperar algo bueno. Entonces yo creo que solo Dios, eso es lo primero.” Zafiro. E2.

Con el andar en este camino propio de la etapa, y la probable situación de ir perdiendo de vista el sentido de la vida, algunas personas mayores, encuentran en dedicar sus acciones a Dios: “Pues es que lo... yo mi mejor opción es dedicarme a las cosas de Dios”. Esmeralda.E2. De modo que lo que van viviendo empieza a tomar un nuevo significado y el enfoque con el que se percibe la vida, tornarse más hacia una visión esperanzadora.

Como se ha mencionado, los diferentes cambios que se van suscitando en esta etapa, van cambiando en muchos casos, de manera significativa, el estilo de vida de ciertas personas mayores: “...los cambios sufridos en el entorno y en el tipo de problemas a los que han de enfrentarse las personas a medida que envejecen (más problemas de tipo crónico e inmodificable tales como las pérdidas de seres queridos o las limitaciones físicas)” (Márquez-González, Izal, & Pérez, 2004), con estas experiencias, la intensidad en cómo se vive la fe por parte de las personas mayores puede también modificarse: “Pues el amor de Dios... Él es el único que me sostiene. Veme cómo estoy de flaca. Y gracias a dios no me doy por vencida, ¿sí? Sigo luchando y sigo luchando” Esmeralda.E1.

Conclusiones:

En los casos en los que las pérdidas que se van experimentando se van integrando de manera consciente y sana como tales, es decir, como experiencias que es

necesario vivir y de las que no es posible exentarse, es posible observar que existe mayor bienestar emocional en esta etapa.

Para que sea posible una sana integración de las pérdidas, las personas mayores deben contar con herramientas autogestivas que les mantengan emocionalmente fuertes y hábiles para aceptar los cambios.

Es indispensable en la mayoría de los casos que la persona mayor identifique las necesidades de atención emocional en sus duelos y, sobre todo, que se encuentren alternativas de terapia y acompañamiento que puedan ir de la mano con este cuidado emocional y el trabajo personal.

En algunos casos, la fe en Dios y la religión pueden servir como salvavidas de los cuales tomarse para alcanzar la fortaleza requerida para enfrentar y sobrellevar las pérdidas.

Categoría 5

Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades.

La calidad de vida y el bienestar de las personas mayores también se ve influenciado por la actividad física, rutinas, talleres, cursos y actividades que las personas mayores vayan sumando a su cotidianidad.

Una parte primordial es realizar ejercicio, ya que, tanto para la salud física como para la salud emocional, el ejercicio físico genera sustancias químicas en el propio cuerpo que proporcionan sensaciones placenteras de felicidad y en los huesos, músculos y todo en sí, fortalece y vigoriza.

Cuando se llevan a cabo actividades físicas o bien, actividades recreativas, de aprendizaje, lúdicas o meramente de diversión y ocio, las personas mayores pueden tener la oportunidad, además de activarse, de ampliar su círculo de amistades.

Los cursos y talleres pueden contribuir a que las personas mayores tengan momentos de distracción a modo terapéutico en el que pueden darse tiempo para sí mismas y para sentirse atendidos por sí mismos.

Al no contar con actividades de este tipo, las personas que atraviesan por la vejez, elevan las probabilidades de irse aislando y paulatinamente, percibir sentimientos de tristeza y hasta depresión por el mismo aislamiento.

5.1 Falta de participación en cursos creativos y actividades nuevas

Como resultado de la poca actividad, las personas mayores, pueden ir perdiendo capacidades para realizar acciones que por cotidianas y sencillas que pudieran parecer, llega un momento en el que ya no se recuerda con precisión, cómo se realizan, puesto que se dejaron de practicar.

De hecho, existe una escala llamada Lawton y Brody tal como menciona Murillo Hernández y otros (2007), en la cual, se evalúa a la persona mayor para identificar cómo llevan a cabo acciones del día a día como por ejemplo, realizar una llamada telefónica, acudir a hacer compras y la manera de hacerlo o bien, usar el transporte público; con estos estudios es posible determinar la calidad de vida y el nivel de dependencia que está experimentando la persona.

Cuando la persona mayor se procura a sí misma, darse el tiempo para realizar actividades, queda asegurada de distintas maneras, un franco incremento en su vida, ya que su imagen propia se ve beneficiada y reforzada de manera positiva: “Me doy mis espacios, a mí me gusta hacer ejercicio, caminar, por ejemplo, me gusta. Y, por ejemplo, en ocasiones si hay la oportunidad de ir al cine, me gusta el cine también dentro de las actividades recreativas, y bueno, pues viajar” Obsidiana. E2.

Existe otra escala: “Escala funcional de salud de Rosow, evalúa actividades físicas como; capacidad para realizar trabajo familiar pesado (lavar ropa, limpiar los pisos, etc).” (Andrea, M. H., & Irene, L. M. , 2007, pág. 13), ésta nos da la información requerida para saber el desenvolvimiento y limitaciones si es que existen, en la

persona a la que se le practica el estudio, para saber con cuánta fuerza ya agilidad cuenta la personas para llevar a cabo estas cuestiones cotidianas.

Cuando no existe participación en nada, solamente en las tres actividades inevitables como: desayunar, comer y cenar, la persona mayor puede ir sintiendo que el sentido de vida se va esfumando.

Por el contrario, cuando hay más actividades, por sencillas o mínimas que parezcan, esto suma en el bienestar de la persona; mucho más si son cursos o talleres en los que hay más personas aprendiendo o practicando junto con ellas.

Es posible observar que cuando existe una verdadera y sana agencia emocional, la persona mayor se procura a sí misma, los espacios y tiempos necesarios para llevar a cabo o acudir a realizar estas actividades que identifica como funcionales para ella.

Hay quienes con el tiempo, en lugar de ir incrementando su participación en actividades, abandona lo que conscientemente, le resulta agradable realizar, por anteponer los tiempos y espacios de otros: “Entonces haz de cuenta que yo tenía facilidad para pintar, para tocar música, para repostería, para muchas cosas” Esmeralda.E1.

Con el paso del tiempo y la poca actividad, también puede haber otro tipo de deterioros, y por ello existen otras valoraciones: La valoración integral también considera evaluación de la capacidad para realizar funciones intelectuales como; pensar, recordar, percibir, comunicar, orientarse, calcular, entender y resolver problemas.” (Andrea, M. H., & Irene, L. M. , 2007, pág. 13); éste tipo de revisiones y valoraciones, ayudan a detectar si existen principios de Alzheimer o demencia senil.

A pesar de que muchas personas mayores reflexionan en torno a la idea de ¿Ya para qué? al pensar si aprenden o hacen algo nuevo, existen otro tipo de personas que por el contrario, siguen motivadas a buscar opciones para seguir aprendiendo y haciendo cosas nuevas: ...estoy aprendiendo piano, está bien difícil, que

barbaridad, entonces pues muchas cosas, yo soy una persona que cambia, que soy muy prolífera en muchas cosas; ahorita tengo en la tarde clase de cerámica, piano salió porque me iba a operar y luego me dijeron que no me podía operar, y ya había juntado dinero y dije ay me compro un piano, cambio las cosas.” Ámbar. E2.

Y entonces el enfoque cambia de dirección y la perspectiva va más en el sentido de la idea de ¿Por qué no?: “siempre me gusta estar aprendiendo, me gusta estar compartiendo, soy muy compartida, en todo sentido, en la cocina, en tejido, porque tejo mucho.” Ámbar. E2.

Para mantenerse activo y funcional, existen ciertas recomendaciones de las que hablan Murillo y otras (2007), al señalar que conservar y nunca dejar la actividad física, queda un buen trecho avanzado.

Por otro lado, también recomiendan la actividad mental reconociéndose estas dos aristas, como propias del autocuidado.

Tal como lo mencionó Ámbar en una de sus entrevistas: “Exacto el día que ya no tienes habilidades porque el sentido de tu vida también tiene que ir, sobre todo en estas edades, porque ya voy a cumplir 70” Ámbar E2.

5.2 Poco acceso a actividades nuevas

En esta etapa, resulta importante que la persona mayor, logre identificar la relevancia que tiene el mantenerse activo: “...existen algunos estudios que demuestran que el sedentarismo y la falta de actividad física del sujeto, son factores de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas y del declive orgánico que limita la funcionalidad física” Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I., 2007, pág. 12).

Cuando se carece de capacidades físicas como el movimiento requerido para desplazarse por ejemplo, la persona mayor puede encontrarse más vulnerable al tener que esperar que algún familiar o alguien de su círculo de confianza, le ayude a trasladarse al lugar en el que podría llevar algún curso o realizar alguna actividad.

Una de las cuestiones más importantes es precisamente esto, cuando revisamos la actividad de la persona: “Pero sí extraño que ir al mandado, yo agarraba mi carrito, y me iba al de abastos, al Aurrerá, yo me traía mis cosas y ahora ya no, entonces eso se siente, y aunque ellos lo hacen, uno si siente las cosas” Perla. E1.

Si la persona ha cuidado su salud emocional y ha dedicado ciertos esfuerzos para su autocuidado, se van identificando oportunidades en actividades para llevar a cabo en esta etapa aprovechando que se pudiera contar con mayor tiempo: Pues yo siento que nunca deja uno de aprender, ¿no? Hay cosas que luego, por ejemplo pues no sé hasta algo muy lúdico como cocinar que a mí me gusta cocinar pero ya hacer otras cosas que antes no hacía por tiempo, pues ahorita es una buena oportunidad” Obsidiana.E2

De este modo, la persona mayor puede ir encontrando actividades a las que sí tienen acceso y lo único que realmente es requerido, es sus ganas de llevarlo a cabo, como en el caso de Turquesa: “Espero que así sea, que haya más motivaciones, entre ellas, sería pues, la pintura, me gustaría mucho.” Turquesa. E2.

Conclusiones:

Realizar actividades resulta trascendente en la calidad de vida que tienen las personas mayores y en cómo van experimentando esta etapa.

Cuando se vive la capacidad de agencia brindándose autocuidados requeridos, es posible observar que la persona no deja de lado las actividades, sino que, por el contrario, se aprovecha que las responsabilidades como el trabajo, ya no se encuentran presentes y se puede disponer de mayor tiempo para llevarlas a cabo.

Y en este mismo sentido, quienes van cubriendo sus necesidades de autocuidado, pueden presentar ideas motivantes acerca de aprender cosas que por alguna razón no había podido hacerse antes y aprovechar este tiempo.

Además de la esfera emocional, mantenerse activa, provee a la persona mayor, beneficios en salud física y mental, permitiéndole, seguir realizando actividades cotidianas y ser menos dependiente o en menor cantidad.

CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES

En este apartado se presentan las conclusiones y reflexiones finales surgidas de la investigación realizada, dando respuesta al objetivo planteado, comprobando el papel decisivo que juega la agencia emocional en la calidad de vida en la etapa de la vejez.

Se observa un consciente sentido de la vida en las personas mayores cuando se cuenta con motivación en esta etapa de la vida, así como objetivos y proyectos. Tener actividades que resulten parte de planes para alcanzar objetivos, así como el mismo diseño de ellos, permite que se encuentre un sentido de vida, sumando con esto al disfrute de esta etapa y conscientemente, se va construyendo un círculo virtuoso en el que la ganancia de recorrer estos caminos y llevar a cabo estas actividades se va experimentando día con día. Por el contrario, cuando no hay objetivos y metas en esta etapa, la persona mayor se encuentra día a día esperando que llegue, por ejemplo, la hora de la comida, de la cena, de dormir, sin tener en cuenta ningún otro plan o actividad y perdiendo la motivación y las ganas de querer emprender algún proyecto que les sume anímica y emocionalmente, al desarrollarlo, al disfrute de esta etapa.

Si persona toma en sus manos consciencia acerca de la importancia de su cuidado a través de conocer sus emociones y cómo atenderse acorde a ello y lo que le van dictando como necesidades, se encontrará en posibilidades de vivir una etapa llena de situaciones que puede no solamente sortear como un reto o problema, sino también, como el momento para disfrutar y realizar trabajos de introspección profunda que pueden enriquecer sus posibilidades de planeación y ejecución así como reforzar su autoestima

Prepararse para esta etapa de la vida resulta fundamental pues provee a la persona, la posibilidad de prever posibles problemáticas y anticiparse mediante el autocuidado tanto física como emocionalmente. En los casos en los que no hay interés por planificar la vejez y se recibe sin prevenciones básicas, es altamente probable, que se experimenten deterioros físicos y cognitivos mayores, en comparación con las personas que sí tuvieron la precaución de anticipar ciertas situaciones.

Para todo esto, *el reconocimiento de las emociones que se experimentan y la identificación de qué es lo que vienen a decir sobre las necesidades, es indispensable*, para que sea posible atenderlas a través de actividades terapéuticas, acompañamiento desde el enfoque del Desarrollo Humano y terapia en sí.

La terapia puede ayudar a la persona a resolver situaciones que provocan incomodidad y dificultades para que esta etapa de la vida se viva con plenitud.

En esta etapa de la vida, es trascendental, contar con redes de apoyo y contención como puede ser la familia, amigos, compañeros de cursos, en otros círculos; Estas redes ayudan a la persona mayor a experimentarse como parte importante de un círculo con el que interactúa y con el que se siente en confianza para compartir y para pasar ratos agradables.

Este tipo de interacciones proveen emociones satisfactorias y propulsan el bienestar de las personas, además de que refuerzan la autoestima y son una fuente sana de posibles actividades de distracción y ocio.

Es recomendable que las personas en esta etapa den un espacio importante de sus tiempos, a las convivencias e interacciones sociales pues trae efectos positivos en varios sentidos.

La familia resulta ser, en muchos casos, el protagonista en cuanto a interacciones con la persona mayor, de manera tal, que se sugiere a los familiares, en medida de lo posible, apoyar a su familiar mayor con actividades que procuren su cuidado y sentido de aceptación y cariño, ya que esto representa, en estas personas, un respaldo vital para su autoconfianza y autoestima.

Si bien las experiencias de duelo no son exclusivas de esta etapa, si resultan incrementarse durante la misma, y no únicamente de personas, que resulta lo lógico por las edades y el ciclo de vida, sino que también se suman a las pérdidas, situaciones a las que hay decir adiós como un empleo con amplia antigüedad en algunos casos, lo cual implica cambio de rutinas, actividades y círculos sociales; así mismo, la pérdida de agilidad, de la agudeza visual y auditiva y en ciertos casos, de la movilidad.

La alternativa adecuada ante las pérdidas es la sana integración del duelo y lo que éste conlleva, mediante el autocuidado y la apertura al cambio como principales pilares para la sanidad emocional. Ha sido posible concluir que las personas que han recibido atención terapéutica para ir asimilando las pérdidas, atraviesan la vejez con mayor disfrute de las experiencias positivas de la etapa y sobre todo, mayor fortaleza ante los problemas y complejidades que también enfrentan dentro la misma.

En las personas mayores, es recurrente encontrar a la fe en Dios como un apartado importante que les brinda esperanza y sentido de resignación ante el dolor de perder un ser querido o enfrentar pérdidas o disminución de la salud.

Llevar a cabo actividades físicas permite conservar la salud física, emocional y cognitiva, ya que los procesos fisiológicos que se desencadenan de dichas actividades proveen la generación de sustancias bioquímicas que refuerzan y alimentan los sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo y nervioso. Es posible observar que las personas que mantienen actividades físicas constantes cuentan con una mejor salud que quienes no.

Por otro lado, realizar este tipo de actividades, permite a la persona mayor, en muchos casos, disponer de un espacio en el que puede convivir con otras personas, provocando la interacción social.

Buscar y encontrar conscientemente, estrategias para crear oportunidades de acceso a las actividades físicas, cursos, talleres y actividades nuevas que acercan

al bienestar es de gran importancia, ya que, en este tipo de acciones, reside, precisamente, el autocuidado que propulsa el bienestar en la vejez.

Como conclusión general, la agencia emocional en las personas que atraviesan por la vejez es un pilar básico para alcanzar el bienestar y el disfrute de esta etapa, pudiendo entonces, cosechar los beneficios de la prevención y el trabajo personal, como una gran espiral virtuosa que se retroalimenta con nuevas metas y motivaciones dando sentido a la vida y a las experiencias que se presentan en esta etapa. Para las personas mayores, esta parte es el cimiento principal para desarrollar y ejercitar su capacidad de agencia, definiendo el rumbo que desean para su vida y actuando en consecuencia, con rutas y acciones planeadas para la consecución de sus objetivos y metas.

Aporte al Desarrollo Humano

Desde la tendencia actualizante del Desarrollo Humano, es posible identificar varios factores que se pueden atender para brindar bienestar y un disfrute integral de la vejez.

La sensibilización y entendimiento a los que suma esta investigación pueden favorecer la prevención para esta etapa de vida, reconociendo el autocuidado emocional como indispensable para generar y sustentar una adecuada y sana capacidad de agencia.

Así mismo esta investigación da pie a intervenciones desde el Desarrollo Humano con personas de la tercera edad.

Permite conocer estas realidades para prever una vejez disfrutable y feliz, así como lograr empatía con las personas que ya se encuentran atravesando por ella.

Con esta investigación es posible entender las necesidades y experiencias de las personas mayores para identificar lo que les puede brindar bienestar y una mayor calidad de vida que permita disfrutar y seguir aprendiendo día con día, así como

permitirse seguir desarrollándose y convirtiéndose en una mejor versión de sí mismo
(a).

BIBLIOGRAFÍA

- Amable, N., & García, C. (2010). Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
- Arroyo Rueda, M. C., Ribeiro Ferreira, M., & Mancinas Espinoza, S. E. (2022). *La vejez avanzada y sus cuidados*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León .
- Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. PP. 47-66. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Benítez, Y. R. (2005). *Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana*. Obtenido de <http://www.revistahph.sld.cu/hph0205/hph021105.htm>
- Ceberio, M. R. (2013). El cielo puede esperar. En M. R. Ceberio. Madrid: Ediciones Morata.
- Choque, S., & Choque, J. (2004). Actividades de animación para la tercera edad. En S. Choque, & J. Choque, *Actividades de animación para la tercera edad* . Barcelona: Editions Lamarre- Groupe Liaisons 2000.
- de Alba Romero, C., Gorroñoigoitia, A., Litago, C. M., Martín, I., & Luque, A. (2001). Actividades preventivas en los ancianos. *Aten primaria*.
- Delgado, D. (2014). *Tanatología amtac*. Obtenido de <https://www.tanatologia-amtac.com/>
- Duran-Badillo, T., Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Félix-Alemán, A., Cruz-Quevedo, J. E., & Alonso-Castillo, M. M. (2018). Dejar de ser o hacer: significado de dependencia funcional para el adulto mayor. *Acta Universitaria*.
- García, S. (2021). VEJEZ, FINITUD Y MUERTE. UNA CLÍNICA POSIBLE DE LA ANGUSTIA EN EL ADULTO MAYOR . *REVISTA DE EPISTEMOLOGÍA Y CIENCIAS HUMANAS* . , 12-49.
- Gómez Gómez, E. N. (25 de Marzo de 2018). *Universidad de Antioquía*. Obtenido de Expomotricidad: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331679>
- González Bernal, J., & de la Fuente Anuncibay, R. (2014). González Bernal, Jerónimo, & de la Fuente Anuncibay *DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO OPTIMO DESDE LOS CUATRO*

- COMPONENTES DEL SER HUMANO . *González Bernal, Jerónimo, & de la Fuente Anuncibay, Raquel (2014). DESARROLLO International Journal of Developmental and Educational Psychology, 129.*
- Iuliano, R. (2019). *Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación.* La Plata: Universidad Nacional de La Plata.
- Jiménez Rinza, J. (2012). Experiencias de adultos mayores ante programas de actividad física y socialización. Chiclayo, Perú.
- Lazo Cobos, F. A. (2011). *Psicología en el adulto mayor.* Cuenca, Ecuador: American College. Instituto Superior Tecnológico.
- López Noguero, F. (2016). *Metodología participativa en la enseñanza universitaria.* Madrid: Narcea Ediciones.
- Maldonado, S. M., Enríquez, R. R., & Camacho , G. E. (2019). *Vejez y envejecimiento, una aproximación interdisciplinaria .* Guadalajara: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Márquez-González, M., Izal, M. M., & Pérez, G. (2004). Márquez-González, M., Izal, M., Montorio Emoción en la vejez: una revisión de la influencia de los factores emocionales sobre la calidad de vida de las personas mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 44-51.*
- Morales, J. (2011). Fenomenología y hermenéutica como epistemología de la investigación. *Revista Paradigma, 22.*
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da abordagem gestáltica, 63-70.*
- Murillo-Hernández, A, & Loo-Morales, I. (2007). Influencia de la práctica del ejercicio en la funcionalidad física y mental del adulto mayor. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social.*
- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., de la Rivera-García, O., & González-Bernal, R. (2021). Naranjo-Hernández, Ydalsys, & Mayor-Walton, Sunieska, & de la Rivera-García, Osvaldo, & Gon Estados emocionales de adultos

- mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100.
- Novelo, P. (2020). Método Fenomenológico. Presentación ppt.
- Orozco, W. (2013). Depresión, el trastorno psiquiátrico más frecuente en la vejez. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*.
- Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. *Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research*, 28.
- Pacheco, Gerardo. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En Rev. Renglon, No. 26. Pp. 14-19. Tlaquepaque, Jalisco.
- Pérez Serrano, G. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: UNED: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Pérez Vargas, J. J. (2019). La hermenéutica y la fenomenología en la investigación en ciencias humanas y sociales. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 21-30.
- Quintero Osorio, M. A. (2011). *La salud de los adultos mayores. Una visión compartida*. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Rogers, C. R. (1961). *El Proceso De Convertirse En Persona , Mi Técnica Terapéutica*. Barcelona, España: Paidós.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill.
- Sánchez García, S., Juárez Cedillo, T., GallegosCarrillo, K., Gallo, J. J., Wagner, F. A., & García Peña, C. (2012). *Frecuencia de los síntomas depresivos entre adultos mayores de la Ciudad de México*. Obtenido de www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100011&lng=es&tlng=es
- Segrera, A. S., CorneliusWhite, J. H., Behr, M., & Lombardi, S. (2014). Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. (2017). *Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. Papeles de población*. Obtenido de Soria Romero, Zuriel, & Montoya

- Arce, Bernardino Jaciel. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos
[mhttps://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022](https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022)
- Soto, C. &. (2017). La fenomenología de Husserl y Heidegger.
<http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2017.48.05>
- Teppa, S. (2012). *Análisis de la información cualitativa y construcción de teorías*. Barquisimeto-Venezuela: Ediciones Gema.
- Varas, G. (2014). *La investigación cualitativa*. Recuperado el, 25.
http://gvaras.org/public/validez_cualitativa.php
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores*. Obtenido de Terapia psicológica.

ANEXOS

ESQUEMA DE CATEGORIZACIÓN

Categoría	Descripción	Evidencias	Recortes teóricos	Reflexiones personales o del experto
Falta de motivación, metas y objetivos personales para esta etapa	Al llegar a esta etapa de la vida, se pierden muchas de las actividades cotidianas que realizaba la persona como, por ejemplo, las actividades laborales que desempeñaron gran parte del tiempo y al terminar el periodo laboral y jubilarse, se pierde la motivación. En algunos otros casos, las rutinas de las otras etapas de la vida se pierden. También en muchos casos se pierde la ilusión al percibir que	“Antes cuando iba a trabajar sentía la motivación de levantarme de ir al trabajo” “Hay días que sólo me levanto, desayuno, veo la tele y espero que se llegue la hora de la comida para comer y luego solo espero la hora de la cena para irme a dormir, siento que todos los días son iguales y no me emocionan” “A mi yo de antes le diría que piense más en ella misma, que haga planes para	“Ser proyecto social en sí mismo, haciendo alusión a la posibilidad de un actor de hacerse protagonista frente al mundo, pero junto con el otro, inmerso en un proyecto” (Gómez Gómez, 2018). “En el plano psicológico la pérdida de autonomía resulta de un deterioro de la identidad personal, lo que tiene como manifestaciones principales modificaciones del	Cambiar de rutina diaria implica, en algunos casos, perder la brújula de quién realmente es uno y qué espera y quiere de ese día, de ese mes. Se pierde la perspectiva y la intención de hacer planes para largo plazo. Por otro lado, cuando comienzan a irse los hijos y van falleciendo familiares y amigos cercanos, las actividades que antes se realizaban como resultado de

	<p>es algo imposible lograr una nueva meta al nivel de mejor ni pensar en ello.</p>	<p>hacer las cosas que le gusten sin depender de nadie” “Yo creo que podría ayudarme tratar de ver por mí misma”</p>	<p>comportamiento como la aceptación complaciente de las decisiones de los demás, la disminución de la iniciativa y la aparición de una actitud cada vez más afásica hasta llegar al abandono del deseo de vivir” (Stella & Jacques, 2004) La calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones deseadas de vida en ocho necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. (Lazo Cobos, 2011)</p>	<p>estas interacciones, también se ven alteradas. De alguna manera, se va perdiendo la ilusión, y esto también es en respuesta de la sensación y percepción de la poca valía propia que puede experimentar el adulto mayor.</p>
--	---	--	---	---

<p>Falta de identificación y reconocimiento de emociones.</p>	<p>Al enfrentarse a nuevas experiencias de vida que probablemente ni se llegaba a imaginar que tendría que enfrentarse, el adulto mayor puede perderse en las emociones que resultan de estas nuevas vivencias, entre la frustración de lo que se esperaba vivir en esta etapa de la vida contra la realidad actual y la pérdida o falta de la conciencia propia y las reacciones orgánicas que percibe, no existe una verdadera identificación de las propias emociones.</p>	<p>“Me siento sola, bueno, sé que estoy sola, mis dos hijos, de los dos no se hace uno, yo sé que nunca se acuerdan de mí” “Tal vez si viera que tienen algún tipo de cuidado conmigo, o que viera que les interesó, probablemente, me sentiría mejor” “A veces cuando estamos reunidos, todos se ríen de lo que les mandan en el celular y se lo enseñan entre ellos, pero a mí no me toman en cuenta, es más, hay muchas cosas que yo ni me entero y solo platican entre ellos” “No tengo con quien platicar de mi tristeza” “A veces hasta he pensado que si me</p>	<p>“Los componentes centrales de las emociones, a partir del construccionismo social, son las sensaciones corporales (manifestaciones fisiológicas), los gestos, los registros corporales y las acciones por medio de las cuales el sujeto expresa una emoción”. (Maldonado, Enríquez, & Camacho , 2019) Para (Ceberio, 2013) los cuadros patológicos en el sistema psíquico más comunes, son la depresión, ansiedad, pérdida de asociación de ideas y síndromes delirantes. “No se trata, entonces, de entender la vejez</p>	<p>Debe ser devastador emocionalmente, irse sintiendo cada vez menos importante y/o querido de quienes se esperaba más apoyo y amor. Existe una falta de identificación de lo que desencadenan las emociones, y por tanto, una ausencia de capacidad de agencia para lograr cuidarse a sí mismo identificando y cuidando las emociones.</p>
---	---	--	--	---

		<p>muerdo van a tardar muchos días en saber que me morí porque nadie me busca ni me habla por teléfono siquiera”.</p> <p>“Me ponían a hacerle todo a mis nietos, hubo veces que me dolían las manos de tanto coser y coser y pues ellos por no pagar”</p> <p>“Yo creo que podría ayudarme tratar de ver por mí misma”</p> <p>Su yo del futuro le diría que hiciera más cosas, que se animara a perder el miedo que tiene.</p>	<p>como un hecho biológico, como generalmente se le adjudica y describe, sino como un entramado familiar que margina y descalifica de manera paulatina al geronte, o un problema de la sociedad que no sabe claramente integrar al anciano en la vida social”.</p> <p>(Ceberio, 2013)</p>	
Falta de socialización e interacciones sociales	Al dejar actividades diarias como el trabajo, las personas dejan de socializar como lo hacían, por otro lado, sus familiares pueden estar ausentes y no interactuar	“Antes cuando trabajaba todos los días veía a mis compañeros del trabajo, platicaba con ellos, cuando menos nos dábamos los buenos días”	“El envejecimiento es una etapa plena, divertida y alegre en el momento en el que el adulto mayor encuentra cómo satisfacer sus necesidades de atención y	Culturalmente, en las familias, existe una manera de interactuar con el adulto mayor, marginándolo de manera inconsciente o consciente.

	<p>cotidianamente. Su habilidad social va disminuyendo al practicar menos este tipo de interacciones, resultando en algunos casos, un círculo vicioso, en el que cada vez menos se socializa y el distanciamiento va tornándose normal.</p>	<p>“Si no salgo a la tienda a comprar algo, la leche o algo, no hablo con nadie” “A veces hasta he pensado que si me muero van a tardar muchos días en saber que me morí porque nadie me busca ni me habla por teléfono siquiera”</p>	<p>recreación con actividades y dinámicas que estimulen su esfera biopsicosocial de manera efectiva” (Lazo Cobos, 2011) Hay una “necesidad del ser humano de intercambiar con los demás y con el entorno, de un modo verbal o no verbal a nivel sensorimotor, intelectual y afectivo, con el objeto de compartir sus ideas, sus sentimientos, sus experiencias, sus sensaciones, de expresar sus necesidades y de comprender las de quienes le rodean”. (Stella & Jacques, 2004)</p>	<p>Por otro lado, la persona que transita por la vejez, va tornándose insegura y sintiéndose torpe en sus interacciones sociales, lo que la va orillando más de las actividades sociales.</p>
<p>Falta de la sana integración de las vivencias de duelo en la vida</p>	<p>Las ausencias y pérdidas llegan de manera más recurrente en esta</p>	<p>A la mejor no estar esperando de alguien para hacer mis cosas”.</p>	<p>“Hay otro tipo de dolor: el de la ausencia de las cosas o personas</p>	<p>La confrontación de cara con la muerte a través de la partida de amigos y</p>

	<p>etapa. Éstas, son de personas, de actividades, de rutinas, de trabajos, de la salud, de la energía y estado físico de cuando se era más joven, pero también de la seguridad y la independencia. En muchos casos, los recursos personales en cuanto al conocimiento de sí mismo, la introspección y los factores de vida que se experimentan, no favorecen el asimilar estos duelos de una forma positiva en cuanto a sanar los duelos.</p>	<p>“A veces hasta he pensado que si me muero van a tardar muchos días en saber que me morí porque nadie me busca ni me habla por teléfono siquiera”. Me comentó que cuando estaban juntos y se sentía acompañado y que después de esto, aunque tuvo dos parejas después de su esposa, no ha logrado tener esa estabilidad de pareja que el identificaba que tenía antes.</p>	<p>que uno ha amado o percibir que no están bien. Si no se amaran, no existiría este tipo de dolor. Aun cuando el amor y el dolor no y el dolor no son cuestiones de edad, una persona mayor ha tenido mucho tiempo para amar”. (Esmenjaud Zermeno, 2016) “La etapa de la vejez es un período duro de afrontar por la persona puesto que implica afrontar pérdidas y enfrentarse a la posibilidad de la propia muerte. (Ceberio, 2013).</p>	<p>familiares, puede provocar una negación de la realidad que se está viviendo y alargar el duelo con la permanente herida abierta y el dolor que ésta provoca. El duelo puede venir no sólo por la pérdida de las personas, también de la imagen propia que se tenía y ahora ha cambiado, lo mismo con los círculos de amistad, con las etapas vividas, el desempeño físico, etc.</p>
<p>Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades</p>	<p>Con el paso del tiempo, la agilidad física, la vista, la agudeza del oído, y muchas otras</p>	<p>“A mi yo del futuro le diría que haga más cosas, que se active, porque no hago</p>	<p>“La persona mayor tendrá dificultad para moverse”. (Stella & Jacques, 2004)</p>	<p>La percepción de disminución de facultades físicas así como el cambio de actividades, pueden</p>

	funciones físicas, van mermando, especialmente si no existe actividad física, y se va creando un ciclo vicioso que genera más inactividad. Algunas veces la pérdida de agilidad o rapidez en los movimientos así como la falta de acondicionamiento de los espacios públicos o en la misma casa, provocan accidentes que dejan secuelas físicas.	nada de ejercicio, ni caminar". "Antes sí me movía mucho, hasta que me lastimé la rodilla y ahora al mínimo esfuerzo se me empieza a inflamar, hasta al caminar dos cuadras".	Las repercusiones físicas del envejecimiento suelen ser encerrarse en sí mismo, desinterés progresivo hacia el entorno, dificultad de adaptación y sensibilidad al estrés. (Stella & Jacques, 2004)	incrementar la inactividad para realizar actividades físicas o que representen una activación para el adulto mayor, volviéndole menos seguro de sí mismo y por ende, con menor disposición para contar con la intención e interés reales de realizar algo que les mantenga activos.
--	--	--	---	---

CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS

Categorías y subcategorías		
Categoría 1 de problematización: Falta de motivación, metas y objetivos	Es posible que una persona mayor viva motivada si se mantiene atenta a sus necesidades emocionales: Para ello, la persona realiza trabajo personal de autoconocimiento y aprende a distinguir sus necesidades. En esta consciencia de necesidades , se encuentra un proceso importante de decisión en el que se da prioridad y se toma la agencia de construir el destino que se espera y desea.	Posible (s) subcategoría(s):

<p>personales para esta etapa.</p>	<p>Las motivaciones van en sentido de crecer en conocimientos, adquirir nuevos pasatiempos y habilidades para los mismos.</p> <p>Las metas y objetivos son compartir tiempo de calidad con la familia y con las amistades, conservar la salud, cuidar el cuerpo y la mente.</p> <hr/> <p>Cuando se cede el poder de decisión a una tercera persona o como en el caso de Esmeralda, que deja su vida a la voluntad de Dios, sin tomar su propia responsabilidad, las motivaciones y objetivos van surgiendo acorde a las necesidades de otros y no de la persona misma.</p> <p>Al atender a las demandas de otros y supeditarse a esas necesidades sin atender las propias, las motivaciones van mermando y van deslavándose sin ser prioridad en la vida de la persona que se encuentra viviendo esta etapa de la vida.</p> <p>Conforme se van deslavando estas motivaciones, se va haciendo un círculo negativo en el que no hay cabida para los deseos y metas de la propia persona y sólo se vive actuando en consecuencia de lo que los otros van pidiendo.</p> <hr/> <p>La motivación llega cuando existe un ideal claro de lo que se quiere experimentar y se trabaja entonces para lograrlo, planeando metas y objetivos que son los pasos a seguir para alcanzar eso que se sueña.</p> <p>Cuando se llega a la etapa de la vejez, el trabajo emocional previo que se haya realizado es clave para lograr motivación ya que el hecho de detenerse a pensar en los anhelos y deseos que se pueden identificar, van marcando el rumbo de lo que es necesario hacer, así como las metas que hay que alcanzar.</p> <p>Se va generando un círculo virtuoso al ir alcanzando metas ya que van surgiendo más metas.</p> <hr/> <p>A las motivaciones que pueda tener una persona mayor, pueden interponérsele situaciones de salud, por lo que, en estos casos, la persona queda supeditada a realizar aquello que pueda controlar por sí misma, como ver en la televisión ciertos programas que le distraigan y le provean diversión.</p> <p>Por otro lado, un objetivo que se vislumbra necesario es el mantener la salud lo mejor posible y con ello, alargar la vida en las mejores condiciones que se pueda.</p> <p>El cuidado de la salud se realiza a través de ser metódica con los medicamentos que deben tomarse recetados por el médico que le revisa y cuidar las actividades que se realizan para no tener caídas, torceduras o accidentes.</p> <p>Algo más que se tiene como objetivo personal, es el cuidado de los alimentos con los que se nutre.</p> <hr/> <p>Las metas en esta esta etapa de la vida, coinciden con la necesidad de cuidar del bienestar en varios sentidos, como el emocional, el físico, el intelectual, social, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de identificación del Sentido de vida. • Falta de claridad en propósitos. • Falta de conocimiento o estudio de la etapa en la que se encuentra.
------------------------------------	---	---

	<p>La motivación llega junto con el reconocimiento y la responsabilización de la propia vida, ya que al estar consciente de que lo que se experimenta, puede ser mejorado o alterado con lo que se decida hacer y realmente se lleve a cabo, se propulsan los motivantes para lograr vivir como se requiere.</p> <hr/> <p>Cuando la persona se encuentra a sí misma con suficiente claridad de lo que quiere y cuáles son sus necesidades en esta etapa de la vida, es posible que sea más sencillo identificar lo que necesita hacer para alcanzar estas metas.</p> <p>Así también cuando se vive plena, sigue sumando a sus dinámicas diarias, actividades que le retribuyan satisfacción.</p> <p>Es necesario estar consciente de la manera en la que se quiere vivir y agenciarse de este modo, la responsabilidad de actuar para este fin.</p> <p>La motivación se encuentra precisamente, en la determinación de las metas y objetivos y el actuar para ello.</p>	
<p>Categoría 2 de la problematización: Falta de identificación y reconocimiento de emociones</p>	<p>En este caso, se reconoce la importancia de las emociones.</p> <p>Identificar las emociones que se experimentan es determinante para determinar la ruta a seguir y determinar las necesidades para poder saciarlas.</p> <p>Existe un conocimiento de las emociones, así como lo que hace bien cuando ciertas emociones aparecen y qué es lo que avisan.</p> <p>La terapia ha sido importante para el autoconocimiento y para asimilar de manera sana los duelos.</p> <hr/> <p>Existe una falta de conocimiento de las emociones y el estado anímico que se va presentando cuando ocurren problemas o situaciones complejas y, sobre todo, el tratamiento de las mismas cuando no existe un trabajo personal que vaya brindando esa capacidad de agencia emocional y de la vida misma.</p> <p>A pesar de que la vida espiritual es un pilar importante, también el dedicar tiempo, trabajo y esfuerzo para el autoconocimiento y la búsqueda de la sanidad emocional son primordiales para poder llegar y experimentar esta etapa de la vida con un buen nivel de calidad y bienestar.</p> <hr/> <p>Cuando la persona mayor tiene la apertura de contactar con sus emociones, puede entonces, reconocer sus necesidades.</p> <p>Esto implica prestar atención a lo que se está experimentando para poder determinar estrategias que mejoren el estado de ánimo o permitirse vivir el dolor.</p> <p>Así mismo, el reconocer sus propias emociones le permite a persona mayor, buscar y encontrar alternativas de solución a sus problemas y disparar la intención y la acción en búsqueda de bienestar.</p>	<p>Posible (s) subcategoría(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de programas y atención terapéutica. • Falta de preparación para la etapa y resolución de problemas.

	<p>Las emociones son percibidas como algo que es posible guardar y no expresar y existe preocupación sobre cómo puede sentirse la persona de la familia a la que se le comparte el sentir, ya que existe un reconocimiento del apoyo que brinda la familia en todo momento y se busca dar el menor número de molestias posibles.</p> <p>Cuando se percibe confianza y seguridad, es posible que comparta y exprese cómo se siente y qué emociones está experimentando.</p> <p>Se reconoce la necesidad de compartir y explorar las emociones pero no se da la importancia o prioridad adecuada para mantener un estado de satisfacción en cuanto al crecimiento en este sentido.</p> <hr/> <p>En ciertos casos, como este, desde etapas tempranas de la vida, existe una fiel convicción de lo que se espera y desea, esto en congruencia con los deseos y metas que brindan paz, tranquilidad y disfrute; cuando esto ocurre, de manera intuitiva, la persona va desarrollando el reconocimiento de sus emociones y se escucha a sí misma en cuanto a sus necesidades.</p> <p>Al estar conectada con sus emociones y lograr reconocerlas, aquellas situaciones que van resultando complejas, se resuelven desde el enfoque de la claridad sobre lo que se quiere.</p> <p>Toma un valor especial escucharse a sí misma, identificando las emociones que se experimentan y este reconocimiento e identificación funcionan como una brújula que conduce el camino hacia el desarrollo de la propia persona.</p> <p>Cuando se desarrolla esta relación con las emociones, la persona prepondera sus propios deseos y metas sobre lo que su entorno diga, y puede sobrellevar las situaciones, aunque la presión social sea grande.</p> <hr/> <p>En aquellos casos en los que se vive una agencia de vida, es posible ver que la identificación de emociones va desarrollándose a la par de las estrategias para la toma de decisiones y acción de la persona mayor.</p> <p>Las emociones van sirviendo como una brújula que va guiando a la persona sobre lo que está necesitando y le invita a la reflexión y su autoconocimiento.</p> <p>Cuando esto se cumple, la persona toma el timón de su vida utilizando como sus indicadores principales, sus propias emociones y va reconociendo y aprendiendo a escucharse cada vez mejor así misma.</p> <p>Las experiencias de vida complejas, en ocasiones pueden servir como propulsores para el autoanálisis y el reconocimiento de las emociones, cuando se da la apertura de desarrollar el conocimiento y la identificación de las mismas.</p>	
<p>Categoría 3 de la problematización:</p>	<p>Cuando la persona mayor decide conscientemente alimentar sus redes sociales y su vida social, va emprendiendo un camino de grandes satisfacciones ya que éstas interacciones le proveen un bienestar emocional, sentimientos</p>	<p>Posible (s) subcategoría(s):</p>

<p>Falta de socialización e interacciones sociales.</p>	<p>de gratitud y de pertenencia que amortiguan los problemas y los sentimientos de soledad y tristeza que pueden llegar.</p> <p>Las interacciones sociales y las amistades forman parte fundamental de una vida sana emocional.</p> <p>Las relaciones con la familia y el disfrute de las mismas, brinda bienestar en la persona mayor y sentimientos de agradecimiento, amor y regocijo.</p> <p>Las interacciones sociales constituyen uno de los pilares más importantes para las personas que se encuentran viviendo en esta etapa de su vida.</p> <hr/> <p>Es palpable en las personas mayores que viven solitariamente, sin amistades e interacciones sociales, la necesidad de interactuar y desenvolverse socialmente es grande.</p> <p>La falta de socialización provee un sentimiento de soledad y de inseguridad que impide que las personas mayores puedan verse a sí mismas como sus propios agentes de cambio.</p> <p>Entablar conversaciones, sentirse acompañada y apoyada es parte de lo que las interacciones sociales brindan a la persona que atraviesa por la vejez.</p> <hr/> <p>En esta etapa de la vida, gran parte de las interacciones que se viven, surgen del círculo primario, es decir, la familia. La familia forma parte integral de las convivencias y diversiones de las personas mayores.</p> <p>Las amistades son también indispensables para compartir, reunirse, platicar y generar sentimientos de bienestar y de dicha.</p> <p>Tanto las relaciones con las amistades como las relaciones con la familia, es necesario trabajar en alimentarlas, cuidarlas y darles su importancia.</p> <p>Darse tiempo para convivir con la familia y con los amigos es básico, así como intencionar o buscar esos momentos de encuentro y convivencia.</p> <hr/> <p>Algunas veces, en esta etapa quedan pocas amistades para socializar y esto provoca aislamiento y necesidad de escucha y de conversación.</p> <p>En estas últimas fechas, la pandemia ha obstaculizado las interacciones sociales por el riesgo de contagio.</p> <p>Cuando existe aislamiento de las amistades, quien cubre las necesidades de socialización e interacciones, son las personas del núcleo familiar. Las personas con las que se convive en el hogar son con quienes se conversa y se interactúa, por ello es indispensable, que las personas del núcleo familiar, brinden atención y cariño a las personas mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de conciencia en la importancia de las interacciones sociales. • Falta de autoestima y seguridad propia.
---	---	---

	<p>Del mismo modo, el círculo familiar que fortalece el estado de ánimo de los adultos mayores, son aquellas personas que visitan y están al pendiente de sus familiares mayores.</p> <hr/> <p>Una parte muy importante de la socialización en la vida de las personas tiene lugar en el espacio de trabajo, ya que ahí se encuentran más personas con las cuales se pueden ir dando relaciones de amistad y compañerismo. Sin embargo, cuando viene la jubilación o el retiro laboral, aquellos círculos a los cuales se tenía acceso, dejan de estar disponibles, por lo que es sugerido que antes de llegar a esta etapa, se vayan afianzando las relaciones de amistad y ampliando círculos y número de círculos, para cuando se llegue a ser mayor, exista una red de amistades que puedan dar el bienestar emocional que provee la socialización y las interacciones sociales.</p> <hr/> <p>Las interacciones sociales se vuelven casi inaccesibles cuando existen problemas de salud, que impiden la movilidad, puesto que quedan sujetas a que otras personas puedan apoyarles llevándolas a reuniones o visitas. En estos casos, se vuelve fundamental el papel de la familia y la relación con ellos, pues suplen las otras interacciones sociales y son quienes visitan más seguido y se preocupan, por cuidar la persona mayor, en la mayoría de los casos.</p>	
<p>Categoría 4 de la problematización: Falta de la sana integración de las vivencias de duelo.</p>	<p>La integración sana del duelo puede darse en la vida de las personas mayores, de una manera más integrada si la persona acude a terapia y es acompañada en los procesos de duelo por un profesional de la salud mental. Así mismo, el desarrollo en la persona de estas redes de contención que brinda la terapia, pueden proveer de estrategias para sobrellevar los cambios que se van dando con la edad, de manera que, aunque puedan darse nostalgias y extrañar lo que se ha ido perdiendo, viene también una comprensión y agencia de disfrutar lo que se tiene en el presente.</p> <hr/> <p>Cuando no se realiza una sana integración de los duelos, las personas siguen cargando con el peso de la tristeza, melancolía, enojo y frustración que les causó el duelo, reviviendo constantemente las emociones que trae consigo un duelo. Así mismo, no poder integrar estas pérdidas y seguirlas recordando sin sanar, mantienen fresca la herida ocupando gran parte de los pensamientos y energía de la persona que no ha trabajado el duelo.</p> <hr/> <p>Aprender acerca del duelo y de cómo vivirlo de manera sana, ayuda positivamente para abrirse y darse la oportunidad de entender lo que se está atravesando.</p>	<p>Posible (s) subcategoría(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de adaptación al cambio. • Falta de búsqueda de alternativas para la sanidad emocional. • Religión y fe.

	<p>La atención profesional como la terapia, cursos y talleres acerca del duelo, en situaciones de pérdida, son pieza clave para su sana integración en la vida de la persona mayor.</p> <hr/> <p>Es posible ir integrando las pérdidas y los duelos, cuando se toma consciencia de la importancia de elegir el enfoque de aceptar la vida con los cambios que trae consigo al paso de los años y también cuando se decide disfrutar lo que se tiene en lugar de pensar en lo que falta.</p> <p>Existen experiencias en las que ha ayudado pensar respecto a las pérdidas, que las personas que han fallecido, se encuentran en un mejor lugar y con este pensamiento, irlas soltando.</p> <hr/> <p>Cuando hay experiencias de duelo y se recibe acompañamiento por parte de un profesional de la salud mental, la persona que se encuentra experimentando el duelo puede salir adelante integrando el duelo de una manera sana y encontrando estrategias que le contienen y le propulsan a encontrar la paz y el bienestar.</p> <p>La fe y confianza en Dios, en algunos casos, se define como un pilar respecto a lo que da fortaleza y reconforta cuando existen problemas y pérdidas importantes.</p> <hr/> <p>El no realizar trabajo personal para integrar el duelo, suele presentar amargura en esta etapa de la vida y brindar la idea de que no es posible hacer algo para solucionar o mejorar lo que se está viviendo.</p> <p>Merma la capacidad de agencia y aísla a las personas que siguen viviendo con estos duelos sin cerrar, ya que no comparten por el miedo a molestar o enfadar.</p>	
<p>Categoría número 5 de la problematización: Falta de actividad física, nuevas rutinas y actividades.</p>	<p>La alimentación a base de verduras y la actividad física son cuestiones clave cuando de cuidar la salud se trata pues proveen vitaminas y fibra al organismo.</p> <p>Las nuevas rutinas y actividades como cursos, talleres e inscribirse en grupos para aprender cosas nuevas, son parte de la fórmula para que la persona mayor experimente motivación, alegría, sentido de autonomía y autosuficiencia.</p> <hr/> <p>La falta de actividad física, nuevas actividades y rutinas influye perjudicialmente en la salud de las personas mayores tanto física como emocionalmente.</p> <p>Dando pie a enfermedades y por ende a sentimientos de soledad y tristeza que van redundando en un círculo vicioso al obstaculizar la disposición y motivación de las personas para activarse.</p> <hr/> <p>Incluir nuevas actividades y crear nuevas rutinas, enriquece la calidad de vida de las personas mayores.</p>	<p>Posible (s) subcategoría(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de participación en cursos y actividades nuevas. • Poco o nulo acceso a actividades nuevas.

Para ir sumando estas actividades y rutinas, la persona que va envejeciendo, requiere ir adaptando espacios de tiempo destinados a este fin, de manera que cuando llegue esta etapa de la vida, sea capaz de dar seguimiento a sus nuevas rutinas e incorporar actividades.

La sana alimentación y un seguimiento médico, son también indispensables así como realizar actividad física que provea energía y bienestar.

Las actividades y nuevas rutinas son fundamentalmente necesarias para el cuidado de la salud física y mental, esto, aunado a las citas médicas de chequeos como parte de las rutinas.

El encontrar pasatiempos que son factibles de llevar a cabo como la lectura y la pintura, proveen una capacidad de autocuidado emocional.

Este tipo de actividades, brindan a las personas mayores, motivación y llegan a ser terapéuticas para la sana vivencia y asimilación de la experiencia de estar envejeciendo.

Incluir nuevas rutinas y actividades que distraigan, diviertan, fortalezcan y brinden aprendizajes redundan en una buena calidad de vida en las personas mayores.

Estas actividades además proveen salud física, ayudan a tejer relaciones sociales y a dar un sentido de pertenencia y autosuficiencia.

En esta etapa de la vida, es posible que las personas mayores cuenten con mejores condiciones de tiempo sin limitaciones para poder realizar diversas actividades, ya que en ciertos casos ya se encuentran jubilados o retirados del trabajo.

Cuando no hay una oportuna planificación de esta etapa, es posible que, al llegar, la persona mayor no pueda llevar a cabo actividades físicas por enfermedades.

Es muy necesario, para el bienestar emocional, integrar nuevas actividades que propicien la diversión y que la persona se distraiga, se sienta contenta y cómoda, ya que esto cambiaría un círculo vicioso de estar solamente esperando la hora de la comida o la cena como principales actividades del día.