

ITINERARIO DE VIDA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN SU ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EXPERIENCIA DE SEIS PERSONAS DE LA ZONA DE GOICOECHEA

ITINERARY OF LIFE THE ELDERLY IN THEIR HEALTHY AGING. EXPERIENCE OF SIX PEOPLE FROM THE GOICOECHEA AREA

Karen Vargas Sandí

*Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica.*

Resumen: El siguiente artículo muestra parte de los resultados de la investigación en que se indagó sobre la percepción de itinerario de vida, características de un itinerario de vida y sobre los componentes que integran el itinerario de vida saludable en las personas adultas mayores, para lo anterior se realizó una investigación cualitativa, desde un diseño narrativo. En el que sobresalen aspectos como la salud física, emocional y mental, la importancia de las actividades o acciones que las personas participantes realizan. Se identifica que para un itinerario de vida saludable se necesita que las personas participantes tengan los cuidados físicos, el continuar con la vida de manera activa y constante les ha permitido poseer mayor aceptación de las enfermedades y el mantenimiento de su estado de salud. Como conclusión se evidencia que las personas participantes han logrado satisfactoriamente construir un itinerario de vida saludable, a través de las acciones o actividades que realizan, las decisiones que toman, de acuerdo al entorno y las personas que les acompañan en el envejecimiento saludable.

Palabras clave: Envejecimiento Saludable, Adultos Mayores, Itinerario de Vida, Orientación

Abstract: The following article shows part of the results of the research was investigated on the perception of life itinerary, characteristics of a life itinerary and on the components that make up the itinerary of healthy life in older adults, for the above a qualitative research was carried out, from a narrative design. In which aspects such as physical, emotional and mental health, the importance of the activities or actions that the participants perform stand out. It is identified that for a healthy life itinerary it is necessary that the participants have the physical care, continuing with life in an active and constant way has allowed them to have greater acceptance of diseases and the maintenance of their state of health. As a conclusion, it is evident that the participants have successfully managed to build a healthy life itinerary, through the actions or activities they carry out, those of...

Key Words: Healthy Aging; Older Adults; Life Itineraries; Orientation

Introducción

A la falta de un estudio actualizado sobre los itinerarios de vida de las personas adultas mayores en su envejecimiento saludable, se decidió investigar sobre la temática enriqueciendo a las personas profesionales en orientación, como un insumo para ser tomado en cuenta en el debido acompañamiento a las personas adultas mayores, en la construcción de un itinerario de vida que permita un envejecimiento saludable.

En Costa Rica ha dado un giro la pirámide poblacional (Fuentes 2007), en el que las personas adultas mayores están en la cumbre de la misma y han desplazado a las poblaciones más jóvenes, produciendo cambios a través de los últimos 26 años, lo que ha traído consigo una comprensión de la etapa de la vejez que permita erradicar los estigmas de la sociedad sobre esta etapa.

Al transformar estos estigmas sociales las personas adultas mayores exigen actividades que pretenden favorecer habilidad, atención y compromiso (Papalia, 2012) en las dimensiones física, mental y emocional, para lograr la tarea propuesta en el modelo de Erickson.

Promoviendo itinerarios de vida y aportando la construcción del envejecimiento saludable. En este sentido, las políticas públicas dirigidas a la población adulta mayor, promueven la participación activa de ciertas entidades como el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor [CONAPAM], Caja Costarricense Seguro Social [CCSS], Asociaciones de Desarrollo Comunal [ADC] que se comprometen con las personas adultas mayores en la estimulación necesaria para construir un itinerario de vida saludable en el que trabaja de manera conjunta con las redes de apoyo de las personas longevas, suscitando el envejecimiento saludable.

Promoviendo altas expectativas en la calidad de vida de las personas adultas mayores que demandan el adecuado acompañamiento de la persona profesional en orientación y una adecuada preparación gerontológica para el reforzamiento de las dimensiones físicas, emocionales y mentales.

Metodología

El enfoque utilizado en la investigación es el cualitativo, se utilizaron dos instrumentos los cuales fueron la entrevista estructurada y el grupo focal, para efectos de la

muestra fueron seis participantes caso-tipo.

Se trabajó con un diseño narrativo y se definieron las unidades de análisis: Unidad de análisis 1: Percepción de envejecimiento saludable de la persona adulta mayor. Unidad de análisis 2: Características del itinerario de vida en las personas adultas mayores en su envejecimiento saludable. Unidad de análisis 3: componentes del itinerario de vida que favorecen la vivencia del envejecimiento saludable. La investigación, se ejecutó en una Asociación de Desarrollo Comunal de Goicoechea, en la cual se seleccionaron seis personas adultas mayores, que tuvieron actividad o planificación rutinaria, para efectos de la investigación se efectuó en adultos mayores de entre 70 a 75 años.

Entre los criterios de inclusión la población cumplió con el requisito de estar no menos de 70 años en un programa para la edad de oro, así como la edad en un rango de 70 a 75 años de la zona de Goicoechea, distinguidos por el envejecimiento saludable con itinerario de vida.

Resultados

Unidad de análisis I: Percepción de envejecimiento saludable de la persona adulta mayor

Esta unidad de análisis hace referencia a las percepciones que las personas participantes tienen sobre lo que consideran es un envejecimiento saludable, lo cual se relaciona con el bienestar físico, emocional y social.

Envejecimiento saludable vinculado a salud física y actividades

Las personas participantes relacionan el envejecimiento saludable con las vivencias vinculadas a la salud física, que les permite mantener la constancia de ciertas actividades y ejercicios.

Además, son precavidas para no tener lesiones que alteren la salud física y complementando lo anterior con una alimentación saludable, así como respetar el historial clínico. La percepción de las personas participantes involucra factores en el que se pueden suponer un mayor disfrute de la etapa, contemplando acciones por medio de la adecuada atención de su salud física que les permita una calidad de vida, ya que para un envejecimiento exitoso deben mantenerse activos físicamente, valorando exámenes físicos y de la historia clínica (Lobo, et al. 2018). Las personas participantes hablan de los cuidados físicos como algo importante para ellas, el poder continuar con la vida de manera constante

les permite poseer mayor aceptación de las enfermedades, por esta razón las indicaciones médicas son relevantes en el diario vivir para lograr tener un control físico adecuado a la situación que vive cada participante. Existiendo así un disfrute de la etapa que genera calidad, goce y salud en las personas participantes. Entonces se puede decir que para las personas participantes el envejecimiento saludable no es solamente la salud física, sino que además conlleva la experiencia del bienestar emocional y mental, que se traduce en una experiencia de alegría, paz y tranquilidad en su vida. Siendo esto importante para mantener un envejecimiento saludable en esta etapa de la vida.

I.II Envejecimiento saludable como actitud personal

Según lo manifestado, para las personas participantes es importante en esta etapa sentirse bien, tener actitud ante el momento que se encuentra de la mejor manera, manifestando una salud emocional. Esto permite a las personas participantes actuar de forma alegre, experimentar estados de bienestar emocional y mental como parte de la vivencia de un envejecimiento saludable.

Tomando en cuenta los aspectos anteriores se logra observar que las personas participantes mantienen un envejecimiento saludable físico, mental y emocionalmente de acuerdo al itinerario de vida que eligieron vivir en esta etapa.

Es trascendental la apreciación que tienen las personas participantes sobre el envejecimiento saludable, reflejando un control de vida de manera positiva (Papalia, et al. 2012) que involucra no solo la dimensión física sino también la emocional y mental; lo cual, contribuye a la vivencia de un envejecimiento saludable, pues esta percepción podría motivarles a elegir acciones o actividades que favorezcan estas tres dimensiones de su desarrollo.

Unidad de análisis II: Características del itinerario de vida de las personas adultas mayores en su envejecimiento saludable.

Esta unidad de análisis hace referencia a las características del itinerario de vida de las personas participantes, considerando las acciones que realizan durante el día a día, mismas que van siendo parte del itinerario en el que las personas participantes puedan encontrar satisfacción y plenitud al realizar dichas actividades como parte de un envejecimiento saludable.

II.I Características del itinerario de vida vinculada a la realización de

actividades

Las personas participantes se incorporan a las actividades siendo constantes permitiéndoles nuevos aprendizajes manteniendo actividad aportando al sentido de bienestar y contribuyendo a su envejecimiento saludable. Se puede percibir que la inclusión de actividades como parte de su itinerario de vida, hace posible que se mantengan dinámicas, adquiriendo rutinas que les permita tener sabiduría, conocimientos y experiencias (Bermejo 2010). Algunas actividades permiten el mantenimiento en la salud física, la actitud y las dimensiones emocionales y mentales, para evitar el rápido deterioro siendo esta una ventaja para el envejecimiento saludable.

II.I Características del itinerario de vida vinculado a circunstancias imprevistas

Reconocen imprevistos que surgen en su itinerario de vida que les limita la realización de estas actividades que les dan satisfacción, sentido y propósito a sus vidas, como algunas enfermedades. Esto les permite valorar lo que las diferentes actividades que forman parte de su itinerario de vida representan en esta etapa de la vida.

Dichas actividades les ha generado compartir experiencias, además de nuevos aprendizajes, percibirse activos, sentirse capaces de realizar algo (Árraga et al.2006), siendo de gran importancia para el mantenimiento de un envejecimiento saludable.

II.II Características del itinerario de vida vinculada a las redes de apoyo

Las redes de apoyo son fundamentales en la etapa en la que viven las personas participantes ya que describen que estas propician una salud mental y emocional al saber que son importantes para alguien. Al contar con esas redes de apoyo podrán tener estabilidad en dimensiones como la física, emocional y mental, constituyendo factores protectores que abarcan el entorno construido, las personas y las relaciones (ODS, 2020).

II.III Características del itinerario de vida vinculada al establecimiento de metas y planificación

Es evidente que para las personas participantes es importante poder formular metas, organizar y planificar su itinerario de vida de manera autónoma; esto puede aportar a la percepción de bienestar en esta etapa de su vida.

De acuerdo a las experiencias que viven las personas participantes han aprendido a tener un mejor manejo del tiempo, de organización y principalmente de crear metas que les

permita construir y planificar un itinerario de vida, lo cual permite que dirijan gran parte de su atención al cumplimiento de las metas (Locke et al. 2007). Esta capacidad de planificar y organizar su tiempo de manera autónoma aporta de manera significativa a la vivencia de un envejecimiento saludable, aportando una percepción de bienestar y productividad.

Unidad de análisis III: Componentes del itinerario de vida que favorecen la vivencia del envejecimiento saludable.

En esta unidad de análisis se abordaron componentes importantes como la toma de decisiones y la calidad de vida, componentes que han permitido que las personas participantes enfrenten esta etapa de una mejor manera.

Conclusiones

Se considera importante resaltar que las personas participantes han logrado mantener un equilibrio en las dimensiones emocional y mental con la salud física, lo que podría pensarse que les ha posibilitado tener un envejecimiento saludable.

Las características más importantes del itinerario de vida de las personas participantes son la constancia por las actividades realizadas, las redes de apoyo conformadas por familiares y compañeros que siempre están presentes en lo que realizan y las metas que se proponen cada una de las personas participantes lo que podría pensarse que constituyen elementos necesarios como parte de un itinerario de vida para un envejecimiento saludable.

Los componentes que forman parte del itinerario de vida de las personas participantes permiten la construcción de un envejecimiento saludable, aportando importantes logros en esta última etapa del ciclo vital, que se traduce en una experiencia de envejecimiento saludable marcada por la experiencia de bienestar, autonomía y calidad de vida.

Las personas participantes han logrado satisfactoriamente construir un itinerario de vida saludable, a través de las acciones o actividades que realizan, las decisiones que toman, de acuerdo al entorno en el que se encuentran, y de las personas que les acompañan en este envejecimiento saludable.

Referencias

Ardila, R. (2003). *Una definición integradora*, Revista Latinoamericana de Psicología,

- vol. 35, Colombia, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Árraga, M, Sánchez, M (2006). *Orientación gerontológica desarrollo humano y calidad de vida en la vejez*. Maracaibo. Recuperado de:
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/54974581/Orientacion_Gerontologic_a.Cuerpo_del_libro.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DOrientacion
- Duque, J. (2007). *Orientación motivacional y la teoría del establecimientos de metas*, universidad de los andes, Bogotá. Recuperado de:
<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/23543/u299257.pdf?sequence=1>
- Fuentes, C. (2007). *El envejecimiento de la población y la política pública en Costa Rica*. Costa Rica. Recuperado de
<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/piramide%20poblacional.pdf>
- Funes, J. (s.f.). *Transiciones, itinerarios y proceso*. s. lugar. Recuperado de:
http://elkarbanatuz.org/mm/file/DOCUMENTOS/Jaume_IyT.pdf
- Monteagudo, M. Cuenca, M. (2012). *Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones Pedagogía Social*. Revista Interuniversitaria, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135029101004.pdf>.
- Organización panamericana de la salud (s.f). Recuperado de:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13634:health-aging&Itemid=42449&lang=es
- Papalia D, Wendkos S, Duskin R. (2012). *Desarrollo Humano*, 9. ed. México: editorial McGraw-Hill interamericana.
- Yannuzzi, M. (2000). *El concepto de autonomía en las teorías de Rawls y Habermas*, Argentina.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetElConceptoDeAutonomiaEnLasTeoriasDeRawlsYHabermas-7624098.pdf>