

PROYECTO PARA ORIENTAR A LA FAMILIA EN LA ATENCIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR A TRAVÉS DE UN PROCESO DE CAPACITACIÓN, PARA PROPICIAR UNA BUENA RELACIÓN INTERGENERACIONAL DESDE UN ENFOQUE GERONTOLÓGICO INTEGRAL EN LA CASA DIURNA DEL ADULTO MAYOR ESPERANZA DEL ZURQUÍ

THIS IS A PROJECT ADDRESSED TO GUIDE FAMILIES IN ORDER TO PROVIDE ASSISTANCE TO ELDERLY CITIZENS BY A MEANS OF TRAINING. IT FOSTERS A GOOD INTERGENERATIONAL RELATIONSHIP. THE PROJECT HAS A HOLISTIC GERONTOLOGICAL ORIENTATION AT THE CASA DIURNA DEL ADULTO MAYOR ESPERANZA DEL ZURQUÍ

Angie Gabriela Navarro Pinto
Universidad Católica de Costa Rica

Resumen: Este artículo deriva de la memoria de la Práctica Profesional de la Maestría en Gerontología Interdisciplinaria Psicosocial y presenta los resultados de un proceso realizado para completar los requisitos académicos para optar por el grado Máster en Gerontología. La práctica versó sobre la realización de un Proyecto para orientar a la familia en la atención de la persona adulta mayor a través de un proceso de capacitación, para propiciar una buena relación intergeneracional desde un enfoque gerontológico integral en la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, con la participación de la Administradora del Hogar, Licda. Dennia Carrillo Zamora y de la Psicóloga, Yensi Ramírez, además de las familias de 25 personas adultas mayores residentes de la Casa Diurna. El objetivo del proyecto es orientar a la familia en la atención de la persona adulta mayor a través de un proceso de capacitación, para propiciar una buena relación intergeneracional desde un enfoque gerontológico integral en la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, para poder brindarle una mejor calidad de vida al adulto mayor desde el hogar.

Palabras clave: Persona adulta mayor, familia, cuidador informal, capacitación, relación intergeneracional, enfoque gerontológico integral.

Abstract: The background of this article is the Professional Practice Memoire of the Multidisciplinary Psychosocial Gerontology Master and presents the results of a process conducted in order to complete the academic requirements for the achievement of a Master's degree in Gerontology. The practice and objective was based on the idea of guiding families in order to provide assistance to elderly citizens by a means of training. By doing so, elderly citizens would enjoy a better quality of life at home. This project fosters good intergenerational relationships and it has a holistic gerontological orientation at the Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí. The participants were Licda. Dennia Carrillo Zamora, who is the administrator of the nursing home, and the psychologist Yensi Ramirez. In addition, the 25 participant's families were relevant in this project.

Key words: Elderly people, family, informal care-taker, training, intergenerational relationship, holistic gerontological relationship.

Introducción

El incremento de la población adulta mayor en los últimos 40 años a nivel mundial, se ha dado debido a la disminución de la natalidad y por el aumento en la esperanza de vida, esto gracias a los avances en el área de la medicina, tecnología y ciencia (Brenes 2012). Ante este cambio universal, la sociedad costarricense no se ha quedado atrás, destinándose demográficamente hacia el proceso de envejecimiento; según el último reporte del Instituto de Estadística y Censo INEC (2016), Costa Rica ha demostrado importantes cambios en la estructura de su población, donde la proporción de personas adultas mayores de 60 años ha aumentado y esto va ligado a la disminución de la fecundidad, la reducción de la mortalidad en todas las edades, el auge de la esperanza de vida y las mejoras en los servicios de salud y tecnología disponibles.

Este aumento en la longevidad, ha provocado que la familia sea el primer ente donde se empieza a vivir directamente las consecuencias de este fenómeno, debido a los cambios y a las modificaciones que suceden dentro de su estructura familiar, las cuales proponen preparar a los miembros de la familia de los adultos mayores para realizar en su dinámica diaria ajustes para luego hacer conciliaciones, con el objetivo de atesorar y fortalecer las relaciones e interacciones entre ellos; haciendo de esta última etapa de la vida, una experiencia maravillosa llena de colaboración, ayuda, estímulo, reconocimiento y valoración de todos y cada uno de los miembros; donde se podrá crecer y poner en práctica los valores aprendidos en familia, enriquecerse con las experiencias y prepararse para las nuevas vivencias que trae consigo la vejez digna de todo ser humano.

Como resultado de estos cambios en la estructura familiar, en la mayoría de los casos, las familias empiezan a vivir problemas que afectan su dinámica familiar, estos se relacionan a la falta de información con respecto al tema del proceso de envejecimiento, sus consecuencias y la forma de aceptar y trabajar en ello; siendo vulnerables y afectados directamente los adultos mayores, a causa de estos eventos se generan situaciones que pueden afectar su calidad de vida, como por ejemplo: depresión por la pérdida de un estatus económico o vivienda y tener que ser institucionalizados en un albergue lejos de su familia, sin apoyo social, pérdida de su independencia, roles, entre otros.

Es por este efecto que se debe empezar a trabajar con la familia, educando a cada miembro en relación a la importancia que tiene el proceso de envejecimiento, demostrando

las necesidades y lo mucho que las personas adultas mayores tienen por aportar a la sociedad; su sabiduría y experiencia contribuyen de gran manera en el país y a sus propias familias. Además de destacar el papel que juegan las redes familiares como estructuras proveedoras del envejecimiento activo en las personas adultas mayores que sostienen al individuo en múltiples dimensiones de su vida. Es necesariamente dentro de ella donde se deben comenzar a fortalecer las relaciones intergeneracionales por medio del diálogo para que se pueda llevar pacíficamente el cambio generacional, inculcando valores y buenos hábitos.

Para Cervera Estrada et al. (2008) es de suma importancia poder otorgarle ayuda idónea a la familia, quien juega el papel de una red social de apoyo para el adulto mayor, su apoyo siempre será insustituible; pese a que con el envejecimiento la problemática familiar se complejiza porque, entre otros factores, existe superposición de varias generaciones con diferentes necesidades, demandas y diferentes sistemas normativos. De allí la necesidad de encarar la problemática de la vejez desde el espacio familiar.

Importancia de la familia en la vida del adulto mayor

El papel que juega la familia en la vida de una persona adulta mayor y su proceso de envejecimiento, es sumamente importante, ya que en la mayoría de los casos, los miembros familiares son los que constituyen las principales fuentes de ayuda, proveedores de amor y cariño, dan atención directa, generan un impacto en la práctica de las buenas relaciones familiares, entre tantos roles; para el adulto mayor contar con este tipo de apoyo, es fundamental ya que lo hace sentir que existen personas en quién poder confiar y acudir cuando así lo necesite, proporcionándole sentimientos de arraigo y seguridad, capacidad, utilidad, autoestima, confianza y apoyo social, así lo expresa Cervera et al. (2008) la familia es una institución que cumple una importante función social como transmisora de valores éticos culturales e igualmente juega un papel decisivo en el desarrollo psicosocial de sus integrantes.

El papel positivo de las redes familiares en la vida del adulto mayor funciona como colaboradores para el bienestar común entre la persona y los encuentros generacionales, propiciando el saber escuchar y así poder transmitir el mensaje, para formar una sociedad para todas las edades. Para Serrano, J. (2013) el “sentirse necesario” es uno de los predictores de longevidad. Tratar de mantener nuestras relaciones familiares y sociales con un óptimo

nivel de satisfacción en el que cada miembro de la familia sienta que todos colaboran en un bienestar común es un objetivo importante para obtener un envejecimiento satisfactorio.

Para Serrano, J. (2013) es de suma importancia mantener buenas relaciones familiares, haciendo referencia al rol determinante que tiene la familia en el desarrollo social y el bienestar de sus miembros, provocando aportes afectivos, sociales y sobre todo materiales, que llegan a ser necesarios para el buen desarrollo de sus integrantes y relaciones. Ante esto, si analizamos el rol de vida que llevan las personas hoy en día, en su mayoría se da más un aporte material. Es una realidad que para afrontar la vida cotidiana es necesario que los miembros de la familia trabajen y estudien, esto implica que deban pasar fuera de sus casas bastantes horas al día, lo que provoca una disminución en la interacción social con el adulto mayor. Esta problemática se complica aún más, porque existe una superposición de diferentes generaciones, todas con sus propias necesidades, intereses y demandas, que provocan la reducción del espacio familiar.

La familia como cuidador informal

Para Placeres Hernández et al. (2011) el desarrollo social y la llamada modernidad, han aparejado nuevas concepciones de estructura y relaciones familiares al tiempo que se han producido drásticos cambios sociopolíticos y económicos a escala mundial, que han generado afectaciones bastante universales en la estabilidad, dinámica y funcionamiento en la familia. Hoy en día la persona que cuida al adulto mayor es generalmente una persona que tenga algún lazo de parentesco como un familiar, llámese hijo, hija, nietos/ as, sobrinos/ as, lo que ha provocado que el rol que ejerce el cuidador del adulto mayor sea de gran apoyo, ya que no solamente es un trabajo de cuidado, sino también de afectos emocionales y afectivos.

Según Flores G. E. et al. (2012) los cuidadores familiares son cuidadores informales que en la mayoría de los casos no reciben retribución económica, se catalogan como principales, según el grado de responsabilidad en el cuidado de los adultos mayores. El cuidado de una persona adulta mayor requiere dedicación, entrega, aceptación, amor, paciencia y también conocimiento sobre el proceso de envejecimiento en el cual se encuentra el adulto mayor a quien se cuida, todo esto para brindarles la ayuda idónea que necesitan, manifestándoles el interés de querer apoyarlos desde el hogar. Además implica una gran responsabilidad y esfuerzo, lo que puede provocar una carga tanto física como emocional en

el cuidador, la cual si no se logra manejar adecuadamente puede traerle consecuencias en la parte física, psicológica y socio económica, repercutiendo en su vida personal y también en la vida del adulto mayor.

Cuidar a una persona adulta mayor implica ver la vida de una forma diferente y se deben realizar cambios en las funciones y dinámicas familiares que ya se está acostumbrado a vivir, tomar decisiones en medio de situaciones complicadas, asumir responsabilidades, tareas y acciones de cuidado físico, social, psicológico y espiritual para atender las necesidades cambiantes de la persona adulta mayor. El cuidador experimenta una variada gama de emociones como: ira, culpa, frustración, agotamiento, ansiedad, miedo, dolor, tristeza, amor, aumento de la autoestima y satisfacción del trabajo realizado, porque dependiendo de las circunstancias individuales en que se asume el rol de cuidador, puede significar un cambio brusco para el que no se está preparado y originar sentimientos de pérdida importante, de lo que fue antes de asumir el rol de cuidador y de las expectativas que se había trazado (Flores G. E., Rivas R., E. y Seguir P, F, 2012). En muchas ocasiones las personas encargadas de cuidar al adulto mayor también son personas en edad avanzada, esto puede provocar limitaciones en el tipo de ayuda que le proporciona al adulto mayor.

En definitiva el papel de la familia en la vida del adulto mayor es primordial, cuando en algunos casos este papel no se da y no pueden prestar la suficiente atención a sus mayores, debido a la nueva dinámica social u otros factores, es necesario buscar y conocer los cuidados adecuados y conductas aconsejables para ayudar al adulto mayor desde el hogar; ya que esto puede generar en la familia situaciones de presión y angustia que desembocan a la vez en problemas para el núcleo familiar al no saber manejar las situaciones. Es necesario brindarle al adulto mayor una atención integral, reconociendo su valor como individuo y el valor de la atención brindada para su bienestar, compartir gustos creando un ambiente motivacional, reviviendo los tiempos del pasado de su cultura y tradición, así como integrarlos en la sociedad, todo esto provoca una mejor calidad de vida en los adultos mayores, desarrollando su vida activamente, recibiendo y aportando a la sociedad de manera que contribuyan al desarrollo de la misma.

La creación de programas educativos para trabajar con la familia del adulto mayor, es una herramienta de apoyo para lograr un bienestar en la persona de edad avanzada y para quienes conviven con ellos, para así crear calidad de vida tanto para el adulto mayor como

para los miembros que lo acompañan en su proceso de envejecimiento, sobre todo en el contexto nacional, este tema se encuentra en “pañales”. Para San Joaquín, A. et al. (2011) es muy asertado trabajar con las familias desde un enfoque gerontológico integral, ya que busca ver al adulto mayor como un ser integral, lleno de características propias del proceso de envejecimiento, facilitando su autonomía, promoviendo una vida saludable, fortaleciendo los recursos familiares y sociales para ayudar al adulto mayor con sus limitaciones, generar espacios de intercambio, apoyo e información entre el adulto y su familia, disminuyendo tensiones familiares; mediante un proceso dinámico y estructurado que permite detectar y cuantificar los problemas, necesidades y capacidades del adulto mayor en los aspectos clínicos, funcionales, mentales y sociales para elaborar basada en ellos una estrategia interdisciplinaria de intervención, tratamiento y seguimiento a largo plazo con el fin de optimizar los recursos y de lograr el mayor grado de independencia y, en definitiva, calidad de vida.

Metodología

Propuesta de intervención

Fundamentación Diagnóstica

Técnicas utilizadas para el diagnóstico:

- Observación.
- Entrevista con la coordinadora de la casa diurna.
- Entrevista con la psicóloga de la casa diurna.
- Aplicación del cuestionario para las familias de los adultos mayores.
- Aplicación del cuestionario para la coordinadora y la psicóloga de la casa diurna.

Procedimiento del diagnóstico

El proceso de observación se realizó el día martes 20 de junio y del 13 al 14 de julio del 2017 y se aplicó la observación participativa, es decir, se compartió con los adultos mayores en sus dinámicas diarias. Para realizar las entrevistas, tanto con la coordinadora como con la psicóloga del Centro Diurno, se anotó toda la información brindada por ambas, la cual fue muy valiosa como aporte para este proyecto; ya que gracias a su experiencia de

laborar en el Centro, tuvieron la oportunidad de contar algunas situaciones que están viviendo las familias, en temas relacionados directamente con la resolución de conflictos entre generaciones y de las necesidades que tienen a la hora de convivir y tratar a los adultos mayores desde sus hogares, ya sea por falta de información, apoyo, tiempo o simplemente disposición.

Con la debida autorización de la Directora del Centro Diurno se procedió a enviar a cada familia los cuestionarios, con el objetivo de indagar sobre las necesidades y problemas que presentan normalmente los miembros familiares al brindarle atención al adulto mayor, desde su propio hogar. A demás de conocer los posibles motivos por los cuales se podría dejar de brindar una atención adecuada y cuáles son los efectos que genera esta situación en la familia. Las personas que completaron los datos son las más cercanas a la persona adulta mayor en la cotidianidad del hogar, de manera que cuenta con la mayor información. La directora y la psicóloga también procedieron a llenar los cuestionarios y realizar su aporte como personas que se relacionan directamente con los adultos mayores del Centro y sus familias.

- Después de realizado el diagnóstico se detectaron las siguientes problemáticas:
- Las familias tienen mucha necesidad de información sobre el proceso de envejecimiento.
- El Centro diurno conoce esta necesidad en las familias, pero no tienen claro los temas en que específicamente requieren más apoyo.
- No existe una capacitación constante o espacios abiertos para las familias en el Centro diurno.
- El personal que atiende al adulto mayor en el Centro diurno muestra poca capacitación en su atención directa.
- Los adultos mayores del Centro diurno mencionaron en las conversaciones informales, que les gustaría que sus familiares asistieran a las charlas, para que los “entiendan y comprendan” mejor y así evitar problemas en la familia.

Basado en estos resultados es importante valorar el papel que juega la familia en la vida de una persona adulta mayor, donde son los proveedores directos de brindar atención, cuidado, compartir, dar valor, respeto, ser escuchados, ser un lugar para la práctica de las buenas

relaciones; es por este motivo que el adulto mayor desde su propio hogar, debe sentirse en un ambiente seguro y de confianza, y no en un lugar donde se juzgue o se rechace; más bien debe de ser aceptado, amado, útil y donde cuente con apoyo social.

Fundamentación Pronóstica

Los instrumentos, resultados de esta práctica permitirán obtener un conocimiento integral de las necesidades que presentan las familias al brindarle atención al adulto mayor desde sus hogares.

Que las personas envejecan, es un reto para todos los miembros de la familia, ya que desde ahí es útil manejar el tema del envejecimiento, de lo contrario se seguirá considerando como temas llenos de mitos, miedos, dolor y no como una etapa más en la vida del ser humano. Desde este fundamento de orientar es importante considerar el envejecer como un proceso gradual, natural, dinámico e inevitable, proceso que transcurre en el tiempo y está limitado por este (Verguera, 2009). Es común aprender a envejecer de acuerdo a las experiencias y forma de vida de cada persona, los cambios físicos, biológicos, psicológicos, la muerte, pérdidas, esto hace que se modifiquen constantemente los pensamientos sociales con sus prejuicios e ideas erróneas con relación al proceso de envejecimiento y al diario vivir de esta etapa de la vida. Sería diferente si estos conceptos se interiorizaran desde la familia, permitiendo tener experiencias más placenteras y obteniendo calidad de vida para todos los miembros familiares.

Estrategia de intervención

La estrategia de intervención se lleva a cabo en cuatro etapas: realizar el diagnóstico, llevar a cabo el proceso de capacitación, realizar un taller con las familias y la propuesta final.

Etapa 1: Realizar el diagnóstico

El proceso de realización del diagnóstico para las familias de los adultos mayores del Centro Diurno se hizo en ocho fases, las cuales se describen a continuación:

Figura 1.
Fases para realizar el diagnóstico

| | |
|---------------------|---|
| Primera fase | Observación: se realiza con la intención de recolectar información sobre el centro diurno, personal, personas adultas mayores y sus familias; existe un interés en conocer las dinámicas y actividades que realizan durante el día los adultos mayores en el centro. |
| Segunda fase | Entrevista: se aplica a la coordinadora y a la psicóloga del centro, con el objetivo de recolectar información clara y concisa como aporte para este proyecto para luego ser analizada. |
| Tercera fase | Cuestionarios: diseño y aplicación de dos cuestionarios, uno para las familias de los adultos mayores y otro para la coordinadora y la psicóloga del centro, ambos con el objetivo de indagar sobre las necesidades y problemas que presentan los familiares al brindarle atención al adulto mayor, desde su propio hogar. |
| Cuarta fase | Plan educativo: elaboración del plan educativo para ser implementado en cada charla. Los datos son tomados de los cuestionarios aplicados. |
| Quinta fase | Charlas: en esta fase se implementa el plan educativo, a través de tres charlas, dirigidas a los familiares de los adultos mayores, con el fin de orientarlos en la atención de la persona adulta mayor. |
| Sexta fase | Taller de auto y co ayuda: se realiza un taller con los familiares, con el objetivo de poner en práctica la información brindada durante el proceso de capacitación, en función de las necesidades, emociones y creencias de las familias. |
| Séptima fase | Evaluación de resultados. |
| Octava fase | Elaboración de la propuesta final. |

Etapa 2: Implementar las charlas.

El programa de cada charla va dirigido a las familias de los adultos mayores y personal del centro diurno, para brindarles información sobre los temas que ellos mismos

reflejaron en el diagnóstico, los cuales se detallan a continuación:

Figura 2.

Temas para abordar en las tres charlas

| Charla #1: Área biológica | Charla #2: Área psicológica | Charla #3: Área social y espiritual |
|--|--|---|
| Información sobre las enfermedades: diabetes, hipertensión, artritis, gastritis. | Información sobre las pérdidas en el adulto mayor (familiares, amigos, económicas, roles) pérdida de memoria, atención concentración, tristeza, cambios de humor, estrés, autoestima, inseguridad. | Información sobre las redes de apoyo social para las familias, conocer los cambios en la parte social e identificar la importancia de la parte espiritual en el adulto mayor. |
| Abordaje de la familia ante los cambios biológicos del adulto mayor. | Abordaje de la familia ante los cambios psicológicos del adulto mayor. | Abordaje de la familia ante los cambios sociales y espirituales del adulto mayor. |

Sujetos de Intervención

Los sujetos de participación en la primera charla fueron en total 44, de los cuales 35 personas son de sexo femenino, con edades entre los 21 y 70 años de edad, siendo 21 la mayoría de participantes quienes son las familiares de los adultos mayores, asistieron 9 personas de sexo masculino, con edades entre los 30 y 81 años de edad, siendo 7 la mayoría de participantes quienes son los familiares de los adultos mayores.

Para la segunda charla la participación sumo la cantidad de 47 personas, de los cuales 37 personas son de sexo femenino, con edades entre los 21 y 70 años de edad, siendo 26 la mayoría de participantes quienes son las familiares de los adultos mayores, asistieron 10 personas de sexo masculino, con edades entre los 30 y 81 años de edad, siendo 8 la mayoría de participantes quienes son los familiares de los adultos mayores.

En la última charla los sujetos de participación sumaron la cantidad de 39 personas,

de los cuales 33 personas son de sexo femenino, con edades entre los 21 y 63 años de edad, siendo 24 la mayoría de participantes quienes son las familiares de los adultos mayores y como en todas las charlas se contó con la presencia de la directora del hogar, la psicóloga del hogar, la encargada de trabajar las manualidades, 2 asistentes de cuidado, 2 cocineras de la organización e invitadas de los familiares. Asistieron 6 personas de sexo masculino, con edades entre los 30 y 63 años de edad, siendo 5 la mayoría de participantes quienes son los familiares de los adultos mayores y el terapeuta ocupacional.

Etapas 3: Realizar el taller de Auto y Co ayuda.

Una vez finalizadas las tres charlas, se realiza el taller de auto y co ayuda, con el objetivo de identificar la sensibilización de los familiares, ante la importancia del apoyo familiar hacia las necesidades de los adultos mayores y construir alternativas que puedan ayudar a los familiares a abordar desde el hogar, los cambios del adulto mayor en su proceso de envejecimiento.

Sujetos de Intervención

Los sujetos de participación en este taller, sumaron la cantidad de 13 personas, de los cuales 10 personas son de sexo femenino, con edades entre los 35 y 63 años de edad, siendo 9 la mayoría de participantes quienes son las familiares de los adultos mayores y la directora del hogar. Asistieron 3 personas de sexo masculino, con edades entre los 45 y 56 años de edad, siendo 3 la mayoría de participantes quienes son los familiares de los adultos mayores.

Recursos de la propuesta de intervención

A continuación, se detallan los recursos que se utilizaron para llevar a cabo este proyecto.

La propuesta cuenta con el apoyo y supervisión profesional de la Directora de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, Licda. Dennia Carrillo Zamora; la Psicóloga, Yensi Ramírez y las profesoras de la Universidad Católica de Costa Rica. Los recursos materiales son: cartulinas, lapiceros, lápices de grafito, gasillas, pilots, hojas blancas, rayadas y de colores, folders de colores, papel craft, separadores de libros, mas King tape, fotocopias, tijeras, confites, papel construcción, certificados, detalle final, refrigerios, computadora,

vadeaban y regleta.

Evaluación de la propuesta de intervención

Este apartado contiene los resultados del diagnóstico realizado a los familiares de los adultos mayores de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, el cual sirvió como fundamental para la elaboración del plan educativo que se llevó a cabo dentro del proceso de capacitación dirigido a las familias. Este análisis se basa en datos recopilados a partir de las observaciones, entrevistas y cuestionarios realizados a diferentes adultos mayores del Centro, la coordinadora y la psicóloga de la institución y por supuesto a los familiares de los adultos mayores, todos ellos son los sujetos de investigación de esta propuesta.

Resultados

De acuerdo con el resultado del diagnóstico realizado (observación y entrevistas), los aspectos observados en la atención que se les brinda a los adultos mayores desde su hogar, evidencian que las familias de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí:

- Presentan mucha necesidad de información sobre el proceso de envejecimiento para poder abordar desde el hogar los cambios del adulto mayor en su proceso de envejecimiento.
- Los adultos mayores de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, expresan la necesidad de trabajar con sus familiares para propiciar buenas relaciones intergeneracionales.
- La Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, conoce esta necesidad en las familias, pero no tienen claro los temas en que específicamente requieren el apoyo.
- La Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, no cuenta con espacios otorgados a las familias para realizar capacitaciones, talleres o tiempos de compartir experiencias entre los familiares.
- El personal que atiende al adulto mayor en la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, muestra necesidad de información en temas del proceso de envejecimiento para poder aplicarlos en su atención directa con los adultos

mayores.

Con base en los datos recopilados por medio de los cuestionarios, tanto para las familias como para la coordinadora y la psicóloga de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, se identifica lo siguiente:

- Las familias manifiestan no tener suficiente conocimiento para ayudar a los adultos mayores desde el hogar en temas relacionados con la salud y sus enfermedades. Entre las más comunes están: diabetes, hipertensión, artritis y gastritis.
- Manifiestan no contar con el tiempo, la organización y la atención para ayudar y apoyar a los adultos mayores desde el hogar.
- Para los familiares es muy difícil mantener buenas relaciones intergeneracionales, ya que el adulto mayor empieza a presentar conductas como: carácter fuerte, cambios de humor, inseguridad, no les gusta salir de la casa, se vuelven enfermizos, presentan dificultad para adaptarse, depresión, entre otros; lo que provoca problemas entre los miembros de la familia y en muchas ocasiones no saben cómo solucionarlos.
- Los familiares expresan que la falta de información que tienen para abordar los cambios que presentan los adultos mayores, les ocasiona sentimientos de: ansiedad, enojo, frustración, impotencia, intolerancia, cansancio emocional, fatiga física y tristeza.
- Manifiestan la necesidad de educarse como familia, en temas relacionados con el proceso de envejecimiento para saber comprender, hablar, entender, dedicarles más tiempo a sus adultos mayores.

Ante estas problemáticas, se elabora la cuarta etapa de la estrategia de intervención, sometida a un proceso de evaluación, donde puede considerarse la posibilidad de ofrecerlo a otros entes públicos y privados para lograr aportar a una mejor calidad de vida de la población adulta mayor y sus familias. Esta etapa se detalla a continuación:

Etapa 4: Propuesta final.

Para esta etapa, la estrategia de intervención se lleva a cabo en cinco etapas: realizar el diagnóstico, elaborar el plan educativo, implementar el proceso de capacitación,

elaborar una guía de técnicas e ideas para ayudar al adulto mayor desde casa y la evaluación de resultados. A continuación se detalla la propuesta

Figura 3.

Propuesta final

| Fases | Descripción |
|--------------------------------------|--|
| 1. Realizar el diagnóstico | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar las observaciones. ✓ Realizar las entrevistas. ✓ Aplicar los cuestionarios. |
| 2. Elaborar el plan educativo | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza de acuerdo a las necesidades que refleja el diagnóstico. |
| 3. Proceso de capacitación | <ul style="list-style-type: none"> ✓ I Taller: Abordaje de la parte biológica del proceso de envejecimiento. ✓ II Taller: Práctica de la parte biológica. ✓ III Taller: Abordaje de la parte psicológica del proceso de envejecimiento. ✓ IV Taller: Práctica de la parte psicológica. ✓ V Taller: Espacio para compartir experiencias y evacuar dudas. ✓ VI Taller: Abordaje de la parte social y espiritual del proceso de envejecimiento. Práctica de la parte social y espiritual. |
| 4. Elaborar una guía | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Con la información que se trabaja en cada taller, los familiares construyen su propia guía para trabajar con el adulto mayor desde sus hogares. |
| 5. Evaluación de resultados. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza de acuerdo al instrumento que se elija para la evaluación. Se sugiere la entrevista a los participantes. |

Discusión

Los cambios que a nivel mundial se están dando con respecto al crecimiento de la población adulta mayor, deben ser vistos no como algo malo o lleno de mitos, sino como una etapa de madurez y experiencia, por lo que debe ser valorada y respetada como tal. Debe ser manejada desde el ámbito integral, abordando los cuatro ejes de la Gerontología: biológico, psicológico, social y espiritual. Para la realización de este proyecto se tomaron en cuenta

estas áreas, las cuales brindaron la información necesaria para orientar a las familias y así poder colaborar en mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Con base a estos cambios actuales en nuestra sociedad, los resultados obtenidos al realizar este proyecto en la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí y además la elaboración de la propuesta final; se resume en que las familias de la persona adulta mayor requieren de mucha orientación en la parte gerontológica. La teoría señala que la familia es una red social de apoyo para el adulto mayor, lo que acrecienta su importancia en tener un espacio para informarse sobre el proceso del envejecimiento generando un insustituible apoyo y encarar la problemática que se genera desde el hogar ante esta realidad. Para Serrano J. (2013), es de suma importancia mantener buenas relaciones familiares, haciendo referencia al rol determinante que tiene la familia en el desarrollo social y el bienestar de sus miembros.

La situación de las familias de los adultos mayores de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, se resume basada en el diagnóstico realizado, en primer lugar, se encuentran inmersas en la llamada “modernidad”, que según Placeres Hernández, J., De León Rosales, Lázaro & Delgado Hernández, I. (2011), nos encontramos actualmente, donde se ven afectadas las estructuras y relaciones familiares que han provocado efectos negativos en la estabilidad, dinámica y funcionamiento de la familia por la forma en que se lleva a cabo la vida, debido a los roles de trabajo, estudio, recreación y otros; esto deja de lado el tiempo familiar.

Un segundo aspecto analizado es como lo menciona Flores G. E., Rivas R., E. y Seguel P, F. (2012), quienes cuidan regularmente a los adultos mayores son los familiares, esto sucede con las familias de la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, donde se vuelven cuidadores informales, lo que provoca una gran responsabilidad que requiere de mucha dedicación, entrega, aceptación, amor, paciencia y también conocimiento sobre el proceso de envejecimiento en el cual se encuentra el adulto mayor, para brindarles la ayuda idónea que necesitan, manifestándoles el interés de querer apoyarlos desde el hogar.

De esta manera, se puede continuar con el proceso de capacitación para las familias donde a través de esto se puedan transmitir los conocimientos que las personas requieren y pongan en práctica el aprendizaje dentro del hogar, para el buen desempeño en las actividades como familiar o cuidador del adulto mayor, brindándole así, las herramientas para un mejor desarrollo y así lograr el beneficio de la persona (Chiavenato 2000).

Referencias

- Cervera Estrada, L., Hernández Riera, R., Pereira Jiménez, I. y Sardiñas Montes de Oca, O. (2008). Caracterización de la atención familiar al adulto mayor. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 12 (6). [Archivo de pdf]. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v12n6/amc06608.pdf>
- Chiavenato I. (2000). *Administración de recursos humanos*. Colombia: Mc Graw Hill. [Archivo de PDF. Recuperado de: <https://www.gestiopolis.com/importancia-de-la-capacitación-y-el-adiestramiento-en-las-empresas/>
- Consejo Nacional para la persona adulta mayor (CONAPAM, 2014). *Ley Integral de la persona adulta mayor, Costa Rica*. (CONAPAM, 2014).
- Flores G. E., Rivas R., E. y Seguel P, F. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar del Adulto Mayor con dependencia severa. *Ciencia y enfermería*, 18(1), 29-49. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000100004>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC, 2016), *Costa Rica Estimaciones y proyecciones 1976 – 2100 de población por sexo y edad*. San José, CR.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. [Archivo de pdf] Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1
- Para Placeres Hernández, J., De León Rosales, Lázaro & Delgado Hernández, I. (2011). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica*, 33 (4), 472-483. Recuperado en 27 de noviembre de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=S1684-18242011000400010Ing=es&tlgn=es.
- San Joaquín, A., Fernández, E., Lampré, MP. y García, Ernesto. (2011). *Tratado de Geriátrica para Residentes*. Madrid: Coordinación editorial: International Marketing & Communication, S.A. (IM&C). (Capítulo 4).
- Serrano, J. (29 de abril de 2013). El papel de la familia en el envejecimiento activo. [Archivo de PDF]. Recuperado de: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Informe20132.pdf>