

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, SALUD MENTAL Y CONTEXTO

HACIA EL BUEN ENVEJECIMIENTO: CON SUS PROPIAS PALABRAS
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO

PRESENTA:

CARLOS AUGUSTO RUEDA GONZALEZ

COD. 1511024855

ASESOR:

YURY ESTEFANIA PERDOMO JURADO. MGS.

BOGOTÁ, SEPTIEMBRE DE 2019

Contenido

RESUMEN.....	3
PALABRAS CLAVE	3
INTRODUCCION.....	4
Objetivo General.....	6
MARCO TEORICO	6
Vejez, última etapa del desarrollo humano	6
El proceso de envejecimiento.....	7
Adulta Mayor	8
Teorías del envejecimiento	9
Envejecimiento exitoso.....	10
Teorías biomédicas.....	12
Enfoques psicosociales.....	13
Literatura Científica.....	13
METODOLOGIA	16
Tipo de Estudio y Diseño.....	16
Participantes	17
Instrumento	18
Procedimiento	19
Análisis de los datos.....	19
Consideraciones Éticas.....	20
RESULTADOS	21
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS	29
ANEXOS.....	32
Anexo I Caracterización socioeconómica de los participantes.....	32
Anexo II Guion de entrevista	33
Anexo III Declaración de consentimiento informado	35
Anexo IV Categorías	37

RESUMEN

En la actualidad existen diferentes enfoques teóricos que intentan explicar el proceso de envejecimiento en los seres humanos y como adaptarse a esta etapa de la mejor manera posible. Envejecimiento activo, saludable, positivo y exitoso, son las teorías que más importancia han tomado en los últimos años, pero algunas son consideradas de excluyentes y otras se contradicen entre sí, por tal motivo el concepto de un buen envejecimiento parece no estar tan claro. El objetivo de la presente investigación es definir lo que constituye un buen envejecimiento desde la opinión personal de los adultos mayores. La metodología que se adopto, teniendo en cuenta su naturaleza, fue de enfoque cualitativo, se practicaron entrevistas a un grupo de adultos mayores, indagando lo que para ellos significa un buen envejecimiento. Los resultados obtenidos, concuerdan ampliamente con trabajos previos. En las definiciones de los adultos mayores se identificaron dos temas principales, mantener la autonomía y la necesidad de comprometerse activamente con la vida, de esto se desprendieron unos subtemas del mismo orden. Como conclusión principal fue evidente que los participantes se centraron más en factores psicosociales como clave para el envejecimiento exitoso, que en aspectos como la ausencia de enfermedad física y discapacidad.

PALABRAS CLAVE

Interacciones sociales, buen envejecimiento, adultos mayores, actitud positiva, tercera edad.

INTRODUCCION

La preocupación por comprender que significa envejecer bien o con éxito ha cobrado especial importancia últimamente. Esto se debe al aumento en el número de personas mayores y a iniciativas para mejorar su calidad de vida en la mayoría de los países. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en un informe publicado en el año 2018 afirma que la población mundial está envejeciendo a pasos acelerados. Entre 2000 y 2050, el número de habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En cifras, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. El cambio demográfico será más rápido e intenso en los países de ingresos bajos y medianos. La cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones. Es un acontecimiento sin precedentes en la historia. En este mismo informe la OMS (2018), plantea que el hecho de envejecer bien depende de muchos factores, la necesidad de asistencia a largo plazo debe considerarse una prioridad. Según pronósticos dentro de 50 años la cantidad de adultos mayores que no podrán valerse por sí solos se cuadruplicará, especialmente en los países en desarrollo. Muchos ancianos de edad avanzada perderán la capacidad de ser independientes, padeciendo limitaciones de movilidad, fragilidad y otros problemas físicos o mentales. Muchos necesitarán alguna forma de asistencia. A medida que las personas vivan más tiempo, en todo el mundo se producirá un aumento en la cantidad de casos de demencia, población que por lo general tiene un acceso muy limitado a un servicio integral en salud. Según cifras obtenidas en el censo nacional de población y vivienda 2018, la población en Colombia también está envejeciendo rápidamente, se estima que el porcentaje de adultos mayores, es decir personas mayores de 65 años se incrementó en los últimos años, alcanzando el 9,1%, del

total de la población, esto sumado a un considerable aumento en la esperanza de vida, que paso de 69 años a 79 años, en las últimas dos décadas. Para el 2021, si se mantienen las tendencias actuales en las tasas de mortalidad y fecundidad, se espera en el país habrá una persona mayor de 65 años, por cada dos jóvenes adolescentes. El interrogante que surge, ante tal incremento en la población mayor, es si actualmente están dadas las condiciones para atenderlos de una manera integral y si existen suficientes políticas encaminadas a promover el bienestar y la salud en las personas mayores. Por lo anterior la importancia de realizar esta investigación radica en comprender qué constituye el envejecimiento exitoso desde la experiencia personal de los adultos mayores, para ayudar a guiar futuras definiciones y posteriormente el desarrollo de modelos de atención, intervenciones y reformas de políticas públicas orientadas al bienestar de la tercera edad.

En los últimos años, se ha realizado un enorme esfuerzo para comprender y definir qué constituye un envejecimiento saludable o exitoso, ampliando el enfoque de la investigación sobre el envejecimiento, abarcando aspectos que van más allá de la enfermedad física y la discapacidad (Espinoza, 2016). Sin embargo, aún no se ha llegado a un acuerdo sobre la definición y los componentes del envejecimiento exitoso (Martínez, 2018). Aponte (2015), afirma que una definición de envejecimiento con éxito basado en perspectivas personales, es más cercana al concepto de calidad de vida, que los criterios basados en el buen funcionamiento físico. El aumento considerable de la esperanza de vida al nacer, junto con los avances médicos, iniciativas en atención social y salud, expectativas más altas para la vejez, han llevado al interés en cómo promover una vejez más saludable y cómo envejecer con éxito. Los cambios en los patrones de enfermedad en la vejez y las intervenciones efectivas para reducir la discapacidad y los riesgos para la salud, hacen que el objetivo de envejecer con éxito sea más realista. Una política orientada hacia el futuro

para la edad avanzada sería un programa para promover el envejecimiento exitoso a partir de la mediana edad, en lugar de limitarse a apoyar a las personas mayores con enfermedades crónicas. Pero, ¿qué es el envejecimiento exitoso? ¿Y quién debería definirlo?

Objetivo General:

Definir lo que constituye un buen envejecimiento desde las opiniones personales de los adultos mayores.

MARCO TEORICO

Vejez, última etapa del desarrollo humano

La vejez es la última etapa de la vida, se presenta una disminución funcional progresiva o un deterioro gradual de las funciones fisiológicas y cognitivas relacionado con la edad, es un proceso proporcional al número de años que tiene una persona, para Esquivel (2009), es común la pérdida de viabilidad y aumento de la vulnerabilidad. La vejez se asocia con cambios fisiológicos y mentales que limitan las funciones normales, lo que puede provocar una serie de enfermedades y por ende discapacidad. La vejez inevitablemente significa deterioro físico, las reservas de energía se reducen, las células se descomponen, la masa muscular disminuye, el sistema inmunológico ya no es tan eficaz como una vez fue. Los sistemas y órganos del cuerpo, se vuelven menos eficientes, en general, independientemente de las mejores esperanzas y esfuerzos de las personas, el envejecer se traduce en una disminución. Se afecta profundamente la apariencia, la sensación y las habilidades motoras, el aspecto de un adulto mayor cambia a medida que

aparecen arrugas y la piel se vuelve menos elástica y delgada, el cabello se adelgaza y se vuelve gris, también la altura disminuye tras reducirse la densidad ósea. Durante esta edad, los sentidos comienzan a fallar, tanto la visión como, la audición se ven comprometidas, los reflejos se vuelven lentos y las habilidades motrices se ven afectadas. Por otro lado no hay que olvidar que la edad también trae comprensión, paciencia, experiencia y sabiduría, cualidades que indudablemente mejoran la vida, independientemente de los cambios físicos que puedan ocurrir.

El proceso de envejecimiento

A medida que los seres humanos envejecen, pasan por diferentes fases o etapas. Es útil comprender el envejecimiento en el contexto de estas fases, ya que este no es simplemente un proceso fisiológico (Poveda, 2004). El envejecimiento es un curso de vida, es el período desde el nacimiento hasta la muerte, que incluye una secuencia de eventos predecibles, como la maduración física y la sucesión de roles relacionados con la edad. (Fernández, 2004). Cada fase tiene diferentes responsabilidades y expectativas, que varían según la persona y su cultura. Como señala Alvarado (2014), el proceso de envejecimiento es un proceso de toda la vida y conlleva la maduración y el cambio a nivel físico, psicológico y social. Cada persona experimenta cambios relacionados con la edad. Los factores biológicos, como los cambios moleculares y celulares, se denominan envejecimiento primario, mientras que el envejecimiento que se produce debido a factores controlables, como la falta de ejercicio físico y una dieta deficiente, se denomina envejecimiento secundario (Ezquivel, 2009). La mayoría de las personas comienzan a ver signos de envejecimiento después de los 50 años cuando notan las señales físicas de la edad. La dificultad o facilidad con que las personas se adaptan a estos cambios depende en parte

del significado que su cultura en particular le dé al envejecimiento. Una cultura que valora la juventud y la belleza por encima de todo lo demás conduce a una percepción negativa de envejecer. Por el contrario, una cultura que venera a los ancianos por su experiencia de vida y sabiduría contribuye a una percepción más positiva de lo que significa el envejecimiento. Los efectos del envejecimiento pueden ser desalentadores y a veces el miedo a los cambios físicos como la disminución de la energía, la sensibilidad a los alimentos, la pérdida de la audición y la visión, es más difícil de manejar que los cambios en sí mismos. La forma en que las personas perciben el envejecimiento físico depende en gran medida de la aceptación (Fernández, 2004). Si las personas pueden aceptar los cambios en sus cuerpos como un proceso natural de envejecimiento, los cambios no parecerán tan aterradores. El envejecimiento viene con muchos desafíos. La pérdida de independencia es una parte potencial del proceso, al igual que la capacidad física disminuida y la discriminación por la edad. El término senescencia se refiere al proceso de envejecimiento, incluidos los cambios biológicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales. Muchos adultos mayores siguen siendo altamente autosuficientes, mientras otros requieren de más cuidado y apoyo. Debido a conceptos culturales erróneos, las personas mayores pueden ser objeto de burlas y estereotipos, muchos desafíos plantea la edad adulta, pero esto en lugar de representar una amenaza, puede verse como una oportunidad.

Adulta Mayor

Las personas mayores se definen de acuerdo con una serie de características que incluyen, edad cronológica, rol social y cambios en las capacidades funcionales. En algunos países la edad avanzada se relaciona con la jubilación y los requisitos para acceder a una pensión. En general, alguien mayor de 65 años podría considerarse una persona mayor. Sin embargo, no es fácil aplicar una definición estricta porque las personas pueden envejecer biológicamente de diferentes formas, por lo que una persona de 75 años puede ser más saludable que alguien de 60. En lugar de simplemente la edad, la fragilidad tiene un mayor impacto para requerir cuidado y apoyo.

Teorías del envejecimiento

Tratar de descubrir cómo envejecemos y por asociación, cómo envejecer con éxito, se remonta a la década de 1950, cuando se comenzaron a diseñar investigaciones con el objetivo de comprender mejor el envejecimiento normal (Petretto, 2016). Las primeras teorías sobre el envejecimiento que buscaban explicar cómo las personas envejecían incluían la teoría de la actividad y la teoría de la desconexión, estas se desarrollaron y debatieron en los años sesenta y principios de los setenta (González, 2014). La teoría de la actividad señaló la importancia de tener roles y actividades sociales en la vida posterior para reemplazar aquellos que se pierden inevitablemente, por ejemplo debido a la jubilación o la pérdida del conyugue (Ortega, 2011). Mientras que la teoría de la desconexión señaló la escases de mundos sociales de las personas mayores y argumentó que es un fenómeno natural desvincularse social y emocionalmente al envejecer (Cerquera, 2015). Los profesionales de la salud y especialistas en el tema, sostienen que estas dos teorías son demasiado simplistas para ser y explicar la teoría universal del envejecimiento (Mendiazabal, 2018). La teoría de la desconexión ha sido criticada rotundamente por

fomentar una visión negativa de la vejez y se afirma que la teoría de la actividad no aborda las preferencias individuales y el hecho de simplemente estar ocupado o activo no hace que la vida sea significativa ni asegura un envejecimiento exitoso (Petretto, 2018). En la actualidad la comunidad científica, no centra sus esfuerzos en la identificación de una sola teoría, que pueda explicar lo que realmente significa el envejecimiento. Hemos aprendido que hay consistencias en el envejecimiento cronológico, pero hay muchos, muchos más caminos individuales y mucha heterogeneidad entre los adultos mayores (Aponte, 2015). De alguna manera, las personas envejecen de formas muy diferentes, en lugar de parecerse o seguir un determinado patrón como se pensaba anteriormente (Cerquera, 2015).

Para Varela (2016), una de las teorías que revolucionó la forma de abordar el envejecimiento, fue la llamada teoría socio emocional. Curcio (2017), afirma que la idea central de esta teoría es que a medida que envejecemos, en parte en respuesta a la sensación de tiempo limitado que nos queda, somos más selectivos con las relaciones en las que invertimos energía emocional.

Envejecimiento exitoso

En base a este nuevo enfoque del concepto de salud, definido por la OMS como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad", surge a mediados del siglo XX un nuevo paradigma del concepto de envejecimiento, conocido con el término de envejecimiento exitoso (Garc, 2013). Este concepto fue introducido por Rowe y Kahn, en 1987, para identificar un nuevo proceso de envejecimiento distinto del habitual ligado al deterioro progresivo e irreversible de las capacidades funcionales (Lert, 1999). Más adelante, estos mismos autores, en un esfuerzo por aportar una definición operativa del concepto, proponen tres características fundamentales, baja

probabilidad de padecer enfermedad o invalidez, elevada capacidad funcional física y cognitiva y un compromiso activo con la vida, incluyendo las relaciones interpersonales y la participación en actividades productivas (Brigeiro, 2005).

Desde los primeros aportes de Rowe y Kahn , diversas disciplinas tales como la Psicología, la Medicina, la gerontología y la filosofía han mostrado y continúan mostrando un especial interés por estudiar este concepto desde su propia perspectiva (Mendiazabal, 2018). Este hecho ha generado una discusión, que no permite que exista un consenso en cuanto a la definición y comprensión del término de envejecimiento exitoso (Mendiazabal, 2018). A su vez, como señala Curcio (2007), ninguna disciplina ha tenido en cuenta la visión holística de la persona, cuerpo y mente, ni tampoco se ha considerado a la familia como parte integrante de su vida. Por todo ello, ante la cantidad de conceptos que aportan las distintas disciplinas, el creciente envejecimiento de la sociedad y teniendo en cuenta que hasta la fecha no se ha encontrado una definición concreta, es importante intentar definir el termino con las propias palabras de los adultos mayores. Si bien no hay consenso en cuanto a la definición de envejecimiento exitoso, la OMS lo define como "el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad avanzada". Una de las mejores maneras de lograr esta funcionalidad es manteniéndose física y mentalmente activo, el ejercicio regular es una excelente manera de combatir el deterioro físico y cognitivo (Ortega, 2011). También es importante conocer los factores de salud comunes que afectan a las personas mayores, para que se pueda tener el cuidado adecuado para prevenir o manejar estas condiciones (Bautista, 2018). Alonso (2010), enfatizo que al invertir tiempo en su salud y al recibir una atención y asistencia adecuada, las personas mayores pueden ayudar a mantener la capacidad funcional que conduce al bienestar en la vejez.

El concepto de envejecimiento exitoso ha sido un tema popular desde la década de 1980 y aún más hoy en día, con una población en crecimiento y más personas que viven más tiempo, es importante comprender todo lo que podamos sobre el envejecimiento (Cerquera, 2015). Los científicos que estudian el envejecimiento exitoso han estado tratando de determinar qué factores conducen a una vida larga y saludable y diseñan estrategias que ayudan a mantener la salud a medida que envejecemos. Las investigaciones recientes sobre el envejecimiento exitoso se han centrado en una definición más amplia que la propuesta por la OMS. Esta definición debe ir más allá de la ausencia de enfermedad e incluir factores adicionales que afectan el bienestar de las personas mayores a nivel social y emocional (Varela, 2016). Prestar la misma atención a todos los aspectos del bienestar de una persona, no solo su funcionalidad física, permite a las personas mayores lograr una vejez más feliz y saludable.

Teorías biomédicas

Las teorías biomédicas definen el envejecimiento exitoso en gran medida en términos de la optimización de la esperanza de vida y minimizan el deterioro físico y mental y la discapacidad. Se centran en la ausencia de enfermedades crónicas y de factores de riesgo de enfermedad, buena salud y altos niveles de funcionamiento físico independiente, rendimiento, movilidad y funcionamiento cognitivo.

El modelo de Rowe y Kahn es el enfoque más utilizado, pero no aborda las implicaciones del hecho de que una edad avanzada sin enfermedad no es realista para la mayoría de las personas. Además, se ha informado de que, aunque la mitad de las personas mayores pueden clasificarse como envejecidas con éxito en función de sus propios criterios, menos de una quinta parte puede clasificarse de este modo con este modelo médico tradicional (Alvarado, 2014).

Enfoques psicosociales.

Mientras que el modelo biomédico enfatiza la ausencia de enfermedad y el mantenimiento del funcionamiento físico y mental como claves para el envejecimiento exitoso, los modelos psicosociales enfatizan la satisfacción con la vida, la participación y el funcionamiento social, y los recursos psicológicos, incluido el crecimiento personal (Petretto, 2016).

Al revisar investigaciones sobre los puntos de vista de las personas mayores sobre el envejecimiento exitoso. Sus definiciones incluyen salud mental, psicológica, física y social, funcionamiento y recursos, satisfacción de vida, tener un propósito, seguridad financiera, aprendiendo nuevas cosas, logros apariencia física, productividad, contribución a la vida, sentido del humor y espiritualidad.

Literatura Científica

El incremento en los índices de envejecimiento de la población, debe verse como una prioridad de los servicios de salud y asistencia, dada la necesidad de crear estrategias que contribuyan a la generación de oportunidades para un envejecimiento exitoso. Se cree cada vez más que muchas enfermedades mentales están asociadas con el envejecimiento acelerado, por lo tanto, los datos que surjan sobre las experiencias individuales del envejecimiento son importantes para los profesionales de la salud mental. Aunque existen muy pocos estudios que aborden este tema bajo la misma perspectiva, si existen numerosos estudios aislados que pueden definir los principales componentes para envejecer con éxito. Aunque los determinantes y la definición del envejecimiento exitoso

siguen siendo controvertidos, está demostrado que las enfermedades mentales afectan directamente el envejecimiento biológico y disminuyen los factores de estilo de vida que puedan reducir el riesgo de morbilidad y mortalidad.

En su estudio Curcio (2017), llevado a cabo en Buenos Aires, sobre envejecer bien y sus determinantes, los autores exploraron los puntos de vista y opinión personal que tienen las personas mayores con respecto a cómo envejecer con éxito. Los factores que se mencionaron con mayor frecuencia fueron, superar el deterioro cognitivo, la aceptación del envejecimiento, las preocupaciones sobre las limitaciones y convertirse en una carga para la familia, mantener un estilo de vida saludable, mantenerse activo y la actitud positiva. La capacidad de hacer lo que se quiere, la buena salud y los contactos sociales contribuyen notablemente a la calidad de vida de los adultos mayores. Los participantes discutieron la importancia de mantener la independencia, consideraron que es la mejor manera de envejecer, al contemplar sus necesidades futuras, el miedo a perder la independencia era una prioridad. En conclusión, para las personas mayores el miedo al deterioro es un tema relevante debido al impacto en la calidad de vida, la interacción con los miembros de la familia, buena salud tanto física como mental y tener la capacidad de seguir tomando sus propias decisiones, son determinantes cruciales para envejecer bien.

En un estudio realizado por Garc (2013), sobre autopercepción de salud y envejecimiento. En la ciudad de Barcelona, se pidió a un grupo de participantes que calificaran su salud en términos generales. Aunque muchos describieron factores clínicos de problemas de salud de moderados a graves, hubo un patrón de salud autoevaluada más alto de lo esperado. Casi todas las personas con múltiples afecciones crónicas se describieron a sí mismos como sanos y activos, mientras que muchos aquellos con pocas o ninguna afección crónica calificaron su salud por debajo de lo normal. Durante las entrevistas quedó claro que algunos de los participantes clínicamente sanos, que no

estaban lidiando con problemas de salud, tenían mecanismos de afrontamiento deficientes para los cambios que ocurrían en el envejecimiento, por ejemplo jubilación, problemas familiares y pérdida del conyugue. Sin embargo, aquellos con múltiples afecciones crónicas describieron mecanismos de afrontamiento para tratar afecciones o discapacidades y parecieron adaptarse mejor a situaciones desafiantes. Al describir su salud, los participantes incluyeron detalles sobre su bienestar emocional y social. Esta definición incluía cómo estos componentes afectaban su vida diaria y su salud. Aunque la salud física y los problemas médicos fueron parte de la descripción, los participantes vieron su salud de una manera reflejada en calidad de vida, más en términos de necesidades básicas y comodidades. Los participantes hablaron sobre recuperarse de las dificultades y no dejar se afligir ante los problemas de salud. Describieron la enfermedad como algo con lo que tenían que lidiar pero que no dejarían de luchar contra sus dolencias.

En otro estudio Bautista (2018), sobre envejecimiento y la actividad física se concluyó que la actividad física regular contribuye a una salud equilibrada en los adultos mayores, surgió como un tema general con siete subcategorías, ejercicio regular, capacidad funcional, mente activa, sensación de bienestar, conexión social, apoyo de un grupo o de la comunidad. Aunque los participantes eran conscientes que estaban envejeciendo física y mentalmente, la actividad física regular ayudó a mejorar o mantener su capacidad funcional permitiendo disfrutar de sus vidas. Los adultos mayores cuando buscan mantenerse activos participando en actividades que son de su agrado, que involucran actividad física en grupo se sienten socialmente conectados y experimentaron una sensación de seguridad.

Peralta (2016), evaluó la asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas, se encontró que en muchos sentidos el aumento de la edad puede considerarse un factor de riesgo para el retiro social, como resultado del deterioro

físico y la jubilación. El análisis también encontró que el compromiso social era un factor protector tan fuerte para la salud como muchos otros factores de riesgo establecidos. El compromiso social se puede definir como hacer conexiones emocionales con otras personas, como familiares amigos y miembros de la comunidad. La participación social se asoció significativamente con la salud, según lo evaluado por las puntuaciones del componente físico y una medida del estado de salud objetivo. Además del número de relaciones y la cantidad de tiempo que se pasa fuera del hogar se han considerado importantes. Los adultos mayores que informaron un mayor número de tipos de relación en su red social mostraron un mayor funcionamiento cognitivo global. Por otro lado las reducciones de la red social se asocian con una disminución en el funcionamiento cognitivo. Los autores concluyeron que estar integrado en una variedad de diferentes tipos de relaciones expone a un individuo a una gama más amplia de actividades que aquellas integradas en redes más homogéneas.

Alonso (2010), adelanto un estudio sobre la percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores de un hogar geriátrico, cuando se pregunta a los adultos mayores sobre qué define el envejecer bien, un tema recurrente fue las variables de personalidad, como la capacidad de recuperación, la adaptabilidad y el optimismo. La adaptación a la discapacidad y las pérdidas. Se descubrieron asociaciones entre el optimismo y la longevidad que permanecen incluso después de atravesar múltiples variables.

METODOLOGIA

Tipo de Estudio y Diseño

El diseño de la presente investigación es un estudio de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, se basó en la modalidad de entrevistas con el propósito de obtener opiniones personales de los adultos mayores sobre lo que constituye un buen envejecimiento. Este tipo de estudios busca observar, describir y documentar aspectos de una situación, adoptando un enfoque humanista, basado en el hecho de que el conocimiento sobre los individuos solo es posible, en la descripción de la experiencia humana tal como es vivida y definida por sus propios actores (Hernández, 2015). Vivar (2013), afirma que el hombre es diferente de las cosas, por lo que su estudio necesita una metodología que considere estas diferencias, en esta posición teórica, la vida humana es vista como una actividad interactiva e interpretativa, que se construye a través del contacto con otras personas. La metodología cualitativa, siendo interpretativa, se refiere a un análisis contextual de lo que existe en el mundo social y la forma en que se manifiesta. Estas características se ajustan al objetivo general de investigación.

Participantes

La población de estudio estuvo conformada por todos los adultos mayores que asisten voluntariamente al programa de Centro Día La Casa de la Persona Mayor de Engativá. Este programa Centro de día tiene un acuerdo de cooperación con el Distrito para 60 usuarios y está desarrollado en equipos, que consiste en la provisión de un conjunto de servicios que contribuyan al mantenimiento de las personas mayores en su entorno socio familiar. Esta respuesta social tiene como objetivos principales: Habilitar a las personas mayores a continuar en su entorno familiar, integrarse a la comunidad, mantener un equilibrio, advertir de un diagnóstico o tratamiento preventivo, evaluar las necesidades, asegurar la reciprocidad entre los adultos mayores, asumir el proceso de envejecimiento y fortalecer sus habilidades, creencias y posibilidades. Los servicios y actividades que brinda la

institución incluyen alimentos, higiene personal, trabajo manual, juegos, celebración de fechas especiales, proyección de películas, televisión, ejercicios, talleres y paseos.

Mediante el tipo de muestreo no probabilístico intencional o de juicio se obtuvo la muestra, constituida en tamaño por doce mujeres, con una media de edad de 71 años y diez hombres, con una media de edad de 73 años, para un total de veintidós adultos mayores de 65 años. Todos los participantes tuvieron la capacidad de entender y firmar el consentimiento informado y sabían de antemano que la entrevista consistía en una discusión de sus puntos de vista sobre un envejecimiento exitoso. La mayoría de los participantes diez y seis son viudos, cuatro de ellos son separados y dos se encuentran casados, todos tienen hijos y nietos. Diez y ocho viven con sus familias y cuatro viven solos, aunque no manifiestan condición de abandono. Seis asistieron únicamente a la escuela primaria, doce tienen estudios de básica secundaria, tres tienen estudios técnicos y uno inició estudios universitarios pero no los finalizó. Todos cuentan con estabilidad económica. Veinte son pensionados, uno es propietario de un taxi y otro recibe ingresos por concepto del arriendo de un bien inmueble. (Ver anexo I)

Instrumento

Los datos se recolectaron mediante la entrevista semi estructurada que contiene una pregunta guía: ¿Cómo definiría el envejecimiento exitoso?, la elaboración del guion de entrevista, el cual se diseñó específicamente para este estudio, se basó en un primer momento en preguntas cerradas, para conocer aspectos puntuales de los participantes como la edad, estado civil, nivel educativo, estado de salud percibido, condiciones socioeconómicas y familiares. En un segundo momento se aplicó la pregunta guía y otras preguntas abiertas complementarias que surgieron según el caso con el fin de conocer el

concepto a profundidad de envejecimiento exitoso percibido por los participantes, esta parte de la entrevista fue grabada y transcrita para su posterior análisis. (Ver anexo II)

Procedimiento

Fase I. Divulgación del propósito y naturaleza del estudio a un grupo de 54 adultos mayores. Preselección de 31 personas que manifestaron interés de participar. Por recomendación de los cuidadores y teniendo en cuenta el desempeño en la actividades habituales del centro, finalmente se seleccionaron 22 adultos mayores. Verificar que todos los participantes entendieran a cabalidad en lo que consistía el estudio, se despejaron dudas, se hicieron y respondieron preguntas. Firma del consentimiento informado.

Fase II. Aplicación de entrevistas a profundidad. Cada entrevista se completó en el lugar de preferencia de la persona, con el ánimo de que se sintiera a gusto y relajada. Durante cada entrevista, se comenzó con preguntas generales, se hicieron preguntas adicionales, cuando fue necesario para obtener más detalles. Una lista de preguntas, impulsadas por la investigación, desarrolladas por el entrevistador, en base a los conocimientos adquiridos a partir de una revisión de la literatura existente. La duración de cada una de ellas fue entre 40 minutos y máximo una hora, en promedio 45 minutos por participante.

Análisis de los datos

El análisis de los datos se llevó a cabo bajo los principios de la teoría fundamentada. La teoría fundamentada se refiere a un conjunto de métodos inductivos sistemáticos para llevar a cabo una investigación cualitativa dirigida al desarrollo de una teoría (Vivar, 2010). La teoría fundamentada es una herramienta de investigación que permite buscar y conceptualizar los patrones sociales y estructuras latentes en un área de interés específica

a través del proceso de comparación constante. Utiliza un enfoque inductivo para generar códigos a partir de los datos. Fue introducida por Glaser y Strauss en 1967 para legitimar la investigación cualitativa (Segovia, 2014).

Los datos fueron analizados mediante el método de codificación. La codificación se realizó línea por línea, se revisaron los datos varias veces, creando resúmenes, utilizando etiquetas preliminares, para luego crear familias conceptuales a partir de los resúmenes, seguido de una codificación selectiva que convierte a las familias en un marco formal con una variable que incluye todos los datos recopilados. El contenido de la entrevista personal se codificó inicialmente de forma independiente a nivel general con el fin de condensar los datos en unidades analizables. Los segmentos de las transcripciones que van desde una frase o un párrafo, se les asignó códigos sobre la base de la pregunta guía de la entrevista personal. Surgieron categorías emergentes o subtemas, que en ciertos casos, fue necesario para el mismo segmento de texto la asignación de más de un código. Cada transcripción fue codificada de forma independiente. El desacuerdo en códigos por descripción se resolvió mediante una nueva asignación de códigos, según fue apropiado. La lista de códigos se finalizó mediante la concurrencia y dio como resultado una lista de temas, asuntos y opiniones relacionadas con el envejecimiento exitoso. (Ver anexo IV)

Consideraciones Éticas

El presente estudio debido a su naturaleza que involucra investigación con seres humanos, se basó estrictamente en los principios éticos consignados en la ley 1090 de 2006 y la resolución 8430 de 1993, la información recolectada será confidencial en todo momento y no será divulgada, se asegura su utilización únicamente para fines académicos., el procedimiento no genera riesgo alguno para los participantes. Igualmente cada uno de

ellos firmo un consentimiento informado, según lo establece la norma y en todo momento se tuvo el acompañamiento de distintos profesionales de la salud con amplia experiencia en el manejo de adultos mayores. (Ver anexo III)

RESULTADOS

El análisis del contenido de las entrevistas realizadas permitió identificar la existencia de dos temas o categorías principales, la autonomía y el compromiso con la vida, los participantes consideran estos factores como clave para el envejecimiento exitoso, a su vez surgieron las subcategorías de autocrítica, revisión de la historia de vida y enfoque en el presente; búsquedas novedosas, dar a los demás, interacciones sociales y actitud positiva, de los temas principales respectivamente. Estos hallazgos se discuten en detalle a continuación, incluyendo el equilibrio necesario entre estos elementos que según las narraciones de los adultos mayores, constituyen el envejecimiento exitoso. Algunos fragmentos de las entrevistas se incluyen en letra cursiva.

Autonomía

En general, los participantes insistieron en gran medida en la importancia de mantener su autonomía. Veinte de los encuestados mencionaron específicamente que el envejecimiento exitoso se asocia con la capacidad de ser independientes, para realizar sus actividades diarias, en el aspecto económico y para poner tomar sus propias decisiones.

“Para mí, el respeto por la independencia es fundamental, es la libertad de ser uno mismo, de hacer y actuar como mejor le parezca”. P18

Mientras uno pueda administrar su dinero, su vida tienen que dejarme hacerlo, solo necesitare ayuda cuando ya no puede saber qué hacer, mientras no. P4

Tres subcategorías surgieron bajo este tema principal: la autocrítica, una revisión de la historia de vida, y la necesidad de centrarse en el presente.

Aceptación

Todos los participantes en sus narraciones sostienen que parte de envejecer bien, es aceptar las cosas con resignación y adaptarse de la mejor manera a los desafíos que trae la edad, incluyendo los diferentes problemas de salud.

“El envejecimiento exitoso es aceptar lo que eres en este momento. No pensar en lo que podría haber sido o se olvidó de hacer o no pudo hacer o cosas que quiere hacer que ya no son capaces de hacer. Solo estar contento. Esa tampoco es la palabra correcta porque creo que es estar satisfecho en dónde estás” P8

“Así que lo único que hay que hacer para vivir feliz esta etapa es no pensar en las cosas malas, eso te pone triste, es mejor mirar lo positivo, de eso depende la salud, si la mente esta bien el cuerpo también lo está, así que ya no me preocupo por lo que ya no se puede hacer nada para cambiar, si me quieren llamar bien y si no también”. P3

Revisión de la historia de vida

Para algunos adultos mayores cerca del 80%, un envejecimiento más placentero y significativo se logra en la medida de lo que se hizo en el trascurso de la vida, haber llevado una buena vida se percibe como una sensación de satisfacción personal, los participantes se enorgullecen de sus éxitos pasados, de sus familias, del rol que desempeñaran en la sociedad, así como de sus valores y responsabilidad.

“Estoy muy agradecido de haber llegado a este punto, pero no lo hice solo, lo hice por mi familia, porque sabía cómo hacerlo. Se siente uno bien al saber que siempre se actuó con honestidad, sin hacerle, daño a nadie”. P15

“Nadie puede decir que yo le quede debiendo un peso, en los veinte años que administre el billar todas las cuentas claras siempre, como me enseñó mi papa, alma bendita”. P19

Centrándose en el presente

El 90% de los participantes señaló la necesidad de vivir en el presente, el momento actual se considera a menudo el único momento que realmente importaba. Algunos expresaron *“vivir un día a la vez”* y no preocuparse por el futuro.

“Sigo viviendo, estoy vivo y eso es lo que importa, hay que aprovechar. No me preocupo por morir. Se acerca y no quiero pensar en eso, para que me ponga a pensar en eso, mejor disfruto mis últimos momentos en paz”. P20

“El envejecimiento exitoso es disfrutar de la vida tanto como puedas y de los momentos especiales tanto como puedas. Las personas no se dan cuenta de que este momento, en el que se esta es la vida, no lo que paso ayer, es hoy, ahorita mismo, quien sabe si mañana amanecemos”. P4

El compromiso con la vida

Casi todos los participantes el 90% menciono la importancia de asumir un compromiso activo con la vida y discutieron su relación directa con el envejecimiento exitoso. Cuatro sub temas surgieron en esta categoría: nuevas actividades, dar a los demás, la interacción social y una actitud positiva.

Nuevas Actividades

19 de los participantes informaron la importancia de intentar cosas nuevas. En la medida que están involucrados en el desarrollo de nuevas actividades, sienten que están envejeciendo bien. La realización y búsqueda de nuevas actividades además de

proporcionar bienestar, mantener la mente ocupada, evita la aparición de pensamientos negativos.

“Me pensione, pero no dejé de trabajar todavía hago por ahí mis trabajitos, hago yoga, todos los días de 8 a 10 de la mañana”. P3

“Salgo a caminar, me gusta hacer cosas nuevas, no me gusta esa rutina de todos los días, mientras pueda caminar saldré, en la calle no sientes eso”. P14

Dar a los demás

Cerca del 85% de los participantes también se centró en dar de sí mismos a los demás y contribuir a la sociedad. Se mencionó la importancia de ser voluntario o ayudar a los demás, no sólo por el bien o por la generosidad, sino también por el impacto positivo sobre sí mismos, incluida la satisfacción, la estimulación, la interacción social y la capacidad para seguir interactuando proporciona sentido a la vida.

“Me siento bien ayudando a otros, en el Centro soy coordinadora de grupo, apoyamos a los compañeros con discapacidad, me pueden llamar a cualquier hora, cuando tengan problemas con sus familias, yo les doy consejo y los escucho”. P1

Es muy grato cuando los jóvenes te piden un consejo, algunos valoran la experiencia, mis nietos me preguntan muchas cosas sobre el ajedrez, que están aprendiendo y yo les ayudo, les digo mis trucos”. P13

Interacciones sociales

Los 22 participantes también insistieron en la importancia de estar rodeado de personas. Hicieron hincapié en la necesidad crítica para mantener o desarrollar relaciones sociales y buscar el apoyo comunitario (por ejemplo, comunidad de retiro, la participación en organizaciones de la iglesia, etc.), los amigos, incluso más que el cónyuge o familiar,

fueron citados con mayor frecuencia como una fuente clave de apoyo y parecían ser una fuerza impulsora detrás de la sensación de bienestar de los participantes.

La importancia de la amistad se identifica a menudo en el contexto de la vida en una comunidad. La interacción con los jóvenes también fue mencionada por algunas personas como factor importante para el envejecimiento exitoso, esto incluye la interacción con los miembros de la familia (por ejemplo, nietos), amigos y conexiones realizadas a través del trabajo voluntario. Cuando los participantes analizaron los factores que podrían impedir el envejecimiento exitoso, el aislamiento era la principal barrera identificada, lo que sugiere además la importancia de las relaciones sociales.

"Mantenga sus viejos amigos, hacer algunos nuevos, no se aíse." P2

"No me puedo sentar en mi habitación todo el día viendo la televisión me gusta estar fuera alrededor de mis amigos hablar, ya sabes, lo que está pasando en este lugar y descubrir cosas, estar involucrado." P21

Actitud positiva

En la mayoría de los participantes, el papel de la mente, la actitud hacia la vida es crucial y extremadamente importante para el proceso de envejecimiento exitoso. Una actitud positiva, es igual a envejecer positivamente, es la opinión del 90% de los participantes, esto se traduce en lograr un equilibrio entre el envejecimiento y tener un deseo permanente de seguir participando activamente en la vida. Muchos de los encuestados informaron el desarrollo de estrategias utilizadas para aceptar o adaptarse a los desafíos de la vida, ya sea la pérdida del cónyuge, amigos, familiares o los problemas de salud.

"Uno no se sienta y dice oh, pobre de mí, no puedo hacer eso porque me duele. Esas palabras no existen en el envejecimiento exitoso". P10

"No siempre se pueden hacer las cosas que hiciste, pero hay otras cosas que se pueden hacer y mirar el lado positivo". P17

"Mi tío era agricultor y muchas veces su cosecha fracasó y él decía a levantarse y hacerlo de nuevo." P22

"Tenemos que pensar que todo vale la pena, a esta edad todo vale la pena, el espíritu juvenil es lo que cuenta" P3

En general los participantes reconocen que existen diferentes tipos de envejecimiento, considerando que es posible envejecer bien, pero también es posible envejecer mal, lo que se debe principalmente a la actitud que se tiene ante de la vida y los acontecimientos experimentados en el transcurso de la misma.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La actitud positiva, la aceptación, las relaciones sociales satisfactorias y el compromiso con la vida son características principales que contribuyen al envejecimiento exitoso, según los relatos de los participantes. El estudio realizado por curcio (2017), indicó que las personas que asumían una actitud positiva, generalmente eran felices y experimentaban un mayor bienestar ante el proceso de envejecimiento. Esto concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación, como se mencionó anteriormente, los participantes consideraron que la actitud positiva es una herramienta importante para envejecer bien. En cuanto a las relaciones sociales en este estudio, los participantes manifestaron la necesidad de sentirse queridos y respetados. Estos resultados son consistentes con el estudio de Peralta (2016). Los adultos mayores también mencionaron la importancia de la búsqueda de actividades novedosas, mantenerse activos y ocuparse en algo, principalmente en actividades relacionadas con la iglesia, ofrecer su tiempo como voluntarios y la actividad física. Estos hallazgos coinciden con la investigación

desarrollada por Alonso (2010), respecto a que el concepto de envejecimiento exitoso permite a los adultos mayores darse cuenta de sus diversos potenciales para alcanzar el bienestar, sin embargo, el bienestar de una persona no solo depende de sí misma, sino que el bienestar también tiene un componente social y está determinado conjuntamente por la interacción en la medida que se involucran en desarrollar nuevas actividades. Los resultados obtenidos revelaron que la autonomía y la independencia son vistas como elementos fundamentales para envejecer bien. La preocupación de ser una carga para los demás se mencionó en las narraciones de casi todos los participantes, especialmente en los hombres. Estos mismos determinantes fueron considerados por los adultos mayores en el trabajo desarrollado por Garc (2013).

Bautista (2018), demostró la importancia de la actividad física en la vejez. Las personas mayores relacionaron su nivel de independencia con su estado de salud física y mental, una relación razonable y comprensible, dado que un mayor nivel de funcionamiento permite a los adultos mayores realizar labores productivas, que incluyen tareas de la vida diaria y el cumplimiento de roles sociales, así como actividades recreativas y de ocio. Estos hallazgos son semejantes a los de este estudio.

El estado del envejecimiento exitoso se refiere a los sentimientos de las personas y depende básicamente de sus opiniones, percepciones y perspectivas, por lo tanto, se considera adecuado el diseño de investigación cualitativa en el contexto de la entrevista abierta, que se utilizó. Este enfoque cualitativo contribuyó a obtener una mejor comprensión de los puntos de vista y las experiencias de los adultos mayores que no pueden obtenerse a través de otro tipo de estudios. Las entrevistas se desarrollaron en función de la pregunta de investigación, la familiaridad del investigador con los participantes dio la oportunidad de crear una atmósfera cómoda, lo que ayudó al investigador a establecer una conexión de confianza con los participantes y los ánimo a expresarse libremente.

Los adultos mayores se centraron más en factores psicosociales como clave para el envejecimiento exitoso, que en aspectos como la ausencia de enfermedad física y discapacidad. Envejecer bien se relaciona con asumir una actitud positiva, mantener la autonomía, aceptar esta etapa de la vida, enfrentando la dificultades, centrarse en el presente viviendo un día a la vez, asumir un compromiso activo con la vida, búsqueda y desarrollo de nuevas actividades, ayudar y dar a los demás y el mantenimiento de las relaciones sociales.

Este estudio brinda una comprensión profunda del funcionamiento dinámico, multidimensional, físico, social y mental del estado de bienestar entre los adultos mayores. Envejecer bien se relaciona positivamente con sentirse feliz, mantenerse independiente, activo y poseer seguridad, además de estar socialmente comprometido y disfrutar de una buena salud física y mental. Mantener un estilo de vida saludable, la participación social y las actividades de ocio, así como buenos hábitos alimenticios, tener un propósito en la vida y el compromiso, son factores importantes para promover el envejecimiento. Estos factores se deben considerar como vitales, al desarrollar planes estratégicos de salud y rehabilitación para promover el envejecimiento exitoso entre los adultos mayores.

Se recomienda para posteriores estudios, una investigación más a fondo de la historia personal de los encuestados, esto proporcionaría una mayor comprensión de las perspectivas individuales sobre el envejecimiento con éxito. Las investigaciones futuras deberían centrarse en el proceso de desarrollo de un envejecimiento exitoso, basado en la promoción y fortalecimiento del papel de las ciencias humanas en el cumplimiento de las necesidades psicosociales de los adultos mayores mediante la práctica, la política, la investigación y la promoción.

REFERENCIAS

- Alonso, L. (2010). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, 26(2). Recuperado de:
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/749/5809>
- Alvarado, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
- Aponte, V. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 13 (2). Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003
- Balarezo, C. (2015). Adulto mayor: Desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *Maskana*, 7(2). Recuperado de: <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1048>
- Bautista, G. (2008). El envejecimiento y la actividad física. *Movimiento Científico*, 2(1). Recuperado de: <https://revistas.iberu.edu.co/index.php/Rmcientifico/article/view/316>
- Bonilla, M. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta moebio*, (4). Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2016000300006
- Brigeiro, M. (2005). “Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud. *Investigación y educación*, 23(1). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/iei/iee/v23n1/v23n1a09.pdf>
- Cerquera, M. (2015). Reflexiones grupales en gerontología: El envejecimiento normal y patológico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (45), 173-180. Recuperado de: <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/viewFile/665/1196>
- Congreso de la República de Colombia. Ley 1090 de 2006 [Internet]. 2019. http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/L_EYES/1090%2006.pdf

- Curcio, C. (2017). Envejecer bien: Un estudio sobre envejecimiento y sus determinantes. *Rev. Médica. Sanitas* 20 (4): 190-204. Recuperado de: http://www.unisanitas.edu.co/Revista/65/Curcio_C_et_al.pdf
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2018). Censo Nacional de Población y Vivienda. Recuperado de: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/#>
- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellín, M. P., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf
- Espinoza, L. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar: Un desafío y una oportunidad para enfermería. *Revista de Enfermería Universitaria*, 13 (3). Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-universitaria-400-articulo-el-envejecimiento-saludable-el-bienestar-S1665706316300239>
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros multidisciplinares*. <http://www.encuentrosmultidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADo%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>
- Garc, F. (2013). Autopercepción de Salud y Envejecimiento. *Ciencia e innovación en salud*, 1(1). Recuperado de: <file:///D:/Downloads/87-Article%20Text-73-1-10-20170331.pdf>
- González, J. Anuncibay, R. Desarrollo humano en la vejez: Un envejecimiento optimo desde los cuatro pilares del ser humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea] 2014, 7. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791013.pdf>
- Hernández, J. (2015). Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico-metodológico. *Gac Méd Espirit*, 17(2). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212015000200013
- Lert, U. (1999). El envejecimiento activo. El papel del individuo y de la sociedad. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 34 (6). Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-el-envejecimiento-activo-el-papel-13011684>

- Martínez, T. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8 (1). Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- Mendizábal, M. (2018). Envejecimiento activo: Un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. Universidad Complutense de Madrid, España, 47(1).
Recuperado de: <file:///D:/Downloads/Dialnet-EnvejecimientoActivo-6292831.pdf>
- Ministerio de Salud. Resolución número 8430 de 1993 [Internet]. 2019.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Envejecimiento y ciclo de vida. Recuperado de:
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>
- Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, (6). Recuperado de:
<http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>
- Petreto, D. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: Una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 51(4).
Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X>
- Poveda, D. L. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. Investigación en enfermería: Imagen y desarrollo, 13(2), 89-100. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145222559006>
- Pivetta, M. (2017). Los mecanismos del envejecimiento. *Pesquisa*, (254). Recuperado de:
<https://revistapesquisa.fapesp.br/es/2018/05/07/los-mecanismos-del-envejecimiento/>
- Segobia, R. (2014). La teoría fundamentada como metodología para el análisis del diseño arquitectónico en la contemporaneidad. *Módulo Arquitectura CUC*, (10), 235-254.
Recuperado de: <file:///D:/Downloads/101-Texto%20del%20art%C3%ADculo-330-1-10-20141008.pdf>
- Varela, L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33 (2). Recuperado de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001

Vivar, C. (2013). Primeros pasos en la investigación cualitativa: Desarrollo de una propuesta de investigación. *Index Enferm*, .22 (4). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000300007

Vivar, C. (2010). La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería. *Index*, 19(4). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300011

ANEXOS

Anexo I Caracterización socioeconómica de los participantes

Participante	Sexo	Edad	Estado Civil	Escolaridad	Aspecto Económico
P1	F	68	Viudo	Primaria	Pensionado
P2	F	66	Separado	Bachillerato	Pensionado
P3	F	71	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P4	F	74	Viudo	Primaria	Pensionado
P5	F	69	Separado	Bachillerato	Pensionado
P6	F	70	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P7	F	67	Casado	Bachillerato	Pensionado
P8	F	75	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P9	F	72	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P10	F	73	Viudo	Primaria	Pensionado
P11	F	69	Viudo	Primaria	Pensionado
P12	F	69	Viudo	Primaria	Pensionado

P13	M	70	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P14	M	71	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P15	M	76	Viudo	Primaria	Pensionado
P16	M	67	Separado	Técnico	Microempresa
P17	M	68	Casado	Bachillerato	Pensionado
P18	M	73	Viudo	Bachillerato	Pensionado
P19	M	71	Viudo	Técnico	Finca Raíz
P20	M	66	Separado	Universitarios	Pensionado
P21	M	70	Viudo	Técnico	Pensionado
P22	M	69	Viudo	Bachillerato	Pensionado

Anexo II Guion de entrevista

Hacia el envejecimiento exitoso: con sus propias palabras

Guión de entrevista

Se pretende recoger información sobre la definición de envejecimiento exitoso, desde la percepción de los adultos mayores

Momento 1: Caracterización del entrevistado.

Código _____

Género:

Masculino

Femenino

Edad: _____

Estado civil:

Casado

Separado

Viudo

Nivel Educativo:

Primaria

Bachillerato

Técnico

Tecnológico

Universitario

Otro (especifique) _____

Cuéntame sobre tu familia:

Cuéntame de donde provienen tus ingresos mensuales:

Cuéntame sobre tu estado actual de salud:

Momento 2: Comprender el envejecimiento exitoso

1 ¿Qué significa para ti envejecimiento exitoso?

Anexo III Declaración de consentimiento informado

POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Consentimiento informado

Los estudiantes de psicología del Politécnico Grancolombiano a cargo de esta investigación, agradecen contar con su participación, para la cual le pedimos tenga en cuenta lo siguiente:

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación.

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella.

La presente investigación es conducida por: Carlos Augusto Rueda González, estudiante de psicología del Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria. La meta de este estudio consiste en: Definir lo que constituye un buen envejecimiento desde las opiniones personales de los adultos mayores.

Para ejercer el papel de promotor social con la obligación de apoyar u orientar al adulto mayor en la necesidad de envejecer saludablemente y mantener activo el interés por la vida.

Se realizarán entrevistas individuales con el fin de obtener los diferentes puntos de vista sobre lo que para ellos significa el envejecimiento exitoso. La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los académicos, así como también se conservará en todo momento el anonimato, guardando reserva de sus datos de identificación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede solicitar el retiro voluntario del proyecto en cualquier momento si así lo considera necesario, informando al investigador de la decisión, sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

De ante mano agradecemos su participación.

Yo Clemente Ropain Ulloa, identificado con cédula de ciudadanía número 2.942.077 de Bogotá, acepto participar en esta investigación, conducida por las estudiantes de psicología del Politécnico Grancolombiano.

Reconozco que la información brindada por mí en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los académicos sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.



Firma del participante



Firma del estudiante

Anexo IV Categorías

Categorías

Objeto de Estudio	Categorías	Subcategorías	Transcripción de Entrevistas
Envejecimiento exitoso	1. Autonomía	<p>1.1 Revisión historia de vida.</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades que informan: Experiencias. Negativas en la vida de los adultos mayores. Reflexiones sobre su visión del mundo. Relaciones. Lidiar con la muerte. Autoevaluación. Estar abiertos a diferentes formas de pensar.</p>	<p><i>"No me querían allí, ya que estaba considerado persona no grata, incluso para mis familiares, entonces me fui".</i></p> <p><i>"Te diré, lo peor de todo, mi marido se fue y nos dejó".</i></p> <p><i>"No puede ser. Quiero decir, me había vuelto viudo de repente, de repente yo quedé solo".</i></p> <p><i>"La enfermedad de mi esposo".</i></p> <p><i>"Me divorcié, pero un divorcio duró, ya son ocho años".</i></p> <p><i>"El hombre más cercano, más cercano a mí ya no estaba".</i></p> <p><i>"Libertad, que es uno de las cosas fundamentales, libertad para los demás, respeto por la libertad de los otros, cuando viví con mi hija y su esposo, me sentía como en la cárcel".</i></p> <p><i>"Me divorcié pero no me dejé caer hago cualquier cosa para entrar en depresión. Me encuentro con una gran variedad de personas ... "</i></p> <p><i>"Cuando me fui, en el último minuto salí dejé un mensaje para todos, Muchas gracias".</i></p> <p><i>"Se necesita mucha fuerza de voluntad. El lado religioso y espiritual es lo que ayuda mucho "</i></p> <p><i>"Eso es lo que queda, el apego, y realmente extraño mucho a mi esposo".</i> <i>"Pero mi hermana me ayudó mucho, mucho, porque decía, puedes estar seguro de que todo va bien".</i></p>

		<p><i>"Después de que mi esposo falleció, yo estaba en cierto modo preparado ... tal vez tenía que ser hospitalizado ... pero lo que valía la pena, fue su compañía todos estos años, cuando se enteró de la enfermedad lloro y lloro, luego la resignación, hicimos último viaje al mar, A partir de ahí todo fue mejor".</i></p> <p><i>"Deberíamos obtener un salario decente para tener una vida en paz, con dignidad, no morir en la miseria como muchos por ahí La mayoría de los pensionados solo ganan por los medicamentos, porque la EPS no los dan, solo los baratos".</i></p> <p><i>"Tener una pensión suficiente para nuestras necesidades, permitiéndonos vivir en paz, sabiendo que el dinero nos da nuestro sustento y no preocuparnos por eso".</i></p> <p><i>"Porque a los más jóvenes siempre se les ocurre algo nuevo, tiene una fuerza de espíritu diferente, porque con ellos se aprenden muchas cosas nuevas".</i></p> <p><i>"Ciertas cosas ya son olvidadas, algunas veces no recuerdo a las personas, ni como se llaman, toca hacer un esfuerzo para recordar".</i></p> <p><i>"La memoria, ya no es lo que era antes, nada grave, pero se me olvidan las cosas importantes".</i></p> <p><i>"Creo que el bienestar de las personas cuando llegan a la vejez es depender de uno mismo, sobre todo en lo económico, porque si uno no tiene dinero no puede pagar un buen médico, ni ir de vacaciones".</i></p> <p><i>"Lo que más me molesta es que se me olvidan las cosas, a veces digo algo después de un tiempo, no sé lo que dije,</i></p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>lo olvidé, tengo que enviar mensaje a mis hijos y se me olvida.”</i></p> <p><i>”Mira a veces se hace difícil, el cuerpo no responde, creo que hay personas que tienen dificultad para agacharse, hay muchas personas que tienen demasiados mareos, no pueden subir escaleras, creo que esto es lo hace difícil, pero para mí todavía no he llegado ese momento, gracias a Dios ”.</i></p> <p><i>”Estas son cosas dentro de la familia y estos problemas de salud, nunca fui enfermo, siempre he trabajado y ahora ya no sirvo, no sé si es la edad, me preocupa pensar mucho sobre cómo será mi vida”.</i></p> <p><i>”Le agradecen a Dios, a pesar de que mis hijas están lejos y yo las extraño, pero nos comunicamos mucho, una vive en Ecuador y las demás viven en España, pero hablamos mucho por teléfono, me dan a entender que les importo, me dan mucha atención, así que no sé de qué quejarme”.</i></p> <p><i>”Mira, lo que hace que sea difícil tener una buena vejez es que desafortunadamente la mayoría de los pensionados tienen un mal sueldo, entonces no pueden darse el lujo de ir a buenos médicos, en mi caso tengo una buena pensión, quiero decir que tengo facilidad, pero porque puedo permitirme esos lujos, si no pudiera pagar sería muy diferente, confiar en el estado es como morirse, hay un tipo que me dijo que tenía una operación que hacer hace un año, esto significa que en este tiempo él se muere y no hacen nada, esto significa que la salud es muy mala”.</i></p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>1.2 Aceptación</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades que informan:</p> <p>Factores asociados a la independencia y libertad.</p> <p>Problemas de comportamiento y salud.</p> <p>Capacidad para Adaptarse a diferentes situaciones.</p> <p>Estrategias cognitivas y emocionales</p> <p>Para afrontar los conflictos.</p>	<p><i>“Para mí, el respeto por la independencia es fundamental, es la libertad de ser uno mismo, de hacer y actuar como mejor le parezca”.</i></p> <p><i>“Mientras uno pueda administrar su dinero, su vida tienen que dejarme hacerlo, solo necesitare ayuda cuando ya no puede saber qué hacer, mientras no”.</i></p> <p><i>“Quiero un vaso de agua, pero tengo que estar aquí esperando hasta que alguien me lo de, quiero ir al baño, tengo que esperarme, eso es lo que me da miedo, perder mi independencia, no poner hacer las cosas por mí misma”.</i></p> <p><i>“Lo que quiero es permanecer activo y tener más calidad, porque veo mucha gente sin calidad de vida y así no vale la pena vivir”.</i></p> <p><i>“Oh, me siento bien, ni siquiera siento que tengo mi edad ... porque realizo muchas actividades, me puedo valer por mí misma y eso es muy importante a la hora de envejecer bien”.</i></p> <p><i>“Me siento muy bien, no miro mi edad, sino por lo que puedo hacer. Mis actividades, para este grupo de baile que tenemos aquí, para todo no tengo ninguna dificultad”.</i></p> <p><i>“Creo que llegar a ser viejo es muy importante porque las personas jóvenes también se harán viejos, estoy muy satisfecho, yo me siento bien, quiero decir, tengo una enfermedad normal que todos tienen, pero me siento bien Hago todo, no necesito a nadie, nadie me ayuda y estoy satisfecho”.</i></p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>"Lo que lo hace difícil, creo que es la persona que no hace nada, es la que se queda en la casa, ahora, si vienes aquí en el centro, hay otras cosas que hacer".</i></p> <p><i>"Antes estaba sola en la casa cuidando niños, cuidando nietos, cuidando de todo, hoy tengo más tiempo para cuidarme y participar en cosas que me gustan".</i></p> <p><i>"La importancia es que es parte de mi vida, porque tenemos que buscar algo que es bueno para nosotros, así que el baile para mí es algo divertido, estoy como frustrado porque no sé bailar, pero me encanta bailar, así que con eso la depresión que tenía que era muy difícil para mí, ahora no la tengo, porque después de encontrar este soporte aquí, lo dejé ir, aquí fui sanado".</i></p> <p><i>"Mira, creo que en general me deja crecer como ser humano entonces es bueno para mi espíritu y también para mi cabeza, aprendo y también tengo con quién hablar, estuve en un estado muy deprimido durante tres años, cuando no salía de la casa".</i></p>
		<p>Enfoque el presente</p> <p>1.3 Centrase en el presente.</p>	<p><i>"Enfrentar la vida con mayor tolerancia y valorando nuevos aspectos como la actitud hacia a la vida y la tranquilidad, trabajando la capacidad de aceptación, estamos viviendo un día a la vez,</i></p>

		<p>Esta categoría incluye todas las unidades de registro que informan:</p> <p>Hacer frente a la soledad. Estrategias para vivir en el presente, no pensar en las pérdidas y problemas de la edad.</p>	<p><i>tratamos de vivir en paz, lo mejor que se puede”.</i></p> <p><i>“Tenemos que pensar que todo vale la pena, a cualquier edad todo vale la pena tener un espíritu juvenil es muy importante.”</i></p> <p><i>"A esta edad me siento más tranquilo, más tranquilo tengo más tiempo para hacer las cosas que me gustan, estar con quien me gusta, donde quiero, sin compromisos.”</i></p> <p><i>"Oh, estoy mejor ahora, porque ahora hago lo que quiero y en mi juventud No lo hice”.</i></p> <p><i>"Puedes envejecer bien y puedes envejecer mal y hay muchas maneras, hay personas que envejecen bien y hay personas que envejecen mal, uno es el que decide”.</i></p> <p><i>"Estoy muy contenta por lo que hago, ordenar la casa o preparar el almuerzo o la comida, me gusta estar en la casa”.</i></p> <p><i>“Ya no corro, ya no juego con la pelota, me doy cuenta de limitaciones que antes no tenía, y eso me aburre, pero, qué voy a hacer ponerme amargado todo el día, no toca aceptar las cosas”.</i></p> <p><i>Habla con el centro y así fue, conclusión, me uní aquí, simplemente no vine por la noche porque estaba cerrado, entonces esta casa levantó mi moral y esta casa me hizo volver a ser lo que era y lo digo nuevamente fue bueno para mí venir aquí ”.</i></p> <p><i>“Casi no tomó ninguna decisión, porque no estoy solo, hay momentos en que veo que no puedo tomar una decisión mía y hablo con mis hijos y cuando vienen les</i></p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>pregunto y ellos me dan consejo, sobre lo mejor que debo hacer, cuando uno ya no puede es mejor preguntar y gracias a la Virgen están ellos”.</i></p> <p><i>“Mi hija menor, que también ya se casó, con un señor importante, me dijo que me fuera a vivir con ellos, pero yo le dije que no, los esposos deben vivir solos y yo también debo vivir sola, es lo mejor”.</i></p> <p><i>"A veces hay problemas que quiero resolver y las cosas no van tan bien como yo quiero. Que hago, esto suena como una anécdota pero es la realidad, me miro en el espejo y digo, Oh Señor, dejo todo a tus espaldas y dejo que se detenga y pase”.</i></p> <p><i>“Si es un pequeño problema, no me preocupa, si es un problema grave, trataré de resolverlo poco, depende del problema, no me gusta usar ese pañal, pero toca porque son muchas ganas de ir al baño”.</i></p> <p><i>“Se me quitaban mucho las ganas de comer, porque veo que los políticos no hacen nada por el país, hablan y muy poco trabajo, pero ya no me preocupa no miro los noticieros, ni prendo el radio, es mejor pensar en mi salud, como dice el medico”.</i></p>
<p>Envejecimiento exitoso</p>	<p>2. Compromiso con la vida</p>	<p>2.1 Actividades novedosas.</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades de registro que informan:</p>	<p><i>“Sé que mi fin está cerca, pero no me da miedo, hoy tengo más alegría que antes”.</i></p> <p><i>“Y creo que el deporte me da paz interior, controla mi cabecita, porque yo estoy muy ansioso y me hace sentir bien”.</i></p>

		<p>Estar abierto a nuevas experiencias. Querer aprender cosas nuevas.</p>	<p><i>"Porque creo que viajar, leer, cultivar un huerto, disfrutar de mi hogar, actividad física y convivencia con otros son realmente factores que contribuyen para nosotros envejecer bien."</i></p> <p><i>"Me gusta estar en el computador, por ejemplo, la uso para mis transferencias bancarias, correos electrónicos, Facebook que tengo, encontré personas que no había visto en muchos años y con quienes puedo hablar".</i></p> <p><i>"Claro que es algo bueno, cierto, es tener derecho a buena salud, comida buena, hacer las actividades que siempre hacemos, los amigos ayudan porque hablo mucho con ellos salgo a la calle, llego tarde a la casa, conocer a muchos amigos en la calle, hablar mucho ayuda mucho".</i></p> <p><i>"Entonces, esta calidad de vida que estamos viviendo ahora es muy buena, recibir todas estas ayudas, la nuestra es muy buena, creo que todos deberían encontrar un lugar para ir, está muy bien, sabes cómo salgo de aquí con otra cabeza, la gimnasia me gusta mucho, no siento nada gracias a Dios, creo que pierde el tiempo quién no asiste, la vida se vuelve mucho mejor".</i></p> <p><i>"No sé si realmente puedo expresar lo que es esto, pero aquí tienes muchas cosas para que puedas vivir esa etapa de la vida".</i></p> <p><i>"Me siento bien, lo que me ayuda a todo esto, incluso la depresión es salir asisto a un grupo de mujeres en la iglesia que es muy buena, vengo aquí</i></p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>en este grupo de baile de alegría que es muy bueno, hago gimnasia allí al lado del salón de la Tercera Edad que está muy bien, soy muy amigable, cuando voy a gimnasia llego a abrazar a todos, gracias por todo, esto no es bueno solo para mí, sino para todos los que vienen, me gusta la alegría ”.</i></p> <p><i>“Por supuesto que estoy bien lo que ayuda es que gracias a Dios no me falta nada en casa, tengo mi pensión, los niños gracias a Dios lo son todo para mí, así que me ayudan mucho, hay amigos nuestros que nos recogen y vamos al centro comercial, al cine, vamos a visitar otro amigo, vamos a misa, ahora con el celular hablamos mucho ”.</i></p> <p><i>“Salgo, voy a dar un paseo. Hace poco estuve allí en Zipaquirá en la catedral de sal, mi nieto me llevo, me gusta mucho, ir con mi de paseo familia, de vez en cuando voy al Llano, tenemos una casita allí, también vamos a bailar a un club”.</i></p> <p><i>“Voy a la casa de mi hija, allí trabajo, voy dos veces por semana, voy allí hago todo mi trabajo, luego regreso a casa, voy a misa, tomamos chocolate caliente con unos vecinos y jugamos domino y parques caliente. Voy de viaje cuando puedo ir”.</i></p> <p><i>“A veces voy a jugar billar con unos amigos míos. Tengo muchos amigos, no tengo enemistad con nadie, tenemos pensado ir a pescar”.</i></p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>2.2 Donaciones a otros.</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades de registro que informan: Capacidad de amar.</p> <p>Ayuda Incondicional.</p> <p>Conciencia social. Contribuir al bien del otro.</p>	<p><i>“Nunca estuve más triste, porque veo muchas cosas mal con los ancianos, creo que falta más respeto por los ancianos no les ponen mucha atención sabe, los ancianos hablan y la persona responde muy mal, más que todo los jóvenes, ellos no piensan que también van a envejecer”.</i></p> <p><i>Al menos me respetan. He visto casos que los jóvenes no respetan, pero no conmigo porque yo también respeto y por eso quiero ser respetado y he sido respetado”.</i></p> <p><i>Hay personas que respetan, hay otras que no respetan, principalmente mi nieta, que vive en mi casa y sin embargo, no me respeta mucho, yo ayudo mucho, si me deben dinero, me devuelvo del agua y no es cobro”.</i></p> <p><i>“Con gusto ayudo, pero cuando me siento irrespetado me siento molesto, no admitiré que me faltan al respeto o me tratan mal, yo estoy muy ocupado ayudándolos y ahora trataré de cuidarme más porque estoy en un momento que debería estar más tranquilo, todos podrían colaborar”.</i></p> <p><i>“No, no hay respeto, comenzando con la familia misma. La propia familia ya no tiene paciencia con nosotros que somos ancianos. No hay paciencia y yo creo que esto está muy mal, porque en mi época era uno respetaba a los mayores, mi abuela, mi madre hora no,</i></p>

			<p><i>ahora ellos quieren gobernarnos, quieren dominarnos”.</i></p> <p><i>“Los miembros de la familia ven a los ancianos como alguien que da trabajo es decir, una sobrecarga para la familia, por lo tanto no respetan nuestros deseos.”</i></p> <p><i>“Las personas fuera de la familia tienen mucha amistad, paciencia conmigo, me tratan y me quieren y por eso, prefieren estar más cerca de ellos que en casa, que me quitan la libertad por completo. Si compro algo, no fue por comprar, si quiero irme, no me dejarán”.</i></p>
		<p>2.3 Interacciones sociales.</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades de registro que informan:</p> <p>Las relaciones como importantes mediaciones sociales.</p>	<p><i>“No podemos aislarnos, tenemos que mantener amistades, ya sea en el grupo de ancianos, en el barrio, siendo voluntarios en algo que hace el bien. Esta es una oportunidad para ser activos, tenemos que compartir experiencias, intercambiar abrazos y cariño. Además de mostrar cariño, estas relaciones son muy importantes.”</i></p> <p><i>“Las amistades ayudan mucho al envejecimiento de una manera agradable y sin sentirse aburrido, siendo abierto, hablando mucho, para no tener depresión, la soledad mata.”</i></p> <p><i>“Participar en grupos es maravilloso, no es solo para bailar, es bueno para todo, hablar, intercambiar ideas, tomar cafecito, jugar, a veces vamos a al parque, hay tantas cosas que no tuvimos la oportunidad de hacer</i></p>

			<p><i>cuando éramos jóvenes y ahora tenemos, para nosotros, esta es una calidad de vida, no solo estar en casa, sentado viendo la televisión”.</i></p> <p><i>“Es esencial tener una familia que sea comprensiva, que acepte al abuelo tal como es y lo ayude a ser mejor”.</i></p> <p><i>“Lo que es bueno para mi es el amor de mi familia, es el afecto, el amor, la comprensión, la justicia y el aprecio que recibo, ayuda mucho a vivir felizmente</i></p> <p><i>“Los viejitos que nos sentimos amados por la familia, que tienen respeto, el cariño, tienen una buena calidad de vida, porque nos sentimos valorados, recibir afecto, abrazar y dar amor es maravilloso.”</i></p> <p><i>"Quería pasar todos estos años al lado de mi familia, seguir disfrutando, tener la fuerza para dar amor a los demás y sentirme rodeado del cariño de mi esposo, mis hijas, mis nietos, eso es algo que me llena mucho. "</i></p> <p><i>"Salir, no quedarme solo en casa, aislado, porque</i></p> <p><i>todo esto no es bueno para la mente, verdad, porque nos vamos, salimos, hay</i></p> <p><i>Siempre otras cosas que ver. puede que ni siquiera conociéramos a nadie con</i></p> <p><i>Con quién hablar, pero cuando vemos gente, eso pone la mente a funcionar, pensar”.</i></p> <p><i>"Hacer que nuestra mente trabaje, nuestros músculos trabajen, esa es lo</i></p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>Principal para el envejecimiento exitoso, estar al aire libre, el interior de la casa es muy buena por la noche para descansar pero más tarde en el día</i></p> <p><i>Tenemos que hablar, tenemos que vivir, nunca estar en la casa ".</i></p> <p><i>"Es muy importante., nunca me iré, hasta cuando tenga vida y salud vendré, mi vida es mejor ahora, después que empecé a venir al grupo y ya estoy esperando que llegue el jueves realmente me gusta bailar, me encanta y también me gusta la gente, nuestros amigos, el grupo también sale a otros lugares".</i></p> <p><i>"Estaba bien, porque no nos quedamos aquí pensando solo en enfermedades, vamos allí, nos distraemos mucho, jugamos, jugamos, bromeamos, hablamos bastante, hicimos un juego de dominó, ayer jugué mucho dominó, las personas que participan son amables todas, nos divertimos ".</i></p> <p><i>La importancia de este grupo en mi vida es que es algo muy bueno., te sientes feliz, te sientes bien, tienes buenos amigos de los que te ríes al jugar, te sientes bien, te sientes aliviado, si tienes un problema olvidas el problema, ahora vengo al grupo y me siento muy feliz, tener compañía, tengo mis amigos, los amo a todos, gracias a Dios, aprendo cosas".</i></p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>2.4 Actitud positiva.</p> <p>Esta categoría incluye todas las unidades de registro que informan:</p> <p>Actitud positiva. Aprendizaje derivado de la experiencia. Espiritualidad. Serenidad. Tolerancia.</p>	<p><i>“Fe en Dios, porque para mí Dios es el único que está en todas partes porque él es el creador, nuestro Padre, nos escucha y nos cuida en todo momento de la vida.”</i></p> <p><i>“Participando en el grupo de oración, teniendo fe, esto contribuye al envejecimiento con calidad de vida y nos ayuda a superar los tiempos difíciles”.</i></p> <p><i>“Tener armonía con Dios en primer lugar, porque él es la fuente de nuestra seguridad, y es con el que algún día nos encontraremos”.</i></p> <p><i>"No hay duda de que, en primer lugar, la gran diferencia es que a esta edad, Pienso mucho más antes de tomar una decisión, y no como antes, que normalmente era más impulsivo”.</i></p> <p><i>“Y la gran diferencia, creo que es la impulsividad. Soy una persona muy impulsivo, hoy soy mucho más moderado y reflexivo, porque pienso”.</i></p> <p><i>“Pero, por supuesto, hay ciertas situaciones a las que tenemos que reaccionar de inmediato. Pero a esta edad, rara vez sucede, soy mucho más paciente, soy mucho más tolerante, creo que en ese aspecto mejoré mucho”.</i></p> <p><i>"Realmente soy una persona que me encanta vivir, no soy una persona pesimista en absoluto, por el contrario,</i></p>

			<p><i>en mi familia, soy la persona más positiva y realmente me considero feliz, porque siempre estoy de buen humor, de verdad, no soy una persona que le guste el sufrimiento.”</i></p> <p><i>”Trataré de mantenerme activo tanto como pueda y estirar, estirar, estirar, hasta que no pueda más, decir si se puede y si no puedo, simplemente caminar.”</i></p> <p><i>”Realmente disfruto compartiendo con personas de mi edad y también con personas más jóvenes, el día se pasa volando”.</i></p> <p><i>“Oh los nietos, como ayudan, nos hace más jóvenes y más satisfechos, más feliz”.</i></p> <p><i>”Porque puedes ayudar, ayudar a tu familia, puedes ir a cualquier parte, puedes comprar tus propias cosas sin limitaciones, puede obtener una mejor atención médica ”.</i></p> <p><i>”Porque creo que viajar y leer son realmente dos factores que contribuyen, así que no envejecemos y aprendemos mucho, porque nosotros a medida que aprendemos, también nos sentimos más jóvenes ”.</i></p> <p><i>”Me considero saludable, con buena salud gracias a Dios, sé cómo alimentarme, como cosas buenas, ninguno de esos bocadillos, esas cosas malas, entonces me siento bien, solo tengo ese problema en el pie, de resto muy buena salud”.</i></p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>“Es muy agradable venir aquí, ni siquiera recordamos que tenemos problemas, es bueno para la mente y sobre todo por nuestra salud. Las horas pasan rápido ”.</i></p> <p><i>“Me considero afortunada, porque no tomo casi ningún medicamento, excepto uno para el colesterol que tengo que tomar, pero ni siquiera tengo que ir casi al médico”.</i></p> <p><i>“Estoy bien porque me trato bien, voy al médico de vez en cuando, hago las pruebas que me pide el médico y me tomo el medicamento en consecuencia me siento bien, Como bien, duermo bien, bailo un poco, también tengo tiempo libre.”</i></p> <p><i>“Después de tener ese problema de trombosis, también problema pulmonar de corazón, ya no soy la misma persona, me siento mal pero no lo demuestro, no digo nada, lo único que me importa es venir aquí, porque gracias a Dios estamos muy bien atendidos y las chicas aquí me sirven para desahogarme ”.</i></p> <p><i>"Creo que tome la medicina correcta, en el momento correcto, consulte al médico y me dio un tratamiento, comer bien, en las horas correctas, me siento bien en las actividades, caminando no me siento tan bien, me gusta venir, me distrae mucho, te quedas en casa acostado y triste todo el día. Así que voy allí, al menos hablo, me distraigo y jugamos”.</i></p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p><i>“Ayuda la buena dieta y las cosas que hago, las actividades que hago, todo ayuda, las actividades que hago son coser, tejer a ganchillo, salir de casa, caminar, ir al centro, ir a misa, hablar con mis amigos, también me encanta leer y escribir cosas”.</i></p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------