Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Psicología Área de Síntesis y Evaluación

Calidad de vida y estrategias de afrontamiento: Sitio web dirigido al adulto mayor

García Aguilar, Grisel

2018-04-05

http://hdl.handle.net/20.500.11777/3636

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

CALIDAD DE VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:
Sitio web dirigido al adulto mayor

García Aguilar Grisel y Arteaga Medina Diana Paola

Universidad Iberoamericana Puebla
Departamento de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Psicología

Resumen

En el 2050 se espera que la población adulta mayor represente la cuarta parte de la población en México. La promoción de la calidad de vida y estrategias de afrontamiento adquieren un papel fundamental para el adulto mayor, debido a la presencia de sucesos críticos situacionales o vitales, por lo que se propone un sitio web dirigido al adulto mayor que ofrezca estrategias que favorezcan la calidad de vida, para ello se realizó un grupo de discusión con 6 mujeres y 2 hombres adultos mayores de la casa de día "Santa Luisa de Marillac" en Puebla. Los resultados demuestran la importancia de la esfera subjetiva de la calidad de vida, en donde el papel de la familia y la sociedad destacan en la evaluación de la satisfacción de su propia vida. Entre las estrategias de afrontamiento detectadas resaltan aquellas que provienen de sus propios recursos internos y externos.

Palabras clave: adultos mayores, calidad de vida, estrategias de afrontamiento, sitio web, bienestar psicológico, envejecimiento saludable

Planteamiento del problema

En México, los adultos mayores representarán en 2050 la cuarta parte de la población (CONAPO,2010). A pesar de que el aumento de la esperanza de vida puede ser considerado como un éxito de salud pública, no constituye por sí mismo, una garantía en la calidad de vida, ya que esta no depende exclusivamente de un buen estado físico, por lo que es importante un cierto nivel de bienestar psicológico y social (Catellón y Romero, 2004, en Fraire y Ferradás, 2016).

El proceso de envejecimiento puede traer consigo una serie de sucesos críticos a nivel físico, social y mental. Contar con estrategias de afrontamiento adecuadas puede ayudar a solucionar dichos conflictos sin la menor afectación posible, de lo contrario, estos cambios pueden ocasionar que la persona reduzca sus redes sociales y emocionales (Gómez y Cabello, 2012, en Aponte, 2015), así como la presencia de un "vacío existencial" (Victoria, 2005).

Objetivo General Generar un sitio web dirigido a adultos mayores con el fin de ofrecer estrategias de afrontamiento que favorezca su calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Determinar aspectos subjetivos de la calidad de vida y estrategias de afrontamiento
- Diseñar sitio web
- Difundir sitio web entre la población adulta mayor

Justificación

Este sitio web que se propone es pertinente ya que atiende áreas subjetivas de la calidad de

vida de los adultos mayores, sobre todo aquellas vinculadas al bienestar psicológico y a las estrategias de afrontamiento, brindando información electrónica de fácil acceso, favoreciendo el uso de las nuevas tecnologías con un trabajo de inclusión y propiciando un contacto intergeneracional.

Marco teórico

El concepto de calidad de vida surge a partir de los años 60, su estudio comprende la función del entorno material y del entorno psicosocial en que viven las personas. (Pinazo, Sánchez y Alfageme, 2005). Es un constructo multidimensional, configurado por dimensiones objetivas y subjetivas.

Los aspectos objetivos pueden ser medidos y observados en la realidad y que contribuyen al bienestar y salud de la persona. Los aspectos subjetivos, por su parte, se relacionan con la percepción individual de la satisfacción con la vida; León, Rojas y Campos (2011) lo dividen en las siguientes áreas: 1) valores, necesidades e intereses individuales, 2) nivel de aspiración de la persona. 3) aceptación de los cambios, 4) percepción de bienestar, 5) valoración de relaciones familiares, amistad, redes de apoyo social y laboral, 6) roles en la familia y sociedad.

Un elemento esencial de la calidad de vida es el bienestar psicológico que hace referencia al proceso de adaptación que la persona experimenta ante los sucesos propios de la vejez, especialmente en el logro y búsqueda de metas, la construcción personal y el desarrollo de capacidades. De acuerdo con el modelo de Ryff (1989) existen seis componentes del bienestar psicológico: crecimiento personal, autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del ambiente y propósito en la vida (en Noriega, et al, 2017)

La promoción de la calidad de vida en el adulto mayor se relaciona ampliamente con la agerasia o envejecimiento saludable que es el proceso de fomentar y mantener la capacidad práctica que permite el bienestar en la vejez (OMS, 2015). Se trata de la actividad social y productiva basada en el curso de la vida y perspectivas funcionales. Por lo que es necesario tomar en cuenta las estrategias de afrontamiento que de acuerdo con (Lazarus y Folkman, 1984) son estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar las demandas internas y externas (en Vázquez, 2003).

Metodología

En el presente trabajo, para el estudio de los aspectos subjetivos de la calidad de vida en el adulto mayor se hizo uso del paradigma fenomenológico, el cual refiere que las percepciones de la persona, solo pueden ser comprendido desde su propio contexto, por lo que se pone el énfasis en la experiencia vivida (Álvarez-Gayou, 2009).

Participantes

Se dialogó con 6 mujeres y 2 hombres adultos mayores de la casa de día Santa Luisa de Marillac, en la ciudad de Puebla, en un rango de edad de 65 y 91 años.

Procedimiento

Se realizó una revisión de literatura acerca de calidad de vida en el adulto mayor y el bienestar psicológico del mismo, así como la exploración de sitios electrónicos para adultos mayores, con el propósito de obtener información relevante al tema y obtener un panorama sobre los temas más abordados para el adulto mayor.

Se llevó a cabo un grupo de discusión, el cual tuvo una duración de 2 horas, el análisis de la información determinó los aspectos subjetivos de la calidad de vida y estrategias de afrontamiento utilizados por los adultos mayores, a partir de los resultados de definió el contenido del sitio web.

Resultados

Los resultados obtenidos reflejan que las áreas más significativas para los adultos mayores en esta etapa de su vida son las actividades que realizan en compañía de sus familiares, de sus pares y de forma individual. Los resultados se ilustran en la figura 1.

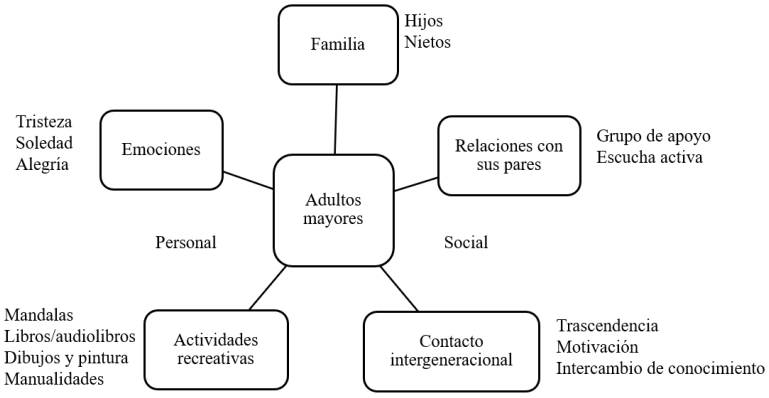

Figura 1. Categorías y subcategorias de los aspectos subjetivos de la calidad de vida en los adultos mayores

En el área personal se destacaron las actividades recreativas y la expresión de emociones. En el área familiar, reportan el deseo de una comunicación más estrecha y una relación más cercana con sus hijos y nietos, estos momentos son los más apreciados por los adultos mayores, refieren que existen ciertas dificultades en cuanto a las relaciones familiares, lo cual se atribuye al estilo de vida de los hijos o nietos. Finalmente, en el área social expresan su agrado por compartir tiempo de calidad con otras personas y destacan la importancia de formar redes de apoyo con otros adultos mayores. Entre los beneficios del grupo de apoyo y el contacto intergeneracional se encuentra la oportunidad de compartir experiencias o dificultades, la motivación mutua y el reconocimiento por parte del otro, especialmente el contacto con los más jóvenes brinda la oportunidad de trascender al compartir conocimiento.

Se detectó que las estrategias de afrontamiento (tabla 1) utilizadas por los adultos mayores provienen de sus propios recursos. Los externos se caracterizan por realizar actividades sociales y recreativas, los recursos internos, por su parte, corresponden a elementos relacionados con la espiritualidad, personalidad, autocuidado y expresiones emocionales.

Tipos de estrategias					
Recursos externos		Recursos internos			
Actividades sociales	Actividades recreativas	Espiritualidad	Emocionales	Personalidad	Autocuidado
Grupos de apoyo: compartir experiencias y dificultades	Salir con la familia: pasar tiempo de calidad y conversar	Religión	Reír	Reevaluación positiva del evento	Aseo personal
Tiempo con amigos y compañeros: recibir comentarios positivos, apoyo y consejo	Acercarse a los nietos y hablar sobre experiencias pasadas, recuerdos, ofrecer un consejo	Rezar	Llorar	Ser optimista	Arreglo
Conocer gente nueva, establecer relación con personas jóvenes: aprendizaje mutuo	Desarrollar habilidades propias: escribir, pintar, hacer manualidades, tejer, bordar	Buscar orientación o consuelo	Tomar las cosas con humor o con otra perspectiva		
Escuchar y ser escuchado Asistir a pláticas, conferencias de interés	Dedicar tiempo a intereses propios: leer, ver la tele				

Tabla 1. Tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos mayores

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, el sitio web se enfoca principalmente en tres bloques; yo, mi familia, mis amigos y la sociedad. Las tres secciones contienen información relevante sobre el tema, algunas definiciones importantes, así como actividades elaboradas a partir de los tipos de afrontamientos descritos con anterioridad. El

contenido de la página trata de promover el contacto entre la población adulta mayor a través de la red, para que pueda establecerse una red de apoyo conformada por diversos usuarios. La estructura del sitio web se describe en la tabla 2.

Sitio web			
Introducción	Bloques		
❖ Presentación ❖ Importancia ❖ Justificación ❖ Requerimientos de utilización	Yo	Mi familia	Mis amigos y la sociedad
	Estructura • Introducción a la sección • Elementos importantes (algunas definiciones) • Actividades recomendadas (acorde a los tipos de estrategias)		
Para empezar (explicación)	Expresar mis emociones	Personas cercanas a mi:	Compartir experiencias
Calidad de vida • Esfera objetiva • Esfera subjetiva Bienestar Psicológico Estrategias de afrontamiento	Técnicas de autocontrol: Respiración Meditación Relajación	Hijos y nietos Comunicación Tiempo juntos	Red de apoyo Motivación ¿Cómo participo?
Contacto psicológico ¿Qué es? ¿Cómo me puede ayudar?	Actividades recreativas: Mandalas Audiolibros Dibujo/pintura Manualidades		Información Casas de día Actividades

Tabla 2. Contenido y estructura del sitio web para adultos mayores

Discusión

Los datos obtenidos en esta investigación tienen relación con la teoría de la desvinculación de E. Cummings y W.E. Henry (1961), quienes afirman que el retraimiento aparece tanto de la sociedad como en la persona en la edad madura, acompañado de una disminución significativa del interés por actividades (laborales) y reducción de roles activos, centrándose en su vida interior, este retiro social da lugar a la búsqueda de satisfacción personal. En este caso, los adultos mayores reportaron sentirse desvinculados por los cambios de la estructura social, sin embargo, al percibir disminución de actividades en otras áreas, otras se incrementan lo que confirma la propuesta de Havighurst de la teoría de la actividad, la cual menciona que los adultos mayores que se encuentran más satisfechos, sanos y mejor adaptados habían mantenido un alto nivel de actividad social. A partir de esta investigación se encontró la importancia de la comunicación y actividad social de los adultos mayores para lograr la satisfacción personal.

Conclusiones y recomendaciones

Para concluir, los resultados obtenidos demuestran la importancia de la esfera subjetiva de la calidad de vida, así como el bienestar psicológico en la vejez, puesto que la perspectiva que tenga el adulto mayor sobre su ambiente determinará el tipo de estrategias que utilizará para afrontar las demandas de su entorno, dichas estrategias provienen de sus propios recursos tanto internos como externos. El papel de la familia y la sociedad es fundamental en la evaluación de los aspectos subjetivos; la relación con los hijos y nietos, la comunicación e interacción con sus pares, así como la posibilidad de conocer gente nueva y establecer relaciones con personas jóvenes, abre la posibilidad de que el adulto mayor pueda mejorar su bienestar psicológico, pues el continuo contacto le permite compartir experiencias y conocimientos, escuchar y ser escuchado. Finalmente, otro aspecto fundamental del bienestar psicológico es el crecimiento personal, en este caso, a través de actividades recreativas, los adultos mayores desarrollaron y fortalecieron habilidades.

El uso del sitio web puede facilitar que el adulto mayor forme redes virtuales de apoyo social, que permitan el intercambio de información, por lo que se recomienda realizar un seguimiento del funcionamiento del sitio. Así mismo es necesario que se abran más espacios virtuales destinados a esta población, promover la inclusión en el uso de nuevas tecnologías puede facilitar que las personas accedan fácilmente a sitios de interés, el conocimiento de la información abre la posibilidad de generar cambios en la persona adulta, familias y sociedad.

Bibliografía

1. Álvarez-Gayou, J. (2009). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. México, D.F: Paidos

2. Aponte, V. (2015) Calidad de vida en la tercera edad. Universidad Católica Boliviana “San Pablo” La Paz-Bolivia. Ajayu, 13(2). 152-182
3. CONAPO, Proyecciones de la Población, 2010-2050
4. Fraire, C., y Ferradás, M. (2016) Calidad de vida y bienestar en la vejez. México: Ediciones Pirámide
5. León, D., Rojas, M., y Campos F. (Eds.). (2011) Guía Calidad de vida en la vejez. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile
6. Noriega, C., Velasco, C., Pérez, G., Carretero, I., Chulián, A., y López, J. (2017). Calidad de vida, bienestar psicológico y valores en personas mayores. Clínica Contemporánea: *Revista De Diagnóstico Psicológico, Psicoterapia Y Salud*, 8(1), 1-13
7. OMS (2015) Envejecimiento saludable. Recuperado en Octubre de 2017 de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/
8. Pinazo, S., Martínez, M., y Alfageme, A. (Eds.). (2005). Gerontología: actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson Educación
9. Vázquez, C., Crespo, M., Ring, J. (2003) Estrategias de afrontamiento. Medición clínica en psiquiatría y psicología. Cap. 31, pp. 425-35
10. Victoria, C. y col. (2005) Calidad de vida y salud en la tercera edad. Una actualización del tema. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 8(3), 1-16