

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APORTE A LA
GEROTRASCENDENCIA EN LA PERSONA ADULTA
MAYOR DEL “CONVERSATION GROUP”, HEREDIA, 2022.

Trabajo final de graduación sometido a la consideración de la Comisión
del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología para optar al grado y
título de Maestría Académica en Gerontología

HAZEL ANDREA RAMÍREZ VARELA

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2022

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza y sabiduría para seguir el camino correcto, por brindarme la capacidad de creer y confiar en mis sueños manteniendo la esperanza firme de que algún día los frutos de mi esfuerzo y esperanza serían alcanzados.

A mis padres, quienes han creído y apoyado cada uno de mis pasos, quienes han dedicado su esfuerzo y amor, para que pudiera alcanzar este día. Por confiar y depositar en mí, su sabiduría y valor sobre la vida.

A mi hermano por ser mi ejemplo de lucha y amor. Por enseñarme que la vida es más de lo que podemos ver.

A mi esposo, por ser mi apoyo incondicional en cada paso y en cada decisión, por creer y soñar a mi lado para construir un futuro juntos.

A mi hijo, por ser una bendición dentro de este proceso que me llena de ilusión para seguir adelante construyendo un futuro mejor.

A las personas adultas mayores, por permitirme trabajar a su lado, para aprender de su experiencia y sabiduría, para cada día ser una mejor profesional que vele y cuide por sus derechos y calidad de vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia y esposo por el apoyo brindado en el proceso para alcanzar la finalización de esta maestría.

A mi comité asesor la MSc. Norma Celina Lau Sánchez, la Dra. Maribel León Fernández y el M.PsC. Luis Emilio Corrales Campos, quienes desde un principio me brindaron su apoyo y colaboración, para lograr alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.

Al mismo tiempo quiero agradecer a las personas adultas mayores del “Conversation Group” por el valioso aporte brindado a esta investigación.

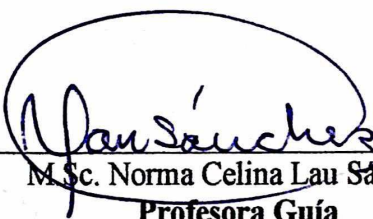
Y al Posgrado en Gerontología, por todo el apoyo brindado durante mi proceso de formación.

Esta Tesis fue aceptada por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar el grado y título de Maestría Académica en Gerontología.



M.Sc. Jaime José Fernández Chaves

Representante de la Decana del Sistema de Estudios de Posgrado



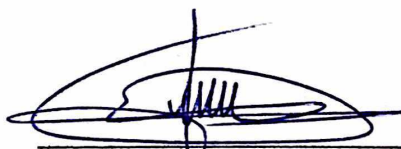
M.Sc. Norma Celina Lau Sánchez

Profesora Guía



Dra. Maribel León Fernández

Lectora



M.Sc. Luis Emilio Corrales Campos

Lector



M.Sc. Maribel Matamoros Sánchez

Representante del Director del Posgrado en Gerontología



Hazel Andrea Ramírez Varela

Sustentante

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
HOJA DE APROBACIÓN.....	iv
TABLA DE CONTENIDO.....	v
LISTA DE CUADROS.....	vii
RESUMEN EN ESPAÑOL.....	viii
SUMMARY.....	ix
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Estado del arte de los dos ejes temáticos del estudio.....	2
1.1.1 Eje estimulación cognitiva.....	2
1.1.2 Eje de la gerotranscendencia.....	9
1.2. Justificación.....	21
1.3. Planteamiento y formulación del problema.....	24
1.4. Objetivos.....	25
1.4.1 Objetivo General.....	25
1.4.2. Objetivo Específicos.....	25
CAPÍTULO II. REFERENTE TEÓRICO.....	27
2.1 Ser humano.....	28
2.1.1 Ser humano: proceso de envejecimiento.....	29
2. 1. 2 Gerontología.....	38
2.1.3 Gerotranscendencia.....	44
2.2 Neuroplasticidad.....	48
2.2.1 Envejecimiento y funcionamiento cognitivo.....	52
2.2.2 Estimulación cognitiva.....	59
CAPÍTULO III. REFERENTE METODOLÓGICO.....	66
3.1 Paradigma, enfoque y método.....	67
3.1.1 Paradigma.....	67
3.1.2 Enfoque.....	69
3.1.3 Método.....	71
3.2 Personas participantes.....	73
3.3 Categorías y subcategorías o constructos y subconstructos.....	75
3.4 Instrumentos y técnicas para la recolección de la información.....	76
3.4.1 Instrumentos.....	77
3.4.2 Técnicas.....	79
3.5 Tratamiento de la información.....	82
3.5.2 Triangulación (análisis).....	85
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	87
4.1 Estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia: construcción del sentido de la gerotranscendencia en las personas adultas mayores del “Conversation Group”.....	88

4.1.1 Significado del bienestar personal como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las PAM.....	90
4.1.2. Significado de la dimensión de las relaciones sociales y personales como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las PAM.....	110
4.1.3 Significado de la espiritualidad como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las PAM.....	116
4.2 Acciones de la vida cotidiana de las personas involucradas en el estudio como aspectos que activan las funciones cognitivas.....	131
4.2.1 Personalidad como aspecto que activa las funciones cognitivas en las PAM.....	132
4.2.2 Medio ambiente como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	135
4.2.3 Estado de salud como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	138
4.2.4 Actividad física como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	141
4.2.5 Nivel educativo como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	143
4.2.6 Estado emocional como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	146
4.2.7 Entrenamiento cognitivo como aspecto que activa las funciones cognitivas de las PAM.....	157
4. 3 Aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio.....	160
4.3.1 Aportes al bienestar personal desde la estimulación cognitiva.....	161
4.3.2 Aportes a nivel psicosocial desde la estimulación cognitiva.....	164
4.3.3 Aportes a una vejez exitosa o bienestar subjetivo.....	168
4.4 Construir algunos lineamientos con principios gerontológicos que se deben de tomar en cuenta para activar las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las PAM participantes del conversation group.....	171
4.4.1 Principio de Bienestar e integridad.....	173
4.4.2 Principio de Competencia e independencia.....	175
4.4.3 Principio de Autonomía.....	175
4.4.4 Principio de Participación.....	176
4.4.5 Principio de Inclusión Social e individualidad.....	177
 CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	 179
5.1 Conclusiones.....	180
5.2 Recomendaciones.....	191
 REFERENCIAS.....	 193
 ANEXOS.....	 215
Anexo N° 1 Ficha de identificación.....	216
Anexo N°2 Formulario para el consentimiento informado.....	217
Anexo N°3: Guía para la observación.....	219
Anexo N°4: Guía de preguntas generadoras para la historia de vida.....	220

LISTA DE CUADROS

Nº 1 Áreas básicas que se deben de reforzar en terapias cognitivas.....	61
Nº 2 Contenidos cognitivos.....	64
Nº 3 Categorías y subcategorías o constructos y subconstructos.....	75

RESUMEN EN ESPAÑOL

La estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia en la persona adulta mayor del “Conversation Group”, es una investigación que se enmarca dentro del paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo y el método seleccionado corresponde a una investigación fenomenológica, que busca analizar el aporte de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia de las personas adultas mayores del Conversation Group para fortalecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo.

La estimulación cognitiva entendida como un área de intervención que se ocupa de la cognición del ser humano, que se caracteriza por utilizar herramientas y procesos metodológicos que permiten en la intervención gerontológica trabajar con la persona adulta mayor de forma integral desde sus cuatro dimensiones: biológico, psicológico, social y espiritual. La gerotranscendencia analizada desde un cambio de visión de un mundo materialista a un mundo cósmico y trascendente, seguido, de un incremento en la satisfacción con la vida, destacando en esta investigación como elementos transcendentales a los subejos: la espiritualidad, el sentido de vida y el envejecimiento positivo.

Al ser un estudio de enfoque cualitativo, permite trabajar desde la visión integral de los participantes consintiendo un acceso integral de la gerotranscendencia asociada a la estimulación cognitiva, ya que se busca conocer su sentir, pensar y actuar, permitiendo trabajar desde la esencia del fenómeno para conocer su significado más profundo y así poder definir la particularidad de ser persona, describiendo la gerotranscendencia vivida por ellos y su relación con la estimulación cognitiva, enfatizando en la interpretación de sus significados y sus acciones.

Dentro de las conclusiones de forma general se destacan los beneficios y el aporte que brinda la estimulación cognitiva al proceso que se vive dentro de la gerotranscendencia de cada una de las personas adultas mayores, desde la vivencia de su sentir y estar, debido a que la estimulación cognitiva no solo se enfoca en la parte cognitiva, sino que aborda otros elementos, como la afectividad, el área social y familiar, buscando realizar una intervención de forma integral.

Palabras claves: estimulación cognitiva, gerotranscendencia, gerontología, personas adultas mayores.

SUMMARY

Cognitive stimulation and its contribution to the gerotranscendency in the older adult of the "Conversation Group", is an investigation that is part of the naturalistic paradigm, with a qualitative approach and the method selected corresponds to phenomenological research in hermeneutics, seeking support analyze the contribution of cognitive stimulation to the gerotranscendency of older adults of the conversation group to strengthen healthy aging participatory, functional, and active.

The stimulation cognitive understood as an area of intervention that is occupies of the cognition of the human being that is characterized by use tools and processes methodological that allow in the intervention gerontological work with the older adult of form integral from its four dimensions: biological, psychological, social, and spiritual.

The gerotranscendency analysed from a change of vision of a materialistic world to a world of cosmic and transcendent, followed by an increase in satisfaction with life, highlighting in this research as crucial elements: spirituality, a sense of life and positive aging.

Being a qualitative approach study, it allows working from the integral vision of the participants, allowing an integral access of the gerotranscendence associated with cognitive stimulation, since it seeks to know their feelings, think and act, allowing to work from the essence of the phenomenon to know its deepest meaning and thus be able to define the particularity of being a person, describing the gerotranscendence experienced by them and its relationship with cognitive stimulation, emphasizing the interpretation of their meanings and their actions.

Within the conclusions, in a general way, the benefits and the contribution that cognitive stimulation offers to the process that is lived within the gerotranscendence of each of the older adults are highlighted, from the experience of their feeling and being, because the Cognitive stimulation not only focuses on the cognitive part, but also addresses other elements, such as affectivity, the social and family area, seeking to carry out an intervention in a comprehensive way.

Words key: stimulating cognitive, gerotranscendency, gerontology, older adult.



Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Hazel Andrea Ramírez Varela, con cédula de identidad 1-12210291, en mi condición de autor del TFG titulado LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APOORTE A LA GEROTRASCENDENCIA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL "CONVERSATION GROUP", HEREDIA, 2022.

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado.

SI NO *

***En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: ____ año (s).**

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Este capítulo corresponde al referente introductorio, el cual se inicia haciendo una sistematización del estado del arte de los ejes temáticos del estudio de las diferentes fuentes documentales, convencionales y digitales realizados hasta la fecha a nivel internacional y nacional. Luego, se exponen los argumentos de la justificación en donde se sustenta científicamente la pertinencia del estudio, más los aportes teóricos, metodológicos y prácticos. Enseguida se detalla el planteamiento y la formulación del problema. Y se termina presentando los objetivos tanto generales y específicos que orienta el encuadre del presente trabajo.

1.1. ESTADO DEL ARTE DE LOS DOS EJES TÉMATICOS DEL ESTUDIO

En esta sección se detalla algunas pesquisas bibliográficas sobre trabajos de investigación, publicaciones en libros, revistas y artículos realizadas en los ejes temáticos del estudio, correspondientes a la persona adulta mayor, la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva, con la finalidad de dar a conocer y saber los planteamientos desde la óptica ya abordados por las diferentes personas investigadores y contextos.

Resultado de esa búsqueda, se han elegido referencias bibliografías aquellas que se consideran importantes para la contextualización y caracterización del objeto de estudio. Cabe destacar que estas revisiones se presentan considerando el ámbito del contexto internacional y nacional, de lo más reciente a lo más antiguo.

1.1.1 Eje estimulación cognitiva

En el eje estimulación cognitiva se logran destacar las siguientes publicaciones a nivel internacional: Chang, Zhen y Zongfu (2018). Realizan una investigación a la que llaman “Association between Social Activities and Cognitive Function among the Elderly in China: A Cross-Sectional Study”, El presente estudio tiene como objetivo examinar la

asociación transversal entre las actividades sociales y función cognitiva entre las personas mayores chinas. Un total de 8966 personas de 60 años o más desde el 2015 fueron entrevistadas vía telefónica, bajo el Estudio Longitudinal de Salud y Jubilación de China. Demostrando en sus hallazgos la existencia de una asociación transversal entre la participación en actividades sociales y la función cognitiva entre las personas mayores chinas, donde la interacción con amigos, la participación en grupos de pasatiempos y la participación en grupos deportivos se asociaron con una mejor función cognitiva entre los hombres y mujeres. Estudio que es de gran relevancia para esta investigación al demostrar que la participación en actividades sociales es uno de los factores destacados para la salud de las personas adultas mayores.

Santiago y Orozco (2018), realizan una investigación denominada “Funcionamiento Cognitivo, Actividades de la Vida Diaria y Variables Demográficas en Adultos Mayores Mexicanos”. El objetivo de dicha investigación fue determinar el efecto de las actividades de la vida diaria, el sexo y el grado de escolaridad en el funcionamiento cognitivo en las personas adultas mayores Haciendo un estudio de la interacción entre el funcionamiento cognitivo y las actividades de la vida diaria mediante un análisis de regresión múltiple, controlado por sexo, edad y escolaridad. Demostrando que la realización de actividades de la vida diaria, puede contribuir al mantenimiento del funcionamiento cognitivo en las personas adultas mayores de la muestra participante, pero, esta no sustituirá la actividad cognitiva que la persona haya tenido a lo largo de su vida. Por lo que este trabajo es importante tomarlo en cuenta, ya que señala la importancia de la educación y la ocupación en el funcionamiento cognitivo de las personas mayores.

Sreena e Ilankumaran (2018) realizan una investigación denominada “Developing Productive Skills Through Receptive Skills A Cognitive Approach”. Este artículo viene a exponer sobre las formas y los medios para mejorar las habilidades de hablar mediante la práctica intensiva, escribir a través de diferentes actividades y mejorar las habilidades receptivas de los alumnos a través del enfoque cognitivo. Partiendo de que el aprendizaje cognitivo trata de desarrollar una verdadera comprensión y es una forma de aprendizaje que ayuda a los alumnos a usar sus cerebros de manera más efectiva. Donde la configuración de los procesos de pensamiento y las actividades psicológicas como la resolución de

problemas y la toma de decisiones desde la primera infancia hasta la edad adulta se denomina desarrollo cognitivo.

El artículo expone que los maestros deben de guiar a los estudiantes y motivarlos para mejorar las habilidades de expresión oral, donde la lectura hace que los estudiantes mejoren sus conocimientos. Estudio que se destaca en esta investigación ya que resalta la importancia de la lectura dado que esta de forma eficiente aumenta y mejora la concentración así como el nivel de comprensión, permitiendo que el proceso cognitivo haga que los alumnos tengan más confianza en su proceso de aprendizaje.

Tranter y Koutstaal (2008) realizan una investigación denominada “Age and Flexible Thinking: An Experimental Demonstration of the Beneficial Effects of Increased Cognitively Stimulating Activity on Fluid Intelligence in Healthy Older Adults”, este estudio probó experimentalmente la hipótesis de que, en un período de tiempo al aumentar las actividades mentalmente estimulantes, se mejora el rendimiento de la inteligencia fluida en las personas adultas mayores. El objetivo de la investigación fue probar experimentalmente si la introducción de personas adultas mayores a un período de actividades novedosas y mentalmente estimulantes contrarrestaría el declive derivado del "desuso" relativo de la inteligencia fluida.

Los resultados reportados en esta investigación proporcionan nuevas evidencias que sugieren que no sólo las personas que llevan vidas más intelectualmente activas son neutralizadas contra el declive cognitivo. Resultados que proporcionan a esta investigación un apoyo significativo para la noción de que incluso períodos relativamente breves de estimulación pueden mejorar la capacidad de procesamiento cognitivo que, a su vez, se sabe que está correlacionada positivamente con el rendimiento en el razonamiento y tareas de resolución de problemas en personas adultas mayores sanas.

Yuni y Urbano (2008) realizan la investigación “La Estimulación Cognitiva de Adultos Mayores desde la perspectiva de la Ecología de la Vejez”, plantan como una herramienta psicogerontológica y, a la vez, como meta de la intervención para dicho grupo humano. Los fines son la mejora de la “saludabilidad y el enriquecimiento de los contextos ambientales en los que transitan los mayores” (p.75). Concluye, que la estimulación cognitiva constituye una estrategia de intervención necesaria en las instituciones que atienden las diferentes necesidades de las personas adultas mayores, con el fin de mejorar la

salud y enriquecer los contextos ambientales en los que transitan las personas adultas mayores. Este trabajo se constituye en un referente a considerar, ya que proporciona las diferentes perspectivas teóricas para la intervención grupal e individual a esta población con un abordaje psico-socio-gerontológico, enfatizando el papel de los procesos intelectuales y cognitivos como medio de adaptación a los cambios del mundo interno y del entorno sociocultural.

Díaz (2006), en Bilbao, realiza una investigación denominada “Efectos de la intervención psicológica en el deterioro cognitivo de las personas mayores residencializadas”, tesis doctoral que contribuye bajo un marco neuropsicológico, donde el autor considera que el deterioro cognitivo en la etapa de la vejez es uno de los principales trastornos neurodegenerativos, por lo que la aplicación de programas preventivos se ha vuelto cada vez más necesaria. El objetivo se basa en el desarrollo y la implementación de un programa de estimulación cognitiva con el fin de mantener y mejorar el desempeño cognitivo en un grupo de personas adultas mayores que muestran síntomas de deterioro cognitivo.

Se obtienen resultados en los que se observa cómo las personas mayores mejoran su razonamiento más que las personas mayores no tratadas. Además, el mantenimiento y la mejora del rendimiento cognitivo son mayores en el grupo experimental. Este estudio contribuye al conocimiento de cómo los programas de estimulación cognitiva brindan grandes beneficios a la autonomía de la persona adulta mayor, la cual forma parte de las actividades de vida cotidiana, y es relevante para esta investigación lograr el alcance de grados de independencia y autonomía en la persona adulta mayor.

Calero y Navarro (2006) llevan a cabo una investigación denominada “Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo” en la Facultad de Psicología, Universidad de Granada. El objetivo es analizar el efecto de un entrenamiento en memoria en el mantenimiento cognitivo de ancianos con y sin deterioro cognitivo. Los resultados de dicho trabajo mostraron que los ancianos del grupo tratamiento mejoraron su rendimiento cognitivo en las evaluaciones posteriores al entrenamiento, mientras que las del grupo control van sufriendo un declive de tal manera que, aunque no existen diferencias significativas de partida entre grupos, éstas sí que se producen una vez introducida la fase de entrenamiento. Los resultados brindan como

aporte, los efectos positivos que los entrenamientos en memoria ofrecen no sólo durante la participación, sino a largo plazo, demostrando que esta herramienta de intervención debe de ser incluida en los protocolos de intervención para esta población.

Hernández (2005), realiza una investigación sobre “El método Universidad de Castilla La Mancha (UCLM) para el entrenamiento de memoria en personas mayores”, en dicha casa de estudio este trabajo se divide en dos partes: una dedicada a la revisión teórica y bibliográfica y la otra, al trabajo empírico desarrollado. Se concluye que los participantes tienen más dificultad en la utilización espontánea de estrategias para codificar, almacenar y recuperar información. Sin embargo, cuando se les enseña estrategias y técnicas tales como la visualización y asociación, su rendimiento mejora significativamente. Este tipo de formación no sólo se aplicó a una variedad de estrategias y técnicas, sino que también abordó las creencias erróneas que las personas mayores tienen acerca de su memoria.

Este estudio es pertinente considerarlo, ya que reafirma la necesidad de realizar el presente trabajo al mostrar que las personas adultas mayores presentan falta de oportunidades educativas en la utilización espontánea de estrategias para codificar, almacenar y recuperar la información, por lo que se vuelve necesario el uso de estrategias y técnicas. Resaltando los déficits cognitivos que esta población presentan y que podrían ser reducidos al hacer uso de programas de estimulación, pues estos ayudan a mantener y mejorar el desempeño cognitivo.

A nivel nacional, en este eje se destaca la práctica profesional supervisada de Hernández (2015), nombrada “Programa preventivo de estimulación gerontológica para mantener la funcionalidad de personas adultas mayores en vida senior y domiciliarias de la gran área metropolitana costarricense”, para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología Multidisciplinaria Psicosocial, de la Universidad Católica de Costa Rica. Dicha práctica diseña un programa preventivo mediante una estrategia de estimulación gerontológica, para lograr mantener la funcionalidad de las personas adultas mayores.

Dentro de sus logros y los aportes que brinda a esta investigación se resalta ser una plataforma facilitadora que evidencia como las personas adultas mayores, pudieron visualizar modos de mantener su funcionalidad, con elementos prácticos aplicables para sus realidades cotidianas, bajo pautas ajustadas de posibles pérdidas y ganancias de su envejecimiento primario u otros de tipo secundario. Así, como la conformación del término

estimulación gerontológica desde la práctica, sumado a la experiencia que evidencia que las personas adultas mayores en cuanto a su sabiduría de vida o espiritualidad cuentan con muchos más determinantes por desagregar e incrementar en la profundidad de los conocimientos de esta dimensión, que se centre en aspectos como: significado existencial, el sentido de trascendencia e intergeneracionalidad.

Viquez (2010) lleva a cabo su trabajo final de investigación aplicada, al que nombra “Programa de estrategias para estimular la memoria en personas adultas mayores con participación familiar en la asociación para la asistencia del adulto mayor de flores”, para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología de la Universidad de Costa Rica. Dicho trabajo se enmarca en el enfoque cualitativo desde la investigación acción. Trabajo que logra desarrollar un programa de estrategias para estimular la memoria en personas adultas mayores con participación familiar, siendo este un aporte para esta investigación en cuanto a la teoría utilizada sobre generalidades de la vejez, generalidades de la memoria y sus procedimientos para estimularla, así como sus beneficios en las personas adultas mayores bajo una investigación previa, planificada y con los materiales de apoyo adecuados, así como la importancia del trato y la continuidad de las actividades.

Castro et al., (2008) realizan una práctica dirigida denominada “Programas de enfermería de estimulación mental para personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos”, para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Costa Rica. Dicho estudio se lleva a cabo bajo el Modelo Participativo Profesional, buscando la construcción del conocimiento, el desarrollo de la personalidad, motivación y comunicación, con un paradigma de Análisis Crítico y un enfoque cualitativo. Dentro de sus principales hallazgos y aportes a esta investigación resaltan la importancia de la creación de programas de promoción de la salud y el desarrollo de un programa de estimulación mental, que les permite a los participantes construir su propio conocimiento, además, hacen énfasis en que las actividades de estimulación de la memoria sean periódicos y que funcionen como una actividad lúdica, pues así, se fortalecerá la agilidad mental de las personas adultas mayores logrando un envejecimiento activo.

Leandro (2008) lleva a cabo una investigación sobre la “Evaluación del impacto de la terapia de estimulación cognitiva en los pacientes con Deterioro Cognitivo Leve atendidos en la Clínica de Memoria del Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología”,

este es un trabajo analítico, longitudinal, observacional y de doble cohorte. Dicho estudio compara la evolución psíquica y funcional de los pacientes con deterioro cognitivo leve, quienes han recibido terapia de estimulación cognitiva contra aquellos quienes no la han recibido. Concluye y recomienda la importancia de implementar clínicas de memoria en todos los hospitales, junto a los servicios de geriatría, trabajando en equipos interdisciplinarios. Además, de brindar educación al personal de salud sobre la importancia del diagnóstico temprano de las enfermedades neurodegenerativas. Su aporte a esta investigación evidencia un apoyo al uso adecuado de la estimulación cognitiva programada, centrada en el desarrollo metacognitivo del sujeto, y su consideración tanto en el desarrollo cognitivo, como emocional y social de la persona.

Jara (2004) lleva a cabo su proyecto de práctica dirigida denominado “Intervención cognitivo, conductual, emocional en los pabellones nº 6 de las Psicogeriatrías del Hospital Nacional Psiquiátrico”, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Costa Rica. El proyecto aplica el modelo cognitivo conductual emocional, en el que se aplican técnicas de modificación de conducta, estimulación cognitiva a los mayores y talleres de capacitación al personal técnico y profesional de las Psicogeriatrías. El objetivo del programa de rehabilitación cognitiva: es mantener las habilidades intelectuales. El objetivo del programa de psicoestimulación cognitiva: es mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores residentes conservados cognitivamente. Algunas de sus principales conclusiones y los aportes que brinda a esta investigación hacen énfasis en que la vejez no debe de ser percibida como una etapa de la desesperanza o una fase vital exclusiva del surgimiento de enfermedades degenerativas, y como los programas de rehabilitación biopsicosocial son un beneficio para el mejoramiento de la calidad de vida de los mayores, en búsqueda del alcance de su autonomía, facilitando el razonamiento, la actividad y el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los sujetos.

Salazar (2007) realiza un artículo científico al que titula “Identidad personal y memoria en adultos mayores sin demencia y con enfermedad de Alzheimer”, en el Instituto de investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica, como subproducto de su Tesis de Licenciatura en Psicología en dicha casa de estudio, con el objetivo de estudiar las dimensiones de identidad personal y memoria en la vejez. Este estudio aporta al conocimiento de la identidad personal en la vejez, identificando y definiendo las principales

experiencias y compromisos vitales significativos para el sí mismo de los sujetos participantes. Además, es un aporte a esta investigación, ya que identifica la presencia de características que definen la gerotranscendencia, describiendo las principales características mnemónicas de los recuerdos autobiográficos en ambas poblaciones, partiendo de la construcción de la definición de dicho concepto.

Madrigal y Ramírez (1998) llevan a cabo un “Programa de capacitación con énfasis en la estimulación mental y física de la persona mayor, dirigido a residentes, personal y voluntarios del Hogar de Ancianos Miguel Moreno Arrellano” en Puntarenas, Costa Rica, para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería, en la Universidad de Costa Rica. Este Programa estuvo orientado con el paradigma Fenomenológico y un enfoque cualitativo. Dicho estudio pretende la estimulación no sólo mental, sino también física, por medio de un programa de capacitación. Los principales resultados de este programa fueron una mejora en rutinas mentales y físicas. El aporte que esta investigación brinda fomenta el uso de actividades de estimulación mental y física por medio de programas de capacitación, talleres, actividades culturales y educativas, así como también la realización de actividades que propicien el desarrollo integral de las personas mayores en el ámbito interno y en la comunidad.

1.1.2 Eje de la gerotranscendencia

En este eje se inicia contextualizando la gerotranscendencia, se parte del planteamiento de la teoría que formula Tornstam (2011) quien afirma que hay un proceso propio del envejecimiento, que tienden a desarrollar en los seres humanos en la última etapa de sus vidas, y que se caracteriza por un potencial general hacia la gerotranscendencia. El mismo autor refiere que la gerotranscendencia consiste en un cambio en la metaperspectiva, desde una visión de mundo materialista y pragmática o racional del mundo una más cósmica y trascendental, normalmente acompañada por un aumento en la satisfacción de vida. Desde esta perspectiva en el eje de la gerotranscendencia se logran destacar como elementos importantes a los subejos: la espiritualidad, el sentido de vida y el envejecimiento positivo. De seguido se detalla la pesquisa realizada de cada uno de los

subejos encontrados hasta la fecha empezando a nivel internacional para luego presentar lo nacional:

En el subeje espiritualidad se puede mencionar a nivel internacional la tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Cartagena de Gómez (2013) titulada “Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores con enfermedad crónica”. Tiene como objetivo determinar la relación entre espiritualidad y religiosidad en personas adultas mayores con enfermedad crónica, para ello aplica la Escala de Perspectiva Espiritual de Reed para la medición de la espiritualidad y la escala que mide la Religiosidad de Francis. Esta tesis es oportuna considerarla, ya que reafirma la necesidad de realizar la presente investigación.

Díaz (2012) en su tesis doctoral, titulada “Promoción de salud: autotrascendencia, espiritualidad y bienestar en no consumidores y consumidores moderados de alcohol”, tiene como objetivo establecer las relaciones entre las variables sociodemográficas, de vulnerabilidad al consumo, autotrascendencia, espiritualidad y bienestar psicológico y social en universitarios de 18 a 25 años (adultos emergentes) no consumidores y consumidores moderados de alcohol. Refiere que es un estudio cuantitativo no experimental de tipo trasversal correlacional. Esta tesis se toma en cuenta debido a que brinda la fundamentación de la autotrascendencia, espiritualidad y bienestar.

Lemos (2010) estudia “La consciencia corporal, una puerta a la espiritualidad” para obtener el grado de Maestra en desarrollo humano en la Universidad Iberoamericana, México. Este trabajo presenta a la persona como un ser bio-psico-social-espiritual y plantea la necesidad del desarrollo de la Consciencia Corporal, como requisito para recuperar la unidad personal y a partir de allí vivir de forma genuina e integrada la Espiritualidad, dimensión en la que cada ser puede dar respuestas a las preguntas fundamentales de su vida y dar sentido a la propia existencia. Si bien es cierto, esta tesis no es directamente en relación con el estudio que se pretende realizar, pero es significativo considerarla, ya que brinda un referente teórico de la Espiritualidad, entendida como “la dimensión personal constituida por las creencias y convicciones que responden a preguntas básicas del ser humano”. Y que dan sentido a la experiencia en general y a cada uno de sus aspectos en particular. Además, brinda el elemento que la espiritualidad abarca toda su vida, las

motivaciones, lo que hace, lo siente, piensa, quiere y busca, se convierte en una opción para superar límites, para vivir el propio sentido de vida e ir más allá de lo palpable y evidente.

San Martín (2008) a partir de su tesis doctoral publica el artículo “La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor” expresa que la forma de envejecer ha cambiado, por lo cual plantea la necesidad de pensar de nuevo la vejez y el envejecimiento, y los distintos factores que influyen en su desarrollo. Dentro de estos factores están los recursos personales o fortalezas del carácter, de los que la espiritualidad forma parte, y a la que se han asociado particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por lo anterior, plantea que la espiritualidad influye tanto en el bienestar psíquico de este grupo, así como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Este autor es sumamente digno de considerarlo en esta investigación por que argumenta que la espiritualidad tiene relación tanto con el bienestar subjetivo, en el sentido de tratarse de valores y metas de las personas, como con el bienestar psicológico en sus dimensiones de relación con los demás, crecimiento personal, y propósito en la vida.

Bruyneel et al., (2005) realizan una investigación denominada “Gerotranscendence: Components and Spiritual Roots in the Second Half of Life”, dicho estudio examinó la estructura del constructo de gerotranscendencia, diferencias de edad en gerotranscendencia, y las relaciones entre gerotranscendencia y el significado cultural determinado en factores de la vida y de la muerte, tales como niveles de espiritualidad, creencia religiosa, juicio moral, y actitudes de la muerte. El objetivo principal es obtener más información sobre los componentes de gerotranscendencia, su relación con la edad y sus posibles raíces en las perspectivas religiosas y espirituales de las variables de la vida. Los resultados sugieren que el desarrollo de los individuos con respecto a los temas de espiritualidad, religiosidad, moralidad y actitudes de muerte, son más fundamentales para su desarrollo hacia gerotranscendencia que el proceso natural del envejecimiento. Esta investigación no está directamente relacionada con el estudio que se pretende realizar, pero es significativo considerarla, ya que brinda un referente teórico sobre gerotranscendencia y espiritualidad.

Dávila (2004) quien realiza una investigación sobre “Relación entre los niveles de espiritualidad y fortaleza en ancianos mexicanos”, encuentra que existe una relación significativa entre los factores demográficos y los niveles de bienestar espiritual, las únicas

variables que tuvieron significancia estadística fueron el sexo e ingreso. La explicación que da a los resultados encontrados es que los hombres no se acercan a Dios, mientras que las mujeres tienden a acercarse más, esto representa un valioso recurso para un afrontamiento efectivo del grupo humano a cualquiera situación que incida en su nivel de adaptación, como son los problemas innatos del envejecimiento.

Este trabajo se constituye como uno de los aportes fundamentales, ya que considera que la personalidad juega un papel primordial en el procesamiento de la información para activar las respuestas cognitivas, afectivas, motivacionales y conductuales de una persona a los ambientes físicos y sociales adaptándose mejor a las presiones del envejecimiento.

Vázquez (2001) en el artículo “La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida”, expresa que el objetivo de este es mostrar cómo la cotidianidad de la persona adulta mayor está imbricada con la experiencia religiosa, sustentado en la fe, llega a incrementarse con la edad, en relación directa con la pérdida de la salud, de los seres queridos o con las pérdidas materiales. De esta manera, este autor brinda valiosos elementos que participan en la internalización de modelos deseables de conducta; para promover estrategias de autocuidado integral y holístico que le ayudan a su función cognitiva el cual lo hace trascender tanto la preexistencia como la postexistencia.

A nivel nacional en el subeje de espiritualidad se destaca el artículo acerca del “Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional” de Ureña et al., (2014) participan 397 mujeres y 258 hombres. La recolección de datos se hizo mediante la escala de bienestar psicológico, un cuestionario de autopercepción de la salud y la escala de espiritualidad en el trabajo. Se encontraron valores altos en propósito de vida, autoaceptación, funcionamiento social, significado del trabajo y vida interior. Asimismo, se registraron correlaciones significativas entre las dimensiones del bienestar psicológico, la percepción de la salud y la espiritualidad. En conclusión, es importante considerar los aspectos subjetivos en el bienestar de los trabajadores y las trabajadoras y señalar áreas donde es preciso intervenir para promover una universidad saludable. El artículo de estos autores solo constituye un antecedente más, dado que ni la población, ni la metodología es similar a la que se pretende realizar.

Rivera (2010) para obtener el título de Magister Scientiae, realiza su investigación titulada “Factores biopsicosociales, espirituales y económicos que se asocian con la percepción de bienestar personal y la vejez exitosa de las personas adultas mayores, sector del Balcón verde, Los Guido, Desamparados, San José, Costa Rica”, una investigación fenomenológica desde el enfoque cualitativo. Los resultados del estudio muestran que el significado que tienen las personas adultas mayores sobre el bienestar personal y la vejez exitosa está relacionado con lo que cada uno concibe, determinado su forma de actuar y a la vez, este significado se ve influenciado por el valor emocional que cada uno les atribuye a las situaciones. Identificando que la perseverancia, la tenacidad y una actitud positiva son cualidades que permiten a las personas adultas afrontar y superar los problemas y las adversidades de la vida. Estudio pertinente de considerar, ya que aporta la percepción del envejecimiento activo desde la persona adulta mayor, siendo consecuente con la metodología a trabajar dentro de esta investigación.

Cabezas (2008) realiza una investigación titulada “Expresiones de espiritualidad en el afrontamiento de las pérdidas de personas adultas mayores residentes en la Quinta residencial para personas adultas mayores (QRAMSA)”. Los resultados de este estudio destacan que la espiritualidad es dinámica, puede adquirirse y acrecentarse dependiendo de la voluntad de los seres humanos, lo que significa avanzar en experiencia y madurez para vivir. Así como también, entendida como una experiencia personal que define una cosmovisión personal y del entorno. Este autor se considera en esta investigación porque resalta como la espiritualidad permite una mejor expresión de los sentimientos, afirmando la espiritualidad como una motivación y un razonamiento para vivir, independiente de las situaciones ya sean de impacto positivo o negativo.

A nivel internacional en el subeje de sentido de vida, García (2013) en su tesis “Sentido de la vida en la vejez. Estudio sobre las ancianas que viven en el barrio Jubibi de Bahía Blanca”. Tiene por pretensión demostrar como el sentido de la vida, puede desarrollarse en cualquier etapa de la existencia humana, incluida la vejez. Parte de una concepción antropológica que considera al hombre como un ser que busca sentido y lucha por conseguirlo desde lo más hondo de su naturaleza. Esta es la principal motivación humana: la voluntad de sentido. No le es suficiente la satisfacción bio-psicológica y social. Además, expresa que esta etapa de la vida es una fase de crecimiento, integración y síntesis

de todo lo vivido, etapa donde las experiencias, frutos de sus años permiten organizar, planificar y concretar proyectos y anhelos.

El estudio presentado es relevante y se constituye en uno de los antecedentes más significativos debido a que reafirma y fortalece la filosofía que se asume al realizar la presente investigación, ya que la vejez es una etapa más de la existencia humana, que remite hacia nuevas oportunidades para el desarrollo personal y/o social, por tal motivo el ser humano busca mostrar su sentido de la vida.

Durante el 2011, Galán et al., realizan un estudio que tiene por objetivo analizar la calidad de vida y el sentido de vida en personas mayores de Tenerife, Islas Canarias. La muestra es de 98 personas mayores de 65 años, residentes en diferentes municipios de la isla de Tenerife, España. Las edades oscilaron desde los 65 hasta los 96 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Breve de Calidad de Vida (CUBRECAVI) y el Cuestionario del Sentido de la Vida en Personas Mayores, donde se estudiaron los siguientes factores: intereses, metas, motivación, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, trascendencia/altruismo, agradecimiento, autopercepción general con la vida. Los resultados de esta investigación ponen de manifiesto la necesidad de profundizar en el concepto Sentido de la Vida. A partir de ello, se puede relacionar con el constructo cognitivo. El estudio antes mencionado se constituye como una referencia fundamental, debido a que aborda la gerotranscendencia desde un enfoque más integral aspecto que se considera indispensable en el estudio que se pretende realizar.

Merlet y Parra (2010) en su tesis “Vivencia de la Tercera Edad de un grupo de adultos mayores: Una mirada analítico existencial”. Manifiestan que realizan el estudio con el objeto de comprender cuáles son los temas relevantes para ellos en esta particular época de la vida, para ello realizan entrevistas en profundidad a seis personas adultas mayores, cuyas temáticas de las guías se orientan al poder ser, al gustar de la vida, al permitirse ser como son y al sentido de la vida. Esto último desde la teoría Analítico Existencial. Luego realizan el análisis tanto descriptivo por temas emergentes e interpretativo, este último para dar respuesta a los objetivos propuestos. Concluyen que, en esta época de la vida, las personas involucradas se sienten libres, viven aprobando, disfrutando y buscando un sentido a su vida, toman en cuenta las dificultades y se hacen cargo de ellas. Esta tesis se constituye un valioso aporte del referente teórico y por los aportes metodológicos.

Varela (2006) en su tesis “Trayectorias de vida de los adultos mayores”, para optar al título de Magíster en Salud Colectiva en la Facultad de enfermería de la Universidad de Antioquia, refiere que las personas adultas mayores, se enfrentan en su proceso vital a situaciones que los retan a desarrollar modificaciones en su vida, estas situaciones definen roles y relaciones que, aunque se pueden presentar durante todos los momentos del ciclo vital, las respuestas o afrontamientos tienen particularidades en cada colectivo y en la vejez pues, dependen de las condiciones psico-sociales, culturales, afectivas y las características del municipio. La pertinencia de la información brindada por la autora permite no sólo conocer que la trayectoria de vida de las participantes, además de ser biológico, histórico y social, proporciona elementos para el diseño de los lineamientos para un envejecimiento con gerotranscendencia.

En 2008, Francke et al., realizan un trabajo sobre “El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey”, cuyo objetivo es conocer las capacidades, habilidades y experiencias de las personas que se encuentran en la plenitud de su vida, buscando dignificar, significar y maximizar el compromiso con la vida, lo cual implica participación social. Expresan las personas autoras que esta es la primera investigación que pretende presentar algunos fundamentos antropológicos, filosóficos y psicológicos de principios y criterios que justifiquen una propuesta de trabajo conjunto con una triple intención: como ciudadanos, asumir la responsabilidad que tenemos para contribuir al desarrollo social de nuestra sociedad, desde el punto de vista socio-laboral, buscando conseguir proyectos y espacios de colaboración con personas adultas mayores a partir del conocimiento y reconocimiento social y laboral de intereses, capacidades, habilidades, necesidades y expectativas, y desde un punto de vista personal, dar el reconocimiento y valor a este grupo de edad cada vez más amplio y grande como una etapa de la vida con sentido y valor propio. Un artículo como el anterior se convierte en un antecedente muy pertinente a tomarlo en cuenta, ya que reafirma la necesidad de abordar el tema de la gerotranscendencia.

Esta tesis doctoral de Acosta (2011) "El Sentido de la Vida Humana, un enfoque Socioeducativo" es fruto de una persistente reflexión desde la propia existencia del complejo, misterioso y profundo fenómeno de la Vida Humana. Se lleva a cabo con el método fenomenológico, como el camino para afrontar la problemática, pregunta por el

Sentido de la Existencia Humana, en estos tiempos, en la última etapa vital del ser humano y ante la inminencia de la muerte.

Si bien es cierto, esta investigación tiene un enfoque educativo, es necesario considerarla como referencia, debido a que se estudian aspectos del sentido de vida, relacionados con el presente estudio, tales como la sabiduría, la experiencia magna que da sentido a la vida, la fuerza del Sentido de la Vida Humana presente en las experiencias de las Personas Mayores participantes y el Sentido como ámbito esencial de un ser humano que no puede sino, seguir Siendo consigo mismo y con los Otros en el mundo. La propuesta Socioeducativa: "Envejecer con Dignidad", aporta a la formación de profesionales especialistas en el Acompañamiento de Adultos Mayores, en la centralidad del Sentido de la Vida como guía y fundamento de la Dignidad Humana.

Se propone en síntesis que quién oriente esté comprometido con su vida a la búsqueda de su propio Sentido; que el pensamiento reflexivo junto con las preguntas fundamentales sostenga los diálogos con las personas participantes; que los temas sean fenómenos convocados por las personas desde sus propias experiencias y tratados para su dilucidación a través del Método Fenomenológico como camino de acceso al Sentido de la Vida Humana.

A nivel nacional en este subeje destaca el artículo Jiménez y Arguedas (2004), titulado "Rasgos del sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años". Las autoras manifiestan que la resiliencia es la capacidad para activar las fortalezas y proteger la integridad personal al enfrentar adversidades, construyendo a partir de éstas. En este estudio identifica los ocho rasgos de sentido de vida según el enfoque de resiliencia (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe, espiritualidad y sentido de propósito), que presentan personas adultas mayores de 65 a 75 años durante sus vidas. Los principios teórico-metodológicos utilizados son los del paradigma cualitativo. Se efectuaron entrevistas en profundidad a cuatro mujeres y cuatro hombres que pertenecen al grupo de Envejecimiento Integral de la Universidad de Costa Rica o a la Asociación Gerontológica Costarricense. Este artículo es un aporte primordial, porque se realiza en Costa Rica y con personas adultas mayores y, por otro lado, suministra elementos teóricos metodológicos en el campo espiritual.

En esta misma línea el artículo de “Sentido de la vida en personas mayores de 50 años” de Bonilla y Rapso (1997) con el objetivo de determinar cómo definen los mayores de 50 años del Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, el sentido de vida. Investigación que se realiza bajo el método cualitativo con el propósito de poder conocer la estructura específica de lo que piensan los mayores seleccionados, adaptando el modelo de Schutter (1983) ya que este permite la interacción de los participantes al confrontar sus ideas como una práctica cotidiana, seleccionado la técnica de grupo focal. La investigación destaca que los principales aspectos que dan significado a la vida de las personas con edades entre 50 y 70 años, del grupo estudiado, son: la familia, la realización personal y el servicio a los demás.

Este artículo se toma en cuenta debido a que a nivel metodológico presenta similitud con la presente investigación en cuanto a población a trabajar y método seleccionado, así como también es un aporte en el subeje sentido de vida porque destaca que la vejez no puede verse aislada del desarrollo de cada persona, de cómo vivió las etapas anteriores de su vida, o del tipo de decisiones que cada uno tomó en otras épocas, ni del sistema sociocultural de significados que existe en la comunidad en la que envejeció.

En cuanto al subeje de envejecimiento positivo a nivel internacional se puede mencionar a Carrascosa et al., (2010) en la Sección Revisiones de la revista el Rincón Científico, publican el estudio: “Successful aging: un enfoque holístico”. Los autores explican que la investigación consiste en hacer revisiones de los artículos publicados en las principales bases de datos manuales y electrónica: MEDLINE (PubMed), CINAHL (EBSCO), OVID (PsycHINFO) y COCHRANE LIBRARY de los años 2000 y 2009 en la temática del “aging”, “successfuaging” y ‘Nursing”, en personas mayores de 65 años de edad. Asimismo, se limitó la búsqueda a los textos publicados en inglés y/o español. Y se han combinado a través de los operadores booleanos “OR” y “AND”. Expresan que excluyeron 28 y que seleccionan 14 por estar directamente relacionado por el término de un compromiso activo con la vida, incluyendo las relaciones interpersonales y la participación en actividades productivas.

Este artículo brinda a esta investigación una posible definición del término successful aging desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta la multidimensionalidad, el dinamismo y la operatividad del concepto, siendo un referente que

resalta la necesidad de la realización de futuros estudios bajo este concepto del cual parte la gerotranscendencia.

Dumitrache (2014) en su tesis doctoral “El envejecimiento positivo en las personas mayores: impacto de los recursos psicosociales”, en el cual participan 406 personas mayores de 65 años, que viven en zonas urbanas de Granada. Refiere que las características sociodemográficas y el estado de salud solo tienen un impacto modesto en el envejecimiento positivo de este grupo de personas, mientras que la personalidad y las relaciones sociales son positivas y moderadamente asociadas a dicho envejecimiento. Además, expresa que el apoyo emocional, el apoyo afectivo y la satisfacción con los amigos media la relación entre extraversión y el envejecimiento positivo, así como el tamaño de la red social, la función familiar y el apoyo tangible. Esta tesis es sumamente importante considerarla en el presente estudio, debido a que reafirma la pertinencia social de la presente investigación. Asimismo, si bien es cierto no se pretende evaluar el impacto de los recursos sociales, sí presenta una base teórica muy bien fundamentada desde el ámbito gerontológico a ser tomada en cuenta.

De Juan Pardo (2013) en su tesis doctoral “La vivencia de la ancianidad: Estudio fenomenológico y reflexión antropológica”, busca comprender la experiencia vivida y el significado de ser persona adulta mayor, a partir de la narración de experiencias cotidianas y analizar el papel de enfermería en la atención de este grupo humano. Concluye que la vivencia de este momento de la vida se caracteriza, por un lado, de “seguir adelante” con una actitud positiva para aceptar la ancianidad y afrontar la vida en positivo, es decir vivir el presente con mayor plenitud, prepararse para el futuro que para muchos se abre hacia la eternidad y da aún más sentido a la vida y a esta última etapa. Y, por otro lado, la sabiduría que poseen le confiere ser un referencial fundamental para la sociedad y tener un papel importante en la educación de los niños y los jóvenes.

La investigación antes mencionada brinda aportes significativos, no sólo en relación con el término sentido de vida, que es contemplado dentro de los ejes de la gerotranscendencia, sino, además que al ser un estudio fenomenológico brinda metodológicamente aportes significativos para el proceso de este estudio.

La tesis de Aparicio (2013) titulada “Educación y envejecimiento activo. Una experiencia comunitaria” para optar por el título de Doctorado en Educación del

Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de Alcalá, tiene como objetivo comprender las posibilidades de la práctica educativa en el fomento de un envejecimiento activo, dentro de un enfoque cualitativo de tipo etnográfico, con el diseño de estudio de caso múltiple en personas mayores que participan en talleres de Educación para la Salud, con técnicas como la observación participante, relatos autobiográficos y entrevistas semiestructuradas individuales y de grupo. Tesis que es oportuna considerar dado que desde su enfoque cualitativo refleja el sentir y la experiencia de la persona adulta mayor dentro de la práctica educativa, afirmando ver a unas personas activas y participativas a nivel familiar y comunitario satisfechas con su calidad de vida, evidenciando que uno de los pilares más sólidos que fundamenta su buena disposición vital es la práctica educativa a lo largo del proceso de envejecimiento.

Ministerio de Desarrollo Social y Servicio Nacional del Adulto Mayor (2013) crea la política integral de envejecimiento positivo para Chile 2012 – 2025, la constituye un avance importante que recoge perfectamente los desafíos del envejecimiento, que permite proteger la salud funcional de las personas mientras van envejeciendo, frena el avance de los niveles de dependencia, fomenta el autocuidado, la identidad, la autonomía y la participación de las personas mayores, intenta terminar con la exclusión y el maltrato y fomenta la integración social, económica y cultural, desde una perspectiva de sujetos de derechos. Este documento reafirma la importancia de realizar el presente estudio, ya que brinda elementos para enfrentar el desafío del envejecimiento y la vejez en toda su magnitud, partiendo por el Estado, en conjunto con la sociedad civil y las familias chilenas. Además, esta política alcanza elementos para generar las sinergias necesarias para abordar el envejecimiento con una perspectiva de futuro.

En esta misma línea Kornfeld (2012) en el artículo “¿Cómo desarrollar una vejez positiva?” expresa que es importante aprender a ser feliz y para ello un buen comienzo es darse autoinstrucciones positivas, que refuercen y transmitan ilusión y esperanza, esto permite ser conscientes de los pensamientos y se generaran emociones positivas con las que se aprende a ser más felices, y así se rejuvenece, pues la forma de afrontar la vida afectará positiva o negativamente a la salud y la longevidad; se vive más y se vive mejor, si se sabe poner el cerebro al favor de uno. El artículo de esta autora es atinente considerarlo, pues, por un lado, exhorta a que uno se esfuerce para pensar en positivo, potenciar al máximo las

posibilidades para sentirse bien y para superar los momentos de adversidad y, por otro lado, da elementos claves para un buen envejecer en positivo.

De este modo, Fernández et al. (2010) en el artículo “Envejecimiento con éxito: criterios y predictores”, consideran que el marco del envejecimiento activo viene a representar una vinculación con lo “óptimo”, lo “exitoso”, lo “productivo”, lo “positivo” y, por ende, lo “saludable”, lo cual genera una re-significancia de la estrategia tradicional de intervención para las personas adultas mayores, implementada con la finalidad de trascender a un paradigma multidimensional que abarque y supere la buena salud, y que está compuesto por un amplio conjunto de factores bio-psicosociales que se complementan e influyen significativamente en la baja probabilidad de enfermar y morir; el cual se ve reflejado en un alto funcionamiento físico y mental, que propicia a su vez una alta participación social, reforzando la valoración subjetiva y la satisfacción con la vida, como elementos clave de un envejecimiento activo y productividad social.

Por ello, los autores concluyen que el envejecimiento activo debe ser considerado como una variable categórica, pudiendo llegar a establecerse para una determinada población el porcentaje de personas que están envejeciendo activamente. Este artículo confirma la pertinencia y la urgencia del estudio que se pretende realizar.

Lo anterior es respaldado por la posición de Arechabala (2007) en el artículo “Promoting health and active aging”, en el que se aduce que el envejecimiento activo refleja la capacidad de las personas para adaptarse a los cambios que son parte del envejecimiento; por ello se envejece activamente en la medida en que se tiene la fuerza, la energía, los recursos y las oportunidades necesarias para adaptarse a los cambios que van ocurriendo; que las intervenciones destinadas a promover un envejecimiento activo se basan en el principio de que en el envejecer bien se aprende y se prepara a las personas como responsables de su salud y bienestar, logrando que estas puedan aspirar a ciertas cuotas de crecimiento y realización social. Este artículo es sumamente valioso, ya que aporta estrategias que son los pilares más importantes en el envejecimiento positivo.

A nivel nacional se encuentra la tesis de Fernández (2015) titulada “Estimulación cognitiva en personas adultas mayores y sus beneficios en la construcción de la identidad de la vejez. Programa de la persona adulta mayor del Instituto Tecnológico de Costa Rica (2014)” para optar por el título de Maestría Académica en Gerontología de la Universidad

de Costa Rica, la cual, tiene como objetivo analizar los beneficios de la estimulación cognitiva en la construcción de la identidad de la vejez de las personas adultas mayores estudiantes del curso póngale vida a los años, en el 2014. Investigación que brinda sus aportes al resaltar la gerotranscendencia como un beneficio que se puede brindar a la estimulación cognitiva en la construcción de la identidad de la vejez, ligado a la manifestación del bienestar sentido por las personas participantes que viven al participar e interactuar con otras personas, actos que les generan satisfacción. Lo que se puede llegar a identificar con el aspecto de envejecimiento positivo dentro de la relación existente entre la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva, además, al desarrollarse dentro del paradigma naturalista y el enfoque cualitativo brinda metodológicamente aportes significativos para el proceso de este estudio.

1.2. JUSTIFICACIÓN

El proceso de envejecimiento de la población se ha encontrado presente a través del desarrollo social, sin embargo, actualmente la etapa de la vejez se ha convertido en un reto para este siglo XXI, debido a que el número de personas adultas mayores han sobrepasado los índices establecidos en relación a la esperanza de vida, facilitada entre otros, por los avances de la medicina y la tecnología; lo que comporta una transformación demográfica en la población total, circunstancia que se ha convertido en uno de los desafíos más importantes para las sociedades modernas (Whetsell et al., 2005).

Según Rivera (2010) envejecer es un proceso que se inicia desde que se nace; es un proceso que integra factores biológicos, psicológicos, sociales, espirituales y económicos que se influyen mutuamente y condicionan las conductas, las competencias y el desarrollo en general de la persona.

En este mismo sentido, Tornstam (2011) refiere que el ser humano es un ser trascendente y, por ello, durante el curso de la vida tiene que superar los inconvenientes de las circunstancias de la vida y seguir esforzándose para comprender y vivir intensamente el mundo, para ello, se cuenta con la fuerza interior para coexistir más y mejor, sin convertirse

en carga para nadie. Esto hace que se mantienen física, social, emocional e intelectualmente activos, por tanto, no dejan espacio para la autocompasión, la decadencia y la senectud prematura.

Puig (2001) expresa que todas las personas, tienen capacidades cognitivas, que permite llevar a cabo actividades para reconocer a las personas, imaginar lo que se va a hacer mañana, o recordar lo que hice el día anterior. Y que cualquier capacidad humana se caracteriza, entre otras cosas, por poder ser mejorada a través de la experiencia y la práctica de la vida cotidiana.

Si bien es cierto cada ser humano vivencia su propio envejecimiento de acuerdo con su historia personal, realidad en el que le toca vivir, el tipo de educación recibida, los modelos culturales acerca de la vejez y el concepto que es ser “viejo” que ha sostenido durante su juventud. Sin embargo, también depende de sus cualidades personales, a su estilo de vida, a su capacidad de adaptación a los cambios y a su mirada hacia el futuro.

Esto ha conllevado que, en los últimos 30 años, diferentes profesiones como la gerontología, psicología, enfermería, medicina, entre otras, en diversas partes del cosmos han incrementado el gran interés por investigar al proceso de envejecimiento y la etapa de la adultez mayor, desde diversas perspectivas y aspectos, entre ellos la función cognitiva y la gerotranscendencia, ejes temáticos del presente estudio. En el caso del primer eje este ha sido abordado tanto teóricamente como en forma práctica, pero en el segundo, a nivel del mundo, no ha sido abordado en forma integrada y holística, sino de manera fragmentada en cada uno de sus componentes (espiritualidad, sentido de vida y envejecimiento positivo) y en el caso de Costa Rica, es aún más crítico, debido a que son muy escasos los trabajos que abordan el sentido de vida y la espiritualidad en las personas adultas mayores y es nulo en lo que respecta al envejecimiento positivo.

Por lo antes mencionado, es imperativo realizar investigaciones que ayuden a comprender el aporte de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia en las personas adultas mayores, ya que estos aspectos juegan un papel fundamental en la adaptación a nuevos cambios, replanteándose sus metas y desafíos, facilitando la activación de las funciones cognitivas y contribuyendo a la espiritualidad, el sentido de vida y el envejecimiento positivo.

Es a partir de esta perspectiva, que la presente investigación tiene una gran relevancia debido a que representa una oportunidad para la búsqueda de nuevos elementos que conduzcan a un envejecimiento positivo. Asimismo, debido a que son las propias personas adultas mayores participantes en el estudio, las que expresan sus pensamientos y sentimientos acerca de su gerotranscendencia y de su función cognitiva, esto representa un elemento idóneo para el aporte a la gerontología.

Por otro lado, es un insumo significativo desde el ámbito de la Gerontología para otras profesionales que brindan servicios a las personas adultas mayores, debido a que suministra un análisis del abordaje de la gerotranscendencia en sus tres componentes (espiritualidad, sentido de vida y envejecimiento positivo), como elementos que tienen las personas adultas mayores del Conversation Group.

La pertinencia social de esta investigación se argumenta en que emerge y se desarrolla un nuevo conocimiento sobre la gerotranscendencia y la función cognitiva, analizando cómo el ser humano es capaz de modificar situaciones que lo rodean y cambiarse a sí mismo(a) a medida que envejece, con el fin de ver la vida más optimista y adaptarse a las circunstancias de esa vida y el proceso que conlleva.

El aporte teórico de este estudio es sumamente valioso, porque desde la perspectiva gerontológica y de la gerotranscendencia se redimensiona la función cognitiva a cada persona como un ser único, holístico e integral, con sus particularidades, lo cual los lleva a interiorizar, principios y emular actitudes y conductas de alto desempeño, productividad, efectividad e independencia del individuo que prevalecen, pero en una forma diferente, pues han encontrado el significado de su vida y por ende generan salud y calidad de vida.

Este trabajo tiene un aporte metodológico, ya que se realiza desde la configuración del paradigma naturalista, de allí que el enfoque es el cualitativo y el método fenomenológico, por tanto, el involucramiento y la participación de las personas adultas mayores es fundamental en todo el proceso de la investigación (Latorre, 2006).

Por la naturaleza de la investigación, este estudio tiene un aporte significativo a la gerontología, pues viene a llenar un vacío teórico, que a la fecha y en relación con la temática que aborda este estudio, es poco trabajado por las personas profesionales en este campo en el ámbito nacional e inclusive en el internacional. Además, es factible realizarlo, en cuanto y en tanto es vivencial, porque es un trabajo realizado desde la perspectiva de la

misma persona, encuentran a las experiencias de sus vidas como aspectos de su gerotranscendencia, asimismo, se dispone del apoyo de la coordinadora del grupo donde se realiza el estudio.

Después de haber exteriorizado la justificación del presente estudio a continuación se expone la formulación y el planteamiento del problema.

1.3. PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Este apartado exterioriza el eje central para la ejecución del estudio, es decir, el planteamiento y formulación del problema. Se parte, que ante la realidad descrita en los antecedentes y la justificación e importancia del problema, se enumeran las razones que dan relevancia al tema de estudio en torno a los aportes de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia, ya que en la práctica cotidiana de los profesionales que laboran con personas adultas mayores dejan de lado la diversidad de cada una de ellas, así como la activación de procesos cognitivos que cada individuo puede llegar a alcanzar y así aportar al significado de la gerotranscendencia, desarrollado a lo largo del curso de la vida y que estos llegan a influir en su situación actual. Cabe indicar que las necesidades, los intereses, expectativas y riesgos que experimentan las personas adultas mayores, en la actualidad se encuentran caracterizadas por la carencia de una perspectiva integral de la gerotranscendencia.

Con lo anterior, lo que se desea es lograr un acercamiento tanto individual como grupal que optimice el desarrollo de la persona adulta mayor valorando la potencialidad cognitiva y su modo de ser, sentir y estar en el entorno cotidiano.

A continuación, se plantea la pregunta de investigación y sub-interrogantes del problema en cuestión.

¿Cuáles son los aportes de la estimulación cognitiva de las personas adultas mayores del Conversation group a su gerotranscendencia, para fortalecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo?

Sub- preguntas

1. ¿Cómo se construye el sentido de la gerotranscendencia en las personas adultas mayores involucradas en el estudio?
2. ¿Qué acciones de su vida cotidiana son aspectos que favorecen las funciones cognitivas?
3. ¿Cuáles son los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio?
4. ¿Qué principios gerontológicos se deben de tomar en cuenta en la construcción de algunos lineamientos para la gerotranscendencia que favorezcan la estimulación cognitiva en las personas adultas mayores del estudio?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Analizar el aporte de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia de las personas adultas mayores del “Conversation Group” para fortalecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo.

1.4.2. Objetivo Específicos

1. Identificar la construcción del sentido de la gerotranscendencia en las personas adultas mayores involucradas en el estudio.
2. Determinar las acciones de la vida cotidiana de las personas involucradas en el estudio como aspectos que activan las funciones cognitivas.
3. Indagar cuáles son los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio.

4. Construir algunos lineamientos con principios gerontológicos que se deben de tomar en cuenta para activar las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las personas adultas mayores participantes del Conversation Group.

CAPÍTULO II. REFERENTE TEÓRICO

El presente capítulo se construye con base en los ejes temáticos de esta investigación, por lo que el mismo se divide en dos temáticas fundamentales a tratar Estimulación Cognitiva y Gerotranscendencia. Se desarrolla el referente teórico en base al proceso de envejecimiento individual en la etapa de la vejez (persona adulta mayor) y desde el punto de vista biológico y psicológico, como un referente teórico en conjunto con la neuroplasticidad, pues, éstos constituyen el núcleo central de dichos fundamentos.

Además, con el objetivo de alcanzar una perspectiva más amplia del tema, se expone el envejecimiento desde el punto de vista social, el cual, en conjunto con la visión psicológica y biológica, logra alcanzar un punto de vista integral que no puede pasar por alto los factores sociales más significativos en el desarrollo de la vida de la persona adulta mayor, y como ejes fundamentales para el estudio de la Gerontología como ciencia que se desarrolla en esta investigación.

De seguido, se trata el tema de estimulación cognitiva, con el interés de conocer el desarrollo y la evolución que ha llevado este tipo de intervención, por lo que en este apartado se conocen los efectos que una intervención u otra pueden tener sobre la persona adulta mayor. Y así mismo, el término de gerotranscendencia con el propósito de conocer su influencia a partir de la historia de vida de cada uno de los individuos, la aceptación positiva de sí mismos y su ciclo de vida, buscando la integración de la estimulación cognitiva dentro de la etapa de la vejez y su gerotranscendencia.

2.1 SER HUMANO

Citando a Marín et al., (2006) a través de la historia uno de los grandes enigmas que ha intrigado a la humanidad, es el relacionado con la duración de la vida. Se conoce que hace algunos siglos, el tiempo de vida alcanzaba alrededor de los 40 años, tiempo que se ha llegado a incrementar de una manera sostenida hasta superar el centenar.

Algunas teorías tratan de explicar a través de sus principios, el porqué de la duración de la vida, una de estas teorías es la celular, estos autores explican cómo los procesos biológicos aumentan la complejidad de los organismos incrementando su contenido

informativo, y es así como estos procesos biológicos son capaces con un adecuado aporte de energía química de efectuar los trabajos propios de los seres vivos, pero por otro lado de forma paralela se inicia un proceso lento y continuo de daño que se repara parcialmente y al mismo tiempo hace menos eficiente el proceso de la vida.

Marín et al., (2006) explican cómo dentro del proceso evolutivo, el ser humano ha sido diseñado para reproducir, mantener y optimizar la especie, y es el mismo proceso evolutivo el que permite el envejecimiento y la extinción de los individuos, pero de igual forma en este proceso influyen factores como el sexo, estilo de vida, la edad, los síndromes progeroides, entre otros, siendo dentro de las teorías el proceso de envejecimiento un fenómeno que sigue en aumento como consecuencia del avance del conocimiento científico, pero a pesar de la evolución de dicho conocimiento el proceso de envejecimiento sigue siendo una incógnita para poder explicar en términos genéticos o evolutivos su desarrollo.

2.1.1 Ser humano: proceso de envejecimiento

El concepto de envejecimiento, según Hidalgo (2001) “El envejecimiento es un fenómeno afín a la vida misma” (p. 29), entendido éste, como un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico, el cual se caracteriza por ser universal y progresivo, establecido por cambios internos y alteraciones en el organismo como los cambios físicos, psicológicos y sociales.

El envejecimiento, viene a ser concebido como un proceso que ocurre en todos los seres vivos de una manera no homogénea, dependiendo tanto de factores internos (factores genéticos) como de factores externos, los cuales vienen a jugar un papel muy importante dentro del proceso de envejecimiento, ya que incluyen aspectos como el estilo de vida, hábitos de alimentación, ejercicio, trabajo, ambiente, educación, relaciones sociales, entre otros. Como bien explica Fernández (2004) muchas son las formas de conceptualizar el envejecimiento y la vejez, se habla de lo biológico, de lo psicológico y de lo social, pero se debe considerar que ninguna de estas teorías por separado va a ser capaz de explicar adecuadamente el proceso de envejecimiento, pues los cambios que va experimentando el organismo humano son de diversos tipos y las razones para dichos cambios son múltiples.

Para efectos de la presente investigación, otro concepto necesario a destacar es la definición que brinda la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935, sobre persona adulta mayor, a la cual la define como: Toda persona de sesenta y cinco años o más. Cabe señalar, que se usa el criterio de edad para definir al individuo que forma parte de este grupo en particular.

Según Castanedo et al., (2001) en la práctica y en los libros, el modo de enfocar los cambios que sufre la persona adulta mayor al avanzar su edad es, influyentemente biológica, en donde se estudian las modificaciones que presentan los diversos aparatos, sistemas y la forma en cómo éstas pueden ser prevenidas, por lo que normalmente, se hace menos caso de la persona que las experimenta.

El proceso de envejecimiento humano comprende una serie de cambios en todas las dimensiones de la vida del individuo desde un punto de vista biopsicosocial, desde cambios genéticos, moleculares a cambios neurológicos, psicológicos y del entorno social de la persona.

La labor de los factores de crecimiento ha sido activada por cambios asociados al envejecimiento, cambios tanto a nivel intrínseco (mediadores biológicos) como extrínseco (contaminantes externos), según Castanedo et al., (2001) dichos cambios incluyen posibles alteraciones de los receptores de las enzimas y de proteínas estructurales, que pueden estar ligados a cambios inducidos por el envejecimiento natural del organismo.

Las modificaciones morfológicas, bioquímicas y funcionales que aparecen como consecuencia de la acción del paso del tiempo sobre los seres vivos, se han llegado a denominar biogerontología, en donde para estos autores el envejecimiento biológico es un fenómeno considerado universal, que afecta a todos los seres vivos, siendo un proceso de cambio del organismo, en el que, con el tiempo llega a disminuir la probabilidad de supervivencia y reduce la capacidad fisiológica de autorregulación, de reparación y de adaptación a las demandas ambientales.

El proceso del envejecimiento, normalmente progresivo, se ve afectado de diferentes maneras en los distintos individuos de acuerdo con diversos factores, tanto endógenos, sobre los que no se pueden actuar como la edad, el sexo, la raza, los factores genéticos, entre otros, y los factores exógenos, sobre los que sí se logra influir por medio de medidas preventivas

que traten de evitar los factores nocivos que acortarán la esperanza de vida de la población adulta mayor como la estimulación cognitiva.

A lo largo del proceso de envejecimiento normal de una persona, el cerebro presenta cambios cuantitativos y cualitativos tanto en número de neuronas y extensión dendrítica, como en número y estructura de sinapsis. Estos cambios anatómicos, que son específicos de determinadas regiones (como el córtex o el hipocampo), probablemente se relacionan con disminuciones tanto en la capacidad conductual como en la plasticidad asociada al envejecimiento. Esta disminución se refleja en diferentes cambios que podrían explicarse relacionándolas con el deterioro fisiológico y cognitivo asociado a la edad.

Como bien explica Garamendi et al., (2010):

El deterioro cognitivo puede ir desde olvido senil benigno hasta un deterioro cognitivo profundo. Los procesos cognitivos en la senectud se caracterizan por su plasticidad neuronal, ya que se ha comprobado que existe una capacidad de reserva en el organismo humano que puede ser activado durante la vejez, esto quiere decir que es posible rehabilitar y prevenir el deterioro cognitivo (pp.27).

Las personas adultas mayores presentan una capacidad de reserva, la cual es llamada plasticidad cerebral, motivo por el cual se han diseñado diversos programas, para que una vez detectado el deterioro cognitivo, se pueda actuar para mejorar o prevenir un daño mayor, de ahí la existencia de terapias que se apoyen en la noción de la plasticidad o neuroplasticidad entendida según Geschwind (citado en Zamarrón et al., 2008) “como la respuesta que da el cerebro para adaptarse a nuevas situaciones y restablecer el equilibrio alterado, después de una lesión” (p. 433) la estimulación cognitiva viene a incrementar la reserva cognitiva, ya que mediante las sesiones se puede lograr restaurar las capacidades intelectuales, de forma que el deterioro puede ralentizarse y también retardar sus efectos sobre el funcionamiento en la vida diaria de la persona adulta mayor.

Rivera et al., (2007) explican que la capacidad de adaptación del sistema nervioso central puede suceder en cualquier momento de la vida, aunque el tejido nervioso joven cuenta con mayor capacidad de recuperación al ser el aprendizaje y la memoria funciones cognoscitivas adquiridas, por lo que para alcanzar estas funciones se requiere de la interacción de varios sistemas superiores. Estos autores mencionan que para lograr explicar estos procesos se ha intentado con base en varias hipótesis que involucran los cambios de

plasticidad cerebral, encontrándose entre ellas, la facilitación de vías neuronales, cambios sinápticos y aumento de arborización neurítica, tema que se explicará más adelante en profundidad.

Para continuar con un entendimiento del proceso de envejecimiento, se hace un acercamiento al envejecimiento desde el punto de vista psicológico en el que se explican las áreas cognitivas y las principales características de su funcionamiento en la edad avanzada.

La Organización Mundial de la Salud (2016) sostiene que los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil, promulgan políticas y programas de «envejecimiento activo» que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad.

El proceso de envejecimiento se diferencia en cada persona, pues, no es algo que surja de pronto, ya que éste, es consecuencia de las características de personalidad que se han manifestado a lo largo de la vida del sujeto, así como también, del medio, pues se debe de pensar en qué rasgos o propiedades debe poseer el ambiente ideal para las personas adultas mayores, creyéndose que el medio más favorable será el que le permita y proporcione recursos para su más amplia expresión, por lo que es de suma importancia para esta investigación dar inicio al foco que explica el funcionamiento cognitivo de la persona adulta mayor.

Entre los factores que influyen positivamente en el funcionamiento psicológico y han demostrado tener un papel destacado en el proceso de envejecimiento satisfactorio se encuentran, en primer lugar la valoración del estado de salud, en las personas adultas mayores según el estudio realizado por Abellán (2003) no sólo permite acercarse a la percepción de la salud de cada ser humano de una u otra forma, sino que además aporta una primera aproximación de por qué las personas perciben su salud de la forma en que lo hacen.

Por lo que esta autopercepción del estado de salud es un buen indicador de la satisfacción vital, más haya que el número de enfermedades diagnosticadas, su estudio revela que los individuos con salud deteriorada suelen estar menos satisfechos con sus vidas que los que tienen percepciones positivas. Resaltando que la presencia de múltiples enfermedades, como las crónicas, el uso de alcohol y tabaco influyen negativamente en el funcionamiento cognitivo en la etapa de la vejez. Las personas mayores que cuentan con un nivel elevado de

su funcionamiento cognitivo practican ejercicio y llevan un nivel de vida más elevado que quienes no lo practican.

En segundo lugar, la actividad física, la cual tiene un efecto positivo sobre diferentes aspectos de la función del Sistema Nervioso Central, como la disminución de la depresión y la ansiedad, el acortamiento del tiempo de reacción y la mejora de la memoria y otras funciones cognitivas. La actividad física regular se relaciona con la supervivencia y con la capacidad cognitiva del envejecimiento, pues ésta se asocia a un mayor flujo de oxígeno positivo para el mantenimiento de la actividad neuronal (Valero, 2010).

En tercer lugar, el nivel de educación de las personas adultas mayores es directamente proporcional al mismo, por tanto, a un nivel de educación más alto, pueden llegar a ejecutar mejor diferentes actividades cognitivas. Por lo que se sugiere que la educación podría tener de forma directa un efecto beneficioso sobre el establecimiento de las funciones cerebrales en las primeras etapas de la vida, además, la educación promueve la realización de actividades intelectuales que ayudan a mantener la función cognitiva. Abellán (2003) en su estudio destaca que las personas adultas con estudios superiores presentan valoraciones más positivas sobre sí mismos, a diferencia de los analfabetos quienes en su mayoría hicieron valoraciones de regular o mal sobre su estado de salud, comprobando que la falta de recursos culturales aumentó la incertidumbre ante cualquier circunstancia de la vida, pero en especial ante los problemas de salud, sin embargo quienes presentaron mayor nivel de educación se asociaron a estilos de vida más saludables.

En cuarto lugar, la personalidad y el estado emocional de las personas adultas mayores influyen de forma significativa en el funcionamiento cognitivo, al evidenciarse que sus propias acciones pueden producir el efecto deseado en cada uno de los individuos, al comprobar que la salud subjetiva, la independencia, el sentimiento de autoeficacia y el control se relacionan positivamente con la salud mental y el mantenimiento cognitivo, además de fortalecer la autoestima a partir del uso de las capacidades y el ejercicio de las habilidades intelectuales, lo cual ayuda a favorecer al mantenimiento de la autonomía personal, optimizando la seguridad y confianza de las personas adultas mayores en sus capacidades cognitivas mediante el uso estratégico de sus recursos intelectuales, así como también, ayuda a reducir el estrés y las evoluciones adversas que generan los mitos,

prejuicios y estereotipos sobre el deterioro y declinación intelectual como fenómenos propios del envejecimiento (Yuni y Urbano, 2008).

En quinto lugar, haciendo referencia el entrenamiento cognitivo, el cual consiste en mantenerse activo, desde el punto de vista cognitivo puede ayudar a proteger la memoria y otras funciones a medida que las personas van envejeciendo. Para Yuni y Urbano (2008) la estimulación cognitiva es considerada una estrategia de intervención necesaria para atender las diferentes necesidades de las personas mayores, con el fin de mejorar la salud y el incremento de los ambientes en que circulan los mayores. Además, de beneficiar las capacidades cognitivas, ayudando a fortalecer la seguridad personal para conservar la autonomía y potenciar la integración social en su propio entorno. Estos autores consideran que la estimulación cognitiva es esencial sea cual sea la situación personal de la persona mayor y el contexto que lo rodea, ya que esta intervención establece metas y modalidades en función de las necesidades de adaptación y en relación con las características personales de cada uno de los individuos.

Seguido de las implicaciones biológicas y psicológicas, no se puede pasar por alto el punto de vista social con el objetivo de alcanzar un enfoque integral en el desarrollo del proceso de envejecimiento, dando aportes desde las teorías que, al tratar de explicar el aumento o la disminución de las interacciones sociales de la persona adulta mayor, se adaptan al funcionamiento cognitivo.

En este mismo aspecto, se considera que el concepto que viene a apoyar y a innovar los beneficios de la estimulación cognitiva a la población adulta mayor, son las características individuales que los hace diferentes y diversos, por tanto, tienen diferentes intereses y expectativas, afectividad, autonomía personal, características intelectuales y diferentes ritmos de aprendizaje, entre otros.

Cabe destacar que el aprendizaje en los seres humanos se da no sólo por las características personales de cada individuo, sino también por el resultado de la interacción social y los estímulos afectivos y culturales del entorno en que se encuentran.

Por otro lado, Muñoz y Muñoz; Stuart (citados en Díaz, 2006) refieren que las personas adultas mayores están sujetas a una serie de comportamientos, prejuicios y actitudes discriminatorias por parte de la sociedad; elementos que afectan a la confianza que las

personas adultas mayores tienen de sí mismas y repercuten directamente en la conducta observable. Estos elementos son categorizados dentro de los aspectos psicosociales de la etapa de la vejez, dentro de los cuales sobresalen dos teorías que se han constituido en un punto esencial para esta etapa.

La primera en mencionar es la teoría del desapego, la cual explica Salvarezza (1988) que a medida que la persona envejece se produce una reducción de su interés por las actividades y objetos que lo rodean, lo cual empieza a generar un aislamiento en toda clase de interacción social, provocando que las personas adultas mayores se alejen, se sientan menos comprometidas y se invadan de sus problemas. Proceso que es apoyado en el natural declinar de las capacidades sensoriomotrices, permitiendo una adecuada redistribución de sus reducidas reservas sobre menos objetos, pero más significativas para la persona adulta mayor.

La segunda teoría es la expuesta por Maddox citado por este mismo autor, quien confronta la teoría de la actividad a la antes mencionada y sustenta que las personas adultas mayores deben permanecer activas la mayor cantidad de tiempo que les sea posible, y que cuando se presenten actividades que ya no sean posibles de llevar a cabo deben de buscar actividades sustitutas a estas; siendo la personalidad previa de la persona adulta mayor la base para comprender las reacciones de los cambios biológicos y sociales que se producen con la edad.

Teorías que se ven reflejadas dentro de las generalidades sobre el funcionamiento cognitivo de las personas adultas mayores; la teoría de la actividad se encuentra relacionada con el concepto de diversidad, contrario a esto se evidencia la teoría del desapego con el concepto de viejismo.

Un gran porcentaje de la población en todas las culturas posee un conjunto de conductas negativas hacia las personas adultas mayores, tanto inconsciente como conscientemente y que el autor mencionado anteriormente ha denominado viejismo, y le conceptúa como “el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad” (p. 23). Este autor explica que los prejuicios vienen siendo adquiridos desde la infancia y luego se van asentando y racionalizando durante el resto de la vida de los individuos.

Busse (citado en Salvarezza, 1988) explica el origen de los prejuicios hacia las personas adultas mayores indicando que:

En cierto momento durante los años de formación educativa, los niños observan que la vejez se asocia con declinación mental y física. Ven en sus abuelos la pérdida de la vitalidad, un declinar del vigor mental y del atractivo corporal. De particular importancia en los cambios corporales son la pérdida de la suavidad y tersura de la piel y las modificaciones físicas asimétricas. Se agregan a éstos otros muchos cambios tales como la pérdida del cabello, la pigmentación de la piel, arrugas y la tristeza de la mirada. La persona en desarrollo ve estos cambios indeseables que acompañan a la vejez e inconscientemente rechaza tanto el proceso de envejecimiento como a las personas que son portadoras de él (pp. 24).

Siguiendo a este autor dentro de la lectura de su libro *Psicogeriatría Teoría y Clínica*, a través de su experiencia profesional demuestra cómo dentro del área de trabajo con personas adultas mayores, los profesionales también suelen vivir llenos de prejuicios hacia la etapa de la vejez, explicando que la etapa de la vejez se encuentra presente y activa en cada momento del desarrollo del ser humano sin distinción de edad, si se es paciente o terapeuta ya que el desarrollo de cada uno se complementa en diversos momentos dentro de esa diversidad.

Sumado a este conjunto de prejuicios, como bien explica Marín et al., (2006) al entrar en la etapa de la vejez también se experimentan cambios a nivel familiar, social y laboral, donde los hijos se casan, fallece la pareja o los amigos, por ejemplo, la persona adulta mayor debe jubilarse y enfrentarse a un menor ingreso económico, lo que contribuye a una sensación de inseguridad personal. Siendo en algunos casos la queja de falta de memoria más un estado de ansiedad o temor a desarrollar una demencia que un problema real de memoria.

Por lo que se debe de entender que la disfunción cognitiva no es un trastorno de la personalidad, algunas personas mayores pueden padecer problemas intelectuales y ser perfectamente normales a nivel emocional. Mientras que los problemas emocionales, tales como la depresión o ansiedad pueden afectar de modo adverso el intelecto, los problemas cognoscitivos no deberían atribuirse de manera automática a estos motivos.

De la mano del bienestar psicológico y por su relación con dimensiones como la autoaceptación, propósito de vida, desarrollo y crecimiento personal se procede a explicar el término de espiritualidad. Gracias a la psicología positiva se retoman las tres dimensiones

originales de la psicología: la cura de los trastornos mentales, hacer la vida de las personas más productivas y plena, e identificar y fortalecer a las personas talentosas, desde estas dimensiones la espiritualidad es vista como promotora de plenitud y herramienta para ayudar a la persona adulta mayor a enfrentar los desafíos que la edad le impone.

Rivera (2010) plantea la diferenciación terminológica entre espiritualidad y religiosidad, indicando que "... ambas son convicciones espirituales y estilos de vida, hay diferencias entre religiosidad y espiritualidad" y ellos afirmados a la vez, por Kliewer y Staultz (2006) definen espiritualidad de la siguiente forma "... mientras que la naturaleza de la espiritualidad es singular, específica y personal, se caracteriza por un sentimiento de integración con la vida y con el mundo y se vive como la experiencia de lo divino" (Petersen, 2007, p.113).

En relación con estos autores, Petersen (2007) manifiesta acerca de los amplios significados de la espiritualidad y religiosidad, los cuales comprenden tanto a las expresiones espirituales tradicionales, teocéntricas y de base institucional, como a las expresiones no teístas, apartados de creencias y prácticas tradicionales.

Vásquez (2001) explica el término espiritualidad, como una experiencia sustentada por la fe en Dios que requiere de un esfuerzo y práctica constante, así como también, del conocimiento de la experiencia colectiva aludida en los pasajes bíblicos, haciendo énfasis en cómo las personas logran mantener una sensación de plenitud al sentirse acompañados por Dios a pesar de las dificultades, permitiendo así a la persona adulta mayor construir su propio sentido de identidad, siendo una experiencia que permite a quien la vive separarse de sí mismo, definirse y definir a los demás transformándose en sujetos activos.

La espiritualidad, siguiendo a este autor no se delimita a espacios predeterminados como la iglesia, ni a tiempos preestablecidos, sino que ésta puede ser observada en cualquier momento y en cualquier lugar, pasando de una generación a otra, pero desafortunadamente la racionalidad moderna ha perdurado en la tendencia a separar al ser humano en el binomio cuerpo-espíritu, donde el cuerpo es la materia donde se concentra el conocimiento, mientras que lo espiritual se encuentra despojado de todo dominio cognitivo, sin embargo, a pesar de esta racionalidad, la persona adulta mayor es capaz de confiar su salud ante su familia y el

conocimiento científico, pero sobre todo a su capacidad de relacionarse con lo divino para recibir la vitalidad que le derrocha.

La concepción que las personas adultas mayores tienen acerca de lo sagrado o lo que hay más allá de la muerte, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida, por lo que para Petersen (2008) a raíz de estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas adultas mayores como en su proceso de adaptación al proceso de envejecimiento, comprendiendo que la concepción que las personas mayores han adquirido acerca de lo sagrado puede influir tanto en su bienestar físico como psíquico.

2. 1. 2 Gerontología

La gerontología se puede definir como “la ciencia que estudia el envejecimiento en todos sus aspectos, tanto biológicos como psicológicos o sociológicos, teniendo en cuenta, además, su evolución histórica y los factores referidos a la salud de la persona mayor” (Millán, 2006, p.3)

Dentro de esta ciencia se debe de distinguir, entre el envejecimiento o conjunto de cambios biopsicosociales que se presentan como parte del proceso de envejecimiento y que no se deben a la presencia de enfermedades, y la etapa de la vejez como la última etapa del desarrollo dentro del ciclo vital.

Millán (2006) explica que dentro del proceso de envejecimiento se encuentran dos factores que permiten explicar el proceso vital, en primer lugar, los determinantes genéticos que producen el envejecimiento primario, y en segundo lugar los factores causados por el ambiente, enfermedades o alteraciones que dan lugar al envejecimiento secundario o patológico.

El objeto de estudio de la gerontología es tanto el proceso de envejecimiento como las diferencias de edad o aquellas concretas condiciones que requieren especial atención en la etapa de la vejez, siendo una ciencia multidisciplinaria que incluye a las ciencias biológicas,

ciencias psicológicas y ciencias sociales por la diversidad de conocimientos que requieren el abordaje de la persona mayor, la etapa de la vejez y el proceso de envejecimiento.

Hidalgo (2001) refiere que la gerontología no es una ciencia exacta, ya que no existe una sola respuesta para cada problema, pues cada problema desde la gerontología posee varias posibilidades de enfoque y alternativas de acción o intervención, por lo que los profesionales de esta ciencia deben de diferenciar entre envejecimiento y vejez para así de forma correcta hacer la distinción entre un proceso vital y un periodo de la vida.

Dentro de la gerontología se encuentra la perspectiva hedonista, concepción que se relaciona con el estudio del bienestar, este punto de vista según indica Satorres (2013) "... asocia bienestar a la experiencia subjetiva de felicidad que surge como resultado de un balance global entre las situaciones de placer y de displacer, entre los buenos y los malos elementos de nuestra vida..." (p. 86).

Esta perspectiva surge a finales del siglo pasado a raíz de la psicología positiva, la cual expone potenciar las cualidades humanas para que trabajen como amortiguadores de la adversidad. El objetivo de la psicología positiva busca encontrar las virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar.

Desde el concepto de bienestar subjetivo y a través de diversos estudios que se han realizado sobre esta temática con el objetivo de determinar cuáles son los componentes o dimensiones que incluiría el bienestar y en qué medida esos componentes tienen un soporte empírico, Triadó (citado en Satorres, 2013) explica que se parte de dos componentes del bienestar subjetivo:

- a. Un componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos de placer y displacer, un componente sujeto que presenta cambios a corto y medio plazo.
- b. Un componente cognitivo, más estable en el tiempo, alusivo al juicio que merece la trayectoria evolutiva, lo que tradicionalmente se conoce como satisfacción vital.

Analizando el bienestar subjetivo, como "un concepto que incluiría el estado emocional en determinado momento, la satisfacción con respecto a cada dominio de la vida o una valoración global con respecto a la propia vida" (Villar et al., 2003, p. 153).

Veenhoven (citado en Satorres, 2013) define "el bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos, es decir,

en qué medida la persona está a gusto con su vida” (Satorres, 2013, p.87). Por lo tanto, según esta autora el bienestar subjetivo está relacionado con una valoración positiva de las circunstancias y eventos de la vida, donde elementos como: el bienestar material, la salud, la productividad, la intimidad, la seguridad, la relación con la comunidad y el bienestar emocional, determinan también el componente cognitivo del bienestar subjetivo.

Además, esta autora menciona que algunos elementos psicológicos que han sido relacionados con el bienestar subjetivo implican características de personalidad como la reflexión, el neuroticismo, la autoeficacia, la autoestima, la capacidad de adaptación, la orientación a las metas y las estrategias para afrontar el estrés, además, algunas variables demográficas también han sido asociadas al bienestar subjetivo, entre ellas destacan la edad, el sexo, los ingresos, el estatus laboral, el estado civil y el nivel educativo.

Villar et al., (2003) explican que dentro del proceso de envejecimiento no sólo se conllevan amenazas y pérdidas, sino que la propia persona percibe el envejecimiento como un proceso de pérdida. No obstante, este proceso no afecta de manera significativa al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida de las personas adultas mayores, siendo que se conserva en niveles semejantes a los encontrados en personas jóvenes y de mediana edad, por lo que se llega a considerar que una de las razones que podría respaldar estos resultados se debe a que las personas mayores ponen en marcha procesos adaptativos que, en la mayoría de los casos, les permiten enfrentar con éxito los cambios de carácter negativo asociados al proceso de envejecimiento.

Siguiendo a estos autores, la adaptación es un criterio que se debe de incluir dentro del concepto de envejecimiento con éxito. Sin embargo, la adaptación no especifica la obtención de determinados contenidos vitales o metas alcanzadas, sino que más bien se centra en el funcionamiento y la eficacia de la persona mayor para cambiar de manera que se logren esos criterios. En cualquier momento de la vida las personas pueden cambiar, y la composición biológica, la cultura o las elecciones pasadas sólo lo hacen más simple o probable, pero no determinan de manera estricta, la evolución futura. Esta capacidad de adaptación plástica que poseen las personas se concreta en lo que Baltes citado en Villar et al., (2003) propone para describir el acontecer evolutivo de la persona a lo largo del ciclo

vital, en su modelo llamado modelo de optimización selectiva con compensación, que está vinculado con el concepto de envejecimiento satisfactorio.

Partiendo de este modelo, tres son los principales componentes que el autor mencionado anteriormente considera que forman parte en el ciclo vital entendido como proceso de adaptación:

- a. La selección, referente a la elección, consciente o no, de determinadas metas de comportamiento como espacio de desarrollo, este componente enfoca el desarrollo en ciertas áreas y hace más manejable el número de amenazas con los que se puede encontrar la persona.
- b. La optimización, estimula regular el desarrollo de manera que se puedan alcanzar los niveles deseables de funcionamiento, la clave de la optimización está en los medios y recursos para alcanzar las metas de la manera más eficiente.
- c. La compensación, relacionada con la respuesta a una ausencia de un recurso que es relevante para la consecución de las metas evolutivas, Involucrando procesos y estrategias que intentan lograr nuevos medios que vayan a reemplazar los que se han perdido, para proporcionar la obtención de las nuevas metas con los medios todavía disponibles.

Seguido de esta perspectiva, se encuentra dentro de la Gerontología el enfoque humanístico, el cual se expondrá desde el término atención gerontológica centrada en la persona.

La Atención Gerontológica Centrada en la Persona es un modelo de atención que asume, como punto de partida, que las personas mayores, como seres humanos que son, merecen ser tratadas con igual consideración y respeto que cualquier otra, desde el reconocimiento de que todas las personas tenemos igual dignidad (Martínez, 2011, p. 21).

Este modelo a diferencia de otros modelos tradicionalmente diseñados desde la óptica del servicio reconoce el papel central de la persona en su atención y, en consecuencia, se proponen estrategias para que sea la misma persona quien lleva el control sobre los asuntos que le afectan, por otra parte, como método aporta un conjunto de técnicas e instrumentos que proporcionan la intervención personalizada y orientada a la persona.

Se atribuye el origen de este modelo, a la terapia centrada en la persona a Carl Rogers, psicoterapeuta encuadrado en la corriente de psicología humanística, quien formuló la Terapia Centrada en el Cliente, la cual parte como bien explica Martínez (2011) de que el individuo posee medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido. En este proceso de cambio el psicoterapeuta destaca la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia, donde un rol no directivo se considera un elemento esencial.

Modelo que trabaja para alcanzar la intervención gerontológica desde la atención personalizada en la autonomía y la independencia; lo privado, lo íntimo y la confidencialidad; lo propio, lo significativo, lo cotidiano; el papel de las familias; lo organizativo y los nuevos roles de los profesionales. En el que se trabaja desde una propuesta de:

- a. Nuevos conocimientos y competencias profesionales: contribuye con un nuevo “modo de vida” en la práctica profesional, que implica tanto de las competencias profesionales específicas, como de los conocimientos de cada una de las disciplinas que intervienen en el proceso de intervención gerontológica, permitiendo a la persona usuaria el máximo control posible de su proceso de atención y de su vida.
- b. Accede a un conjunto de herramientas para utilizar de forma flexible y adaptada a cada persona, se trata de un proceso de intervención continuo y abierto.
- c. Demanda alta creatividad por parte de los equipos técnicos, los instrumentos que aquí se utilizan son vías para lograr el reconocimiento de la persona y su participación.
- d. El primordial objetivo es reconocer e involucrar a la persona usuaria y al grupo, de ahí la importancia de visualizar lo que se desea mostrar y utilizar un lenguaje comprensible.
- e. Los instrumentos no son pensados para diagnosticar o medir cuantitativamente los efectos de la intervención, pero esto no resulta disconforme con la utilización de otros que sí demanden el cumplimiento de estas condiciones.

Además, dentro de lo que corresponde al subtema Gerontología se aporta la explicación de los principales conceptos que giran en torno a la educación de las personas mayores y porqué el término Gerontagogía es el que se apropia a esta investigación.

La Gerontología como ciencia interdisciplinaria que estudia el proceso de envejecimiento y la vejez; incluyendo los ejes biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, cuenta con la gerontología educativa, para la cual, Pose y Serantes (citados en Lirio, 2008),

Afirman que la gerontología educativa se define como una ciencia aplicada para la intervención con personas adultas, basada en la planificación de estrategias que retrasan y, en algunos casos, remedian el deterioro intelectual, biológico, etc. La gerontología educativa se interesa, fundamentalmente por los procedimientos metodológicos, técnicas, contextos y prácticas educativas dirigidas a las personas en su proceso de envejecimiento, así como por la investigación en este ámbito (pp.27).

Concepto que se complementa con la visión de Yuni y Urbano (2008) mencionados por este mismo autor al explicar que la gerontología educativa parte de un carácter interventivo que se puntualiza en la aplicación de lo que se conoce sobre el proceso de envejecimiento y la educación en relación con la salud, los años productivos y mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores, la cual, no sólo se centra en las áreas de la estimulación cognitiva sino en facilitar roles sociales.

La Pedagogía Gerontológica es una rama de la Pedagogía Social que busca contribuir en la Gerontología la dimensión educativa. Asumiendo como objeto el desarrollo y la estimulación, la prevención, la terapia y el apoyo, con el propósito de aumentar la calidad de vida de las personas adultas mayores. Y como parte de las aportaciones de la Pedagogía a la Gerontología, es que nace el concepto de Gerontagogía, el cual, este mismo autor al referirse a Lemieux lo introduce, para poder explicar a la ciencia educativa que tiene por objeto la intervención con personas adultas mayores, encontrándose esta ciencia entre la educación y la gerontología.

Al referirse al término gerontagogía Lirio (2008) sostiene que este concepto se enmarca en el ámbito de lo social, lo que implica considerar el proceso educativo a partir de circunstancias sociales, históricas, culturales y evolutivas; de igual forma Sánchez citado por este mismo autor refiere que para la gerontología educativa, el envejecimiento es su principal objetivo; pero para la gerontagogía, lo es la educación, este último término hace referencia a no cualquier educación sino a una establecida en la comunicación, la definición de necesidades educativas y la construcción conjunta del conocimiento.

García mencionado por Lirio (2008) explica que existen cuatro puntos que muestran las áreas de la educación dentro de la etapa de la vejez, de acuerdo con la Gerontagogía; el primer punto hace referencia a la cultura y la creatividad; enfocado en la recreación al hacer uso de actividades como la música, danza, teatro, ópera, pintura, arquitectura, escultura, literatura, historia, geografía, lenguas, filosofía, estilos de vida, líneas de pensamiento, política, religión, los libros, la televisión, discos, vídeos, la prensa, museos, exposiciones, Internet, entre otros.

El segundo punto se enfoca en el escenario de la naturaleza; al describir al medio ambiente como hábitat en el que se desarrolla el ser humano, el conocimiento del patrimonio artístico, los paseos por parques y los viajes de estudio a los parques naturales. Seguido del tercer punto; ocio como desarrollo festivo, señalando la diversión, evasión y juego. Para finalmente encontrar el escenario del compromiso social; entendido este ante el desarrollo comunitario, el voluntariado y el asociacionismo.

Este método promueve procesos de desarrollo en la etapa de la vejez, el cual evidencia rasgos de multidimensionalidad y multidireccionalidad, ya que muestra grandes diferencias interindividuales que obedecen a una plasticidad contextual. En edades avanzadas el aprendizaje es posible, y propone que los programas educativos dirigidos a las personas adultas mayores se orienten al aprovechamiento de las capacidades y no a la compensación del déficit. El equipo interdisciplinario, debe partir de una consideración positiva de las capacidades de las personas mayores, acompañada de diseños curriculares pertinentes y recursos didácticos apropiados que se orienten por criterios de calidad de vida y educación para la salud de la población, promoviendo acciones educativas estimulantes, que sean del interés de las personas adultas mayores, para lograr mejores niveles de aprendizaje.

2.1.3 Gerotranscendencia

La gerotranscendencia es una teoría psicosocial del envejecimiento desarrollada por Lars Tornstam, profesor del Departamento de sociología, de la universidad de Uppsala, Suecia. De Juan Pardo (2013) refiere que esta teoría explica que en relación con la forma en cómo se supera positivamente la crisis del envejecimiento en un proceso de envejecimiento

normal, es si se desarrolla la gerotranscendencia, en la que la persona adulta mayor alcanza una nueva perspectiva de la realidad, siendo que pasa de una visión materialista y racional del mundo a una más cósmica y trascendente que se acompaña de un aumento en la satisfacción vital. Para esta autora Tornstam menciona que regularmente el desarrollo de la gerotranscendencia es un proceso largo, que dura toda una vida, pero podría iniciar antes, aunque también refiere que puede haber situaciones que dificulten el proceso de la gerotranscendencia.

Proceso en el que existe una correlación significativa entre la trascendencia cósmica y el sentimiento de coherencia y sentido de la vida, en el que se explica que la trascendencia en la vida promueve la salud, la armonía, la sanación y la significatividad en la vida de las personas adultas mayores, siendo que las personas que encuentran significado en la vida tienden a experimentar una mejor salud física.

La teoría de Erikson, en el estadio integridad versus desespero - sabiduría vejez, que se da después de los 50 años, expuesta por Bordignon (2005) refiere que la palabra que mejor describe ese periodo es la integridad; la cual abarca, aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, sintiéndose tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar. Por lo que, para este estadio la falta o la pérdida de esta integración se va a ver representada por el sentimiento de desespero.

Siguiendo con este autor y su síntesis sobre la teoría del desarrollo psicosocial, la palabra que viene a expresar esta fuerza básica en esta etapa del desarrollo del ciclo vital es la sabiduría, la cual, perpetúa el saber acumulado durante toda la vida, la capacidad de juicio y la comprensión de los significados de la vida y la forma de mirar y recordar las experiencias vividas, así como de escuchar y recordar todos sus significados. Citando a Salazar (2007) esta teoría se adecua como la última tarea del desarrollo en una perspectiva psicosocial, denominada la gerotranscendencia: construir por última vez sobre la identidad existencial, una integración del pasado, del presente y del futuro desde la misma experiencia,

a pesar de los cambios internos y externos a lo largo de la vida, donde las condiciones del pasado asumen nuevos valores y se elude así el sentimiento de estancamiento y desesperanza.

Para Tornstam (citado en De Juan Pardo, 2013) el proceso de la gerotranscendencia es un proceso natural y universal, que no se determina por la cultura, pero a su vez esta puede ser obstaculizada o proporcionada por factores como la cultura, las experiencias o las perspectivas de la sociedad. En relación con este proceso, dentro de la etapa de la vejez se llega a percibir que las personas adultas mayores que se encuentran desarrollando la gerotranscendencia, presentan una mayor necesidad de soledad para meditar y reflexionar; conocido esto como la soledad positiva.

Este autor refiere que dentro del proceso de envejecimiento se tiene el potencial para madurar y obtener sabiduría experimentando cambios significativos como la redefinición del ser, de las relaciones con otros y una nueva comprensión de la existencia. “La gerotranscendencia es, un viaje en metaperspectiva, de la percepción materialista y racional del mundo a una percepción más cósmica y trascendental, normalmente acompañada por un aumento en la satisfacción de vida” (Larrea, 2014, p. 35).

Esta autora refiere que la gerotranscendencia se reconoce por una serie de alteraciones o cambios que ocurren en 3 niveles: a) a nivel cósmico; la percepción del tiempo se redefine, con mayor conexión con otras generaciones y hay una nueva comprensión sobre la vida y la muerte, b) dentro del ser; se descubren aspectos individuales no percibidos previamente, se añade madurez y sabiduría a la inocencia, donde disminuye el egoísmo y aumenta el altruismo, c) relaciones sociales e individuales; cambia el significado de las relaciones personales, disminuye la importancia de lo material y aumenta el libre albedrío, presentando una continua sabiduría para eliminar los prejuicios y brindar consejos con base en la experiencia.

Los conceptos de trascendencia y gerotranscendencia han sido relacionados al tema de sabiduría en la etapa de la vejez por varios teóricos del desarrollo humano, especialmente con Erikson, en su teoría psicosocial del desarrollo a lo largo del ciclo vital, donde expone ciertas condiciones que componen la estructura de personalidad de una persona sabia y madura; donde se encuentra la generatividad y la integridad, que pueden estar presentes en la adultez tardía y en la etapa de la vejez la encontramos en aquellas personas que han logrado resolver

sus crisis evolutivas previas. La personalidad integrada y sabia se determina por dos caracteres; el autodesarrollo y la autotranscendencia, en los que la persona muestra un interés por la vida y una madurez a través de la experiencia, simultáneamente que trasciende el egocentrismo y el interés por los sentimientos y pensamientos alusivos a sí mismo y hacia los demás (Krzemien, 2011).

Sumado a esta teoría, se encuentra el modelo teórico-empírico Three-Dimensional Wisdom Paradigm de Ardel (2000, 2004), de la Universidad de Florida, citado por Krzemien (2011), el cual, deduce la sabiduría como “un concepto multidimensional latente a la personalidad”, que alcanza tres dimensiones interdependientes, desde lo cognitivo entendido como la comprensión del sentido de la vida, aceptación de los aspectos incomprensibles de la naturaleza humana y habilidad para tomar decisiones, seguido de lo reflexivo visto como la evaluación de las situaciones desde diversas perspectivas, autoconciencia y trascender el egocentrismo, y por último en lo afectivo que comprende las emociones y actitudes positivas hacia los demás y la habilidad para afrontar las situaciones críticas.

Socialmente se ha relacionado el término de sabiduría y ancianidad, proporcionando la creencia de que las personas adultas mayores son las poseedoras de la sabiduría, pero como explica la autora mencionada anteriormente se debe de considerar la realidad cambiante en el desarrollo del ciclo vital, contemplando las crisis normativas y sus transiciones, así como también las diferencias interindividuales, demostradas en las distintas modalidades de envejecer y la variabilidad interindividual e intergeneracional de cada ser humano, tomando en cuenta que dentro de la sociedad así como algunos mayores pueden presentar déficit cognitivo, otros mantienen un funcionamiento cognitivo adecuado y en relación al conocimiento cultural y experiencial; los jóvenes pueden manifestar gran sentido común y sabiduría, a diferencia de una persona adulta mayor que podría reaccionar de manera insulsa ante las situaciones de crisis.

Krzemien (2011) refiere que los resultados empíricos en su estudio reconocen que la sabiduría es una competencia psicológica que continúa desarrollándose en la etapa de la vejez, teniendo en cuenta los múltiples factores, en la que se puede esperar un incremento en el desempeño de la sabiduría durante el transcurso del ciclo vital, pero, no necesariamente en función del avance de la edad.

Para esta misma autora desde la gerontología, el tema de la sabiduría dentro de las intervenciones terapéuticas debe tener objetivo no solo enfocarse en compensar el deterioro cognitivo que pueda presentar la persona adulta mayor, sino en el mantenimiento y optimización de las funciones cognoscitivas durante todo el proceso de envejecimiento. Por lo que, para el logro de este objetivo, recomienda que las orientaciones de intervención se acentúen en la planificación de actividades relacionadas con el aprendizaje social, entrenamiento cognitivo, competencia experta y potenciación de habilidades, destrezas y saberes adquiridos, con el fin de que las personas adultas mayores puedan desempeñarse dentro de la sociedad.

2.2 NEUROPLASTICIDAD

Como bien explica Ginarte (2007) el sistema nervioso crece en forma sincronizada y está genéticamente programado, pero a su vez, posee enormes potencialidades para el cambio. La plasticidad, gobernada por restricciones genéticas que guían el desarrollo en determinada dirección, se observa de manera especial en las posibilidades de recuperación que expresa un organismo en casos de privación o daños significativos. Por su parte Castroviejo (1996) explica que la plasticidad cerebral es la capacidad cerebral para minimizar los efectos de las lesiones a través de cambios estructurales y funcionales, siendo esta más expuesta cuando las lesiones cerebrales se han manifestado en la época prenatal, neonatal o en la niñez, no obstante, pueden darse a cualquier edad.

La neuroplasticidad es un proceso que representa la capacidad del sistema nervioso de cambiar su reactividad como resultado de activaciones sucesivas. Tal reactividad permite que el tejido nervioso pueda experimentar cambios adaptativos o reorganizacionales en un estado fisiológico con o sin alteración. Otros autores la definen de manera global como toda respuesta cerebral que se origina frente a cambios internos o externos y obedece a modificaciones reorganizacionales en percepción y cognición (Garcés y Suárez, 2014, p.121).

Cabe mencionar que la neuroplasticidad fue definida por Gollin 1981 citado por Ginarte (2007) como el potencial para el cambio, la capacidad de modificar la conducta y

adaptarse a las demandas de un contexto particular. Para Kaplan 1983 citado por Ginarte (2007) es una habilidad para modificar sistemas orgánicos y patrones conductuales. Por su parte, Bergado y Almaguer (2000) considera que el SNC es un producto nunca terminado y el resultado siempre cambiante y cambiante de la interacción de factores genéticos y epigenéticos.

Para Redolat (2012) se ha evidenciado que la plasticidad se encuentra disminuida en el cerebro que está envejeciendo. No obstante, la plasticidad sigue manifestándose durante toda la vida del ser humano. Pudiéndose observar que el crecimiento adaptativo y respuestas de tipo regenerativo se encuentran resguardadas en el envejecimiento normal e incluso en la presencia de ciertos tipos de síndromes demenciales.

Gardner (1995) planteó que existen diferentes principios en los cuales se sustenta la plasticidad durante la vida temprana:

- En etapas tempranas de la vida existe una máxima flexibilidad o plasticidad.
- Existen períodos críticos en el proceso de desarrollo. Estos períodos críticos o sensitivos constituyen la etapa más vulnerable de un organismo. Si durante este período se dan condiciones apropiadas puede obtenerse como resultado un desarrollo rápido, pero si, por el contrario, ocurren restricciones o daños puede causar efectos negativos irreversibles al sistema nervioso central.
- El grado de flexibilidad difiere de una región del cerebro a otra. Las regiones que se desarrollan más tarde en la infancia, como los lóbulos frontales o el cuerpo caloso, resultan ser más maleables que las que se desarrollan en los primeros días y semanas de vida, como la corteza sensorial primaria.

Por lo que, durante el desarrollo, gracias a la capacidad plástica, adaptativa y potencial de aprendizaje del cerebro, se van dando cambios cada vez más especializados y diferenciados. Por todo ello, al abordar la neuroplasticidad no sólo se debe hacer referencia a la recuperación de funciones perdidas, sino también a la posibilidad de mejorar u optimizar el rendimiento y las capacidades a través de la estimulación cognitiva.

En este sentido existen dos tipos fundamentales de neuroplasticidad con sus correspondientes formas de expresión mencionadas por Bergado y Almaguer (2000)

Plasticidad por crecimiento:

- Regeneración axonal
- Colateralización o gemación colateral
- Sinaptogénesis reactiva
- Neurogénesis

Plasticidad funcional:

- Plasticidad sináptica

Otra forma para clasificar los diferentes tipos de neuroplasticidad, es la referida por Castroviejo (1996)

Por edades:

- Plasticidad del cerebro en desarrollo.
- Plasticidad del cerebro en período de aprendizaje.
- Plasticidad del cerebro adulto.

Por patologías:

- Plasticidad del cerebro malformado.
- Plasticidad del cerebro con enfermedad adquirida.
- Plasticidad neuronal en las enfermedades metabólicas

Por sistemas afectados:

- Plasticidad en las lesiones motrices.
- Plasticidad en las lesiones que afectan cualquiera de los sistemas sensitivos.
- Plasticidad en la afectación del lenguaje.
- Plasticidad en las lesiones que afectan la inteligencia

La mayoría de las teorías actuales sobre la plasticidad, están influidas por la hipótesis planteada por Hebb en el año 1949 y conocida como "sinapsis de Hebb" o "sinapsis hebbiana", en la que se propone que la base para el almacenamiento de información se

encuentra en las modificaciones funcionales que tienen lugar en las sinapsis. La cual explica, que el cerebro envejecido muestra patrones de atrofia neuronal y declive funcional, además de muerte celular.

Estudios mencionan que durante el envejecimiento se deteriora la producción de nuevas neuronas, pero este proceso involutivo puede reducirse si se logra que disminuya la proporción de corticosteroides, lo cual ayuda a activar el incremento en el número de nuevas neuronas. Se explica que en el envejecimiento normal no existe pérdida de neuronas en el hipocampo ni en áreas corticales como la corteza prefrontal, temporal o entorrinal. Los estudios realizados por Brody en la década de los 50 del pasado siglo concluían que el número de neuronas que se perdía llegaba a alcanzar el 40%. En la actualidad no se toman estas predicciones, ya que el número de neuronas no parece disminuir en una proporción tan elevada en el envejecimiento normal. Sin embargo, importantes recomendaciones, como la restricción calórica y el ejercicio físico pueden ayudar a aumentar la esperanza de vida (Portellano, 2005).

El aumento de la expectativa de vida ha expuesto la aparición de déficit neurológico y cambios degenerativos de lenta evolución con la edad. Estos cambios no corresponden a muerte neuronal sino a cambios degenerativos de tipo funcional. Observando cambios asociados al envejecimiento que inciden en la regulación del calcio, el estrés oxidativo y la respuesta inflamatoria, los que a su vez modifican la reactividad de la glía y la función neural. Los límites entre envejecimiento normal y patológico no están claramente diferenciados y parecen estar influenciados por innumerables factores biológicos, involucrando influencias genéticas, pero también dependientes de factores ambientales como la dieta, drogas, historial de enfermedades e injurias (Bernhardi, 2005)

Una teoría que trabaja en apoyo a esta investigación es la teoría de la activación, los primeros precursores hacían referencia al aspecto del comportamiento y su origen se encuentra relacionado con la psicología de la motivación, encontrando tres definiciones a destacar:

Las que enfatizaban la intensidad de la conducta por Duffy, 1962 Las que destacaban el aspecto motivacional de la activación, Hebb, 1955 Las que relacionaban la activación con el nivel individual de alerta, Berlyne, 1960. (Roselló, 1994, p.134)

Pavlo, citado por el autor antes mencionado parte de la fisiología e intenta explicar el fenómeno del condicionamiento clásico a partir de los mecanismos neurofisiológicos del cerebro, en sus investigaciones expone que el funcionamiento cerebral podía explicarse a partir de dos procesos antagónicos: la excitación y la inhibición, siendo esta postulación en términos de la teoría de la motivación, la primera formulación de la teoría de la activación.

2.2.1 Envejecimiento y funcionamiento cognitivo

Desde el punto de vista de Fernández (2011) el ser humano se puede comprender como un procesador activo de información. Por medio de los sentidos la información es captada, almacenada, analizada y elaborada, por lo que para que el ser humano responda a esa información, se debe de dar un proceso en que el individuo debe atender y percibir, procesar y retener la información.

Para esta misma autora al depender la recepción de información de los sentidos y al tener el procesamiento de la información como soporte el sistema nervioso central, esta autora llega a la conclusión en la que explica:

Durante el proceso de envejecimiento se produce un enlentecimiento y una menor eficiencia del funcionamiento cognitivo. En definitiva, el ser humano mayor tarda más en responder a la información que recibe que la persona más joven, sobre todo cuando las tareas que se le demandan requieren muchos recursos atencionales. No obstante, conviene también resaltar que esos cambios o declives en las primeras fases de procesamiento ocurren desde muy temprano en la vida (pp. 4).

Dudai explica que “las funciones cognitivas son el resultado de procesos de asociación e integración superior que se producen en el cerebro tras la entrada de informaciones específicas a través de los sistemas somatosensoriales y motrices” (citado en Fernández 2004, p. 146). En donde los elementos más característicos de las funciones cognitivas son la memoria, el aprendizaje, la atención, el lenguaje, la habilidad visoespacial, la conceptualización, las conductas aprendidas y la inteligencia general.

Para un mayor entendimiento de lo que implica el funcionamiento cognitivo dentro del proceso de envejecimiento, se encuentran Martín y Bulbena (2007) quienes señalan que

el envejecimiento se relaciona con la presencia de un déficit de algunas formas de memoria y de algunas capacidades cognitivas. Para estos autores, la edad supone una disminución de la memoria episódica (verbal y no verbal), la denominación, la capacidad visoespacial y, especialmente, la rapidez del rendimiento psicomotor.

Dentro de los problemas más usuales en el proceso de envejecimiento hace referencia a la declinación de la memoria. Para Davis y Mumford (citados en Bentosela y Mustaca, 2005) la evaluación neuropsicológica ha demostrado que la mayor dificultad se encuentra en la evocación autoiniciada de recuerdos o evocación libre, en donde la capacidad de autoevocación normalmente se evalúa por medio del recuerdo libre de listas de palabras.

Por lo que es necesario llevar a cabo una evaluación comprensiva de la salud de las personas adultas mayores, en la que se distinga la enfermedad o el deterioro en sí mismo, del impacto que éstos pueden tener sobre la capacidad individual de funcionamiento en un contexto determinado.

El término deterioro cognitivo leve (DCL), es el que se utiliza para definir una fase intermedia entre el envejecimiento normal y la demencia, se caracteriza por ser una fase en la que el sujeto presenta un déficit cognitivo considerable, pero este no interfiere con su funcionalidad, ya que existen manifestaciones clínicas, pero no de la intensidad suficiente como para recibir un diagnóstico de demencia según los criterios empleados habitualmente.

De acuerdo con Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV- TR) existen una serie de criterios diagnósticos establecidos para el Deterioro Cognitivo Leve:

- Quejas cognoscitivas procedentes de los pacientes o su familia.
- Se informa por parte del paciente o informador de un declive en el funcionamiento cognoscitivo en el último año.
- Evidencia de trastornos cognoscitivos mediante evaluación clínica.
- El deterioro no tiene repercusiones importantes en la vida diaria.
- Ausencia de demencia.

Cuando se hace referencia al Deterioro Cognitivo Leve (DCL), la pérdida de memoria es significativamente mayor que la que podría esperarse por la edad del paciente, pero no llega a interferir en su actividad cotidiana y, por lo tanto, no se puede hablar de demencia.

A continuación, se explicarán las funciones de los principales cambios acontecidos en la vejez dentro de las áreas cognitivas:

Considerando que la atención como refiere García et al., (2010) es un proceso cognitivo básico fundamental para el desarrollo del resto de procesos psicológicos. En esta misma línea, Sánchez y Pérez (2008) expresan que: “es una función neuropsicológica que sirve de mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como la percepción, la memoria o el lenguaje, mediante operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica” (p. 2).

De acuerdo con Sánchez y Pérez (2008) a esta función se le distinguen cuatro componentes: La alerta como la capacidad de vigilancia que tiene el organismo para poder adaptarse y sobrevivir en un ambiente cambiante. Componente que se divide en dos; (a) alerta tónica, hace referencia a la capacidad de sobresalto que se encarga del encendido cortical, el cual, de manera involuntaria cuando existe un estímulo potencialmente agresor, permite una respuesta fisiológica inmediata, y pone las demás capacidades intelectuales en marcha cuando el organismo las precisa, y (b) alerta fásica, es la capacidad de activación que se encarga de preparar psicológicamente a la persona para la acción.

La atención selectiva, la cual, se define como la capacidad que permite seleccionar voluntariamente e integrar estímulos específicos o imágenes mentales concretas. La atención sostenida, se explica cómo la capacidad de concentración que permite mantener el foco de la atención, resistiendo el incremento de fatiga a pesar del esfuerzo y de las condiciones de interferencia y distractibilidad. Y la atención dividida, como la capacidad que permite alternar entre dos o más focos de atención.

Otro elemento en el proceso cognitivo a tomar en cuenta es el procesamiento de la información, el cual es una característica del proceso de envejecimiento en la vejez es el enlentecimiento más o menos generalizado a nivel sensorial, motor y cognitivo. Blasco y Meléndez (2006) realizan un estudio en el que consideran el envejecimiento normal, centrándose en el aspecto de la memoria, donde concluyen que una persona adulta mayor sin

demencia tendrá una velocidad de procesamiento menor que un joven, lo cual influye en aspectos como la recuperación de la información o en la asimilación del material presentado por primera vez; de igual forma la atención y la concentración también se ven disminuidas con el aumento de la edad, lo cual afecta de nuevo a la asimilación de nueva información y a la memoria en general. Sin embargo, en su estudio se logra destacar que en el envejecimiento normal no se ven deteriorados el recuerdo de los sucesos lejanos, ni el conocimiento del mundo acumulado a lo largo de su historia, así como tampoco las habilidades que se han practicado mucho.

Fernández (2011) parte del hecho de que la recepción de información depende de los sentidos y que el procesamiento de la información tiene como soporte el Sistema Nervioso Central, por lo que concluye, que durante el proceso de envejecimiento se provoca un enlentecimiento y una menor eficiencia del funcionamiento cognitivo, a lo que explica que la persona adulta mayor tarda más en responder a la información que recibe en comparación con los jóvenes, especialmente en el caso de que las tareas que se le solicita, requieran mayores recursos atencionales. Sin embargo, encaja resaltar que esos cambios o enlentecimientos en las primeras fases del proceso ocurren desde muy temprano en la vida.

Para así, dar seguimiento a una de las áreas más fundamentales, dentro de las funciones cognitivas, como lo es la memoria, en la cual existe una pérdida de la misma asociada a la edad. Para Valencia et al., (2011), explican que estos déficits son atribuidos a un fallo en el proceso de codificación y recuperación, pero no por un defecto primario de la memoria sino más bien a un componente ejecutivo.

Dado que existen diferentes tipos de categorizaciones para describir los diferentes aspectos de la memoria, para esta investigación se utilizará la clasificación tradicional que se desglosa a continuación: la memoria a corto plazo, encargada de mantener pequeñas cantidades de información durante varios segundos o minutos, engloba el análisis de la información sensorial. Cuando esta información se mantiene simplemente de forma pasiva se está haciendo referencia al componente de la memoria a corto plazo, llamado memoria primaria o inmediata (Hernández, 2005). Continuando con este mismo autor, la memoria de trabajo se encuentra cuando la información es reorganizada o integrada de forma activa con más información, con respecto a esta, Baddeley (2003) propone un modelo constituido por

tres sistemas: un sistema ejecutivo central, un sistema verbal o bucle fonológico y un sistema visoespacial. Asimismo, explicó que el sistema ejecutivo central se refiere a un controlador atencional que opera como estación de relevo y de integración de la información proveniente de los otros dos subsistemas, considerándose que forma parte de las funciones asociadas al lóbulo frontal, por lo que es sensible al daño en esta región.

Así como, la memoria a largo plazo tiene la tarea de conservar la información almacenada fuera de la consciencia, suponiendo que es de tipo ilimitada y relativamente permanente. Además, se conoce como almacén general de información y se divide en episódica, semántica y memoria procedimental, así como también la memoria implícita y memoria explícita. Schacter (2022) explica que la episódica se encarga de almacenar los hechos concretos, recuerdos, experiencia cotidiana y autobiografía, donde se almacena y recupera eventos concretos organizados en pautas espaciales y temporales. La memoria semántica, hace referencia al conocimiento sobre el mundo, organizado y acumulado conceptualmente, se empieza a adquirir en la infancia y se expande, en diferentes grados, a lo largo de toda la vida.

La memoria procedimental, tiene la función de la memoria relacionada con las destrezas y habilidades que una vez aprendidas no requieren esfuerzo consciente para ser recuperadas. La memoria explícita requiere intención para recordar, encierra conocimientos basados en la experiencia y el aprendizaje consciente, mientras que la memoria implícita no involucra recuerdo consciente, siendo que existen formas de aprendizaje y de recuerdo que escapan al alcance de nuestra conciencia (Fernández, 2004; Hernández, 2005). Y la memoria sensorial, para este mismo autor, los depósitos más temporales de la memoria suelen durar segundos y forman parte del proceso de percepción. La visión y la audición poseen una fase de almacenamiento denominada memoria auditiva o visual a corto plazo. Así mismo, se encuentra una memoria a largo plazo para imágenes y sonidos. Por tanto, la memoria sensorial se subdivide en memoria icónica (memoria visual) y memoria ecoica (memoria auditiva).

Otra de las funciones que se ve afectada dentro de las áreas cognitivas en la etapa de la vejez, es la inteligencia. Tomando en cuenta la diversidad del concepto de inteligencia, varios autores llegan al consenso de definirlo como “el factor g es la representación de una

capacidad mental que implica la aptitud para razonar, planificar, resolver problemas, pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas y aprender de la experiencia con el objetivo de lograr la adaptación del individuo al entorno” (García et al., 2010, p. 739).

Cuando se considera el funcionamiento cognitivo en la etapa de la vejez, no se puede olvidar que los límites que se intenten establecer estarán muy relacionados con el déficit y los cambios que en esta etapa de la vida se producen en el funcionamiento de los órganos de los sentidos, ya que dichas transformaciones van a influir en la percepción de la persona adulta mayor.

Paul Baltes (citado en Belsky, 2001) explica cómo el rendimiento en varias actividades de la vida permanece estable o mejora, a pesar del declive fisiológico, debido a que al envejecer las capacidades de base biológica que favorece a la cognición empeora, pero esta pérdida se compensa con un aumento de los conocimientos que se van acumulando con los años.

Schulz y Ewen; Stuart y Whitbourne, citados por Belsky (2001) y Díaz (2006) realizan la siguiente clasificación de la inteligencia: la inteligencia fluida: capacidad innata de usar clases de pensamiento de cara a resolver problemas nuevos. Al ir las capacidades fisiológicas degenerándose con el avance de la edad, se puede esperar un deterioro paralelo en la inteligencia fluida, la cual refleja la capacidad de razonar bien y con rapidez ante las labores novedosas. La inteligencia cristalizada: involucra la cantidad de conocimiento que ha sido adquirido a través de la educación, el aprendizaje y la acumulación de experiencias a lo largo del proceso vital. Y la inteligencia práctica: siguiendo a estos mismos autores, se refiere a la inteligencia para aplicar las habilidades intelectuales a la resolución de actividades cotidianas, resolución de problemas, capacidad verbal y competencia social.

De igual manera otra de las áreas cognitivas que se pueden ver afectadas en la etapa de la vejez es el lenguaje, que es afectado por el proceso de envejecimiento, sin embargo, en el caso del deterioro cognitivo relacionado con los síndromes demenciales, el trastorno lingüístico se establece como una de las primeras manifestaciones. Las problemáticas más comunes que suelen descubrirse durante el envejecimiento están relacionadas con el acceso a las redes léxicas, soliendo presentar las personas adultas mayores algunas dificultades ante tareas de decisión léxica o denominación, disminución de la fluencia verbal, dificultades en

la comprensión de estructuras gramaticales complejas y declive en la descripción de objetos comunes a partir de la séptima década de la vida (Subirana et al., 2009).

Seguido de este tema para García et al., (2010) las funciones ejecutivas comprenden un amplio conjunto de funciones de autorregulación que permiten el control, organización y coordinación de otras funciones cognitivas, respuestas emocionales y comportamientos. Este término desde la neuropsicología es considerado como los procesos cognitivos que se encuentran implícitos en el comportamiento que se denomina inteligencia; y hace referencia al grupo de funciones cognitivas necesarias para la resolución de situaciones novedosas, imprevistas o cambiantes de una manera adaptativa.

Subirana et al., (2009) explican que las funciones ejecutivas comprenden la capacidad para seleccionar los actos volitivos, formular objetivos, realizar planificaciones, ejecutar y regular la actividad dirigida hacia el objetivo y comprobar y mecanizar las acciones y los resultados, pero, al existir la pérdida de estas funciones, que son independientes del resto de las funciones cognitivas, se complica la posibilidad de llevar a cabo una vida independiente, autónoma y socialmente adaptada.

Continuo a este punto, las funciones visoespaciales, para Blázquez et al., (2004) comprenden toda capacidad relacionada con la ubicación en el espacio, la capacidad para utilizar las referencias del medio y desenvolverse en él, de igual manera, se encuentran, la capacidad de orientación intrapsíquica, y el conjunto de procesos relacionados con la percepción (capacidades gnósicas) y la acción (capacidades práxicas).

El problema se ubica en que dichas funciones no sólo se relacionan con el medio, sino también, con las habilidades que permiten tener una adecuada percepción. Por lo tanto, se puede afirmar que una lesión en la capacidad de percepción impactará negativamente al individuo, por lo que continuando con estos autores los problemas relacionados con las dificultades visoespaciales se deben a la pérdida de referencias espaciales, ya sea por problemas de pérdida del campo visual, por problemas perceptivos (agnosias), por problemas atencionales o por dificultades de planificación visomotora y provocan una ineficaz búsqueda de información. El procesamiento visoespacial depende de un conjunto de procesos diferentes y las dificultades pueden estar causadas por una deficiencia en cualquiera de ellos.

Las funciones viso-perceptivas, según Román y Sánchez (citados en Díaz, 2006) están involucradas en la distinción de estímulos simbólicos o verbales y configuraciones estimulares, las diferencias observadas en estas funciones parecen ser menores que las observadas en las visoespaciales, sin embargo, el rendimiento es menor que el observado en individuos jóvenes. Para Blázquez et al., (2004) los juicios perceptivos, tanto para estímulos espaciales como para los no espaciales, comienzan a sufrir un declive a partir de los 65 años.

Las funciones visoconstructivas, son aquellas que implican la integración visoespacial y visoperceptiva con la actividad motora. Para Díaz (2006) es una función compleja que requiere de la integridad de los sistemas de memoria, la concentración y la percepción del lenguaje.

2.2.2 Estimulación cognitiva

Para lograr introducir las pautas para una adecuada intervención en la estimulación cognitiva, es necesario definir que es la cognición y cuáles son los componentes del intelecto, tales como el juicio, percepción, razonamiento, memoria, espacio temporal, orientación.

La cognición según Grieve y Gnanasekaran (2009) abarca todos los procesos mentales que permiten reconocer, aprender, recordar y prestar atención a la información cambiante en el ambiente.

Además, se puede decir que el concepto de cognición proviene del latín: *cognoscere*, es decir "conocer", este hace referencia a la capacidad que tienen las personas para procesar la información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar y considerar ciertos aspectos en deterioro de otros, por lo que para realizar la estimulación cognitiva, un terapeuta necesita evaluar frecuentemente la capacidad cognitiva de la persona mayor durante la realización de cualquier actividad que este está de acuerdo en hacer (Rodríguez, 2007).

Según Petersen (citado en Valverdi, 2009) considera que Neuropsicológicamente, el envejecimiento cerebral se caracteriza por cambios cognitivos difusos poco discapacitantes y que son más acentuados tanto en la esfera de la memoria, como en la rapidez del pensamiento y en el razonamiento. Por lo tanto, si bien es cierto que hay investigaciones que

apuestan a la farmacología como una herramienta que permita enlentecer el envejecimiento neuronal, contrariamente a esto, el principal objetivo de las técnicas y estrategias no farmacológicas es mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor y su enfermedad. Peña (1999) establece algunos objetivos terapéuticos para las intervenciones cognitivas en la Enfermedad de Alzheimer, que bien pueden extenderse a otras patologías que incidan sobre el deterioro cognitivo, estas se detallan a continuación:

- estimular y mantener las capacidades mentales
- evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones sociales
- dar seguridad e incrementar la autonomía personal del paciente
- estimular la propia identidad y autoestima
- minimizar el estrés y evitar reacciones psicológicas extrañas
- mejorar el rendimiento cognitivo
- mejorar el rendimiento funcional
- incrementar la autonomía personal en las actividades de la vida diaria
- mejorar el estado y sentimiento de salud
- mejorar la calidad de vida del paciente y de los familiares y/o cuidadores

García et al., (2002) definen la estimulación cognitiva como “una intervención terapéutica de apoyo en el envejecimiento y complementaria al tratamiento farmacológico en la demencia” (p. 374). Para estos autores “neuropsicológicamente, el envejecimiento cerebral se caracteriza por cambios cognitivos difusos poco discapacitantes y que son más acentuados en la esfera de la memoria, rapidez de pensamiento y razonamiento” (p. 374).

La base científica de la estimulación cognitiva en el envejecimiento, siguiendo a estos autores se centra en la capacidad plástica del cerebro, el potencial, reserva cerebral y los principios de la rehabilitación neuropsicológica, por lo que, la neuroplasticidad cerebral, se entiende como la respuesta que elabora el cerebro para adaptarse a las demandas y restablecer el desequilibrio secundario a una disfunción cerebral.

Es importante tener presente que cada programa presenta sus propios objetivos y métodos, los cuales, se ajustan a los contextos y a las poblaciones a trabajar. En el envejecimiento normal, explican estos mismos autores que los programas de estimulación cognitiva se diseñan como una respuesta terapéutica a las quejas subjetivas de pérdida de

memoria, con el objetivo de enlentecer el deterioro cognitivo y el mantenimiento de competencias psicosociales necesarias para las actividades de la vida diaria y social mediante el refuerzo de las funciones relativamente preservadas y residuales.

Estos programas de estimulación cognitiva, se proponen trabajar diferentes funciones cognitivas como son las funciones atencionales, funciones mnésicas, lenguaje, funciones visuoespaciales, gnosia visuales, funciones instrumentales (lecto-escritura y cálculo) y razonamiento abstracto, tratando los siguientes contenidos: orientación temporo-espacial, acontecimientos pasados, noticias, categorización semántica, recuerdo, funciones ejecutivas y recuerdo a largo plazo.

Áreas básicas que se deben reforzar en terapias cognitivas, los programas de estimulación y mantenimiento cognitivo buscan intervenir y estimular las siguientes áreas:

Orientación y atención Son fundamentales para poder realizar y aplicar las demás funciones cognitivas. En casos de alteración de la atención aparece falta de persistencia, facilidad de distracción, gran vulnerabilidad a la interferencia y dificultad para inhibir respuestas inmediatas inapropiadas.

En los casos de deterioro más avanzado de la capacidad atencional, aparece desorientación, generalmente primero temporal y luego espacial.

Memoria Existen diferentes perspectivas teóricas sobre la memoria, desde los que afirman que la memoria consta de diferentes procesos, hasta los que opinan que la memoria está compuesta por diferentes sistemas y subsistemas. La memoria es la facultad de conservar las ideas anteriormente adquiridas.

Funciones ejecutivas frontales Son las funciones que se le atribuyen al lóbulo frontal, se podrían denominar como ejecutivas o conducta adaptativa, es decir, una conducta apropiada, modificable, motivada y libre de respuestas impulsivas disruptivas. Estas conductas deben controlar los cambios en el ambiente y, si es posible, prevenirlos.

También está ligada al lóbulo frontal la conducta social adaptada y la capacidad de autocuidado, de ahí que las personas con deterioro de esta área cerebral (por ejemplo, demencias) sufran un importante deterioro en este tipo de conductas y que en muchos casos es uno de los deterioros fácilmente observables, especialmente en personas que tenían muy desarrolladas las habilidades y capacidad de autocuidado.

Lenguaje	Se entiende por lenguaje no sólo el hablado, sino al habla espontánea, denominación de objetos o situaciones, comprensión, repetición, expresión escrita y lectura comprensiva.
Cálculo	Es la capacidad para escribir, leer, comprender números y realizar cálculos aritméticos.
Praxias	Se consideran praxias a la capacidad de realizar ciertos movimientos, en diferentes regiones del cuerpo: bucofacial y extremidades superiores.

(Leturia et al., 2001 citados en Jara, 2008, p. 8).

Para Jara (2008) la estimulación cognitiva, hace referencia no sólo a la parte cognitiva, sino que engloba otros factores de relevancia dentro del ser humano, tales como la afectividad, lo conductual, lo social, lo familiar y lo biológico, buscándose intervenir a la persona adulta mayor de forma integral.

A continuación, se mencionan los principales tipos de estimulación cognitiva:

- **Terapia de Reminiscencia**, hace referencia a un proceso de recordar eventos del pasado, que ayuda a estimular varias funciones cognitivas y a la vez favorecer procesos de integración de la identidad. Utilizando la técnica de reminiscencia específica de aproximación temática usando claves o estímulos verbales y visuales homogéneos. Las sesiones se deben de realizar en un mismo espacio físico, con condiciones de iluminación y ruidos adecuadas, en sesiones de pequeños grupos de 3 personas con una duración de 90 a 120 minutos con descanso, 1 sesión por semana durante 6 semanas (Salazar, 2010).

- Grupo de Orientación a la Realidad, esta técnica pretende reducir la desorientación espacial, temporal y personal proporcionando constantemente a la persona adulta mayor más información sobre su entorno. La persona recibe información de la realidad que se puede clasificar en tres tipos: información temporal, espacial y personal (Sardinero, 2010).
- Los Programas de Estimulación Cognitiva, es importante tener presente que cada programa muestra sus propios objetivos y métodos, los cuales, se ajustan a los contextos y a las poblaciones a trabajar. En el envejecimiento normal explican García et al., (2002) que los programas de estimulación cognitiva se diseñan como una respuesta terapéutica a las quejas subjetivas de pérdida de memoria, con el objetivo de enlentecer el deterioro cognitivo y el mantenimiento de competencias psicosociales necesarias para las actividades de la vida diaria y social mediante el refuerzo de las funciones relativamente preservadas y residuales.

Los programas de estimulación cognitiva cuentan con material diseñado específicamente para ser llevados a cabo en centros para personas adultas mayores, instituciones y en el propio hogar del paciente. Algunos estudios señalan que la estimulación cognitiva global es válida en los pacientes que presentan un proceso degenerativo primario, observándose una mejoría del estado mental evaluado con el “Mini Mental State Examination” de Folstein y una mejoría de la memoria evaluada mediante listas de palabras y pruebas de memoria de asociación. Con este tipo de intervención se trabajarán distintas funciones cognitivas tales como la atención, memoria, lenguaje, coordinación óculo-manual, reconocimiento visual, funciones instrumentales (lecto-escritura y cálculo) y razonamiento abstracto.

Allen (citado en Valverdi, 2009) en su teoría de la discapacidad cognitiva propone que las actividades de estimulación cognitiva sean de acuerdo con cada nivel cognitivo, es decir que para aquellos de nivel cognitivo bajo las actividades sean solo de estimulación mientras que los del nivel cognitivo alto, sean de rehabilitación. Para ello será necesario que

periódicamente se haga una evaluación de la capacidad de la inteligencia para verificar si las actividades corresponden con cada nivel. Sin embargo, otros autores como De Rotrou, 2002, citado en Valverdi, (2009) proponen sesiones grupales de 90 minutos, con una frecuencia semanal, conformados por grupos de no más de ocho a 10 pacientes en los que se trabajen los diferentes contenidos cognitivos tales como:

Orientación temporo-espacial	Este abordaje permite trabajar tanto el tiempo como el espacio, es necesario repasar acontecimientos como, fiestas tradicionales, cumpleaños, historias, entre otros.
Sucesos del pasado o recientes	El recuerdo de los acontecimientos transcurridos a lo largo de la semana anterior permite reforzar la identidad, la autoestima y la autoconfianza, fortalecer además la memoria episódica y reducir la apatía y la indiferencia que provoca estar en residencias, la cual se ve aumentada debido a que no es su lugar habitual.
Lectura de Noticias	Los pacientes mediante la lectura de las noticias recuerdan acontecimientos actuales tanto nacionales como internacionales, políticos, económicos, sociales, y culturales, este abordaje refuerza la memoria semántica, la fluidez verbal y también reduce el aislamiento debido a que esta actividad requiere el intercambio de información permitiendo de esta manera la socialización.
Categorización semántica	Mediante este abordaje lo pacientes ejercitan competencias funcionales como son la denominación, organización verbal, ortografía o la imaginación, a través de la lectura de textos en periódicos, revistas, libros, clasificando los conceptos principales o palabras significativas, a través de la construcción de asociaciones y decodificaciones contextuales.
Estimulación de las Funciones ejecutivas	Consiste en realizar ejercicios matemáticos, geométricos y de aritmética, permitiendo la resolución de problemas, estimulando la atención y concentración, y el razonamiento abstracto, cuyo objetivo es fortalecer la capacidad para el control mental,

facilitar el juicio, la planificación, el razonamiento abstracto, la flexibilidad mental y la toma de decisiones.

(De Rotrou, 2002, citado en Valverdi, 2009 p, 16).

La implementación de programas de estimulación cognitiva, dentro de una institución llámese ésta centro de día, residencia, club social, hospital, entre otras, según Jara (2008) requiere pocos recursos y tiene considerables efectos beneficiosos, ya que estas no se utilizan tanto para entretener a las personas adultas, se trata de establecer una disciplina que provoque el esfuerzo con distintos objetivos: (a) prestar atención, (b) hacer trabajar la mente y (c) revisar el fruto del esfuerzo. Se requiere, además, según esta autora, que la persona tenga que desplazarse, estar en grupo y comunicarse con otros, siendo todo esto un entrenamiento cognitivo.

Para Calero y Navarro (2006), siguiendo a la autora antes mencionada, se trata de entrenar, no de instruir, pues como bien explica este autor dar instrucciones sobre la manera de realizar algo no mejora la ejecución. Por ello, el objetivo debe ser ayudar, dar señales para que una persona recupere su modo de hacer las cosas. Generar una habilidad, no de enseñar trucos y ayudas.

CAPÍTULO III. REFERENTE METODOLÓGICO

El presente capítulo corresponde al referente metodológico, se inicia exponiendo aspectos como el paradigma, enfoque y el tipo de método de investigación; se continúa con las personas participantes; de seguida con las categorías o constructos de estudio; posteriormente con los instrumentos y técnicas de recolección de datos y se finaliza con el tratamiento de la información, donde se detallan los procedimientos que serán utilizados para llevar a cabo dicha indagación, con el objetivo de dar respuesta al problema planteado, tanto la sistematización como la triangulación de los datos.

3.1 PARADIGMA, ENFOQUE Y MÉTODO

En esta sección se presenta el paradigma en el cual se posiciona la investigadora para buscar las respuestas a las interrogantes planteadas en este estudio, en este caso se enmarca en el paradigma naturalista. De allí que el enfoque que se asume es el cualitativo y el método seleccionado concierne a una investigación fenomenológica. Para el análisis se utiliza la sistematización y la triangulación de fuentes, (persona adulta mayor, la teoría y el conocimiento de la investigadora).

3.1.1 Paradigma

En este apartado se considera necesario iniciar haciendo una conceptualización del término paradigma, el cual según Badilla (2006) es un modelo fundamental que organiza las opiniones con respecto a algún tema en particular, ya que constituye una visión del mundo compartida por un grupo de personas, por lo tanto, tiene carácter socializador y normativo e influye en todo el proceso investigativo, por ello, se dice que es la forma básica de percibir, pensar, evaluar y hacer, asociado con una particular visión de la realidad.

En esta misma línea Guba y Lincoln (2004) representan una visión del mundo que define, para quien los detenta, la naturaleza del “mundo”, el lugar de los individuos en el mismo rango de posibles relaciones con ese mundo y sus partes, tal como lo hacen las

cosmologías y las teologías. Las creencias son básicas en el sentido de que deben ser aceptadas sobre la base de la fe.

El paradigma seleccionado en esta investigación es el denominado Naturalista, esto es debido a que la investigadora busca por un lado, centrarse en la comprensión de los significados de las personas implicados en el proceso investigativo para estudiar sus creencias, intenciones, motivaciones y otras características de la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva en la etapa de la vejez y que no son observables directamente ni susceptibles de experimentación y que están detrás de las acciones de las personas (Popkewitz, 2008). Y por otro lado permite acercarse a las múltiples realidades y a las interrelaciones que existen dentro de la naturaleza de la realidad, en donde sujeto y objeto interactúan a la vez, para acceder a la realidad de la persona participante en el estudio, dado que es ella la que conoce y vive la realidad, además que esta es única y lo experimentan solo las personas que participan.

Al respecto; Salamanca (2006) explica que esta visión paradigmática pretende explicar los fenómenos desde la interpretación subjetiva de las personas, examinando el modo en que se experimenta el mundo y la realidad que interesa es la que las propias personas perciben como importante. El mismo autor expresa que dicho paradigma se fundamenta en la existencia de múltiples realidades y no una realidad única y objetiva, sino en una construcción o un constructo de las mentes humanas, y, por tanto, la verdad está compuesta por múltiples constructos de la realidad.

Lo que se persigue es comprender la complejidad y significados de la existencia humana, así como contribuir a la generación de teorías. Además, que es un proceso inductivo, es decir, no utiliza categorías preestablecidas, se desarrollan conceptos y establecen las bases de teorías a partir de los datos recogidos; la investigación se desarrolla en un contexto natural, sin someterlos a distorsiones ni controles experimentales. Y el investigador se reconoce como parte del proceso de investigación, asume sus valores, experiencias y sistemas de conocimiento de la realidad.

Además, según Popkewitz (2008) en el planteamiento naturalista se busca la reproducción de conocimiento mediante la participación activa y responsable de las personas involucradas incluyendo a la propia investigadora, haciendo más real y palpable para sí el

contexto en el cual se introduce, para desarrollar conocimiento ideográfico, centrándose en las diferencias entre las personas participantes y también en su interés como en las similitudes.

Por ello, esta visión de mundo pretende explicar los fenómenos desde la interpretación subjetiva de las personas, lo que interesa es la que las propias personas perciben como importante, es decir como ellas experimentan el mundo.

Por otro lado, Cohen et al., (1990) señalan que los sucesos y los individuos son únicos y en su mayor parte no generalizables. El mundo social debe ser estudiado en su estado natural, sin la intervención o manipulación de la persona investigadora y la fidelidad hacia el fenómeno que se estudia es fundamental.

3.1.2 Enfoque

En este apartado se detalla el papel del enfoque que asume la investigadora para efectuar esta investigación. En este sentido, el enfoque está en estrecha relación con el paradigma y por ende corresponde al cualitativo.

La adopción de este enfoque se cimienta en que las personas participantes en el estudio tienen una visión integral y un acceso amplio de la gerotranscendencia que se asocian con la estimulación cognitiva; de allí que el interés principal es describir y comprender cómo estas personas sienten, piensan y actúan acerca de dicha temática.

Se trabaja con el enfoque cualitativo, pues este, según Salamanca (2006) permite alcanzar una versatilidad y una riqueza conceptual con precisión de detalles para representar un fenómeno o una realidad humana.

Asimismo, es útil retomar a Sandín (citado en Abarca, 2004) quien refiere que:

La investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos (pp. 123).

Por consiguiente, la investigación cualitativa se caracteriza por tener como propósito comprender la configuración de un fenómeno, de sus interrelaciones tal como es sentido o

vivido por las personas protagonistas o sujetos participantes. Ésta, se determina por ser interpretativa, requiriendo un trabajo sistemático por parte de la investigadora de comprender para interpretar y organizar en un marco teórico coherente todo el proceso, ya que este tipo de investigación se realiza en el medio natural donde ocurren los fenómenos, buscando respuesta a sus cuestiones en el mundo real, en donde se da una observación naturista sin control, evidenciando la subjetividad de los entrevistados y entrevistadas.

De allí que, la persona investigadora que asume este enfoque mantiene una comunicación más horizontal con las personas investigadas, tomando en cuenta el contexto y el escenario en el cual ocurren los eventos o fenómenos, observando cómo las experiencias de las personas se pueden abordar en forma fragmentada o parcial. Situaciones que se logran destacar al hacer uso del enfoque de la diversidad dentro de esta investigación, ya que se permite retratar al sujeto participante de manera fiel y no sólo centrandolo en su funcionamiento cognitivo, sino visualizándole desde una perspectiva gerontológica; como sujeto haciendo distinción de perfiles en función del sexo, la edad, la situación económica, los niveles culturales, la forma de hábitat, la composición de la estructura familiar, el estado de salud, la forma de envejecer, entre otros.

Según Taylor y Bodgan (2002) a nivel conceptual, este enfoque, se define como “...aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (p. 33), lo que se corresponde con la intencionalidad de esta investigación. Por ello, las personas investigadoras desarrollan conceptos y comprensiones partiendo de la información que obtienen en la investigación, no recogen datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas. Es por lo anterior que este tipo de enfoque es idóneo para conocer los problemas que han sido poco estudiados o sobre los que se tienen pocos conocimientos.

Para Barrantes (2003) este enfoque trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones y pone énfasis en la profundidad y su análisis no necesariamente, es traducido a términos matemáticos. Por su parte, Buendía et al., (2006) establecen que este enfoque se centra en la experiencia humana y en su significado. Además, este enfoque no tiene estructuración rígida de modelos o referentes teóricos, esto se va construyendo a medida que

progresar el estudio. La problemática es abordada desde una perspectiva global e integradora (Cívicos y Hernández, 2007).

En síntesis desde este enfoque en el contenido de la presente investigación, se detallan las descripciones pormenorizadas de las situaciones, interacciones, comportamientos, de las personas participantes, lo que dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones acerca de la gerotranscendencia y de la estimulación cognitiva, por ende, a una vejez exitosa, tal y como son expresadas por las personas adultas mayores participantes y no como la investigadora los puede describir. El asumir este enfoque conlleva a elegir el método fenomenológico, el cual se desarrolla en el siguiente apartado.

3.1.3 Método

Este apartado describe el método seleccionado para esta investigación y es la Fenomenología, el cual según Martínez (2013) el interés es comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de la persona quién actúa.

Según Reeder (2011) en su sentido más amplio, la fenomenología es lo que la persona experimenta en relación con algún fenómeno y cómo lo interpretan esas experiencias. Y en un sentido específico, es comprender las percepciones de la persona, sus perspectivas e interpretaciones de una situación particular o fenómeno, en otras palabras, intenta responder a la pregunta "¿Cómo es la experiencia tal y tal?".

El mismo autor refiere que la fenomenología se interesa en las características generales de la evidencia vivida; esta es la razón por la cual se debe dirigir a las estructuras de una experiencia, más que a la experiencia por sí misma. Siendo una estructura, entonces, es una característica encontrada en un campo común a varios casos o ejemplos experimentados de ella. El mismo autor expresa que tanto las características generales y las evidencias descritas no son de dominio exclusivo de la persona participante, sino que son comunicables a las otras personas y estas, a su vez, pueden compartir las suyas. El encuentro intersubjetivo permite no solo comentar lo hallado, sino clarificar o, incluso, corregir, las estructuras de evidencia que creía definitivas.

Para Morse (2014) la fenomenología busca conocer la esencia del fenómeno; para desvelar significados profundos del mismo. De allí que, la vivencia es única y presenta múltiples dimensiones: la personal, en la que juega un papel importante los propios pensamientos y sentimientos, la libertad; la dimensión cultural, que variará notablemente a lo largo de la historia; el contexto social, entre otros. Sin embargo, si se considera la gerotranscendencia como un fenómeno común, propio de la naturaleza de la persona, se pueden reconocer algunas características comunes que definen la esencia del hecho de ser persona, esto es lo que se ha busca con este estudio.

Se ha seleccionado este método por considerarlo apropiado para llegar a conocer las características esenciales, la estructura del fenómeno de la gerotranscendencia y su significado, partiendo del análisis de narraciones de vivencias particulares de personas involucradas en esta investigación y su relación con la estimulación cognitiva. Lo anterior, debido a que permite estudiar la relación que hay entre los hechos y el ámbito en que se hace presente esta realidad, haciendo referencia fundamentalmente a la realidad tal y como se muestra en la percepción, por lo que la persona investigadora describe la gerotranscendencia vivida por ellas y la relación con la estimulación cognitiva, haciendo énfasis en la interpretación de los significados y las acciones.

Es decir, este método permite, la indagación de los hechos, la descripción, comprensión e interpretación de la categoría de estudio, captando el sentido de los fenómenos y la interacción de las actividades sociales. Con el propósito de observar y escuchar a las personas adultas mayores para obtener sus significados, opiniones y vivencias acerca de la gerotranscendencia y la valoración que estas personas hacen acerca de la estimulación cognitiva ante los procesos de cambio con el fin de lograr una vejez exitosa.

Otro aspecto que lleva a elegir este método es la posibilidad de llegar a una interpretación más profunda del significado de un fenómeno, pasando por “una vía larga”, a través de un análisis estructural (Ricoeur, 2008) es decir de una interpretación inicial, ingenua, se pasa a una interpretación más profunda y holística, a través de un proceso explicativo, dicha explicación sigue una metodología sistemática, rigurosa. Con lo dicho hasta el momento, se logra, contar con las bases para desarrollar el presente estudio.

3.2 PERSONAS PARTICIPANTES

En esta sección, se describe y precisa el grupo de personas con el que se trabaja, es decir, las personas participantes que brindan la información para el presente estudio. Dichas personas son adultas mayores participantes del Conversation Group de la Provincia de Heredia, Costa Rica.

Según Garita y Trigueros (citado en Rivera, 2010) refiere que las personas sujetos de estudio representan la totalidad del fenómeno por investigar, que poseen características en comunes, las cuales se estudia y da origen a la información de la investigación. En el mismo sentido Babbie (2000) manifiesta que las personas participantes son el grupo, del que se quiere obtener conclusiones.

En esta investigación participan personas adultas mayores residentes de la provincia de Heredia y San José. Es indispensable enfatizar que cada persona sujeta de estudio tiene características, especificidades y responsabilidad propia en la gerotranscendencia y su estimulación cognitiva. Además, poseen cualidades individuales, entendidas éstas por las diferencias que presentan entre ellas, pero a la vez comparten otras características por el hecho de tener similitudes como seres humanos.

Dicho grupo de personas adultas mayores está integrado por no más de 10 a 12 personas, actualmente en el Grupo son 11 personas, de los cuales 6 son hombres y 5 mujeres; la procedencia de 7 de ellos es norteamericana residentes en Costa Rica, (de estas personas 2 viven en el país de forma temporal), 3 son costarricenses y 1 es hondureña.

Las personas participantes en esta investigación son una mezcla entre profesionales y no profesionales, del grupo profesional son de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Maestros de inglés, cabe mencionar que dichos profesionales son costarricenses y desean continuar con su práctica del idioma. Todos los participantes actualmente se encuentran pensionados y se caracterizan en una clase económica entre media y alta. Asimismo, 9 personas son residentes de la zona de Heredia, uno vive en Tibás y otro en La Uruca.

El grupo cuenta con 20 años de antigüedad, la persona que lo conformó actualmente es parte de él, su objetivo ha sido formar un grupo de intercambio cultural y de conversación entre personas del habla inglesa y española. Esto debido a que en sus inicios esta persona era parte de un grupo de voluntarios que impartían lecciones de inglés en el salón comunal de

Cubujuqui, junto con estudiantes de la Universidad de Costa Rica. En el momento que dichos estudiantes concluyen sus estudios, los voluntarios pierden el derecho al uso del salón y se quedan sin estudiantes, por lo que deciden formar su propio grupo e inician hablando con amigos que deseen mejorar su inglés y español, actualmente el grupo cuenta con 3 de los integrantes de sus comienzos.

En sus inicios se reunían en la Biblioteca de Heredia, luego han ido pasando por diversos restaurantes y actualmente se reúnen en el Automercado ubicado en Heredia, ya que cuentan con un espacio de cafetería.

Cuando comenzaron a reunirse solían publicar anuncios en Tico Times, con la descripción grupo de conversación inglés-español, actualmente el grupo se encuentra conformado y las mismas personas que lo integran se encargan de buscar nuevos miembros, manteniendo el cuidado de no superar el número de 12 integrantes, ya que no desean perder la intimidad y afecto que les caracteriza desde sus inicios.

El grupo se reúne todos los jueves de 2:00pm a 4:00pm, donde comparten un café y previamente se han coordinado con el tema que se tratara en la sesión, para ello suelen traer noticias o artículos para analizar y comentar tanto en el idioma inglés como español, así como también compartir temas de esparcimiento sobre alguna actividad realizada por uno de los miembros donde muestran fotos y videos, y tienden a conversar sobre cierta situación especial que alguno de los integrantes pueda estar viviendo, donde los demás le aconsejan y ayudan a encontrar una solución.

Los participantes lo catalogan como una actividad en la que comparten y al mismo tiempo aprenden de forma autodidáctica, ya que según refiere su fundadora se sienten más a gusto dentro de su aprendizaje del idioma inglés o español, ya que consideran que a través de la experiencia hay cosas que no se aprenden en las aulas, así como también, la confianza de poder preguntar sin temor a que alguien se pueda burlar de ellos, ya que se sienten en un ambiente de estima y confianza.

Es importante mencionar que a cada una de las personas involucradas en este proceso se les plantea el deseo de participar y lo evidencian en el consentimiento informado (Anexo 1), además se les garantiza el anonimato y la importancia de su contribución. Lo anterior se

fundamenta en lo señalado por López (2003) quien refiere que estos elementos son importantes en esta etapa, en donde el investigador debe definirlos con claridad y cuidado.

Con el propósito de precisar el grupo de personas que participan en este estudio, se encuentran 4 personas adultas mayores 2 hombres y 2 mujeres, 3 de nacionalidad costarricense y 1 extranjera, siendo además que se consideran como criterios de selección:

- Persona adulta mayor de 65 años y más.
- Ser miembro del Conversation Group.
- Expresar su disposición a participar firmando el consentimiento informado.
- No presentar ningún tipo de alteración psiquiátrica, neurológica o neuropsicológica clínicamente demostrable.

3.3 CATEGORÍAS Y SUBCATEGORIAS O CONSTRUCTOS Y SUBCONSTRUCTOS

En esta sección es indispensable precisar que, siendo la presente investigación enmarcada dentro del enfoque cualitativo las siguientes categorías o constructos con sus respectivas subcategorías y subconstructos, han emergido de la aplicación de los instrumentos:

categorías o constructos	subcategorías y subconstructos
Construcción de la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva	Significado de Gerotranscendencia
	Filosófico
	Religioso
	Social
	Antropológico
	Significado de Estimulación cognitiva
	Bienestar
	Salud

**Acciones de Gerotranscendencia
y Estimulación cognitiva**

Enfermedad
Productividad

Gerotranscendencia:

Espiritualidad (Valores)
Sentido de vida (Red social, actividades
cotidianas, pasatiempos)
Envejecimiento positivo

Estimulación cognitiva:

Atención
Procesamiento de la información
Memoria
Inteligencia
Lenguaje
Funciones ejecutivas
Funciones visoespaciales,
visoperceptivas y visoconstructivas
Pensamiento

3.4 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La presente sección corresponde a la descripción de los instrumentos y técnicas de recolección de datos. En la recolección de la información, como fuentes primarias se utilizan la observación y la entrevista, así como las grabaciones, fuentes que permiten conocer la receptividad de los sujetos hacia los instrumentos autoadministrados.

Para obtener los datos para este trabajo se consideran como instrumentos las guías para la observación y la historia de vida.

3.4.1 Instrumentos

Dentro de esta investigación se hace uso de instrumentos que permiten medir las categorías o constructos del tema en estudio para obtener la información pertinente sobre el tema de la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva, para así poder realizar el análisis de los datos obtenidos con la teoría planteada en esta investigación (Anexos 3-4).

De acuerdo con la naturaleza de esta investigación, se utilizan como instrumentos de recogida de información la guía del cuaderno de campo y la guía de preguntas generadoras para la historia de vida.

Ficha de identificación/registro

Este instrumento es construido por la autora de este trabajo, con la finalidad de recopilar los datos sociodemográficos de los participantes en el estudio como: su identificación dentro del estudio (nombre, cédula o inicial), sexo, edad, estado civil, escolaridad y localidad de residencia, también contempla el consentimiento informado para participar en el estudio (verificación de la firma) y una columna para observaciones varias (Ver anexo N°1).

Formulario de consentimiento informado (Anexo N°2)

El formulario corresponde a la fórmula aprobada por el Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica en sesión ordinaria N° 63, realizada el 7 de junio del 2017 (Ver anexo N°2), y el mismo consta de las siguientes partes:

Título de la investigación, autores y propósito del proyecto.

Que se hará, riesgos y beneficios para los participantes.

Carácter de la participación: derechos y deberes de los investigadores y los participantes.

Firmas del consentimiento: participante, testigo e investigadores.

Guía de criterios para el cuaderno de campo

Esta guía es diseñada por la investigadora de este estudio, y tiene como objetivo registrar sistemáticamente los datos observables y percibidos de la realidad social, así mismo sirve de evidencia del proceso de investigación.

Para ello se utiliza un cuaderno de notas en el que se escribe o dibuja las observaciones, y se establece una guía con los datos mínimos a consignar durante el proceso de investigación (Ver anexo N°3).

Guía de preguntas generadoras para la historia de vida (Ver anexo N°4)

Esta guía de preguntas sugiere a cada persona involucrada en este proceso algunos temas en relación con la gerotranscendencia para que fomente y estimule, así como también “...para que exprese todos sus pensamientos y sentimientos en una forma libre, conversacional y poco formal...” (Pérez et al., 2014, p. 91) considerado esta guía como una conversación. Con ello, se recaba el relato de las personas participantes, con especial atención a la forma en la que cada uno expresa sus experiencias y vivencias, relacionando las categorías o constructos y sus respectivas subcategorías y subconstructos con la construcción de la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva.

El significado de gerotranscendencia (desde el punto de vista: filosófico, religioso, social y antropológico), y del significado de estimulación cognitiva (bienestar, salud, enfermedad y productividad) y acciones de gerotranscendencia (*espiritualidad* (valores), *sentido de vida* (red social, actividades cotidianas, pasatiempos) y *envejecimiento positivo*) y estimulación cognitiva (atención, procesamiento de la información, memoria, inteligencia y lenguaje), rescatando en sus propias palabras el relato de sus vidas, para tener un acercamiento a la descripción del relato de las experiencias y vivencias y del sentido de ellas. Con esto, se intenta descubrir de qué forma han construido el sentido de gerotranscendencia durante el curso de la vida, y cómo éstas se articulan con la estimulación cognitiva en esta etapa de sus vidas.

Para ello, esta guía tiene un conjunto de preguntas generadoras relacionadas a los aspectos antes mencionados, con el propósito de que permitan la conversación y apertura con los entrevistados. Cabe mencionar que los temas y subtemas están en relación con los objetivos de la investigación, pero no proporciona las formulaciones textuales de preguntas ni

sugiere las opciones de respuesta. Más bien, se trata de un esquema de los puntos a tratar, pero que no se considera cerrado y cuyo orden no tiene que seguirse necesariamente (Valles, 2014).

La forma en que se busca dar respuesta a estos temas es indagando en las diferentes etapas de la vida de las personas participantes, tomando en cuenta de que el relato de ellas constituye una reelaboración de esas experiencias a partir de su perspectiva actual, y junto a esto de la vivencia que se tiene tanto de la vida recorrida como de su etapa actual. Con esto la intención de esta investigación es indagar el aporte de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia en la persona adulta mayor, a partir del relato que ellos realizan acerca de sus experiencias de vida. En cuanto a la cantidad de sesiones para recolectar la información relevante para el presente estudio, este dependió de la negociación entre las personas y la investigadora para recoger la información necesaria.

3.4.2 Técnicas

En este apartado se detallan las técnicas que se utilizan para recoger los datos. Se parte que, dentro de la investigación cualitativa, las técnicas permiten obtener una mejor profundidad en las respuestas obtenidas y así mismo una mejor comprensión del tema en estudio, las cuales por su estructura son de rápida ejecución y permiten flexibilidad en su aplicación, favoreciendo un vínculo más directo entre la investigadora y los sujetos participantes.

Observación cualitativa

La observación cualitativa, según La Torre (2006) posibilita a la persona investigadora a acercarse de una manera más rápida a las personas y a los problemas que le preocupan, además le permite conocer la realidad social, que difícilmente se puede alcanzar mediante otras técnicas e incluso la observación pura. Por ello, durante las intervenciones, la investigadora observa y participa en las diversas dinámicas desarrolladas, con el fin de obtener la información necesaria para el análisis.

Según Sanmartín (2001) expresa que se trata de una técnica de trabajo de campo, se hace usando los sentidos para realizar un proceso de categorización de lo que ve. Sobre lo

mismo, Velasco y Díaz (2008) expresan que se precisa de un sexto sentido que significa tener siempre la conciencia de qué se está investigando.

La persona investigadora debe tener una disposición para tal fin, haber hecho una revisión escrita de la teoría, haber planteado el problema y asumir roles diversos e incorporándolos a sus rutinas. No es un simple hacedor de un trabajo, sino que entra en juego en el contexto de la observación. Influye su apariencia física, el talante, las habilidades, sexo, edad, entre otros. La persona es la principal herramienta de la observación participante (Latorre, 2006).

Durante la observación cualitativa se presta atención a lo que las personas participantes hacen, y se recoge lo que dicen o cómo responden a las preguntas. Asimismo, los gestos, maneras, acciones, explicaciones, motivaciones y aclaraciones, que permitan hacer la comprensión de los valores, reglas, entre otros (Elliott, 2009).

La observación cualitativa consiste en que la persona investigadora de una forma consciente y sistemática comparta con las personas integrantes del grupo de estudio, todo lo que las circunstancias le permitan, las actividades de la vida, e incluso intereses y afectos Buendía et al., (2006). Su propósito es la obtención de datos acerca de la conducta, por medio del contacto directo y procurando la menor distorsión como consecuencia de ser un agente externo.

El registro es una transcripción de la representación de la realidad que se materializa en un soporte físico. Puede tener dos modalidades: descripción ética (carácter externo, objetivo, exhaustivo) o descripción émica (componiendo la información). Para Spradley (2014) la observación participante se refiere a una práctica que consiste en vivir entre la gente que uno estudia, llegar a conocerlos, a conocer su lenguaje y sus formas de vida, de una manera indiscreta y continua interacción con ellos en la vida diaria.

Se utiliza como técnica la observación participante por las ventajas que tiene tal como facilitar la percepción del tema, estudia el problema in situ y facilita el acceso a datos restringidos. Esta técnica permite observar detalladamente a cada persona durante el período que dure el proceso de intervención, la cual se llevará a cabo con los participantes de la historia de vida.

Historia de vida

La historia de vida es una técnica que se utiliza para la recolección de datos en la investigación cualitativa, en el caso de la presente investigación esta técnica se maneja de forma individual. Por medio de la entrevista se pide a 4 participantes que narren sus experiencias de vida y cómo esta los hace parte del Conversation Group, obteniendo datos completos y profundos sobre cómo ven las personas los acontecimientos de sus vidas y así mismos. Esta técnica permite recrear el pasado y al mismo tiempo trae al presente los eventos significativos que ayudaron en la formación del sujeto en estudio, como bien explica Hernández et al., (2006).

Corbetta (2007) explica que la historia de vida como técnica trata de contar la propia vida del sujeto en estudio, con el objetivo de estudiar sus emociones, su forma de pensar, la sucesión de sus acontecimientos personales, entre otros, por tanto, se entra en una dimensión autobiográfica, donde el papel de la investigadora se encuentra limitado al registro de los datos, a través de una guía de preguntas que ayudan para estimular el recuerdo y ayudar al participante para enlazar la secuencia de los hechos, por lo tanto, esta técnica no sigue la línea de una entrevista, sino la de una narración guiada.

En donde se menciona que "...la comprensión de los mecanismos individuales, incluso de una sola persona puede arrojar luz sobre el fenómeno estudiado..." (Corbetta 2007., p. 383). Sin embargo, también es importante que la investigadora limite las interrupciones en la narración, ya que su presencia puede provocar una alteración en la naturaleza del relato, así como también se menciona la posibilidad en los fallos de memoria de la persona que proporciona los datos, pero Corbetta (2007) cita a Thompson quien explica que los fallos de memoria afectan más que todo a la memoria reciente y comenta sobre el deseo que las personas adultas mayores poseen por comunicarse francamente determinados por la consciencia de encontrarse en la última etapa de su ciclo vital, por lo que realizar entrevistas a las personas adultas mayores se vuelve beneficioso dentro de la metodología a utilizar.

3.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Atañe a este apartado el tratamiento de la información, en donde se presenta el proceso de análisis, el cual es sistemático, ordenado y flexible. La palabra análisis según el diccionario de la Real Academia Española (2020), lo determina como un proceso con dos momentos, en el primero, el proceso de sistematización, donde se distingue y se separan las partes de un todo hasta llegar a conocer sus elementos y principios. Y en segundo, la triangulación, el cual consiste en interpretar, es decir, remite a declarar el sentido de algo a explicar, esto se logra a través de la construcción de la fusión de los horizontes.

Cabe mencionar que, en el momento de la sistematización, se describe el mundo de vida de las personas involucradas en el estudio, la cual consiste en la transcripción textual de los datos y de la información recogida a través de la historia de vida contada por cada una de dichas personas, la cual se “fracciona” en unidades de significado, categorías y subcategorías, por constructos o subconstructos. En otras palabras, se categorizan las unidades de significado en reconocimientos y flexibles. De esta forma, este proceso es una actividad ecléctica, en donde se eligen los datos e información sin determinados principios, ni concepciones filosóficas, puntos de vista previos, o ideas y valoraciones de todas las personas participantes, asumiendo que estas pueden llegar a ser compatibles de forma coherente, combinándolas y mezclándolas, aunque el resultado puede ser a menudo contrapuesto, hasta alcanzar la construcción de los resultados (fusionando los horizontes) expresado mediante un texto fenomenológico.

Es Gadamer (1977) el que propone que la fusión de horizontes se usa para referirse al punto en el que pueden confluir personas con diferentes interpretaciones y conseguir así las percepciones compartidas más amplias. Es decir, permite tolerar cierta libertad para con las personas lectoras que interpretan la trascendencia de los descubrimientos de sus propias vidas o situaciones. Con ello, señala que los descubrimientos fenomenológicos no se basan en la capacidad de corresponderse perfectamente con todas las experiencias del mundo vividas por las personas involucradas, sino más bien se basan en tener coherencia suficiente para ser aplicadas en situaciones similares de forma significativa.

Es importante subrayar que la persona investigadora usa el término mundo de vida en vez de usar el término tradicional: datos, debido al posicionamiento en la lógica de la

fenomenología. Y, por ende, en el resultado detalla temas o historias que se encuentran interrelacionadas. Pero es consciente que las experiencias individuales de cada persona participante son el punto de partida para las indagaciones y las que dan origen a las descripciones del mundo de la vida.

La triangulación se caracteriza por ser una actividad reflexiva y a la vez analítica que demanda concentración, mayor esfuerzo intelectual, y trabajo personal de la persona investigadora. En tal sentido, analiza el momento de toma de decisiones, hace suyo los procedimientos y las estrategias, más que aprender se aprehende.

Es importante precisar que este análisis es el momento más importante en toda investigación científica, por tanto, debe hacerse despacio, para ello, requiere contar de mucho tiempo, concentración, intensidad y hasta cierto punto comprensión, conocimiento y posicionamiento de la teoría que sustenta la investigación. De allí que, el propósito fundamental es llegar al conocimiento sobre el objeto de investigación; en este caso desde el método fenomenológico, es describir e interpretar las estructuras esenciales de la experiencia de las personas involucradas en esta investigación, así como el reconocimiento del significado e importancia de esta experiencia. De allí, que el resultado del análisis del mundo de vida es lo que ha de proveer de elementos para la interpretación tanto los resultados analizados como de la totalidad del fenómeno, proceso o contexto estudiado a la luz de dichos resultados.

El manejo de la información es otro aspecto por considerar, pues son los obstáculos que se presentan en el transcurso del desarrollo del estudio, como aquellos problemas relacionados con el acceso al trabajo de campo: la toma de contacto con las personas informantes, los modos más efectivos para superarlos y la forma en que las personas responden a los intentos de aproximación de la persona investigadora; los cuales vienen a constituir un material que revela información sobre la organización.

3.5.1 Sistematización (transcribir los datos y reducir en categorías y constructos)

La búsqueda de las experiencias cotidianas y concretas de las personas involucradas, obtenida con la aplicación de los instrumentos, se parte de lo específico a lo general, para construir o emerger las categorías y constructos para una reflexión más amplia (discusión y

análisis) de los datos. Lo antes mencionado se fundamenta en Gerrish y Lacey (2008), quienes relatan que el buen estudio fenomenológico radica en realizar abundante descripción de experiencias para que los seres humanos puedan identificarse con algo más o entender algo más sobre las diferencias desde su propia existencia. Este momento es valioso ya que proporciona la credibilidad de la información que se presenta, pues la persona participante en el estudio amplía o profundiza, confirma, o rechaza la parte que no autoriza.

Se considera fundamental explicar que desde este tipo de método la sistematización tiene dos vertientes: la posibilidad de ver algo de forma diferente (sensibilización) y la otra perspectiva, una dimensión crucial del enfoque fenomenológico orientado hacia el descubrimiento. Se usan las preconcepciones existentes como una forma de sensibilizar lo que se ha perdido o es diferente.

Dichas ideas preconcebidas abordan el fenómeno a estudiar con ojos nuevos, consiste en la reducción fenomenológica, esto da una cierta imparcialidad que permite descubrir algo nuevo que no tiene supuestos ya establecidos, si no se tiene asumidos por teorías previas. En términos prácticos, esto conlleva cierta autodisciplina. Además, se da una escucha verdadera por la que se deja que la información y el mundo de vida hablen íntegramente, antes de imponer la comprensión o interpretación propia.

En este proceso, es sumamente significativo crear un contexto lo más completo posible y relevante de la persona y de su experiencia. Dicha información contextual refuerza a la persona investigadora, no solo a dar sentido a la experiencia, sino también a especificar la naturaleza de las expresiones dadas sobre las que se construyen las reflexiones. Por ello, hay que tomar en cuenta que antes de comenzar a transcribir la información obtenida de la aplicación de los diversos instrumentos, se registran todos los datos que describen las características propias de cada persona participante y de los datos del grupo. Esto se refiere a la contextualización de cada encuentro.

En la sistematización de esta investigación se hace uso de una matriz de la cual, se procede a la categorización de la información brindada por las personas involucradas en esta investigación, para organizar, reagrupar y gestionar el material de manera creativa, y al mismo tiempo sistemático. Una vez que se realiza la transcripción del texto, haciendo todo el esfuerzo posible por registrar cada palabra contada, de manera literal y sin elementos de interpretación

de la información, se prosigue a leerlo y releerlo para comprenderlo. Se analizan los procesos de comunicación en diversos contextos y se organiza en categorías, las cuales se agrupan de acuerdo con cada categoría de estudio, en sobres de colores y carpetas digitales.

El proceso dentro del tratamiento de la información corresponde a los siguientes pasos, una vez obtenidas las entrevistas se procede a digitalizar la información, seguido de esto se lee y releo el material obtenido para poder proceder a la devolución a las personas participantes para que validen, amplíen o recorten los datos, una vez realizada esta devolución se procede al reajuste de los datos y su respectiva codificación y categorización. Los datos proporcionados por las personas implicadas ya codificados y categorizados se analizan de acuerdo con los objetivos planteados para este estudio.

Se parte de la triangulación de datos, ya que ésta consiste en recoger la información tal como la brindan las personas participantes en la investigación, la cual con base en Benavides y Gómez (2005) se entiende, como un proceso que disminuye la posibilidad de malentendidos, al producir información redundante durante la recolección de datos que esclarece de esta manera significados y verifica la repetibilidad de una observación. También es útil para identificar las diversas formas de como un fenómeno se puede estar observando. De esta forma, la triangulación no sólo sirve para validar la información, sino que se utiliza para ampliar y profundizar su comprensión (p. 120). Asimismo, se procede a la triangulación de las fuentes como la teoría, la persona adulta mayor y la investigadora para fundamentar y/o explicar los resultados, y una triangulación de los instrumentos como la observación, la guía para el cuaderno de campo y la historia de vida para, así como gerontóloga poder analizar e interpretar la información que ayuda a responder la pregunta que esta investigación se ha planteado.

3.5.2 Triangulación (análisis)

Para Rodríguez et al., (2006) refieren que es una estrategia de investigación mediante la cual un mismo objeto de estudio es abordado desde diferentes perspectivas de contraste o momentos temporales. Por su parte, Campos (2009), explica que las personas investigadoras

aceptan la idea de confrontar y comparar diferentes tipos de análisis de datos en un estudio (p.13).

Al analizar datos en la triangulación se pone en juego, contraponer las perspectivas de diversas personas investigadoras, confrontar teorías, contextos, instrumentos, agentes o métodos, de forma diacrónica y sincrónica en el tiempo (p.289). Johnson et al., (2007), mencionan a Denzin como el primero que establece la propuesta para triangular el método. Posteriormente Denzin manifiesta que la triangulación permite determinar convergencia, inconsistencia y contradicción en los resultados (Campos, 2009, p. 13).

Es Jick (1979), citado por Johnson et al., (2007), quien atribuye las ventajas a la triangulación: mayor creatividad de recoger datos, certeza en los resultados, alcanzar datos enriquecidos, integrar teoría y mostrar contradicción. A su vez, Denzin (1970, 1978) presenta una clasificación que ha sido difundida: La triangulación de datos, él la define como la triangulación de fuentes o personas informantes. La triangulación teórica que corresponde a las diferentes teorías o hipótesis rivales. La triangulación de las personas investigadoras que corresponde a la visualización del mismo objeto por persona investigadora de diferentes disciplinas o bien, perspectivas y experiencias. También se mencionan posibilidades de triangulación en el tiempo y triangulación en el espacio. Finalmente, se incluye la triangulación en el análisis, esta corresponde al uso de dos o más aproximaciones en el análisis de un mismo grupo de datos.

En la presente investigación se considera la triangulación de datos o fuentes (personas participantes, teorías y los saberes de la persona investigadora. Además, se realizó la triangulación de instrumentos.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el desarrollo de este cuarto capítulo se presenta los cuatro (4) objetivos específicos del presente estudio, con sus respectivas categorías y subcategorías, así como los constructos y subconstructos que emergen de las frases literales que se obtienen de las personas participantes acerca de la estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia del “Conversation Group” de Heredia, con su análisis y discusión a partir de la teoría que la respalda. Cabe señalar que en primer lugar se precisa, la identificación de la construcción del sentido de la gerotranscendencia en la población adulta mayor involucrada en el estudio; en segundo lugar, la determinación de las acciones de la vida cotidiana de las y los participantes como aspectos que activan las funciones cognitivas; en tercer lugar, se indaga cuáles son los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio. En último lugar, se proponen algunos lineamientos con principios gerontológicos que se deben de tomar en cuenta para activar las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las personas adultas mayores participantes en el estudio.

Se parte que, cada persona tiene experiencias y saberes específicos y particulares y en ella se expresa su caracterización individual, sin embargo, respetando sus particularidades personales, en este estudio interesa destacar los saberes y sus sentires comunes acerca de las funciones cognitivas y su aporte a la gerotranscendencia de las personas adultas mayores participantes en el estudio. A continuación, se presentan el análisis y la discusión considerando los cuatro (4) objetivos específicos planteados.

4.1 ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APORTE A LA GEROTRASCENDENCIA: CONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO DE LA GEROTRASCENDENCIA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL “CONVERSATION GROUP”

Es importante acotar que el sentido que tienen las personas adultas mayores involucradas en este proceso es muy propio de ellas; lo que han construido cada una, determina su forma de ser y actuación y ésta se ve influenciada por toda la experiencia y vivencia a lo largo de su vida.

En el presente estudio se concibe la estimulación cognitiva como un área de intervención que vela por la cognitividad del ser humano, la cual utiliza herramientas y procesos metodológicos que permiten en la intervención gerontológica trabajar con la persona adulta mayor de forma integral desde sus cuatro dimensiones: biológico, psicológico, social y espiritual, y como sentido de la gerotranscendencia, este concepto se analiza desde un cambio de visión de un mundo materialista a un mundo cósmico y trascendente, acompañado, de un incremento en la satisfacción de la vida, acentuando elementos transcendentales como la satisfacción, el sentido de vida, envejecimiento positivo y la espiritualidad, la cual se va a ver influenciada de forma positiva o negativa por elementos como la cultura, las experiencias o la dimensión social, proceso en el que se asume la aceptación positiva de sí mismo y de su ciclo de vida. Se puede considerar que dicho sentido es la revisión de vida en tanto permite comprender los aspectos significativos del propio pasado que, de presentar las características de cambio en la metaperspectiva y surgimiento de sentimientos de satisfacción vital, contribuiría a la tarea de desarrollo en la vejez. Una tarea que implica una autocomprensión, una operación subjetiva y autorreflexiva que permita la historización de la propia biografía con sentimientos de satisfacción (Salazar, 2007).

De igual modo, se asume lo que propone Sánchez (2018) que la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo del ciclo de vida es sumamente relevante ya que remite al cambio ontológico y tanto el mismo autor antes mencionado como Mari (2018) expresan que dicha construcción se basa en tres significados. El primero, el significado de bienestar personal; el segundo el significado de las relaciones sociales y el tercero el significado de espiritualidad que tienen las personas y cada uno de ellos tiene en sus constructos.

A reglón seguido se exponen las expresiones de las personas adultas mayores participantes en el estudio con relación a la construcción del sentido de la gerotranscendencia.

4.1.1 Significado del bienestar personal como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las personas adultas mayores

Cabe precisar que la construcción del sentido de la gerotranscendencia en esta investigación se considera a partir de qué significa para ellos cada etapa de la vida cómo ser humano. En esta línea, si bien se pueden identificar que las cuatro personas tienen sentimientos de satisfacción y de felicidad, así como sentimientos de incompreensión, dolor, incertidumbre, duelos y pérdidas por situaciones que tuvieron que enfrentar en los diferentes momentos de su vida, sus condiciones y su dinámica de vida, lo cual permite acercarse a un proceso de envejecimiento trascendente y a la realidad social de estas personas, todas ellas lo especifican en cada dimensión de la gerotranscendencia, pero para este análisis se considera lo más relevante para cada persona en alguna etapa de su vida.

Lo que reseñan las personas participantes en este proceso con lo que respecta al significado de las etapas de la vida en cuanto a sus experiencias y vivencias personales, está en relación con una actitud positiva de satisfacción con la vida. Lo anterior, se expresa en las siguientes frases:

“...para mi niñez... en realidad si gracias a Dios fue una época muy linda de mi vida... en mi adolescencia...también interesante... (P1)

“... Ahhh bueno la niñez es la etapa más bonita de la vida de uno, aun cuando vivía en gran pobreza como lo viví yo, verdad bueno mi familia en general...” (P2)

“...bien, esta vida mía ha sido una conjunción de cosas muy interesantes...mi niñez fue una niñez muy bonita muy...fue una juventud tranquila... yo había llegado hasta ese momento estaba satisfecho, obviamente muchas expectativas...” (P3)

“...Yo como niña siempre fui muy curiosa y muy conversadora...” (P4)

Las frases exteriorizadas por las personas participantes en el estudio para los lectores pueden reflejar simplicidad y superficialidad, es trascendental precisar que es la valoración que ellas hacen de las etapas de la vida. De alguna manera, dicha población participante en sus expresiones denotan una visión integral y holística del significado de las dimensiones de la trascendencia: la dimensión del yo, la relación social, la espiritual y la cultural y si bien es cierto tal vez las personas involucradas en este estudio no son conscientes de ello, lo asocian con el bienestar personal, pues esto representa en su idea de bienestar la implicación de la

totalidad de su ser, como persona, sus relaciones familiares y sociales, y no exclusivamente la dimensión del yo, la dimensión espiritual y la dimensión cultural y estos son los elementos constitutivos esenciales que permiten construir la gerotranscendencia.

Lo expresado anteriormente, se fundamenta en Wadensten y Carlsson (2017), donde refieren que las personas consideran al sentido de la trascendencia desde una perspectiva integral y holística. De la misma forma, está de acuerdo con Villarini (2019) quien expresa que, en la construcción del sentido de la trascendencia, los seres humanos lo hacen desde la valoración de su bienestar personal cuando se perciben satisfechas consigo mismas, con su trabajo, con las actividades que realizan y el lugar donde viven y a lo largo del ciclo y el curso de su vida.

La información acerca del sentido del significado de bienestar personal que brindan las personas que participan en este estudio, tiene dos connotaciones: por un lado, con la responsabilidad personal, en la que está involucrada, la parte afectiva y cognitiva, lo cual conlleva al desarrollo y mantenimiento de la felicidad, la satisfacción por su vida y el sentido de vida, es decir, donde la familia y el aspecto comunitario no son incluidos, con ello se resalta el carácter de autocontrol de la propia conducta. Y, por otro lado, la responsabilidad de otras personas está es más de tipo mental y social y en donde existe implica las relaciones sociales y afectivas que les deben proporcionar para tener bienestar personal. En ambos casos los sentires de dichas personas presentan un abanico de consideraciones (significados), que están en función de su experiencia y vivencia individual y social.

A continuación, se describe cada uno de estos.

Significado de bienestar personal en relación con la responsabilidad personal como base para la construcción de la gerotranscendencia

En este apartado se detalla la discusión y análisis de la subcategoría o subconstructo con respecto al significado de bienestar personal en relación con la responsabilidad personal, como cimiento para la construcción de la gerotranscendencia, el cual representa un conjunto de fenómenos que incluye las respuestas afectivas, el grado de satisfacción en determinadas áreas del funcionamiento socio-personal y los juicios globales de satisfacción con la vida (Benítez y Domínguez, 2016).

En este sentido, el autor antes mencionado refiere que en la gerotranscendencia es fundamental el bienestar subjetivo, el cual hace referencia a la experiencia subjetiva de felicidad. Este tipo de bienestar incluye un componente emocional o afectivo relacionado con los sentimientos de placer y displacer que experimenta la persona y que comprende el concepto de felicidad, y un componente de carácter cognitivo referido al juicio que merece a la persona su trayectoria evolutiva, es decir, lo que tradicionalmente se ha denominado satisfacción vital (Diener y Lucas, 2009). Bienestar que según refieren Rey et al., (2011) la satisfacción con el cuerpo y la mente va a favorecer en las personas adultas mayores una actitud activa en la vida cotidiana y la sensación de ser necesario, por lo que la autoestima es un indicador del bienestar subjetivo, reflejando que los estilos de vida activos y saludables aumentan la satisfacción vital y que ésta va a estar relacionada con una mejor percepción de la función cognitiva. Factores que al unirse pueden llegar a favorecer la imagen positiva del envejecimiento, siendo está asociada a una mayor longevidad e independencia.

Por otro lado, el concepto de bienestar psicológico se ubica en el proceso y en la consecución de los valores que permite a la persona concebir y sentirse viva y auténtica, que les hace crecer como individuo y no tanto en las actividades que dan placer o alejarse del dolor (Ryff y Keyes, 2015). Desde un aspecto quizá más amplio Ryff (2020), lo precisa como un esfuerzo de perfeccionamiento y consecución de la realización del propio potencial. Es por ello, que en la gerotranscendencia el bienestar psicológico está afín con tener un propósito en la vida, con que la vida consiga un significado para cada una de las personas, con los desafíos y con una cierta energía por superarlos y alcanzar metas valiosas; en cambio el bienestar subjetivo tiene que ver más con los sentimientos de relajación, ausencia de problemas y presencia de sensaciones positivas.

A continuación, se presenta el significado de bienestar, desde la perspectiva personal en sus dos subcategorías que emergen en este estudio: bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

Significado de bienestar personal subjetivo como base para la construcción de la gerotranscendencia

Se parte que casi la totalidad de las teorías que caracterizan el bienestar subjetivo indican que las personas logran un nivel similar de este tipo de bienestar, pero es de diferentes maneras en cada una, Heckhausen y Brim (2017); Staudinger et al., (2015), destacan que el papel importante que se desempeña sobre la calidad de vida es un indicador de interés en la experiencia de envejecer y por ende en la gerotranscendencia.

En esta misma línea, Watanabe y Yasuko (2015), expresan que el bienestar subjetivo hace referencia a la experiencia intrínseca de felicidad y lo define al bienestar subjetivo como:

...un proceso permanente mediante el cual se amplían las capacidades y las opciones de las personas y las comunidades para que puedan ejercer plenamente sus libertades y derechos y realizar todo su potencial productivo y creativo, de acuerdo con sus aspiraciones, elecciones, intereses, convicciones y necesidades. Se trata de un proceso de mejoría de las condiciones de cada persona... (pp. 51).

Las autoras antes mencionadas exteriorizan que el bienestar subjetivo, tiene que ver con el proceso de percepción de la vida de acuerdo con el propio sujeto, además que es específico y altamente individualizado, y corresponde únicamente al bienestar percibido en un sentido más general.

Por su parte, Anguas (2020), describe que el bienestar subjetivo es la percepción propia que las personas hacen sobre su situación física y psíquica, lo cual no obligatoriamente concuerda con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones.

Por otro lado, Zamarrón (2016), precisa que el bienestar subjetivo se refiere a la percepción de un estado interno de equilibrio; éste se acompaña de un estado emocional positivo y agradable, dando por resultado un proceso complejo de evaluación por medio de las experiencias vividas. De allí que se trata de una valoración cognitivo-afectiva que realiza la persona sobre su vida y cuyos indicadores usuales son la satisfacción por la vida y la felicidad sentida, entre otros. Esta autora, además, indica que este bienestar está constituido por tres elementos fundamentales: la satisfacción con la vida, la felicidad y el tener sentido de vida. A continuación, se presenta los elementos del bienestar subjetivo:

Significado de la satisfacción con la vida como elemento del bienestar subjetivo como base para la construcción de la gerotranscendencia

Es transcendental señalar que para Galvanovskis y Rojas (2021), la satisfacción con la vida en la persona adulta mayor depende de la percepción positiva o negativa que tiene de los factores biológicos, psicológicos y sociales, incluyendo los aspectos objetivos y subjetivos como: el sentido de vida y la espiritualidad. Por ello, se dice que la satisfacción con la vida está involucrada la historia de cada ser humano y ligada a la experiencia de cada una de las personas.

Las concepciones que exteriorizan las personas adultas mayores con respecto del bienestar subjetivo tienen como derivación que la satisfacción con la vida es positiva. Lo anterior, se evidencia en las siguientes frases:

“... a decir verdad yo estoy muy satisfecha con mi vida...” (P1)

“...En estos momentos no me falta nada, puedo decir cualquier cosa que yo desee, sería superflua...estoy muy satisfecho” (P2)

“...hasta este momento estoy satisfecho, obviamente muchas expectativas...” (P3)

“...yo con mi vida estoy muy satisfecha...mi vida fue muy bonita, muy interesante siempre con proyectos y como se llama un movimiento muy versátil, muy a gusto...” (P4)

En las palabras anteriores dadas por las personas involucradas en este estudio revelan pensamientos y sentimientos de una valoración que hacen ellas de las experiencias propias de su bienestar subjetivo positivo. Esto se fundamenta en lo indicado por Zamarrón (2016), quien declara que la satisfacción con la vida es la evaluación que una persona hace de su vida en términos cognitivos y emocionales referidos al estado de ánimo que tenga. En ese mismo sentido, Buendía (2014), considera que la satisfacción con la vida desde la perspectiva subjetiva es una estimación cognitiva que se formula o se concreta en la correspondencia entre metas obtenidas y deseadas, de tal forma que se expresa en la valoración individual que hace la persona de una condición, característica o estado de su propia vida; refleja sentimientos de cumplimiento de objetivos y autoestima positiva.

Continuando con este término, Zamarrón (2016), expone que al estar involucrado en una actividad esto hace feliz a la persona, más allá de alcanzar una meta, el solo hecho de realizar una actividad genera mayor felicidad. Por lo que estar activo durante la etapa de la vejez, es uno de los elementos que mejor puede explicar el bienestar subjetivo, debido a que

no solo se ejerce un efecto directo sobre la satisfacción con la vida, sino que, además es positivo para la salud física, la salud mental, la percepción del envejecimiento y las relaciones sociales.

A reglón seguido se presenta el segundo elemento del bienestar subjetivo:

Significado del sentido de vida como elemento del bienestar subjetivo como base para la construcción de la gerotranscendencia

En relación con el término sentido de vida y antes de hacer el análisis en profundidad, se considera necesario hacer una diferenciación entre los términos: propósito y sentido. Se parte que el propósito hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo, mientras que el sentido proporciona una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo. En otras palabras, quiere decir, que la vida tenga sentido significa que se tenga un propósito y se luche por alcanzarlo según Lukas (2019) y esto es el fundamento principal de la gerotranscendencia.

De allí que el sentido de la vida tiene significado y dicho significado es capaz de integrar las experiencias y las vivencias pasadas con el presente y con lo que conllevará el futuro, además de incluir la presencia de objetivos vitales definidos. Por tanto, el sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia, es decir a la gerotranscendencia. Sin este soporte interno, es muy probable que la psique se vuelva más frágil y, por consiguiente, tenga más probabilidades de no llegar a la trascendencia. Ahora bien, lo anterior, no quiere decir que la ausencia de sentido vital en una etapa de la vida no condiciona a la otra etapa, sino que tal vez éste sea un factor que cuesta superar para encontrar en dar sentido a la vida.

En relación con el sentido de vida, las personas adultas mayores expresaron:

“...yo siento que sí que la vida que Dios me ha dado ha sido en realidad muy buena...mis hijos han sido mi mayor fortaleza en la vida...” (P1)

“... en este momento de mi vida es cuando pienso que tiene un sentido mi vida antes no...” (P2)

“...para mí la vida es este ehh un reto, una oportunidad para desarrollar habilidades, una oportunidad para rectificar errores, una oportunidad para ser mejor cada día...vivo una vida más tranquila siempre con la idea de ver como yo puedo ser útil y como yo puedo ayudar...” (P3)

“... ahora veo que mi vida tiene un sentido...” (P4)

En los enunciados anteriores, de las personas adultas mayores participantes de este trabajo se observan una auténtica valoración de sí misma, debido a que las personas se sienten realizadas y satisfechas con su vida. Los resultados anteriores, se justifican en Frankl (2019), quien asevera que la persona para vivir tiene sobre todo necesidad de darle sentido a su vida, pues da significación a las cosas, por lo cual constantemente pone en juego su búsqueda de sentido. El mismo autor (2020), señala que la búsqueda puede ser una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones, pues la lucha por encontrar un significado en la propia vida constituye la primera fuerza de motivación de la persona. Además, esa motivación que tiene la persona contribuye a fortalecer su autoestima y ejerce un valor para continuar con la vida a pesar de las enfermedades, sacrificios, entre otros, que tienen que enfrentar en su cotidianidad.

Es importante destacar que el sentido de vida de las personas no es el mismo para todos los seres humanos, pues cada uno ha de hallarlo en función de sus propias circunstancias y en función de sus propios objetivos en la vida y sus posibilidades. En este sentido, cada ser humano ha de hallar aquello que para él o ella le confiere un significado a su vida.

En síntesis, los resultados encontrados con respecto del significado de bienestar subjetivo que tienen las personas informantes, atribuido a su responsabilidad personal, hacen referencia a las competencias cognitivas y afectivas, como conseguir estados emocionales de felicidad o bienestar consigo mismo y las estrategias de afrontamiento frente a cualquier tipo de adversidad, destacando la relación entre lo cognitivo y afectivo al resaltar la preferencia de aquellas actividades que van de acuerdo con sus facultades, salud y entorno, seguido de tratar de mantener un número significativo de actividades, que las mismas las van adaptando y compensando de acuerdo a sus capacidades.

A continuación, se presenta el acápite significado personal relacionado con el significado del bienestar psicológico:

Significado del bienestar personal psicológico como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las personas adultas mayores

El bienestar psicológico es un concepto que se sitúa en el proceso y consecución de los valores que hace sentirse vivas y auténticas a las personas, las hace crecer como individuos y no tanto en las actividades que les da placer o las alejan del dolor (Ryff y Keyes, 2015). Pero desde una perspectiva más amplia, el mismo Ryff (2020), considera que el bienestar psicológico puede conceptualizarse como un esfuerzo por perfeccionarse y conseguir la realización del propio potencial. Así, el bienestar psicológico está relacionado con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiera significado para la propia persona, con los desafíos y con un cierto esfuerzo por superarlos y conseguir metas valiosas; mientras que el bienestar subjetivo se relaciona más con sentimientos de relajación, ausencia de problemas y presencia de sensaciones positivas.

Es decir, el bienestar psicológico está en relación con el crecimiento personal, que hace referencia a la visión de la propia persona, abierta a nuevas experiencias que la enriquecen y le permiten realizar todo el potencial que tenga (Romero et al., (2007).

Para García (2014), el bienestar psicológico comprende dos aspectos: la superación personal y el ser positivo. En el siguiente párrafo se describe cada uno de los mismos.

Significado de la superación personal como elemento del bienestar personal para la construcción de la gerotranscendencia

La superación personal es el proceso de cambio mediante el cual una persona trata de alcanzar una serie de cualidades que aumenten su calidad de vida, es decir, conduce a una persona a una vida mejor. Esta mejor vida, no debe concebirse como una vida con más comodidades materiales, aunque éstas también pueden aparecer como un subproducto del cambio personal. Lo que la persona trata de buscar mediante la superación personal es, en cambio, un estado de satisfacción consigo misma y con las circunstancias que la rodean.

Existen diversos factores que conspiran en contra de un estado de superación personal, entre ellos: es frecuente encontrar personas con temor o incluso ir contra sí mismas o contra las demás personas, o viven abrumadas por sentimientos de angustia. Estas personas tienen,

además, creencias erradas acerca de lo que es superarse en la vida, debido a que creen que esto es sólo para jóvenes. Cabe indicar que, durante el proceso de cambio, la persona en busca de la superación personal trata de alcanzar la liberación de esas creencias erróneas para así estar en condiciones de afrontar la vida con otro enfoque y desde otra perspectiva que le beneficie (Arias et al., 2008).

La superación personal según Ortiz y Castro (2009), en una persona conlleva al desarrollo personal de sí misma, implica un autoconocimiento, autodirección, autoestima y autoeficacia, que conduce a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social. El fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal.

Lo anterior, se evidencia en las siguientes frases:

“...me he puesto retos...ya cuando tenía casi 60 años aprendí a nadar todavía Dios me da la capacidad de aprender y lograr este día metas...” (P1)

“...mi primer trabajo me lo gane a pulso como se dice, porque yo andaba desesperado buscando trabajo...podía yo darme algunos gustos que en otro tiempo no me los podía dar, por la extrema pobreza en que vivíamos, al ver que ya yo me valía solo digamos, el recibir mis primeros sueldos y eso, ya eso fue un aliciente muy bueno para mí...” (P2)

“...para poder enseñar lo que yo enseñé yo debo de tener profesores más altos que yo...no es tanto estudiando sino actualizando conceptos más profundos con profesores mucho más profundos...” (P3)

“...estudie muy fuerte en secundaria e hice muchísimas actividades, fui ayudada por mis profesoras para que pudiera tener mi beca para ir a una buena universidad y después de graduada deje ese pueblo que no me gusta y me fui...” (P4)

Las locuciones emitidas por las personas involucradas en este estudio son satisfactorias, se puede observar que no tienen un patrón de comportamiento negativo, sino por el contrario, reconocen que es importante y no sólo eso, sino que buscan superarse cada día de su vida. Como bien refiere Ortiz y Castro (2009), para las personas adultas mayores la autoeficacia implica un significado que va más allá de la superación de tareas del orden físico, pues están más enfocadas en un sentimiento de poder ser capaces de participar en la solución de los conflictos que surgen en su vida cotidiana buscando soluciones, ya que esto les permite crear habilidades de afrontamiento necesarias para hacer frente a las adversidades. Lo anterior, se constituye, en un buen ejemplo para muchas personas y, especialmente, para las más jóvenes que no quieren superarse, pues ante la magnitud del esfuerzo que la superación

implica, ellas no deciden seguir siendo como eran antes, a pesar de todos los inconvenientes que ello les ocasiona.

Es importante acentuar que las personas reconocen que llegar a convertirse en una persona superada no es un proceso fácil, involucra dejar atrás muchas condiciones biológicas y psicológicas, entre ellas algunas formas de comportamiento que se adquieren a consecuencia de la vida en sociedad y que ya se han convertido en parte integrante de cada una. También existen cuestiones sociales, entre éstas el apoyo de la familia, entre otras. Por lo tanto, convertirse en otra persona diferente de la que era, es un proceso que algunas veces se lo denomina "renacer". En relación con este aspecto con la presente investigación, se puede decir que son las propias personas adultas mayores informantes, las que han decidido progresar, han asumido con responsabilidad y compromiso el cambio, inversamente a lo que la sociedad precisamente promueve. Lo anterior debido a que generalmente asumir una actitud de superación en cualquier etapa de la vida, pero especialmente en la vejez, representa enfrentarse con la manera de pensar de la mayoría y esto no suele ser grato para nadie.

No cabe duda, que el camino de la superación personal no es para todas las personas, sino solamente para aquellas que han decidido hacer el esfuerzo porque están convencidas de que no les queda otra alternativa.

A renglón seguido se presente el otro aspecto del bienestar psicológico:

El significado del ser positivo ante la vida como elemento del bienestar personal para la construcción de la gerotranscendencia

Ser positivo ante la vida es una actitud personal, debido a que tener muchos años no es sinónimo de vejez, por el contrario, es el espíritu y su fortaleza lo que lo identifican. En una persona adulta mayor que exterioriza y posee una perspectiva favorable de la vida y de su futuro, está forjando su propia fuerza en la voluntad. Dicha fuerza en la voluntad conlleva la firmeza de ánimo, la resistencia que le permite y da más posibilidades de enfrentarse y superar las situaciones desfavorables y en todo caso adaptarse (Carmona, 2009).

En tal sentido, la actitud positiva conlleva al entusiasmo, manteniendo como un frente el espíritu de superación, el buscar o conservar la felicidad y la autorrealización.

En los hallazgos del presente estudio, se describe el comportamiento de las personas participantes y se muestra con claridad lo que refieren por “ser una persona positiva” y qué se necesita para hacerlo. Las personas expresan que tener bienestar personal es ser positivo ante las situaciones que se presentan en la vida y nadie da soluciones, ni es un "milagro", es una cuestión de actitud.

“... yo digo bueno diay si yo no hubiera logrado vivir hasta ahora, diay me hubiera perdido muchas cosas...uno se da cuenta que uno no está solo, que solo uno no tiene problemas, que todo mundo los tiene y que todo mundo está luchando en la vida por una cosa u otra, verdad y ya lo animan a uno o uno lo anima a ellos y diay ahí va y lo hace como tener una visión a uno más subjetiva, no más objetiva más bien...” (P1)

“... a pesar de todo lo que he sufrido, soy una persona positiva es indispensable hoy en día...” (P2)

“...de lo único que no me siento satisfecho pueda ser de que este (0,4) hay cosas que no he podido lograr todavía, pero de las que he logrado me siento bien en realidad estoy contento con mi vida...” (P3)

“... yo no me siento vieja. Yo me siento feliz, contenta todos los días...cuesta mucho tener siempre positivismo, pero diay es importante, por lo menos eso pienso yo...” (P4)

Las expresiones ofrecidas por las personas participantes en el estudio son contradictorias a lo que señalan algunos autores, tal como Villar et al. (2003) y Ryff y Keyes, (2015), quienes piensan que debido a los factores biológicos existe una ligera tendencia al descenso, tanto de la satisfacción vital como del propio bienestar. Este descenso es característico en las medidas más propias del bienestar psicológico. En relación con el primer descenso, los autores antes mencionados observan que según aumenta la edad de una persona existe un ligero pero claro descenso en las dimensiones del crecimiento personal, propósito en la vida y, sobre todo, a la actitud de ser positiva. Dicho descenso puede tener una doble explicación, por un lado, mientras que la esperanza de vida es cada vez mayor, el contexto sigue ofreciendo oportunidades reducidas para este grupo personas, lo cual no favorece el crecimiento, ni el desarrollo personal y, por ende, no le permite ser positivo. Por otro lado, el descenso de estas dimensiones puede ser la consecuencia de un proceso de adaptación acomodativa, en la que las personas adultas mayores compensan la pérdida de posibilidades reajustando sus metas.

En la misma línea de lo ya expuesto, Triadó (2013), refiere que el mayor uso de estrategias acomodativas por parte de las personas adultas mayores implica que modifiquen

sus objetivos, bien sea reduciendo su nivel de aspiración y excluyendo ciertos objetivos para establecer otros, o bien estableciendo medidas alternativas de comparación para evaluar su situación actual. En contraste con los mecanismos de asimilación, la acomodación no implica una acción intencional dirigida a una meta, sino que es un proceso más bien automático.

A continuación, se presenta el segundo constructo en relación con el significado del bienestar personal relacionado con la responsabilidad de otros.

Significado de Bienestar Personal: relacionado con la responsabilidad de otros

En el bienestar personal la responsabilidad de otros representa un conjunto de relaciones sociales y afectivas que necesita todo ser humano para lograr el bienestar personal y a tener una vejez exitosa.

A continuación, se presenta el acápite acerca de las relaciones sociales y afectivas que emergen como producto del estudio:

Significado de las relaciones sociales y afectivas: familiares y amicales

Sánchez y Quiroga (2015), reportan que las relaciones sociales y afectivas, sean estas familiares y amicales como componentes dentro del bienestar personal, se encuentran intervenidas por la edad, el género y la existencia de hijos. Asimismo, a medida que la persona avanza en el ciclo vital familiar, las relaciones se hacen más independientes y se perciben relaciones sociales y afectivas tirantes, donde los problemas propios del trabajo y el exceso de tiempo consagrado al mismo son causantes de esas malas relaciones sociales y afectivas.

Para Herrera (2000), las relaciones sociales son aquellas interacciones que se hallan pautadas por normas entre dos o más personas, exponiendo cada una de éstas una posición y desplegando un papel. En la misma se instauran las pautas de la cultura de grupo y su transmisión mediante el proceso de socialización, fomentando la percepción, la motivación, el aprendizaje y las creencias. Las relaciones sociales implican ser un complemento en la vida de todo ser humano como la relación que se tiene con uno mismo, entonces, el hecho de relacionarse con otros seres humanos es una cuestión necesaria y primordial de la vida cotidiana. En este sentido, es importante la dinámica familiar, la cual facilita las actitudes

positivas ante la vida y permite el desarrollo de las habilidades sociales de cada uno de todos sus miembros.

Significado que se ve reflejado dentro de los hallazgos de esta investigación, al hacer referencia a lo expresado por los participantes, haciendo hincapié en la importancia de las relaciones sociales en el transcurso de la vida y su impacto en la calidad de vida de las personas.

“...es esa necesidad como de compartir y después es bonito porque diay uno entre todo lo que se conversa entre las amistades, hay muchas cosas positivas, bonitas que lo motivan a uno...” (P1)

“...somos seres sociables, a mí me gusta la soledad, pero no total, muy importante para mí tener una persona en la cual confiar y mi mujer cumple a cabalidad con mis expectativas...” (P2)

“...en el camino he aprendido a amar gente, pero pero ese nivel que de de de cercanía y de unidad solo lo he experimentado con ellos 2...” (P3)

“...Me gusta ser colaboradora con las personas y también especialmente a medida que me hago mayor y que he vivido por tanto tiempo es ver que mis experiencias son valiosas para enseñar a las personas más jóvenes algo...” (P4)

Dichas relaciones sociales, principalmente, se desarrollan dentro de un grupo social, sea ésta, la familia u otro grupo. Cada persona dentro del grupo social desempeña determinados roles recíprocos dentro de ésta y actúa de acuerdo con las mismas normas, valores y fines acordados, siempre en orden a satisfacer el bien común del grupo. Una relación social es un medio para poder satisfacer determinados objetivos como puede ser un fin. Todo ser humano es un ser eminentemente social, por lo tanto, necesita estar en contacto con otras personas de su misma especie.

El elemento fundamental dentro de cualquier relación social resulta ser la comunicación, el cual es aquella capacidad que tienen las personas para obtener información de su entorno y luego poder compartirla con el resto de las personas con las cuales interactúa.

La familia para Aranibar (2001), refiere que en la actualidad a pesar de las transformaciones y de los cambios experimentados por el mundo globalizado, es todavía la red social primaria esencial para cualquier etapa de la vida es "el primer recurso y el último refugio", por ello es la fuente primaria de soporte y apoyo afectivo y emocional.

Al respecto De Mezerville (2004), señala que "la necesidad de dar y recibir afecto no va ligada, necesariamente, a la vejez y al hecho de cumplir años, sino que es una necesidad

consustancial al ser humano, tenga la edad que tenga" (p. 86). Por ello, la importancia de tratar a las personas adultas mayores, en el plano afectivo, como a cualquier otra persona que puede dar y recibir afecto, mejora la sociabilidad, se incrementa la expresión de conductas afectivas y predomina un estado de ánimo alegre.

Hoy en día, la mayoría de las familias de las personas de edad avanzada incluyen por lo menos tres generaciones; muchas alcanzan cuatro o cinco. La presencia de tantas personas es enriquecedora, pero también crea presiones especiales. Asimismo, la familia con personas en edad avanzada tiene una historia larga, que presenta implicaciones para la convivencia. Por otro lado, la larga experiencia de afrontar tensiones puede dar confianza a las personas adultas mayores en el manejo de cualquier situación que la vida ponga en su camino. Aunque muchas veces dichas personas aún están resolviendo asuntos inconclusos de la niñez o de la edad adulta temprana.

Como lo es en el caso de los descubrimientos del presente estudio, donde se hace referencia a lo significativo de las experiencias tanto positivas como negativas que han atravesado junto con sus familias y como estas aún siguen marcando su vida y el desarrollo de esta.

“...han sido experiencias muy pero muy lindas si, y sentirme como ellos más bien, a como yo los chineaba cuando eran chiquillos, ellos trataban de hacerlo conmigo...” (P1)

“...a veces me pienso que es lo mejor, nosotros a veces nos sentimos muy solos, entonces decimos bueno tal vez, para conectarnos de nuevo con la familia tal vez deberíamos meternos a la iglesia otra vez...” (P2)

“...disfruto mi vida familiar bastante bonita, ehh ahora hay mucho compromiso social, mucho cumpleaños mucho, la familia ha crecido entonces pasamos de fiesta en fiesta, aunque de vez en cuando se atraviesa un funeral por ahí [risas]...” (P3)

“...sigo siendo muy curiosa y conversadora [risas]. Las cosas más importantes para mí es tener amigos, la familia y las actividades sociales...” (P4)

De esta forma, algunos eventos de la vida son especialmente típicos de la familia con personas en edad avanzada, como son volverse abuelo(a) o bisabuelo(a), retirarse del trabajo y perder al cónyuge, aunque no se limitan a ellas. Lo anterior pone en evidencia de que las relaciones personales, especialmente con los miembros de la familia, continúan siendo importantes en la edad avanzada.

Como bien explica Mesonero et al., (2006) y Rivero y Villaci (2016), dentro de la familia se van a originar las primeras expresiones de la sociedad humana, por lo que la misma va a influir en el proceso de socialización del ser humano y ayudará en el proceso de desarrollo de la personalidad. Destacando que dentro de la familia la calidad de las relaciones es más fuerte que cualquier otra relación, ya que las personas adultas mayores en su mayoría consideran a la familia como principal fuente de satisfacción vital y seguridad en la etapa de la vejez.

Significado de vejez exitosa que tienen las personas adultas mayores como factor del bienestar personal como elemento para la construcción del sentido de gerotranscendencia

La concepción que se asume es la propuesta por Alvarado y Salazar (2016), quienes expresan que, el envejecimiento es un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital y la vejez es un estado en la vida. Ambos términos, el envejecimiento y la vejez representan un fenómeno social, pero también tienen una implicación personal. Es un fenómeno social debido a que incumbe a comportamientos, acciones y situaciones observadas en determinadas sociedades, organizaciones y grupos. Tiene implicación personal porque es un proceso que modifica o cambia gradualmente el organismo del ser humano y esto difiere en cada individuo, pues depende de factores biológicos, psicológicos, sociales, ambientales entre otros. Para Fernández (1998), las personas a lo largo del ciclo vital y, especialmente, en la vejez van percibiendo los cambios físicos propios y los de su entorno. También lo psíquico sufre una transformación en lo que se refiere a las creencias, los valores y las conductas.

En el siguiente párrafo se detallan los aspectos que sobresalen en el significado de vejez exitosa que tienen las personas adultas mayores como factor del bienestar personal como elemento para la construcción del sentido de gerotranscendencia.

El significado de la vejez exitosa como una oportunidad para cambio como elemento para la construcción del sentido de gerotranscendencia

Todos los seres humanos en cualquier etapa del ciclo de vida tienen capacidades y estas son diferentes en cada persona para enfrentarse a la vida y aceptarse a situaciones

personales. De allí que, la persona adulta mayor que envejece de forma exitosa es aquella que se mantiene activa, logra resistir al empequeñecimiento de su mundo social (Neugarten, 2019). De igual modo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2002, precisa que el “envejecimiento activo” es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El término de una persona activa hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activa, y el término salud se refiere al bienestar físico, mental y social expresado por la OMS (2016), en su definición de salud.

Cabe destacar, no existe un único patrón de envejecer con éxito, pues son variadas las formas de envejecer, lo que si es cierto es que es una adaptación satisfactoria. Las personas envejecen, no solamente de forma diferente, sino que la gama de diferencias se hace más amplia a medida que pasa el tiempo. Asimismo, el curso de la vida humana y, en consecuencia, de los patrones de envejecimiento es diferente en las distintas sociedades, en los distintos grupos y en diferentes épocas de la historia Staudinger et al., (2015).

Significado de vejez exitosa que tienen las personas adultas mayores como una oportunidad para cambio:

“...antes de llegar a una adulta mayor, son muchas etapas, muchas cosas bonitas, otras no tan bonitas, muchas experiencias, gratas y no gratas, al llegar a adulta mayor yo no sé, realmente yo le digo a mi esposo y a mis hijos y a todo el mundo me la creí de que soy ciudadana de oro... (P1)

“...pero uno aprende con la madurez a que esa etapa de la vida aunque te está cambiando, uno siempre está cambiando...” (P2)

“... La vida me enseñó que uno el sabor amargo de la boca se lo quita cuando hace cambios y hice cambios...aprendí que la agenda que yo tenía debía dejarme unos 3 días antes del compromiso y unos 3 días después del compromiso para hacer un viaje ya personal...” (P3)

“... ahora en mi vejez ya no hay nadie que me detenga hacer las cosas que quiero, pasear e ir a la iglesia, hacer cosas que nunca pude hacer ...” (P4)

Las verbalizaciones de las personas adultas mayores involucradas en este proceso muestran que tener una vejez exitosa se contempla como una oportunidad de disponer de tiempo para hacer cosas que desearon y por circunstancias de la vida no las pudo realizar, y creían que eran incansables. Además, dichas personas mayores ven a la etapa de la vejez como

una liberación, una etapa en la que las obligaciones son secundarias y lo principal es aprovechar la oportunidad para crear o desarrollar un proyecto de vida aplazado largamente por mucho tiempo. Asimismo, se sienten con la capacidad para realizar actividades de todo tipo: de placer, familiares, personales, sociales e incluso de trabajo, entre otras, que pueden y quieren disfrutar de sus aficiones, sus relaciones sociales y familiares y, que tienen objetivos vitales que quieren conseguir antes de morir.

Estas personas sienten que por fin disponen de tiempo para realizar aquellas actividades que no pudieron hacer antes por falta de tiempo o que ahora las hacen con más gusto porque las disfrutaban (Lau, 1999). El contexto inmediato aparece como una fuente de actividades significativas para mantener una participación que refuerza su identidad personal y social y lo aprovechan organizando su vida cotidiana entorno a sus propias aficiones y a su desarrollo personal.

Igualmente, estas personas se encuentran con plenas facultades mentales y físicas y su principal rasgo distintivo es tener un tiempo de ocio. Las personas llenan su sentido existencial con sus obras o acciones, pero estas obras o acciones evolucionan, de allí, que es necesario no detenerse y seguir produciendo y creando en la etapa de la vejez (Auer, 2017).

Es digno de mencionar que, en el presente estudio, las personas informantes enuncian que actualmente se incorporan a nuevas formas de vida y se introduce un nuevo modelo de vejez que lo diferencia de las generaciones anteriores.

“... yo creo que he madurado, he aprendido a disfrutar más de todo y como le digo no sé cuánto me va a durar, pero lo que me dure, lo que Dios me quiera dar, mucho o poquito diay tratar de disfrutar al máximo...” (P1)

“...ahora estoy en la época de oro de mi vida... me alcanza, y yo estoy contento ahora, nada más que últimamente me dio por querer regresar al campo...” (P2)

“...Hace uno mejores elecciones conforme van creciendo, conforme va aprendiendo y entonces se vuelve uno menos problemático y más proactivo...me gustan las cosas nuevas, pero no impuestas...me gustan las cosas que yo descubro o proyectos nuevos...” (P3)

“...el tener una pequeña interacción positiva con el mesero en el Restaurante eso está bien para mí, no necesito hacer cosas grandes...yo disfruto hacer nuevas cosas en Costa Rica e ir a lugares nuevos que no he ido antes, o visitar nuevamente lugares que visite 10 años atrás, eso es lo que me gustaría hacer...” (P4)

Las palabras antes mencionadas por las personas adultas mayores reconocen que en la

actualidad cuenta con mejores oportunidades para participar y para recibir beneficios y estas ventajas están enmarcadas dentro de los derechos que tienen las personas a pesar de la edad. El envejecimiento exitoso es aceptar esa etapa del desarrollo en que se está viviendo, para darse la oportunidad de tomar conciencia que tienen que ir buscando nuevas formas de vivir que se adapten a los retos intrínsecos de su nueva circunstancia. Pues la vejez exitosa va más allá de este potencial e incluye la vida activa efectiva, no la posible, implica la selección, optimización y compensación de estrategias de organización aplicadas por la persona para enfrentarse a la vida (Kotliarenco y Dueñas, 2006).

De esta manera, la etapa de la vejez no es sinónimo de enfermedad, pese a lo inevitable de los efectos del proceso de envejecimiento, determinadas situaciones pueden ser superadas con la apropiada promoción, prevención e intervención, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje para que mantengan un entorno rico y estimulante (Fernández, 2018).

Si bien es cierto, las personas adultas mayores son un grupo humano que se encuentran en la vejez, el cual es un proceso natural que es continuo y paulatino; pero sobre todo es una etapa de la vida en que su función es recibir y compartir experiencias acumuladas a lo largo de esa vida, cualidades que deben ser aprovechadas por las nuevas generaciones.

De acuerdo con lo indicado anteriormente, es importante tener en cuenta la creación de condiciones necesarias para proporcionar a la persona que llega a la etapa de la vejez, las oportunidades que le permitan optar por un envejecimiento exitoso en sus tres dimensiones: envejecer saludable, integrado al entorno social y en situación de bienestar. En este sentido, la persona adulta mayor debe posesionarse un rol dinámico, flexible, participativo y que responda al derecho humano que se tiene de vivir con dignidad todas las etapas de la vida incluyendo la etapa de la vejez. Según Telles Da Rosa (2017), el significado de vejez exitosa está relacionado con la oportunidad de cambio y se refiere a la realización del potencial individual capaz de generar satisfacción física, psicológica y social, según el individuo y su grupo de edad.

En el siguiente acápite se describe otro de los aspectos en esta subcategoría o subconstructo:

Significado de la vejez exitosa como una etapa “natural” de la vida, como base para la construcción de la gerotranscendencia

La vejez en este estudio se visualiza como una etapa más de la vida en el cual la continuidad con el resto de las etapas vividas es lo que le da sentido. El abordaje que hacen las personas participantes en este trabajo de la vejez es que está es una etapa del ciclo de vida, del ser humano y, por lo tanto, consideran que es un momento más de la vida. Papalia et al., (2009), expresan que dicha etapa de la vida no es en sí mismo ni negativo ni positivo, y que la persona le hace frente con las mismas estrategias que hasta el momento se tienen. Igualmente, las personas enfatizan que se dan modificaciones y cambios, pero se continúan haciendo cosas; además indican que vivir esta etapa es muy halagador debido a que se reconoce que la vida les ha enseñado muchas cosas, por lo que tienen experiencia para compartirla. Esto se evidencia en las siguientes frases:

“... en esta etapa de mi vida, sigo adelante no sé hasta cuando Dios quiera. Hasta que se haga su voluntad...la cultura que está creciendo aquí en Costa Rica del trato al adulto mayor a mí me encanta...” (P1)

“... y yo estoy contento ahora, nada más que últimamente me dio por querer regresar al campo...” (P2)

“...ahora es porque yo quiero ir entonces los cambios son totalmente generados desde otro punto de vista con más cuidado, porque la vida del adulto mayor este requiere de una mejor organización cuando uno hace movimientos así, pero estoy deseoso de volver a retomar este parte de esos lugares que me quedaron stand by...” (P3)

“...yo disfruto hacer nuevas cosas en Costa Rica e ir a lugares nuevos que no he ido antes, o visitar nuevamente lugares que visite 10 años atrás, eso es lo que me gustaría hacer...” (P4)

Las frases emitidas por las personas informantes evidencian que ellas reconocen que en la etapa de la vejez tienen creencias que orientan la vida actual y que pueden compartirla, así como tienen y mantienen valores, esto les da el sentimiento de trascendencia. Considerando que el preocuparse por hallar un sentido a la existencia es la característica más original de todo ser humano, es una realidad primaria, es por ello, que esa búsqueda de sentido implica situar la vida del ser humano particular en un tiempo y en un espacio que engloba y trasciende para darle un propósito, una finalidad, una estructura y una función. Lo antes mencionado debido a que el ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende (Villarini, 2019). Asimismo, se considera que las actividades que se realizan en etapas anteriores se modifican

con el tiempo y se continúan desarrollando, son valoradas como significativas y gratificantes, esto implica una predisposición positiva al proceso de envejecimiento y de dejarse llevar por lo natural.

Es importante indicar que en las expresiones dadas por las personas involucradas se denotan dos procesos que caracterizan esta posición: la aceptación y el ajuste. La primera caracterizada por la percepción de la etapa de la vejez como algo inevitable, esperado, propio del vivir, no se siente dolor y se mantiene una actitud positiva ante el avance de la vida y del paso del tiempo. Por su parte, la segunda, implica la articulación pasiva, de una vida cotidiana que se amolda a una visión típica y socialmente prevista de las actividades, funciones y responsabilidades de las personas adultas mayores. Este ajuste que se realiza de forma “natural” de la vida, pone en evidencia el rol activo que tienen, buscan comprometerse en nuevas actividades. Lo anterior implica la adaptación a esos nuevos roles sociales y comportamientos apropiados a la última etapa de la vida. Además, esta etapa está determinada por las experiencias hechas vivencias de vida de las personas adultas mayores quienes representan una fuente de enseñanza inestimable (Telles Da Rosa, 2017).

Otra de las subcategorías o subconstructo de la vejez exitosa es la siguiente:

La vejez exitosa como un momento a compensar

Otro aspecto para considerar en la etapa de la vejez es la posición caracterizada por una actitud compensatoria ante las dificultades y los retos que se da en esta etapa de la vida, principalmente la soledad. Es una actitud compensatoria porque los retos y las dificultades no se anticipan ni se previenen antes de que aparezcan. Sin embargo, una vez que aparece se ponen en marcha mecanismos para resolverlo. A reglón se detallan las expresiones que visualizan este aspecto:

“...me encanta ponerme música clásica relajante, me meto al baño me tomo mi tiempo cero estrés... disfruto del agua...yo aprendí a chinearme, verdad, aprendí a chinearme...me pongo crema como saboreándome el masaje en la piel...yo trato de sacar tiempo para mí, que antes no lo sacaba sea yo paso el día muy ocupada...” (P1)

“...ahora estoy en la época de oro de mi vida...” (P2)

“...Bueno la ilusión de levantarse para vivir un día más ya sin el ajetreo de ir al trabajo es muy deliciosa...ya corrí mucho desde carajillo hasta la edad de

adulto joven, desde que uno se levanta hasta que uno se acuesta, ahora es otra cosa...ahora es placer, disfrutar...” (P3)

“...Para mí lo importante es que yo disfrute cada día y que disfrute cosas pequeñas...” (P4)

Las personas participantes en este estudio evidencian que hacen uso de estrategias de compensación en forma adecuada que no demuestran necesidad de compañía de otras personas como familiares personas amigas para no tener sentimiento de soledad.

Es sabido que el ser humano por naturaleza es un ser social, desde que se gesta hasta que se muere. Por lo tanto, se necesita de los demás para vivir, para comunicarse, para subsistir y para evolucionar hacia la realización personal, ser quien realmente es (López, 2003). El ser humano que experimenta soledad se nutre de una sensación de vacío y de la experiencia de una falta de algo que se necesita o aparece cuando el sujeto no haya “otro” afín con el que complementarse y así evitar el sentido que a nadie le importa, o que no hay nadie que lo busca o que lo espera, se inunda de pena y vacío. Dicha pena y vacío en las personas adultas mayores hay que tomarlo en cuenta y considerarlo como un asunto prioritario, de tal manera que se puedan crear espacios de participación o actividades de interés que les dé una oportunidad para socializar con otras personas de su misma edad.

Lo anterior, es similar de lo que encontró Alcántara (2018), quien expresa que algunas personas adultas mayores emplean estrategias de compensación de forma frecuente para favorecer el fomento de la salud mental de sí mismas. Lo mismo fue encontrado por Fernández et al., (2019) al manifestar que dichas estrategias son consideradas como fuente de satisfacción.

4.1.2. Significado de la dimensión de las relaciones sociales y personales como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las personas adultas mayores

Si bien es cierto esta dimensión se da por las relaciones familiares de socialización que tiene el ser humano a lo largo de la vida, pero en especial las relaciones filiales en la etapa de la niñez, en la cual es la base donde se afianza, ya que es la familia una de las instituciones primarias de socialización genérica fundamental en todas las partes del mundo.

En dichas relaciones la persona incorpora su personalidad a partir de las experiencias sean estas consciente o inconsciente. La familia, según Ferrari y Kaloustian (2017), desempeña un rol decisivo en la formación de sus hijos ya que proporciona los aportes afectivos y materiales necesarios para el desarrollo y bienestar de sus miembros. Además, es el espacio donde son absorbidos los valores éticos y humanísticos, y donde se profundizan los lazos de solidaridad. Es también en su interior donde se construyen los límites entre las generaciones y son observados los valores culturales. Teoría que es confirmada en las siguientes expresiones manifestadas por los participantes de esta investigación, al hacer referencia a la importancia de la primera socialización que se encuentra en la familia y como esta ha formado parte de su formación.

“...papá siempre me inculco eso, siempre me decía, su mejor amigo son los libros, busque amigos que sean como usted, que estudien, que quieran superarse...” (P1)

“...alguien debía de trabajar en casa, papá y mamá necesitaban ayuda...yo les mandaba la mitad de mi dinerito a ellos y la otra mitad la metía a una cuentecita con la fe de poder estudiar en la universidad...” (P2)

“...mi abuelo era mi mejor amigo, lo tengo aquí en mi mente y en mi corazón vivo, ya no lo tengo en presen a la par mía, pero mi abuelo fue el que me impulso a llegar a buscar este la vida que llevo ahora...el que marco la vida mía fue mi abuelo, mi abuelo fue la válvula de escape que yo tenía mi papá muy estricto muuuy estricto, mi abuelo entonces me daba los consejos de cómo vivir una vida más tranquila y no meterme en problemas con mis padres...” (P3)

“...No crecí mucho junto a ellas debido a la diferencia de edad, pero ahora que somos adultas si tenemos una relación muy cercana y una relación muy positiva y eso es muy valioso para mí...” (P4)

De allí que, Fierro (2018), expresa que la funcionalidad social del ser humano abarca, en principio, los sucesos vitales que le han ocurrido a la persona, los hechos en que se ha visto involucrada, las experiencias más significativas que ha vivido y que le han dejado huellas en su vida. Y, por otro lado, el curso de la acción como secuencia de las acciones mismas de las personas de las decisiones adoptadas y realizadas, así como de su conducta imperante (Buendía, 2019). Como se evidencia en las siguientes memorias:

“...me enseñó a ser responsable, porque yo tenía que cuidarla y hacerme cargo de muchas cosas de ella...” (P1)

“...yo tenía un carácter un poco agresivo, pero me doy cuenta que por la manera en cómo me criaron, mi madre, el argumento de mi madre era un

chilillo, una cubierta o un mecate doblado, ahí no había discusión, en casa se hacía lo que mamá decía y punto y si no está de acuerdo salado...” (P2)

“...crecer en un hogar donde no había problemas ni discusiones...” (P3)

“...En el pasado mi relación con mi madre siempre fue positiva, pero siempre muy sobreprotectora...Con mi padre cuando era menor si tenía una buena relación, pero él era muy autoritario y testarudo...” (P4)

A pesar de que no todos los participantes manifiestan que sus experiencias de infancia hayan sido siempre positivas en cuanto al modo de crianza, la importancia que tienen las relaciones familiares sigue manteniéndose presente.

“...en mi familia hemos sido cómo unidos, no perfectos...” (P1)

“...para mí lo que vale más es que los 3 estemos felices, y si renunciar a estas cosas a mí me va a hacer feliz porque si yo tengo un lote grande voy a estar sembrando yucas y tacacos y lo que sea le digo, pero ustedes van a estar aburridas le digo y no se trata de que sea feliz yo y ustedes no, o los 3 o nada y entonces decidimos que lo más conveniente era quedarnos ahí donde estamos...” (P2)

“...a veces hacemos alguna reunión familiar nos vemos en algún lado, pero si estoy cerca de ellos gracias a Facebook...” (P3)

“...mi familia toda está en Estados Unidos, yo mantengo contacto de manera regular por correo electrónico y mensajes de texto, y usualmente los visito dos veces al año al ir a USA...Solo mantengo relación con la familia más cercana...” (P4)

Según las personas participantes, la época de crianza vivida por ellas les ayudó a encarar las dificultades de la vida con una actitud positiva y confianza de que pueden salir adelante. Especifican que, su crianza se caracteriza por la sobreprotección.

En el caso de la persona (P2) cuando menciona a sus padres solo lo hace para determinar la ocupación de sus padres y el lugar donde vivían, sus obsesiones religiosas y el castigo físico:

“...vivíamos en gran pobreza verdad, con nuestros padres, diay muy mal vestidos y comíamos lo que podíamos producir en la finquita de nosotros, a mí me tocaba trabajar con mi padre, porque era el único varón...”

“...regreso después de almorzar, mami me decía póngase su ropita de trabajar, vaya ayúdele a su papá, papá estaba trabajando en el campo, lo que fuera y entonces yo tenía que irme de inmediato a ayudarlo a él y muchas de mis labores tenía que ver con conseguir leña para el fuego o ayudarlo a papá a arrear a los terneros...” (P2)

“...mis padres que eran fanáticos religiosos, católicos demasiado, habían planeado para mí que yo me hiciera padre, para mis hermanas tengo tres, que ellas se hicieran monjas las tres...” (P2)

“...mis padres y el castigo físico, del que fui objeto por parte de ellos, pero la verdad no deseo hablar de eso...” (P2)

Esta situación es preocupante que, si bien es cierto, al momento de determinar hasta qué punto la familia es el espacio de socialización no existe un criterio unánime, debido a que la capacidad socializadora de la familia depende fundamentalmente de una consistencia ideológica y emocional sólida. Lo que, si hay que recordar que, no existe una instancia socializadora que sea más potente que la familia a la hora de conformar hábitos, estructuras de pensamientos, actitudes, valores, entre otros. En este aspecto Megías et al., (2020) dicen que, la instancia socializadora depende de factores, tales como: armonía en los padres, tiempo dedicación a los hijos, estilos de vida, ausencia o presencia de un proyecto de vida familiar, entre otros. A diferencia de los otros participantes que refieren:

“...mi papá y mi mamá no eran de esas personas que dijeran o anduvieran con abrazos, ni besos, ni te quiero, ni nada, pero siempre me hicieron sentir querida...” (P1)

“...provengo de ehhe un par de padres excelentes eh exitosos...” (P3)

En el caso de las frases expresadas por estas personas participantes, evidencian que en la época de niñez las relaciones familiares vividas por ellos, les ayudó a tener una actitud positiva y confianza de que pueden salir adelante. Lo antes mencionado se basa en López (2019), el cual indica que la socialización admite que es la capacidad de relacionarse con las demás personas; debido a que el ser humano no se realiza en solitario, sino a través de otras personas. Además, se concuerda con Elzo (2020), quien sostiene que es la familia la que debe configurar esquemas referenciales sólidos, transmitir esquemas de valores suficientemente estructurados, construidos, defendidos y legitimados.

Relaciones familiares en los estilos de crianza

Las experiencias de crianza según Aguirre (2000), son aquellas creencias, pensamientos y preocupaciones que en el tiempo van modulando la relación del padre y de la madre con sus hijos. Es importante destacar que las prácticas habituales de crianza varían según la cultura y el momento histórico en el que acontece, por tanto, algunas de éstas pueden parecer abusivas o crueles. En los estilos de crianza, el comportamiento y actitudes del padre y de la madre hacia sus hijos es muy variado y abarca desde la forma más estricta

hasta la extrema permisividad. Pero por lo general, la figura paterna asume el rol de guía y control de los hijos. Por el contrario, las madres buscan que sus hijos fueran “hombres de bien” (Aguirre y Durán, 2012).

Lo antes mencionado se puede evidenciar en las siguientes frases:

“...mis padres me enseñaron desde la niñez a ver la vida de una manera eh correcta...” (P3)

La expresión en el caso de la primera persona la figura del padre y de la madre parece indicar que existían buenas relaciones familiares en su niñez y, a su vez, representan una gran importancia para ella, debido a que se desempeñan como un modulador de su estado de ánimo, siendo uno de sus pilares fundamentales a la hora de sentirse apoyadas y reducir el sentimiento de soledad.

En el caso de la segunda persona lo que exterioriza la sumisión ante la figura masculina y lo hace por complacer y seguir con las costumbres religiosas de sus padres, a pesar de saber que no estaba de acuerdo y no era lo que él quería:

“...después de sexto grado mis padres que eran fanáticos religiosos, católicos demasiado, habían planeado para mí que yo me hiciera padre, para mis hermanas tengo tres, que ellas se hicieran monjas las tres y entonces procedieron a meterme a mí al seminario y a mis hermanas las tres a un convento, vez eran fanáticos de la religión...yo estaba porque supuestamente me haría Fraile, de hecho durante un tiempo, igual que mis compañeros anduvimos con el hábito y todo, bueno yo me sentía incómodo con eso, porque yo sentía que eso no era mi vida y que estaba ahí por agradar a mis padres, porque soñaban con las cosas de Dios...” (P2)

Las relaciones paternofiliales en esta última persona dentro de la estructura familiar de origen no llegaron a establecerse como vínculos estrechos, afectivos y duraderos y por ende no recibió soporte emocional sostenido en las primeras etapas y no fueron sólidas, pues las relaciones familiares de las vivencias cumplen con el objetivo de llenar las necesidades fundamentales de afecto, de protección, de ayuda, entre otras, como se evidencia en las siguientes expresiones:

“...Poco nos comunicamos con algunos familiares, se dio una situación en la familia de mi mujer hace unos meses y nos distanciamos de mucha gente...” (P2)

“...luego los familiares míos como somos muy pocos, a veces los visito...” (P2)

Relaciones familiares

Es importante señalar que se destacan las relaciones con las personas abuelas, padres o madres y hermanas, las cuales son valoradas como significativas y capaces de producir en general sentimientos positivos. Pinazo y Montora (2004), Noriega y Velasco (2013), partiendo de las relaciones intergeneracionales que existe entre los abuelos y sus nietos refieren que esta relación existente funge como una fuerza que brinda estabilidad y ofrece apoyo emocional, instrumental y hasta financiero para los nietos, además de ser una relación que se ve beneficiada cuando hay un mayor contacto entre ambas partes, promovida por las figuras paternas, ya que los abuelos y las abuelas son una fuente de amor incondicional y de igual forma influyen en la transmisión de valores, son modelo en su proceso de envejecimiento, transmiten juegos y tradiciones familiares.

Los nietos que mantienen relaciones cercanas a sus abuelos y abuelas tienen un profundo sentido de pertenencia a la familia y a la comunidad, presentan un mejor proceso de socialización, no comparten los estereotipos negativos asociados al proceso de envejecimiento ni tienen actitudes negativas porque cuentan con una persona mayor que los quiere y no temen a la etapa de la vejez porque sus abuelos y abuelas sirven como modelos positivos de rol (Pinazo, 1999). Como es evidente en las siguientes manifestaciones:

“...mi abuelo era mi mejor amigo, lo tengo aquí en mi mente y en mi corazón vivo, ya no lo tengo en presen a la par mía, pero mi abuelo fue el que me impulso a llegar a buscar este la vida que llevo ahora...” “...él me marco la vida en realidad eso me ayudó muchísimo a llevar, a tener una vida más que se yo, yo disfruto la vida, yo trato que sea simple que no se complique, no me gustan las complicaciones, la vida de por si es complicada entonces pa que uno la va a complicar más...” (P3)

“...yo fui el segundo papá mis papás se iban y yo tenía que quedar a cargo de mis hermanos, eh mi hermana mayor siempre me vive recalando que casi todo lo que sabe hacer en la vida lo es gracias a mi...” (P3)

“...Mis hermanas consideran que soy una buena modelo a seguir y particularmente mi hermana menor que tiene dos hijas gemelas y cada una tiene 21 años, y estas niñas fueron adoptadas de Guatemala cuando tenían 5 meses de edad y yo mantengo una relación muy cercana con ellas y es importante para mí ser una persona en la que puedan sentir apoyo emocional siempre que las circunstancias lo permitan...” (P4)

La familia es el principal núcleo vital y primario de toda sociedad y, por ende, de difícil sustitución, pues es el vehículo privilegiado para transmitir valores que ayudan a la

persona a adquirir su identidad. Asimismo, es la principal institución básica para la formación y crianza del ser humano, a la cual se le han asignado funciones para la constitución de los seres sociales y como núcleo central de los principios de las emociones y del aprendizaje que se forma mediante el contacto con las demás fuentes de estimulación en donde se desarrollan las habilidades que le sirven de base para la vida adulta.

Para Marín et al., (2019), la familia es la primera escuela donde empiezan los aprendizajes y a partir de este vínculo se dan las bases del comportamiento, por lo que es importante contar con un ambiente acogedor y motivación, para así contribuir a un aprendizaje positivo con respecto a las relaciones; si no por el contrario, cuando el ambiente es tenso se presta para desencadenar conductas inapropiadas que afectan el comportamiento y las emociones.

Con respecto a las personas adultas mayores participantes del estudio, todas coinciden en señalar que es la familia la que ha ayudado en sus vidas, pero no visualizan que se asocie con la percepción de su bienestar personal. Siguiendo con Marín et al., (2019), cuando los padres o personas cuidadoras dan el ejemplo, y ofrecen confianza y seguridad dentro de su familia, se ofrece un ambiente cálido y de respeto que ayuda significativamente a la autoestima positiva, el autoconcepto, la seguridad y confianza durante la etapa de la niñez, consiguiendo que los hijos se valoren a sí mismos y a las demás personas.

La vida familiar según Méndez et al., (2021) y Seeman (2000), es la red social necesaria e imprescindible para el crecimiento y desarrollo del ser humano y sobre todo en la etapa de la niñez y la vejez.

4.1.3 Significado de la espiritualidad como factor para la construcción del sentido de la gerotranscendencia a lo largo de su ciclo de vida de las personas adultas mayores

En este apartado se presenta el análisis y la discusión de la dimensión espiritual de la gerotranscendencia como modo de vida. Lo antes mencionado es sumamente importante dado que las necesidades espirituales son inherentes al ser humano (Ho et al., 2015). En otras palabras, la espiritualidad es un recurso que tienen y usan las personas y en especial las

adultas mayores con mayor frecuencia en varios momentos durante del día y, sobre todo, cuando se sienten solas o enfermas. En dichos momentos, la espiritualidad es el primer recurso disponible que se da por la creencia y confianza que depositan en un ser supremo, oran con regularidad y practican actividades religiosas (Benson, 2016).

Para una mejor comprensión del análisis de los resultados de este constructo es importante destacar que a lo largo de las diferentes dimensiones de la espiritualidad todos los participantes la expresan durante alguna etapa de su ciclo y curso de vida, en aspectos de la espiritualidad y religiosidad la cual ha tenido impacto en el comportamiento humano.

Iniciación de la espiritualidad de las personas participantes

Para San Martín (2017), la espiritualidad es un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que conlleva a una búsqueda de lo trascendente, sagrado o divino. Por tanto, contribuye a dar un sentido y propósito a la vida, y orientan la conducta de la persona, sus relaciones interpersonales y su forma de sentir, su pensar y su actuar, tanto a la realidad como a sí mismos. Para la autora de este trabajo la espiritualidad es una experiencia singular mediante la cual la persona construye su propio sentido de identidad, se mantiene entre lo imaginario y lo real, entre lo que se desea y lo que es. En otras palabras, es una experiencia que les permite a quienes la viven separarse de sí mismos, definirse y definir a los demás y transformarse en sujetos activos (McKee y Chappel, 2012).

Dos personas exteriorizan acerca de la iniciación de la dimensión espiritualidad de la gerotranscendencia en las etapas tempranas de su vida. Lo anterior, se evidencia en las siguientes expresiones:

“... en mi niñez en realidad si gracias a Dios fue una época muy linda de mi vida...en la adolescencia...soy a veces muy mal agradecida con Dios, definitivamente, porque a veces uno se siente mal le da la depre, se siente molesto o así, pero en realidad yo me pongo a pensar...” (P1)

...después de sexto grado mis padres que eran fanáticos religiosos, católicos demasiado, habían planeado para mí que yo me hiciera padre, para mis hermanas tengo tres, que ellas se hicieran monjas las tres y entonces procedieron a meterme a mí al seminario y a mis hermanas las tres a un convento, vez eran fanáticos de la religión... (P2)

Lo expresado por estas dos personas la primera que es mujer, se refiere a la espiritualidad, mientras que el segundo que es varón está hablando de religiosidad. Las frases

anteriores revelan que en las etapas de la vida se da la dimensión espiritual, pero está depende de la forma en que se vive la fe, la forma en que cada uno vive su relación con lo divino. Lo antes indicado se justifica en Piedmont (2019), quién recomienda que antes de analizar este constructo es sumamente importante hacer la diferencia entre espiritualidad y religiosidad, concibiendo en la primera que la naturaleza de la espiritualidad es singular, específica y personal; se caracteriza por un sentimiento de integración con la vida y con el mundo, y se vive como la experiencia de lo divino. Mientras que la naturaleza de la segunda es social y comprende un cuerpo de conocimientos, ritos, normas y valores que rigen la vida del individuo interesado en vincularse con lo divino.

La espiritualidad como relación con lo divino

Es fundamental precisar que la espiritualidad es una cuestión personal, que resalta la manera en que un ser humano se expresa ante lo divino, sus peticiones, sus sentimientos y su percepción del mundo. Cada uno de acuerdo con su sensibilidad, capacidad y voluntad busca relacionarse con ese ser supremo; es como el creyente toma sus decisiones y las manifiesta a quienes le rodean.

“...para mí es el mejor cambio que he hecho en mi vida, porque la vida basada en la bajo la vista de lo que está escrito en la Tora no tiene tanta presión religiosa...La biblia hebrea lo que me ayudo a tomar consciencia de que yo soy lo que acciono es lo que voy a recibir a cambio, así es que entonces un día uno, pies de plomo tranquilo, una vida más tranquila no tengo, no hay problema de de culpas...” (P3)

Con lo antes mencionado, se observa que la espiritualidad es una práctica constante que la persona se apropia y adopta, y consiste en vivir la vida acorde a lo que la persona cree que Dios quiere de la viva. De allí que, la espiritualidad es una práctica donde cada uno se impone lo que debe hacer. Lo antes expresado se argumenta en Brusco (2020), quién expresa que “la espiritualidad hace referencia a un elemento constitutivo de la condición humana; y que no es sólo un adorno o complemento de ella; sino que es sustancial a la misma identidad de la naturaleza humana” (p.15).

Por lo expuesto, se señala que en un sentido de la vida de un ser humano no todo es material, pero tampoco todo es espiritual. Por tanto, donde hay experiencia material, hay también experiencia espiritual, pues lo material como lo espiritual se implican y necesitan una

de la otra. Cabe destacar que cuando el ser humano descubre y siente esta unidad sustancial entre lo material y lo espiritual mantiene un verdadero camino de plenitud y bienestar personal y, por ende, de vejez satisfactoria, debido a que es el anhelo más íntimo de cualquier persona, como se puede evidenciar en la siguiente expresión:

“...que aprendan a vivir y relacionarse con personas de otras religiones, que no sean fanáticos que vean a todo mundo por igual, que vean el amor de Dios en todo mundo, que no estén discutiendo por religión, que sea una persona más libre y gracias a Dios lo logre...” (P3)

Con esta expresión y lo expuesto por Hernández y Ovidio (2000), quienes refieren que los proyectos de vida de las personas deben de contar con estructuras y procesos de comunicación e intercambio que sean reflexivos, creativos y capaces de orientar a la persona hacia la transformación positiva de las condiciones de su vida tanto en lo material como espiritual, así como de igual forma en lo personal y en lo social. Se entiende que, si no se lleva a cabo de esta manera, continuando con estos autores el proyecto de vida se puede volver problemático, desintegrados y no realistas, ya que existen factores tanto individuales, como sociales e institucionales que pueden interferir en la formación integral de la persona.

Continuando con este punto, en las experiencias de vida de cada persona, existen momentos donde lo espiritual se vuelve más cercano, entre ellos, la proximidad de la muerte, la conciencia inexorable del paso del tiempo, la pérdida de vínculos, afectos y seres queridos, la experiencia del dolor físico y moral. Todos estos momentos son circunstancias que predisponen a una mayor conciencia del olvidado plano de lo espiritual. Esto se encarna en la experiencia de muerte de la madre de la primera participante cuando ella fue adolescente, en la muerte de los mejores amigos del tercer participante en etapa adulta y en la muerte del esposo de la cuarta participante ya de adulta:

“...bueno un poco complicada, porque en esa época de adolescencia, en esa época también fue la enfermedad de mi mamá, que en esa época murió...” (P1)

“...las 2 personas que más he querido ya no están...” (P3)

“...Mi esposo falleció al frente mío [se le quiebra la voz] y eso resultó muy muy difícil para mí...” (P4)

Haciendo hincapié en la teoría de duelo y partiendo de las experiencias vividas por las personas participantes, para Oviedo et al., (2009), la muerte es universal y nadie escapa de ella, pero cada cultura la vive de diferentes formas, y la misma se puede presentar de manera

repentina o gradual. Es un proceso que no se ha modificado con el pasar del tiempo, pero las actitudes, las creencias y las conductas que lo rodean son tan variadas como las personas que la practican.

Neimeyer (2002), explica que la elaboración del duelo va a estar determinada por las emociones y además por el contexto relacional y los significados únicos de la persona doliente, elementos que deben de ser reconstruidos después de la pérdida. De igual forma la cultura y las creencias espirituales de cada persona van a ser elementos importantes del significado particular de la pérdida de cada persona.

En el caso de la pérdida de un amigo en la etapa de la vejez Iacub (2014), refiere que la amistad es una relación elegida y puede llegar a tomar roles de gran importancia, lo que se conoce como “familia por elección”. Siendo una relación que se caracteriza por intereses y actividades comunes y en las que juegan un papel importante elementos tales como género, edad y clase social. Por lo que la muerte de un amigo no es únicamente la pérdida de una relación, sino que este acontecimiento, además implica la pérdida de un rol y la de un importante significado que permite describir la propia identidad con relación a un par.

Continuando con este mismo autor, en el caso de la pérdida de la pareja es un evento que ha sido reconocido como el más estresante de las transiciones vitales y el que requiere más ajuste que cualquier otro, debido a que ante esta pérdida la persona doliente se enfrenta a una carencia de apoyos que producen limitaciones y dificultades permanentes, ya que, de todas las pérdidas familiares, se refiere que la muerte de la pareja e hijos se presentan como las más alterables y estresantes. Ante la pérdida de la pareja, se plantea que las razones ante dicho estrés, está relacionado por la falta de apoyo emocional, económico y social, así como de igual forma se ve la persona afectada por los controles que a nivel de salud pueden ejercer los cónyuges, pudiéndose ver afectado hasta el sistema autoinmune (Moon et al., 2011).

Lo que demuestra según la teoría y lo evidenciado por las personas participantes que el ser humano tiene una dimensión corpórea espiritual y que sus recursos personales más relacionados con este tipo de crecimiento surgen de la autoestima, las creencias como religiosidad, espiritualidad, así como de igual forma sus proyectos y el apoyo social que reciben.

Esto se debe a que la espiritualidad constituye el centro de la coherencia interna de todas las facultades y potencias psíquicas, biológicas y sociales que posee el ser humano. Pues el factor espiritual, en definitiva, da el sentido final de todo en relación con la existencia; es decir, el ser humano responde a esta condición fundamental de la misma estructura de su naturaleza, por ello experimenta, como necesidad, esta dimensión; así como experimenta la necesidad de respirar, el equilibrio hidroelectrolítico, el reposo y sueño, entre otros (Boff, 2020).

El mismo autor asevera que, lo espiritual es una necesidad básica y fundamental en el ser humano. Dicha necesidad se descubre fundamentalmente en situaciones en donde la fuerza de la misma naturaleza humana se experimenta frágil, débil y finita. La espiritualidad, entonces, es un requisito para darle sentido a la vida y a la muerte.

Beneficios de la espiritualidad para la construcción del sentido de la gerotranscendencia

En la actualidad, las personas que envejecen hoy lo hacen en una realidad muy diferente a la que fueron formadas y vivieron en otras décadas, lo que genera un tipo de concepciones y aprehensiones propias que deben enfrentar (Brusco, 2020). Ante dichas situaciones a las personas adultas mayores le pueden implicar aspectos que conciernen directamente a su espiritualidad, entre ellas: sensación de una vida prolongada y sin sentido, pérdida de significados, pérdida de la autoestima, cambio del modo de vida familiar, pérdida de las capacidades de fácil adaptación, la pérdida de seres queridos y referenciales, entre otros. Todas estas situaciones implican una situación espiritual y, con ello, un modo de enfrentarlas adecuadamente o no.

Para Boff (2020), la necesidad espiritual involucra la afirmación de una orientación de las situaciones y acontecimientos en una gran dinámica de vida, donde se pueden vivir todas las experiencias, gozosas y duras con un gran horizonte de sentido, dando energía personal, infundiendo confianza y consuelo para enfrentar la vida diaria. Lo anterior se puede ver reflejado en las siguientes frases:

“... ósea no le digo Dios me ha dado tantas cosas, que más bien yo le digo Dios mío, me quedo asustada... he vivido gracias a Dios bastante tiempo, no

sé cuánto más voy a vivir y pienso que tengo que darle gracias a Dios de llegar a esta edad ...” (P1)

Las palabras anteriores indican que el descubrimiento de la dimensión espiritual de la gerotranscendencia del ser humano involucra un mirar a la existencia misma elevada por encima del mundo, manifestándose como otro, independiente y ordenado o inseparable como substancia misma del Universo siendo inseparable de éste (Boff, 2020). La satisfacción de la necesidad espiritual no sólo busca establecer espacios para ello, sino que es necesario conceder en esos espacios, una verdadera dimensión espiritual que toque lo esencial de su vida y no sólo aspectos más superficiales de la misma, por importantes que estos sean. Esta visión no se desvincula de acciones efectivas materiales que apoyan el desarrollo de la integridad de la vida corpóreo espiritual.

En relación con la gerotranscendencia de las personas adultas mayores en relación con la dimensión espiritual, lo expresado por ellos, denota que ser espiritual conlleva ser una persona que sabe enfrentar la vida, es decir, una persona positiva. Lo referido anteriormente, debido a que la espiritualidad fortalece y anima el alma, cambia lo negativo en positivo, hace que la persona tenga control sobre sí misma y, se haga más fuerte. En este aspecto, las personas involucradas en el estudio relatan lo siguiente:

“...bueno primero que nada la enfermedad de mi mamá, eso fue duro, porque verla como ella se iba deteriorando poco a poco...bueno me enseñó a ser responsable, porque yo tenía que cuidarla y hacerme cargo de muchas cosas de ella, pero yo recuerdo digamos en esa época algo que me doliera...algunas de mis amigas ya no están, mi mejor amiga de colegio me tocó verla en la víspera de que ella muriera, podernos tomar de la mano, verla que casi no respiraba, despedirnos verdad, eso a mí me marco mucho y hace poquito...murió otra amiga mía...compañera de estudio de la biblia por más de 7-8 años...me toco estar con ella 15 días antes de que muriera y poder conversar con ella, ella estaba muy mal, pero estaba muy bien mentalmente y hablamos muchas cosas, como 3 horas más o menos y todo eso me ha marcado...” (P1)

“...pero si llena de tranquilidad, de paz, de bendición ehhh...” (P3).

“...Mi esposo falleció al frente mío [sele quiebra la voz] y eso resultó muy muy difícil para mí...” (P4)

Las palabras de estas personas denotan el espíritu que mora en ellas, el que los hace ser fuertes para enfrentar la pérdida de los seres queridos y para cambiar la perspectiva de la vida. Lo anterior, lo logran gracias a su fe. Lo dicho en los párrafos precedentes por las personas

adultas mayores participantes evidencia que la espiritualidad brinda ayuda para encontrar lo que es permanente en un mundo que siempre cambia; es una garantía de seguridad permanente, porque es como una roca firme. Asimismo, las palabras de dicha persona señalan que la espiritualidad es la capacidad para vivir una vida interior, una vida que cuando es profunda y seria, concede al ser humano la seguridad que necesita para lidiar con éxito algunos inconvenientes de la vida, que se presentan en cada historia personal. Por lo tanto, la espiritualidad da esperanza a las personas.

Para Frankl (2020), la falta de esperanza equivale a una carencia del sentido de vida debido a que afecta la capacidad de orientación para la vida e incapacita para vivir el presente de cara al futuro. Igualmente, esta falta de esperanza es incompatible para tener bienestar personal y una vejez satisfactoria, es decir vivir con esperanza y con ilusión. Esta esperanza permite a las personas ser transmisoras de mensajes positivos de algo importante para la misma persona y para las demás, la hace un ser espiritual. La espiritualidad se acumula y acrecienta con el uso, además, es gradual y diferenciada en cada una de las personas creyentes y si no se emplea se puede perder, pero puede ser reobtenida.

La espiritualidad, como se puede evidenciar, es un capital simbólico sustentado por la fe en Dios, que requiere del esfuerzo y la práctica constante, así como del conocimiento de la experiencia colectiva. Esta espiritualidad se adquiere sin contar con una educación específica; es un capital que demanda de cierta legitimidad y aceptación, pero que una vez conseguida confiere beneficios y legitimidad a su poseedor (Kimble et al., 2015).

Los autores antes citados manifiestan que la espiritualidad es un proceso que tiene tres componentes: uno hacia adentro, otro hacia afuera y el último hacia arriba. El primer componente hacia adentro es cuando se experimenta el regalo de Dios en el cuerpo cansado, agotado y enfermo, especialmente en el corazón y en la mente. En este componente, la persona creyente se siente con energía, paz interior, armonía consigo misma y, sobre todo, amor. Este componente es el que más exaltaron las personas adultas mayores participantes en el estudio.

“...yo siento que sí que la vida que Dios me ha dado ha sido en realidad muy buena...” (P1)

“...me siento muy satisfecho con la vida que Dios me ha dado...” (P3)

El segundo componente es hacia afuera, está en relación con el otro (“el prójimo”), cuando se descarga todo el depósito espiritual que se ha recibido, para ayudar a otra persona

necesitada, se le visita porque está enfermo, se le brinda consejos a la persona que está en problemas, se asiste porque no tiene qué comer, entre otros.

“...adquirir la responsabilidad de estudio y al mismo tiempo de colaborar cuidando a mi mamá, que en esa época murió...” (P1)

“...uno se vuelve medio filántropo, medio proactivo, medio no sé qué se vuelve más consciente de que Dios le ha dado a uno habilidades, pero son para ayudar a otras personas, entonces me he dedicado mucho por el bien de ayudar a las personas...vivo una vida más tranquila siempre con la idea de ver como yo puedo ser útil y como yo puedo ayudar...” (P3)

“...para mí es importante el ser una buena persona para las demás personas...Me gusta ser colaboradora con las personas y también especialmente a medida que me hago mayor y que he vivido por tanto tiempo es ver que mis experiencias son valiosas para enseñar a las personas más jóvenes algo... (P4)

Y finalmente, el tercer componente es hacia arriba, es decir con la divinidad y es consecuencia de los dos anteriores. En este componente se trasciende hacia una dimensión espiritual que conecta el espíritu del creyente con el Espíritu de Dios, gracias a lo cual se supera cualquier dificultad humana: no tener miedo a la muerte, alabar a Dios a pesar del dolor, estar gozoso, fortalecido, a pesar de la tristeza o la pena, como se evidencia en las expresiones de estos tres participantes.

“...la vida no puede ser, yo a veces me pongo a pensar la vida no puede ser solo cosas buenas, este si uno no tiene épocas tristes, duras o (x) no valoraría realmente las cosas buenas y es parte el ser humano verdad...dentro de tantas cosas buenas que me ha dado Dios, yo creo que un jardín de rosas sin espinas no es un jardín de rosas, verdad...” (P1)

“...Mire para mí la vida es un misterio y más bien en estos momentos estoy pensando que hacer en la etapa postrera de mi vida que obviamente es esta ya...” (P2)

“...uno busca una vida muy tranquila, pero créame que para entrar en ese embudo hay que dejar muchas cosas atrás, no se entra con todo, no se puede pasar por esa puerta más pequeña no pasa todo un montón de cosas y esa es la parte dura someterse al cambio verdad...” (P3)

Estos tres componentes de la espiritualidad se observan en las personas informantes, de este estudio, por lo tanto, se considera que la espiritualidad es un modelo interpretativo que permite comprender cómo opera en la vida humana. Además, que la espiritualidad es un principio de transformación personal e interpersonal que fortalece y sostiene a la persona adulta mayor, que da valor, resignación y conformidad al que ha perdido un ser amado, al que

sufre de soledad y abandono. En pocas palabras, la espiritualidad es esa capacidad humana para experimentar una sensación de plenitud, integridad y trascendencia con uno mismo, con los demás y con la divinidad.

La espiritualidad involucra, como bien registra Pittard y Mcfadden (2019), la conexión, integración e integridad. En este sentido, la espiritualidad permite a la persona creyente, articular experiencias pasadas, no sólo de la persona, sino de personajes bíblicos y creyentes virtuosos, con su realidad cotidiana y proyectarse al futuro correlacionando e interconectando el significado de su vida con su experiencia religiosa personal. Es decir, no sólo se interconecta con otras personas creyentes y se comparten propósitos y significados de la vida, sino que, mediante la espiritualidad, las personas adultas mayores son capaces de suplir el contacto físico y sentirse interconectadas, tanto en un mundo sobre natural como en un mundo material.

De allí que una persona espiritual está mejor apta para sentir paz o alegría en la soledad causada por el abandono, que quienes sienten agobio, ansiedad e inseguridad en una situación semejante. En este contexto, esta “sensación espiritual”, como la llama Pittard y Mcfadden (2019), es una práctica positiva de integración, capacidad y restauración, que finalmente resuelve la tensión entre integración y separación, marginación y abandono. Esta sensación espiritual ayuda a quienes siguen con vida a aceptar la muerte de las personas que son sus seres amados. Asimismo, la espiritualidad establece la conexión con las personas que están en el más allá y sobre todo la relación directa con Dios, alejando o mitigando los temores y dando continuidad a la existencia.

“...tenía toda una vida por delante, entonces duele, hay luto, pero hay muchas metas por delante...” (P1)

Esta sensación de estar estrechamente relacionado con otros seres (humanos y espirituales) refuerza la convicción de que lo que se está viviendo, sea tristeza, dolor, enfermedad, pérdida de un ser querido o la muerte propia, tiene sentido. Incluso todo lo que pudiera parecer negativo es traducido como positivo. En este sentido, las personas adultas mayores participantes sostienen que morir es una bendición de Dios, que contrasta con el hecho de quedarse solo a soportar el dolor.

Sheldon et al., (2019), confirman que en las personas que tienen “una relación personal con Dios” (p. 184) incrementan el sentimiento de bienestar subjetivo, es decir, un bienestar

que, si bien no siempre es real, es aceptado. En este sentido, la espiritualidad produce un sentimiento de consuelo y seguridad, que la ciencia no puede ofrecer. Pues llena el vacío de pérdida, dado que constituye una estrategia, en donde las personas adultas mayores organizan su presente y construyen su futuro.

En la información obtenida de las personas adultas mayores participantes en el estudio, se puede observar que, según Frankl (2019), la espiritualidad se asocia con un alto grado de bienestar personal de las personas adultas mayores sanas o enfermas. Lo asocia con una disminución de la ansiedad y depresión ante el duelo, la enfermedad terminal o la muerte.

“...me ha enseñado a pensar que he vivido gracias a Dios bastante tiempo, no sé cuánto más voy a vivir, algunas de mis amigas ya no están...pienso que tengo que darle gracias a Dios de llegar a esta edad...soy a veces muy mal agradecida con Dios, definitivamente, porque a veces uno se siente mal le da la depre, se siente molesto o así, pero en realidad yo me pongo a pensar, de verdad Dios me ha bendecido mucho...” (P1)

Asimismo, la espiritualidad origina conductas positivas para la salud y un estilo de vida saludable, tal como actitudes anti: ideas suicidas, consumo de alcohol, hábito de fumar y estrés, entre otros. También, suscita mecanismos psicológicos adaptativos ante el envejecimiento, la enfermedad y el sufrimiento. De la misma manera, la espiritualidad se asocia con un gran deseo de vivir y una alta autoestima, provee de mucha esperanza, sentido de trascendencia o continuidad entre la vida y la muerte. Con respecto a la esperanza, se dice que es un sentimiento fundamental del ser humano, que es como un alimento del deseo de vivir; lo contrario, la desesperanza se asocia con un aumento de la mortalidad y con mala calidad de vida (Kimble et al., 2015).

Además, lo dicho por las personas adultas mayores toma conciencia que viven una etapa de vida en donde hay que ir preparándose y dejando muchas cosas arregladas que han quedado pendientes, expresiones de afecto omitidas, perdones que hay que pedir y otorgar ya que es el momento para compensar.

“... yo creo que he madurado, he aprendido a disfrutar más de todo y como le digo no sé cuánto me va a durar, pero lo que me dure, lo que Dios me quiera dar, mucho o poquito diay tratar de disfrutar al máximo...” (P1)

“...pero uno aprende con la madurez a que esa etapa de la vida, aunque te está cambiando, uno siempre está cambiando...” (P3)

Para Pérez et al., (2008) la madurez del pensamiento se manifiesta en la capacidad de combinar lo objetivo como elementos lógicos o racionales con lo subjetivo como elementos concretos o elementos basados en la experiencia personal, ya que esta capacidad va a ayudar a que las personas adultas mayores tengan en cuenta sus propias experiencias y sentimientos. Estos autores refieren que unido a esta capacidad, también va a llegar la sabiduría como un pensamiento flexible que faculta a las personas para aceptar la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, de una forma que puedan ir resolviendo los problemas que se les va presentando en la vida.

Dichos autores, refieren que la madurez de pensamiento, o pensamiento postformal, se fundamenta en la subjetividad y la intuición, así como en la lógica pura, la cual es una característica del pensamiento en las operaciones formales. En el caso de las personas adultas mayores, ellas personalizan su razonamiento y emplean la experiencia cuando tienen que enfrentarse a situaciones confusas, por lo que en el proceso de saber vivir la etapa de la vejez se toman en cuenta las actitudes y acciones de la sociedad en que la persona envejece.

Zarzosa y Castro (2005), parten de que la gerontología se interesa especialmente en los cambios que ocurren entre el logro de la madurez y la muerte de la persona adulta mayor, así como en los factores que influyen en estos cambios progresivos. Para Montorio et al., (2001), el proceso de envejecer incluye toda la personalidad, y hace mención de que el deterioro en la etapa de la vejez no es sólo en la estructura, sino también en la función y, por ende, un resultado de las tensiones emocionales. Teorías que reconocen que la personalidad humana es una integración, una totalidad indivisible Pérez et al., (2008).

La etapa de la vejez está caracterizada por diferentes situaciones que desafían el sentido de vida de las personas, y la espiritualidad viene a dar una visión que permite integrar la vida y la muerte como un fenómeno de sabiduría que exalta al ser humano y que al mismo tiempo le ayuda a afrontar las situaciones cotidianas en su diario vivir y al mismo tiempo le favorece el sentido de la autotranscendencia (Haynes, 2016).

Rusu (2019), parte de la autotranscendencia como un proceso de conciencia que experimenta la persona adulta mayor sobre el mundo y sobre su ser en el mundo, lo que permite que la vida tenga un sentido y propósito, despertando en la persona una forma de pensamiento de plenitud, integridad y coherencia que se alcanza en la etapa de la vejez.

La autotrascendencia al ser una búsqueda de sentido mediante un camino espiritual, un encuentro consigo mismo, con los demás, con el entorno o bien con una divinidad, como bien refiere Guerrero y Ojeda (2015), supera el romanticismo, ya que la persona intenta encontrar un equilibrio que le permita estar orientada en un propósito de vida aún y cuando ese propósito sea la muerte. Es una búsqueda de paz y de aceptar la muerte, como se evidencia en las personas participantes de esta investigación, porque lo importante para estas personas adultas mayores es el contacto consigo mismas, con lo que las rodea y dar significado a sus vidas.

Es en la etapa de la vejez donde se logra alcanzar una madurez integral, que se abre a nuevos horizontes espirituales, con una visión a autotrascender. Es una etapa en la que se suele tener más tiempo para reflexionar sobre el sentido de la vida y así, la espiritualidad se vuelve un aspecto importante en la vejez (Alcocer et al., 2020).

A decir verdad, la espiritualidad es la verdadera esencia que lleva al ser humano a ser auténtico y ayuda a poner la confianza en algo o alguien que sea realmente trascendente, importante para uno mismo. La espiritualidad ayuda a establecer una escala de valores en la vida, a hacer un recorrido a la propia historia con serenidad suficiente como para aceptar las luces y sombras de la andadura por el camino de la vida, y dar a cada cosa y experiencia la importancia que realmente tienen (De Hennezel, 2018).

Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas adultas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento. Dada la importancia que se da actualmente en temas de la espiritualidad en la adultez mayor, tomando a la espiritualidad tanto en su relación con el bienestar subjetivo, en el sentido de tratarse de valores y metas de las personas, como con el bienestar psicológico en sus dimensiones de relación con los demás, crecimiento personal, y propósito en la vida, como lo manifiestan los siguientes participantes:

“...planes, bueno en realidad yo ahora no hago planes, porque voy como viviendo y si me pongo como metas a corto plazo...tratar de vivir cada día aprendiendo más...” (P1)

“...de adulto mayor eh con tranquilidad ver crecer a mis nietos eh con otras metas que ya son más, ya no tengo que pensar en que las metas que cumplo para mis hijos, para esto para lo otro, ahora es para mí, lo que estoy viviendo es para mí y disfrutando la vida con mi esposa...estoy pensando en realizar algunos proyectos, esos que se quedaron por ahí que no los logre,

pero ahora tengo que retomar, ya no es me voy, ahora es como lo voy a hacer...” (P3)

“...Para mí lo importante es que yo disfrute cada día y que disfrute cosas pequeñas...No trabajar nunca más [ríe fuertemente]...” (P4)

Brusco (2020), dice que “*espiritualidad* es el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto unitario la vida del hombre, causando determinados comportamientos. De esta plataforma de interrogantes existenciales, principios y valores parten caminos que llevan a elevadas metas del espíritu. Es el caso de la *espiritualidad religiosa*, que radica tales principios y valores en la relación con un ser trascendente. En la religión cristiana, este ser trascendente es el Dios que por medio de Jesucristo nos ha sido revelado, un Dios con el cual establece el creyente una relación de amor del cual saca la fuerza para realizar su proyecto de vida en el ámbito de todas las dimensiones del ser”, como lo es en el caso del siguiente participante, que, a pesar de sus cuestionamientos religiosos, sigue su vida bajo los principios cristianos.

“...Como yo me cuestione la fe y rescate unos cuantos principios y me los deje para mi vida, de echo mis principios por los que rijo mi vida ha sido del cristianismo...” (P2)

En el caso de las otras 2 personas participantes se evidencia su relación con la religión en las siguientes expresiones:

“...yo iba a la iglesia católica, él comenzó a ir a una iglesia a Heredia y entonces él me dijo mami porque no va... era un espacio de estudio de la vida de Jesús, pero aplicándolo a la vida, algo muy diferente era como irlo aplicando a la vida de uno y era muy lindo...” (P1)

“...yo crecí en un hogar evangélico sí, pero mi abuelo materno era un cripto judío, un cripto judío de los que practican el judaísmo, pero de una manera como undercover... yo no cambie a religión judía, yo busque la teología basada en el judaísmo que es la ya es una teología más profunda, por ser teólogo me fue fácil entrar en la , en el estudio, tuve que volver a estudiar ehh lo que es el antiguo testamento ya desde el punto de vista hebreo, yyy eso me ha hecho que haga cambios ya no, ya no estoy dentro de la línea evangélica, ahora estoy dentro de la línea judía hace 15 años, y todas mis conferencias y todos mis seminarios van en esa línea...(P3)

La Organización Mundial de la Salud, Who (2010), dice que lo “espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que *trascienden los fenómenos sensoriales*. No es lo mismo que “religioso”, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. El aspecto espiritual de la

vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. A menudo se percibe como vinculado con el *significado y el propósito*.

Para Kliewer y Stultz (2016), cada persona tiene su particular cultura espiritual que es producto de la combinación de su espiritualidad personal y de las experiencias espirituales o esquemas culturales a los que ha sido expuesto, es decir, que vendría siendo inculcado por medio de un aprendizaje experiencial del momento de tiempo y espacio en el que la persona se sitúa. El Instituto Nacional para el Cáncer de Estados Unidos define la espiritualidad como profundos sentimientos y creencias, a menudo religiosas, que incluyen una sensación personal de paz, propósito, conexión con otros, y creencias acerca del significado de la vida Peterson y Seligman (2004), muestra de esta definición lo podemos ver reflejado en las expresiones de los participantes.

“...la vida es una lucha que todos tenemos...” (P1)

“...Si la verdad es que si, la vida es bonita, aunque he tratado de encontrarle sentido porque, a mí me dicen no se estrese va a morirse o va a ir al cielo o al infierno, no yo creo que no me voy a ir a ningún lado, entonces qué sentido tiene la vida, le digo no lo sé, somos un accidente del universo...” (P2)

“...la gente dice que las canas son sabiduría, la sabiduría se adquiere conforme uno va cambiando y rectificando durante sus vidas, así es que las canas no son sinónimo de sabiduría, la sabiduría está en cambiar y ser mejor dentro de la vida que Dios le da a uno, entonces para mí ha sido muy especial...” (P3)

Expresiones que reflejan el concepto de espiritualidad como ese conjunto de sentimientos, creencias y acciones que nos acompañan en la búsqueda de lo trascendental, y que nos ayuda a darle sentido y propósito a la vida, el cual muchas veces va a estar relacionado con la conducta, las relaciones y esa forma de sentir y pensar sobre sí mismo. Por lo que es de suma importancia considerar el referente de espiritualidad de la propia persona para acompañarle en su proceso de envejecimiento y los problemas que puedan surgir en este, ya sean de índole cognitivo, afectivo, social o biológico.

Un punto también a destacar, dentro de este tema es la sabiduría, el acercamiento que presentan las personas adultas mayores con la muerte, acercamiento que les da una conciencia de su unión con el cosmos y su sentido de ser humano, una noción de cooperación y solidaridad con los demás, una apertura al mundo y a sus formas de aprendizaje, además de

una conexión espiritual, como un conjunto de formas subjetivas de percibir el mundo (Zanardini, 2020).

4.2 ACCIONES DE LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS INVOLUCRADAS EN EL ESTUDIO COMO ASPECTOS QUE ACTIVAN LAS FUNCIONES COGNITIVAS.

Al hacer referencia a las acciones de vida que realizan las personas adultas mayores participantes de esta investigación como aspectos que ayudan a activar sus funciones cognitivas, se hace hincapié en la importancia de reconocer que el proceso de envejecimiento que experimenta cada una de las personas involucradas es diferente en cada una, pues se ven involucrados elementos como la personalidad, el medio ambiente, el estado de salud, la actividad física, el nivel educativo, su estado emocional y por último el entrenamiento cognitivo haciendo referencia al mantenerse activo desde el punto de vista cognitivo.

Redolat (2012) y Stern (2009), refieren que una reserva cognitiva elevada parece actuar como neuroprotectora frente al inicio y desarrollo de trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer, y aunque la base neurobiológica no se ha establecido claramente, explica que factores como la educación, el ejercicio físico, la ocupación laboral, el bilingüismo, las relaciones sociales, la estimulación intelectual o la nutrición, tanto así como el ambiente, podrían desempeñar un papel importante en el funcionamiento cognitivo, acciones que de igual forma interactúan entre sí influyéndose mutuamente, destacando que no todas las funciones cognitivas decaen con la edad y que diferentes funciones podrían cambiar a ritmos distintos.

En esta misma línea Dewey y Prince (2005), explican que los cambios que se puedan llegar a presentar en los procesos cognitivos pueden llegar a tener un impacto en el funcionamiento de las actividades de la vida diaria y en la toma de decisiones sobre la salud, estilos de vida, en el desempeño laboral, el funcionamiento social, el apoyo recibido y, en general, en la satisfacción con la vida durante el proceso de envejecimiento.

Tomando en cuenta que el proceso de envejecimiento de las personas adultas mayores participantes parte de la gran variabilidad interindividual entre cada una de ellas, desde sus diferentes factores biológicos (presencia de enfermedades), hábitos de vida (ejercicio físico, dieta, sueño, participación en actividades sociales y de ocio), ambientales o socio demográficos (nivel socioeconómico, nivel educativo, ocupación laboral, relaciones sociales), psicológicos (depresión u orientación positiva hacia la vida), factores y acciones que vienen a explicar una parte importante de la variabilidad del rendimiento cognitivo en las personas adultas mayores en este estudio.

Estas variables son esenciales para la reserva cognitiva, entendiendo la reserva cognitiva como la habilidad del cerebro para tolerar mejor los efectos de una patología que se pueda asociar a un síndrome demencial, puesto que esta reserva es necesaria para poder soportar mayor cantidad de una neuropatología antes de llegar al punto máximo donde la sintomatología clínica comienza a manifestarse, habilidad que se cree desarrollada como resultado de una capacidad innata, o bien de los efectos de las experiencias vividas, tales como la educación o la ocupación laboral (Andel et al., 2006).

Por lo que se logra destacar que un buen envejecimiento implica factores conductuales, físicos, psicológicos, biológicos y sociales, que deben siempre estar presentes a la hora de diseñar intervenciones para prevenir tanto el deterioro físico como el cognitivo durante la etapa de la vejez.

A continuación, se presenta de forma individual cada uno de estos elementos, los cuales se interrelacionan entre sí, como complemento para el buen funcionamiento bio-psico-socio y espiritual de la persona adulta mayor participante en este estudio:

4.2.1 Personalidad como aspecto que activa las funciones cognitivas en las personas adultas mayores

Hablar de personalidad involucra un patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y un repertorio conductual que describe a cada una de las personas, y que va a tener una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de la vida, de tal modo que las manifestaciones de ese patrón en las diferentes situaciones poseen algún grado de predictibilidad (Montaño et al.,

2009). Además, se plantean elementos psicológicos relacionados con el bienestar subjetivo que implican características de personalidad como la reflexión, el neuroticismo, la autoeficacia, la autoestima, la capacidad de adaptación, la orientación a las metas y las estrategias para afrontar el estrés.

Yuni y Urbano (2008), hacen mención que la personalidad y el estado emocional de las personas adultas mayores influyen de forma significativa en el funcionamiento cognitivo, ya que se ha evidenciado que sus propias acciones pueden producir el efecto deseado en cada uno de los individuos, asimismo refieren que la salud subjetiva, la independencia, el sentimiento de autoeficacia y el control se relacionan positivamente con la salud mental y el mantenimiento cognitivo, además de fortalecer la autoestima a partir del uso de las capacidades y el ejercicio de las habilidades intelectuales.

Teoría que ayuda a favorecer en esta investigación, como el mantenimiento de la autonomía personal, optimización de la seguridad y confianza de las personas adultas mayores en sus capacidades cognitivas mediante el uso estratégico de sus recursos intelectuales, ayuda a reducir el estrés y las evoluciones adversas que generan los mitos, prejuicios y estereotipos sobre el deterioro y declinación intelectual como fenómenos propios del proceso de envejecimiento,

“...a mí me gusta, no se es como un gustito, hacer y también no solo hacer sino experimentar comidas nuevas, cosas nuevas todo eso me gusta...” (P1)

“...Me gustan las cosas nuevas, pero no impuestas [risas] como ehh me gustan las cosas que bueno si hay que hacerlas hay que hacerlas, pero me gustan las cosas que yo descubro o proyectos nuevos” (P3)

“...yo disfruto hacer nuevas cosas en Costa Rica e ir a lugares nuevos que no he ido antes, o visitar nuevamente lugares que visite 10 años atrás, eso es lo que me gustaría hacer...” (P4)

Expresiones por parte de las personas adultas mayores participantes que muestran su capacidad de aprender nuevas habilidades y procedimientos motores, destacando un buen funcionamiento de la habilidad de las praxias, siendo estas fundamentales en el desarrollo del día a día, por lo que rescatando estas prácticas más la teoría analizada como es en el caso de Redolat (2012), quien propone que se puede llegar a obtener mayores beneficios a nivel cognitivo cuando las tareas de entrenamiento cerebral planteadas resultan desafiantes para las personas adultas mayores, las cuales, implican un verdadero reto al presentar continuamente

aspectos nuevos y, además, de disfrutar de ellas, como se evidencia en el caso de las personas participantes, pues cualquier acción que se desee realizar requiere de esta habilidad, así como la capacidad de generar nuevas estrategias para adaptar la conducta a los cambios de demanda del ambiente, destacando en esta capacidad las funciones ejecutivas, como actividades mentales complejas que son necesarias para el proceso de adaptación al entorno y el alcance de las metas.

Así mismo, otra teoría que refuerza este punto es Simonton (2012), quien refiere que dentro de las actividades creativas está implícito un modo de fomentar el bienestar y la capacidad de afrontamiento, a pesar de que la creatividad sigue siendo un concepto difícil de medir, se están realizando investigaciones sobre su papel en actividades cognitivas, especialmente desde el punto de vista neurocientífico. En esta investigación se ve reflejado el desarrollo de este concepto en las siguientes expresiones, y como el tema de la creatividad y el desafío de experimentar nuevas experiencias, así como la personalidad de cada uno de los y las participantes es parte fundamental de las actividades cognitivas y cotidianas que desarrollan en su diario vivir,

“...me he puesto retos...” (P1)

“...eehhh planeo modificar un poco la casa donde vivimos ahora, aunque la estrenamos en el 2014, pero estoy planeando hacerle unos añadidos y modificarle un poco la distribución de las habitaciones, lo tengo en mente, pero voy a ver como hago para ahorra algún dinero y ir haciendo pedazo por pedazo, si es un plan que tengo...” (P2)

“...me prometí a mí mismo que a los lugares que yo fui de trabajo aquí volveré de vacaciones y eso me sirvió de guía para luego volver a lugares que yo deje en un ladito por ahí aquí voy a volver y me he dedicado a eso...te voy a ser sincero yo creo que, si teniendo 500 años siempre van a haber proyectos y deseos verdad, ehhe uno nunca va a terminar de de proyectarse, pero si ya he cumplido muchos deseos...” (P3)

“...Si para mí en general no tengo ninguna lista de cosas que quiera hacer antes de morir. Para mí lo importante es que yo disfrute cada día y que disfrute cosas pequeñas...” (P4)

Dentro de este aspecto de la personalidad en esta investigación también se destacan dentro de las personas participantes sus habilidades intelectuales para la resolución de actividades cotidianas, resolución de problemas, capacidad verbal y competencia social, mostrando la capacidad de raciocinio y rapidez de respuesta ante las labores novedosas que realizan en su diario vivir. Por lo que, desde la teoría y las experiencias de las personas

participantes, puedo resaltar que la personalidad de la persona adulta mayor es clave en el proceso de adaptación que se va viviendo en el proceso de envejecimiento, lo cual se va a complementar junto con el ambiente, la familia, lo social y cultural en el que se encuentra la persona adulta mayor, aspectos fundamentales para la adecuada activación de las funciones cognitivas.

4.2.2 Medio ambiente como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

En relación con el aspecto del medio ambiente en los últimos años se ha mostrado que aún en la etapa de la vejez se conserva parte de la plasticidad cerebral, de la misma forma que el enriquecimiento ambiental plantea que la estimulación y el empoderamiento en el nivel educacional y las actividades ocupacionales en las que participan las personas adultas mayores a lo largo de su vida, son considerados como factores esenciales en el mantenimiento de las actividades cognitivas durante el proceso de envejecimiento (López et al., 2014). Investigaciones que ayudan a proponer que las personas adultas mayores que se enfrentan a desafíos intelectuales, actividades físicas y compromisos intelectuales pueden aminorar algunas pérdidas cognitivas asociadas al proceso de envejecimiento cognitivo, gracias al factor protector generado por la estimulación ambiental (Hannan, 2014).

Autores que además coinciden que, de igual forma, el estímulo social proporcionado en el ambiente ayuda a mejorar las funciones cognitivas y las respuestas emocionales que pueden verse afectadas por acciones como el estrés, reduciendo así el riesgo de enfermedades mentales gracias al apoyo social que funciona como regulador emocional.

En la presente investigación es notable la capacidad que presentan las personas adultas mayores participantes para utilizar las referencias del medio y desenvolverse en él, desde la gerontagogía en una de sus áreas de la educación dentro de la etapa de la vejez, hace referencia al escenario de la naturaleza; al referirse al medio ambiente como hábitat en el que se desarrolla el ser humano, el conocimiento del patrimonio artístico, los paseos por parques y los viajes de estudio a los parques naturales. Además, hablar del medio ambiente contempla los recursos financieros, la seguridad, la salud, servicios sociales, oportunidades para adquirir

nuevas habilidades y conocimientos, la recreación, vivienda y transporte, factores que tienen un impacto en la calidad de vida de las personas adultas mayores, como se ve reflejado en estas expresiones:

“...yo disfruto, yo me voy me meto a McDonald, camino, me fui a ver la exposición de arte de este señor Jiménez Deredia, me, metí a McDonald a comer, yo me relajo, ósea yo disfruto de verdad me encanta...” (P1)

“...sembrar arbolitos sembrar matas y si, si, limpiar el zacate...me gusta mucho las ciencias naturales, me gusta muchísimo, muchísimo...” (P2)

“...yo siempre he estado acostumbrado a estar frente al público desde muy pequeño a mí el público no me da miedo...cantar o tocar piano o hablar en público eso para mí no desde niño era pan comido y curiosamente todas mis actividades han sido con público enfrente es algo ilativo en todos los puntos de mi vida...” (P3)

“...No me gusta quedarme dentro de la casa todo el tiempo, por eso tengo muchas actividades sociales, estoy en un Club de Lectura, Club de Vino una vez al mes, me gusta ir a conciertos de la sinfónica, yo hago yoga y tai chi todas las semanas...” (P4)

Uno de los elementos que caracteriza a las personas participantes de esta investigación, es su capacidad de adaptación, lo cual demuestra que al ir avanzando en las diferentes etapas de sus vidas esto les permite ir adquiriendo una capacidad de adaptación a cada nueva etapa y, principalmente, en su proceso de envejecimiento. Alvarado y Salazar (2016), refieren que las diferentes capacidades van teniendo una reducción de sus niveles y variaciones del ambiente, por lo que en esta investigación se evidencia que anticiparse a los cambios que se van presentando, prevenirlos si no son favorables y si esto no es posible adaptarse a ellos es una función necesaria en el proceso de envejecimiento que le permite a la persona adulta mayor tener una mejor calidad de vida ante las diferentes circunstancias que se les va a ir presentado a lo largo de su vida y en todo su proceso de envejecimiento.

Además, como bien menciona Guerrero y Yépez (2015), el factor económico, es un factor determinante y vulnerable, relacionado con el apoyo familiar, salud y las relaciones afectivas, que influye en el nivel de funcionalidad en la etapa de la vejez, como es evidente en la situación económica de las personas adultas mayores participantes quienes a pesar de la difícil situación económica en la que vivieron la mayoría de ellos, lograron salir adelante gracias a su esfuerzo, ganas de superarse y al apoyo de sus familiares y redes sociales, como se evidencia en las siguientes expresiones:

“...diay una niñez bonita, con pobreza sin lujos ni nada, porque en esa época uno vivía pobre, pobremente, pero uno vivía muy tranquilo, verdad, ehhs la adolescencia, el colegio también sin lujos, ni nada con la preocupación de mi mamá enferma, pero igual era una época donde no había tanto consumismo, tanta cosa, tanta carambada...” (P1)

“...bueno la niñez es la etapa más bonita de la vida de uno, aun cuando vivía en gran pobreza como lo viví yo...podía yo darme algunos gustos que en otro tiempo no me los podía dar, por la extrema pobreza en que vivíamos, al ver que ya yo me valía solo digamos, el recibir mis primeros sueldos y eso, ya eso fue un aliciente muy bueno para mí...” (P2)

“...mi niñez fue una niñez muy bonita, muy segura ehhs no tal vez tan tan llena de lujos, pero si llena de tranquilidad, de paz, de bendición ehhs crecí seguro de en un hogar donde mi papá yo nunca lo vi peleando con mi mamá, nunca...” (P3)

“...estudie muy fuerte en secundaria e hice muchísimas actividades, fui ayudada por mis profesoras para que pudiera tener mi beca para ir a una buena universidad y después de graduada deje ese pueblo que no me gusta y me fui...” (P4)

Expresiones que a través de las entrevistas y por el estilo de vida que las personas participantes refieren en su discurso, se muestra que el estatus económico y social que se ha obtenido en la vida adulta influenciado por el puesto de trabajo que se desempeña en su etapa productiva, puede llegar a tener repercusiones en la jubilación y pensión de la persona, elementos que en un futuro podrían ayudar a prevenir complicaciones de cara a la jubilación de la persona adulta mayor y por ende en su funcionamiento cognitivo.

Debido a que la adaptación del rol de persona trabajadora al rol de persona jubilada involucra cambios de las fortalezas y recursos personales. Al analizarse este punto desde la transición trabajo-retiro laboral y desde la jubilación, siendo un período en el que la persona adulta mayor se enfrenta a cambios físicos propios de la edad y al prejuicio social asociado al proceso de envejecimiento, los hombres y mujeres deben recurrir a factores internos y externos para lograr una mejor adaptación (Cruz, 2011).

4.2.3 Estado de salud como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

La calidad de vida según explica Aponte (2015), es un concepto evaluador, multidimensional y multidisciplinario que resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos. Este autor explica que la calidad de vida se va valorando desde la presencia de las condiciones materiales y espirituales de la vida necesarios para facilitar el desarrollo psicobiológico y sociohistórico que dependen del lugar y la época en que se encuentra la persona, hasta llegar al grado de satisfacción personal de cada ser con las condiciones de vida que ha alcanzado, además esta va a repercutir de manera positiva o negativa sobre la salud.

Partiendo de la OMS en su Carta Constitucional (1946) en Who (2010), donde se define la salud como “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Entendiendo como bien explica Gavidia y Talavera (2012), que una persona está sana, no sólo porque posee bienestar físico, sino también por sus disposiciones mentales y por las condiciones sociales en las que se desenvuelve.

A partir de este término de salud, el concepto de calidad de vida viene a hacer referencia a la percepción que tiene la persona adulta mayor de los efectos de una enfermedad o de la utilización de un tratamiento en varios ámbitos de su vida, especialmente haciendo referencia a las consecuencias que conlleva en su bienestar físico, emocional y social.

Al retomar de nuevo a la Organización Mundial de la Salud (2016), en un concepto más actualizado define la calidad de vida como “la percepción del individuo de su propia vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones”, concepto que actualmente es aceptado desde una visión de salud positiva, pues se habla que salud es más que la ausencia de enfermedad o discapacidad, buscando la integridad y funcionalidad de la mente, el cuerpo y la adaptación social. Apoyando este concepto desde Ramos (2001), donde la salud positiva se entiende como la habilidad para enfrentarse a situaciones estresantes, el mantenimiento de un sistema sólido de apoyo o soporte social, integración en la comunidad, moral alta y satisfacción con la vida, bienestar psicológico e incluso buen nivel de forma física, así como de salud.

Este concepto se relaciona con la satisfacción que tienen las personas adultas mayores participantes con su cuerpo y con su mente beneficiando en ella una actitud activa en su vida cotidiana y la sensación de ser necesarios, por lo que se evidencia que la autoestima es un factor fundamental del bienestar subjetivo. Lo que va a estar relacionado con los estilos de vida activos y saludables incrementando la satisfacción vital y que ésta se vincule con una mejor percepción de la función cognitiva. Como se evidencia desde Rey et al., (2011) estos factores al unirse pueden beneficiar una imagen positiva del envejecimiento, lo cual está asociada a una mayor longevidad e independencia.

Percepción que se evidencia en las personas adultas mayores participantes de esta investigación:

“...he sido sana, este y achacosa digamos lo mismo de la vejez...trato de usar todo lo que sea natural...” (P1)

“...Yo me siento bastante bien físicamente supongo que acorde con mi edad de 71 años, pues estoy bastante bien, no me duele nada y diay no tengo enfermedades de nada, no tengo vicios, no tomo, no fumo mi felicidad es leer libros o estar pegado en internet viendo cosas de cuanta cosa...” (P2)

“...Mira no he sido enfermo, pero si he sido como desde chiquitillo fui travieso...ahora viejo este que si fui por primera vez al hospital tuve una operación, pero es la primera vez que voy a un hospital, pero te voy a decir que la experiencia que tuve en el hospital fue muy bonita...he tenido una vida bastante sana...” (P3)

“...siempre he sido una persona con buena salud...Aparte de las dificultades de hacerte mayor con artritis, un tratamiento preventivo para la presión arterial que es preventiva, o cosas así, en general no he tenido enfermedades de peso...” (P4)

Expresiones que ponen en evidencia, como la influencia de un bienestar tanto interno como externo, marcan la pauta para generar un bienestar subjetivo y la satisfacción vital, que necesitan las personas adultas mayores para seguir con una vida activa, adaptada a sus nuevas necesidades e intereses, partiendo de una calidad de vida que se rige por la integralidad de su mente y cuerpo.

Además, en este contexto de salud positiva, se toma en cuenta que los programas de estimulación cognitiva van a tener un impacto de forma positiva en la percepción del estado cognitivo de las personas adultas mayores, la estimulación cognitiva ha demostrado que las sesiones en grupo son beneficiosas, y pone a discusión si el efecto que tiene sobre los y las participantes es subjetivo o si realmente impacta en una mejora funcional de las diferentes

capacidades cognitivas. Debido a que se destaca que la relación social y la actividad grupal proporcionan satisfacción vital a las personas adultas mayores, siendo de igual forma con respecto al humor, el cual produce efectos psicológicos y fisiológicos semejantes al ejercicio aeróbico.

Por lo que cuando se habla de cognición Fuenmayor y Villasmil (2008), hacen referencia a la capacidad que tienen los seres humanos para obtener información de su entorno, y, a partir del procesamiento que hace su cerebro, ser capaz de interpretarlo y darle un significado. Confirmando que una buena salud cognitiva, permite tener el cerebro en forma, para poder dar lo mejor de uno mismo en las tareas que se desarrollan diariamente, como lo es en el caso de las personas participantes de esta investigación, mostrando que a pesar de que diferentes factores influyen sobre su salud cognitiva, el entorno adecuado, la alimentación, la actividad física y mental, así como determinados aspectos sociales y psicológicos, son elementos para abordar, para potenciar la salud cognitiva, los cuales se evidencian en los discursos de las personas participantes al hacer referencia sobre sus estados de salud:

“...somos un grupo bastante mayor que por lo menos estamos regenerando las neuronas, o poniéndolas a trabajar, que no se nos atrofie el cerebro...” (P1)

“...lo cierto es que yo asisto porque, para poder practicar un poquito de inglés y que no se me olvide y no enrumbarme totalmente...” (P2)

“...eso te ayuda a activar a aprender palabras y mantenerte en un nivel muy interesante de siempre sigues aprendiendo a eso nos reunimos...” (P3)

“...es muy importante para mí mantenerme activa. También (04) el mantenerme saludable lo mejor posible físicamente, trato de comer saludable, generalmente pongo atención a las recomendaciones médicas y todo lo relacionado con la salud...” (P4)

Con estas expresiones y respaldado por Villalba y Espert (2014), se logra identificar que en el buen envejecer surge del aprendizaje y de la preparación de la persona como responsable de su vida, su salud y bienestar, logrando el crecimiento y la realización social, donde la salud subjetiva, la independencia, el sentimiento de autoeficacia y el control se relacionan positivamente con la salud mental y el mantenimiento cognitivo, además de ayudar a fortalecer la autoestima a partir del uso de las capacidades y el ejercicio de las habilidades intelectuales, lo cual ayuda a beneficiar el mantenimiento de la autonomía personal, optimizando la seguridad y confianza de las personas adultas mayores en sus capacidades cognitivas mediante el uso estratégico de sus recursos intelectuales.

Demostrando que esta autopercepción del estado de salud que presentan las personas adultas mayores participantes es un buen indicador de su satisfacción vital, pues más allá de las enfermedades o problemas de salud que se les haya o estén presentando las personas mayores cuentan con un nivel elevado de su funcionamiento cognitivo, practican ejercicio y llevan un nivel de vida más elevado, que quienes no lo practican, con un estilo de vida saludable como bien lo explicó Villalba y Espert (2014). Así como de igual forma para Blanco y Salazar (2017), el significado de envejecimiento con éxito depende del contexto y momento histórico, en el que se encuentra la persona por lo que resulta difícil una tipificación, siendo que los indicadores subjetivos y objetivos de envejecimiento con éxito necesitan ser considerados dentro del contexto cultural donde viva la persona, con su contenido particular y sus demandas ecológicas.

4.2.4 Actividad física como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

Stern (2009) y Riquelme et al., (2013) mencionan que, para poder construir la reserva cognitiva, esto va a depender de la actividad cognitiva que la persona adulta mayor haya realizado antes de la presencia de algún daño, e indica que esta reserva debe de estar complementada con ejercicio físico y otras intervenciones como una dieta saludable, debido a que realizar algún tipo de actividad es muy importante para mantener un bienestar físico y mental. La actividad física es una herramienta primordial a nivel terapéutico y preventivo para todas las personas adultas mayores, pues en la etapa de la vejez ocurren diferentes cambios anatómicos y fisiológicos, algunos de ellos son: pérdida de masa muscular, disminución de la calidad de los huesos, cambios en el sistema cardiovascular y respiratorio que los hacen menos eficientes.

Las ventajas de realizar actividad física se relacionan con múltiples beneficios, en el caso de esta investigación mencionare algunas de las que evidencian un beneficio al mantenimiento cognitivo y que se relacionan con las experiencias de las personas participantes:

- Favorece el manejo del estrés y la depresión, es un gran elemento para la salud mental.

- Mejora la calidad del sueño.
- Fortalece la autoestima y mejora el concepto de imagen corporal.
- Mejora la capacidad para realizar otras actividades de la vida diaria.
- Disminuye el riesgo de sufrir obesidad y sedentarismo.

Por estos y otros beneficios es que las personas adultas mayores deben mantenerse activas, lo cual puede realizarse ya sea en el hogar, salir a un espacio abierto y practicarlo con un grupo o de forma individual, como mejor le favorezca, como es el caso de las personas participantes de esta investigación, quienes expresan que actividades realizan para mantenerse activos:

“...ir a natación me ayuda mucho...yo me voy a nadar, más o menos de 9 a 10 tratamos de arreglar el mundo conversando, nunca podemos entonces nos metemos a la piscina, como de 10 a 11, y ya a las 11 salimos...y ya yo llevo los perritos a caminar un rato en la tarde, cuando no llueve los saco a caminar media hora, 45 minutos los ando por todo lado... (P1)

“...andaba mucho en bicicleta, me acuerdo que compre bicicleta y entones algo, que los fines de semana nos íbamos algunos compañeros y yo para Cartago, para Grecia, para San Ramón, para Atenas, para Puriscal ir y volver, verdad y ciclismo recreativo...Si nos gusta mucho nadar, mi hija casi no nada ella se mete ahí a pegar brinquitos, ella hace como que nada, pero mi mujer y yo si nos lo tomamos más enserio...” (P2)

“...Mira los deportes yo los practicaba en el tiempo de educación física del colegio, fui muy bueno en voleibol fui muy bueno este brincando garrocha, fui muy bueno esteeeeee futbol no, no me gustaba, pero beisbol también ehhh ahí lo hacía, pero como te digo mi mayor pasión era el piano...” (P3)

“...yo hago yoga y tai chi todas las semanas...” (P4)

Como bien refiere Portillo (2015), la realización de actividad física ha sido fuertemente relacionada con los procesos y habilidades cognitivas y sensoriales en las personas adultas mayores, como lo es en el caso de las personas participantes quienes algunos desde jóvenes realizaban algún deporte y otros los fueron adquiriendo en su etapa de la vejez, siendo que estas se encuentran en mejor estado en comparación con quienes no realizan actividad física, debido al aumento de flujo sanguíneo cerebral, evidenciando que la actividad física promueve un papel neuropreventivo que hasta ahora no se había tenido en cuenta como en la presencia de enfermedades neurodegenerativas.

Por lo que a través de las experiencias de las personas participantes y la teoría consultada, rescato que este tipo de actividad ayuda a hacer más lento el deterioro cognitivo a

lo largo de la vida y al mismo tiempo es un método de prevención que va a favorecer la cohesión e integración social de la persona adulta mayor, tanto con su familia como con la sociedad, por lo que desde esta perspectiva, se pueden recalcar que son muchos los beneficios que tiene la actividad física en las personas adultas mayores, ya que les ayuda a mejorar sus condiciones fisiológicas, psicológicas, biológicas y físicas.

Lo que permite garantizar que una buena calidad de vida en las personas adultas mayores va a ser determinada en gran medida por los niveles de actividad física realizada de forma continua, por tanto, la inactividad física es perjudicial para la salud, por lo que se debe de tomar en cuenta la individualidad de cada ser humano y recalcar la importancia de que la actividad física se debe de realizar con el acompañamiento de un profesional para garantizar la forma adecuada de la realización del ejercicio.

4.2.5 Nivel educativo como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

Con lo que respecta al nivel educativo y su relación con el funcionamiento cognitivo, son ya los estudios como el de Tranter y Koutstaal (2008), quienes realizan una investigación denominada “Age and Flexible Thinking: An Experimental Demonstration of the Beneficial Effects of Increased Cognitively Stimulating Activity on Fluid Intelligence in Healthy Older Adults”, así como Díaz et al., (2010a) quienes realizan una investigación denominada “Reserva cognitiva: evidencias, limitaciones y líneas de investigación futura”, investigaciones que demuestran que aquellas personas con más nivel educativo, y que desarrollan trabajos o actividades con mayores requerimientos cognitivos o que tienen más relaciones sociales, tienen menos riesgo de padecer de algún tipo de demencia, en comparación con aquellas otras con menos estudios, con trabajos y aficiones menos exigentes cognitivamente y con una red social más pequeña.

Donde González et al., (2013) han demostrado que la educación proporciona una mayor tolerancia a los procesos patológicos cerebrales y, en consecuencia, su manifestación clínica requeriría un mayor deterioro cognitivo en personas con niveles educativos más altos. Siendo que Díaz et al., (2010b), consideran que una mayor escolarización podría llevar a una

mayor conectividad neuronal en las primeras etapas de la vida que podría persistir durante el resto de la vida, o bien estar relacionada con la estimulación mental y el crecimiento neuronal durante toda la vida.

Teorías que son confirmadas en el caso de las personas adultas mayores participantes de esta investigación, donde se evidencia la importancia y el valor que para ellas significa la educación y como esta ha sido un pilar en el desarrollo de sus vidas, debido a que estas oportunidades educativas generan un impacto positivo en su desarrollo y mejoramiento tanto de la salud física como mental, porque tener la oportunidad de seguir aprendiendo independientemente de la edad le permite a las personas adultas mayores irse adaptando a su nueva etapa de vida, con una mente y un cuerpo activo, como se logra ver en las siguientes expresiones:

“...siempre fui muy entusiasmada a estudiar, me gustó mucho desde que entré a la escuela...” (P1)

“...algo que pensaron ellos y creo que me hicieron un gran favor, también a mis hermanas, fue mandarnos a estudiar, aunque fuera para convertirnos en curas o en monjas...” (P2)

“...mi abuelo me decía un dicho judío, pero él lo decía tropicalizado si usted está con los tontos nunca va a aprender, júntese con alguien que sepa más pa que aprenda nosotros los judíos decimos que debemos de buscar gente que nos enseñe algo sino la vida no tiene sentido, porque ser yo él más inteligente que los demás nunca voy a aprender, mejor ser un poquito menos inteligente pero que haya gente que le enseñe a uno...” (P3)

“...A mí siempre me gusto la escuela y usualmente siempre me fue bien...estudie muy fuerte en secundaria e hice muchísimas actividades, fui ayudada por mis profesoras para que pudiera tener mi beca para ir a una buena universidad y después de graduada deje ese pueblo que no me gusta y me fui...” (P4)

Por otro lado y de la mano del tema de la educación, se encuentra la profesión ejercida, en este caso analizando desde la experiencia de Gracia et al., (2016) quienes realizaron una investigación sobre “Ocupación laboral y riesgo de deterioro cognitivo y demencia en personas mayores de 55 años: una revisión sistemática”, llegan a referir que la existencia de un menor riesgo de padecer un síndrome demencial en aquellas personas con profesiones que requieren una mayor demanda de razonamiento, matemáticas, lenguaje y, en general, ocupaciones más complejas y exigentes cognitivamente, desde esta experiencia y como es en el caso de las personas participantes de esta investigación, donde tres están relacionados

laboralmente con el tema de la enseñanza del inglés, tanto de forma profesional como voluntariado, esta investigación evidencia que mantener buenos niveles de salud, el interés en diferentes temas y los aspectos sociales y económicos del trabajo y la esperanza de una vida más larga pueden estimular el interés de las personas adultas mayores en mantenerse vinculadas con el mercado laboral, como se puede observar en las siguientes expresiones:

“...bueno a mí me encantaba trabajar en el colegio, yo siempre digo que, para mí, mi trabajo era mi hobby...qué yo trato de disfrutar todo, entonces a mí me gustaba, estar en el aula y compartir con el estudiante siempre me gusto, relacionarme con ellos...” (P1)

“...me aprecio un trabajito ahí internamente en la biblioteca de la Universidad Nacional, sin que yo lo buscara, me lo ofrecieron, yo estuve metido como 10, no como 11 años en la Universidad Nacional, todos los demás compañeros de inglés se fueron a trabajar a los colegios a dar clases y yo me quede metido ahí, más bien ahora me siento un poco inconforme conmigo mismo porque no aproveche la oportunidad al máximo... bibliotecario, pero yo no atendía al público, sino que estaba metido en unas oficinas donde hacía mi trabajo de clasificar libros...” (P2)

“...he sido pluralista porque como tengo varias opciones no solamente Licenciado en Teología, he tenido la oportunidad de trabajar como profesor de música por el piano, he tenido la oportunidad de ser Conferencista Internacional, derivado de la Teología, ehh entonces este ahora últimamente me dedico a hacer seminarios de puntos teológicos muy interesantes que me quedo como una forma más pasiva de lo que yo antes hacía...” (P3)

“...Como adulta era muy importante para mí tener mi título de Universidad. Porque mmm este lugar en el cual vivía en New Hampshire era un pueblo muy pequeño, con personas de pensamiento muy cerrado y a mí no me gustaba...yo sabía que, si yo quería estar en esa profesión yo debía tener mayor educación y formarme aún más, por eso luego de 2 años logre sacar una Maestría en Trabajo Social...” (P4)

Expresiones que reflejan como el conocimiento que han adquirido a través de la educación, el aprendizaje y la acumulación de las experiencias que han tenido a lo largo de su proceso vital han influido en su funcionamiento cognitivo, además, González et al., (2013) refieren que tanto los años de educación recibidos como el tipo de profesión ejercida son dos variables que están relacionadas con un mejor funcionamiento cognitivo. Richards y Sacker (2003), dentro de sus investigaciones destacan que el estado cognitivo en el momento de la infancia determina en gran medida el estado cognitivo de la vida adulta y la vejez, donde se destaca que el efecto de varias variables biopsicosociales en la cognición como la habilidad para la lectura, el nivel económico, las actividades de ocio, el ejercicio físico y el estado

emocional, entre otros, alcanzados en la infancia está fuertemente relacionado con el funcionamiento cognitivo en la vida adulta como se evidencia en el estado actual de las personas participantes de esta investigación, incluso tras controlar el efecto de otras variables como la edad y el sexo.

Singh et al., (2011), refieren que el tipo de trabajo desempeñado, dependiendo de la complejidad del mismo, puede mostrar diferencias a nivel cognitivo en la vida adulta y como se viene mencionando en esta investigación y en la teoría, se ha comprobado que las personas que desempeñaban trabajos con altos niveles de complejidad muestran un menor declive en memoria verbal y razonamiento inductivo, controlando variables como la edad, el nivel educativo y el nivel de ingresos, como es evidente en el estado cognitivo y estilo de vida de las personas participantes de esta investigación, evidenciando que la influencia de la profesión en el rendimiento cognitivo estaría relacionada tanto con el nivel educativo como con el funcionamiento cognitivo, pues a mayor nivel profesional mayor grado de estimulación cognitiva, por lo que sería esperable un mejor rendimiento cognitivo.

4.2.6 Estado emocional como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

El término reserva motivacional se define como un proceso que se basa en los mecanismos de la reserva cognitiva y ofrece factores que permiten mayor resiliencia, entendida esta como la capacidad de superar las situaciones estresantes frente al daño cerebral (Forstmeier et al., 2012). A pesar de que estos investigadores reconocen que estas capacidades son difíciles de cuantificar, refieren que las mismas podrían estar implícitas en diferentes variables protectoras del declive cognitivo como en la actividad física, las redes sociales o las actividades de ocio, por lo que la capacidad de reserva motivacional va a influir sobre la salud cognitiva directamente o va a estar relacionada con los aspectos motivacionales, siendo la ocupación laboral uno de sus determinantes más destacados a lo largo de la vida, como se pudo ver reflejado en el punto anterior referente al tema de la profesión y su influencia sobre el estado cognitivo:

“...yo siempre digo que, para mí, mi trabajo era mi hobby...” (P1)

“...ahí vendiendo accesorios y mis visitas eran muy bonitas porque no solamente iba por eso, el agente de ventas que va solo por vender está perdido, hay que aprender a hacer una relación con el cliente ehh no, o no hacía por interés me gustaba...” (P3)

“...era muy importante para mí tener un trabajo que a mí me gustara; a pesar de que estaba casada era muy importante para mí tener y manejar mi propio dinero...es una profesión que es muy importante para mí, porque considera las necesidades de las personas y lo que yo puedo hacer para ser útil...” (P4)

Evidenciando en estas frases la importancia de contar con un trabajo o una labor que genere un estado de ánimo adecuado porque, además de repercutir en el estado cognitivo, el humor y la risa, producen efectos psicológicos y fisiológicos que son similares a los beneficios del ejercicio para la salud, lo que además está relacionado con la autoestima. La investigación realizada por Zamarrón (2016), propone que la autoestima es uno de los elementos de mayor fuerza del bienestar subjetivo, y como se ha venido explicando en párrafos anteriores, el bienestar subjetivo va a influir en las capacidades cognitivas de la persona adulta mayor. Lo cual comulga de la mano con la teoría de la psicología positiva, la cual se enfoca en todas las emociones positivas, fortalezas y virtudes presentes en las personas, dándole más valor a las experiencias positivas, los lazos familiares, formar parte de una comunidad, mantener un vínculo social, ser perseverante, tener sentido de pertenencia, entre otros.

Prada (2005), plantea dentro de su teoría: las emociones positivas (felicidad, placer, juego, optimismo, esperanza), personalidad positiva (autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía, altruismo) y las instituciones positivas (justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales, cooperación). Al hablar de emociones positivas, estas van a cumplir con un papel de suma importancia en el desarrollo de las personas, ya que las mismas van a ayudar a desarrollar los recursos intelectuales, físicos y sociales, haciendo que estos sean más duraderos, y ampliando las reservas a las que puede la persona recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades.

Para un mejor entendimiento de como el estado emocional activa el funcionamiento cognitivo, se ampliarán algunas de estas emociones positivas y su relación:

Optimismo y su relación con el funcionamiento cognitivo

Hablar de optimismo, hace referencia a la predisposición que tiene la persona para mirar el futuro con una actitud más favorable, permitiéndole a la persona tener un mejor estado de ánimo y ser más perseverante con respecto a sus metas futuras. Contreras y Esguerra (2006), refieren que el optimismo no es una simple cognición, si no, que esta implica todo un proceso más complejo que sólo la utilización de frases positivas, ya que esta tiene su fundamento en cómo se conceptualizan las causas de los eventos y hechos que tienen lugar dentro del entorno.

Continuando con estos autores para una persona optimista, los problemas se consideran como pasajeros, y los atribuyen a causas externas, explicaciones que se asocian con la disminución de síntomas depresivos, mayores niveles de exaltación, por lo que los motivos de los éxitos son atribuidos a las características propias de la persona, por lo que aprende a tener mayor control sobre el futuro, a salir fortalecida y encontrar beneficios en situaciones adversas, traumáticas o estresantes, fomentan las relaciones sociales y el éxito académico e incluso podrían llegar a protegerse de una enfermedad.

Siguiendo con Contreras y Esguerra (2006), refieren que entre las ventajas que tienen en sus vidas las personas optimistas se encuentran: presentar mejores habilidades de resolución racional de problemas, percepción optimista ante una enfermedad, mejor calidad de vida, tienen una vida más prolongada, personas más sociables y felices, rinden mejor en los deportes, se previene en ellos el desarrollo de síntomas depresivos, entre otros, como es en el caso de las personas adultas mayores participantes de esta investigación al expresarse de la siguiente manera ante diversas adversidades:

“...la vida no puede ser, yo a veces me pongo a pensar la vida no puede ser solo cosas buenas, este si uno no tiene épocas tristes, duras o (x) no valoraría realmente las cosas buenas y es parte el ser humano verdad...tenía toda una vida por delante, entonces duele, hay luto, pero hay muchas metas por delante...” (P1)

“me he lamentado por el hecho de haberme ido de la biblioteca, porque he pensado que debí de haber tomado una decisión diferente en aquel momento, pero después pienso en otras cosas y concluyo que la decisión que tome tal vez fuera la más correcta para mi...” (P2)

“...yo valoraba y ponía en balanza las críticas negativas de mis compañeros o los chiquillos de escuela con lo que me pasaba a mí con las personas de más edad y dice uno, yo siempre tuve el equilibrio de que yo,

ósea eso del bullying a mí nunca me afecto, pues yo podre se gordo, pero ellos no tienen lo que yo tengo ¿ellos no disfrutaban lo que yo disfrutaba aparte de que como tocaba piano desde pequeño entonces yo todas las actividades de la escuela yo participaba, como canto siempre participaba entonces yo hacía muchas cosas que ellos no hacían entonces nunca, nunca, nunca tuve problemas con sentirme, con una autoestima baja, eso de niño...” (P3)

“...Aparte de las dificultades de hacerte mayor con artritis, un tratamiento preventivo para la presión arterial que es preventiva, o cosas así, en general no he tenido enfermedades de peso...” (P4)

Resiliencia y su relación con el funcionamiento cognitivo

Al hablar de resiliencia se hace énfasis en la capacidad que tiene la persona para superar las circunstancias traumáticas, como la muerte de un ser querido, un accidente, una enfermedad y aun así seguir avanzando, término que reconoce que normalmente se va a encontrar en personas con grandes capacidades cognitivas. Como menciona Contreras y Esguerra (2006), el término de resiliencia divide en tres tipos: de la niñez, de la familia y de la comunidad.

Entre los factores de la niñez que fomentan la resiliencia, Contreras y Esguerra (2006), y González y Valdez (2007), recalcan que los infantes a pesar de desarrollarse en ambientes problemáticos pueden presentar en su desarrollo resiliencia, además de quienes poseen características como ser de temperamento fácil, agradable, tranquilo, simpático, sonriente y que tiene la capacidad de provocar sentimientos positivos en los demás, además de tener un tipo particular de inteligencia que les permite tener agrado por los desafíos, poseer flexibilidad ante las diversas situaciones, y una gran persistencia en la forma de resolución de problemas, características que se hacen evidentes en las historias y características de las personas participantes, al demostrar cómo a pesar de las adversidades lograron salir adelante, además continuando con los autores antes mencionados dentro de la comunidad estos niños se desenvuelven satisfactoriamente, y la facilidad con que hacen amigos se convierte en un factor protector, además la escuela es un lugar de importancia para ellos, y un lugar donde encuentran figuras a imitar, como sus maestros, como se evidencia en el caso de las personas participantes, especialmente en las dos primeras personas participantes, quienes ante las diversas situaciones de su infancia lograron salir adelante y superarse en la vida. En el caso de las dos últimas personas participantes vemos esa resiliencia reflejada en el dolor manifestado ante la muerte de un ser querido.

“...yo era siempre pelotera, eso sí, una vecina doña Elisa me acuerdo el nombre nunca más la volví a ver, tenía chiquitos, yo iba donde ella ahí a jugar con los chiquitillos y yo le ayudaba disque a lavar trastes, esa maestra que yo iba y ya ella me enseñaba a leer y escribir...” (P1)

“...mi infancia mis hermanas y yo caminábamos una hora para llegar a la escuela, caminábamos descalzos porque nunca nos pudieron comprar zapatos, verdad, y por supuesto que también era una hora para regresar a casa, por la montaña por trillos llenos de barro y todo eso...” (P2)

“...Amigos he tenido muy pocos conocidos un montón, pero lastimosamente las desafortunadamente las 2 personas que más he querido ya no están, uno usted ya lo conoció que fue...y el otro un amigo que también era de septiembre...los 2 se murieron con proyectos por delante que tenía con ellos pero me dejaron solo, pero no tengo amigos más cercanos solo ellos 2 eran cercanos el resto son personas que quiero mucho en el camino he aprendido a amar gente, pero pero pero ese nivel que de de de cercanía y de unidad solo lo he experimentado con ellos 2...” (P3)

“...Creo que la más difícil fue 9 años atrás para esta misma época. Mi esposo falleció al frente mío (*se le quiebra la voz*) y eso resultó muy muy difícil para mí adaptarme...” (P4)

Resiliencia que en esta investigación se muestra ahora en su edad adulta al exponerse capaces de mantener su identidad a pesar de los cambios, siendo esta el medio que les ha ayudado a compensar sus habilidades, así como a afrontar las diferentes situaciones sociales que se les van presentando, como bien explicaba anteriormente Contreras y Esguerra (2006), y bajo las experiencias manifestadas puedo destacar como a través de la resiliencia las personas adultas mayores tienen la capacidad para quererse a sí mismas, autorrealizarse y superar el estrés, realzando su calidad de vida y manifestando un proceso de envejecimiento satisfactorio, lo que les permite tener una etapa de la vejez exitosa que les permite continuar adaptándose y enfrentándose a los desafíos del diario vivir.

Fluidez y su relación con el funcionamiento cognitivo

En el caso de la fluidez, Mesurado (2009) explica que ésta implica un estado de consciencia que involucra que la persona se incorpore de lleno a una actividad previamente establecida, permitiendo que la persona permanezca involucrada y que pase su tiempo casi sin notarlo, promoviendo una situación placentera que puede controlarse si la persona adulta mayor aprende a plantearse retos que se adecuen a sus posibilidades de quehacer. Estableciendo una diferencia con los estados de ansiedad y aburrimiento, debido al grado de

atención y concentración que se le atribuye a determinada tarea en un caso específico, como lo es en el caso de las personas participantes, quienes a través de estas expresiones muestran su capacidad de concentración en las diferentes actividades que realizan y que las mismas les producen tal placer para poder realizarlas sin sentir estados de aburrimiento o cansancio,

“...una tablet que tenía y entonces yo pongo mucho video y paso escuchando al principio no entendía nada, ahora agarro poquito, pero agarro verdad, ...yo pongo la Tablet por ejemplo y pongo videos de japoneses, japoneses – inglés..., cuando algo me llama la atención...me quedo viendo o oyendo y sigo, ... en este momento tratar de vivir cada día aprendiendo más, tal vez con el sueño de conversar con el nieto si Dios me da vida, algún día comunicarme con él, aunque ya logre por palabritas esta vez que fui, por palabritas, verdad...” (P1)

“...Mi familia, mi casa, mi jardín, mi carro y mi computadora...bueno de italiano uno entiende bastante, de portugués uno entiende bastante, incluso el rumano o el francés, uno entiende bastante, algo agarra, pero Navijanque el idioma esloveno es totalmente diferente, yo no entendía nada...” (P2)

“...yo tengo un grupo de estudio por internet, que tiene que ver con las cuestiones de hebreo y entonces paso dándoles clases o paso haciendo respuesta a las preguntas de las dudas y en la noche paso material nuevo para que ellos tengan cada día algo que estudiar, básicamente esa es mi responsabilidad ahora por internet, pero no es presión alguna, es todo lo que hago ahora es placer, disfrutar...” (P3)

“...También me parece importante comentar, que soy adicta al juego de rapidez mental Yeopardi, es un concurso televisivo sobre agilidad mental y conocimientos variados, me fascina ver el programa y siempre respondo todas las preguntas de primero, también lo juego en internet, pero no es lo mismo, porque ahí te dan las respuestas en opción múltiple entonces no es lo mismo, y actualmente me encuentro interesada en la política a raíz del presidente Trump y su forma explosiva de ser, por lo que me interesa conocer los análisis que hacen sobre la situación del país en CNN...” (P4)

Expresiones que evidencian la capacidad de concentración que puede presentar una persona cuando tiene interés en lo que hace, Prada (2005) establece una serie de características que deben estar presentes en la fluidez: la persona debe de tener absoluta concentración en la actividad, metas claras a conseguir, al igual que debe de existir una correlación entre las actividades que se realizan y la meta final, la persona experimenta gratificación ya que siente que supera todos los retos que se le presentan con facilidad, no se encuentra pendiente de los riesgos o prejuicios que conlleva la actividad, la persona experimenta que tiene el control y una alteración del sentido de la duración del tiempo, así como también experimenta sensaciones de triunfo y euforia y no le teme al fracaso.

Características que son encontradas en las personas participantes, permitiendo en esta investigación destacar que las horas de trabajo son las que le brindan a la persona adulta mayor, las mayores oportunidades de experimentar lo que este autor llama “el flow”, ya que al estar involucrados en actividades de su interés tienen más oportunidades de fluir por el grado de concentración al que normalmente están expuestos, como es en el caso de las personas adultas mayores participantes de esta investigación, quienes disfrutan cada instante de sus diferentes actividades, las cuales son diversas y variadas entre una persona y otra, pero al mismo tiempo comparten el interés y el gusto por continuar manteniéndose activos.

Humor y su relación con el funcionamiento cognitivo

Con respecto a las características positivas que tiene el humor se resaltan algunas que menciona Martínez (2006), donde se relaciona el sentido del humor con el buen estado de ánimo, y una disminución del estrés, ya que permite a la persona interpretar positivamente las situaciones amenazantes. De igual forma, las personas que tienen un buen sentido del humor se ríen más y de forma más habitual, y esto está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales, además favorece las relaciones sociales y con ello proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud.

Siguiendo con este autor y haciendo referencia también a Labarca (2012), desde una perspectiva más cognitiva, el humor va a depender de los recuerdos del pasado y de las anticipaciones del futuro, donde se van a encontrar implicadas la memoria, las emociones y la personalidad que involucran mantener una visión humorística de la vida y una perspectiva humorística aún frente al estrés y la adversidad, la risa segrega en el organismo diversas sustancias a nivel cerebral en un primer lugar endorfinas, cuyos elementos que contienen un gran poder analgésico mitigando el dolor, en segundo lugar se libera adrenalina que es un componente que incrementa creatividad e imaginación, tercero dopamina que favorece la agilidad mental y por último, serotonina esta posee efectos calmantes y disminuye hambre y ansiedad.

La actitud que presentan las personas adultas mayores participantes de la investigación en relación con su sentido del humor, la práctica frecuente de la risa y la sonrisa, evidencia

que fomenta en ellos las capacidades naturales de adaptación a la etapa de la vejez haciéndola más saludable y exitosa en relación con las modificaciones biopsicosociales del envejecimiento como bien refiere Labarca (2012), ya que el humor, no es algo que se improvisa para proyectar alegría o buenas relaciones humanas, este viene de lo más profundo del ser que lo plasma como es por dentro, por lo menos como se encuentran en ese preciso momento y tiene relación con la interacción entre los seres humanos.

Así como de igual forma, los ambientes en los que se desenvuelven las personas participantes son espacios que fomentan el buen humor y lo hacen crecer día a día, con el apoyo de espacios físicos y personas positivas, apasionadas, alegres en las diferentes actividades que realizan donde existen encuentros que permiten fomentar el buen humor. Como se ha ido comprobando a través de las categorías y subcategorías encontradas en esta investigación, se puede decir que las actividades de esparcimiento y los eventos recreativos en un contexto social significativo, realmente favorecen al bienestar de la persona adulta mayor, como bien lo respaldan Rodríguez et al., (2011) y Mella et al., (2004), siendo el humor un aspecto fundamental para las relaciones sociales, para el fortalecimiento de la autoestima y la salud, así como de la satisfacción general.

Inteligencia emocional y su relación con el funcionamiento cognitivo

Al hablar de inteligencia emocional, Pérez et al., (2014), mencionan cinco puntos básicos: conocer las propias emociones, manejo de las emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y tener la capacidad de relacionarse con los demás, incluso actualmente se piensa que las emociones influyen notablemente en lo que aprendemos o no aprendemos, ya que regulan notablemente nuestros procesos mnémicos.

Estos autores refieren que la inteligencia emocional en las personas adultas mayores es bastante alta, ya que estas valoran las relaciones sociales y cuidan de ellas, saben apreciar el presente, regulan sus emociones para ajustarse a cada momento y evalúan su entorno y lo que les sucede de forma más positiva para disfrutar, para tener un enfoque más relajado y optimista de su realidad, lo que se evidencia en las experiencias que manifiestan las personas participantes, ya que les ha capacitado en gran parte en el buen manejo de sus procesos emocionales y las ha ayudado a orientarse, a priorizar lo

esencial y la importancia de las relaciones sociales, como se logra identificar en la siguientes expresiones:

“...es esa necesidad como de compartir y después es bonito porque diay uno entre todo lo que se conversa entre las amistades, hay muchas cosas positivas, bonitas que lo motivan a uno...” (P1)

“...somo seres sociables, a mí me gusta la soledad, pero no total, muy importante para mí tener una persona en la cual confiar y mi mujer cumple a cabalidad con mis expectativas...” (P2)

“...La persona que no tenga relaciones interpersonales es una persona que tiene problemas de autoestima, porque si uno tiene miedo se enconcha y la persona que le gusta tener relaciones interpersonales es una persona que de cara a la vida que está dispuesta a aprender que se cae que se levanta, pero el que se enconcha el que vive aislado en una burbuja no logra hacer eso...” (P3)

“...Creo que la experiencia nuestra con el grupo es bastante positiva. Creo que ha permitido que muchos de nosotros nos conozcamos de bastante tiempo atrás y nos hemos convertido en amigos...” (P4)

Expresiones que junto con Scheibe y Carstensen (2010), quienes refieren que la inteligencia emocional en las personas adultas mayores parte de la teoría de la selectividad socioemocional (Carstensen, 1993), la cual refiere que la persona llega a un momento en que toma conciencia de que la cuota de vida se está agotando, realidad personal y existencial que hace que focalicen su conducta hacia experiencias emocionalmente gratificantes, donde las relaciones interpersonales y esa necesidad de compartir como se muestra en las expresiones de los participantes evidencian en esta investigación que ya no les importa las recompensas futuras, por lo que colocan en primer lugar sus metas, el significado y la optimización de sus experiencias emocionales, ya que prefieren disfrutar del bienestar, pues son conscientes que los planes a largo plazo cada vez tienen menos sentido, lo que se logra reflejar en las siguientes expresiones:

“... yo creo que he madurado, he aprendido a disfrutar más de todo y como le digo no sé cuánto me va a durar, pero lo que me dure, lo que Dios me quiera dar, mucho o poquito diay tratar de disfrutar al máximo...” (P1)

“...Hace uno mejores elecciones conforme van creciendo, conforme va aprendiendo y entonces se vuelve uno menos problemático y más proactivo...” (P3)

“...Algo muy importante, cuando yo vine a Costa Rica yo tenía 47 años y yo quería trabajar, pero para poder trabajar acá en Costa Rica como Trabajadora Social primero tendría que aprender español para ingresar al

Colegio. Para mí eso es muy difícil. Por eso yo empecé dando clases de inglés como voluntaria y luego lo continuo como trabajo. Y me desarrolle dando clases privadas en inglés y especialmente a gente profesional lo cual yo disfrutaba mucho, eso era genial. Ahora si alguien me pide que le ayude o que ayude a su hija o hijo yo lo haría, pero la verdad es que no quiero trabajar más...” (P4)

Además, en esta misma línea Scheibe y Carstensen (2010), también hablan sobre la teoría de la integración dinámica de Labouvie Vief, la cual plantea que el envejecimiento hace que poco a poco las personas adultas mayores perciban cómo sus capacidades físicas y cognitivas se reducen, por lo que ya no son tan ágiles como antes, y algunos viven condicionados por un dolor, por una enfermedad, entre otras cosas. Estas realidades en las personas adultas mayores participantes algunas ya no las pueden controlar, por lo que prefieren las emociones positivas como clave de su equilibrio y de su felicidad, como lo muestran al expresar su deseo de disfrutar de cada detalle, tomar mejores decisiones y adaptarse a sus capacidades, pues estas si son acciones que están bajo su control, planteamiento que se identifica en las siguientes expresiones:

“...a veces me duele todo, solo dolores, verdad, pero como le digo aparecen y desaparecen, yo digo si se van desapareciendo es porque no es nada grave...” (se ríe al terminar de contestar) (P1)

“...ehh, ya estoy entrando en la ancianidad me desconecto y se me olvida lo que estaba diciendo...” (P2)

“...ahora viejo este que si fui por primera vez al hospital tuve una operación, pero es la primera vez que voy a un hospital, pero te voy a decir que la experiencia que tuve en el hospital fue muy bonita me trataron muy bien ehh me siento contento de haber pasado por el Hospital México fue una experiencia maravillosa a pesar de que casi me muero, pero es la única vez que he pasado por un hospital en realidad he tenido una vida bastante sana...” (P3)

“...Aparte de las dificultades de hacerte mayor con artritis, un tratamiento preventivo para la presión arterial que es preventiva, o cosas así, en general no he tenido enfermedades de peso...” (P4)

Esta inteligencia emocional en las personas adultas mayores participantes está dirigida también por su experiencia, como bien fundamenta Pérez et al., (2014), y lo expuesto en esta investigación, los años les han enseñado a controlar mejor determinadas situaciones emocionales, por lo que entienden sus procesos, se regulan mejor y saben a su vez cómo conectar con las necesidades de los demás, esta inteligencia emocional es muy marcada en las personas participantes de esta

investigación, quienes a pesar de sus experiencias tanto positivas como negativas, han aprendido a manejar sus emociones y se regulan muy bien ante sus necesidades y las necesidades de las demás personas, como se muestra en las siguientes expresiones:

“...uno se da cuenta que uno no está solo, que solo uno no tiene problemas, que todo mundo los tiene y que todo mundo está luchando en la vida por una cosa u otra, verdad y ya lo animan a uno o uno lo anima a ellos y diay ahí va y lo hace como tener una visión a uno más subjetiva, no más objetiva más bien...” (P1)

“...para mí lo que vale más es que los 3 estemos felices, y si renunciar a estas cosas a mí me va a hacer feliz porque si yo tengo un lote grande voy a estar sembrando yucas y tacacos y lo que sea le digo, pero ustedes van a estar aburridas le digo y no se trata de que sea feliz yo y ustedes no, o los 3 o nada y entonces decidimos que lo más conveniente era quedarnos ahí donde estamos...” (P2)

“...vivo una vida más tranquila siempre con la idea de ver como yo puedo ser útil y como yo puedo ayudar... (P3)

“...Creo para mí es importante el ser una buena persona para las demás personas. Pensar en otras personas y sus necesidades, y mi interacción con ellos. Me gusta ser colaboradora con las personas y también especialmente a medida que me hago mayor y que he vivido por tanto tiempo es ver que mis experiencias son valiosas para enseñar a las personas más jóvenes algo... es importante para mí ser una persona en la que puedan sentir apoyo emocional siempre que las circunstancias lo permitan... (P4)

Otro factor interesante como revelador que se muestra en esta investigación, y que es respaldado por Scheibe y Carstensen (2010), es el conocido “efecto positividad”, el cual hace referencia que las personas al hacer un balance de todo lo vivido, deciden quedarse con todo aquello que les fue gratificante, como se refleja en las expresiones anteriores destacando la importancia de ser felices aunque sea con poco, tener una visión más solidaria, vivir tranquilos y ser una buena persona, manteniendo un enfoque que promueva en su día a día la orientación de ver el lado positivo de las cosas, a generar vínculos de calidad, a evaluar cada cosa desde una visión más optimista, como lo es en el caso de las personas participantes de este estudio.

“...yo digo que he sido bendecida, como le digo Hazel, mi vida no ha sido perfecta y digamos de 20 en adelante después de que me casé, duro, porque en realidad yo fui muy chineada, porque mis papás eran muy humildes y mi familia y todo, pero por ser la menor...” (P1)

“...En estos momentos no me falta nada, puedo decir cualquier cosa que yo desee, sería superflua en cierto modo, verdad, en otro tiempo yo no tenía ni zapatos para ponerme para ir a la escuela, ahora puedo andar en un bonito carro, este he tenido varios de hecho, no tengo una casa, sino que tengo 2, mi mujer es mi compañera del alma ósea no podría cambiarla...” (P2)

“...ahora que ya estoy en otra etapa de disfrutar, digamos cosechando las semillas que hace muchos años sembré, vivo una vida más tranquila siempre con la idea de ver como yo puedo ser útil y como yo puedo ayudar, entonces en realidad más o menos eso es un, a ojo así de larguito más o menos lo que he hecho, pero me siento muy satisfecho con la vida que Dios me ha dado...” (P3)

“...Para mí lo importante es que yo disfrute cada día y que disfrute cosas pequeñas...” (P4)

Estas expresiones demuestran que mantener una buena inteligencia emocional en las personas adultas mayores se convierte en una mejor calidad de vida, dado que los indicadores de salud para Pérez et al., (2014) también se relacionan con este factor, por lo que si se conserva un buen manejo del mundo emocional esto ayudara a reducir el estrés, las depresiones y mejora todos esos retos cotidianos a los que la persona adulta mayor debe hacer frente como pérdidas, enfermedades, dependencia, entre otros. Por lo que las personas participantes de esta investigación al prepararse en dimensiones como la empatía, la regulación emocional o las habilidades sociales se ven favorecidas de forma notable en su propio proceso de envejecimiento.

4.2.7 Entrenamiento cognitivo como aspecto que activa las funciones cognitivas de las personas adultas mayores

Al entrar en materia de entrenamiento cognitivo debemos de empezar por entender los conceptos de reserva cerebral y cognitiva, los cuales están ligados al concepto de plasticidad. Para May (2011), la plasticidad se refiere a la capacidad que tiene el cerebro de cambiar a lo largo de toda la vida tanto en respuesta al ambiente externo como a cambios internos, manifestando interacción entre estructura y función, debido a que las conexiones neuronales van cambiando como resultado de la experiencia. Este autor lo que manifiesta es que la plasticidad cognitiva es un concepto multifactorial que se relaciona con la posibilidad de mejorar la ejecución en tareas cognitivas mediante el entrenamiento.

Teoría que va de la mano con el objetivo de poder mantener a la persona adulta mayor activa, siendo necesario enfrentarla a aprendizajes de situaciones nuevas que la aparten de la rutina y por ende que la desafíen constantemente, convirtiéndose en un requisito importante involucrarle en actividades que impliquen esfuerzos cognitivos.

Como es en el caso de las personas participantes de esta investigación, al ser personas adultas mayores que muestran mayor participación en actividades cognitivamente estimulantes como la lectura, el bilingüismo, escribir emails, actualización constante sobre sus temas de interés, entre otras actividades que continúan desarrollando a lo largo de su vida, como se ve reflejado en los siguientes extractos:

“...somos un grupo bastante mayor que por lo menos estamos regenerando las neuronas, o poniéndolas a trabajar, que no se nos atrofie el cerebro...”
(P1)

“...mi felicidad es leer libros o estar pegado en internet viendo cosas de cuanta cosa...” (P2)

“...ehh no es tanto estudiando sino actualizando conceptos más profundos con profesores mucho más profundos verdad, mi abuelo me decía un dicho judío pero él lo decía tropicalizado si usted está con los tontos nunca va a aprender, júntese con alguien que sepa más pa que aprenda nosotros los judíos decimos que debemos de buscar gente que nos enseñe algo sino la vida no tiene sentido, porque ser yo él más inteligente que los demás nunca voy a aprender, mejor ser un poquito menos inteligente pero que haya gente que le enseñe a uno...”(P3)

“... voy a la computadora y leo las noticias, cosas por el estilo...el día de la reunión mensual de mi club de lectura... Usualmente después de ello algunos de los que estamos en el grupo vamos a algún restaurante para pasar el rato, conversar y comer, pasar un tiempo ameno por unas horas. Usualmente cuando vuelvo a casa paso un par de horas leyendo unos libros o unas revistas... mi gato y yo vemos películas en DVD o veo televisión... Las películas que veo son tanto en español y en inglés. Me resulta más fácil ver películas en inglés que en español...” (P4)

Como bien se manifiesta en lo mencionado por los y las participantes, en el marco de la reserva cognitiva se refleja como la estimulación de actividades intelectuales puede incrementar la flexibilidad adaptativa y la eficiencia del procesamiento neuronal, proporcionando diferentes vías para ejecutar los mismos procesos cognitivos. Como es en el caso de las sesiones en grupo que son beneficiosas, y ponen a discusión si el efecto es subjetivo o si realmente incide en la mejoría funcional de las diversas capacidades, debido a

que la relación social y la actividad grupal proporcionan satisfacción vital a las personas adultas mayores, como lo es el caso de las personas participantes de esta investigación,

“...mantener el escucha y nunca deja uno de aprender...siempre aprende uno más y es bonito, porque sentimos que nos ayudamos a nosotros y también los ayudamos a ellos, porque ellos traen dudas de español, entonces es bonito, es un intercambio muy lindo y es una amistad bonita...le abre a uno la mente también a muchas cosas...” (P1)

“...me siento satisfecho de estar ahí porque de esa manera puedo practicar un poquito el inglés, y que no se me olvide, ya que en la casa y en todo lado uno habla español obviamente, entonces una manera de poder practicar un poquito el inglés, me siento contento, satisfecho...” (P2)

“...eso te ayuda a activar a aprender palabras y mantenerte en un nivel muy interesante de siempre sigues aprendiendo a eso nos reunimos...es para mantenernos en activos en estar aprendiendo algo...” (P3)

“...evoluciona a un grupo de conversación, pero ya no como de enseñanza sino más bien de compartir...es muy valioso para mí porque me ayuda a aprender y practicar español y especialmente el español tico...La otra razón es por la amistad que se genera por las personas dentro del grupo...” (P4)

La realización de una actividad cognitiva continua, como lo es en el caso de las personas adultas mayores participantes de esta investigación, quienes no solamente se reúnen de forma periódica en su grupo, sino que además realizan otras actividades que estimulan su mente, su cuerpo y espíritu, actividades que apoyadas por Grieve y Gnanasekaran (2009) al referir que toda actividad que involucre las funciones cognitivas abarca todos los procesos mentales que permiten reconocer, aprender, recordar y prestar atención a la información cambiante en el ambiente. Por lo que en esta investigación se demuestra que efectivamente las actividades variadas y novedosas que realizan las personas adultas mayores ayudan a optimizar la actividad neuronal, lo que por ende ayuda a optimizar el tiempo para procesar la información, mejorar la memoria inmediata, agilizar el razonamiento y dar estabilidad en el ejercicio de las actividades funcionales del día a día.

4.3 APORTES DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL SENTIDO DE LA GEROTRASCENDENCIA QUE TIENEN LAS PERSONAS DEL ESTUDIO.

En este punto se procede a describir y analizar los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas participantes de este estudio. En primer lugar, se parte de los aportes hacia el bienestar personal que se manifiesta en los participantes a partir del mantenimiento de sus capacidades mentales, esto debido a que el bienestar personal hace referencia a un estado de satisfacción personal y de comodidad que la persona adulta mayor considera de forma positiva aspectos como la salud, el bienestar psicológico, el éxito social, económico y profesional, así como el placer personal, la alegría de vivir y la armonía consigo mismo y con el entorno. Como lo es en el caso de las personas participantes de esta investigación quienes expresan la sensación de sentirse realizados tras haber alcanzado ciertas metas y de lograr un desarrollo personal, social y cultural deseado.

Seguido de este punto se continúa con el aporte a nivel psicosocial desde las relaciones sociales, haciendo un abordaje interdisciplinario del conocimiento de lo humano, donde se mezcla el enfoque del sujeto individual, con lo social, con sus pares y con las personas que le rodean, por lo que se parte de las personas adultas mayores participantes y sus relaciones con sus pares, esto debido a que el ser humano es un ser social por naturaleza, o sea, que requiere de la interacción con otras personas para sobrevivir. Al hablar de psicosocial, además, se parte de su cultura, de los significados más profundos de sus costumbres, la manera de comunicarse con los demás, sus valores morales, sus prejuicios, sus aprendizajes, permitiendo desmoronar lo más detalladamente posible cómo es la vida en sociedad.

Para finalmente cerrar con los aportes a una vejez exitosa, partiendo de este concepto como un proceso de mejora de oportunidades a nivel de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, basado en el bienestar subjetivo de cada una de las personas participantes entendido éste como el grado de satisfacción que experimenta cada una de las personas adultas mayores al hacer una valoración integral de sus vidas.

Aportes que se detallan a continuación,

4.3.1 Aportes al bienestar personal desde la estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva envuelve todas aquellas actividades dirigidas a estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes. La atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, las praxias, las gnosias son, entre otros procesos neuropsicológicos, susceptibles de ser estimulados y potenciados mediante técnicas de estimulación cognitiva. Y se ha comprobado la importancia de una adecuada estimulación para el cerebro, ya que permite mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor, mejora que se produce gracias a la elaboración de objetivos más específicos, tales como el mantenimiento de las capacidades mentales el máximo tiempo posible, la potenciación de la autonomía y la autoestima de la persona, la mejora de la interacción de esta con su entorno y la disminución de la ansiedad y la confusión, así como otras reacciones psicológicas desfavorables (Garamedi et al., 2010).

En esta misma línea, Villalba y Espert (2014), refieren que la estimulación cognitiva empieza a ser entendida como un tipo de gimnasia cerebral programada con claros objetivos que repercuten sobre el cerebro en forma de neuroplasticidad, neurogénesis, compensación o reserva cerebrales, siendo considerada una estrategia de intervención necesaria para atender las diferentes necesidades de las personas adultas mayores, con el fin de mejorar la salud y el incremento de los ambientes en que circulan las personas adultas mayores. Además, de beneficiar las capacidades cognitivas, ayudando a fortalecer la seguridad personal para conservar la autonomía y potenciar la integración social en su propio entorno. Lo que demuestra que la estimulación cognitiva es esencial sea cual sea la situación personal de la persona adulta mayor y el contexto que lo rodea, ya que esta intervención establece metas y modalidades en función de las necesidades de adaptación y en relación con las características personales de cada uno de los individuos (Muñoz, 2018).

Desde la participación de las personas adultas mayores del presente estudio dentro del “Conversation Group” se evidencia que a pesar de que ellos no participan de un programa de estimulación cognitiva estipulado formalmente con objetivos y técnicas determinadas como se muestra en la teoría, las actividades que ellos realizan dentro y fuera de su grupo conversacional implican un aporte a su mejora a nivel de bienestar y autonomía personal, así como su autoestima y autoeficacia, como se evidencia en las siguientes expresiones:

“...para mí es un espacio para mi...me gusta porque estoy en algo que me gusta que es un idioma...al compartir con personas de otra nacionalidad de

edades como la de uno o más mayores... lo retan a uno...Y lo estoy disfrutando si, lo estoy aprovechando muy bien...el grupo de conversación en inglés para que el inglés no se me olvide, el oído no se me duerma tanto verdad...me puse a estudiar otro idioma...somos un grupo bastante mayor que por lo menos estamos regenerando las neuronas, o poniéndolas a trabajar, que no se nos atrofie el cerebro...”(P1)

“...lo cierto es que yo asisto porque, para poder practicar un poquito de inglés y que no se me olvide y no enrumbarme totalmente...me siento satisfecho de estar ahí porque de esa manera puedo practicar un poquito el inglés, y que no se me olvide, ya que en la casa y en todo lado uno habla español obviamente... me siento contento, satisfecho...” (P2)

“...las palabras que ella no entiende se las explicamos en inglés, lo mismo el que no entiende las palabras, este si vienen en inglés sino se entienden se explican en español, entonces es una retroalimentación de aprender palabras...eso te ayuda a activar a aprender palabras y mantenerte en un nivel muy interesante de siempre sigues aprendiendo a eso nos reunimos...” (P3)

“...El grupo es una actividad que realmente disfruto. Me gusta ir cada semana al grupo para conversar es una actividad genial cuando conozco otras personas que están tratando de aprender español y que están cerca de Heredia les comento y recomiendo asistir al grupo conversacional, que es una buena experiencia que deberían de ir. Usualmente invito a personas que están aprendiendo inglés. Si es una persona que no sabe mucho inglés no es muy buena idea, pero si pueden conversar e interactuar pues si...” (P4)

Actividad que como es evidente y respaldada por Muñoz (2018), en esta investigación se destaca que la estimulación cognitiva ayuda a estimular el cerebro, ayuda a mantener las habilidades cognitivas, preservar su funcionalidad y, por ende, beneficia la vida diaria de las personas participantes, además de mejorar la interacción con el entorno y evitar el aislamiento, lo cual ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés. Rescatando que bajo este principio se da la adquisición de habilidades necesarias para afrontar satisfactoriamente situaciones de estrés y desequilibrio emocional. Planteamientos que se confirman en las experiencias, estado cognitivo, autonomía y autoestima que manifiestan las personas adultas mayores a través de su discurso en las entrevistas, donde es evidente que la variedad de actividades desde lo más básico como la combinación de sus quehaceres en el hogar con herramientas tecnológicas hasta la participación en diferentes grupos con temáticas y exigencias diferentes aportan un enriquecimiento cognitivo y la potencialidad de su plasticidad, como se evidencia a través de los siguientes comentarios:

“...yo pongo la tablet por ejemplo y pongo videos de japoneses, japoneses – inglés...ya me paro y me quedo viendo o oyendo y sigo, entonces no siento el oficio eso como que me relaja...” (P1)

“...mi felicidad es leer libros o estar pegado en internet viendo cosas de cuanta cosa...” (P2)

“...para poder enseñar lo que yo enseño yo debo de tener profesores más altos que yo...no es tanto estudiando sino actualizando conceptos más profundos con profesores mucho más profundos...” (P3)

“...Yoga una vez a la semana. Taichi dos veces a la semana. El club de lectura una vez al mes. Y el club de vinos una vez al mes...Pertenezco a dos grupos o clubes de mujeres aquí en Costa Rica, llamado el “Comienzo Nuevo” ... por muchos años pertenecía a un grupo de observación de pájaros...” (P4)

Sumado a esto, Leitón y Román (2018), también parten de que, si la estimulación cognitiva comienza a temprana edad en la vida, no solo no se perderán capacidades, sino que se ganarán, adquiriendo esa “sabiduría” basada en la experiencia que encontramos en personas de edad avanzada que han ido acumulando conocimientos a lo largo de su ciclo vital, como lo es en el caso de las personas participantes de esta investigación, quienes desde muy pequeños han mostrado interés por el aprendizaje y la adquisición de nuevas habilidades, desempeñándose con gran entusiasmo y consciencia en cada paso que dan, lo que permite confirmar en esta investigación la importancia de un adecuado proceso de estimulación a edades tempranas, ya que este influirá de forma positiva en todo el proceso de envejecimiento, como se muestra en las siguientes expresiones:

“...siempre fui muy entusiasmada a estudiar, me gustó mucho desde que entre a la escuela, de echo antes de entrar a la escuela había una maestra en el barrio donde yo vivía...yo era muy pelotera seguro, porque yo me recuerdo que estaba muy chiquitilla de 5 años, que yo me veo en ese cuarto y ella enseñándome a leer y escribir, de 5 años...ella le dijo a mi mamá, esta chiquita es tontera que vaya al kínder, ya está preparada para la escuela ya sabe leer y escribir, entonces me metieron a la escuela de una vez...(P1)

“...entonces algo que pensaron ellos y creo que me hicieron un gran favor, también a mis hermanas, fue mandarnos a estudiar, aunque fuera para convertirnos en curas o en monjas...” (P2)

“...aprendí a tocar piano a los 4 años un día amanecí, en mi casa siempre había piano, mi mamá toca piano, bueno tocaba ya no, y yo quería aprender a tocar y yo deseaba tocar y yo hacía chunchunchun y una mañana me levante como de costumbre de mi cama al piano y esa mañana empecé a tocar una pieza como si alguien me hubiera enseñado, eso es algo que Dios me regalo es un don de Dios...” (P3)

“...Después de la escuela yo caminaba de vuelta a casa. A veces iba a la biblioteca...puedes sacar libros por tiempos para leerlos y después devolverlos y yo siempre lo hacía, cada semana. Yo iba a la casa y hacia mi tarea, tomábamos la cena a las 5:30 de la tarde entonces tal vez terminaba alguna tarea o veía televisión un rato y después a dormir. La mayoría de los libros que me gustan leer más son las novelas, ficción. Algunas veces animales, acerca de animales o más bien de estudios de sociología. Pero más que todo ficción histórica...” (P4)

Expresiones que de igual forma se relacionan con la neuroplasticidad, May (2011) y Antequera (2019), la describen como el potencial para que tengan lugar cambios anatómicos en el cerebro tras la exposición a estímulos que promueven el aprendizaje o impulsan cambios o adaptaciones en las conexiones neurales existentes. En esta investigación, al hablar de este concepto se hace referencia a la flexibilidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios, cada vez que se aprende algo, las propias neuronas forman redes para comunicarse y dar señales de una a otra, esto significa que cualquier cosa que experimente repetidamente, o practique repetidamente va a influir en la experiencia y el aprendizaje.

La neuroplasticidad, que han ido experimentando las personas participantes se encuentra en las experiencias complejas, como las que se descubren en los ambientes enriquecidos que asisten las personas participantes, como su grupo de estudio, las actividades físicas, sus encuentros con otros grupos de interés, la pasión constante por el aprendizaje y enfrentarse a nuevos retos, la interacción con sus familiares, amigos, un estilo de vida saludable, actividades que proporcionan al cerebro la capacidad de enfrentarse al deterioro cognitivo, una patología cerebral o al estrés.

4.3.2 Aportes a nivel psicosocial desde la estimulación cognitiva

Mcfadden y Basting (2010), plantean que las personas adultas mayores pueden obtener claros beneficios a nivel psicosocial a partir de su participación en actividades recreativas como el arte, la música, la danza, pintura, teatro, entre otras que ayudan además a promover la capacidad de resiliencia o superación de la adversidad, independientemente del estado cognitivo de la persona, sumado a que la estimulación cognitiva puede provocar mayor flexibilidad y originalidad, al asociarse con la activación de redes neuronales específicas, estos

autores y Sampedro (2015), sugieren que la novedad y la complejidad son factores clave que contribuyen al enriquecimiento cognitivo y a la potenciación de la plasticidad inducida por estos ambientes.

La estimulación cognitiva no solo se enfoca en la parte cognitiva, sino que aborda otros elementos, como la afectividad, el área social y familiar, buscando realizar una intervención sobre la persona adulta de forma integral, existe una gran relación entre el hecho de mantener una vida social activa con la disminución de las tasas de discapacidad y mortalidad, así como con un menor riesgo de sufrir depresión y mejores capacidades cognitivas, como se ve reflejado en las personas participantes del “Conversation Group”:

“...Pero yo trato de sacar tiempo para mí, que antes no lo sacaba ósea yo paso el día muy ocupada, pero entonces digamos eso hoy y me vine para acá, igual si hubiera sido el grupo de conversación igual me vengo y después del grupo de conversación casi siempre me quedo compartiendo un rato con Vilma, una morenita, ella quedo viuda en enero del año pasado, compartimos un ratito y a veces ella me va a dejar a la casa y ya después ella se va para la casa de ella...” (P1)

“...La persona que no tenga relaciones interpersonales es una persona que tiene problemas de autoestima, porque si uno tiene miedo se enconcha y la persona que le gusta tener relaciones interpersonales es una persona que de cara a la vida que está dispuesta a aprender que se cae que se levanta, pero el que se enconcha el que vive aislado en una burbuja no logra hacer eso...” (P3)

“...Creo que la experiencia nuestra con el grupo es bastante positiva. Creo que ha permitido que muchos de nosotros nos conozcamos de bastante tiempo atrás y nos hemos convertido en amigos...” (P4)

Expresiones que reflejan la existencia de ciertos vínculos sociales que influyen positivamente en el bienestar de las personas adultas mayores y favorecen la vitalidad de su mente, como lo es en el caso de las amistades cercanas, los lazos familiares, o una relación de pareja satisfactoria. Pero, por el contrario, como bien explican Moreno et al., (2017), para algunas personas mayores el aislamiento social es una conducta que se agrava a medida que van envejeciendo, como lo es el caso de la jubilación o la pérdida de seres queridos, entre otros factores, que a menudo ayudan a una progresiva disminución de las relaciones sociales, por lo que es indispensable que en esta etapa se cultive las relaciones con otras personas, y no enfrentarse a esta situación como le paso en su momento a la persona participante número uno,

“...yo si me pensione, yo los primeros días feliz de la vida verdad, pero después empecé como a deprimirme porque yo, de hecho el día que yo me baje del bus, el último día de clases, yo con el maletincillo, se fue el bus y yo ahora que hago [risas] porque era mi vida el colegio, a mí me encantaba verdad, y ahora solo casa, entonces, pero al principio si como estaba tan cansada y ah bueno, yo trabajaba y vendía brasier Frederic, pero entonces cuando yo me pensiones, yo dije no estoy muy cansada, renuncie salí de eso, entonces este me quedaba más tiempo, entonces este, me invitaron ahí era los lunes en la mañana...” (P1)

Motivos como la viudez o la pérdida de un ser querido, el pensionarse, no tener un espacio para sí mismo, demuestran la importancia de evitar el aislamiento social en cualquier etapa de la vida, Rebollar y Francisco (2015), destacan que la relación con los demás aporta enormes beneficios cognitivos, ya que el mantenimiento de las relaciones sociales está sustancialmente ligado al uso del lenguaje, de la memoria, de la capacidad de planificación, también de la empatía, de la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, entre otras funciones cognitivas, lo cual es una magnífica forma de estimulación cognitiva.

Por otro lado, existen las personas adultas mayores que se involucran en actividades formales como el voluntariado y se comprometen con la comunidad en mayor grado que las personas jóvenes, debido a que, en esta etapa de la vida, como indican Mcfadden y Basting (2010), las relaciones sociales predominan por su calidad más que por su cantidad y la reciprocidad adquiere un mayor valor, como lo es en el caso de la persona participante número cuatro,

“...Yo era una profesora antes del grupo, daba clases de forma voluntaria a personas para que aprendieran inglés...Primero fui voluntaria para dar clases de un grupo en San José...tuve otra experiencia de voluntariado cuando estuve en san José con un grupo de Quakers, una agrupación religiosa cristiana, y ellos tenían una casa que era como un hostel, yo iba dos tardes cada semana para ayudar con cualquier traducción y ayudar a los turistas acerca de cosas para hacer, para dar la oportunidad a las personas que supervisaban ese lugar un poco de tiempo libre...” (P4)

Lo que demuestra que ser una persona adulta mayor socialmente comprometida y participar en la comunidad, como bien refiere Ferrada y Zavala (2014), promueve el sentido de competencia, pertenencia al grupo, beneficia la comunicación y fomenta la autoestima, además de que las actividades dirigidas a la estimulación de la participación en actividades sociales no solo facilitan el acceso a la red social, sino que impulsan el intercambio de conocimiento, mejoran sus habilidades lingüísticas y estimulan la plasticidad cerebral, como

lo es en el caso de las personas participantes de la presente investigación dentro de su participación grupal:

“...es bonito porque compartimos, es un espacio libre, se comparte temas que nos interesa, es muy lindo...ese señor me motivo...me metí en el 2010 a llevar curso de computación, aprendí a medio usar, pero me acerque a la tecnología...el contacto con otras personas...Mayores que uno y de otras nacionalidades lo motivan a uno, y que viajen tan mayores, todo eso a mí me encanta...Siempre aprende uno más y es bonito, porque sentimos que nos ayudamos a nosotros y también los ayudamos a ellos, porque ellos traen dudas de español, entonces es bonito, es bonito realmente y le abre a uno la mente también a muchas cosas...”(P1)

“...Mira ehhe es es que es una relación cultural, porque ahí no hay un acercamiento, ahí no hay no nos reunimos pa diciembre, siempre es una reunión, más bien cuando se acerca diciembre nos vemos hasta el otro año porque cada quien jala pa su país y tiene sus compromisos personales, pero es para mantenernos en activos en estar aprendiendo algo...” (P3)

“...Dos razones, primero porque es muy valioso para mí porque me ayuda a aprender y practicar español y especialmente el español tico [entona diferente su voz] porque hay muchas cosas que no aparecen en un diccionario, o algunos idiomas que no logro entender y cuando voy al grupo me ayudan con eso. La otra razón es por la amistad que se genera por las personas dentro del grupo...” (P4)

Expresiones que evidencian que el compartir con otras personas, poder sentirse parte de un grupo, y al mismo tiempo ser parte de la motivación para querer cada día ser mejor y aprender nuevas cosas, son parte de las diferentes experiencias que manifiestan las personas participantes de este estudio, más allá de las pérdidas biológicas que puedan haber experimentado, la etapa de la vejez como explican Rebollar y Francisco (2015), conlleva otros cambios psicosociales importantes como la modificación de roles y posiciones sociales, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera diferente de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades, y es como en esta investigación se ha evidenciado que a partir de la capacidad de respuesta, la adaptación a nuevos procesos, así como el estilo de vida que ellos manifiestan es lo que ha marcado la diferencia en su proceso de envejecimiento y etapa de la vejez.

4.3.3 Aportes a una vejez exitosa o bienestar subjetivo

Tardif y Simard (2011), hacen referencia al alcance que tienen los programas o actividades que tienen como objetivo mejorar una capacidad cognitiva concreta o la cognición en general, como resultado de la repetición de tareas en un periodo temporal, pues se ha demostrado que los programas de estimulación cognitiva pueden tener un impacto sobre la formación de la reserva cognitiva, complementando esto con los efectos de la educación, lo cual contribuye a un envejecimiento más activo y saludable, como se evidencia en las personas adultas mayores participantes de esta investigación, quienes aparte de participar de forma periódica en las actividades del “Conversation Group”, realizan otros tipos de actividades de forma continua ya sea en sus hogares o fuera de ellos, de forma grupal o individual, siendo que las cuatro personas participantes evidencian un estilo de vida sano y activo, pues dichas actividades muestran una mejora en su cognición, al abarcar tareas simples de entrenamiento de la memoria u otros procesos cognitivos, a estrategias de intervención mucho más amplias, al hacer uso de diferentes materiales y actividades.

Desde la gerotranscendencia se evidencia que los participantes de esta investigación parten de mantener actitudes y conductas que les han permitido encontrar el significado y la sabiduría de ser persona adulta mayor, así como evitar una vida solitaria, pero al mismo tiempo, sabiendo elegir con quien mantener relaciones interpersonales, fortalecer sus sentimientos e intereses, cuidar de su cuerpo y apariencia, disminuir el interés por lo material, buscar tiempo para meditar procurando un espacio personal y permitirse momentos de soledad positiva, dándose permiso para redefinir el tiempo, el espacio, la vida y la muerte.

Además, relacionado con este término, vejez exitosa y la parte cognitiva se encuentra también el termino de resiliencia, ya que según Quiceno y Vinaccia (2011), las personas resilientes presentan flexibilidad cognitiva, haciendo una reevaluación cognitiva para poder aceptar las situaciones que enfrentan, aprendiendo a interpretar de manera positiva eventos adversos, encontrándoles un significado y viendo también una oportunidad en ellos. Seguido a esto, estos autores y Cortés et al., (2012), plantean que aceptar las situaciones significa también reconocerlas para cambiar algunas expectativas sobre las consecuencias y así controlar el resultado de forma realista, por lo que la aceptación se relaciona también con la salud física y bajos niveles de ansiedad y estrés, a nivel de los mecanismos neurobiológicos, se

activa la memoria y fortalece el control cognitivo emocional, como se evidencia el término de resiliencia que han adquirido las personas adultas mayores participantes de esta investigación a través de sus experiencias:

“...uno se da cuenta que uno no está solo, que solo uno no tiene problemas, que todo mundo los tiene y que todo mundo está luchando en la vida por una cosa u otra, verdad y ya lo animan a uno o uno lo anima a ellos y diay ahí va y lo hace como tener una visión a uno más subjetiva, no más objetiva más bien...” (P1)

“...ahora estoy en la época de oro de mi vida...” (P2)

“...que me enseñaron a ver la vida de una manera ehh correcta no por el comentario de la gente, sino por lo logros que yo tenía...y para mí la vida es este ehh un reto una oportunidad para desarrollar habilidades, una oportunidad para rectificar errores, una oportunidad para ser mejor cada día...” (P3)

“...Para mí lo importante es que yo disfrute cada día y que disfrute cosas pequeñas...” (P4)

Como es evidente, la estimulación cognitiva, aparte de beneficiar sus capacidades cognitivas, está ayudando a fortalecer la seguridad personal de cada una de las personas participantes para que puedan conservar su autonomía y continuar potenciando su integración social en su propio entorno, como se puede ver en los comentarios de las personas participantes quienes buscan más el bien común, disfrutan a plenitud de su etapa de la vejez y viven en la constante búsqueda de ser mejor cada día, expresiones que van de la mano con el concepto de envejecimiento exitoso, entendido este por Kotliarenco y Dueñas (2006), desde el significado de que la vejez exitosa va más allá e incluye la vida activa efectiva, implica la selección, optimización y compensación de estrategias de organización aplicadas por la persona para enfrentarse a la vida, a partir de este concepto y dada la información obtenida parto de este término del supuesto de que este se presenta cuando las personas adultas mayores se sienten satisfechas al poder adaptarse a las situaciones cambiantes que se van presentando en su vida. Lo cual evidentemente parte de un criterio subjetivo, que va a depender de las necesidades individuales y del contexto en el que se encuentra cada uno de ellos, pues como bien se ha mencionado en el proceso de este análisis parto de la individualidad y del proceso de envejecimiento que va experimentando cada una de las personas participantes desde su diversidad.

Es por esto que hablar de envejecimiento exitoso es un término tan subjetivo, porque pensar en éxito depende de una situación individual específica, de metas anheladas o de un suceso personal, como una enfermedad o la pérdida de un ser querido, por lo que me es más oportuno hablar de un bienestar subjetivo, que de igual forma se entiende como el grado de satisfacción que experimentan las personas cuando hacen una valoración o juicio global de sus vidas, termino apoyado por Brigeiro (2005) y Francke et al., (2011), como lo es en el caso de las personas participantes de esta investigación, por lo que justo me enfoco en el siguiente extracto de la entrevista de la participante número uno, que con sus palabras resume y ejemplifica en su totalidad todo lo que abarca el proceso de envejecimiento de una persona y con qué actitud se llega al bienestar subjetivo de cada persona:

“...me siento muy contenta...pienso que tengo que darle gracias a Dios de llegar a esta edad...yo soy feliz de coger mi cédula y pasar al bus y escuchar que, aunque el bus venga lleno el chofer diga por favor un campo para la señora, eso me hace sentir especial...mi vida no ha sido perfecta...y a la hora de ser adulta mayor, yo digo si me lo creí y he aprendido a ponerle alto a ciertas cosas... cuando llegue a los 65, yo dije ya, es suficiente...yo creo que he madurado, he aprendido a disfrutar más de todo y como le digo no sé cuánto me va a durar, pero lo que me dure, lo que Dios me quiera dar, mucho o poquito diay tratar de disfrutar al máximo...” (P1)

Extracto que muestra una forma positiva y empática de vivir este proceso de envejecimiento, siendo consciente de lo vivido y de lo que se desea por vivir, con una presencia y conciencia de lo que se tiene en el presente y como saber disfrutarlo, como bien se refleja en Brigeiro (2005) y Francke et al., (2011), envejecer exitosamente va a depender en su mayoría de acciones que vayan de la mano con la prevención y promoción de la salud, asociadas estas acciones a factores tales como hábitos cotidianos, alimentación, práctica de ejercicios físicos y mentales, relaciones interpersonales, entre otros, pero todos ellos viables de control y de cambios como lo viven las personas participantes de esta investigación.

Lo que permite resaltar la importancia dentro de los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio al bienestar personal de cada uno de los y las participantes desde la estimulación cognitiva al hecho de continuar realizando actividades sociales, culturales, económicas, espirituales, entre otras, como acciones que además están orientadas a la colaboración activa hacia sus familias y comunidades, a pesar, de que algunos de ellos o ellas puedan presentar alguna enfermedad o

limitación, se preocupan por una búsqueda continua de bienestar físico, psicológico y social en su etapa de la vejez a través de factores protectores como las relaciones interpersonales, una alimentación saludable, adecuada actividad física y mental, un propósito en la vida, su espiritualidad y una gran disposición a aprender cosas nuevas.

4.4 CONSTRUIR ALGUNOS LINEAMIENTOS CON PRINCIPIOS GERONTOLÓGICOS QUE SE DEBEN DE TOMAR EN CUENTA PARA ACTIVAR LAS FUNCIONES COGNITIVAS Y LA GEROTRASCENDENCIA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PARTICIPANTES DEL CONVERSATION GROUP

En este apartado se plantea una serie de lineamientos con principios gerontológicos basados en los hallazgos de esta investigación con las personas adultas mayores participantes del Conversation Group, la teoría analizada y los conocimientos adquiridos por esta investigadora dentro de su formación académica de la Maestría Académica en Gerontología de la Universidad de Costa Rica. Lineamientos que se deben de tomar en cuenta para activar las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las personas adultas mayores.

Los principios gerontológicos en los que se basan estos lineamientos parten de la Atención Gerontológica Centrada en la Persona, adaptados por Rodríguez (2006, 2010), tomando en cuenta: Bienestar e integridad, Competencia e independencia, Autonomía, Participación, Inclusión Social e individualidad.

Es importante destacar, que a pesar de que esta investigación está enfocada en la población adulta mayor, los elementos incluidos dentro de estos lineamientos al partir de los principios Gerontológicos antes mencionados se pueden utilizar como base para tomarlos en cuenta en la construcción de otros lineamientos, con el fin de ofrecer una mejor calidad de vida dentro del proceso de envejecimiento al resto de la población. De igual forma, estos lineamientos se basan desde los principios de la promoción de la salud cognitiva, la cual, para Broche (2018), parte de las siguientes dimensiones la exploración de creencias y el conocimiento general, la educación y la formación, la investigación y la implementación. Esto

con el objetivo de que sea una propuesta que invite al mantenimiento de la persona adulta mayor a través de un estilo de vida saludable y activo por medio de la estimulación cognitiva desde su propia gerotranscendencia.

Por consiguiente, los lineamientos que se detallan a continuación como refiere Villanueva (2021), desde una perspectiva dialéctica buscan articular la teoría con la práctica, la realidad presentada en las personas adultas mayores, una realidad que se basa en un envejecimiento activo y consciente a través del desarrollo vital, para que las personas cuenten con la información pertinente para poder cuidar de su propia salud cognitiva desde edades tempranas, ya que a través de un estilo de vida saludable y activo pueden generar un cambio al activar sus funciones cognitivas desde su propia gerotranscendencia.

Los lineamientos que se presentan a continuación desde una intervención Gerontológica pretenden ofrecer una pauta para determinar los elementos que deben de tenerse en cuenta para las actividades que están dirigidas a la activación de las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las personas adultas mayores participantes del Conversation Group desde principios gerontológicos.

Estos lineamientos podrían ser utilizados como un insumo cuando se requieran detallar acciones que se estimen necesarias para fortalecer la intervención de un servicio ya sea de índole público o privado de forma grupal o individual.

Descripción: Instrumento para determinar las características esperables que deben de estar presentes en las acciones que implican la activación de las funciones cognitivas y la gerotranscendencia de las personas adultas mayores desde principios gerontológicos.

Objetivo: Ofrecer a las personas adultas mayores una guía sobre los principios gerontológicos: Bienestar e integridad, Competencia e independencia, Autonomía, Participación, Inclusión Social e individualidad, que se deben de tomar en cuenta para activar las funciones cognitivas y la gerotranscendencia dentro de las actividades que se involucran en la estimulación cognitiva.

En la construcción de estos lineamientos se considera que para un mejor manejo de la información es fundamental poder conocer sobre la historia de vida de la persona adulta mayor, por medio de una entrevista que va a proporcionar información indispensable sobre las diferentes etapas que esta persona ha vivido a través de su proceso de envejecimiento a nivel personal, familiar, educativo, relaciones de pareja e interpersonales, así como en el área laboral, además de sus aficiones e intereses. Viendo este instrumento como una conversación que va a ayudar a poder conocer a esa persona de forma holística, integral y a poder orientar su funcionamiento cognitivo teniendo en cuenta sus intereses, para que, de esta manera, se pueda enfocar la estimulación cognitiva y su gerotranscendencia de forma significativa.

Esto es importante porque cada persona es única, por lo que lo esperable sería que cada plan de estimulación sea personalizado, pues se debe de tener presente que las personas adultas mayores y las personas en general son diversas y no siguen un mismo modelo, por lo que se debe de observar a la persona en su integridad. Las personas siempre van a estar influenciadas por su historia de vida, además de su carácter, cualidades personales, realidad en la que se ha desarrollado, tipo de educación, cultura, trabajo y su capacidad de adaptación a los cambios, por lo que las actividades que activen sus funciones cognitivas y gerotranscendencia van a depender de sus capacidades y de sus circunstancias.

Además, otro punto a destacar es que se debe de ser consciente de la necesidad de adaptación a los cambios, ya que no hay día igual, así que la capacidad de improvisación de la persona adulta mayor, de su familia, cuidador o profesional son cualidades importantes e, incluso, su capacidad de observación para detectar cualquier cambio a través de la conducta de la persona participante.

A continuación, se detalla de forma puntual los puntos a destacar en estos lineamientos, cada área por desarrollar y su acción correspondiente:

4.4.1 Principio de Bienestar e integridad

El principio de bienestar, el cual parte del derecho que tienen las personas adultas mayores de tener acceso a programas dirigidos a la promoción de la salud y la mejora de su bienestar social, entendiéndose este en los aspectos físico, mental y emocional, se encuentra la

estimulación cognitiva, la cual va de la mano con el principio de integridad al ver a la persona como un ser multidimensional. Debido que, al trabajar desde esta técnica, no sólo se está partiendo desde el área cognitiva, sino que se están incluyendo otros elementos que son de relevancia para la persona, tales como la afectividad, lo conductual, lo social, lo familiar y lo biológico, para así poder realizar una intervención de forma integral con la persona adulta mayor. Por lo que de igual forma el estado de ánimo, el estrés y el sueño, por mencionar algunos aspectos, influyen de forma significativa en el funcionamiento cognitivo y en la eficacia del cerebro.

Acciones por desarrollar:

- Conservar una actitud positiva, automotivarse y aceptar lo que ocurre, favorece al control del estrés y a mejorar la atención y la capacidad de concentración.
- Mantener actitudes positivas hacia los demás y la habilidad para afrontar las situaciones críticas.
- Tener la capacidad de modificar la conducta y adaptarse a las demandas de un contexto particular, con una conducta positiva que genere beneficios a su calidad de vida.
- Potenciar las relaciones interpersonales de las personas adultas mayores, esto debido a que las relaciones familiares, sociales y afectivas son necesarias en todo ser humano para lograr el bienestar personal y alcanzar una vejez exitosa.

Por otro lado, dentro del bienestar y la integridad también se debe de considerar la espiritualidad, debido a que esta va a dar esperanza a las personas y puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas adultas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento, así como también en su bienestar subjetivo, metas personales, bienestar psicológico en sus dimensiones de relación con los demás, crecimiento personal, y propósito en la vida.

Acciones por desarrollar

- Independientemente del credo religioso orar y meditar siempre serán actividades que puede incorporar a su rutina diaria para mantener su salud espiritual.

4.4.2 Principio de Competencia e independencia

El principio de competencia parte de que las personas adultas mayores tienen capacidades, independientemente de los apoyos que necesiten para desarrollar sus acciones, por lo que, de igual forma, desde el principio de independencia la persona tiene derecho a mantener su mayor grado de independencia recibiendo los apoyos que se consideren necesarios.

Teniendo presente que no existe un único modelo para envejecer con éxito, debido a que son múltiples las formas de envejecer, lo que sí se debe tener presente es que debe ser una adaptación satisfactoria. Debido a que los múltiples factores y acciones que se presentan en el proceso de envejecimiento van a influir tanto en el bienestar psíquico de las personas adultas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento, así como también en su bienestar subjetivo, metas personales, bienestar psicológico en sus dimensiones de relación con los demás, crecimiento personal, y propósito en la vida.

Acciones por desarrollar:

- La persona adulta mayor debe de aceptar la etapa que está viviendo e ir buscando nuevas formas de vivir que se adapten a los retos intrínsecos de su nueva circunstancia.
- La persona adulta mayor se debe de ubicar en un rol dinámico y flexible para envejecer saludable e integrado al entorno social.

4.4.3 Principio de Autonomía

El principio de autonomía, parte del derecho que tienen las personas adultas mayores a mantener el control de su propia vida y actuar con libertad, por lo que para un correcto envejecer se debe de aprender y preparar a las personas como responsables de su salud y bienestar. Donde la persona adulta mayor logre un crecimiento y la realización social, en el que la independencia, el sentimiento de autoeficacia y el control se relacionan positivamente con la salud mental y el mantenimiento cognitivo, lo que por ende influirá en su autoestima,

autonomía personal, optimizando la seguridad y confianza en sus capacidades cognitivas mediante el uso de sus recursos intelectuales.

Acciones por desarrollar:

- Contar con un nivel elevado de su funcionamiento cognitivo
- Practicar ejercicio
- Encontrarse en un entorno adecuado
- Mantener una buena alimentación
- Las buenas relaciones sociales pueden llevar un estilo de vida saludable.

4.4.4 Principio de Participación

Partiendo del principio de que todas las personas adultas mayores tienen derecho a estar presentes en la toma de decisiones con respecto al desarrollo de su vida, las actividades deben siempre de estar basadas en las capacidades e intereses que aún conserva la persona adulta mayor.

Las actividades van a ayudar a la persona adulta mayor a conseguir un envejecimiento cognitivo sano, esto debido, a que gracias a la plasticidad que tiene el cerebro va a ayudar a mantener y recuperar un adecuado nivel cognitivo cuando se estimula a través de un ejercicio mental y físico. En el caso de la actividad física realizada de forma regular esta produce serotonina y promueve no solo la oxigenación cerebral sino todos los beneficios físicos, psicológicos y sociales que tienen un efecto positivo sobre el cerebro y la salud mental, ya que los beneficios no solo se dan a nivel preventivo, sino también en las personas que presentan problemas mentales, pues al liberarse endorfinas durante el ejercicio, estas tienen efectos positivos inclusive hasta horas posteriores.

Acciones por desarrollar:

- Sea parte de una actividad, esto le genera un sentimiento de felicidad que va más allá de alcanzar una meta.
- Manténgase activo durante la etapa de la vejez, es uno de los elementos que mejor explican el bienestar subjetivo, esto porque no solo implica un efecto

sobre la satisfacción con la vida, sino que, además es positivo para la salud física, la salud mental, la percepción del envejecimiento y las relaciones sociales.

- Mantenerse activo e introducir las actividades de estimulación cognitiva como parte de su rutina.
- Las actividades no se presentan únicamente cuando aparece una patología, si no como algo natural, para que cuando llegue a los 65 años, o abandone su rol laboral, ya estas estén integradas en su diario vivir.

4.4.5 Principio de Inclusión Social e individualidad

Las personas mayores son miembros activos de la comunidad y ciudadanos con derechos. Han de tener acceso y posibilidad de disfrutar de los recursos comunitarios de igualdad con el resto de la población, así como de igual forma cada persona es única y diferente.

Al relacionarse una persona adulta mayor, su estado de ánimo mejora y por ende este aporta grandes beneficios para su salud, además, las relaciones ayudan en sus niveles de independencia, resolución de problemas y a mejorar las capacidades cognitivas.

Y aunque no existe un criterio unánime de la familia como el único espacio de socialización, debido a que su capacidad socializadora depende fundamentalmente de una consistencia ideológica y emocional sólida, si hay que tener presente que no existe una instancia socializadora que sea más potente que la familia a la hora de conformar hábitos, estructuras de pensamientos, actitudes, valores, entre otros.

Acciones por desarrollar:

- Mantener a la persona adulta mayor dentro de la dinámica familiar, ya que esta viene a jugar un papel importante como facilitadora de las actitudes positivas ante la vida, permitiendo el desarrollo de las habilidades sociales.
- Mantener el contacto con amigos y vecinos.
- Procurar ser parte de un grupo.

- Haga un uso correcto del tiempo compartido y al mismo tiempo practique buscar tiempo a solas, donde se permita reflexionar y meditar.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La presente investigación proporciona significativos hallazgos referentes a las necesidades actuales de las personas adultas mayores participantes, en lo que concierne a la estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia en los puntos desarrollados a lo largo de este trabajo.

Para poder alcanzar los resultados establecidos ha sido de gran utilidad la determinación de cada capítulo desarrollado en esta investigación, empezando por el desarrollo de ambos ejes temáticos tanto desde el ámbito nacional como internacional, permitiendo así de un abordaje que permite contextualizar, clasificar y categorizar la información generando y demandando al mismo tiempo conocimiento ante la temática a tratar.

Seguido se desarrolla el referente teórico, el cual como elemento fundamental permite a través del desarrollo de las diferentes teorías y enfoques poder encuadrar el problema planteado en este estudio, permitiendo desarrollar y recopilar cada idea y concepto desde el conocimiento científico sobre el tema a tratar.

El abordaje del referente metodológico resulta oportuno y permite el alcance de los objetivos planteados, gracias a la coherencia del desarrollo de los primeros capítulos que permitieron en conjunto la creación de nuevo conocimiento. Sin dejar de lado que lo más enriquecedor como investigadora es poder ratificar que a través de las experiencias de vida de las personas adultas mayores participantes es que se deben abordar las temáticas a investigar, debido a que de esta forma se logra que la construcción del nuevo conocimiento sea oportuna y congruente con la realidad.

Además, un factor determinante en el desarrollo de esta investigación es el aporte que brinda al ser un estudio de enfoque cualitativo, ya que este permite trabajar desde la visión integral de los participantes consintiendo un acceso integral de la gerotranscendencia asociada a la estimulación cognitiva, porque se trata de poder conocer su sentir, pensar y actuar. Por lo que, de la mano de la fenomenología permite trabajar desde la esencia del fenómeno para conocer su significado más profundo y así poder definir la particularidad de ser persona, describiendo la gerotranscendencia vivida por ellos y su relación con la estimulación cognitiva, enfatizando en la interpretación de sus significados y sus acciones.

Por lo que las personas participantes, como sujetos de estudio son quienes representan el fenómeno a investigar, los participantes del Conversation Group, como personas adultas mayores que poseen características en común, pero con cualidades individuales, que permiten estudiar y dar origen a esta investigación. Quienes junto con los instrumentos aprueban la construcción de las categorías, dado que las técnicas utilizadas ayudan a alcanzar una mejor profundidad en las repuestas y por ende una mejor comprensión de la estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia, ya que se permite una mayor flexibilidad y al mismo tiempo favorece el vínculo entre la investigadora y los participantes.

Con una sistematización desde la triangulación que accede a analizar la teoría, con los participantes y la investigadora para poder explicar los resultados junto con la triangulación de los instrumentos que ayudaron a dar respuesta a la pregunta: ¿Cuáles son los aportes de la estimulación cognitiva de las personas adultas mayores del Conversation group a su gerotranscendencia, para fortalecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo?

Por lo que con respecto a los datos obtenidos y analizados se parte de la estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia desde la información brindada por los participantes para el alcance de los objetivos de la presente investigación. Dentro de los cuales se destacan los beneficios y el aporte que brinda la estimulación cognitiva al proceso que se vive dentro de la gerotranscendencia, vivenciado desde el sentir y estar de los y las participantes.

En un primer punto dentro de los datos obtenidos, se destaca que el sentido ante la gerotranscendencia que muestra cada una de las personas participantes es muy propia de ellas, sentido que va relacionado con su forma de ser, actuar y sentir, que además esta influenciado por toda la experiencia vivida que ellos y ellas manifiestan a través de sus discursos. Dentro de este proceso en el que se logra identificar su sentido ante la gerotranscendencia se destaca la presencia en cada una de las personas participantes su actitud positiva y su satisfacción con la vida, tanto en sus experiencias pasadas como presentes, partiendo de la totalidad de cada uno de su ser, como personas, con sus relaciones familiares y sociales, trabajo, actividades, lugar de residencia, elementos que son esenciales en la construcción de la gerotranscendencia.

En relación con el sentido del significado de bienestar personal, entre las personas participantes se expone la responsabilidad personal, entendida esta desde las áreas afectiva y cognitiva, la cual se basa en la satisfacción de su propia vida, su felicidad, y que además va relacionado con sus estilos de vida activos y saludables, lo que por ende genera una mejor percepción de su propio funcionamiento cognitivo, relacionado esto con sus niveles de independencia y longevidad.

Seguido de este punto, se destaca el bienestar psicológico dentro del proceso de gerotranscendencia, el cual, se encuentra reflejado en el hecho de tener un propósito en la vida, satisfacción, felicidad y el tener sentido de vida. La satisfacción con la vida desde la perspectiva subjetiva que presentan las personas participantes se evidencia en la manifestación de sus metas obtenidas, y en una autoestima positiva, porque ellos y ellas son reflejo de que estar activos durante su etapa de la vejez, es uno de los ejemplos que mejor puede explicar el bienestar subjetivo que presentan, ya que no solo están presentando un efecto directo sobre su satisfacción con la vida, sino que además, están siendo positivos para con su salud física, su salud mental, su percepción del envejecimiento y sus relaciones sociales.

Los resultados encontrados con respecto al significado de bienestar subjetivo que tienen las personas participantes, relacionado con su responsabilidad personal, se encuentra afín con las competencias cognitivas y afectivas, que van de la mano con cómo conseguir estados emocionales de felicidad o bienestar consigo mismo y las estrategias de afrontamiento frente a cualquier tipo de adversidad, resultados que recalcan la relación entre lo cognitivo y afectivo al destacar la preferencia de las actividades que van de acuerdo con sus facultades, salud y entorno, así como de seguir manteniéndose activos, actividades que los participantes de esta investigación han ido adaptando de acuerdo a sus capacidades.

Con respecto al significado de la superación personal, como elemento del bienestar personal, este elemento como parte de la construcción de la gerotranscendencia se encuentra de forma satisfactoria dentro del discurso de las personas participantes quienes buscan superarse cada día a pesar de las dificultades que han ido experimentando en el transcurso de su vida, a causa de que la superación personal conduce a las personas a vivir en un estado de satisfacción consigo mismo y todo lo que les rodea. En cuanto al significado de ser positivo ante la vida

como elemento del bienestar personal, este se destaca entre las personas participantes como esa fuerza de voluntad en búsqueda de la felicidad y poder llegar a la autorrealización.

Por otra parte, en cuanto a la responsabilidad con otras personas donde se incluyen sus relaciones sociales y afectivas, necesarias en la búsqueda de bienestar personal y una vejez exitosa para todos los seres humanos, las personas participantes destacan la necesidad de contar con buena compañía y se encuentran muy orientadas hacia las relaciones altruistas, evidenciando que estas relaciones sociales se van desarrollando tanto en grupos sociales, como en sus familias donde desempeñan diferentes roles, para así poder alcanzar el bien común para todos, ya que a pesar de las experiencias vividas tanto positivas como negativas que han atravesado junto a sus familias y amistades, aún siguen marcando sus vidas.

Desde el significado de vejez exitosa como factor de bienestar personal, las personas participantes encuentran la etapa de la vejez como una oportunidad para el cambio, desde su visión de vejez exitosa ven la posibilidad de disponer de su tiempo para poder hacer las cosas que siempre desearon y no han alcanzado, además, la describen como una etapa liberadora. Por lo que la concurrencia les ayuda a reforzar su identidad personal y social, siendo su principal rasgo su tiempo ocio, tiempo que se diferencia de las generaciones anteriores, porque estas personas adultas mayores se permiten aceptar la etapa en la que se encuentran y se dan la oportunidad de buscar nuevas formas de vivir.

Lo que va de la mano con el significado de una vejez exitosa, vista por las personas participantes como una etapa natural de la vida, en la que siguen trascendiendo y buscándole un sentido y un propósito a su existencia, ajustándose a nuevas actividades, nuevos roles y aceptándolo con una actitud positiva ante el avance de la vida. Además, se destaca a través de las personas participantes la compensación que ellos y ellas llevan a cabo ante las dificultades y los retos que se les van presentando ante la vida, viendo esta etapa con ilusión, y disfrute, como una “época de oro”.

En el caso del significado de la dimensión de las relaciones sociales y personales, las personas participantes son conscientes y destacan la importancia de esa primera socialización en la familia y cómo esta sigue siendo parte importante de sus vidas, a pesar de los cambios que ellos hayan decidido tomar de esa primera formación, debido a que no todas las experiencias vividas en su infancia siempre fueron positivas, pero, de igual forma la

importancia de las relaciones sociales se sigue manteniendo presente, y les han ayudado a mantener una actitud positiva y con la confianza de que pueden salir adelante.

Continuando con la temática de las relaciones familiares, no todas las personas participantes refieren mantener o haber mantenido buenas relaciones con sus padres o madres, en el caso de uno de ellos que fue el caso más sobresaliente, se destaca la falta de soporte emocional, evidenciando la falta de afecto, protección y ayuda, lo que generó un patrón de no relaciones cercanas con el resto de su familia hoy en día. Mientras que en otro caso se destaca una relación más significativa con la figura de abuelo y hermanos, más que con sus padres, visto su padre más que todo como una figura de autoridad. Un punto en común, que presentan las 4 personas participantes, es que coinciden que sus familias han sido un gran apoyo, más no las asocian con la percepción de su bienestar personal.

Por otro lado, se encuentra el significado de la espiritualidad, lo que se destaca en esta área de acuerdo con los discursos de las personas participantes, es la forma en que la viven, la cual depende de la forma en cómo cada uno vive su relación con lo divino, y viven su vida de acuerdo con lo que consideran que Dios quiere de sus vidas. Este término se vuelve más cercano cuando se trata de la cercanía de la muerte, la pérdida de vínculos y seres queridos, las personas involucradas reconocen que este concepto les conlleva a ser personas capaces de enfrentarse a la vida de forma positiva, sintiéndose fortalecidos, con control sobre sí mismos y les permite cambiar la perspectiva de la vida.

Además, en las personas partícipes la espiritualidad también se encuentra relacionada con el prójimo y como poder ayudar del otro. Este concepto desde la perspectiva de las personas colaboradoras involucra una transformación personal e interpersonal que los fortalece y sostiene, dándoles valor y resignación al que ha perdido un ser amado. Y desde otro punto de vista, ven la espiritualidad “religiosa”, entendida desde la religión cristiana, donde ven a Dios como un ser trascendental, un Dios con el cual establece la persona creyente una relación de amor, aunque en el caso de uno de los participantes, que, a pesar de sus cuestionamientos religiosos, y hacerse llamar ateo, sigue su vida bajo los principios cristianos, y considera que podría ser una forma para acercarse a su familia.

En cuanto a las acciones de la vida cotidiana de las personas involucradas en este estudio como aspectos que activan las funciones cognitivas, lo primero que se debe de resaltar

dentro de los resultados obtenidos, es que el proceso de envejecimiento difiere de cada una de los individuos participantes, ya que se encuentran elementos como la personalidad, el medio ambiente, el estado de salud, la actividad física, el nivel educativo, su estado emocional y por último el entrenamiento cognitivo haciendo referencia al mantenerse activo desde el punto de vista cognitivo, elementos que juegan un papel fundamental en cada uno de sus procesos de envejecimiento, para complementar el buen funcionamiento bio-psico-socio y espiritual de la persona adulta mayor participante en este estudio.

Se reconoce la personalidad como un aspecto que activa las funciones cognitivas de la población adulta mayor, y que llega a influir en el funcionamiento cognitivo, al igual que la creatividad y el desafío de experimentar nuevas experiencias, acciones que se encuentran dentro de las actividades cotidianas de las personas participantes, además, dentro de las narraciones se destacan sus habilidades intelectuales para la resolución de actividades cotidianas, resolución de problemas, capacidad verbal y competencia social, destacando la capacidad de raciocinio y rapidez de respuesta ante las labores novedosas.

En relación con el aspecto del medio ambiente como elemento que activa las funciones cognitivas, es evidente la capacidad que presentan las personas participantes para utilizar las referencias del medio y desenvolverse en él, así como de igual forma presentan gran conocimiento y gusto por el patrimonio artístico, los paseos por parques y los viajes de estudio o de trabajo. Además, dentro del medio ambiente se incluyen los recursos financieros, la seguridad, la salud, servicios sociales, oportunidades para adquirir nuevas habilidades y conocimientos, la recreación, vivienda y transporte, factores que tienen un impacto en la calidad de vida de las personas adultas mayores participantes de esta investigación, encontrándose este aspecto es su capacidad de adaptación, lo cual lo demuestran al ir avanzando en las diferentes etapas de sus vidas, especialmente, en su proceso de envejecimiento, siendo la capacidad de anticiparse a los cambios una función necesaria en el proceso de envejecimiento.

De igual forma se encuentra el factor económico, como un componente determinante y vulnerable, relacionado con el apoyo familiar, salud y relaciones afectivas, el cual influye en el nivel de funcionalidad en la etapa de la vejez, como se logró identificar en la situación económica de las personas adultas mayores participantes, pues a pesar de la difícil situación

económica en la que vivieron dos de ellos, lograron salir adelante gracias a su esfuerzo, ganas de superarse y al apoyo de sus familiares y redes sociales, mostrando una relación entre el estatus económico y social que se ha obtenido en la vida adulta, marcado por el puesto de trabajo desempeñado, ya que estos factores podrían llegar a tener repercusiones en la jubilación y pensión, elementos que en un futuro podrían ayudar a prevenir complicaciones de cara a la jubilación de la población adulta mayor y por ende en su funcionamiento cognitivo.

En el caso del estado de salud como aspecto que activa las funciones cognitivas, dentro de los resultados se identifica, que este concepto va relacionado con la satisfacción que tienen las personas adultas mayores participantes con su cuerpo y mente, destacando la autoestima como un factor fundamental en el bienestar subjetivo. En el caso de las personas participantes, se encuentra relacionado con sus estilos de vida activos y saludables aumentando su satisfacción vital, la cual vinculan con una mejor percepción de su función cognitiva. Además, se recalca que la relación social y la actividad grupal facilitan satisfacción vital a las personas involucradas de este estudio, así como la presencia de un buen humor, ya que este produce efectos psicológicos y fisiológicos semejantes al ejercicio aeróbico.

De acuerdo con el estado de salud, se ha logrado identificar en las personas participantes, que llevar un adecuado proceso de envejecimiento es parte de un aprendizaje, en el que se va preparando a las personas como responsables de su salud y bienestar, lo que les ha permitido lograr un crecimiento y su realización social, siendo que su salud subjetiva, independencia, y el sentimiento de autoeficacia que presentan se relacionan positivamente con la salud mental y el mantenimiento cognitivo, a partir del uso de sus capacidades y el ejercicio de las habilidades intelectuales, lo cual les ayuda con el mantenimiento de su autonomía personal, pues aunque algunos de ellos han presentado complicaciones de salud cuentan con un nivel elevado de su funcionamiento cognitivo, practican ejercicio y llevan un nivel de vida más elevado.

Seguido de este tema, se encuentra la actividad física como aspecto que activa las funciones cognitivas en las personas participantes, demostrando que el mantenerse activos les ha ayudado a hacer más lento el deterioro cognitivo a lo largo de sus vidas y funcionando como un plan de prevención que favorece la integración social de la persona adulta mayor, tanto con su familia como con la sociedad.

En el caso del nivel educativo y su relación con el funcionamiento cognitivo, la población adulta mayor participante de esta investigación, muestra gran importancia y el valor que para ellos y ellas significa la educación y como esta ha sido un pilar en el desarrollo de sus vidas, confirmando que las personas con más nivel educativo, que se desarrollan en trabajos o actividades con mayores requerimientos cognitivos y que mantienen más relaciones sociales, podrían mantener un mejor funcionamiento cognitivo a través de los años. Seguido de este punto, se encuentra la profesión ejercida, en el caso de las personas participantes de esta investigación tres están relacionados laboralmente con el tema de la enseñanza del inglés, tanto de forma profesional como voluntariado, así como en el área social, salud, religioso y de ventas, donde el aprendizaje y la acumulación de las experiencias que han tenido a lo largo de su proceso vital según las narraciones de las y los participantes, han influido en su funcionamiento cognitivo, ya que a mayor nivel profesional mayor grado de estimulación cognitiva, lo que se encuentra relacionado con su rendimiento cognitivo.

En el caso del estado emocional como aspecto que activa las funciones cognitivas, se destaca en los resultados de esta investigación, que la capacidad de reserva motivacional va a estar relacionada con los aspectos motivacionales, en el caso de las personas participantes la ocupación laboral es uno de sus elementos más destacados, reflejando como la profesión y su influencia sobre el estado cognitivo y el bienestar subjetivo va a influir en las capacidades cognitivas de la persona adulta mayor.

Continuando con este punto, las personas participantes de esta investigación que presentan emociones optimistas se muestran con mejores habilidades de resolución de problemas, con una percepción optimista ante una enfermedad, mejor calidad de vida, son personas más sociables y felices, y demuestran que rinden mejor en los deportes. Mientras que en el caso de la resiliencia, presente en las y los involucrados, esta se destaca en sus capacidades para superar las circunstancias traumáticas, como la muerte de un ser querido, un accidente, una enfermedad y a pesar de esto seguir avanzando, la resiliencia es un concepto que se encuentra presente, ya que las mismas cuentan con la capacidad de sobre salir ante la adversidad, sumado a que cuentan con grandes capacidades cognitivas, un gran gusto por los desafíos, son flexibles ante las diversas situaciones, y presentan perseverancia ante la resolución de problemas.

Por otro lado, el humor presente en las personas participantes provoca en ellos y ellas una capacidad natural de adaptación a la etapa de la vejez concibiéndola más saludable y exitosa en relación con los cambios biopsicosociales del envejecimiento, y que tiene gran relación con la interacción de los seres humanos. La presencia del humor en las personas colaboradoras proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud.

Continuando con el estado emocional, al hablar de inteligencia emocional presente en las personas adultas mayores participantes de esta investigación, a través de sus relatos se logra identificar que ellos y ellas prefieren las emociones positivas como clave de equilibrio y de felicidad, ya que estas emociones consideran que se encuentran bajo su control, además los y las participantes valoran sus relaciones sociales y cuidan de ellas, aprecian de su presente, regulan sus emociones para ajustarse a cada momento y evalúan su entorno y lo que les sucede de forma más positiva para poder disfrutar de las experiencias, mantienen un enfoque más relajado y optimista de su realidad, ya que a pesar de sus experiencias tanto positivas como negativas, han aprendido a manejar sus emociones y se regulan muy bien ante sus necesidades y las necesidades de las demás personas.

En cuanto al tema de entrenamiento cognitivo, partiendo del interés de mantener a la persona adulta mayor activa, como es en el caso de las y los participantes de esta investigación, quienes en sus discursos refieren participar en actividades como la lectura, el bilingüismo, escribir e-mails, natación, yoga, juegos de memoria, así como una actualización constante sobre sus temas de interés tanto de forma grupal como individual, entre otras actividades que continúan desarrollando a lo largo de sus vidas que se pueden catalogar como actividades cognitivamente estimulantes. Estas personas se reúnen de forma periódica en su grupo y además realizan otras actividades que estimulan su mente, su cuerpo y espíritu, lo que demuestra que efectivamente un buen entrenamiento cognitivo ayuda a mejorar la actividad neuronal, consecuente con mejorar el tiempo para procesar la información, mejorar la memoria inmediata, agilizar el razonamiento y dar estabilidad en el ejercicio de las actividades funcionales del día a día.

Y para finalizar con este capítulo de conclusiones, se encuentra el tercer objetivo, los aportes de la estimulación cognitiva en el sentido de la gerotranscendencia que tienen las personas del estudio, en el cual se parte de las siguientes subcategorías. En cuanto a los aportes al bienestar personal desde la estimulación cognitiva, la participación de las personas adultas mayores dentro del “Conversation Group” muestra que a pesar de que ellos no participan de un programa de estimulación cognitiva estipulado formalmente con objetivos y técnicas determinadas como se muestra en la teoría, las actividades que ellos y ellas realizan dentro y fuera de su grupo conversacional involucran un aporte a su mejora a nivel de bienestar y autonomía personal, así como su autoestima y autoeficacia. Ya que esta es una actividad que les ayuda a estimular el cerebro, les ayuda a mantener sus habilidades cognitivas, preservar su funcionalidad y, en consecuencia, beneficia la vida diaria de las personas participantes, además, mejora la interacción con el entorno y evita el aislamiento, lo cual les ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés.

Lo que evidencia que la variedad de actividades desde lo más básico como la combinación de sus quehaceres en el hogar con herramientas tecnológicas hasta la participación en diferentes grupos con temáticas y exigencias diferentes aportan un enriquecimiento cognitivo y la potencialidad de su plasticidad, como es en el caso de las personas participantes de esta investigación.

En el caso de los aportes a nivel psicosocial desde la estimulación cognitiva, hay que tener presente que la estimulación cognitiva no solo se enfoca en la parte cognitiva, sino que aborda otros elementos, como la afectividad, el área social y familiar, buscando realizar una intervención sobre la persona adulta de forma integral, como se evidencia en las personas participantes quienes mantienen vínculos sociales que influyen positivamente en su bienestar y favorecen la vitalidad de su mente, por lo que se muestra que es importante evitar el aislamiento social en cualquier etapa de la vida, ya que al mantener relaciones sociales estas se relacionan con el uso del lenguaje, de la memoria, de la capacidad de planificación, de la empatía, de la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, entre otras funciones cognitivas, lo cual es una magnífica forma de estimulación cognitiva.

La etapa de la vejez conlleva cambios psicosociales como la modificación de roles, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera

diferente de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades, y es a partir de la capacidad de respuesta, la adaptación a nuevos procesos, así como el estilo de vida que ellos manifiestan lo que marca la diferencia en su proceso de envejecimiento y etapa de la vejez en la que las cuatro personas participantes evidencian un estilo de vida sano y activo.

En el caso de los aportes a una vejez exitosa o bienestar subjetivo, desde la gerotranscendencia se comprueba que las y los participantes de esta investigación parten de conservar actitudes y conductas que les han permitido encontrar el significado y la sabiduría de ser persona adulta mayor, evitar una vida solitaria, saber elegir con quien mantener relaciones interpersonales, fortalecer sus sentimientos e intereses, cuidar de su cuerpo y apariencia, disminuir el interés por lo material, buscar tiempo para meditar procurando un espacio personal y permitirse momentos de soledad positiva, dándose permiso para redefinir el tiempo, el espacio, la vida y la muerte.

En este caso la estimulación cognitiva, no solo beneficia sus capacidades cognitivas, les ayuda a fortalecer la seguridad personal a cada una de las personas participantes para que puedan conservar su autonomía y continuar potenciando su integración social en su propio entorno.

En esta investigación y gracias a los resultados obtenidos, hablar de envejecimiento exitoso termina siendo un término tan subjetivo, porque pensar en éxito depende de una situación individual, de metas anheladas o de un suceso personal, como una enfermedad o la pérdida de un ser querido, de muchas variables que dependen de la individualidad de cada ser, por lo que concluyo más oportuno al hablar de un bienestar subjetivo, entendiéndolo como el grado de satisfacción que experimentan las personas cuando hacen una valoración o juicio global de sus vidas, como lo es en el caso de las personas participantes de esta investigación.

Destacando la importancia dentro de los aportes de la estimulación cognitiva a la gerotranscendencia que tienen las personas del “Conversation Group” al bienestar personal de cada uno de los y las participantes, partiendo de la estimulación cognitiva desde la realización de actividades sociales, culturales, económicas, espirituales, entre otras, como acciones que están orientadas a la colaboración activa hacia sus familias y comunidades, en una búsqueda continua de bienestar físico, psicológico, social y espiritual en su etapa de la vejez a través de factores protectores como las relaciones interpersonales, una alimentación saludable,

adecuada actividad física y mental, un propósito en la vida y una gran disposición a aprender cosas nuevas, combinado con un buen manejo del estrés.

5.2 Recomendaciones

El siguiente apartado consiste en la presentación de las recomendaciones que se establecen en el análisis del proceso de la presente investigación de cada capítulo presente en este trabajo final de graduación. El cual se construye con la intención de poder dar sugerencias ante las necesidades encontradas dentro de un procedimiento en el que interactúan una serie de factores que involucra tanto a los actores sociales, como los académicos.

En un primer punto se recomienda a la población estudiantil de la Maestría en Gerontología que se continúen realizando investigaciones que busquen ampliar el conocimiento en temas de estimulación cognitiva y gerotrascendencia, debido a que esta investigación se ha desarrollado con un grupo pequeño de personas adultas mayores con sus propias características y bajos los objetivos establecidos, sumado al incremento significativo de la población adulta mayor a nivel mundial.

Además, se identifica la necesidad de que estos temas sean abordados desde otras metodologías para así poder complementar de una forma más completa e integral el desarrollo de los mismo desde otras perspectivas, como el método cuantitativo, que podría hacer un análisis estadístico sobre la relación de ambas temáticas en los estilos de vida de la población adulta mayor.

Seguido es importante dentro las presentes recomendaciones, que se tome en cuenta para próximas investigaciones o programas de estimulación cognitiva aplicados por instituciones de larga estancia, centros diurnos, profesionales independientes o grupos en comunidades la presencia de la Gerotrascendencia, ya que esta permite partir de una programación personalizada de acuerdo con los intereses y necesidades de cada participante, para así poder garantizar un adecuado desarrollo y mejor uso de la estimulación cognitiva como técnica que busca mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor, a través de sus diferentes actividades.

Y finalmente para el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), se considera de gran importancia, que dicha investigación se pueda constituir en un insumo para las políticas públicas que parten del envejecimiento activo, para que los programas sean incluidos dentro del quehacer de las instituciones tanto públicas como privadas, desde el enfoque de la salud pública y de la promoción de la salud.

REFERENCIAS

- Abarca, S. (2004). *Diseños cualitativos en la investigación general*. San José, Costa Rica: UNED.
- Abellán, A. (2003). Percepción del estado de salud. *Revista Multidisciplinaria Gerontológica*, 13 (5), 340-342. <http://hdl.handle.net/10261/10500>
- Acosta, C.I. (2011). *El Sentido de la vida humana en adultos mayores. Enfoque socioeducativo* [Tesis para obtener el grado Doctoral en Pedagogía.] Universidad Nacional de Educación a Distancia, San José, Costa Rica.
- Aguirre, E. (2000). *Socialización y prácticas de crianza*. Centro de Estudios Sociales. Bogotá
- Aguirre, E., y Durán, E. (2012). *Socialización: prácticas de crianza y cuidado de la salud*. Centro de Estudios Sociales. Bogotá.
- Alcántara, E. (2018). *Perspectiva de las personas adultas mayores. Estrategias de compensación*. [Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Salud Pública. Universidad de Guadalajara.]
- Alcocer, S. A., Henríquez, P. y Guerrero, C. R. (2020, octubre). Autotrascendencia y espiritualidad en personas adultas mayores, reflexión para el cuidado. *Enfermería Actual En Costa Rica*, (40). <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40800>
- Alvarado, A. M. y Salazar Á. M. (2016, junio). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 26 (2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Andel, R., Vigen, C., Mack, W. J., Clark, L. J., y Gatz, M. (2006, enero). The effect of education and occupational complexity on rate of cognitive decline in Alzheimer's patients. *Journal of the International Neuropsychological Society: JINS*, 12(1), 147–152. <https://doi.org/10.1017/S1355617706060206>
- Anguas, P. A. M. (2020). *El Bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. [Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología.] Universidad Nacional Autónoma de México. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/102946>
- Antequera, G. M. F. (2019). Relación entre Capital Psíquico y Plasticidad Cognitiva en adultos mayores con Bienestar Psicológico [Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10151>
- Aparicio, C. (2013). *Educación y envejecimiento activo: una experiencia comunitaria*. [Tesis para optar por el grado Doctoral en Educación. Universidad de Alcalá, Madrid, España] http://envejeceractivos.com/contenidosenactivos/uploads/2015/06/tesis_concha_aparicio.pdf
- Aponte, D. V. (2015, febrero). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 13(2), 152-182. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&tlng=es
- Aranibar, P. (2001, diciembre). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. S E R I E población y desarrollo Santiago de Chile. <http://hdl.handle.net/11362/7157>

- Arechabala, M.C. (2007). Promoting health and active aging. *Revista Biomédica revisada por pares: Medwave*, 7 (4). <https://www.routledge.com/Promoting-Healthy-and-Active-Ageing-A-Multidisciplinary-Approach/Pereira/p/book/9781032057279>
- Arias, M. L., Portilla de Arias, L. M., y Villa M. C. L. (2008, diciembre). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, XIV (40), 117-119. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84920454022>
- Asociación Psiquiátrica Americana. (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (DSM- IV- TR)*. Barcelona, España: MASSON.
- Auer, A. (2017). *Envejecer bien*. Herder: Editorial. Barcelona.
- Babbie, E. (2000). Fundamentos de la investigación social. México: Editorial Internacional Thomson.
- Baddeley, A. D. (2003). Working memory and lenguaje: an overview. *Journal of communication disorder*, 25, 893-903. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0021992403000194>
- Badilla, L. (2006). Fundamentos del paradigma cualitativo en la investigación educativa. Pensar en Movimiento. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 4(1), 42-51. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/411>
- Barrantes, R. (2003). *Investigación un camino al conocimiento un enfoque cuantitativo y cualitativo*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. España, Madrid: COPYRIGHT Internacional Thomsom Editores Spain. Paraninfo, S.A.
- Benavides, M. y Gómez, C. (2005, marzo). Métodos en investigación cualitativa: Triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008&lng=en&tlng=es.
- Benítez, M. y Domínguez, A. (2016, julio). El bienestar subjetivo desde el proceso de longevidad satisfactoria: un reto en la educación del adulto mayor. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Universidad de Málaga, España. www.eumed.net/rev/ccss/09/brdo.htm
- Benson, H. (2016). *Curados por la fe*. Editorial Norma S.A. Bogotá.
- Bentosela, M. y Mustaca, A. (2005, diciembre). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: Aportes de investigación básica para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias afines*, 22 (2), 211-235. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272005000200005&lng=es&tlng=es
- Bergado, J. A. y Almaguer M. J. (2000) Mecanismos celulares de la neuroplasticidad. *Rev Neurol*, 31(7), 1074 – 1095 <https://www.neurologia.com/articulo/2000340>

- Bernhardi, R. (2005, diciembre). Envejecimiento: Cambios bioquímicos y funcionales del Sistema Nervioso Central. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(4), 297-304. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000400004>
- Blanco, M. M. y Salazar, V. M. (2017, mayo). Predictores socioemocionales y cognitivos: su papel en la comprensión del envejecimiento con éxito en el contexto costarricense. *Universitas Psychologica*, 16 (1). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.psc>
- Blasco, S. y Meléndez, J. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Revista Gerlárka*, 22(5), 179-185. <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/memoriayvejez.pdf>
- Blázquez, J.L., Paúl, N. y Muñoz, J.M. (2004). Atención y funcionamiento ejecutivo en la rehabilitación neuropsicológica de los procesos visuoespaciales. *Revista de Neurología Clínica*, 38(5), 487-495. <https://www.researchgate.net/publication/237505785>
- Boff, L. (2020). *Espiritualidad: un camino de transformación*. Sal Terrae. España.
- Bonilla, F. y Rapso, M. (1997). Sentido de vida en personas mayores de 50 años. *Revista Reflexiones de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Costa Rica*, 59 (1). <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/77814>
- Bordignon, N. A. (2005, diciembre). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Brigeiro, M. (2005, febrero). “Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest Educ Enferm*, 23(1), 102-109. <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v23n1/v23n1a09.pdf>
- Broche, P.Y. (2018, october). Dimensiones para la promoción de la salud cognitiva y prevención de demencias. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44 (1), 153-165. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n1/153-165/>
- Brusco, A. (2020). *Madurez humana y espiritual*. San Pablo. Madrid.
- Bruyneel, S., Marcoen, A. y Soenens, B. (2005, december). Gerotranscendence: Components and Spiritual Roots in the Second Half of Life. *Katholieke Universiteit Leuven, Belgium*. <https://ssrn.com/abstract=870233>
- Buendía, J. (2014). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Editorial Siglo XXI de España Editores S.A.
- Buendía, J. (2019). *Gerontología y salud. Perspectivas actuales*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Buendía, L., Colas, M. P. y Hernández, F. (2006). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Cabezas, R. (2008). *Expresiones de espiritualidad en el afrontamiento de las pérdidas de personas adultas mayores residentes en la Quinta residencial para personas adultas mayores (QRAMSA)*. [Tesis para optar por el grado de Maestría en Gerontología.] Universidad de Costa Rica.

- Calero, M. D. y Navarro, E. (2006). Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Revista Clínica y Salud*, 17(2), 187-202. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113052742006000200004&lng=es&tlng=es.
- Campos, A. (2009). Métodos mixtos de investigación. Integración de la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa. ISBN: 978-958-20-0982-3. Editorial Magisterio. Bogotá. Colombia.
- Carmona, V. S. (2009, junio). El bienestar personal en el envejecimiento. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, IV (7), 48-65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211014858003>
- Carrascosa, R., Vázquez, M. y Canga, A. D. (2010). Successful aging: un enfoque holístico. *Revista Gerokomos*, 21 (4), 146 - 152. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134928X2010000400002&lng=es&tlng=es
- Castanedo, C., García, M., Noriega, M. y Quintanilla, M. (2001). *Capítulo 1 Consideraciones generales sobre el envejecimiento*. [En García, M. y Torres, M. Temas de enfermería gerontología]. <http://www.seegg.es/Documentos/libros/temas/Cap1.pdf>
- Castro, E., Fernández, J. y Méndez, K. (2008). *Programas de enfermería de estimulación mental para personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos en el segundo semestre del 2008*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en enfermería.] Universidad de Costa Rica.
- Castroviejo, P. (1996). Plasticidad cerebral. *Rev Neurol*, 24(135), 1361-1366. <http://www.psicomag.com/biblioteca/1996/Plasticidad%20Cerebral.pdf>
- Cívicos, A., y Hernández, M. (2007, enero). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de la investigación. *Revista Acciones e Investigaciones Sociales* (23). <file:///C:/Users/mmari/Downloads/Dialnet-AlgunasReflexionesYAportacionesEnTornoALosEnfoques-2264596.pdf>
- Cohen, L., Manion, L. y Morrison, D. (1990). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006, diciembre). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2 (2), 311-319. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67920210>
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. España: McGraw-Hill.
- Cortés, R. J., Flores L. P., Gómez M. C., Reyes, E. K. y Romero D. L. (2012). Resiliencia y su relación con estilos de vida de los adultos mayores autovalentes. *Ciencia y enfermería*, 18 (3), 73-81. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000300008>
- Chang, F., Zhen, L. y Zongfu, M. (2018). Association between Social Activities and Cognitive Function among the Elderly in China: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 231, 2-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020231>

- Cruz, M. R. (2011, abril). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11 (1), 1-28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44718060016>
- Dávila, S. J. (2004). *Relación entre los niveles de espiritualidad y fortaleza en ancianos mexicanos*. [Tesis para optar por el grado de Maestría en ciencias de enfermería con énfasis en salud comunitaria.] Universidad Autónoma de Nuevo León, México. <http://eprints.uanl.mx/1395/1/1020149846.PDF>
- De Hennezel, J.Y. (2018). *Espiritualidad en las personas adultas mayores*. Helios, Barcelona
- De Juan Pardo, M. A. (2013). *La vivencia de la ancianidad: Estudio fenomenológico y reflexión antropológica*. [Tesis Doctoral en Investigación en Salud]. Universidad Internacional de Catalunya. <http://repositori.uic.es/handle/20.500.12328/556?locale-attribute=en>
- De Mezerville, G. (2004). *Ejes de Salud Mental*. San José: Editorial, Universidad de Costa Rica.
- Denzin, N. K. (1970). *The research act*. Chicago: Aldine Publishing
- Denzin, N. K. (1978). *The research act* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Dewey, M. E. y Prince, M. J. (2005). Cognitive Function. En A. Börsch-Supan, A. Brugiavini, H., Jürges, J. Mackenbach, J. Siegrist y G. Weber (Eds.), *Health, ageing and retirement in Europe. First results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe* (pp. 118-125). Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging (MEA).
- Díaz, L.P. (2012). *Promoción de salud: autotrascendencia, espiritualidad y bienestar en no consumidores y consumidores moderados de alcohol*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Enfermería.] Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/10824/539435.2012.pdf>
- Díaz, O., U., Buiza, B., C., y Yanguas, L., J. (2010a, junio). Reserva cognitiva: Evidencias, limitaciones y líneas de investigación futura [Cognitive reserve: Evidence, limitations and future researchlines]. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45(3), 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.12.007>
- Díaz, U. (2006). *Efectos de la intervención psicológica en el deterioro cognitivo de ancianos residencializados*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicología]. Universidad de Deusto, Bilbao, España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137589>
- Díaz, V. P., Facal, D. y Yanguas, J. J. (2010b, diciembre). Funcionamiento psicológico y envejecimiento. Aprendizajes a partir de estudios longitudinales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45, 350-357. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2010.09.001>
- Diener, E. y Lucas, R. (2009). Personality and subjective well-being. In: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, editors. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage, p. 213-229. <http://www.sciepub.com/reference/322442>

- Dumitrache, C. G. (2014). *La satisfacción vital en las personas mayores: impacto de los recursos psicosociales*. [Tesis Doctoral para el grado en Gerontología Social.] Universidad de Granada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=58439>
- Elliott, J. (2009). *La investigación – acción en educación*. Madrid. España: Ediciones Morata, S.L.
- Elzo, J. (2020). La familia de hoy como agente de socialización. *Revista de Pensamiento y Cultura*. Edita Fundación Canovas del Castillo. Madrid, 50, 73-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2533471>
- Fernández, J. (2015). *Estimulación cognitiva en personas adultas mayores y sus beneficios en la construcción de la identidad de la vejez*. Programa de la persona adulta mayor del Instituto Tecnológico de Costa Rica, 2014. [Tesis para optar por el grado de Maestría Académica en Gerontología]. Universidad de Costa Rica.
- Fernández, R. (1998). *Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos*. [En ponencias de las IV Jornadas de la AMG]. Envejecimiento y prevención. AMG, Barcelona. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fernandez-vejez-01.pdf>
- Fernández, R. (2004). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández, R. (2011). *Psicología de la vejez*. [Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.] <http://es.scribd.com/doc/48591532/Psicologia-de-la-Vejez>
- Fernández, R. (2018). *Psicología de la vejez*. Editorial Universitaria Félix Varela. La Habana.
- Fernández, R., Rosales, T., Trejos, M. y Villanueva, E. (2019). *Qué es psicología de la vejez*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Fernández, R., Zamarrón, M.D., López, M.D., Molina, M.A., Diez, J., Montero, P. y Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Revista Psicothema*, 22 (4), 641-647. <https://www.psicothema.com/pdf/3779.pdf>
- Ferrada, M. I. y Zavala G. M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. *Ciencia y enfermería*, 20(1), 123 -130. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100011>
- Ferrari, M., Kaloustian, S.M. (2017). A importância da família. In: Família Brasileira: a base de tudo. São Paulo/Brasília: Cortez/UNICEF.
- Fierro, A. (2018). *Proposiciones y propuestas sobre el buen envejecer*. Siglo XXI. S.A. Barcelona.
- Forstmeier, S., Maercker, A., Maier, W., Van den Bussche, H., Riedel-Heller, S., Kaduszkiewicz, H., Pentzek, M., Weyerer, S., Bickel, H., Tebarth, F., Luppá, M., Wollny, A., Wiese, B., Wagner, M., y AgeCoDe Study Group (2012). Motivational reserve: motivation-related occupational abilities and risk of mild cognitive impairment and Alzheimer disease. *Psychology and aging*, 27(2), 353–363. <https://doi.org/10.1037/a0025117>
- Francke, L., González, B. y Lozano, L. (2011). Envejecimiento exitoso, una tarea de responsabilidad individual. *Ama y trasciende*, 20, (2),

- <http://www.psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/12/PAPER-INV-AMA-Y-TRASCIENDE-...pdf>
- Francke, R. y Colaboradores. (2008) *El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey*. http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El_Sentido_de_la_Vida_y_el_Adulto_Mayor1.pdf
- Frankl, V. (2019). *La presencia ignorada de Dios*. Herder. Barcelona.
- Frankl, V. (2020). *El hombre en busca de sentido último*. Paidós. Barcelona.
- Fuenmayor, G. y Villasmil, Y. (2008, agosto). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9(22), 187-202. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
- Gadamer, H. (1977). *Verdad y Método I. Fundamentos de una hermenéutica filosófica*, Salamanca, Sígueme. España.
- Galán, J.D., García, M.D. y Bentancort, M. (2011). Calidad de vida en personas mayores y su relación con el sentido de la vida. *Revista Informe de Investigaciones Educativas*. 25, (1),35-50.<https://www.semanticscholar.org/paper/CALIDAD-DE-VIDA-EN-PERSONAS-MAYORES-Y-SU-RELACI%C3%93N-Ventura-Hern%C3%A1ndez/f6c77a4179216b7cb48b0ab6ac2f1ce41f9acc84>
- Galvanovskis, K. y Rojas, O. (2021). *Espiritualidad, sentido de vida y relaciones familiares en ancianos*. Amepso. México.
- Garamendi, A. F., Delgado, D. A. y Amaya, M. A. (2010). Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*, 22 (1), 26-31. <http://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2010/mf101f.pdf>
- Garcés, M. V. y Suárez, J. C. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *Revista CES Medicina*, 28(1), 119-132. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a10.pdf>
- García, A. J. (2014, diciembre). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870879X2014000200013&lng=es&tlng=es.
- García, A., Tirapu J., Luna P., Ibáñez J. y Duque P. (2010) ¿Son lo mismo inteligencia y funciones ejecutivas? *Revista de Neurología*, 50(12), 738-746. <https://www.neurologia.com/articulo/2009713>
- García, C., Estévez, A. y Kulisevsky, J. (2002). Estimulación cognitiva en el envejecimiento y la demencia. *Revista Psiquiatría Facultad de Medicina*, 29 (6),374-378. http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/estim.cognit.vejez_demencia.pdf
- García, M. (2013). *Sentido de la vida en la vejez. Estudio sobre las ancianas que viven en el barrio Jubibi de Bahía Blanca*. [Trabajo de integración final de la Facultad de

- Psicología y Psicopedagogía.] Sede Bahía Blanca de la Universidad del Salvador.
[http://di.usal.edu.ar/archivos/di/garcia_myriam - sentido de la vida vejez.pdf](http://di.usal.edu.ar/archivos/di/garcia_myriam_-_sentido_de_la_vida_vejez.pdf)
- Gardner, H. (1995). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de cultura económica: Howard Gardner.
- Gavidia C, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 26.
<http://ojs.uv.es/index.php/dces/article/view/1935>
- Gerrish, K y Lacey, A. (2008). *Investigación en enfermería*. Quinta edición. McGrawHill. España.
- Ginarte, Y. (2007). La neuroplasticidad como base biológica de la rehabilitación cognitiva. *GEROINFO*, 2(1), 1-15.
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/pub_bases_biol_de_reh_cog.pdf
- Gómez, P. (2013). *Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores con enfermedad crónica*. [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermera.] Facultad de Enfermería de la Universidad de Cartagena.
<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2662/informe%20final%20listo.pdf>
- González, A. L. y Valdez, M. J. (2007, diciembre). Resiliencia en Niños. *Psicología Iberoamericana*, 15(2), 38-50 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915933006>
- González, M., Facal, D, y Yaguas, J. (2013, diciembre). Funcionamiento cognitivo en personas mayores e influencia de variables socioeducativas - Resultados del Estudio ELES. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 6(3), 34-42
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271030534005>
- Gracia, R., A., Santabárbara, S. J., López, A. R., Tomás A. C. y Marcos A. G. (2016, junio). Ocupación laboral y riesgo de deterioro cognitivo y demencia en personas mayores de 55 años: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 90, e50001.
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100501&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100501&lng=es&tlng=es)
- Grieve, J.I y Gnanasekaran, L. (2009). *Neuropsicología para terapeutas ocupacionales: cognición en el desempeño ocupacional*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana
- Guba, E. y Lincoln, S. (2004). *Competing Paradigms in Qualitative Reserch*. Thousand Oaks, Ca: Ed. Sage.
- Guerrero, C. R. F. y Ojeda, V. M. G. (2015). Análisis del concepto de Autotrascendencia. Importancia en el cuidado de enfermería al adulto mayor. *Cult. Cuid*, 19(42): 26-37.
<https://doi.org/10.14198/cuid.2015.42.05>
- Guerrero, N. y Yépez, M.C. (2015, junio). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Rev Univ. Salud*, 17(1):121-131.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072015000100011&lng=es

- Hannan A. J. (2014, february). Environmental enrichment and brain repair: harnessing the therapeutic effects of cognitive stimulation and physical activity to enhance experience-dependent plasticity. *Neuropathology and applied neurobiology*, 40(1), 13–25. <https://doi.org/10.1111/nan.12102>
- Haynes C. (2016, april). Identity, transcendence and the true self: Insights from psychology and contemplative spirituality. *Herv. teol. Stud*, 72(4): 1-9. <http://dx.doi.org/10.4102/hts.v72i4.3455>.
- Hebb, D.O. (1949). *The Organization of Behavior*. Nueva York: Wiley
- Heckhausen, J. y Brim, O. (2017, junio). Perceived Problem sof Self and Other: Self-Protection by Social Down grading Throughout Adulthood. *Journal Psychology and Aging*, 12, 610-619. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.610>
- Hernández, D. y Ovidio, S. D. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista cubana de psicología*, 17(3), 270-276. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/08.pdf>
- Hernández, J.V. (2005). *Método U.C.L.M. para el entrenamiento de memoria en personas mayores*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicología.] Universidad de Castilla la Mancha, España. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/950/217%20M%C3%A9todo%20UCLM.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, S. (2015). *Programa preventivo de estimulación gerontológica para mantener la funcionalidad de personas adultas mayores en vida senior y domiciliarias del gran área metropolitana costarricense*. [Memoria de la práctica profesional supervisada para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología Multidisciplinaria Psicosocial.] Universidad Católica de Costa Rica, Moravia, Costa Rica.
- Herrera, M. (2000). La relación social como categoría de las ciencias sociales. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (90), 37-77 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99717877002>
- Hidalgo, J. (2001). *El envejecimiento: aspectos Sociales*. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Ho, S., Woo, J. y Lau, J. (2015). Life spirituality satisfaction and associated factors in older Hong Kong Chinese. *Journal Am Geriatr Soc*, 43, 252-55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7884112/>
- Iacub, R. (2014, enero). Los Duelos en la vejez. *Envejecimiento Humano. Integralidad e Interdisciplinaridad*. [Revisión sobre el duelo desde una lectura narrativista y con investigaciones específicas sobre los duelos en la vejez.] https://www.researchgate.net/publication/305210363_Los_Duelos_en_la_vejez
- Jara, M. (2004). *Intervención cognitiva, conductual, emocional en los pabellones No 6 de las Psicogeriatrías del Hospital Nacional Psiquiátrico*. [Proyecto de práctica dirigida de Licenciatura en Psicología.] Universidad de Costa Rica.

- Jara, M. (2008). La estimulación Cognitiva en Personas Adultas Mayores. *Revista Cúpula*, 22 (2), 4-14. <https://mundoasistencial.com/documentacion/guias-estimulacion-cognitiva/estimulacion-cognitiva-personas-adultas-mayores.pdf>
- Jiménez F. y Arguedas, I. (2004). Rasgos del sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica. "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4 (2). Universidad de Costa Rica. <https://es.scribd.com/document/282613001/Rasgos-de-Sentido-de-Vida-Del-Enfoque-de-Resiliencia-en-Personas#:~:text=En%20este%20estudio%20se%20identificaron%20los%20ocho%20rasgos,mayores%20de%2065%20a%2075aos%20durante%20sus%20vidas.>
- Johnson, B. Onwuegbuzie, J. Turner, A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. Recuperado en: *Journal of Mixed methods research*. 1, 2, p.112-133.
- Kimble, A. y Otros. (2015). *Ageing, spirituality and religion*. Mineapolis, Fortress.
- Kliwer, S. y Saultz, J. (2016). *Health care and spirituality*. United Kingdom: Radcliffe.
- Kornfeld, R. (2012, junio). ¿Cómo desarrollar una vejez positiva? *Revista Ser mayor: Aprendamos a vivir la madurez*. 2 (7). 1-17 <http://www.senama.cl/filesapp/Junio%20SerMayor%20Envejecimiento%20positivo.pdf>
- Kotliarenco, T. y Dueñas, M. (2006). *Resiliencia y Bienestar personal: Una Propuesta de Acción concreta para las personas adultas mayores*. Perú. Editorial Amauta.
- Krzemien, D. (2011). Contribuciones actuales de la psicología del desarrollo y del envejecimiento en la investigación de la sabiduría. *Revista Artigos, Porto Alegre*, 16 (2), 261-289. <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/18779>
- Labarca, R. C. M. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Telos*, 14(3), 400-414 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99324907012>
- Larrea, S. (2014). *Herramientas al alcance del ser humano para afrontar la vejez*. [Trabajo libre para obtener el Diplomado en Tanatología.] Asociación Mexicana de educación continua y a distancia, A.C, Querétaro, México. <https://tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/171%20herramientas.pdf>
- Latorre, A. (2006). *La investigación Acción conocer y cambiar práctica educativa*. España: Ed. GRAO.
- Lau, N. (1999). *Significado y práctica de autocuidado en las personas adultas mayores del cantón Barva de Heredia*. [Tesis de Magister Scientiae en Gerontología]. Universidad de Costa Rica.
- Leandro, G. (2008). *Evaluación del impacto de la terapia de estimulación cognitiva en los pacientes con deterioro cognitivo leve atendidos en la Clínica de la Memoria del Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología*. [Tesis para optar por el grado de Especialidad en Geriatria y Gerontología.] Universidad de Costa Rica.
- Leitón, E. Z. E. y Román, C. M. V. (2018). Efectividad del programa sabiduría, vejez y bienestar sobre las inteligencias múltiples en el adulto mayor. [In *XVI Coloquio*

- Panamericano de Investigación en Enfermería.*] <http://coloquioenfermeria2018.sld.cu/index.php/coloquio/2018/paper/viewPaper/248>
- Lemos, R. (2010). *La consciencia corporal, una puerta a la espiritualidad*. [Tesis para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana] México. <http://ri.ibero.mx/handle/ibero/1183>
- Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento N°7935. (2002). Presidencia de la República, San José, Costa Rica.
- Lirio, J. (2008). *La gerontología educativa en España: Realidad sociodemográfica y concepciones de aprendizaje de los alumnos de la Universidad de Mayores "José Saramago" de la sede de Talavera de la Reina de la Universidad de Castilla La Mancha*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicología Escolar y Desarrollo.] Universidad Complutense de Madrid, España. https://www.researchgate.net/publication/39541197_La_gerontologia_educativa_en_Espana_realidad_sociodemografica_y_concepciones_de_aprendizaje_de_los_alumnos_de_la_Universidad_de_Mayores_Jose_Saramago_de_la_sede_de_Talavera_de_la_Reina_de_la_Universid
- López, A. (2003). *La cultura y el sentido de la vida*. Ediciones Rialp, S.A. Alcalá Madrid.
- López, J. (2019). *Socialización y Tercera Edad*. La Mancha Cuenca, Editorial Universidad de Castilla.
- López, M., Aurtenetxe, S., Pereda, E., Cuesta, P., Castellanos, N., Bruña, R., Niso, R., Maestú, F. y Bajo, R. (2014, junio) Cognitive reserve is associated with the functional organization of the brain in healthy aging: a MEG study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00125>
- Lukas, E. (2019). *Para validar la logoterapia*. Barcelona: Herder.
- Madrigal, A. y Ramírez, S. (1998). *Programa de capacitación con énfasis en la estimulación mental y física de la persona mayor. Dirigido a residentes, personal y voluntarios del Hogar de Ancianos Miguel Moreno Arrellano*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería.] Universidad de Costa Rica.
- Mari, D. (2018). *El camino de cien años. El arte de envejecer bien*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Marín, I. M. P., Quintero, C. P. A. y Rivera, G. S. C. (2019, junio). Influencia de las relaciones familiares en la primera infancia. *Poiésis*, (36), 164-183. <https://doi.org/10.21501/16920945.3196>
- Marín, P. (Ed); Gac, H. y Carrasco, M. (Ed). (2006). *Geriatría y Gerontología*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Martín, M., y Bulbena, A. (2007). Deterioro cognitivo ligero ¿Una entidad necesaria? *Revista colombiana de psiquiatría*, 36 (3), 471 - 507. <http://www.redalyc.org/pdf/806/80636307.pdf>
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300003&lng=es&tlng=es.

- Martínez, M. (2013). *Los métodos de investigación educacional: lo cuantitativo y lo cualitativo*, en: Colectivo de autores. Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémica actuales. Ciudad de la Habana: Editorial Félix Varela.
- Martínez, T. (2011). *La atención gerontológica centrada en la persona*. España: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián.
- May A. (2011, october). Experience-dependent structural plasticity in the adult human brain. *Trends in cognitive sciences*, 15(10), 475–482. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.08.002>
- Mcfadden, S. y Basting, A. (2010, feb). Healthy Aging Persons and Their Brains: Promoting Resilience Through Creative Engagement. *Clinics in geriatric medicine*. 26. 149-61. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2009.11.004>
- McKee, D. y Chappel, J. (2012, august). Spirituality and medical practice. *Journal Fam Pract*, 35, 201-08. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1645114/>
- Megías, E. (Coord.); Elzo, J.; Megías, I.; Méndez, S.; Navarro, J. y Rodríguez, E. (2020). *Hijos y padres: comunicación y conflictos*. Madrid: Edita FAD.
- Mella, R., González, L., D'Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A. y Díaz, A. (2004, mayo). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. *Revista PSYKHE* 13, (1), 79-89. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000100007
- Méndez L. C., Glass T. y Berkman, L. (2021, may). Disability as a Function of Social Networks and Support in Elderly African Americans and Whites. *The Duke EPESE, Journals of Gerontology B Psychological Sciences and Social Sciences*, 56 (3): 179-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11316843/>
- Merlet, A. y Parra, E. (2010) *Vivencia de la Tercera Edad de un grupo de adultos mayores Una mirada analítico existencial*. [Tesis para optar al grado de Licenciado Psicología.] Universidad Academia de Humanismo Cristiano de Santiago de Chile. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/526/Tesis%20tp sico%20355.pdf>
- Mesonero, V. A., Fernández, R. C. y González, C. P. (2006). Familia y envejecimiento. Disfunciones y programas psicoterapéuticos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 275-288. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312023>
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011862006>
- Millán, J.C. (2006). *Principios de geriatría y gerontología*. España: McGraw-Hill.

- Ministerio de Desarrollo Social y Servicio Nacional del adulto mayor (2013). *Política Integral de Envejecimiento Positivo para Chile 2012 – 2025*. Chile: Editorial Alvimpress. <https://catalogo.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber968>
- Montaño, S. M., Palacios, C. J. y Gantiva, C. (2009, diciembre). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531007>
- Montorio C. I., Nuevo, B., R., Losada, B. A., Márquez, G. M. (2001, enero). Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en una muestra de personas mayores residentes en la comunidad. *Mapfre Medicina*, 12: 19-26. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-8735>
- Moon, J.R., Kondo, N., Glymour, M.M. y Subramanian, S.V. (2011, aug) Widowhood and Mortality: A Meta-Analysis. *PLoS ONE* 6(8): e23465. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0023465>
- Moreno, T. K., Sánchez, G., S. y Doubova, S. V. (2017, abril). Factores asociados con el aislamiento social en una muestra de adultos mayores con seguridad social. *Salud pública de México*, 59(2), 119-120. <https://doi.org/10.21149/8078>
- Morse, J.M. (2014). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Muñoz, G. D. A. (2018, mayo). La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44 (3). <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1077>
- Neimeyer R. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona-España: Piados.
- Neugarten, B. (2019). *Los significados de la edad*. Barcelona: Herder.
- Noriega, C. y Velasco, C. (2013, junio). Relaciones Abuelos-nietos: Una aproximación al rol de abuelo. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*. 464-482. <https://estaticos.qdq.com/swdata/files/619/619320697/relacionesabuelosnietos.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2002, agosto). Envejecimiento activo, un marco político. *Revista Española de Geriatria Gerontología*, 37(S2), 74-105. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Estrategia y Plan de Acción Mundiales sobre Envejecimiento y salud. [69ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra, Suiza.] <https://apps.who.int/iris/handle/10665/253189>
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). Country health profiles: United Mexican States. http://www.paho.org/spanish/dd/ais/cp_484.htm
- Ortiz, A. J. B. y Castro, S. M. (2009, abril). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>

- Oviedo, S. S., Parra, F. F. y Marquina, V. M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería Global*, (15) http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&tlng=es.
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. Tercera Edición. Mc Graw Hill.
- Peña, C. J. (1999). *Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. Fundamentos y principios generales*. Barcelona: Fundació “La Caixa”.
- Pérez, I. S., Ferrás, M. L. P. y Ortiz, N. E. G. (2008). Teorías y cambios del envejecimiento. *Correo Científico Médico de Holguín*, 12(5), 5. <http://www.cocmed.sld.cu/no125/n125rev3.htm>
- Pérez, M., Molero, M., Gázquez, J. y Soler, F. (2014). Estimulación de la inteligencia emocional en mayores: Programa PECE-PM. *European Journal of investigation in health psychology education*. 4 (3), 329-339. <https://www.mdpi.com/2254-9625/4/3/329/pdf?version=1555578535>
- Petersen, C. (2007, noviembre). Espiritualidad en la tercera edad. *Psicodebate 8, Psicología, Cultura y Sociedad*. <https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico8/8Psico%2008.pdf>
- Petersen, C. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento. *Revista Hologramática*, 1 (8), 103-120. https://cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08_v1pp103_120.pdf
- Peterson, C. y Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. <https://psycnet.apa.org/record/2004-13277-000>
- Piedmont, R. L. (2019, december). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality* 67 (6), 985- 1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>
- Pinazo, S. (1999). Influencia de los abuelos en la socialización familiar de los nietos. Revisión de la literatura científica. *Revista Española de Geriatría y Gerontología* 34 (4), 231-236. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7960174>
- Pinazo, S. y Montoro, J. (2004). La relación abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista Internacional de Sociología*, (62), 38, 147-168. <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/download/257/270>
- Pittard, B. y Mcfadden, S. (2019). From loneliness to solitudine: Religious and spiritual journey in late life. Estados Unidos: Edited by Eugene Thomas and Susan.
- Popkewitz, T. (2008). *Paradigmas e ideología en la investigación educativa*. Madrid: Editorial Mondadori.
- Portellano, J.A. (2005). *Introducción a la Neuropsicología*. España: McGraw-Hill.

- Portillo, L. (2015). *Demencia en enfermedad de Parkinson*. [Tesis para optar por el grado de Maestra en Ciencias Médicas con especialidad en Neurología de Adultos]. Universidad de San Carlos de Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_9554.pdf
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista electrónica Psicología Positiva.com*. <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos>.
- Puig, A. (2001). *Programa de Psicoestimulación Preventiva (PPP). Un método para la prevención del deterioro cognitivo en ancianos institucionalizados*. Madrid, España: Editorial CCS.
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2011). Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. *Pensamiento Psicológico*, 9(17). Recuperado a partir de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/157>
- Ramos, F. (2001). Salud y calidad de vida en las personas mayores. *Tabanque: Revista Pedagógica*, (16), 83-104. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/743587.pdf>
- Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (29.aed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=FIJ8jj4>
- Rebollar, A. M. y Francisco, W. C. (2015, dic). Correlación entre actividades de interacción social registradas con nuevas tecnologías y el grado de aislamiento social en los adultos mayores. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*, 36(3), 181-190. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inge/ib-2015/ib153d.pdf>
- Redolat, R. (2012). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Revista Información Psicológica*, 104, 72-83. <https://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/download/31/22>
- Reeder, H. (2011). *La praxis fenomenológica de Husserl*. Colombia: San Pablo.
- Rey, A., Canales, I. y Táboas, M. (2011, abril). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 46 (2), 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.08.005>
- Richards, M. y Sacker, A. (2003). Life time Antecedents of Cognitive Reserve. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*. 25. 614-624. <https://doi.org/10.1076/jcen.25.5.614.14581>
- Ricoeur, P. (2008). *Hermenéutica y acción*. España: Prometeo
- Riquelme, U. D., Guzman, C., Marambio, M. y Valenzuela H. M. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona*. (13), 69-74 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4736022.pdf>
- Rivera, D.J., Estrada, M.R. y Estrada, L.O. (2007). Posibilidades de la rehabilitación neuropsicológica en población geriátrica con deterioro cognoscitivo. *Revista Medicina Interna de México*, 23 (2), 133 - 137. <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2007/mim072h.pdf>

- Rivera, E. (2010). *Factores biopsicosociales, espirituales y económicos que se asocian con la percepción del bienestar personal y la vejez exitosa de las personas adultas mayores, sector del Balcón Verde, Los Guido de Desamparados, San José, Costa Rica*. [Tesis para optar por el grado de Maestría en Gerontología.] Universidad de Costa Rica.
- Rivero, J. y Villaci, D. (2016). *Entorno Familiar del Adulto Mayor de los Centros Vida de la Ciudad de Villavicencio desde la Perspectiva de las familias*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de los Llanos] <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/857>
- Rodríguez, C. Pozo, T. Gutiérrez, J. (2006). La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en Educación Superior. Recuperado de: Revista electrónica de investigación y evaluación educativa. V. 12, 2, p.289-305.
- Rodríguez, J.A. (2007). *Cognición y ciencia cognitiva*. Universidad de Gotemburgo <http://supervivir.org/cgn/cgn01.html>
- Rodríguez, V., Feldman, L., Blanco, G. y Díaz, A. (2011). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Revista Anales de la Universidad Metropolitana*, 11(1), 91-102. <https://biblat.unam.mx/es/revista/anales-de-la-universidad-metropolitana/articulo/sentido-del-humor-y-salud-psicologica-en-fisioterapeutas-y-terapeutas-ocupacionales-venezolanos>
- Romero, C. A. E., Brustad, R. J. y García, M. A. (2007, diciembre). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003>
- Roselló, J. (1994). Los primeros teóricos de la activación: panorama del nacimiento y desarrollo de una teoría in artículo mortis. *Revista de Historia de la Psicología, Universidad de las Islas Baleares*, 15 (3-4), 133-141. https://www.researchgate.net/publication/318927560_Los_primeros_teoricos_de_la_activacion_panorama_del_nacimiento_y_desarrollo_de_una_teor%C3%ADa_in_art%C3%ADculo_mortis
- Rusu M. (2019, june). The Process of Self-Realization-From the Humanist Psychology Perspective. *Psychology*, 10, (8) 1095-1115. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.108071>
- Ryff, C. (2020). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Person Soc Psychol*, 82, 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Ryff, C. y Keyes, C. (2015). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salamanca, A.B. (2006). La investigación cualitativa en las ciencias de la salud. *Nutre Investigación*, 24,1-4. <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/288>

- Salazar, M. (2007). Identidad personal y memoria en adultos mayores sin demencia y con enfermedad de Alzheimer. *Revista Actualidades en Psicología*, 21 (108), 1-37. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/26>
- Salazar, M. (2010). *Recordando Experiencias. Programa de intervención con reminiscencia para personas adultas mayores. Guía para terapeutas y CD con estímulos visuales*. San José: Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad de Costa Rica.
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría teoría y clínica*. Buenos Aires, Barcelona, México: Paidós.
- Sampedro, P. (2015). *Envejecimiento y enriquecimiento ambiental: efectos sobre la conducta y mecanismos cerebrales*. [Tesis Doctoral, Universidad de Oviedo]. <https://1library.co/document/zxneg4oq-envejecimiento-enriquecimiento-ambiental-efectos-conducta-mecanismos-cerebrales.html>
- Santiago, J. y Orozco, G. (2018, diciembre). Funcionamiento Cognitivo, Actividades de la Vida Diaria y Variables Demográficas en Adultos Mayores Mexicanos. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*. 18(3), 65-84. https://aalfredoardila.files.wordpress.com/2018/12/9.-Vite-Orozco_Influencia-de-la-Actividad-en-el-Funcionamiento-Cognitivo.pdf
- San Martín, C. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Revista Hologramática, Facultad de Ciencias Sociales, UNLZ*, 1(8), 103 – 120. http://cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08_v1pp103_120.pdf
- San Martín, C. (2017). Espiritualidad en la tercera edad. *Hologramática – Facultad de Ciencias Sociales – UNLZ*, V, (8), 103-120. www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica
- Sánchez, C. A. (2018). Importancia del constructo sentido de la vida en diferentes ámbitos psicológicos aplicados. *Cauriensia Revista Anual De Ciencias Eclesiásticas*, 13, 17-38. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.17>
- Sánchez, I. y Pérez, V. (2008). El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24 (2) ,1-7. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000200011&lng=es&tlng=es
- Sánchez, M. y Quiroga, M. (2015). Relaciones entre satisfacción familiar y laboral: variables moduladoras. *Anales de Psicología*, 11 (1), 63-75. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29861>
- Sanmartín, R. (2001). *La observación participante*. Madrid: Alianza.
- Sardinero, A. (2010). *Presentación y guía didáctica: Colección “Estimulación cognitiva para adultos”*. Madrid: Grupo Gesfomedia S.L.
- Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicogerontología]. Universidad de Valencia, España. <https://core.ac.uk/download/pdf/71008265.pdf>

- Schacter, D. (2022). Media, technology, and the sins of memory. *Memory, Mind & Media*, 1, *E1*. 1-15. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/4F169E671DFA95639E971B43B5E4D57A/S2635023821000035a.pdf/media-technology-and-the-sins-of-memory.pdf>
- Scheibe, S. y Carstensen, L. (2010, mar). Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B (2), 135-144. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp132>
- Seeman, T. (2000). Health Promoting effects of friends and family on health out come in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 14, 362-370. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.6.362>
- Sheldon S., Fullmer, E. y Smith, G. (2019). Religiosity and fear of death in non-normative aging. Aging and the religious dimension. *Edited by Eugene Thomas and Susan A. Eisenhandler*. 183-202.
- Simonton D.K. (2012, march). Quantifying creativity: can measures span the spectrum? *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(1), 100-104. https://www.researchgate.net/publication/224940471_Quantifying_creativity_Can_measures_span_the_spectrum?msclkid=8b67e661c5e511ecab680209d568605b
- Singh-M. A., Marmot, M. G., Glymour, M., Sabia, S., Kivimäki, M., y Dugravot, A. (2011, may). Does cognitive reserve shape cognitive decline? *Annals of neurology*, 70(2), 296–304. <https://doi.org/10.1002/ana.22391>
- Spradley, J.P. (2014). *Observación Participante*. New York: Rinehart and Winston.
- Sreena, S. y Ilankumaran, M. (2018). Developing productive skills through receptive skills—a cognitive approach. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(4.36), 669-673. https://www.researchgate.net/publication/330636885_Developing_Productive_Skills_Through_Receptive_Skills_-_A_Cognitive_Approach
- Staudinger, M., Marsiske, M. y Baltes, B. (2015). Resilience and Reserve Capacity in Later Adulthood: Potentials and Limits of Development Across the life Span. *Developmental Psychopathology. Risk, Disorder, and Adaptation* 2. <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/resilience-and-levels-of-reserve-capacity-in-later-adulthood-perspectives-from-lifespan-theory/A173EBE2023763B2AAC90594D3DEBB43>
- Stern Y. (2009, august). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015-2028. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>
- Subirana J., Bruna O. Puyuelo M. y Virgili C. (2009, marzo). Lenguaje y funciones ejecutivas en la valoración inicial del deterioro cognitivo leve y la demencia tipo Alzheimer. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 29 (1), 13-20. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214460309701391>
- Tardif, S. y Simard, M. (2011, august). Cognitive stimulation programs in healthy elderly: a review. *International Journal of Alzheimer's Disease*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21876829/>

- Taylor, S. y Bodgan, R. (2002). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Telles Da Rosa, T. (2017), Significado de vejez exitosa y satisfacción física, psicológica y social. Argentina, Colección Andamios, 6 Serie Perspectivas.
- Tornstam, L. (2011). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer.
- Tranter, L.J.y Koutstaal, W. (2008, mar). Age and flexible thinking: An experimental demonstration of the beneficial effects of increased cognitively stimulating activity on fluid intelligence in healthy older adults. *Aging, Neuropsychology and Cognition*, 15(2), 184-207. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17851980/>
- Triadó, M. (2013). Envejecer en entornos rurales. IMSERSO. Madrid
- Ureña, P., Barrantes, K. y Solís, L. (2014, abril). Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional. *Revista Electrónica Educare*, 18 (1), 155-175. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000100008&lng=en&tlng=es.
- Valencia, J., Morante, P. y Soto, M.F. (2011). Velocidad de procesamiento y memoria de trabajo en adultos mayores: implicancias para el envejecimiento cognitivo normal y patológico. *Revista de Psicología, Universidad Católica de San Pablo*, 1(1) ,13-25. <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2014/01/Revista-de-Psicolog%c3%ada-1er-art%c3%adculo.pdf>
- Valero, M. (2010). *Efectos de la actividad física sobre la actividad cerebral y la variabilidad de la frecuencia cardiaca en mayores*. [Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicología.] Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Valles, M. (2014). *Técnicas cualitativas de investigación social Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Valverdi, J. (2009). La estimulación cognitiva en los adultos mayores de la mente al objeto. *Revista electrónica Espacio T.O. Venezuela*, (2), 1-20. <http://www.inger.gob.mx/bibliotecageriatria/acervo/pdf/estimulacion-cognitivaadultos-mayores-mente-al-objeto.pdf>
- Varela, L.E. (2006). *Trayectorias de vida de los adultos mayores*. [Tesis para optar al título de Magíster en Salud Colectiva.] Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/35/1/VarelaLuz_2006_TrayectoriasVidaAdultosMayores.pdf
- Vásquez, F. R. (2001). La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida. *Revista Estudios demográficos y urbanos*, (48), 615-634. <http://www.redalyc.org/pdf/312/31204807.pdf>
- Velasco, H. y Díaz, A. (2008). *La lógica de la observación cualitativa*. Madrid: Trotta.
- Villalba, S. y Espert, R. (2014, julio). Estimulación Cognitiva: Una Revisión Neuropsicológica. *THERAPEÍA*, 6, 73-93.

- https://www.researchgate.net/publication/280573379_Estimulacion_cognitiva_Una_revision_neuropsicologica?msclkid=0dbe007dc5e111ec92d2abad0495f1e1
- Villanueva, L. (2021). *La perspectiva de los actores sociales involucrados sobre la red de atención progresiva para el cuidado integral de la persona adulta mayor. Costa Rica, 2011-2021*. [Tesis para optar por el grado de Maestría en Gerontología] Posgrado en Gerontología, Universidad de Costa Rica.
- Villar, F., Triadó, C., Resano, C. S. y Osuna, M. J. (2003, enero). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinaria de Gerontología*, 3(13), 152-162. https://www.researchgate.net/publication/28081996_Bienestar_adaptacion_y_envejecimiento_cuando_la_estabilidad_significa_cambio
- Villarini, A. (2019). *Sentido de trascendencia*. Editorial Amauta. Perú.
- Viquez, M. (2010). *Programa de estrategias para estimular la memoria en personas adultas mayores con participación familiar. Asociación para la asistencia del adulto mayor de flores*. [Trabajo final de investigación aplicada para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología.] Universidad de Costa Rica.
- Wadensten, B. y Carlsson, M. (2017, june). The theory of gerotranscendence in practice: guide lines for nursing-Part II. *International Journal of Older People*. 245-301. <https://read.qxmd.com/read/20925845/the-theory-of-gerotranscendence-in-practice-guidelines-for-nursing-part-ii?msclkid=dbe6a4b1c5df11ec83f6f83045dd367a>
- Watanabe, A. y Yasuko, B. (2015). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 73-79. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/22621?msclkid=099f44f5c5df11ec90592b288089d109>
- Whetsell, M.V., Frederickson, K., Aguilera, P. y Maya, J.L. (2005). Niveles de Bienestar Espiritual y de Fortaleza. *Revista Aquichan*, 5(1), 72-85. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972005000100008&lng=en&tlng=es.
- Who. (2010). *Cancer Pain Reliev and Palliative Care, Report of a WHO Expert Comité. Technical Report Series 804. Geneva, WHO*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39524>
- Yuni, J. y Urbano, C. (2008). La estimulación cognitiva de adultos mayores desde la perspectiva de la ecología de la vejez. *Revista Perspectivas en Psicología*, 5 (2), 75-83.
- Zamarrón, M. (2016, junio). El Bienestar Subjetivo en la Vejez. *Portal Mayores, Informes Portal Mayores*, 52. Lecciones de Gerontología. Madrid. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>
- Zamarrón, M.D., Tárraga, L. y Fernández, R. (2008). Plasticidad cognitiva en personas con la enfermedad de Alzheimer que reciben programas de estimulación cognitiva. *Revista Psicothema*, 20 (3), 432- 437. <http://www.psycothema.com/psycothema.asp?id=3504>

- Zanardini F. (2020, enero-abril). A espiritualidade em uma sociedade que envelhece. *Caminhos*, 18, (1), 94-105. <https://doi.org/10.18224/cam.v18.n1.7731>
- Zarzosa, L. M. C y Castro C. E. (2005). Los problemas de la ansiedad, angustia y estrés en el anciano. *Geriátrika*, 21(6), 255 – 259. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1400361>

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Maestría en gerontología

CEC-I-04 AC

**Anexo N°2 FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO
BASADO EN LA LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA” y EL “REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD
DE COSTA RICA PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN
SERES HUMANOS”**

**LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APOORTE A LA
GEROTRASCENDENCIA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL
“CONVERSATION GROUP”, HEREDIA, 2018.**

Código (o número) de proyecto: _____

Nombre de la investigadora: Hazel Andrea Ramírez Varela

Nombre del/ la participante: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: Esta investigación es realizada por la estudiante Hazel Ramírez Varela de la Maestría Académica en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, y tiene como propósito estudiar el aporte de la estimulación del cerebro por medio de todas aquellas actividades que se dirigen a mantener o a mejorar su funcionamiento, como por ejemplo los ejercicios programados que ayudan a entrenar la memoria, atención, concentración, el lenguaje, solución de problemas, planificación y el razonamiento; ante el cambio que vive la persona mayor en su forma de pensar y actuar, al enfrentarse a nuevos intereses en su tercera edad, dejando atrás pensamientos o actividades que ya no son prioritarias, un cambio que se acompaña de la satisfacción vital en las personas adultas mayores del “Conversation Group” para fortalecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: La persona adulta mayor participará en una entrevista individual en diferentes momentos de acuerdo con la hora y el día que facilite las reuniones para cada persona participante y también se realizará una sesión de grupo. Las actividades pueden ser grabadas con grabadora o cámara de audio-video, si usted da su autorización para hacerlo, con el propósito de registrar la información, una vez que se termine con la investigación estos registros de audio y video serán eliminados.

C. RIESGOS: La participación en este estudio no representa ningún riesgo personal, pero quizás usted podría en algún momento sentir un poco de incomodidad, cansancio o agotamiento, al momento de realizar la conversación mediante la entrevista o en la sesión de grupo. Si en algún momento se sintiera incómodo o cansado buscaremos la forma de ayudarlo, ya sea por medio de un descanso durante alguna de las actividades, dándole espacio para estar solo u ofreciéndole alguna bebida que pueda reanimarlo.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, no obtiene ningún beneficio directo, sin embargo, su participación sí beneficia a la población adulta mayor perteneciente al Conversation Group, porque permite recopilar información valiosa para los

participantes y los objetivos de la investigación, entre ellos la satisfacción vital en las personas adultas mayores del “Conversation Group” para favorecer un envejecimiento saludable, participativo, funcional y activo.

E. VOLUNTARIEDAD: Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte su participación o beneficios de los resultados.

F. CONFIDENCIALIDAD: Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación o ser divulgados en una reunión, pero de una manera anónima.

G. INFORMACIÓN: Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Hazel Ramírez Varela, que debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. La profesora que dirige esta investigación es la M.Sc. Norma Celina Lau Sánchez y este proyecto pertenece a la Maestría Académica en Gerontología. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Hazel Ramírez Varela al teléfono 8847-3136 en el horario de 8:00 am a 5:00 pm. Además, cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica *a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398*, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

H. Usted como participante de esta investigación recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal y usted no perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto o sujeta de investigación en este estudio.

Nombre y apellidos	firma	cédula de la persona participante
--------------------	-------	-----------------------------------

Lugar	fecha	hora
-------	-------	------

Nombre y apellidos	firma	cédula de la persona testigo
--------------------	-------	------------------------------

Lugar	fecha	hora
-------	-------	------

Nombre y apellidos	firma	cédula de la investigadora
--------------------	-------	----------------------------

Lugar	fecha	hora
-------	-------	------

Versión Junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

Firma de sujeto participante: _____

Comité Ético Científico-Universidad de Costa Rica-Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: ____

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA ACADÉMICA EN GERONTOLOGÍA

219

Título del estudio: LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APOORTE A LA GEROTRASCENDENCIA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL “CONVERSATION GROUP”, HEREDIA, 2018.

Anexo N°3: GUÍA PARA LA OBSERVACIÓN

Esta guía tiene como finalidad considerar diferentes anotaciones en relación con lo esencial del objeto de estudio y de la persona involucrada en el estudio. Las anotaciones permitirán contextualizar las frases emitidas y describir los hechos relevantes de los comportamientos, gestos, tono de voz, acciones o reacciones de la persona participante. Esta se realizará con narrativa, dibujos, esquemas, entre otros, del proceso vivido en las secciones de la entrevista en profundidad y en la devolución de la información.

Fecha: _____	Hora: _____
Descripción general breve de la observación a realizar:	
Descripción general de la identificación del entorno:	
Croquis, descripción general, estructura arquitectónica, distribución espacial, localización física	
Identificación de la persona observada:	
Participación de la persona adulta mayor: Apariencia general, actitud, comportamiento, percepciones, afecto, pensamiento, sensorio y capacidad intelectual	
Valoración de la investigadora	
Interpretación: comentarios, percepciones, juicios, intuiciones, sentimientos y pensamientos de la persona investigadora.	
Observaciones:	

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA ACADÉMICA EN GERONTOLOGÍA

**Título del estudio: LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SU APOORTE A LA
GEROTRASCENDENCIA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL
“CONVERSATION GROUP”, HEREDIA, 2018.**

**Anexo N°4: GUÍA DE PREGUNTAS GENERADORAS PARA LA HISTORIA
DE VIDA**

Fecha: Hora de inicio: Hora de finalización:

Lugar de aplicación.....

Siglas de la persona participante:

Tiempo de duración: 30 a 50 minutos

N°. de sesión:

I PRESENTACIÓN

Estimados(as) señores(as)

Buenos días/tardes. Mi nombre es Hazel Ramírez egresada de la Maestría de Gerontología de la Universidad de Costa Rica y me encuentro realizando el estudio de investigación sobre **la estimulación cognitiva y su aporte a la gerotranscendencia en la persona adulta mayor del “Conversation Group”, Heredia, 2018.** Como parte del desarrollo del estudio se tiene que aplicar este instrumento, con el propósito de crear un espacio para obtener información acerca de sus vivencias y experiencia biográfica a lo largo de su vida para estudiar sus creencias, intenciones, motivaciones y otras características de la gerotranscendencia y la estimulación cognitiva en la etapa de la vejez. Esto se considera fundamental, ya que da significado a su vida y tiene un valor único, pues está basada en la visión que Usted tiene y es contada por Usted mismo(a).

Muchas gracias por su colaboración.

Hazel Andrea Ramírez Varela

II INSTRUCCIONES

En este espacio usted puede de forma espontánea expresar sus vivencias y experiencias a lo largo de la vida. Es importante recordarle que no hay **RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS**; lo que importa es justamente que usted se sienta con toda libertad de expresar sus experiencias y vivencias. Le recuerdo como usted brindó su consentimiento con anterioridad y donde nos dio su anuencia para poder grabar la sesión de trabajo, se hará mediante el teléfono o la grabadora. Para la aplicación de esta técnica, la metodología de participación es la siguiente: la investigadora formulará una pregunta muy general y usted desde su vivencia y experiencia elige contar de la manera más libre y completa posible. Si desea se puede tener un descanso, así mismo siéntase en toda la libertad de si hay alguna pregunta que no desee contestar no hacerlo, o si hubiese alguna pregunta que no entendiera o fuera clara, para que se le explique o reformule la pregunta por favor me lo hace saber.

Esta entrevista es anónima y tenga por seguro que es confidencial y los datos que suministre serán utilizados para fines académicos, y todo lo que conversemos es de conocimiento de la investigadora de este estudio. También si usted así lo quisiera puede usar otro nombre o alias. Como la información que brinda es tan importante, le solicito de la manera más atenta la autorización para grabar esta conversación, esto con el objetivo de no perder detalle de lo que hoy conversemos. Les agradezco sinceramente de antemano su participación en esta investigación y por los aportes que puedan brindar.

1. Sentimiento de relación y participación con el mundo.
2. Percepción del tiempo, del espacio, de la vida y de muerte.
3. Afinidad con el pasado y con las generaciones futuras.

4. Sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, sagrado o divino.
5. Sentido y propósito en la vida.

Y esto se concretará con los siguientes aspectos:

1. Significado de ser una persona en las diferentes etapas de la vida
2. Valoración de la vida
3. Experiencia de vida en cada etapa de la vida
4. Percepción de lo más bonito y lo más difícil en cada etapa de la vida
5. Cambios de etapa de la vida, en relación con las anteriores
6. Satisfacción personal de las vivencias pasada
7. Un día (desde que se levanta hasta que se acuesta), de su niñez, adolescencia, adultez: joven, media y adulta mayor.
8. Convivencia familiar
9. Patrones familiares y personales de su niñez, adolescencia, adultez: joven, media y adulta mayor.
10. Roles, funciones y trabajo durante el curso de su vida
11. Actividades que le gusta realizar en cada etapa de la vida
12. Actividad importante que usted ha dejado de realizar durante su vida
13. Enfermedad experimentada a lo largo de la vida
14. Gusta de intentar hacer nuevas actividades
15. Planes futuros y trabajos para hacerlos realidad
16. Contacto con sus familiares, amigos, vecinos

A. Experiencia en el Conversation Group

1. Me gustaría conocer de su experiencia en este grupo

2. ¿Porque participa de este grupo?
3. Antes de ser parte de este grupo, ¿realizaba alguna otra actividad?
4. ¿Ha experimentado algún cambio después de unirse a este grupo?
5. ¿Cuál es su opinión de mantener relaciones interpersonales?

CIERRE DE LA HISTORIA DE VIDA

Se le agradece por su colaboración (muchas gracias, es muy importante lo que usted me ha dicho).

Se le pregunta si desea agregar información (¿desea agregar algo más?)

Se le informa (después de la transcripción, tal vez me dé cuenta de que me hizo falta hacerle alguna pregunta o me gustaría saber algo más sobre su experiencia, ¿podría contactarlo para fijar más adelante otro encuentro de ser necesario?).