

**FACTORES QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA
EN EL ADULTO MAYOR**

**BEATRIZ BALAGUERA CALA
RUBBY NEMES PRINS**

**UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
DIPLOMADO DE FAMILIA
BARRANQUILLA
2001**

**FACTORES QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA
EN EL ADULTO MAYOR**

**BEATRIZ BALAGUERA CALA
RUBI NEMES PRINS**

**ENSAYO PRESENTADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
TRABAJADORA SOCIAL**

**UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
DIPLOMADO DE FAMILIA
BARRANQUILLA
2001**

INTRODUCCIÓN

En este ensayo pretendemos destacar la importancia que tiene la conformación de la autoestima para el adulto mayor desde un punto de vista personal y crítico como trabajadora social.

Tomando como base la problemática que se vive en la familia que es el núcleo de nuestra sociedad, la cual afecta al adulto mayor psicológicamente.

El propósito es trabajar en la carencia de estima, lo cual hace que el adulto mayor se convierta en un problema para su familia y por lo tanto para la sociedad, el conflicto no está solo en cómo se sienta sino cómo lo hacemos sentir.

(A lo largo de este ensayo ^{analizaremos}) los factores que afectan la autoestima en el adulto mayor, conociendo las causas, se encuentran grandes depresiones las cuales son consecuencia de la carencia de un trato digno que en muchos casos conllevan a desear una muerte próxima.

FACTORES QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA EN EL ADULTO MAYOR.

Cuando nos referimos a la autoestima sabemos que es la conciencia de sí mismo, de la propia identidad, la habilidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades, sentirse esencialmente cómodo dentro de sí. Valorarse positivamente y quererse sin condiciones, todo esto nos hace referencia al poder que tiene el hombre para contemplar su propia vida. Según GOETHE la peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo y JHON MILTON en su "Paraíso Perdido" comenta nada beneficia más al hombre que su autoestima y VERNAL CHAW expresa que el interés del hombre por el mundo es solamente reflejo del interés en sí mismo.

Por otra parte cabe destacar que el envejecimiento es un fenómeno natural y propio de todos los seres, es el conjunto de modificaciones físicas, psíquicas y sociales que ocurren en forma gradual e individual; cuando nos referimos a los aspectos físicos, todos aquellos cambios corporales que a simple vista pueden ser percibidos en las personas de edad que están a nuestro alrededor. Estos cambios físicos, determinados por factores genéticos, tiempo y medio ambiente son la principal manifestación de envejecimiento biológico, el cambio en el color de cabello, la textura de la piel y la postura corporal.

Las manifestaciones o cambios físicos si pueden alterar la belleza pero no echarlas a perder, es lo que podemos observar en los abuelos por ejemplo que aunque tienen el cabello encanecido, su piel reseca y arrugada siguen siendo personas activas, con un estilo de vida propio y consciente de la realidad que viven.

Los aspectos Psicológicos de envejecimiento, están determinados por todas las experiencias y comportamientos presentes en el transcurso de la vida de todo ser humano; puede ser influencia de tipo psicológico: la soledad, la angustia, la depresión entre otros.

En cuanto a los aspectos sociales se puede decir que es evidente el papel que juega la cultura y la sociedad, en cada individuo a medida que envejece. En nuestro medio una tendencia poco favorable para el anciano se da concretamente a nivel laboral cuando se le retira del trabajo por tener determinada edad.

Dentro del contexto social se ha venido discutiendo sobre los términos de referencia: viejo(a), anciano(a), de la tercera edad, senil y alrededor de los cuales han surgido diferentes posiciones: para muchas personas resulta despectiva la palabra viejo(a) sin embargo el Dr. Camilo Herrera de la Facultad de Gerontología de la Universidad de San Buenaventura, recomienda no tener miedo de emplearla, está al mismo nivel del niño(a) o joven.

En el caso de algunos(a) gerontólogos(as) consideran que la denominación de tercera edad, además de ser un eufemismo, corresponde a una división arbitraria de la vida; así mismo el término abuelo(a) en diminutivo connota cariño, pero en el fondo va un sentido de menosprecio, arguye el Dr. Herrera además anciano(a) era hasta hace poco un término con buena aceptación general pero la Organización Mundial de la salud (O.M.S.) la rechazó y dispone el de adulto mayor.

Desde otra perspectiva son muchas las situaciones de carencia de autoestima en el adulto mayor, veremos los campos en los que se alcanza a notar la falta de autoestima y la magnitud de esta problemática.

A nivel social la población adulto mayor pasa a ocupar los primeros puestos, no solo en número sino como problemática social.

Obviamente las autoridades científicas comienzan a incursionar en el proceso del Geronte y en el proceso de envejecimiento, a todo esto debemos añadir la influencia de los cambios en el proceso de urbanización tecnología avanzada, han tenido un impacto sobre la estructura de la familia, hasta darse el cambio de la dinámica donde separa de una familia extensa a una familia nuclear. Quizás la aparición de este nuevo modelo lo hace parcialmente responsable de la marginación del adulto mayor de la vida familiar, pues al sucederse el cambio de rol que tiene en la familia extensa

se dilatan los vínculos afectivos y el apoyo que las generaciones diferentes se prestan entre sí.

Esta marginación de las personas de la tercera edad se plasma a través de diversas maneras, como pérdida del respeto, al dejar de ser considerado la dignidad de la persona, el distanciamiento, que se evidencia en una separación afectiva y física, dejándose de compartir ideas, experiencias, sentimientos, valores y expectativas que hacen parte de la unidad familiar; también podemos hablar de desamor pues con la tercera edad se procede de manera irreverente, desatenta y ruda

Cabe aclarar que de su vida en sociedad depende su comportamiento y su deseo de vivir sanamente.

Esta sociedad también es la que se encarga de aislar al adulto mayor, porque culturalmente se tiene al adulto mayor como un ser poco o nada productivo, lento para realizar actividades quejumbroso y aguafiestas

El principal campo en el que se desenvuelve el adulto mayor es la familia donde este deja de ser una persona productiva y pasa hacer un ser aislado, producto de la dependencia y la pérdida de autonomía.

La espiritualidad es donde el adulto mayor tiene, mantiene y desarrolla cada día su dimensión espiritual mas que cualquier etapa de la vida. Mas si tenemos en cuenta que en la medida en que envejecemos, esta espiritualidad se acentúa tanto, que en algunos llega a ser misticismo.

Para el adulto mayor la religión en este caso cualquiera que sea se convierte en un refugio y un aliciente para su tristeza, que como sabemos proviene o nace de su baja autoestima independientemente de los campos donde se refleja la baja autoestima del adulto mayor debemos mirar las posibles causas que pueden ser:

NECESIDADES DE SEGURIDAD:

Ya que este siempre está presente en el adulto mayor debido a sus condiciones funcionales y disminuidas.

Las necesidades de amor o sociales recordemos que en la vejez, se incrementa la capacidad de afecto, el adulto mayor busca dar y recibir mucho por ello busca amigos para llenar el vacío que de pronto no encuentra en su hogar.

Pero por el contrario hay casos donde el adulto mayor se encierra tanto en si mismo que se convierte en un ser introvertido y aislado del mundo.

NECESIDADES DE ESTIMA:

Son las más importantes ya que de ella se desglosan las anteriores necesidades nombradas; al igual que las demás generaciones en la vejez hay necesidad de una estable y alta evaluación de si mismas, de autoestima y de estima de los demás, esta estima debe estar basada sobre una capacidad real.

NECESIDADES FISIOLÓGICAS:

Podemos notar la falta de atención hacia el adulto mayor ya que muchas veces el adulto mayor somatiza una necesidad fisiológica por ejemplo el hambre, cuando en realidad lo que la persona busca es la compasión y la dependencia, todo nos señala una forma para llamar la atención.

Hemos podido notar como la sociedad incluyendo las familias portan un trato discriminatorio con el adulto mayor, cuando se habla de maltrato, siempre se piensa en este tipo de maltrato. El físico es el más visible, ya que este tipo de maltrato genera daños corporales que en ocasiones pueden ser fatales.

La mayor causa de que en las calles de las ciudades haya tantos indigentes ancianos en consecuencia del maltrato al longevo en donde se les prohíbe ser autónomos y no

hay ningún respeto por sus gustos, hábitos y costumbres, además el amenazarlos frecuentemente con recluirllos en un asilo o ancianato en contra de su voluntad es también otra causa; pero en algunos casos estos toman una conducta de conformismo, pero sabemos cuanto puede llegar a afectarles psicológicamente esta situación.

Otro factor del cual no podemos excluir es la sobreprotección, la cual afecta al adulto mayor en su independencia haciéndolo un ser inútil para el mismo y para la sociedad.

Tomando como referencia la reflexión que nos hace R, SCHULLER que dice: dale a un hombre una autoimagen pobre y acabaras siendo un ciervo. En la vejez la falta de dinero priva a la persona de mantener contactos sociales, cumplir sus necesidades de ocio y en general mantener las apariencias, lo que va en detrimento de su autoestima.

Basándonos en nuestra real vida cotidiana notamos que el mayor causante de la baja autoestima en el adulto mayor es la falta de comunicación no tan solo a nivel familiar si no social, lo cual crea una muralla entre el adulto mayor y los demás inclinándose más hacia los jóvenes los cuales crean una apatía y una falta de respeto hacia el Geronte. Si conjugamos todo esto logramos tener la certeza de que el rechazo de la sociedad en este caso no de la mejor manera.

Los medios de comunicación son los mayores emisores de esta imagen negativa que tenemos del adulto mayor, se afirman en los libros infantiles, novelas y cines donde muestran al adulto mayor como el malvado o el que poco sirve. Todo esto tratando de motivar la calidad de otras generaciones, mostrando nuevamente al adulto mayor aparte e incompetente para nuestra sociedad; encontraste a esta imagen con el concepto antiguo del viejo como un ser sabio, con gran capacidad de análisis y el más idóneo para hacer juicios.

- ✕ En nuestra actualidad cuando al anciano se le separa de su núcleo familiar y se lleva a hogares especiales causa un gran impacto a nivel emocional, ya que debe adaptarse a una nueva forma de vida compartiendo con personas que aún no conoce y depende de horarios, disciplina, servicios y ocios programados que nunca fueron presupuestados en su vida cotidiana, pero si este cambio no es un bien asumido, terminará anclándose a las ganas de morir y al descontento. Esto no solo afecta física, mental sino también socialmente, ya que es el momento en el que necesita de afecto, cariño y comprensión de sus seres queridos.

Independientemente de todos los causantes anteriormente mencionados y sin salirnos del contexto es bueno destacar cuanto llega a afectar la pérdida de su pareja, de un hijo o de alguien muy allegado, se puede observar un sentido de soledad, aunque se presenta en ambos sexos, es más intenso en los hombres se vuelven

menos sociables y reducen sus actividades, esta situación puede desencadenar en una depresión o angustia por estar el sentimiento de soledad en función del aburrimiento.

Otro tanto sucede en el cese de labores, pues la cercanía a la edad de la pensión o para el retiro, el epíteto de “ex” de “retirado” la pérdida de estatus laboral todo ello significa pérdida del poder. Además la forma en que acepta la jubilación también depende de la conservación de la autonomía. Cuando mencionamos la palabra jubilación nos referimos al cese obligatorio de la actividad laboral, en donde este empieza a recibir una mesada o pensión que dependiendo de las condiciones de jubilación puede ser menor o igual al salario que recibía como trabajador activo, muchas consecuencias de la jubilación van a repercutir en la salud, tanto física como mental del individuo.

Otro factor importante en la decadencia del autoestima, es el trato que le dan los médicos y enfermeras, el cual no es el más apropiado ya que ellos son los receptores del adulto mayor en momentos de crisis físicas y emocionales. En casos, cuando existe el dialogo entre el adulto mayor y el médico, el geronte se siente desconcertado y muchas veces disgustado con él, ya que el adulto mayor acude al médico en busca de apoyo y este le hace saber que sus patologías son propias del envejecimiento, pero de forma no adecuada.

Es bueno recordar que el adulto mayor es un ser muy sensible y cualquier acción o frase puede afectarle tanto que de inmediato entran en crisis, lo que representa que la autoestima del adulto mayor decaiga. Una forma de afectar el autoestima en el adulto mayor es el abuso que proviene del no cumplimiento de los derechos que tienen como todo ciudadano, en nuestro país se hace énfasis en los programas para niños y jóvenes dejando de un lado la problemática del adulto mayor en nuestra sociedad. Además se ha marginado tanto la tercera edad que no se considera que el envejecimiento genera unas características especiales que hacen del adulto mayor una persona con mayores factores de riesgo que cualquier otra etapa de la vida.

La trabajadora social debe conocer todo acerca del adulto mayor incluyendo los cambios físicos, psicológicos y sociales que son básicos en la etapa de la vejez.

La falta de cultura es la causante de que cuando lleguemos a viejos solemos tomar aptitudes que dan muestra de incertidumbre para mantenemos entre la dependencia y la independencia.

Esa misma cultura que nos enseña la dependencia como factor vinculante en la vejez pide al adulto mayor que sea independiente, sin embargo el secreto deseo de depender arrastra a menudo a las personas que se encuentran en esta etapa de la vida, mantenerse enfermas o simular estar enfermas para provocar dependencias y

desvalimiento más intenso que conmueva a quien lo atiende provocando una atención permanente y por ende la dependencia.

Otra consecuencia de la baja autoestima en el adulto mayor es la falta de autocuidado, muchos profesionales caen en el error de capacitar al adulto mayor en autocuidados sin tener en cuenta su sentir y su entorno, por ejemplo se le informa que por su hipertensión no debe ingerir sal, pero no se tiene en cuenta que generalmente no es él quien cocina. Otros por ejemplo no tienen para su alimentación y comen lo que les regalan.

Esto refiriéndonos a los profesionales de la Salud, pero cabe destacar que el autocuidado son todas aquellas medidas o acciones que el adulto mayor o su familia para protegerse de las enfermedades, para prevenir complicaciones o para disminuir los riesgos para su salud y su bienestar.

La angustia de vivir con miedo a la muerte es uno de los factores que afecta el autoestima y determinan la calidad de vida del adulto mayor,

independientemente del lugar donde este, en la casa, ancianato o deambulando, la certeza de que va a morir sin saber como ni cuando hace al adulto mayor presa fácil de estados depresivos, desmotivaciones, etc.

“Había una vez un hombre muy viejo cuyos ojos se habían opacado, sus oídos no oían, sus rodillas temblaban y al sentarse a la mesa escasamente podía sostener la cuchara, así que derramaba el caldo sobre el mantel o lo dejaba chorrear de la boca. A su hijo y a su nuera esto le causaba desagrado, así que el abuelo finalmente tuvo que sentarse en un rincón detrás de estufa y le dieron la comida en un plato de barro cocido y ni siquiera en suficiente cantidad y él miraba hacia la mesa con los ojos llenos de lágrimas; una vez sus manos temblorosas no pudieron sostener el plato y se le cayó al suelo y se hizo pedazos, la joven esposa lo regaña pero él no dijo nada y suspiró. Entonces por unos cuantos centavos le compraron un tazón de madera del cual tenía que comer.

Una vez estaba así sentado cuando el pequeño nieto de cuatro (4) años comenzó a recoger algunos pedazos de madera del suelo. ¿Que haces ahí? Preguntó el padre “estoy haciendo unos tazones de madera para que coman papá y mamá”. El hombre y su esposa se miraron y al cabo de un rato prorrumpieron en llanto, llevaron entonces al abuelo a la mesa y de ahí en adelante siempre lo dejaron comer con ellos y así mismo nada dijeron cuando el viejo algo derramó”¹.

Este cuento del viejo y del nieto de los hermanos Grimm, ilustran algunas de las actitudes de rechazo y la moraleja invita a pensar y reflexionar sobre el lugar que el

¹ ARANGO, M, CARDINAL, C; MOZIN, R.. Cosas de la Edad.

viejo y la vieja tienen dentro de la familia y actuar para conseguir una mejor posición dentro de la organización familiar.

CONCLUSIÓN

El interés creciente cada día por abordar y conocer los procesos de carácter biológico, psíquicos y sociales del envejecimiento y la vejez, se convierten en preocupación constante para el trabajador social y otras disciplinas.

Aquí es donde el trabajador social debe liderar o participar en la creación, planeación, ejecución y evaluación de programas y políticas de atención al adulto mayor.

Es importante que el trabajador social conozca todos los cambios que se presentan en el adulto mayor físicos y psicológicos estos van acompañados de patologías y depresiones que como hemos podido analizar a lo largo de este ensayo, estos son los que provienen de la baja autoestima.

Dentro del que hacer del trabajador social, está enseñar a la familia y a la sociedad a minimizar los factores de riesgo físicos y psicológicos en el adulto mayor, es una estrategia que nos llevaría a estrechar brechas intergeneracionales y mantener una optima calidad de vida en el adulto mayor garantizando la armonía en el hogar.

BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA, Liscinia. Gerontología Psicológica.

_____. Intervención Gerontológica, Santiago de Cali
1997.

ARIAS, Janeth. Maltrato y Abuso en el Anciano

POSADA, M; MACIAS, A.. Aprendamos a Envejecer. Revista Colombiana de Trabajo Social, Agosto de 1994 # 7.

RODRÍGUEZ, M.; PELLICER, G.. Autoestima, clave del éxito personal, Segunda edición.

TIERNO, Bernabé. El Psicólogo en Cura, Colección fin de siglo.

WENDTOS, Sally Serie Psicológica del desarrollo Humano, Volumen III de la madurez al final de la Vida.

Equipos de Promoción y Prevención, Busquemos Nuevos caminos, Cajanal E.P.S.

Programa de atención al adulto mayor en hogares de ancianos, Documento.

Ley integral para la persona adulta mayor 1999, Documento.
