

CALIDAD DE VIDA EN UN GRUPO DE PERSONAS MAYORES CON CONVIVENCIA FAMILIAR

Natali Franco Cárdenas
20202927608
Roby Padilla Bolaño
20201920516
Alis Acosta Macías
20201923650

Trabajo de Investigación del Programa de Psicología

**Tutor(es):
Guadalupe Margarita Cardeño Sanmiguel**

RESUMEN

La elección de llevar a cabo nuestro proyecto de investigación en esta comunidad se fundamenta en la difícil situación que enfrenta Barranquilla. Para los habitantes de la ciudad, la pobreza y la falta de recursos son evidentes, afectando no solo el ámbito económico, sino también los derechos y oportunidades sociales. Nos enfocamos específicamente en la población más vulnerable, los adultos mayores, quienes experimentan vulnerabilidad en diversos aspectos como el maltrato, la pérdida de roles sociales, la dependencia en patologías, la baja autoestima y la carencia económica que los obliga a depender de otros.

Nuestras técnicas de investigación incluyeron el análisis de páginas de opinión, la revisión de artículos de estudio sobre el adulto mayor y la observación directa de la problemática. La población de interés abarca a individuos de 65 a 80 años, siendo este rango seleccionado en concordancia con la definición de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La calidad de vida se entiende como la percepción del individuo sobre su posición en la vida, influida por diversos factores como la salud física, el estado psicológico, la independencia, las relaciones sociales y la interacción con el entorno.

El envejecimiento se considera un proceso que se inicia tempranamente y se combina con los procesos de maduración y desarrollo a lo largo de la vida adulta. Este enfoque reconoce que, además de ciertos deterioros o pérdidas asociadas al envejecimiento, se mantienen y despliegan funciones vitales y psicológicas en los individuos.

Para abordar la falta de participación activa de las familias en el cuidado de los adultos mayores, se proponen diversas estrategias con el objetivo de promover una mayor implicación y apoyo. En primer lugar, se destaca la importancia de fomentar la conciencia entre las familias acerca de la relevancia de su participación activa en el cuidado de los adultos mayores. Este enfoque busca resaltar los beneficios mutuos, no solo para los adultos mayores al recibir un apoyo más integral, sino también para las propias familias al fortalecer los lazos familiares y generar un ambiente de solidaridad.

Además, se sugiere la implementación de programas educativos específicos destinados a proporcionar a las familias las herramientas y conocimientos necesarios para comprender las necesidades particulares de los adultos mayores. Estos programas pueden abordar aspectos relacionados con la salud física y mental, así como las dinámicas emocionales y sociales de esta etapa de la vida. El objetivo es empoderar a las familias para que puedan brindar un apoyo más informado y efectivo.

La creación de espacios de interacción y comunicación se postula como otra estrategia clave. Estos espacios permiten fortalecer los lazos familiares al facilitar un intercambio más significativo y una comprensión más profunda de las experiencias y requerimientos de los adultos mayores. Esto no solo contribuye al bienestar emocional de los adultos mayores, sino que también promueve un ambiente familiar más enriquecedor y comprensivo.

Adicionalmente, se propone el establecimiento de redes de apoyo comunitario que puedan colaborar en la atención de los adultos mayores. La creación de estas redes puede aliviar la carga sobre las familias al proporcionar recursos y servicios de cuidado. Asimismo, facilita el acceso a asesoramiento y orientación, brindando un respaldo adicional a las familias en la gestión de los desafíos asociados al cuidado de los adultos mayores.

En resumen, la combinación de concienciación, programas educativos, espacios de interacción, y redes de apoyo comunitario puede contribuir significativamente a mejorar la participación activa de las familias en el cuidado de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento más saludable y un apoyo más sólido en el entorno familiar y comunitario.

Palabras clave:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Adulto mayor | 11. Comunidad |
| 2. Calidad de vida | 12. envejecimiento activo |
| 3. Envejecimiento | 13. Soporte familiar |
| 4. Bienestar | 14. Jubilación |
| 5. Salud física | 15. Estrés |
| 6. Red de apoyo | 16. Economía |
| 7. Satisfacción | 17. Vejez saludable |
| 8. Salud | 18. Salud física |
| 9. Familia | 19. Desarrollo |
| 10. Cuidados | |

ABSTRACT

KeyWords:

The choice to carry out our research project in this community is based on the difficult situation faced by Barranquilla. For the inhabitants of the city, poverty and lack of resources are evident, affecting not only the economic sphere, but also social rights and opportunities. We focus specifically on the most vulnerable population, the elderly, who experience vulnerability in various aspects such as mistreatment, loss of social roles, dependence on pathologies, low self-esteem and economic deprivation that forces them to depend on others.

Our research techniques included the analysis of opinion pages, the review of study articles on the elderly and direct observation of the problem. The

population of interest includes individuals aged 65 to 80 years, this range being selected in accordance with the definition of quality of life of the World Health Organization (WHO). Quality of life is understood as the individual's perception of his or her position in life, influenced by various factors such as physical health, psychological state, independence, social relations and interaction with the environment.

Aging is seen as a process that begins early and is combined with maturation and developmental processes throughout adulthood. This approach recognizes that, in addition to certain impairments or losses associated with aging, vital and psychological functions are maintained and displayed in individuals.

To address the lack of active participation of families in the care of older adults, several strategies are proposed with the aim of promoting greater involvement and support. First, the importance of fostering awareness among families about the relevance of their active participation in the care of older adults is highlighted. This approach seeks to highlight the mutual benefits, not only for the older adults in receiving more comprehensive support, but also for the families themselves in strengthening the ties between them and their families.

In addition, the implementation of specific educational programs aimed at providing families with the tools and knowledge necessary to understand the particular needs of older adults is suggested. These programs can address aspects related to physical and mental health, as well as the emotional and social dynamics of this stage of life. The goal is to empower families to provide more informed and effective support.

The creation of spaces for interaction and communication is postulated as another key strategy. These spaces allow strengthening family ties by facilitating a more meaningful exchange and a deeper understanding of the experiences and requirements of older adults. This not only contributes to the emotional well-being of older adults, but also promotes a more nurturing and supportive family environment.

In addition, the establishment of community support networks that can collaborate in the care of older adults is proposed. The creation of these networks can ease the burden on families by providing caregiving resources and services. It also facilitates access to advice and guidance, providing additional support to families in managing the challenges associated with caring for older adults.

In summary, the combination of awareness, educational programs, interaction spaces, and community support networks can contribute significantly to improving the active participation of families in the care of older adults,

promoting healthier aging and stronger support in the family and community environment.

REFERENCIAS

1. Derecho del Bienestar Familiar [LEY_1251_2008]. (s. f.).
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm#:~:text=FINES%20DE%20LA%20LEY.,y%20ejercicio%20de%20sus%20derechos.
2. La salud mental y los adultos mayores. (2017, 12 diciembre).
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores#:~:text=Aunque%20la%20mayor%20de%20las,la%20hipoacusia%20o%20la%20artrosis.>
3. - Depresión en adultos mayores de cuatro hogares geriátricos de Barranquilla (Colombia): prevalencia y factores de riesgo. (s. f.).
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522013000100008
4. - Operación de los Centros de Vida – Alcaldía de Barranquilla. (2021, 27 abril). Alcaldía de Barranquilla.
5. <https://www.barranquilla.gov.co/gestionsocial/centros-de-vida>
6. - Prosperidad Social. (2022, 9 noviembre). Colombia Mayor. Prosperidad Social. <https://prosperidadsocial.gov.co/colombia-mayor/>
7. - ADULTO MAYOR. (s. f.). gov.co.
<https://www.dssa.gov.co/index.php/programas-y-proyectos/salud-publica/item/147-adulto-mayor>
8. - Aanmelden of registreren om te bekijken. (s. f.).
<https://www.facebook.com/unsupportedbrowser>
9. - Dirliiquidaciones, W. (2022, 20 septiembre). Atención integral para el adulto mayor en Barranquilla. DIRLIQUIDACIONES - BAQ.
<https://dirliiquidaciones.gov.co/2022/09/20/participacion-inclusion-y-atencion-integral-para-el-adulto-mayor-en-barranquilla/>
- 10.- Consejos de una mujer de 60 para envejecer con felicidad. (s. f.).
mejorconsalud.
<https://mejorconsalud.as.com/consejos-de-una-mujer-de-60-para-envejecer-confelicidad/>

- 11.- Envejecimiento y vejez. (s. f.). Envejecimiento y Vejez.
<https://www.minsalud.gov.co/>
- 12.- Ares, Patricia (2002). Psicología de Familia. Una aproximación a su estudio. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- 13.- Buendía, J. (comp.) (1994). Envejecimiento y Psicología de la Salud. Madrid: Siglo XXI.
- 14.- Craig, G. (2001). Desarrollo Psicológico. México: Prentice Hall.
- 15.- Gonzalo, L. M. (2002). Manual de gerontología. Barcelona: Ariel
- 16.- Melchioris AC, Correr CJ, Rossignoli P, Pontarolo R, Fernández F. Medidas de evaluación de la calidad de vida en Diabetes. Parte I: Conceptos y criterios de revisión. *Seguim Farmacoter* 2004; 2(1): 1-11
- 17.- OMS. Decenio del Envejecimiento Saludable. OMS. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decadeproposal/decade-proposal-final-apr2020-es.pdf?sfvrsn=73137ef_4#:~:text=Al%20t%C3%A9rmino%20del%20Decenio%20del,y%20alcanzar%C3%A1%20los%20100%20millones
- 18.- Rentería, Erico, Lledios, Esperanza y Giraldo Alba. (2008). Convivencia familiar como lectura aproximativa desde elementos de la psicología social. *Colombia Revista Psicología Social*, 4, 427-441.
- 19.- Tuvilla, José. (2004) *Cultura de Paz*. España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- 20.- *Rev. salud pública* vol.19 no.4 Bogotá July/Aug. 2017
- 21.- *Rev. salud pública* vol.19 no.4 Bogotá July/Aug. 2017
- 22.- America, A. in L. (s/f). Caribbean and the Iberian peninsula. Ox.ac.uk. Recuperado el 9 de octubre de 2023, de <https://www.ageing.ox.ac.uk/download/51>
- 23.- Envejecimiento saludable. (s/f). Paho.org. Recuperado el 9 de octubre de 2023, de <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- 24.- García-Barrera, A. E., Horta-Roa, L. F., Bautista-Roa, M. A., Ibáñez-Pinilla, E. A., & Cobo-Mejía, E. A. (2022). Calidad de vida y percepción de la salud

- en personas mayores con enfermedad crónica. Revista salud bosque, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.18270/rsb.v12i1.3278>
- 25.- OEA. (2009). OEA - Organización de los Estados Americanos: Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo. https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A70_de_rechos_humanos_personas_mayores.asp
- 26.- Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A., & Suárez-Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. Salud Uninorte, 37(02), 488–505. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>
- 27.- Salamanca Ramos, E., Velasco Páez, Z. J., & Baquero Álvarez, N. (2019). Health status of the elderly in life centers. Aquichan, 19(2). <https://doi.org/10.5294/aqui.2019.19.2.3>
- 28.- Schnettler, B., Lobos, G., Lapo, M. del C., Adasme-Berrios, C., & Hueche, C. (2017). Satisfaction with life and food-related life in Ecuadorian older adults. Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral, 34(1), 65. <https://doi.org/10.20960/nh.977> --
- 29.- (S/f). Unam.mx. Recuperado el 9 de octubre de 2023, de <https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/CIIVE/archivos/Res%C3%BAmenes%20Vejez%20y%20Envejecimiento.pdf>
- 30.- Arroyo, A. (2017, April 12). Convivir con una persona mayor. DKV Quiero
31. cuidarme. <https://quierocuidarme.dkv.es/salud-para-mayores/convivir-conuna-persona-mayor>
- 32.- Cabrera-Ponce, K. E., & Vega-Intriago, J. O. (2022). CONVIVENCIA FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES. REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA YACHASUN - ISSN: 2697-3456, 6(11 Ed. esp), 298–317. <https://doi.org/10.46296/yc.v6i11edespnov.0257>
- 33.- de Familia VID, C. (2021, August 17). La importancia de la familia en la vida del adulto mayor. Centro de Familia VID. <https://cfamiliavid.org.co/importancia-de-la-familia-adulto-mayor/>
- 34.- Guzmán-Vidal, J. M. (2021). IMPORTANCIA DE LA CONVIVENCIA FAMILIAR PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR EN LAS CASAS DE RETIRO Y/O ASILO. Revista de investigaciones Universidad del Quindío, 33(S2), 183–190. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33ns2.630>
- 35.- Investigación, R. S. (2021, August 30). Formas de convivencia, vida cotidiana y actitudes en personas de la tercera edad, hacia cuestiones

sociales relevantes. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación.
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/formas-de-convivencia-vidacotidiana-y-actitudes-en-personas-de-la-tercera-edad-hacia-cuestionessociales-relevantes/>