



[Número publicado el 30 de noviembre del 2012]

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

## La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción

### Counseling in Improving the Quality of Life of the Senior Population: Creating Action Opportunities

*Cindy Artavia Aguilar*<sup>1</sup>

División de Educación para el Trabajo del Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional,  
Heredia, Costa Rica  
[cartaviaa@gmail.com](mailto:cartaviaa@gmail.com)

*Manuel Arturo Fallas Vargas*<sup>2</sup>

División de Educación para el Trabajo del Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional,  
Heredia, Costa Rica  
[gutfallas@hotmail.com](mailto:gutfallas@hotmail.com)

Recibido 15 de marzo de 2012 • Corregido 01 de noviembre de 2012 • Aceptado 07 de noviembre de 2012

*Resumen.* Ante los constantes cambios demográficos y el acelerado crecimiento de la población gerontológica de nuestro país, se convierte en una necesidad crear y potenciar espacios del accionar desde la Orientación como disciplina. Se debe buscar, en todo momento, la satisfacción, realización y calidad de vida de las personas adultas mayores, por medio de su participación activa, autoconocimiento y desarrollo de aspectos sociales que favorecen su crecimiento como persona íntegra y activa socialmente. Abrirse como orientadores y orientadoras a nuevos panoramas de intervención que respondan a necesidades sociales y personales emergentes resulta imperativo, para poder brindar atención y responder a los cambios culturales y a las demandas persistentes, por consiguiente, reales de nuestra población adulta mayor.

*Palabras claves.* Persona adulta mayor, orientación, autoconcepto, autonomía, calidad de vida.

*Abstract.* In view of the constant demographic changes and the accelerated growth of the senior population in our country, it becomes necessary to create and enhance appropriate Counseling opportunities. It is necessary to pursue, at any time, the personal satisfaction, fulfillment and best quality of life for the elderly population through their active participation and self-awareness, and by developing social aspects that will contribute to their growth as a complete and socially active person. In order to face the cultural changes and the actual demands of our senior population, Counselors should be open to new intervention approaches that will help them to respond to social and personal emergent needs.

*Keywords.* Senior population, counseling, self-concept, autonomy, quality of life.

<sup>1</sup> Bachiller y licenciada en Orientación, Universidad Nacional. Máster en Pedagogía con énfasis en la Diversidad de los Procesos Educativos, Universidad Nacional. Académica, investigadora y extensionista de la Universidad Nacional.

<sup>2</sup> Bachiller y licenciado en Orientación, Universidad Nacional. Magíster en Psicopedagogía, Universidad De La Salle. Doctor en Sexualidad y Relaciones Interpersonales, Universidad de Salamanca. Académico, investigador y extensionista de la Universidad Nacional.





URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

El envejecimiento humano es un proceso inherente a la vida, sobre el cual pocas veces la persona reflexiona. Reviste tal importancia, que dicho proceso constituye el eje central de diferentes disciplinas y enfoques. El envejecimiento, proceso normal de la vida, se define como un conjunto de cambios físicos, individuales, sociales, familiares, psicológicos y espirituales que atraviesa la persona, según avanza en edad. Es un continuo universal e individual de transformaciones.

Al respecto, Kastenbaum (1979) menciona que la vejez no se apodera del ser humano como una fuerza extraña intensa que lo debilita, sino que, con mayor frecuencia, se asumen las experiencias y se enfrentan, valientemente, retos de la vida, de acuerdo con las pautas establecidas en años anteriores.

El envejecimiento de la población es un hecho ineludible e irreversible; es una realidad social que no se puede omitir o detener. Ejemplo de lo anterior es cuando, en 1982, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) convocó a la Primera Asamblea Mundial del Envejecimiento, en donde se logró capturar la atención pública y de las organizaciones gubernamentales sobre el hecho de que las naciones del mundo estaban envejeciendo. Esto constituía una preocupación internacional. Como respuesta a esta situación, la ONU designó el periodo 1975-2025 como la era del envejecimiento. De la misma forma, en la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, realizada en Madrid, España, el 9 de abril del 2002, se destacó la necesidad de atender integralmente esta población y de brindarle, en todo momento, un trato justo y acorde con sus necesidades.

La realidad mundial y nacional se enfrenta a significativos cambios demográficos con el aumento del número de la población en general, así como con la proporción de personas mayores de 65 años o más, en relación con la población total.

Como parte de este vigor biológico y social, se incorpora a la misma sociedad la modernización, proceso que afecta directamente el cambio demográfico descrito anteriormente, al ser partícipe del incremento de la esperanza de vida (por una disminución de la mortalidad y de los índices de natalidad). Pero también, este fenómeno de modernización en nuestra sociedad reduce la participación de las personas mayores, quienes han perdido el estatus como miembros de una comunidad. Haciendo alusión a esto, Hidalgo (2001) afirma que la teoría de la modernización sostiene que el estatus y el prestigio de los ancianos varían históricamente, y el fenómeno de la modernización es observable en varias sociedades.

Envejecer en esta sociedad puede significar alcanzar un intercambio de nuevos roles para poder involucrarse activamente por medio del desempeño de estos. La lucha social debe orientarse en el esfuerzo de hacer sentir al adulto mayor que no ha perdido posición social y que puede encontrar nuevos sentidos, retos y experiencias de vida como ser humano que es, motivándolo en la participación y desarrollo de nuevas actividades que contribuyan a su bienestar personal, social y una mejor calidad de vida. Desde una perspectiva teórico-sociológica se puede destacar, de acuerdo con Sánchez (2000), que las interacciones sociales de las personas adultas mayores (familia, ambiente, relaciones interpersonales, entre otros) son



el fundamento para poder visualizar a esta población como personas activas y creadoras de su propio proceso de envejecimiento.

Considerar el proceso del envejecimiento como un fenómeno social permite describir el rol del adulto mayor en su ambiente de desarrollo, y analizar la capacidad que la persona tenga para enfrentarse y vivir con éxito su vida a nivel social: sus formas, posición, adaptación e interacción.

En este cambio social que lleva a la búsqueda del éxito y la satisfacción personal, la Orientación como disciplina puede potenciar factores protectores en las personas adultas mayores, con la finalidad de solventar crisis que se presentan en esta etapa de la vida, como la autonomía o la pertenencia. Además, partiendo de esta intervención, se pueden crear espacios de acción –que conllevan a una mejor calidad de vida de la persona adulta mayor– como el trabajo recreativo, espacios educativos, entre otros.

Dentro de las características particulares de las personas adultas mayores y en busca de lograr la meta de éxito y satisfacción personal, se debe considerar una crisis de autonomía cuando a la persona se le limita o coarta la capacidad de disponer libremente de sí mismo y su derecho como individuo para delimitar las reglas a las que se somete. Independientemente de la edad, más aún en la adultez mayor, la persona autónoma es capaz de tomar decisiones y asumir la responsabilidad de las mismas. Si bien es cierto, la pérdida de las capacidades físicas y funcionales llevan a la dependencia y, por ende, a la pérdida de la autonomía; no puede considerarse estrictamente la autonomía en función de las capacidades fisiológicas,

(...) así como las personas envejecen en edad, en cuerpos, en mentes, los hacen también en sus funciones y relaciones con otras personas. El medio social, es decir, la familia, amigos y vecinos, determinará esta etapa de vejez, debilitando o fortaleciendo el bienestar integral de la persona. (Laforest, 1991, p. 4)

Por el contrario, se puede hablar también de la pérdida de la autonomía personal, incluyéndose en el concepto de autonomía el estado de dependencia física, el deterioro de la identidad personal y el subsiguiente abandono del poder de decisión.

Para Kuypers, citado por Laforest (1991), el concepto de pérdida de la autonomía personal puede ser sustituido o mejor delimitado por el concepto de lugar de control. Esto se refiere a la capacidad para evaluar si una persona ubica, en el interior o exterior de sí misma, el control de los acontecimientos de su vida; es la percepción que el individuo tiene de sí mismo como dotado o desprovisto de poder.

Por tanto, una persona adulta mayor posee lugar de control interno cuando está consciente de que puede ejercer el control real de los acontecimientos de su vida, con respuestas gratificantes. El resultante estado de dependencia, o bien pérdida de autonomía en la persona se ve reflejado en la imagen negativa de sí misma y en la desvalorización del autoconcepto.



URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

Ante todo lo expuesto, puede plantearse, como recurso óptimo, el trabajo permanente y consistente en la prevención y el acercamiento a un desarrollo o refuerzo de la autonomía. Se puede expresar que:

Vejez y pérdida de autonomía no van, necesariamente, unidas. Siempre es posible ayudar eficazmente a las personas adultas mayores a superar los obstáculos a su autonomía. ¿Cómo? En primer lugar y principalmente con la prevención. La mayoría de las personas de edad se conservan perfectamente autónomas, desde el punto de vista psicológico. Y entre las que no lo son, ¡cuántas los serían aún si se hubiera sabido neutralizar el efecto de los factores situacionales u otros que están en el origen de su estado actual! (Laforest, 1991, p. 134)

En el mismo sentido se ha de considerar que el pertenecer a un grupo social específico y gozar del reconocimiento de aquellas personas con las que el individuo interactúa ayuda a mantener un elevado autoconcepto.

Las propuestas teóricas sociales plantean la forma como las personas mayores enfrentan el proceso del envejecimiento y la manera en que la sociedad configura oportunidades y condiciones de vida para ellos, visualizando al adulto mayor como partícipe activo.

La concepción teórica-social afirma que: "(...) En la visión interaccionista-simbólica de la vejez se argumenta que la interacción de los factores, tales como: el ambiente, la persona y sus encuentros sociales, pueden afectar el proceso del envejecimiento (...)" (Sánchez, 2000, p. 93). Por tanto, para actuar sobre este proceso se plantea, según la teoría de la actividad, que se vinculen las funciones sociales que la persona desempeña con la imagen propia de sí misma y, por ende, con su calidad de vida. Se propone que los adultos mayores deben permanecer activos tanto tiempo como les sea posible, y que cuando ya no puedan realizar ciertas actividades deban reemplazarlas por otras, con el propósito de sentirse dinámicos, eficientes y tratando ante todo de obtener el máximo de realización.

En la etapa de la adultez avanzada se viven pérdidas en las funciones sociales que afectan el equilibrio de la persona, tales como: la jubilación, la viudez, el nido vacío, la institucionalización, entre otras. Por tanto, "(...) las personas que se mantienen activas estarán más satisfechas con sus vidas y mejor adaptadas a su ambiente social" (Sánchez, 2000, p. 94).

En el individuo, esta pérdida de funciones sociales puede representar un estado o condición vulnerable, en el que recibe mensajes negativos de su ambiente social, los interioriza y le afectan el auto-concepto. Hidalgo describe que "(...) la competencia social se refiere a las aptitudes que un individuo debe tener para poder interactuar satisfactoriamente con su entorno social; la pérdida de esas aptitudes tiene como efecto negativo el resquebrajamiento social (...)" (Hidalgo, 2001, p. 107). Ante esta situación, también se propone la "reconstrucción social" para



romper con el proceso negativo del resquebrajamiento o fracaso social; para ello es fundamental crear servicios sociales orientados a responder a las necesidades de los adultos mayores, dentro de los cuales destacan la autonomía y la participación por medio de una acción social dirigida a cambios en los sistemas generales, mayor oportunidad de actuar dentro del ambiente, aumento de la capacidad adaptativa de la persona mayor y proporción variada en los servicios sociales brindados, entre otros.

La Orientación se fundamenta en el principio de las diferencias individuales. Es decir, en el reconocimiento de que los individuos tienen capacidades diferentes para realizar, con distintos grados de facilidad, las mismas o diversas actividades. Se trata, principalmente, de identificar y ayudar a desarrollar esas capacidades latentes o expresas de cada persona.

Partir de este supuesto, lleva a plantearse la necesidad de conocer el medio en que se desarrolla la persona adulta mayor, con el fin de mejorar las condiciones existentes o hacerlas explícitas, para la potencialización de sus capacidades, su realización como persona y su aporte a la sociedad. El proceso de Orientación se lleva a cabo en la medida en que se confrontan las capacidades individuales con las oportunidades de desarrollo que ofrece el medio; esto, para que el individuo pueda desarrollarse en un proceso continuo de crecimiento.

Las oportunidades de desarrollo juegan un papel importante en el desenvolvimiento del individuo, pues llenan necesidades de crecimiento. Salas, afirma, respecto a lo anterior: "(...) por una parte, actúan como incentivos del medio ambiente que el sujeto aprovecha para su propio desarrollo, y por otra, (...) las llamadas oportunidades de desarrollo se encuentran en el ambiente que rodea al individuo (...)" (Salas, 1992, p. 53).

El proceso educativo mediante el cual se desarrollan las capacidades y habilidades de los seres humanos es uno de los medios para asegurar a la sociedad una vida mejor. En este accionar educativo, la Orientación, como disciplina, puede considerarse fundamental en los procesos gerontológicos, al facilitar las elecciones y decisiones prudentes de las personas adultas mayores, así como al promover la adaptación y la salud mental desde los procesos de orientación gerontológica.

Dentro de las destrezas que debe poner en marcha la persona profesional en orientación para ayudar a las personas a hacer frente a sus situaciones son:

*Fase 1:* Exploración y clarificación de los problemas que se padecen en la actualidad.

*Fase 2:* Desarrollo de una nueva comprensión. Visión de metas y objetivos.

*Fase 3:* Concebir y ejecutar planes de acción. Avanzar hacia un guión establecido". (Egan, 1990, citado en Hough, 1996, p. 15)



URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

Por tal motivo, se reitera la necesidad de realizar procesos de orientación que intervengan de forma directa en los factores sociales y en la calidad de vida de la persona adulta mayor, para así establecer prioridades de atención y proponer acciones que ayuden a mejorar sus condiciones de vida.

Referente a la calidad de vida, se plantea que esta debe ser valorada, según Quintero y González (1977) "(...) desde la presencia de las condiciones materiales imprescindibles para facilitar el desarrollo psicobiológico y social que los criterios técnicos determinen para cada lugar y época hasta el grado de satisfacción de cada individuo con las condiciones de la vida que ha alcanzado" (p. 132). La condición de vida de las personas mayores debe verse en función de la capacidad para satisfacer sus necesidades básicas, no solo se mide el estado de bienestar de una persona desde su condición física o mental, sino desde las relaciones que se plantean con las demás personas, sus capacidades para enfrentar problemas y la toma de decisiones en sí misma.

Según lo expuesto, se puede hacer referencia a que la relación de la calidad de vida de un adulto y la satisfacción de las necesidades integrales humanas están íntimamente ligadas. La calidad de vida, por ende, se puede percibir como la capacidad que la persona tenga para satisfacer adecuadamente esas necesidades.

Desde la Orientación se deben fortalecer los servicios sociales para la atención integral en dimensiones como: respeto a los derechos de las personas mayores, autonomía física y psicológica, servicios para la atención de la salud integral, actividades socio-recreativas, educacional, cultural y físicas, contactos sociales como fuente de apoyo y bienestar, y el facilitar y alcanzar la integridad como tarea de desarrollo (Méndez, 2009).

En este enfoque, la calidad de vida no es solo multidimensional, sino que a su vez, cuenta con la experiencia vital de las personas, tal y como la interpretan ellas mismas; se valoran desde una serie de hechos como: la salud (medida objetiva y subjetivamente); las capacidades físicas, que influyen altamente en la calidad de vida; los factores psicológicos, tales como los rasgos de la personalidad, sentimientos y emociones; vivienda y entorno; redes sociales de apoyo, tanto formales como informales; la privación económica; la propia estima y dignidad, elementos importantes en la vida de cualquier persona, independientemente de la edad. De acuerdo con esto, Buendía (1997) plantea que "La calidad de vida debe ser valorada desde la presencia de las condiciones materiales imprescindibles para facilitar el desarrollo psicobiológico y social (...) hasta el grado de satisfacción de cada individuo con las condiciones de la vida que ha alcanzado" (p.132).

En síntesis, la Orientación debe facilitar el conocimiento, por parte de la persona adulta mayor, de sus contextos, tanto naturales como socioculturales, para que identifique con qué, de lo que tiene a su alrededor pueda contar; guiarla hacia un autoconocimiento, con el fin de que desarrolle sus potencialidades, tome mejores decisiones, planifique sus proyectos de vida, clarifique su sentido de vida en las distintas situaciones vitales y construya resiliencia para enfrentar y superar sus adversidades. Uno de nuestros retos es lograr que la persona adulta mayor sea agente activo de sus procesos de desarrollo y enfrentarlas con sus propias responsabilidades para que actúen conociendo los pros y contras de sus decisiones.







Ante este amplio panorama sobre la intervención de la Orientación en los diversos procesos de las personas adultas mayores, se plantea la necesidad de actuar, en tanto los profesionales en Orientación, en diversos espacios de acción como: en la andrología y en todo el continuum educativo; en espacios recreativos que fomentan la pro-actividad de la persona en busca de la realización, satisfacción y calidad de vida; en atenciones individuales; en formación de programas de prevención, entre otros.

## Referencias

- Buendía, J. (1997). *Gerontología y salud*. Madrid, España: Biblioteca Nueva
- Hidalgo, J. G. (2001). *El envejecimiento. Aspectos sociales*. San José, Costa Rica: EUCR.
- Hough, M. (1996). *Técnicas de orientación psicológica*. Madrid: Narcea.
- Kastenbaum, R. (1979). *Vejez: años de plenitud*. Holanda: Multimedia publication.
- Laforest, J. (1991). *Introducción a la gerontología. El arte de envejecer*. Barcelona: Herder.
- Méndez, E. (1999). Determinantes sociales en la calidad de vida de las personas mayores en residencias para ancianos. *Anales en Gerontología*, 1, 25-35.
- Quintero, M. G. y González, U. (1977). Calidad de vida, contexto socioeconómico y salud en personas de edad avanzada. En J. Buendía (Ed.), *Gerontología y salud: Perspectivas actuales* (pp. 129-146). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Salas, E. (1992). *¿Cómo orientar?* Chile: Editorial Universitaria.
- Sánchez, C. D. (2000). *Gerontología social*. Argentina: Espacio.



### Cómo citar este artículo, según APA:

Artavia, C. y Fallas, M. A. (2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica Educare*, 16 (Especial), 39-45.  
Consultado de  
<http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/view/418>

**Nota:** Para citar este artículo en otros sistemas puede consultar el hipervínculo "Como citar el artículo" en la barra derecha de nuestro sitio web: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/index>

