

LA ATENCIÓN A LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DESDE LA INTERVENCIÓN UNIVERSITARIA: UN IMPERATIVO ACTUAL

M. Sc. Eulogia Norvelis Expósito Fernández. norvelisef@uho.edu.cu Centro Universitario Municipal Urbano Noris Cruz

M. Sc. Dulce Pérez Cruz. dulcep@uho.edu.cu Centro Universitario Municipal Urbano Noris Cruz

M. Sc. Marilyn Peña Martínez. Centro Universitario Municipal Urbano Noris Cruz

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Eulogia Norvelis Expósito Fernández, Dulce Pérez Cruz y Marilyn Peña Martínez (2020): "La atención a la autoestima del adulto mayor desde la intervención universitaria: un imperativo actual", Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS, n. 13 (noviembre 2020). En línea: <https://www.eumed.net/rev/rilcoDS/13/autoestima-adulto-mayor.html>

Resumen

El artículo que se presenta constituye el resultado de las actividades que vienen realizando el colectivo de profesores del Centro Universitario Municipal en el municipio Urbano Noris Cruz, con la población mayor de 60 años. Se tomó como muestra la matrícula de las personas de la tercera edad que se encuentran en la Casa de Abuelos del municipio, ellos mostraban dificultades en las relaciones interpersonales y algunos se deprimían con frecuencia. El objetivo de este trabajo es divulgar la experiencia en el accionar con esta población, desde la Cátedra Universitaria Municipal del Adulto Mayor. Al concluir cada encuentro con las personas de la tercera edad reflejan un estado emocional favorable, escuchan los criterios de sus compañeros y las familias expresan los resultados positivos que se evidencian, de la misma manera la dirección de la Casa de Abuelos.

Palabras clave: Adulto Mayor, autoestima, intervención universitaria, experiencia, cátedra

Abstract

The article presented is the result of the activities that have been carried out by the group of teachers of Urbano Noris Cruz Municipal University Center, with the population over 60 years of age. The enrollment of the elderly in the nursing home was taken as a sample. They showed difficulties in interpersonal relationships and some of them were frequently depressed. The objective of this work is to share the experience in acting with this population, from the Municipal University Professorship of the Elderly. At the end of each meeting with the elderly, they reflect a favorable emotional state, listen to the criteria of their

peers and the families express the positive results that are evident, in the same way, the management of the nursing home.

Key words: Elderly, Self-esteem, University Intervention, Experience, Professorship

Introducción

Las autoridades políticas, los medios de comunicación y la propia realidad cubana reconocen y expresan el proceso de envejecimiento acelerado de la población en el país, lo que supone la necesidad también, cada vez más urgente, de atender apropiadamente a los adultos mayores. Si bien las circunstancias son especiales hoy, este es un asunto, cuyo interés viene de épocas anteriores, lo que no solo es estratégico para cualquier sociedad sino que responde a un elemental acto de justicia, pues se trata de un segmento poblacional que ha realizado grandes aportes a la sociedad en sí misma, en los más diversos campos y contextos.

En la actualidad casi el 20 por ciento de los cubanos tienen más de 60 años de edad y para el año 2025 debe llegar al 25 por ciento, por lo que será necesario continuar intensificando el trabajo multidisciplinario e intersectorial. No se puede olvidar que los adultos mayores fueron, son y seguirán siendo útiles, que merecen espacios de libertad y respeto, que han acumulado muchos saberes, experiencias y donde convergen sentimientos, con frecuencia reprimidos e ignorados. Grande es el caudal de conocimientos y experiencias que atesoran. Los puede haber, como los hay, que se han equivocado y hasta desatendieron a su familia, y cometieron graves faltas; pero ello no supone que ahora la sociedad los castigue y les retribuya igual comportamiento.

La Constitución de la República de Cuba, señala en el artículo 88:

El Estado, la sociedad y las familias, en lo que a cada uno corresponde, tienen la obligación de proteger, asistir y facilitar las condiciones para satisfacer las necesidades y elevar la calidad de vida de las personas adultas mayores. De igual forma, respetar su autodeterminación, garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y promover su integración y participación social. (República de Cuba, 2019, p. 6)

Una manera de brindar atención priorizada a las personas de la tercera edad es la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, fundada en Cuba en el año 2000. De esta forma se inserten cada vez más en la vida social, y se sienten identificados con los diferentes procesos del país, donde la educación es un derecho universal para toda la vida y se mantienen actualizados. Este es uno de los pilares del llamado envejecimiento activo.

Esta investigación muestra los resultados de las actividades que se pueden llevar a cabo con las personas de la tercera edad para elevar su autoestima.

Metodología

El análisis de diferentes bibliografías mostró que para elevar la autoestima del adulto mayor se debe partir desde sus intereses, motivaciones, otorgarle valor como seres humanos que han aportado sabiduría a la sociedad o que pueden transformarse su formas de actuar. Primeramente observar la forma de comportamiento y luego aplicar entrevistas tanto a la muestra como a los directivos y familiares que se implican en la atención a este sector de la población.

Para conocer las causas que conllevaron a las conductas descritas, se utilizaron como métodos de investigación empíricos: la observación directa a los adultos mayores de la Casa de abuelos, entrevistas a la trabajadora social, la psicóloga y a familiares. Dentro de los teóricos: el trabajo con las fuentes digitales e impresas, el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, todo esto hizo posible la interpretación de los datos aportados por dichos instrumentos.

Desarrollo

En la investigación *La familia en el cuidado de la salud* (2014), se define que el adulto mayor o de tercera edad: es un término que se le otorga a las personas que tienen más de 65 años de edad y “lo adquiere bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida)”. (Placeres Hernández et al., 2014)

Para Aldas Lazcano (2017), los ancianos en esta etapa de su vida, se enfrentan no sólo a cambios físicos o a cambios que involucran un deterioro cognitivo, sino que también es probable que manifiesten ciertos sentimientos de abandono o soledad que podrían ser causados a raíz de que algunas veces sus familiares no los comprenden y más bien los toman como si fueran una carga.

El estado emocional de los adultos mayores influye mucho, ellos no solo tienen cambios físicos, sino también cambios cognitivos, cambios en su entorno en general, por lo cual deben sentirse acogidos y queridos en la sociedad, hacerlos partícipes de actividades familiares, estar con ellos, y no enviarlos a centro de cuidado para el Adulto Mayor al menos que ellos mismos lo quieran así. Sin embargo, si ese fuese el caso, López y Álava (2018) insisten en no abandonarlos, visitarlos, pasar tiempo con ellos, demostrarles afecto, para que no se sientan abandonados y mucho menos sientan que no los quieren o que son una carga para sus familiares porque eso les afecta mucho en su estado emocional.

Se observa que los adultos mayores cuando rebasan cierto número de años tienen una serie de insuficiencias, limitaciones y padecimientos que reducen en mayor o menor medida el disfrute de la vida, y llegan en ocasiones a que esta se convierta en sufrimiento, dolor, desesperación para ellos y sus familiares. Las manifestaciones psico afectivas en las personas de la tercera edad dada la incidencia de los factores biopsicosociales se puede señalar la depresión, ansiedad y el estrés; así al menos la mitad de los individuos mayores de 65 años lo reflejan. Para contrarrestar estas molestias y sufrimientos se proponen temas de capacitación que les permitan adaptar estilos de vida acorde con sus potencialidades y así favorecer la autoestima.

La autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando estas son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no solo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos (Orosco, 2015). De ahí que para la educación y formación de las personas, interesa mucho formar en actitudes porque así se puede asegurar una formación integral y no fraccionaria. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo-emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente (Bonet, 1994).

Según Lastra Juan (2008) existen diferentes áreas de la autoestima:

Social: Es la valoración de uno mismo en cuanto a la amistad. Implica sentirnos o no satisfechos de nuestras relaciones sociales: amigos/as, compañeros/as.

Laboral: Consiste en la valoración de uno mismo como trabajador. Implica sentirse o no satisfecho con el rendimiento laboral.

Familiar: Refleja la valoración de uno mismo como miembro de una familia. Implica sentirse o no estimado por su familia.

La imagen corporal: Es la combinación del aspecto y capacidades físicas. Consiste en la valoración de cómo es y actúa tu cuerpo. Implica sentirse o no a gusto con el cuerpo: desarrollo físico, estatura, edad, sexo.

Autoestima global: Valoración global de la autoestima en todas las áreas juntas.

La autora señala además los tipos de autoestima:

Autoestima alta: Coincide el concepto que tiene de sí misma con aquello que desearía ser, de forma sincera. Comportamiento asertivo. Buenas habilidades sociales. Eres independiente, defiendes tus derechos y respetas los de los demás; asumes tus responsabilidades. Afrontas los nuevos retos con seguridad Te sientes satisfecho de los logros. Valoras positivamente a ti y a los demás, que se sienten cómodos contigo. Confías en ti mismo y tienes éxito en lo que te propones

Autoestima baja: Existe cuando hay una diferencia significativa entre el concepto de sí misma y aquello que desearía ser en términos realistas.

Comportamiento pasivo. Déficit en habilidades sociales. Eres dependiente, cedes siempre y no asumes tus responsabilidades. Los nuevos retos te producen ansiedad e inseguridad. Te sientes insatisfecho y no logras nada por ti mismo “no valgo para nada...”.No te valoras, no valoras a los demás y los demás te rechazan, se sienten incómodos. No podrás aprender y estarás propenso al fracaso que debilitará más tu autoestima.

Autoestima desproporcionada: Existe cuando hay una gran diferencia entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía o le gustaría ser en términos realistas. Comportamiento agresivo. Déficit en habilidades sociales. (Lastra Juan, 2008, p. 65)

Se sabe que entre los aspectos más importantes de la autoestima se encuentran todas aquellas conductas promotoras de salud, la que actuaría por medio de un efecto directo a través del enfrentamiento a retos y amenazas o indirectos a través del afrontamiento al estrés, por tal motivo es trascendental su mantención y promoción para mantener niveles de bienestar adecuados, con adultos mayores participando activamente en la consecución de tareas relacionadas principalmente con su estado de bienestar y salud. (Sánchez López, Aparicio García, & Dresh, 2006)

Para darle atención a este sector de la población, en el municipio Urbano Noris, el Centro Universitario Municipal, juega un papel importante la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (en lo adelante CUAM, por sus siglas) . Esta pertenece a uno de los procesos sustantivos dentro de la Extensión Universitaria de la Educación Superior. Tiene como objetivo potenciar la calidad de vida y permitir un mayor crecimiento como seres humanos, a través de los cursos de capacitación que se imparten. La motivación de este trabajo surge a partir de los encuentros con las personas de la tercera edad que se acogen en la casa de abuelos. Se trabajó con una muestra de 25 personas, perteneciente al curso 2018-2019 de ellos 2 mujeres y 23 hombres comprendidos en edades superiores a los 65 años.

La Casa de Abuelos está ubicada en la calle 9 sur % 15 y 1ra, zona de la ciudad de San Germán conocida como El Canal. Es una institución social destinada a la atención integral diurna de las personas de la tercera edad carentes de amparo filial absoluto o de familiares que no puedan atenderlo durante el día. Se resalta entre sus funciones específicas:

- Elevar la calidad de vida.
- Garantizar una alimentación acorde a sus necesidades.
- Realizar actividades encaminadas al aumento de su capacidad y al mantenimiento de su funcionalidad.
- Estrechar la vinculación con los familiares.
- Promover actividades de educación para la salud.
- Establecer los vínculos con organizaciones políticas, de masas, sociales y estatales para la ejecución de acciones encaminadas a mantenerlos activos.

Desde los primeros temas impartidos se observó que las relaciones interpersonales estaban afectadas, referían frases referentes a la proximidad de la muerte, alteraban su tono de voz para emitir sus criterios, no aceptaban críticas oportunas, interrumpían las conversaciones, en ocasiones reflejaban tristeza en su rostro, mostraban somnolencias, sentían que sus enfermedades degenerativas eran más graves que las

de sus compañeros, decían que a su edad que podían aprender, evitaban hablar de su familia y a los niños y jóvenes los consideraban con conductas inapropiadas, descuidaban su porte y aspecto personal.

Para tener mejor información sobre el modo de comportamiento de estas personas en la institución y otros datos de interés como enfermedades que padecían, la composición del núcleo familiar y los hábitos nocivos, se entrevistó a la trabajadora social. Dentro de las enfermedades crónicas que estas personas padecen se encuentran la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y diabetes mellitus. De ellos existen 8 dependientes del alcohol y el tabaquismo.

En la entrevista con las personas de la tercera edad se pudo constatar que 18 de ellos viven solos, con una situación desfavorable de su vivienda en cuanto a la construcción. Viven alquilados 3. Descuidan de su higiene personal 10, el nivel de escolaridad que predomina es la primaria. Pertenecen a la religión Testigos de Jehová 3. Manifiestan que sus familias no lo visitan 7.

El estudio del grupo en su unidad y su diversidad fue poniendo de manifiesto estas realidades, pero también la convicción de que era necesario crearles espacios para aumentar la confianza en sí mismos, mejorar el estado de ánimo y las buenas prácticas de la educación formal. Se planificaron cuidadosamente y se escogieron para cada clase situaciones de aprendizaje, frases, poesías, comentarios de la prensa, trabajos escuchados por la emisora del municipio, trabajos sobre medioambiente, de salud presentados en revistas y sitios de internet, así como escritos de la obra martiana lo que permitió mayor participación de los estudiantes y lograr mayor autoestima.

Lo expresado anteriormente permitió trazar como objetivo el diseño de actividades que favorecieran las relaciones interpersonales para lograr mejor la autoestima e incidir en la calidad de vida de estos adultos mayores. Dentro de los temas se encuentran:

- Estudiar en la tercera edad. Importancia del estudio en la tercera edad. Presentación del programa de la CUAM
- José Martí y la formación del hombre con énfasis en la tercera edad.
- El amor y la amistad en la tercera edad.
- La familia. Las relaciones entre sus miembros. El papel de los abuelos.
- El estrés en el adulto mayor. Algunas actividades para contrarrestarlo.
- El medio ambiente y el adulto mayor.
- La psicogerontología.
- La comunicación. Las relaciones interpersonales y sociales.
- La sexualidad en el adulto mayor. Las relaciones interpersonales en la pareja de adultos mayores.
- Ciencia y tecnología.
- La cultura cubana. Identidad nacional. Cultura de la localidad.
- La cultura cubana: tradiciones, música, danza, ballet, pinturas y escritores.

Para evaluar el efecto de las actividades diseñadas para contrarrestar la baja autoestima se tomaron los siguientes indicadores ofrecidos por Lastra Juan (2008).

Indicadores que caracterizan a personas con autoestima positiva:

- Sentimiento de agrado y satisfacción consigo mismas.
- Se conocen, se aceptan y se valoran con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.
- Las limitaciones no disminuyen su valor como personas, se sienten queribles por lo que son y descubren la importancia de cuidarse a sí mismas.
- Aceptan y valoran a los demás tal y como son.
- No sienten la necesidad de mostrarse superiores al resto de las personas.
- El rostro, la actitud, la manera de hablar y de moverse, reflejan el placer que sienten de estar vivas.
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, mantienen una relación de amistad con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto y de aprecio.
- Facilidad para establecer relaciones de sana dependencia, comunicándose de forma clara y directa con los demás.
- Tendencia a ser independientes.
- Apertura a las críticas y flexibilidad para reconocer errores.
- Sus palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas.
- Armonía entre lo que dicen y lo que hacen y en su aspecto y sus gestos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida.
- Actitud abierta y curiosa hacia las ideas, experiencias y posibilidades de una vida nueva.
- Flexibilidad para responder a las situaciones y desafíos, al confiar en su propia mente y no ver la vida como una fatalidad o derrota.
- Valor y resistencia para asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones.
- Aprenden de los errores cometidos tratando de no repetirlos.
- Ausencia de preocupación por lo que haya ocurrido en el pasado o por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que les intimiden o abruman porque no les suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.

- Capacidad para mantener la armonía y dignidad en condiciones de estrés. (Lastra Juan, 2008, p. 21)

Los resultados se pueden valorar de positivos al concluir los temas del programa de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor donde participan los estudiantes de la tercera edad que están acogidos en la Casa de abuelos, así lo refieren en las entrevistas individuales y grupales. También lo destacan los criterios expresados por los trabajadores de la institución y los familiares. A continuación se muestran ejemplos de testimonios expresados por las abuelas y abuelos:

A la pregunta, **¿Por qué es necesario estudiar en la tercera edad?** se escucharon las siguientes respuestas:

- *En la vida hay cosas que aprender, siempre se adquieren conocimientos que nos benefician.*
- *Me gusta aprender del que sabe.*
- *Existen procesos que se afectan en nuestra edad, pero siempre se aprende de los demás.*
- *Adquirir conocimientos nos enseña a conducirnos mejor dentro de la sociedad y estar a la altura de ella.*
- *Hay que leer hasta la biblia ella nos da cultura. La cultura se aprende a lo largo de toda la vida. Eliminamos las malas costumbres que vamos tomando con la edad.*
- *Estos momentos nos devuelven la juventud, convivimos con personas de nuestras edades, sin hablar de dolencias, ni enfermedades, llego a mi casa lleno de optimismo, y amor por la vida.*

Ante la interrogante **¿Qué debemos hacer para tener una buena comunicación?** se emitieron los siguientes criterios:

- *Llevarnos como hermanos. Saludar a todos los compañeros.*
- *Escuchar los problemas de los demás y ayudar a darle solución.*
- *Comunicarnos con nuestros compañeros.*
- *Respetar el criterio de nuestros compañeros.*
- *No creer que siempre tenemos la razón, a veces nos equivocamos.*
- *Escuchar los jóvenes y aprender de ellos.*
- *Transmitir a los más jóvenes lo que sabemos de la vida, de los oficios.*
- *Aprender a respetar a los demás, no por ser una persona mayor me lo merezco todo.*

Al preguntar **¿cómo consideran que podemos mantener los procesos psicológicos activos?**

Expresaron los siguientes criterios:

- *Debemos leer, hacer ejercicios físicos, relacionarnos con los demás.*
- *Disfrutar de actividades culturales, bailar y tratar de aprender.*
- *Participar en juegos de mesa como dominó, ajedrez y damas.*
- *Podemos llenar crucigrama.*

- *Aunque ustedes no lo crean están haciendo un trabajo psicológico con nosotros, nos ayudan a ver la vida diferente, cuando ustedes se van nos sentimos mucho mejor, más sociables, alegres, dispuestos a mantener diálogos con nuestros compañeros, aunque hayan diferencias en nuestras formas de pensar.*
- *Nos concentramos tanto en la clase o actividades que nos traen, que olvidamos nuestros dolores y hasta el tiempo.*
- *Al entrar en la cátedra quedaron atrás las dolencias, porque hay cosas más importantes que hacer, ejercitar el cerebro, los músculos, la lectura, para luego comentar a los que su visión no les permite hacerlo es algo que disfrutamos, y todo regido por un programa muy bien elaborado, que tiene la intención de hacernos útiles y felices.*
- *Siento mucho entusiasmo los días de encuentro, esto me obliga a renovar mis neuronas para nunca envejecer, hay temas importantes donde puedo intervenir, con mis conocimientos de historia, y soy sencillamente feliz.*

La última interrogante que se aplicó fue **Digan algunos ejemplos donde han aplicado los temas que recibieron**, a la cual respondieron:

- *En una ocasión fui al hospital a tomarme la presión y la compañera que organizaba la cola me dijo: ¿qué haces aquí, si tú tienes quien te atienda en la casa de abuelos? Le expliqué que yo me sentía mal y no había podido asistir ese día y se disculpó y me pasó a la consulta, también tenemos que saber comportarnos.*
- *Estos temas los he puesto de manifiesto en mi familia, tuve que cuidar a mi hermano que estaba hospitalizado y él no tenía deseos de vivir, pensaba solo en cosas malas y le dije: mi hermano tú tienes que pensar en ideas positivas como nos han enseñado en los temas que recibimos.*
- *Cuando fui a un turno médico me dirigí a la mesa de información, de forma correcta y ahora comprendo que a veces actuamos de manera descompuesta y así nos valoran.*
- *Me van a operar de la visión y me acompañó al turno médico mi hijo, yo estaba tan lleno de regocijo que no lo puedo ni describir, me decía papá venga por aquí, vamos por allá y ahora pienso que mi pasado no fue de mucha dedicación a mi familia, si los quise, pero pude hacer más por ellos.*
- *Cuando visito a mis nietos les cuento de las cosas que aprendo.*
- *Siempre nos enseñan algo, nos rejuvenecen la mente, nada reconforta y rejuvenece como mantener el contacto con lo bello, cuidar nuestro porte y aspecto, adquirir los hábitos de una buena comunicación, debemos tener capacidad de diálogo para poder resolver un disgusto en una pareja.*
- *Para nosotros estos temas nos mejoran la autoestima, depende de lo que nos dicen, de cómo nos tratan y de cómo nos hacen sentir. Alegan que todo ser humano transita por diferentes edades y que debemos aprender a disfrutar cada etapa que nos toca vivir.*
- *Hemos conocido de plantas medicinales y transmitimos nuestros conocimientos.*

- *Son importantes mis días sintiendo el amor de mi familia, de nuestros profesores y el respeto y la admiración por todo lo que hacemos, sin importar la edad, eso nos hace olvidar los pesares; esa aula abierta cada semana para las clases y actividades con los profesores, nos llena de alegría y satisfacción.*

Cabe señalar, que en el Día del Adulto Mayor, 1 de octubre, presentaron diferentes números culturales de su propia inspiración asesorados por los instructores de arte de la Brigada José Martí del territorio. En el festival cultural de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor presentaron pinturas creadas con crayola tempera y expusieron lo que significaban, declamaron con poesías, presentaron obras de teatro, crearon una conga donde todos bailaban y hasta olvidaron sus bastones. Es significativo reconocer la participación en todas las actividades de familiares y vecinos como auditorio. Lo que incide de manera positiva en la autoestima de este sector poblacional.

Conclusiones

Al concluir los diferentes temas las autoras pudieron constatar que los estudiantes de la tercera edad perteneciente a la casa de abuelos demuestran confianza en sí mismo para expresar sus conocimientos, experiencias alrededor de los mismos, mostrando alegría y satisfacción al disfrutar de las actividades realizadas utilizando la creatividad, aspecto este de muy positivo evaluado por la dirección del Centro Universitario Municipal.

Reconocen sus dotes naturales, así como sus limitaciones y las de sus compañeros, son capaces de autovalorarse y valorar a los demás aceptando las críticas constructivas.

Demuestran responsabilidad al asumir la culpa que le corresponda sin influir en su autoestima. Por otra parte aceptan crítica y se autocritican y no se frustran ante el fracaso. Se reconoce que son capaces de autorregular sus emociones y sentimientos, lo que demuestra que los temas impartidos han logrado elevar la autoestima.

Referencias bibliográficas

Aldas Lascano, J. G. (2017). *Estrategias de actuación ante el abandono familiar a los jubilados del dispensario del seguro social campesino Santa Lucía* (Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del Título de Médico Cirujano). Universidad Regional Autónoma de los Andes "Uniandes", Ambato-Ecuador. Recuperado a partir de <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/6998>

Bonet, J. V. (1994). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Madrid: Sal Tarrae.

Lastra Juan, M. (2008). *Favorecer la autoestima de las personas mayores desde la estimulación cognitiva* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Educación a Distancia Departamento de Teoría de

la Educación y Pedagogía social, Universidad de León. Recuperado a partir de <https://www2.uned.es/intervencion-inclusion/documentos/Proyectos%20realizados/Monserrat%20Lastra%20Juan.pdf>

- López, C. L. L., & Álava, J. B. R. (2018). El abandono del adulto mayor y su incidencia en su estado emocional en el Centro Gerontológico Casa Hogar Caleb de la ciudad de Portoviejo en la provincia de Manabí en el año 2018. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales (diciembre 2018)*. Recuperado a partir de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/12/abandono-adulto-mayor.html>
- Orosco, C. (2015). Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima. *Persona*, 18, 91–104.
- Placeres Hernández, J. F., de León Rosales, L., & Delgado Hernández, I. (2014). La familia en el cuidado de la salud. *Revista Médica Electrónica*, 36(4), 472–483.
- República de Cuba. Contitución de la República de Cuba (2019).
- Sánchez López, M. P., Aparicio García, M. E., & Dresh, V. (2006). Ansiedad, Autoestima y Satisfacción autopercebida como predictores de la Salud, diferencias entre hombre y mujeres. *Psicothema*, 18(3), 584–590.