



Julio 2019 - ISSN: 2254-7630

EL ENTORNO FAMILIAR COMO FACTOR DE ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DE PORTOVIEJO

THE FAMILY ENVIRONMENT AS A STRESS FACTOR IN THE ELDERLY ADULT OF PORTOVIEJO

Dr. Edison Zambrano Cedeño¹

Deyter Loor Sanchez²

Marjorie Mera Menéndez³

Melanie Pinargote Mera⁴

¹ Docente Universidad Técnica de Manabí.
erzambrano@utm.edu.ec

² Estudiante Psicología Universidad Técnica de Manabí.
jack-d1997@hotmail.com

³ Estudiante Psicología Universidad Técnica de Manabí.
marjorie_mera78@hotmail.com

⁴ Estudiante Psicología Universidad Técnica de Manabí
Melanie_pinargote@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Edison Zambrano Cedeño, Deyter Loor Sanchez, Marjorie Mera Menéndez y Melanie Pinargote Mera (2019): "El entorno familiar como factor de estrés en el adulto mayor de Portoviejo", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/entorno-familiar-estres.html>

RESUMEN:

El objetivo de este artículo es determinar los factores del entorno familiar que provocan el estrés en los adultos mayores. Se analizan algunas de las principales causas generadoras de estrés, tanto aquellas provenientes de situaciones externas como las producidas por estímulos internos. Se utilizó la metodología descriptiva, con enfoque cuali-cuantitativo, y para esto se aplicaron encuestas y entrevistas a familias de la ciudadela Fátima del Cantón Portoviejo de la provincia de Manabí, donde se concluye que los factores económico, social, familiar y emocional son los que provocan estrés en los adultos mayores y las formas particulares de enfrentar las situaciones de su vida diaria, se presenta una de las etapas de Erik Erickson conocida como etapa integral frente a la desesperación. Los adultos mayores empiezan a tener deficiencias en varios aspectos tanto en su salud física como psicológica, el estrés es muy diferente entre los hombres y las mujeres, debido a que ellas pueden dominar las exigencias del hogar mientras que ellos tienden a verse incapaces de realizar dichas actividades y llegan a pensar que son improductivos para el hogar. Finalmente, uno de los factores que provoca el estrés en los adultos mayores dentro del entorno familiar, es el factor económico, después de su jubilación los adultos mayores se sienten contentos de ya no tener responsabilidades, sin embargo los ingresos pueden ser muy poco y esto llega a ocasionar ansiedad en ellos.

Palabras Clave: estrés, adultos mayores, entorno familiar

ABSTRACT:

The objective of this article is to determine the family environment factors that cause stress in older adults. We analyze some of the main causes of stress, both those from external situations and those produced by internal stimuli. The descriptive methodology was used, with a qualitative and quantitative approach, and for this purpose surveys and interviews were applied to families from the Fátima Citadel of the Portoviejo Canton of the province of Manabí, where it is concluded that the economic, social, family and emotional factors are the that cause stress in the elderly and the particular ways of coping with the situations of their daily lives, presents one of the stages of Erik Erickson known as an integral stage in the face of despair. Older adults begin to have deficiencies in several aspects in both their physical and psychological health, stress is very different between men and women, because they can dominate the demands of the home while they tend to be unable to perform these activities and come to think that they are unproductive for the home. Finally, one of the factors that causes stress in older adults within the family is the economic factor, after retirement seniors are happy to no longer have responsibilities, however the income can be very little and this comes to cause anxiety in them

Keywords: stress, seniors, family environment

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se realiza un estudio para comprobar los factores de estrés que afectan a los adultos mayores en su entorno familiar, la cual es un problema social y familiar que todo los seres humano pasan a lo largo de la vida y como esta sobrecarga de alteraciones fisiológicas los afecta en sus ámbitos, laboral, social y familiar, donde ellos todavía continúan interactuando con su entorno, que depende en su mayor parte por la sociedad y la cultura.

El objetivo de la presente investigación es determinar los factores que provocan el estrés en los adultos mayores, dentro del entorno familiar, establecer cuántos y cuáles son estos factores, además de identificar que les causas estrés y los trastornos que provoca en los adultos mayores.

La teoría desarrollada por Erik Erickson (1950), etapa integral frente a la desesperación corresponde al adulto mayor de los sesenta años hasta la muerte, comprendiendo el ciclo como una evolución continúa enfocado en la resolución de crisis normativas, estadio en el cual se busca una resolución positiva y a la vez un crecimiento a nivel personal, generando un conflicto en el cual la persona evalúa su vida y al sentirse satisfecho siente que sus esfuerzos valieron la pena, a diferencia de un resultado negativo el cual desencadenaría arrepentimientos, desilusiones y remordimientos de haber tomado decisiones no acertadas, en las que se quisiera enmendar errores, pero es consciente de que ya no hay marcha atrás, tratando de adaptarse a las circunstancias y sintiendo la muerte más cercana (Buitrago, Cordón, & Cortez. 2018).

El estrés es un conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetitivos, es una tensión emocional que afecta el sistema nervioso del ser humano, dando cambios importantes en esta etapa, como la modificación del sueño, la depresión, cambios físicos, corporales, sensoriales y cambios motores.

“Que vivimos en una sociedad “estresada” es una realidad palpable, tanto en nuestro entorno laboral como en nuestra vida personal. Que el término “estrés” se ha popularizado, y mucho, en nuestro

lenguaje cotidiano es otra realidad: “estoy estresado”, “que estrés tengo”, “un poco de estrés no viene mal”, son expresiones que se escuchan y se dicen a diario. Pero sabemos de verdad ¿qué es el estrés?, ¿por qué se origina el estrés? y sobre todo, ¿cómo podemos controlarlo?” (Navarro, F. 2015).

La vejez es la última etapa en la vida de los seres vivos, que precede a su muerte, en la actualidad a la vejez se los llaman adultos mayores o de la tercera edad, es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad.

Varela, L.(2016), expresa que como respuesta al envejecimiento poblacional, la Asamblea General de las Naciones Unidas convocó, en los años 1982 y 2002, a asambleas mundiales a países hermanos, para tratar problemas relacionados a esta etapa. En dichas reuniones se estableció un compromiso mediante una declaración política y un plan de acción internacional que incorpora tres orientaciones: las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable, para aquellas personas que en juventud dieron lo mejor de ellos para sus familiares.

METODOLOGÍA.

Esta investigación es cuantitativa y cualitativa, para determinar cuáles son los factores que provocan el estrés en el adulto mayor, para ellos se basará en los trabajos de Erick Erikson y sus etapas psicosociales, utilizando las técnicas de encuesta y entrevista a una población de 20 familias de la Ciudadela Fátima, del cantón Portoviejo, siendo la muestra de cinco familias de la calle 10 de agosto año 2019.

DESARROLLO TEMÁTICO

El estrés es un mecanismo de defensa que indica que el cuerpo está reaccionando automáticamente a una enfermedad del organismo, esta reacción puede ser de forma fisiológicas, cognitivas y conductuales, es un conjunto de signos y síntomas que en su mayoría produce un síndrome a nivel de activación con la finalidad de afrontar un problema para el que no tiene suficientes recursos.

El concepto de estrés se dio en 1936 por un fisiólogo Hans Selye (endocrino de la Universidad de Montreal). Selye definió al estrés como un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, que son nocivos para el ser humano, estas reacciones pueden ser física o química dentro del cuerpo.

“Los experimentos iniciales de Hans Selye estuvieron orientados a descubrir una nueva hormona sexual, para lo cual inyectó extracto de ovario en ratas. Un análisis meticuloso de los resultados le permitió observar cierta constancia en los cambios producidos, los que incluían, entre otros, hipertrofia de la corteza adrenal, atrofia del sistema retículo endotelial y la aparición de úlceras gástricas y duodenales. Asimismo, la magnitud de estos cambios fue proporcional a la cantidad de extracto ovárico inyectado” (Bertola, D. 2010 p.87).

Selye concluyó con sus experimentos en ratas, que existe tres etapas de adaptación al estrés: Alarma de reacción: el cuerpo detecta que algo no está bien, y envía información al cerebro. Fase de adaptación: el individuo asimila la reacción ante el estímulo recibido y lo acepta como suyo. Fase de agotamiento: por su duración o intensidad el cuerpo y mente empiezan a agotarse, dejando las defensas bajas. La palabra estrés viene de la palabra griega stringere, que significa ‘provocar tensión’ (Bertola, D. 2010).

Existen dos tipos principales de estrés:

- Estrés agudo. Es un estrés a corto plazo que desaparece rápidamente, el cual le ayuda a controlar las situaciones peligrosas, se da cuando hace algo nuevo o emocionante por ejemplo un examen difícil de dar, que puedes perder la materia y para el cual por diferente motivo no ha estudiado.
- Estrés crónico. Este estrés dura por un período de tiempo prolongado, dura semanas o meses, es aquel que si no se controla puede causar problema de salud serio al individuo, por ejemplo la economía familiar y es el único que sustenta el hogar.

Berger, F. (2018), expresa que “El trastorno por estrés agudo se diagnostica medicamente cuando la persona afectada ha estado expuesta directa o indirectamente a un evento traumático en su vida y ha presentado por lo menos 9 de los siguientes síntomas durante un período de tiempo de 3 días a 1 mes”:

- Sueños angustiosos recurrentes del acontecimiento
- Sensación de revivir el acontecimiento traumático.
- Angustia psicológica o física intensa cuando recuerda un evento.
- Incapacidad persistente para experimentar emociones positivas (como felicidad, satisfacción o amor)
- Alteración del sentido de la realidad.
- Incapacidad para recordar una parte importante del acontecimiento traumático
- Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiantes asociados con el evento
- Alteraciones del sueño
- Irritabilidad o estallidos de ira
- Excesiva atención a la posibilidad de peligro (hipervigilancia)
- Dificultad para concentrarse
- Respuesta exagerada a los ruidos fuertes, los movimientos bruscos, u otros estímulos

Estos síntomas deben ser diagnosticado por un profesional, este debe de dar testimonio que estos cambios no son producto del uso de un medicamento o una enfermedad específica, además estos síntomas deben de presentar un grado significativo de cansancio, angustia, y decaimiento de la persona afectada.

En cambio en el estrés crónico, son otros síntomas que perjudica al individuo, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro presente. Con el tiempo, estos malestares pone en riesgo su salud, algunos síntomas son:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné
- Problemas menstruales (mujeres).

Si ya el adulto mayor tiene una enfermedad y se le suma el estrés, esto complicaría más su salud y estado de ánimo, la depresión es una de las enfermedades más comunes en ellos, ya que son varios los factores que le integran, como la soledad, el sentirse no productivos, el abandono afectivo, a pesar de estos ellos tienen todo el amor para brindar a su familia. “La depresión es comúnmente un problema de salud mental en ellos. Un 15% de los adultos mayores de más de 65 años sufren este trastorno y muchas veces no está diagnosticado o tratado como debiera. Sólo 15% de los adultos mayores con depresión reciben un tratamiento adecuado” (Gum et al., 2006; Lawrence et al., 2006; Loughlin, 2004).

El termino Adulto mayor se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, es la culminación de su vida productiva, donde por años han ganado experiencias, respeto, sabiduría; para algunas culturas son respetado sus ideas como ley, para otros simplemente son personas que ya no dan beneficio para la sociedad y son un obstáculo para seguir adelante.

“La familia como forma de organización social más antigua y estable del ser humano no ha sido siempre igual, existen diferentes concepciones que tratan de explicar su evolución y en cada una de estas etapas evolutivas se evidencian estigmas de violencia familiar; es entonces el sistema familiar quien soporta la violencia desde su historia al crearse cada nueva familia, sus integrantes traen esos nuevos valores, nuevas costumbres y formas de desempeñar sus roles de hombre y de mujer, también de padres y de hijos” (Salgué, Isalgué, Wilson, Hurtado & Savignon. 2010 p,3).

La familia es el grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye el núcleo más antiguo de unidad del ser humano; en ella el hombre aprende e inscribe sus primeros sentimientos, primeras vivencias, e incorpora las principales pautas de comportamiento, le da un sentido a su vida. Sin embargo, a pesar de las grandes transformaciones del mundo contemporáneo la familia sigue siendo el hábitat natural del hombre, ya que cumple funciones que son insustituibles por otros grupos e instituciones (Álvarez, K. 2016).

El incremento de adultos mayores en el Ecuador, han aumentado las alteraciones tanto psicológicas como físicas que van de la mano de esta determinada población; si bien se ha intentado dar una mejor calidad de vida por medio de la ciencia médica, en algunos adultos mayores las enfermedades que padecen no son por algún daño físico que se pueda solucionar con medicamentos, sino que estos malestares son causados por un cambio en su medio social que les ha causado estrés (Valenzuela, B. 2018).

Los adultos mayores necesitan su espacio, su tiempo, una estabilidad económica y afectiva por parte de las personas que están al cuidado de ellos, ya que cuando fueron jóvenes aportaron con sus esfuerzos laborales para obtener logros personales, financieros, y al estar en su última etapa de desarrollo desean tener tranquilidad y armonía junto a toda su familia.

“El desarrollo de las motivaciones no solo depende de las necesidades innatas del individuo, sino también de la actividad que realiza en su vida, de la comunicación con otras personas, y sobre todo del proceso educativo y socializador que le permite al individuo el contacto con nuevas realidades y necesidades. De esta forma, la manera optimista de pensar ante la vida, reafirma el sentido de esta y fortalece la creencia de que las condiciones reales para vivir plenamente, pueden ser transformadas” (Chong A. 2012).

La familia es el núcleo donde se enseña a los hijos el amor, cuidado y respeto y es aquí donde los adultos mayores quieren encontrar un lugar de apoyo, comprensión y protección, aunque algunas veces no es así, se da el maltrato a estos seres indefenso dentro del hogar, siendo esto ocasionado por varios factores influyentes como son: descuido de sus propios hijos, violencia por parte de los adolescente, de su cuidador cuando la familia trabaja y por ámbitos económicos, sociales y culturales.

Son varios los factores de estrés que afecta a las personas de la tercera edad, existen varias señales que son importantes de detectar con la finalidad de parar, pensar y actuar de la mejor manera posible evitando que este se propague y pueda llegar afectar la salud física y psicológica de los adultos mayores. Algunas características podrían ser las siguientes:

- El cansancio y la pérdida de energía en actividades cotidianas.
- Problemas de sueño, pudiendo llegar a dificultades para conciliarlo, somnolencia diurna y sueños fragmentados.
- Tendencia al aislamiento y la apatía, pocas ganas de hacer actividades incluso aunque sean placenteras para él.
- Aumento en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y/o fármacos ansiolíticos o hipnóticos.
- Problemas de memoria, atención, enlentecimiento del pensamiento o dificultad para concentrarse.
- El apetito cambiado, con un aumento o una disminución del mismo de manera significativa.
- Enfados frecuentes incluso con personas cercanas de su entorno y sin motivo aparente

Rodríguez & Valderrama & Molina (2010) afirma que “Durante los últimos años, a causa del crecimiento de la población adulta, disciplinas como psicología, medicina, gerontología, sociología, entre otras, se han preocupado por estudiar diversas variables en esta etapa del ciclo vital y por contribuir al desarrollo de teorías e instrumentos que permitan un acercamiento integral al adulto mayor”.

El estrés en los adultos mayores dentro de la familia es diferente entre los hombre y las mujeres, ya que esta última todavía tiene responsabilidades dentro del hogar, como cocinar, atender a la familia, cuidar de sus nietos, entre otras actividades, en cambio los hombres ya descansa más, comparten actividades física y de distracción con sus amistades (jugar naipes, ver fútbol), o simplemente acostarse en la hamaca ver televisión, son unas de las actividades que realizan en esta etapa de su vida.

Pese a los cambios sociales de las últimas décadas, aún prevalecen en nuestra sociedad las Creencias estereotipadas y esencialistas sobre las diferencias entre mujeres y hombres, las Cuales construyen un imaginario social en el que se otorga al hombre una posición superior a la mujer y que considera que ésta tiene peor salud mental que el hombre (García & Matud, 2018).

Varios de estos estudios afirman que en las mujeres, el estrés no se da por enfermedad física y está menos asociada con los problemas mentales en los hombres. Esto pone en duda la supuesta “inferioridad femenina” y alerta de que, aunque está construido socialmente como “el sexo fuerte”, a los hombres esto también les afectan. El estrés es una amenaza para la salud física y sobre todo mental tanto a hombres como mujeres (García & Matud, 2018).

Algunos de los trastornos que causan el estrés en los adultos mayores son:

La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson esta basada en las etapas psicosexuales de Sigmund Freud el cual explica como el ser humano se desarrolla a medida que va creciendo por etapas organizadas, continuas y sistemáticas. En cada etapa el individuo se integra a esta, impulsada por un conflicto o crisis, que debe ser disuelta, esta solución depende de un equilibrio saludable entre carácter y personalidad, si es positiva resulta una virtud y si es negativa un obstáculo. Si una crisis no se soluciona de manera adecuada, la persona continuará luchando con ella, lo que impedirá un desarrollo sano (Álvarez, M. 2018).

Erikson propuso ocho etapas de desarrollo psicosocial, siendo la última Integridad vs. Desesperanza, la que pertenece a los adultos mayores esta es, en la que el individuo logra un sentido de aceptación de la propia vida, o de otro modo caen en la desesperanza. La integridad, es la palabra que significa: a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial;

b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía;

c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo;

d) una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; una confianza en sí mismo y especialmente, en las nuevas generaciones, ya que ellos se presentan como un modelo firmeza, de sus logros, de sus actitudes y con la fortaleza de enfrentar la muerte en un futuro. La falta o la pérdida de esa integración o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero, con la ausencia de sus valores (Álvarez, M. 2018).

Existe varios modelos de envejecimiento, pero lo más estudiados son:

- Envejecimiento ideal: Aquí el estado de salud es muy bueno y los factores de riesgo son bajos. Los adultos mayores son completamente capaces de desarrollar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria; no se les ha diagnosticado ninguna enfermedad crónica, percibe su salud como buena.
- Envejecimiento activo: Hay un estado de salud bueno y factores de riesgo medios o bajos. Al adulto mayor se le ha diagnosticado alguna enfermedad crónica, sin embargo, puede realizar sus actividades de manera independiente, aunque con un poco de esfuerzo; percibe su salud como buena.

- Envejecimiento habitual: El estado de salud es regular y los factores de riesgo son medios o bajos. Los adultos mayores presentan más de una enfermedad crónica; tiene limitaciones para realizar actividades de la vida cotidiana, pero no causan dependencia; perciben su estado de salud como regular.
- Envejecimiento patológico: El estado de salud es regular con factores de riesgo altos; o bien, el estado de salud puede ser malo sin importar los factores de riesgo. Los adultos mayores presentan enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, discapacidad y dependen de terceros. Perciben su estado de salud como malo” (Álvarez, M. 2018 p.11).

Para que la vejez sea ideal, el individuo tuvo que tener una adolescencia bueno sin exceso de ningún tipo, actividad física continua, un trabajo productivo, y una estabilidad familiar favorable para su desarrollo, ya que es difícil para ellos y sus parientes llegar a esta etapa con enfermedades crónicas o en caso extremo depender de una tercera persona.

Las alteraciones de la salud mental suponen una contribución a la carga de enfermedades crónicas tanto en costos como en discapacidades. Los problemas de salud mental con mayor prevalencia en los adultos mayores son la depresión y la demencia. Sin embargo, la religión y la espiritualidad parecen ayudar a los adultos mayores a tener una buena salud mental, asociándose a bajos niveles de depresión (Álvarez, M. 2018 p.15).

El núcleo familiar, como centro de la organización social es el encargado de dar seguridad, estabilidad económica, afectiva, a los seres que en su juventud lucharon por el bienestar de ellos, deben ser tratados con respeto y como un integrante más de la sociedad.

RESULTADOS:

Se realizó una encuesta a 15 personas, miembros de la familia de la ciudadela Fátima de la calle 10 de Agosto donde se obtuvieron los siguientes datos:

Las preguntas con sus respuestas que se realizaron fueron las siguientes:

1.- Conoce usted que factores le provocan estrés a sus padres dentro del entorno familiar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	6	40%

2.- Cómo considera usted la relación con sus progenitores?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	6	40%
BUENA	5	33.3%
REGULAR	4	26.6%
MALA		

3.- Cómo considera usted que se sintió su papá después de haberse jubilado?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FELIZ	6	40%
TRISTE	7	46.6%
SEGURO	2	13.3%
INSEGURO		

4.- Con qué frecuencia cree usted que sus padres sienten el cariño de su familia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	53.3%
A VECES	7	46.6%
NUNCA		

5.- Considera usted a sus padres un pilar fundamental para su familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	73.3%
NO	4	26.6%

6.- Qué tanto le afecta a su progenitor, el no poder desarrollar sus actividades cotidianas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	11	73.3%
POCO	4	26.6%
NADA		

7.- Con qué frecuencias incluyen a sus padres en las actividades sociales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	33.3%
A VECES	10	66.6%
NUNCA		

8.- Cómo cree usted que se siente su padre dentro de la familia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FELIZ	8	53.3%
TRISTE	2	13.3%
SEGURO	5	33.3%
INSEGURO		

9.- Qué tan importante son para ustedes las anécdotas de sus padres cuando ellos los cuentan?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	7	46.6%
POCO	7	46.6%
NADA	1	6.6%

También se realizó entrevista a cinco personas mayores de edad, entre los 65 a 80 años de edad donde arrojaron los siguientes datos:

1.- CÓMO SE SIENTE USTED DENTRO DE SU FAMILIA

La mayoría de ellos dijeron sentirse feliz al estar junto a su familia, solo uno de ellos manifestó que no se sentía a gusto en su familia por los diferentes problemas que tenían por causa de la crisis económica, que influían en cierta parte en el entorno familiar.

2.- QUÉ ESTÍMULOS CREE USTED QUE LE PROVOCA ESTRÉS

Tres de ellos coincidieron en la falta de dinero que existen en su familia, la discusiones entre las parejas por este mismo motivo (económico), además de la educación de los nietos en esta era moderna, que no son respetuoso con sus padres, mientras que dos de ellos manifestaron que la soledad con la que se enfrentan por las pérdidas de 3 miembros de una misma familia que han tenido en estos dos últimos años (marido, madre-suegra, hermanos-cuñado), y los cinco coincidieron en el no poder pasar más tiempo con sus nietos.

3.- CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA ACTUALMENTE USTED DENTRO DE SU FAMILIA

Tres de ellas manifestaron que realizan los quehaceres domésticos dentro de su familia, ayudan a criar a sus nietos, mientras que dos de ellos indicaron que realizan los transportes escolares a sus nietos, hijos y familiares.

4.- QUÉ OPINA USTED DE LA ERA MODERNA Y QUE CAMBIOS PROVOCA EN SU VIDA

Las personas entrevistadas coincidieron en que los jóvenes son muy liberales, no tienen respeto a sus mayores, y desean tener las mejores cosas pero sin saber lo que es trabajar o esforzarse por conseguirlo en su vida, piensan en su bienestar y no en los sacrificios que realizan sus padres para darle educación, vestimenta entre otras cosas, los cambios que provocan en esta era son, psicológicos y emocionales ya que se sienten incapaces de corregir dicha conducta en los adolescentes, además de ellos el estar en una era tecnológica avanzada y desconocida por ellos.

5.- CÓMO SE SIENTE USTED DESPUÉS DE SU JUBILACIÓN

Tres de las cinco personas entrevistadas coincidieron sentirse feliz de pasar más tiempo con sus familiares y de no trabajar para el sector público, mientras que una de ella dijo sentirse sola de no salir con la misma frecuencia que lo realizaba cuando trabajaba y la última persona entrevistada manifestó que todavía trabaja eventualmente para sus hijos.

6.- CUÁLES SON LAS TRADICIONES FAMILIARES QUE SU PADRE LE ENSEÑO Y QUE TODAVÍA LOS PONEN EN PRACTICA

Todos los entrevistados coincidieron que lo más tradicional dentro de sus familias es reunirse los día domingo para almorzar, conversar, otra es salir de paseo todos juntos, el que se respeten los unos y los otros como familia que son, el pasar las fechas importantes en familia como navidad, año nuevo, viernes santos entre otros.

7.- CÓMO DESCRIBIRÍA USTED ESTA ETAPA DE SU VIDA

Las cinco personas entrevistas expresaron que: "Dentro de lo que cabe estoy feliz con toda mi familia, pero con la diferencia de padecer enfermedades, es difícil seguir el ritmo de vida dela juventud actual, ya uno ya no tiene la misma energía y fuerza que hace años atrás, tampoco tenemos la misma responsabilidad de educar a los hijos sino de consentir ahora a nuestros nietos".

8.- SE SIENTE INCLUIDO Y AMADO POR SUS FAMILIARES

Si todavía me consiente, me cuidan, están pendientes de mis necesidades coincidieron las cinco personas entrevistadas.

9.- SE CONSIDERA USTED PARTE IMPORTANTE DE ESTA FAMILIA

Todas expresaron que sí, porque cuando necesitan de algún consejo personal, familiar o social, son a los primeros que acuden para pedirselo.

10.- QUÉ ACTIVIDADES REALIZA USTED CUANDO SE SIENTE SOLO

Dos personas entrevistadas coincidieron en jugar naipes y salir con amistades, y las tres restantes en dormir, ver televisión y salir con la familia a pasear.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

Tanto en la encuesta como en la entrevista se puede observar que los adultos mayores dentro del entorno familiar sienten la aceptación, cuidado, amor, respeto de sus familiares, y los valores que les inculco en cada uno de ellos desde muy niños, que todavía los conserva dentro de la familia.

Lo que los resultados arrojaron después de la encuesta y la entrevista realizada a cinco familias de la ciudadela Fátima, calle 10 de Agosto, es que a los adultos mayores más le provocan estrés son los factores económicos ya que los ingresos familiares son muy bajos y la demanda de adquirir alimentos, educación, vestimentas entre otros gastos son muy exagerado, de salud ya que en esta etapa la mayoría de ellos presentan dolencia crónicas como el diabetes, problemas a los huesos, presión alta o baja, entre otras enfermedades, la soledad y la tristeza de no tener a familiares que han fallecido en los últimos dos años, las discusiones o conflicto entre los miembros de la familia por diversos motivos sociales, culturales, políticos y económicos.

Según Viguera, V . en su investigación afirma que: Las pérdidas lo someten a trabajos de duelo permanentes,(muertes de familiares y/o amigos, independización de los hijos, a veces mudanzas, pérdida de la pareja), contando además con la crisis de identidad a que muchas veces da lugar la brusca jubilación , a enfermedades físicas y psicológicas, donde coincide en gran parte al estudio realizado en la presente investigación.

Además, los adultos mayores sienten una gran preocupación por sus nietos por la sociedad moderna que estamos inmerso, donde ellos expresaron que los adolescentes son muy liberales, no respetan, ni acatan ordenes con el mismo valor que en tiempos antiguo, donde no valoran el esfuerzo que sus padres realizan diariamente para brindarles un mejor futuro, donde la tecnología tiene un gran significado para los adolescentes, donde ellos consideran que los principios morales se van perdiendo poco a poco con la modernidad.

Los adultos mayores se sienten feliz de haberse jubilado, de no tener que levantarse todo los días a trabajar como lo hacían ante, el tener más tiempo libre para ellos, pasear, jugar naipes, y disfrutar de las amistades, el consentir a todos sus nietos con amor y cariño, pero también se siente triste de no aportar económicamente con la familia, ellos se consideran una carga emocional, económica y social para sus hijo, pero por el contrario todo los familiares los consideran un pilar importante, un ser lleno de experiencias, de cualidades y virtudes, donde es el encargado de conservar las tradiciones ancestrales de su familia.

CONCLUSIÓN

- Al término de esta investigación se da a conocer 3 factores que más le provoca estrés a los adultos mayores, estos son el factor económico, social y familiar a lo que ellos tienen que enfrentar directa o indirectamente.
- La familia es el núcleo primordial donde acogen, respetan, valoran y protegen a los seres que le dieron su vida, quienes formaron a sus hijos con amor y valores, pero dentro de este núcleo lo que más le provoca estrés son la soledad, el desamor, la calidad de tiempo y la falta de respeto de los integrantes de la familia.
- Después de su jubilación los adultos mayores se sienten felices de ya no tener responsabilidades ni económicas ni sociales sino que se sienten en libertad de realizar actividades por su propio agrado sin tener que obedecer órdenes de otro, se encuentra con mayor tiempo para pasar con sus familiares y amigos.
- Nuestros adultos mayores con el paso de los años han adquirido un aprendizaje y conocimiento a través de las experiencias que son compartidos por ellos, como enseñanzas o anécdotas contadas en cada reunión familiar que se encuentre presente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alarcón, J. (2012). "DOS TEMAS OCUPAN LA MAYOR PARTE DEL NÚMERO: LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LA VIOLENCIA EN EL ENTORNO FAMILIAR". *Revista Peruana de Epidemiología*, 16 (2), 68.
- Álvarez, M.(2018), "DETERMINACIÓN DE VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y SOCIOECONÓMICAS EN LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE TOLUCA, *Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de Medicina*, p. 1-73.
- Bravo Hernández, N., & Hernández Fernández, H., & Durand Cajigal, L., & Hernández Mayor, A. (2011). LA VIDA SEXUAL EN EL ADULTO MAYOR.. *Revista Información Científica*, 70 (2).
- Berger, F. (2018). EL ESTRÉS Y SU SALUD. *Adicción y psiquiatra forense, Scripps Memorial Hospital, La Jolla, CA*.
- Bértola, D. (2010), HANS SELYE Y SUS RATAS ESTRESADAS, *Hospital Provincial del Centenario, Universidad Nacional de Rosario. Argentina*, Vol. 12 no.47 p.87-144.
- Crespo M. (2018), LA ASERCIÓN ENCUBIERTA COMO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD LAS CUALES SE ENCUENTRAN JUBILADAS, *Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias Sociales y Humanística; Quito, Ecuador*, vol.14 no.1.
- Chong A. (2012), ASPECTOS BIOPSICOSOCIALES QUE INCIDEN EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR, *Revista Cubana Medicina General Integrada vol.28 no.2 Ciudad de La Habana abr.-jun. 2012*.
- Domínguez Guedea, M., & Ocejo García, A., & Rivera Sander, M. (2013). BIENESTAR, APOYO SOCIAL Y CONTEXTO FAMILIAR DE CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES. *Acta de Investigación Psicológica-Psychological Research Records*, 3 (1), 1018-1030.
- García & Matud, (2018), "DIFERENCIAS DE GÉNERO EN EL ESTRÉS Y LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES", en Delgado Rodríguez, Janet: *Vulnerabilidad, justicia y salud global. Revista Internacional de Éticas Aplicadas*, nº 26, 157-168.

Greist, J. (2016). TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO. *Escuela de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin*.

Gutiérrez M. & Gutiérrez J. (2010). ENVEJECIMIENTO HUMANO UNA VISIÓN TRANSDISCIPLINARIA. *Instituto de geriatría*. P. 154.

Herrera, J. (2017). PSICONEUROINMUNOLOGÍA PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA. *Universidad del Valle*. P. 1-203.

Madariaga, C. (2002). TRAUMA PSICOSOCIAL, TRASTORNO DE ESTRESPOSTRAUMÁTICO Y TORTURA. *Centro de Salud Mental y Derechos Humanos*. P. 1-33.

Pérez M. & Delgado C. & Naranjo J. & Álvarez K. & Díaz R. (2012) MEDIO FAMILIAR DE LOS ADULTOS MAYORES. *Revista Ciencias Médicas* vol.16 no.1 Pinar del Río ene.-feb. 2012.

Ramírez Muñoz, P., & Valencia Ángel, L., & Oróstegui Arenas, M. (2016). ASOCIACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS PSICOLÓGICO PERCIBIDO EN ADULTOS DE BUCARAMANGA. *Revista Ciencias de la Salud*, 14 (1), 29-41.

Rodríguez Uribe, A., & Valderrama Orbegozo, L., & Molina Linde, J. (2010). INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ADULTOS MAYORES. *Psicología desde el Caribe*, (25), 246-258.

Salgué Marcillí, M., & Isalgué Marcillí, Y., & Wilson Chivás, F., & Hurtado García, J., & Savignon, O. (2010). LA VIOLENCIA FAMILIAR EN EL ADULTO MAYOR. *Revista Información Científica*, 67 (3)

Sánchez-Cruz, J. F., Hipólito-Lóenzo, A., Mugártegui-Sánchez, S. G., & Yáñez-González, R. M. (2016). ESTRÉS Y DEPRESIÓN ASOCIADOS A LA NO ADHERENCIA AL TRATAMIENTO EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2. *Atención familiar*, 23(2), 43-47.

Sepúlveda C. (2010), PERFIL SOCIO-FAMILIAR EN ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS. TEMUCO, PADRE LAS CASAS Y NUEVA IMPERIAL, *Ciencia y enfermería* vol.16 no.3 Concepción dic. 2010.

Trucco, M. (2002). ESTRÉS Y TRASTORNOS MENTALES: ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40, 8-19.

Varela, L. (2016). SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33 (2), 199-201.

