

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTER UNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL**



**Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el
Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan,
enero a diciembre 2023**

Monografía para optar al Título de Licenciadas en Trabajo Social

Autoras:

Bra. Katy Tatiana Jirón Varillas

Bra. Angie Maolly Herradora Valladares

Bra. María de Guadalupe Loaisiga Torrez

Tutora:

M.Sc. Ivania Bonilla Navarro

San Carlos, 17 enero 2024

2023: "TODAS Y TODOS JUNTOS VAMOS ADELANTE"

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTER UNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL**



**Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el
Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan,
enero a diciembre 2023**

Monografía para optar al Título de Licenciados(as) en Trabajo Social

Autoras:

Bra. Katy Tatiana Jirón Varillas	Carnet	19-80313-6
Bra. Angie Maolly Herradora Valladares	Carnet	19-80136-6
Bra. María de Guadalupe Loaisiga Torrez	Carnet	19-80339-6

Tutora:

M.Sc. Ivania Bonilla Navarro

San Carlos, 17 de enero 2024

2023: "TODAS Y TODOS JUNTOS VAMOS ADELANTE"

AGRADECIMIENTO

Primeramente, le agradecemos a Dios, por habernos ayudado a llegar a cumplir una meta en nuestras vidas, por la sabiduría brindada, la fortaleza que obtuvimos como grupo para poder alcanzar un sueño el cual no fue fácil, pero lo pudimos lograr.

Agradecemos a nuestras familiares y amigos que estuvieron dando palabras de ánimos, aliento para culminar nuestra carrera.

A nuestra tutora M.Sc. Ivania Bonilla Navarro, por brindarnos su valioso y significativo tiempo para guiarnos en el transcurso de la elaboración de nuestra monografía, por sus valiosos aportes, conocimientos y especial dedicación, ya que ha sido una excelente guía en este proceso para nuestra formación como profesionales del Trabajo Social.

A la universidad UNAN – León Sede Rigoberto Sampson In Memoriam por abrirnos la puerta de esta alma mater, por brindarnos las herramientas necesarias para nuestra formación.

DEDICATORIA

Dedico primeramente a Dios, por haberme permitido llegar a este punto, por darme salud, bondad para seguir día a día y lograr mis objetivos.

A mis padres José Cristóbal Jirón Oporto y Rosibel Excela Varillas Rodríguez por su apoyo incondicional, motivación y valores de perseverancia.

A mis hermanos (a) Tania Jarelys Jirón Varillas, Joesny Tatyrel Jirón Varillas y Wilmer Murillo por guiarme por el buen camino, por su constancia apoyo y consejos de inspiración para culminar mi formación profesional e impulsarme a sobresalir con humildad y fe.

A mi compañero de vida Jilber Adonis Zeas García por el apoyo incondicional por su amor y comprensión durante este largo recorrido de formación.

A mis compañeras de trabajo por su motivación a continuar en este proceso con palabras de aliento, que me motivaron a continuar y no decaer, por su apoyo durante estos 5 años de estudio.

Bra: Katy Tatiana Jirón Varillas

DEDICATORIA

Dedico primeramente este proyecto a Dios, por darme la vida, la sabiduría en todo este proceso y con su infinita misericordia me ha mostrado su grandeza en cada uno de mis pasos.

A mis Padres, Juan Marlon Herradora Cruz y Arlen del Socorro Valladares, este trabajo monográfico no es solo fruto de mi esfuerzo sino también es el resultado de la confianza y sacrificio que ellos han hecho, y son los pilares fundamentales en cada una de mis etapas de vida, por su amor incondicional, por sus consejos, sus ánimos que en los momentos más difícil estuvieron apoyándome.

A mi familia; por estar siempre presente en cada momento de mi vida, por su apoyo y sobre todo por sus sabios consejos.

A mis hermanos, por ser parte fundamental de mi vida, por confiar en mí, y llenar mi vida de alegrías cuando más lo necesite.

A una persona especial que siempre ha estado para mí, por su apoyo y amor brindado, por sus palabras de aliento cuando más las necesite durante este proceso.

A todas las personas que de una u otra manera me ayudaron para ser mejor persona, más fuerte y sobre todo más sabia... gracias.

Br. Angie Maolly Herradora Valladares

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, el cual es el creador de todas las cosas, que me ha dado la fortaleza para continuar cuando he estado a punto de caer motivo por el cual me he mantenido humilde y perseverante durante este proceso.

A mi madre Flor de María Torrez Luna un ejemplo de inspiración por su sacrificio y esfuerzo, amor incondicional. A mi hija Emerli Guadalupe Potoy Loaisiga el cual me ha enseñado que cada tiempo que le robe, fue por un futuro nuestro. A mis hermanos que han estado conmigo en este proceso de formación y darme el mejor apoyo que son palabras de aliento.

A mis compañeros de universidad y maestros por apoyarme incondicionalmente para llegar a lograr ser una profesional con éxitos.

Bra. María de Guadalupe Loaisiga Torrez

RESUMEN

El presente trabajo investigativo cuyo tema se refiere a la resiliencia del adulto mayor en el Barrio Bello Amanecer del municipio de San Carlos, departamento Río San Juan, enero a diciembre 2023. Como problema de investigación nos planteamos ¿Cómo es la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan, enero a diciembre 2023? Objetivo general determinar los factores que promueven la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan. Específicos identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, describir las funciones de las familias para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales y valorar el rol de las instituciones para garantizar el bienestar y calidad de vida del Adulto Mayor. Línea de investigación Determinantes Sociales. La metodología utilizada en el presente estudio fue de enfoque mixto cualicuantitativo descriptivo. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron encuesta y entrevista para Adultos Mayores y grupo focal con familiares. Como aporte del estudio se obtiene que la mayoría de los adultos mayores entrevistado cuentan con una buena aceptación de cambios, bio-psico-sociales, todo son del área urbana, los adultos mayores no cuentan con una buena atención médica, se constató que la mayoría de los adultos mayores recibe apoyo afectivo de sus familiares

Palabras clave: Adulto Mayor, cambios bio-psico-Sociales, Resiliencia



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, LEÓN
FUNDADA EN 1812
FACULTAD DE CIENCIAS EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

La suscrita M.Sc. Ivania Bonilla Navarro, docente del departamento de Trabajo Social.

CERTIFICA

Que he revisado en calidad de tutora la monografía titulada: “Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan, enero a diciembre 2023” elaborada por Bra. Katty Tatiana Jirón Varilla, Bra. Angie Maolly Herradora Valladares y Bra. María de Guadalupe Loaisiga Torrez, acorde a la línea de investigación Determinantes Sociales. Considero que reúne y cumple con los con los aspectos técnicos y metodológicos requeridos por nuestra casa de estudios para ser presentada y defendida en el mes de enero 2024.

Extiendo la presente en la ciudad de San Carlos Río San Juan, a los veinte días del mes de noviembre del año dos mil veintitrés.

M.Sc. Ivania Bonilla Navarro

Tutora

2023: “TODAS Y TODOS JUNTOS VAMOS ADELANTE”

INDÍCE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS.....	5
General:.....	5
Específicos:	5
I. MARCO TEÓRICO	6
Antecedentes.....	6
II. HIPÓTESIS	21
III. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	22
IV. DISEÑO METODOLÓGICO	24
V. Resultados y Discusión	28
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES.....	34
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS	37

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata cómo los factores bio-psico-sociales del adulto mayor, se parte del concepto de que el envejecimiento no es un proceso de causa única, sino el resultado de una compleja asociación de interacciones, modificaciones, estructura y funcionales entre la biología, lo psicológico, y socio- ambiental. Conocida como la tercera edad se refiere a las personas mayores o adultas/as mayores que han cumplido 65 años en adelante, esta etapa se considera como la última, pero en realidad es el comienzo de una plenitud.

Hoy en día el adulto mayor ha sufrido varias dificultades que han afectado su calidad de vida, siendo esta la perdida de trabajo, actividad social y en muchos casos excluidos de sus familiares y sociedad. La familia en la actualidad es considerada como una organización de gran importancia para el desarrollo del ser humano, existen combinaciones de factores los cuales contribuyen a desarrollar la resiliencia.

Hay estudios que demuestran que unos de estos factores, el más importante es tener relaciones de cariño, apoyo dentro y fuera de la familia como método de preparación personal para la vejez. Considerando que como sociedad debemos demostrar humanismo hacia los adultos mayores dándoles un trato digno, respectándolo, aceptándolos y sobre todo darles amor con el fin de que termine su vida con Dignidad.

El propósito de esta investigación pretende que sea de gran ayuda para los adultos mayores, dado que uno de los roles de nuestra profesión es la atención a estas personas con el fin de ayudarles a gestionar, implementar herramientas, adecuada antes los cambios bio-psico-sociales que ellos enfrentan durante la vejez y así poder incrementar el apoyo y la orientación necesarias para ello. A su vez incluyendo el núcleo familiar, comunidad e instituciones en el que se rodean ya que es el factor principal durante este proceso.

La originalidad del trabajo destaca con sus aportes encontrados en el estudio de investigación como relevancia científica en función de la resiliencia en el adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales destacándose la importancia del cuidado de la familia.

El presente trabajo de investigación es de utilidad para:

Las y los adultos mayores: Es de gran importancia para llegar a la concientización y asimilación en estos procesos de la vida y garantizar una vejez plena y feliz.

Comunidad: Servirá de reflexión y apoyo, además de esto dar el conocimiento a estos miembros para elaborar planes y estrategias que los involucren en el proceso de los cambios.

Instituciones que atienden a las y los adultos mayores: Es útil para las instituciones como el MINSA, INSS, brinde asistencia a la problemática que involucran a los adultos mayores

Familia de las y los adultos mayores: Es de gran utilidad para que los adultos sean incluidos en las actividades familiares, toma de decisiones, y que cubran sus necesidades, así como la alimentación y la higiene.

La UNAN-León: Será de gran importancia para formar profesionales y adquirir información sobre este tema. Sobre todo, sensibilizar al personal que labora en las diferentes áreas de esta casa de estudio y llegar a la reflexión de estos cambios que se presentan en el vivir diario.

Profundizar en estudios posteriores: para la carrera de trabajo será de gran relevancia este trabajo para así tener más información y puedan profundizar este tema para el fin de enriquecer el conocimiento acerca de la resiliencia en los adultos mayores.

Existen pocos estudios que aborden la problemática de los adultos mayores sobre los cambios bio-psico-social que sufren, de ahí nace la necesidad de realizar esta investigación social siendo este un aporte a las ciencias sociales, para lo que se ha planteado el siguiente problema de investigación:

¿Cómo es la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan, enero a diciembre 2023?

La vejez como etapa vital, es un proceso gradual y adaptativo que se caracteriza por cambios, físicos, psicológicos, bioquímicos entre otros siendo lo más frecuentes: la disminución de altura, peso, fuerza y la reducción de los sentidos del adulto mayor. En tal sentido, la resiliencia se relaciona con la satisfacción vital en los adultos mayores, pues la resiliencia permite que las personas mayores tengan la fortaleza para afrontar eventos difíciles los cuales refuerzan la concepción positiva de su vida, y con ellos experimenta satisfacción con la vida.

La tercera edad es sin duda una población de condiciones vulnerables, además de padecer dificultades a nivel biológico por su proceso de deterioro es muy común ver como la sociedad paulatinamente va marginando al anciano de las distintas dinámicas productoras, sociales, culturales entre otro tipo de actividades, lo más preocupante de esto es que este proceso de aislamiento no sólo sufre el anciano en la comunidad en general, sino también desde su propio seno familiar.

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, dirigido por el Comandante Daniel Ortega Saavedra y La compañera Rosario Murillo, a través de las instituciones sociales ha desarrollado programas de atención al Adulto Mayor, Instituto Nicaragüense de Seguro Social (INSS) Programa Educativo Laboral , Salud y Cultural del Adulto Mayor (PELSCAM), Sistema Local de Atención Integral en Salud (SILAIS), Casa del Adulto Mayor que contribuyendo a mantener en ellos y ellas la independencia motora, sociales, afectivos y económicos, por lo tanto el interés de explorar con más énfasis aquellos

aspectos psicológicos de los adultos mayores no sólo radican en el concepto de la resiliencia, sino, que surge además la necesidad de entender que la vida no acaba cuando las potencialidades físicas van disminuyendo; además de entender las características del individuo como parte de un grupo común.

Se ha querido focalizar este trabajo para valorar la función de las familias en la resiliencia del adulto mayor, conocer el proceso de resiliencia en el Adulto Mayor, que son quienes se están afrontando cambios, lo que afecta su bienestar y calidad de vida. Los resultados obtenidos en esta investigación serán de gran utilidad para evaluar el impacto que genera la actividad física y recreativa en la independencia funcional de las personas adultas.

En lo personal nos identificamos, y que es de suma importancia, ya que la mayoría de los humanos llegaremos a la vejez, por lo cual, no todos tendremos la aceptación de estos cambios, también lo pondremos en práctica con nuestras familias.

Como futuras trabajadoras sociales es de suma importancia el estudio de este tema, porque uno de los roles de nuestra profesión es la atención a las personas de la tercera edad con el fin de ayudarles a gestionar adecuadamente los cambios que ellos enfrentan durante la vejez.

OBJETIVOS

General:

Determinar los factores que promueven la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Específicos:

1. Identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos.
2. Describir las funciones de las familias para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.
3. Valorar el rol de las instituciones para garantizar el bienestar y calidad de vida del Adulto Mayor.

I. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico. Se vive más tiempo en todo el mundo. Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.

Hoy en día, hay 125 millones de personas con 80 años o más. Para 2050, habrá un número casi igual de personas en este grupo de edad (120 millones) solamente en China, y 434 millones de personas en todo el mundo. Para 2050, un 80% de todas las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

Comprender el envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.

Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutan de

una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.

Además de los cambios biológicos, el envejecimiento también está asociado con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos y pareja. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.

Fundamentación teórica

Resiliencia del adulto mayor

La resiliencia es un concepto relacionado estrechamente con el de envejecimiento con éxito. Indica que las personas han logrado mantener la salud física, cognitiva y social, y han hecho adaptaciones para conservar su calidad de vida y bienestar (modelo de selección, optimización y compensación).

Resiliencia

Implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales en el orden de la emocional, cognitivo y social. Comprende además de los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el logro de un bienestar integral, tanto a nivel físico como como psicológico, en medio de la adversidad. Inciden aspectos positivos en la interacción del individuo con los demás, según cada uno va construyendo su narrativa de vida particular.

Clasificación del adulto mayor en la población

Cuando nos referimos a los adultos mayores pensamos en las personas que sobrepasan los 55 años con cambios físicos (canas, arrugas, débiles), fisiológicos

(incontinentes, desmemoriados) y sociales (aislados, retraídos), independiente de la calidad y los hábitos de vida que hayan desarrollado. En el último consenso de la Asociación Internacional de Psicogeriatría (IPA) se definió la población en grupos de edades para la aplicación de diagnósticos, tratamientos, programas de desarrollo, con el fin de ofrecer un mejor manejo. Este consenso realizó la siguiente clasificación: adulto mayor joven 55–64 años, adulto mayor maduro 65–74 años, adulto mayor 75–84 años, ancianos mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios. (Pulgarín, s.f.)

Factores que promueven la resiliencia

El conocimiento, la experiencia, la sabiduría como valores propios. Operativizar está sabiduría, a través de las memorias, de la transmisión de experiencias, del consejo; de la producción propia y de la ayuda a los demás, lo cual nos hace sentir útiles y valorados. La vivencia de esta etapa como una fase de desarrollo, en la que la persona ha de cultivar la ilusión para continuar aprendiendo y produciendo, si bien de una manera diferente. (Salas, s.f.)

Como podemos afrontar la resiliencia

- ✓ Establecer y mantener relaciones. Las buenas relaciones familiares y sociales son una excelente fuente para obtener y aceptar ayuda y apoyo, potenciando la resiliencia. También encontraremos oportunidades para ayudar a otros, algo que, a su vez, también redundará en nuestro bienestar personal.
- ✓ Evitar ver las crisis como problemas insuperables. A menudo, no podemos cambiar los hechos, pero sí la forma cómo los interpretamos y respondemos a ellos. Como indicábamos anteriormente, hemos de procurar limitar el efecto de las emociones no productivas.
- ✓ Aceptar que el cambio es parte de la vida. Aceptar que hay circunstancias que no podemos cambiar, como es el caso de la enfermedad de Alzheimer en un ser querido, puede ser de gran ayuda para centrarse en las que sí podemos modificar y canalizar nuestros esfuerzos hacia ellas.

- ✓ Dirigirse hacia los propios objetivos. Es importante plantearse objetivos realistas y hacer algo de forma regular que nos acerque a ellos. Preguntémonos: ¿Qué puedo hacer hoy (por insignificante que pueda parecer) para acercarme a uno de mis objetivos? Por ejemplo: “Tomar algo con un/a amigo/a, ya que ello me permitirá un rato de desahogo y poder compartir mi experiencia.”
- ✓ Ejecutar acciones decisivas. Actuar en la medida en que se pueda sobre las situaciones adversas para tratar de cambiar su rumbo, en vez de evitarlas y confiar en que se resolverán solas.
- ✓ Fomentar el autodescubrimiento. A menudo, pasar por situaciones vitales difíciles conlleva una sensación de fortalecimiento personal. Aunque todavía nos sintamos vulnerables, estas vivencias pueden favorecer el concepto de uno mismo y de las propias capacidades y llevarnos a apreciar aspectos de la vida a los que antes no prestábamos atención o no nos parábamos a analizar.
- ✓ Alimentar una visión positiva de uno mismo. Desarrollar confianza en nuestro instinto y en las propias capacidades para resolver problemas.
- ✓ Ver las cosas en perspectiva. Tratar de considerar las situaciones estresantes en un contexto más amplio y con cierta objetividad, evitando hacer una montaña de un grano de arena.
- ✓ Mantener la esperanza. Una actitud optimista nos capacita para confiar en que nos pasarán cosas buenas. Procurar visualizar lo que se quiere es mejor que preocuparse por lo que uno teme.
- ✓ Otras formas útiles de potenciar la resiliencia. A algunas personas les ayuda escribir acerca de sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con las situaciones traumáticas que les ha tocado vivir o aquellas que les generan un alto nivel de estrés. Hay a quien la meditación y las prácticas espirituales les resultan de gran ayuda.

Estrés y ansiedad en el adulto mayor

El estrés es una respuesta por la interacción de una persona con su entorno, es un proceso dinámico, cambiante por medio de la relación que se da entre los estímulos del medio y los recursos personales que se utilizan para manejar o reducir las demandas

internas o externas que son vistas como desbordantes para la persona (Lazaras, 2000, citado por Riu & Forner).

Lo anterior se explica a través del modelo de estrés percibido el cual define que este depende del significado que la persona les dé a los diferentes eventos, al ser valorada de manera positiva la situación es beneficiosa para el individuo, pero si por lo contrario lo identifica como amenazante o desafiante desencadenaría la respuesta de estrés.

La ansiedad es definida como la respuesta emocional a una situación indeseada, que comprende tres componentes los cuales son el cognitivo, el fisiológico y las funciones motoras, en los cuales la percepción y características del individuo frente a los estímulos internos y externos es lo que genera dicha respuesta (Mayor & Pinillos, 1990).

Se observa como las alteraciones emocionales y físicas que presenta el adulto mayor pueden desencadenar, además del estrés, la inquietud frente a la situación económica, el entorno familiar y el agotamiento físico causando una preocupación excesiva., situaciones de ansiedad, además de quebrantos de salud (Yuste, Rubio & Aleixandre, 2004)

Tipos de estrés en el adulto

Estrés agudo: El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.

Estrés agudo episódico: por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y

no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.

Estrés crónico: si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. (American psychological association, s.f.)

Problemática que causa el estrés

El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes. (Mayo Clinic, s.f.)

Tipos de ansiedades en el adulto mayor

Existen cinco tipos de desórdenes de ansiedad: el generalizado, las fobias, el trastorno obsesivo compulsivo, el síndrome del estrés postraumático y los ataques de pánico; los dos primeros son los tipos más frecuentes de trastorno de ansiedad en las personas mayores.

Los síntomas más frecuentes de ansiedad los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- ✚ Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- ✚ Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- ✚ Aumento del ritmo cardíaco
- ✚ Respiración acelerada (hiperventilación)

- ✚ Sudoración
- ✚ Temblores
- ✚ Sensación de debilidad o cansancio
- ✚ Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- ✚ Tener problemas para conciliar el sueño
- ✚ Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- ✚ Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- ✚ Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Caracterización de la ansiedad

Físicos

- Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad;
- Neuromusculares: temblores, tensión muscular, cefaleas, parestesias;
- Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial
- Respiratorio: disnea;
- digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo
- genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual.
- Psicológicos y conductuales
- aprensión, preocupación;
- Sensación de agobio;
- miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente;
- dificultad de concentración, sensación de pérdida de memoria;
- inquietud, irritabilidad, desasosiego;
- conductas de evitación de determinadas situaciones;
- inhibición o bloqueo psicomotor;
- obsesiones o compulsiones.

Calidad de vida

Calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única del concepto ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, siendo frecuentemente mal utilizado (Caqueo-Urizar, 2011).

Calidad de vida significa para el adulto mayor tener paz, tranquilidad, mientras que para la familia es la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene.

Por supuesto, que la paz le dará calidad de vida al adulto mayor, porque según O'Brien "la paz duradera es premisa y requisito para el ejercicio de todos los derechos y deberes humanos; la paz es tolerancia, no solo en la medida en que el adulto mayor es tener paz, tranquilidad en su vida cotidiana; es ser cuidado y protegido por la familia, con dignidad, afecto, respeto por su persona y por sus bienes materiales, ayudándole a lograr sus metas, permitiéndole ejercer su derecho de libre expresión, comunicación, de decisión en todo lo que se le relacione a él. Y, para la familia, es proporcionarle dentro de lo posible, alimentación, vestido, vivienda e higiene.

Autoestima en el adulto mayor

Por autoestima en el adulto mayor debemos entender la importancia y el afecto que se tiene a sí mismo. Para crearse dicho autoconcepto, el adulto es capaz de conocerse, valorarse y percibirse, incluso en condiciones adversas de la vida.

La construcción del concepto de autoestima se forma de la interacción de tres esferas principales: la primera es el Yo (mi manera de actuar, mi manera de ser más conocida). La segunda es lo que influye en mi mundo cercano (mi familia, mis amigos, mis relaciones sociales).

Por último, la tercera esfera es la interacción cultural y los conceptos que existen en ella. Por ejemplo, en una sociedad donde el Adulto Mayor es valorado culturalmente y es apreciado por sus conocimientos y sabiduría, es menos probable que se presenten graves problemas de la autoestima, como el constante deseo de morir, ya que esta percepción social ayudará a que el anciano tenga un lugar especial en ese grupo en particular.

Por el contrario, en las sociedades modernas el adulto mayor tiene mayor dificultad de conocerse y valorarse, ya que el reconocerse viejo es uno de los valores más criticados y por lo mismo es excluido. (Asociación mexicana de Gerontología y Geriatria, s.f.)

Aptitudes y competencias

El envejecimiento no debe ser considerado como la declinación progresiva de la vida; esta debe llegar fortalecida de afecto, comprensión, seguridad económica y social, alimentación adecuada y buena salud.

Es muy importante que la persona a esta edad se considere a sí misma que puede cultivar las mismas capacidades y destrezas como cualquier otro individuo. Si durante su niñez, juventud y adultez tuvieron sus encantos y habilidades, ¿por qué pensar que en la vejez estarán exentos de satisfacciones y oportunidades para vivir con dignidad? (R.P.P. NOTICIAS, s.f.)

Función de las familias para la resiliencia del adulto mayor

La investigación confirma los supuestos de que los patrones de depresión y manía presentes en los individuos adictos también se expresan en el ámbito familiar, retroalimentándolo y produciendo patrones de conducta repetitivos entre sus miembros y que pueden dejarlos más vulnerables a la drogadicción.

La familia estudiada en particular presentaba un sistema de funcionamiento con límites rígidos en relación al exterior y con dificultad para aceptar a nuevos miembros, lo que reduce y debilita su red de apoyo, fragilizando el sistema familiar (Angel, 2008)

Caracterización de la familia

Familias donde el cuidador principal no presentara déficit sensorial que interfiriera en la comunicación y que su estado mental garantizara la confiabilidad de los datos aportados.

Familia que diera su consentimiento a participar en el estudio.

Las familias se clasificaron según su composición y teniendo en cuenta su ontogénesis, en familia nuclear, extensa y ampliada.

- ✓ Familia nuclear: aquella que está integrada por una pareja que tenga hijos o no, o por uno de los miembros de la pareja con su descendencia. Incluye los hijos sin padres en el hogar, los hijos de uniones anteriores, la adopción y el equivalente de pareja.
- ✓ Familia extensa: aquella que descende de un mismo tronco, independientemente del número de generaciones y que está integrada por una pareja con hijos cuando al menos uno de ellos convive en el hogar con su pareja, o equivalente de pareja, con descendencia o sin ella.
- ✓ Familia ampliada: cuando a la familia nuclear o extensa se integran otros parientes que no pertenecen al mismo tronco de descendencia generacional.

Se pueden considerar otros casos en los que, aunque no existan vínculos consanguíneos y de parentesco entre ellos, sí existen de convivencia y afinidad. (SciELO, 2011)

Rol de las instituciones

Identificación de las instituciones que trabajan con el adulto mayor

El Estado en su permanente búsqueda de soluciones para el alivio de la pobreza y una mejor distribución del ingreso, se ha visto obligado a modificar y diseñar políticas públicas que ayuden a enfrentar nuevas problemáticas como, por ejemplo, el envejecimiento de la población.

El cambio en la pirámide demográfica mundial y nacional ya se está haciendo notar en los distintos sectores prioritarios para el Estado, como son: salud, educación, pensiones, vivienda, entre otros.

Cuando se habla de envejecimiento, se hace referencia a un proceso de largo camino, con un desarrollo gradual y que se puede visibilizar con antelación. Esto permite que los Estados tengan tiempo para poder determinar los escenarios de acción posibles para enfrentar esta problemática.

Con el paso de los años y con necesidades distintas, cambia la conducta en la demanda de las personas mayores; sus principales deseos y necesidades apuntan a tener un envejecimiento cuya calidad de vida no se distancie de la que poseían en su etapa de vida laboral, evitando el desmedro económico y manteniendo su nivel socioeconómico, permitiéndoles optimizar la misma, entendiendo esto como algo que va más allá de los lujos y el poder adquisitivo. Esta calidad de vida tiene relación más bien con aspectos como la salud, integración social, entre otros.

Programas que trabajan con el adulto mayor

Programa de Medicina Preventiva. En el año 2007: El Gobierno del Frente Sandinista de Liberación Nacional, a través del Instituto Nicaragüense de Seguridad Social; conforma el Programa de Medicina Preventiva gratuito dirigido a los trabajadores

asegurados bajo la Dirección de Servicios Preventivos, como un proyecto estratégico institucional para incorporar el componente preventivo en las prestaciones de salud ejecutadas por equipos comunitarios en los centros laborales con cobertura a nivel nacional.

Plan de Salud del Adulto Mayor

En junio del 2002 el INSS implementa el plan de atención en salud al Adulto mayor, con la participación de 3 instituciones que prestan servicios de salud, para atender 20,000 jubilados de Managua.

En diciembre 2003 se extiende el plan a las ciudades de León, Chinandega, Masaya, Carazo y Granada, logrando cubrir el 86% de los jubilados por vejez a nivel nacional. En abril del 2005 se extiende la cobertura a Estelí y Matagalpa.

Programa Educativo, Laboral, de Salud y Cultural del Adulto Mayor

La Ley Orgánica de la seguridad social de Nicaragua, Decreto No 974/ 03-1982, establece en su artículo 52: “El INSS desarrollará programas para brindar a los pensionados por vejez una alternativa para una mejor adaptación a las condiciones de vida que se les crea a raíz de los problemas derivados de su edad y del paso a la inactividad a una integración activa”. (Gobierno de Reconciliación y unidad Nacional, 2019)

CONCEPTOS

Adulto Mayor:

Personas mayores son sujetos de derecho y de especial protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia, su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Generalmente, una persona mayor es una persona de 60 años de edad o más. (salud)

Ansiedad:

Las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas. Por lo general, padecen estos síntomas durante un período prolongado, al menos varios meses, y tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad. (Salud)

Biológico:

Según la OMS con los cambios que se reflejan en la maduración del cerebro y de estructura física del organismo de la persona. (Salud)

Depresión:

Según la OMS la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. (Salud)

Estrés:

Según la OMS se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (Salud)

Meditación:

La meditación se ha practicado por miles de años. Originalmente el propósito de la meditación era de ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y las fuerzas místicas en la vida. En la actualidad, la meditación comúnmente se usa para relajamiento y reducción del estrés. (org, 2004)

Psicológicos:

Según la OMS es el área que representa los cambios de estados de ánimos o comportamientos de la persona. (Salud)

Percepción Social:

La percepción social nos permite comprender, por medio de diversos procesos, cómo se comportan los demás y, hasta cierto punto, por qué actúan de determinada manera. (NeuroClass, 2023)

Resiliencia:

La resiliencia se considera un factor de protección ante los sucesos de la vida, por lo que podría guardar relación con el impacto de la institucionalización en estas personas. Cabría esperar que los ancianos que tengan mayores niveles de resiliencia presenten

mejor calidad de vida, menos estrés percibido y estado de ánimo más positivo durante su ingreso en una institución. (Carpena, 2015)

Sociales:

Durante el envejecimiento se experimentan disminuciones en la capacidad física, fisiológica y cognitiva, así como cambios en la personalidad y las actividades sociales. (Atenzia, 2002)

II. HIPÓTESIS

La familia es el principal factor de protección de la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales

Variables

Variable independiente

La familia es el principal factor de protección

Variable dependiente

resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales

III. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Componentes	Indicadores	Índice
Independiente La familia es el principal factor de protección	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir la familia como “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.	Sociodemográfica	Datos personales	Edad	55-64 65-74 75-84 85 a más
				Sexo	Femenino Masculino
				Estado civil	Casado (a) Soltero (a) Unión libre Viudo/a
				Lugar de procedencia	Urbana Rural
				Nivel escolar	Primaria Secundaria Universitaria Técnico Analfabetismo
				Religión	Católico Evangélico Testigo de Jehová Otro
				Profesión u oficio	Profesional Comerciante Otro
				Trabajo	Sí No
				Personas a cargo	Sí No
				Dependencia económica	Esposo (a) Hijos Hermana Otro
Dependiente resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales	La resiliencia ayuda a los adultos mayores a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo	Biopsicosocial	Relaciones familiares	Tipo de familia	Funcional Disfuncional
				Relación con la familia	Muy buena Buena Regular Mala Muy mala
				Comunicación con la familia	Asertiva Afectiva Agresiva
				Valores que practican en el núcleo familiar.	Comunicación Responsabilidad Respeto Solidaridad Otros

	personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.			Apoyo familiar	Poco Mucho Nada
				Interacción con la comunidad	Muy buena Buena Regular Mala Muy mala
				Actitud y orgullo por el lugar en que vive	Muy buena Buena Regular Mala Muy mala
			Asistencia medica	Enfermedad crónica	Hipertensión arterial Diabetes Insuficiencia renal Salud mental Obesidad Otro
				Afiliación a servicios de Salud	Si No
				Asistencia de los servicios de salud	Excelente Muy buena Buena Regular Mala
				Esparcimiento	Poco Mucho Nada

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: según el enfoque de la investigación: cuali-cuantitativo

Es cualitativa:

El presente estudio es cualicuantitativo debido a que proporciona datos en profundidad acerca de los factores que promueven la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Es cuantitativo:

Para complementar la metodología cualitativa se aplicó la encuesta con información cuantificable que aporta validez científica.

Según el análisis y alcance de los resultados:

El diseño de la investigación es descriptivo porque determina la realidad de los factores que promueven la resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales.

Según el tiempo de ocurrencia de los hechos:

La investigación es retrospectiva ya que la información obtenida en este estudio investigativo es correspondiente al pasado, debido a información que nos han brindado los informantes claves.

Según el período o secuencia del estudio:

Es de tipo transversal debido a que se determinó el período del inicio de esta investigación que comprende de enero a diciembre 2023.

Área de estudio:

Población, educación, inclusión social e interculturalidad.

Línea de investigación de Determinantes sociales.

Geográficamente la investigación se realizó en el Barrio Bello Amanecer, municipio de San Carlos Departamento de Río, San Juan.

Al Sur: Barrió Rubén Darío

Al Este: Pista de aterrizaje

Al Oeste: Con el Lago de Nicaragua (Cocobolea).

Al norte: Linda vista #1

Universo:

Se seleccionaron a los 30 adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Muestra:

30 adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Tipo de Muestreo:

El muestreo utilizado en este estudio fue no probabilístico, ya que la muestra de la población que participaron fue seleccionada por conveniencia para el estudio y obtener resultados confiables y verificables.

Criterios de inclusión de la muestra:

Adultos mayores quieran participar en el estudio de investigación monográfica y que habiten en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Descripción de las unidades de análisis:

Todas y todos los adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Métodos de obtención de información:

Encuesta: dirigida a 30 adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Entrevista a profundidad: 30 adultos mayores que participan en el estudio del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan.

Grupo focal: realizado con la familia del adulto mayor que participa en el estudio como informantes claves.

Procesamiento y análisis de resultados

Concluida la recolección de información obtenida de la aplicación de instrumentos se procedió a la introducción de datos con el programa Excel con el objetivo de analizar la información y reflejarla de forma gráfica. Posteriormente se realizó el análisis de la información obtenida haciendo uso de la interpretación objetiva de datos, mediante las variables. Habiendo concluido todas las operaciones que facilitó la redacción para elaborar recomendaciones y conclusiones del trabajo de investigación monográfica.

TRIANGULACION

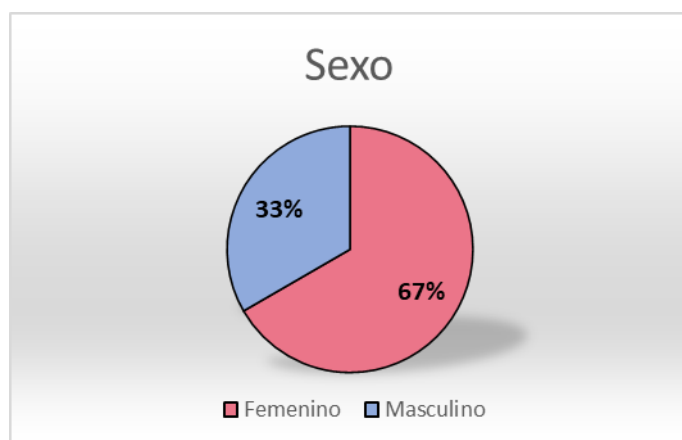
Objetivos Específicos	Encuestas para adultos mayores	Entrevistas a profundidad para adultos mayores	Entrevistas para informantes claves del adulto mayor
Identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos.	Sexo		
	Lugar de procedencia		
	Nivel escolar		
	Religión		
	Profesión u oficio		
Describir las funciones de las familias para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.	¿Su relación con la familia es?	¿Explique brevemente cómo es la relación con su familia?	¿Explique qué tipo relación familiar de (afinidad y/o consanguinidad) tiene con el adulto mayor bajo su responsabilidad?
	¿A qué tipo de familia pertenece?	¿Explique porque la familia es lo más importante para usted?	¿De quién depende económicamente su adulto mayor?
	¿Qué tipo de comunicación tiene con la familia?	¿Qué tipo de comunicación tiene con su familia?	¿Qué tipo de comunicación tiene usted con su adulto mayor?
	¿Valores que practican en su núcleo familiar?	¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar?	¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar en función del adulto mayor?
	¿Recibe apoyo de su familia?	¿Necesita de otro tipo de apoyo de su familia y/o de su comunidad?	¿El adulto mayor de su familia además de su apoyo, tiene otras necesidades?
Valorar el rol de las instituciones para garantizar el bienestar y calidad de vida del Adulto Mayor.	¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?	¿Su familia le ayuda para superar las dolencias de las enfermedades crónicas?	¿Cómo le ayuda a su adulto mayor para que supere las dolencias producto de las enfermedades crónicas?
	¿Recibe acompañamiento de alguna psicóloga?	¿Explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?	¿En relación a su adulto mayor explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?
	¿Puede expresar libremente en sus ideas y opiniones?	¿Su familia le permite expresar libremente sus opiniones?	¿Su familia le permite a su adulto mayor que exprese libremente sus opiniones?
	Afiliación a servicios de Salud	¿Describa cómo es el acompañamiento de su familia cuando asiste a los servicios de salud de su comunidad?	Describa cómo deben ser las funciones de la familia para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.
	En general ¿Se siente seguro y positivo consigo mismo?	¿Qué le preocupa de su edad?	¿Cuáles son las preocupaciones que tiene usted en función de las necesidades según la edad del adulto mayor?

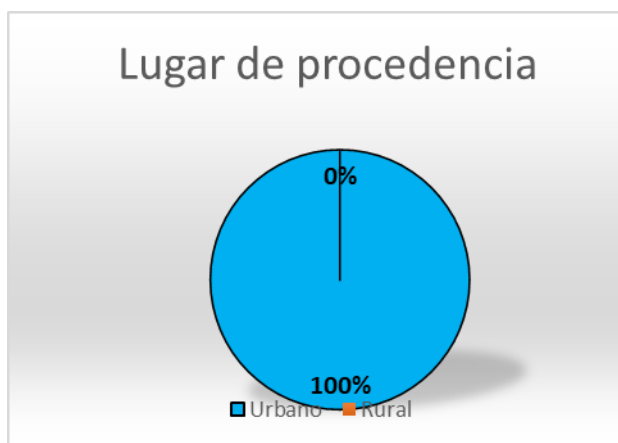
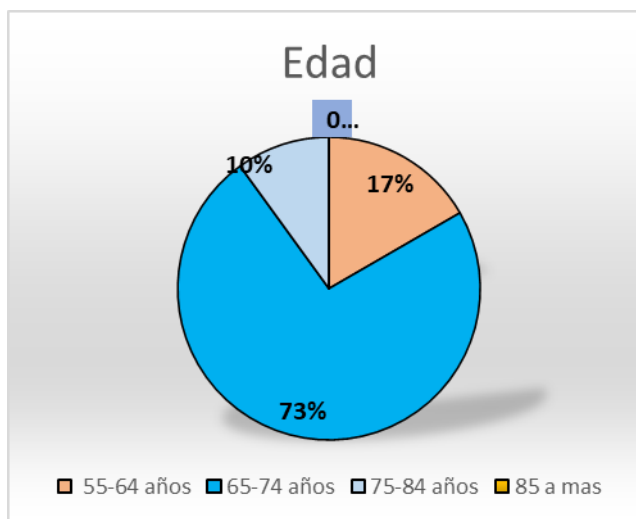
V. Resultados y Discusión

Con la aplicación de instrumento en la recolección de datos a través de las entrevistas, entrevistas profunda (30 adultos) y entrevistas (30 Familiares), se logró obtener la información importante que ha sido analizada y se presenta los resultados:

Identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores del Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos.

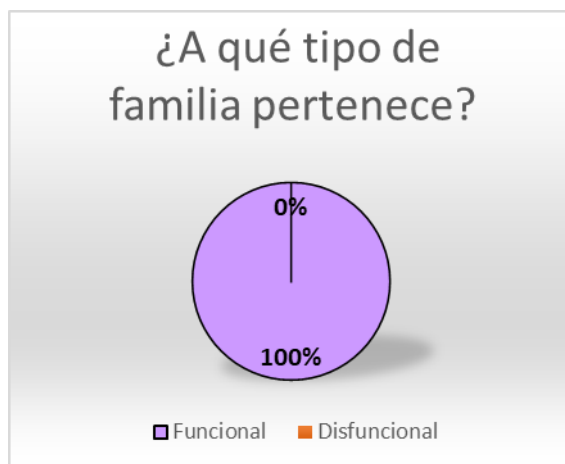
En relación a las características sociodemográfico, se encontró que la mayor cantidad de adultos mayores son del sexo femenino, se encuentran en el rango de 65-74 años de edad y 100% son del área urbana.





Describir las funciones de las familias para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.

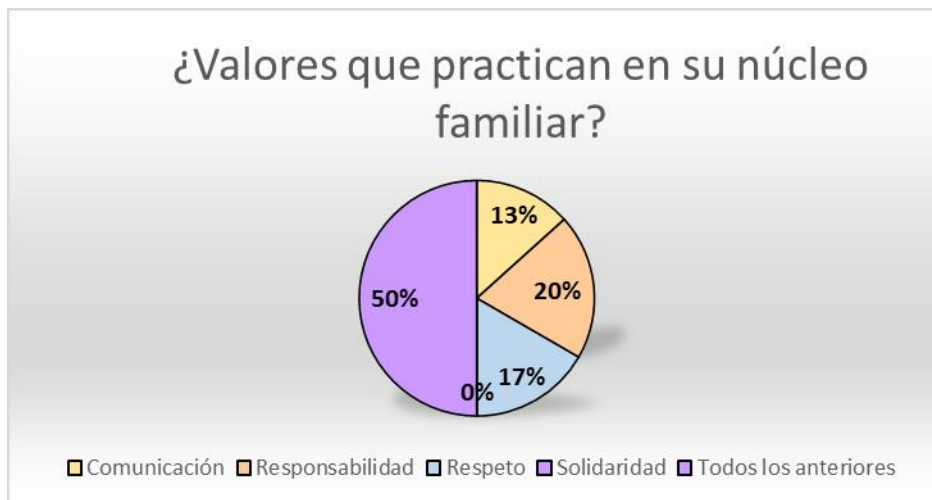
En estos resultados se demuestra que 100% de las personas encuestadas y entrevistadas proceden de una familia funcional, donde el 67% corresponde al sexo femenino y el 33% al sexo masculino.



Se logro comprobar que la familia es el principal apego que los adultos mayores tiene para la aceptación de la resiliencia del 100%, donde el 67% es femenino y 33 % es masculino.



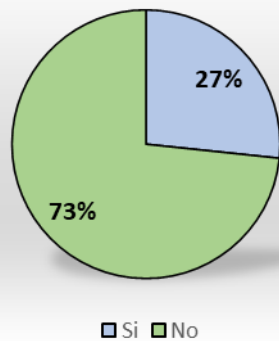
La familia es el principal ayuda para la aceptación de la resiliencia en lo adultos mayores, por lo cual ellos buscan apoyo emocional, mejor su calidad de vida.



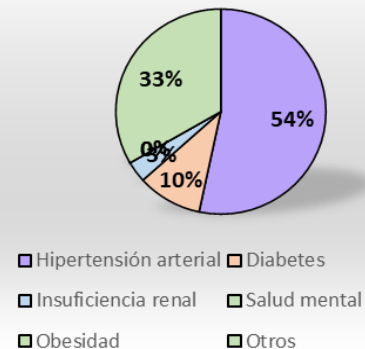
Valorar el rol de las instituciones para garantizar el bienestar y calidad de vida del Adulto Mayor.

La mayor parte de los adultos mayores admito que padecen de hipertensión arterial, también nos reflejó que las instituciones encargadas por el bienestar de ellos los ha aislado, que no cuenta con un seguro propio.

Afiliación al servicio de salud

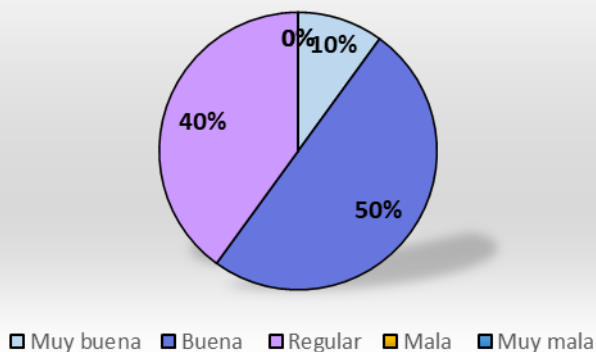


¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?

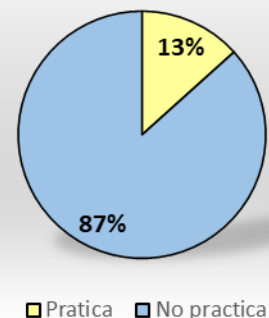


Con respecto a sobre sus actividades físicas, el 87% de los adultos no practica ningún tipo de actividad física juega de su hogar, por lo cual 13% de los adultos entrevistados si realiza practica fuera de su hogar. Por lo cual eso no quiere decir que ellos no cuenten con una buena condiciones físicas y motoras, el 50% de los adultos tiene buena capacidad física, 40% de ellos es regular y el 10% de los entrevistados dicen obtener muy buena actividad física.

¿Cómo considera que está su capacidad física?



¿Realiza alguna actividad física?



DISCUSIÓN

La información en esta investigación representa un primer paso para el estudio y la comprensión de la Resiliencia en adultos mayores de barrio bello amanecer, San Carlos Rio San Juan. dentro de los principales hallazgos están la mayoría de los adultos que no tienen aceptación a su cambio Bio-Psico-Sociales la mayoría son el casco urbano, también la familia es el factor principal de la ayuda idónea para los adultos mayores.

La resiliencia es un tema que muy pocos escuchan y desconocen, ya que muchos adultos mayores desconocen el termino resiliencia; La psicogerontología o psicología del envejecimiento se encarga de investigar todos aquellos factores que influyen en esta etapa vital (la vejez), con el objetivo final de mejorar la calidad de vida de los ancianos.

Aunque no existe una definición consensuada, en la psicología gerontológica, resiliencia no solo significa resistencia, sino que conlleva un aspecto dinámico que implica que la persona traumatizada se sobrepone, resiliar no es solo recuperarse, es ir hacia adelante tras una enfermedad, trauma o un estrés, es vencer las pruebas y la crisis de la vida, es decir resistirlas primero y superarlas después, en definitiva es la capacidad que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

Los resultados confirman que las mujeres son las principales victimas de la resiliencia. Es relevante mencionar que la mayoría de los adultos mayores están consiente de los cambios Bio-Psico-sociales, aun así, ellos saben que deben de mejorar su calidad de vida, para tener una vejez feliz y satisfactoria.

Cabe mencionar que la mayoría de los adultos mayores entrevistados les gustaría conocer un poco más del tema, este para evitar tener una mala calidad de vida, sobre todo que se realicen actividades donde ellos sean los principales protagonistas.

VI. CONCLUSIONES

- 1- Al concluir este estudio investigativo realizados por las estudiantes V año de Trabajo Social, hemos deducido que no todos los adultos mayores conocían el determino de Resiliencia. pero sin embargo la mayoría de los adultos mayores ya estaban afrontando los Bio-Psico- Social.
- 2- Según con los datos obtenidos pudimos confirmar que la mayoría de los adultos que el proceso de aceptación es femenino entre las edades de 65-67 años de edad, Por lo cual hemos conctado que la Familia es un punto clave, para los adultos en el que una pequeña parte de los varones no aceptan los cambios.
- 3- La familia es el principal factor de apoyo para los adultos mayores, ya que ellos les brinda comunicación, confianza sobre todo les brinda un espacio para que sean expresarse.
- 4- Uno de los riesgos latente que se puedo observar es la falta de inclusión del adulto mayor de parte de las instituciones (MINSA, INSS)

VII. RECOMENDACIONES

Las y los adultos mayores:

- Elija actividades físicas que disfrute y pueda hacer solo o con un amigo o grupo, es la recomendación más importante para mantener nuestra autonomía, mejorar nuestra salud física, mental y calidad de vida.
- Aliméntese bien y variado, disfrute de alimentos de cada grupo, en especial cantidades adecuadas de proteínas para generar fuerzas
- Mantenga contacto con su familia, vecinos y amigos, e incluso con personas desconocidas, buscando espacios en su rutina para la interacción social. Esto le ayudará a una mejor estabilidad emocional y genera oportunidades para el crecimiento personal.
- Siga aprendiendo, inscribirse en cursos de idiomas, baile, fotografía, pintura, cualquier aprendizaje mantendrá su cerebro activo.

Familia de las y los adultos mayores:

- Mantener al adulto mayor cognitivamente activo en las tareas del hogar
- Ofrecer una alimentación saludable y equilibrada con los adultos mayores
- Integrarlo y decidir junto a ellos las decisiones familiares
- Ayudarlo a tener una vejez plena y feliz
- Generar bienestar emocional al adulto mayor mediante la interacción

Instituciones que atienden a las y los adultos mayores:

- Para la parte de salud, sería incluir visitas semanales a los adultos con mayores problemas de salud.
- Crear un lugar para que los hagan manualidades o algún tipo de recreación para que salgan de rutina tenga más comunicación con personas de aj misma edad.

- Apoyar a los adultos que aún no logran la Resiliencia, demostrándole que la vida es un ciclo que todos los seres humanos llegan a ese mismo punto que ellos.
- Establecimiento de cuidados especializados en los centros de salud para el adulto mayor.

Comunidad:

- Incluir a las y los adultos mayores en las diferentes actividades que se realizan dándoles confianza de lo útil que pueden ser
- Realizar un espacio especialmente para los adultos mayores donde compartan sus experiencias de vida, para mantenerlos activos y orgullosos de ellos
- Generar bienestar emocional a las y los adultos mayores mediante la interacción comunitaria

BIBLIOGRAFÍA

Atenzia. (2002). Explorando los aspectos sociales de la vejez. Atenzia, 1-3.

Cala, M. L. (s.f.). La Salud desde la perspectiva de la resiliencia. La Salud desde la perspectiva de la resiliencia. Universidad de Manizales, Colombia.

Caqueo-Urizar, A. U. (10 de noviembre de 2011). terapia psicologia. Obtenido de terapia psicologia: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Carpena, M. R. (2015). Papel de la resiliencia en personas mayores. Madrid: Papel de la resiliencia en personas mayores.

Gobierno de Reconcialicion y unidad Nacional. (28 de enero de 2019). Obtenido de <https://inss-princ.inss.gob.ni/index.php/programas-36>

NeuroClass. (2023). Persepción. NeuroClass, 1.

org, M. c. (2004). Meditación. Mayo clinic org, 4.

Salas, J. L. (s.f.). <https://www.psiconet.com/>. Obtenido de [https://www.psiconet.com/:https://www.psiconet.com/tiempo/educacion/positivamente.htm#:~:text=a\)%20Aceptaci%C3%B3n%20de%20la%20Vejez%20como%20una%20etapa%20positiva&text=El%20conocimiento%2C%20la%20experiencia%2C%20la,hace%20sentir%20%C3%BAtiles%20y%20valorados](https://www.psiconet.com/:https://www.psiconet.com/tiempo/educacion/positivamente.htm#:~:text=a)%20Aceptaci%C3%B3n%20de%20la%20Vejez%20como%20una%20etapa%20positiva&text=El%20conocimiento%2C%20la%20experiencia%2C%20la,hace%20sentir%20%C3%BAtiles%20y%20valorados).

Salud, A. m. (s.f.). Trastorno de la ansiedad. Trastorno de la ansiedad. Organización mundial de la Salud, Estados Unidos.

salud, M. (s.f.). Envejecimiento y vejez. Envejecimiento y vejez. Colombia potencia de la vida, Colombia.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTERUNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL



Consentimiento Informado

Estimadas y estimados adultos mayores el presente trabajo de investigación cuyo tema es: Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan. Ha sido realizada por Bra. Katty Tatiana Jirón Varilla, Bra. Angie Maolly Herradora Valladares y Bra. María de Guadalupe Loaisiga Torrez, egresadas de la carrera de Trabajo Social. Por medio de la presente le estamos solicitando su valiosa participación voluntaria en este estudio de investigación monográfica. La información que se compile a través de los instrumentos es confidencial con fines académicos. En cualquier momento usted puede decidir no participar en el estudio. Desde ya le agradecemos su valiosa colaboración.

Firma de participante

Fecha

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTER- UNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL



ENCUESTA PARA ADULTO MAYOR

Estimadas y estimados adultos mayores, somos egresadas de la carrera de Trabajo Social y estamos realizando nuestro trabajo de investigación monográfica cuyo tema es: Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios Bio-Psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan. Su valiosa información es confidencial y aportara científicidad al proceso investigativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

Encierre en un círculo la respuesta que usted considere correcta.

**I. IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE
LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO BELLO AMANECER DEL
MUNICIPIO DE SAN CARLOS**

1. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

2. Edad:

- a) 55-64
- b) 65-74
- c) 75-84
- d) 85 a más

3. Estado Civil:

- a) Soltero (a)
- b) Casado (a)

- c) Unión libre
- d) Viudo (a)

4. Nivel educativo:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Universitaria
- d) Técnico
- e) Analfabetismo

5. Lugar de Procedencia:

- a) Urbano
- b) Rural

6. Religión:

- a) Católica
- b) Evangélica
- c) Testigo de Jehová
- d) Otra

7. Profesión u oficio:

- a) Profesional
- b) Comerciante
- c) Otro

8. Usted Trabaja:

- a) Si
- c) No
- d) Jubilado (a)

9) ¿Personas a su cargo?

- a) Si
- b) No

10) ¿Usted de quien depende económicamente?

- a) Esposo (a)
- b) Hijos
- c) Hermana
- d) Otro

11) ¿La casa que habita es?

- a) Propia
- b) Alquilada
- c) Familiar
- d) Otros

II. DESCRIBIR LA FUNCION DE LA FAMILIA PARA LA RESILIENCIA DEL ADULTO MAYOR ANTE LOS CAMBIOS BIO-PSICO-SOCIALES.

12) ¿A qué tipo de familia pertenece?

- a) Funcional
- b) Disfuncional

13) ¿Su relación con la familia es?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

14. ¿Su familia es lo más importante para usted?

- a) Si
- b) No

15) ¿Qué tipo de comunicación tiene con la familia?

- a) Asertiva
- b) Afectiva
- c) Agresiva

16) ¿Valores que practican en su núcleo familiar?

- a) Comunicación
- b) Responsabilidad
- c) Respeto
- d) Solidaridad
- e) Todos los anteriores

17) ¿Recibe apoyo de su familia?

- a) Mucho
- b) Poco
- c) Nada

18) ¿Su interacción con la comunidad es?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

19) ¿Cómo es su actitud y orgullo por su comunidad en que vive?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

III. VALORAR EL ROL DE LAS INSTITUCIONES PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.

20) ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?

- a) Hipertensión arterial
- b) Diabetes
- c) Insuficiencia renal
- d) Salud mental
- e) Obesidad
- f) Otro

21) Afiliación a servicios de Salud

- a) Si
- b) No

22) ¿Cómo considera que está su capacidad física?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

23) ¿Realiza alguna actividad física?

- a) Practica
- b) No practica

24. ¿Ha sufrido alguna pérdida de un familiar cercano?

- a) Si
- b) No

25. En general, ¿Se siento seguro y positivo consigo mismo?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Poco de acuerdo
- c) Moderadamente de acuerdo
- d) Muy de acuerdo
- e) Bastante de acuerdo

26. ¿Puede expresar libremente en sus ideas y opiniones?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Poco de acuerdo
- c) Moderadamente de acuerdo
- d) Muy de acuerdo
- e) Bastante de acuerdo

27. ¿Los obstáculos de la vida a menudo le deprimen?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Poco de acuerdo
- c) Moderadamente de acuerdo
- d) Muy de acuerdo
- e) Bastante de acuerdo

28. ¿Con los años siente que está aprendiendo sobre sí mismo?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) Poco de acuerdo
- c) Moderadamente de acuerdo
- d) Muy de acuerdo
- e) Bastante de acuerdo

29. ¿Cómo es la asistencia que le brindan en el centro de salud?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

30. ¿Cómo se siente al momento de compartir con sus demás compañeros durante sus citas médicas en el centro de salud de su comunidad?

- a) Muy bien
- b) Bien
- c) Regular
- d) Mal
- e) Muy mal

31. ¿Participa en las actividades festivas del hogar y de su comunidad?

- a) Si
- b) No

32. ¿Recibe periódicamente atención médica especializada en su centro de salud?

- a) Si
- b) No

33. ¿Cómo considera el tipo de alimentación para su edad?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

34. ¿Participa en actividades recreativas dentro y fuera del hogar?

- a) Si
- b) No

35. ¿En su familia le brindan acompañamiento en su cuidado de higiene personal?

- a) Si
- b) No

36. ¿Recibe acompañamiento de alguna psicóloga?

- a) Si
- b) No

37. ¿Debido a su sexo y edad ha sufrido desigualdades?

- a) Si
- b) No

38. ¿Le acompaña algún familiar a las citas médicas y retiro de medicamentos de los programas de salud en su comunidad?

- a) Si
- b) No

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTER- UNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL



ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD PARA ADULTO MAYOR

Estimadas y estimados adultos mayores, somos egresadas de la carrera de Trabajo Social y estamos realizando nuestro trabajo de investigación monográfica cuyo tema es: Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan. Su valiosa información es confidencial y aportara científicidad al proceso investigativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

**I. DESCRIBIR LA FUNCION DE LA FAMILIA PARA LA RESILIENCIA DEL
ADULTO MAYOR ANTE LOS CAMBIOS BIO-PSICO-SOCIALES.**

- 1) ¿Explique brevemente cómo es la relación con su familia?
- 2) ¿Explique porque la familia es lo más importante para usted?
- 3) ¿Qué tipo de comunicación tiene con su familia?
- 4) ¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar?
- 5) ¿Necesita de otro tipo de apoyo de su familia y/o de su comunidad?
- 6) ¿Su familia le ayuda para superar las dolencias de las enfermedades crónicas?
- 7) ¿Explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?
- 8) ¿Su familia le permite expresar libremente sus opiniones?
- 9) ¿Describa cómo es el acompañamiento de su familia cuando asiste a los servicios de salud de su comunidad?
- 10) ¿Qué le preocupa de su edad?

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN- LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
SEDE INTER UNIVERSITARIA RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM
DEPARTAMENTO TRABAJO SOCIAL



GUIA PARA GRUPO FOCAL (FAMILIA DEL ADULTO MAYOR)

Estimadas y estimados adultos mayores, somos egresadas de la carrera de Trabajo Social y estamos realizando nuestro trabajo de investigación monográfica cuyo tema es: Resiliencia de los adultos mayores ante los cambios bio-psico-sociales en el Barrio Bello Amanecer del Municipio de San Carlos, Departamento Río San Juan. Su valiosa información es confidencial y aportará científicidad al proceso investigativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

II. DESCRIBIR LA FUNCION DE LA FAMILIA PARA LA RESILIENCIA DEL ADULTO MAYOR ANTE LOS CAMBIOS BIO-PSICO-SOCIALES.

- 1) ¿Explique qué tipo relación familiar de (afinidad y/o consanguinidad) tiene con el adulto mayor bajo su responsabilidad?
- 2) ¿Qué tipo de comunicación tiene usted con su adulto mayor
- 3) ¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar en función del adulto mayor?
- 4) ¿El adulto mayor de su familia además de su apoyo, tiene otras necesidades?
- 5) ¿Cómo le ayuda a su adulto mayor para que supere las dolencias producto de las enfermedades crónicas?
- 6) ¿En relación a su adulto mayor explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?
- 7) ¿Su familia le permite a su adulto mayor que exprese libremente sus opiniones?
- 8) ¿De quién depende económicamente su adulto mayor?
- 9) ¿Cuáles son las preocupaciones que tiene usted en función de las necesidades según la edad de

III. VALORAR EL ROL DE LAS INSTITUCIONES PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

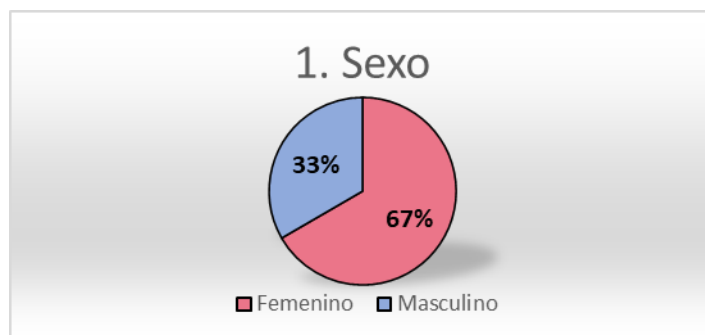
10) Describa cómo deben ser las funciones de la familia para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO BELLO AMANECER, RIO SAN JUAN

I. IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO BELLO AMANECER DEL MUNICIPIO DE SAN CARLOS

Tabla 1

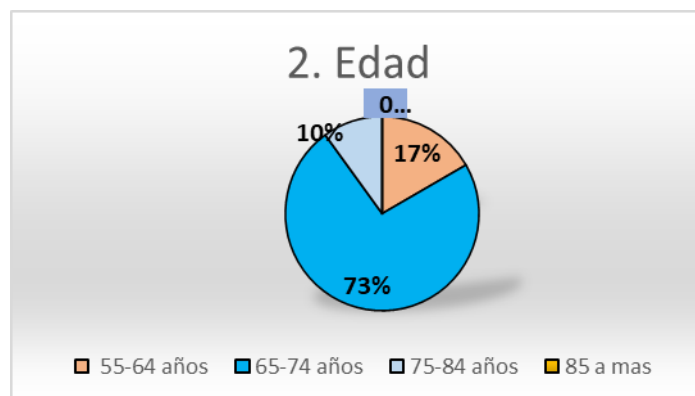
Categoría	Cantidad	Porcentaje
Femenino	20	67%
Masculino	10	33%
Total	30	100%



El grafico nos muestra que el 67 % de los Adultos Mayores fueron del sexo femenino, el 33% son del sexo Masculino.

Tabla 2

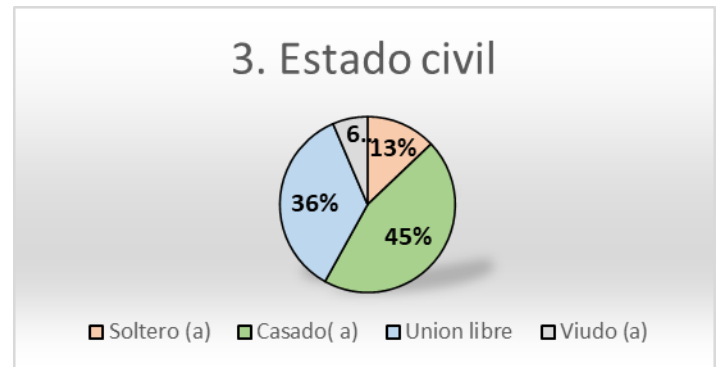
Edad	Cantidad	Porcentaje
55-64 años	5	17%
65-74 años	22	73%
75-84 años	3	10%
85 a mas	0	0%
Total	30	100%



El grafico demuestra que el ranfo de edad en ambos sexos esde 65-74 años es del 73% , el restante con 55-64 años el 17% y 75-84 años el 10 % para hacer un total de 100 % de los Adultos encuestados.

Tabla 3

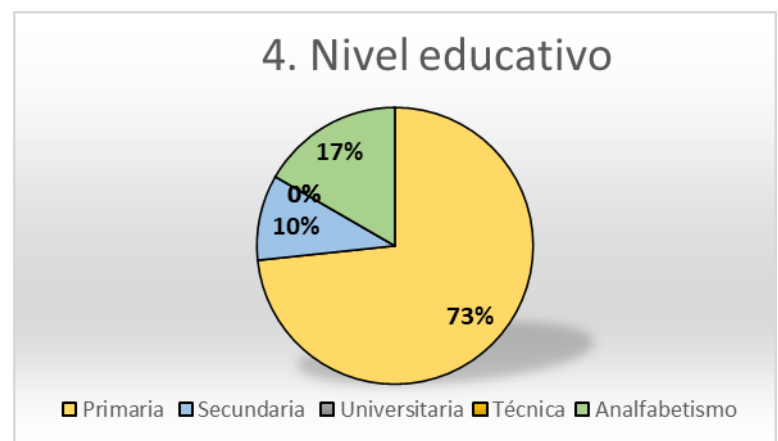
Estado Civil	Cantidad	Porcentaje
Soltero (a)	4	13%
Casado(a)	14	45%
Unión libre	11	36%
Viudo (a)	2	6%
Total	30	100%



El grafico nos refleja que el 45% de los adultos mayores son casados , el 36 % son de union de hechos, el 13% % son solteros y el 6% viudo

Tabla 4

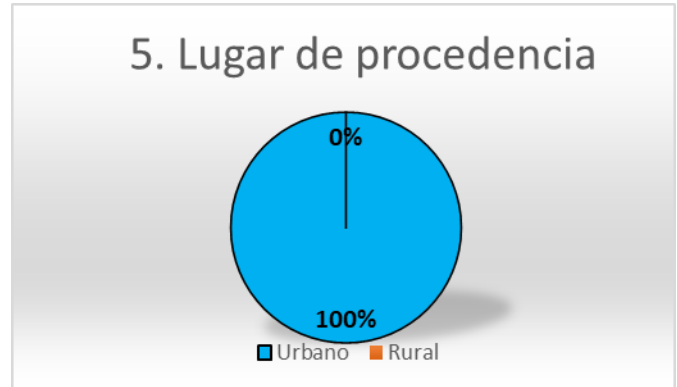
Nivel Educativo	Cantidad	Porcentaje
Primaria	22	73%
Secundaria	3	17%
Universitaria	0	0%
Técnica	0	0%
Analfabetismo	5	10%
Total	30	100%



El grafico nos refleja que el 73 % de los adultos llegaron a una escolaridad de primaria , el 10 % es analfabetico y 17 % llevo a cursar su secundaria.

Tabla 5

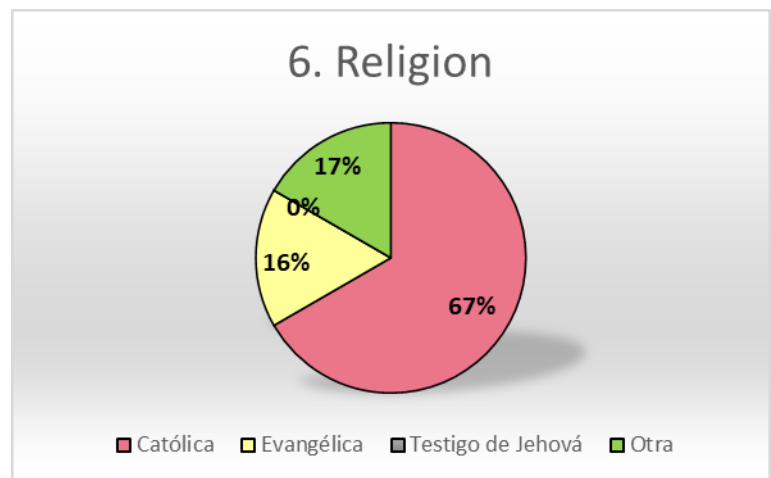
Procedencia	Cantidad	Porcentaje
Urbano	30	100%
Rural	0	0%
Total	30	100%



Esta grafica nos muestra que el 100 % de los adultos son de origen urbano , lo cual nos representa el 100 %.

Tabla 6

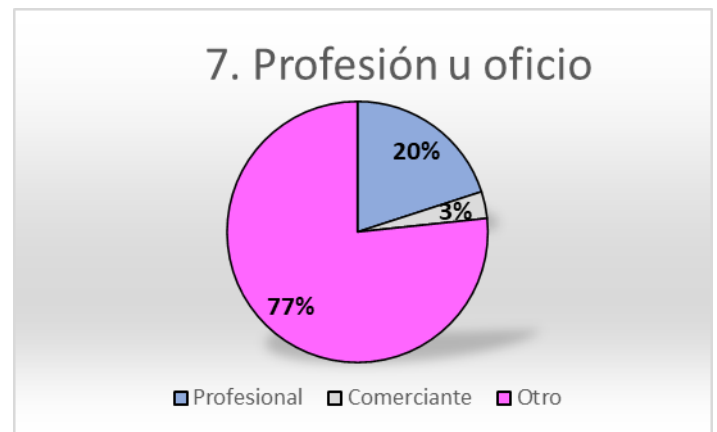
Religión	Cantidad	Porcentaje
Católica	20	67%
Evangélica	5	17%
Testigo de Jehová	0	0%
Otra	5	16%
Total	30	100%



Esta grafica nos muestra que 67% de los adultos pertenecen a la Religion Catolica , 17% son evangelicos y 16% se congrega a otro tipo de religion.

Tabla 7

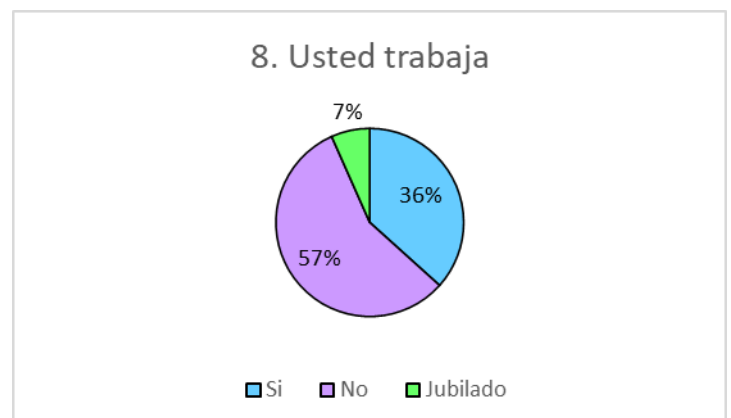
Profesión	Cantidad	Porcentaje
Profesional	6	20%
Comerciante	1	3%
Otro	23	77%
Total	30	100%



Acerca del nivel académico el 77% trabaja en otros rubros, el 20% cruzo son profesional y por último el 3% son comerciante

Tabla 8

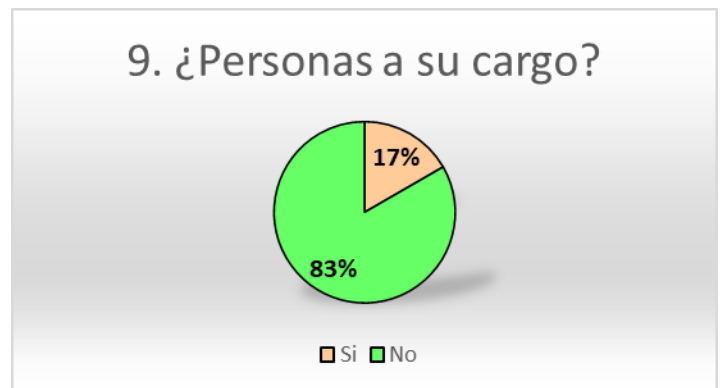
Usted trabaja	Cantidad	Porcentaje
Si	11	36%
No	17	57%
Jubilado	2	7%
Total	30	100%



Este grafico nos refleja que el 57% de los adultos mayores no poseen ninguna profesion u oficion, 36% de ellos si tiene alguna profesion y el 7% son jubilado

Tabla 9

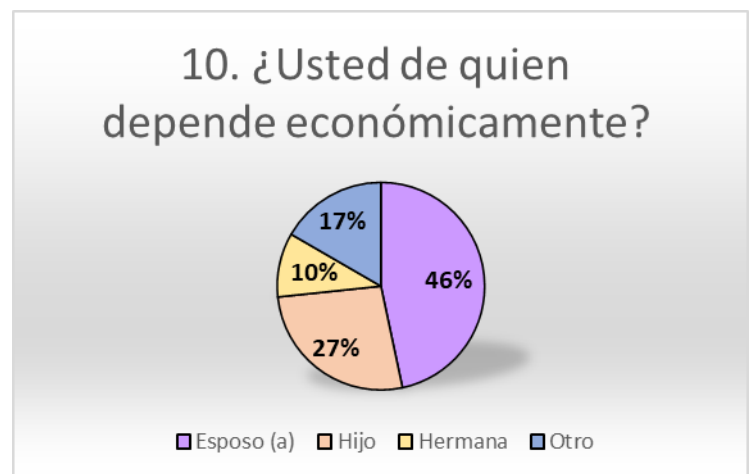
Personas a cargo	Cantidad	Porcentaje
Si	5	17%
No	25	83%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 83% de los adultos no tienen a ninguna persona a cargo de ellos, y el 17% % de ellos nos indico que aun tienen personas a cargo.

Tabla 10

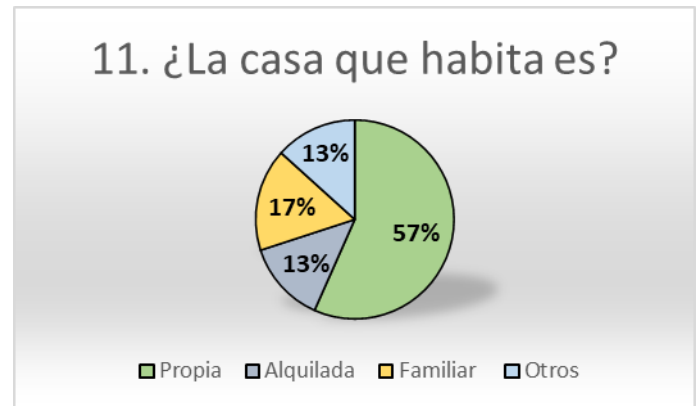
De quien depende	Cantidad	Porcentaje
Esposo (a)	14	46%
Hijo	8	27%
Hermana	3	10%
Otro	5	17%
Total	30	100%



Esta grafica nos refleja que el 46% de los entrevistados depende de economicamente de sus parejas, 27% de sus hijos , 17% depende de remesas o ayuda del alguna persona fuera de su casa y el 10% de sus hermanos .

Tabla 11

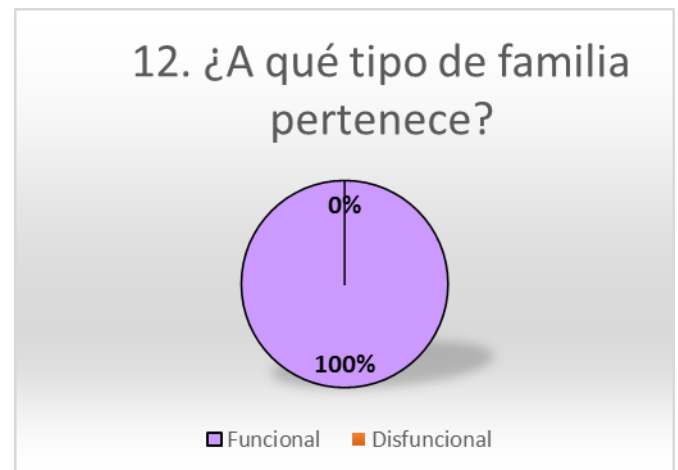
La casa de habitación es:	Cantidad	Porcentaje
Propia	17	57%
Alquilada	4	13%
Familiar	5	17%
Otros	4	13%
Total	30	100%



El grafico nos indica que el 57% de los entrevistados habitan en casa propia , 17% habita en casa de familiares (hijos , Hermanos o Sobrinos), 13% alquila y el 13% habita en casa de familiares que les ayuda .

Tabla 12

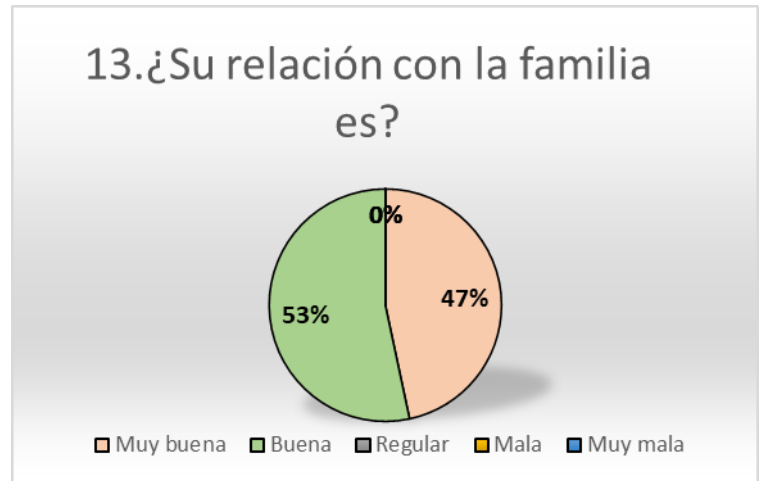
Tipo de familia	Cantidad	Porcentaje
Funcional	30	100%
Disfuncional	0	0%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 30 % de los adultos pertenece a familias funcionales. El cual representa el 100 % .

Tabla 13

Relacion con la familia	Cantidad	Porcentaje
Muy buena	14	47%
Buena	16	53%
Regular	0	0%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 53% de los entrevistados tiene buena relacion con sus familias y el 47% nos indica que tienen muy buena la relacion con las personas que habitan en casa.

Tabla 14

Su familia es importante	Cantidad	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
Total	30	100%

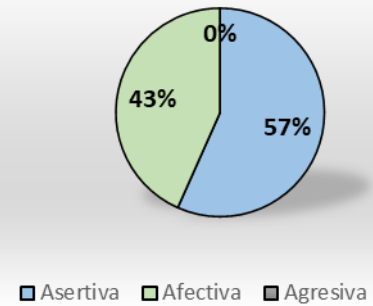


El garfico nos indica que el 100 % de los encuestados , la familia es lo mas importante en su vida cotidiana .

Tabla 15

Tipo de comunicación	Cantidad	Porcentaje
Asertiva	17	57%
Afectiva	13	43%
Agresiva	0	0%
Total	30	100%

15. ¿Qué tipo de relación tiene con la familia?



Este grafico nos refleja que el 57 % tipo de relacion con sus familiares es de forma asertiva , 43% es de forma afectiva .

Tabla 16

Valores que practican	Cantidad	Porcentaje
Comunicación	4	13%
Responsabilidad	6	20%
Respeto	5	17%
Solidaridad	0	0%
Todos los anteriores	15	50%
Total	30	100%

El grafico nos

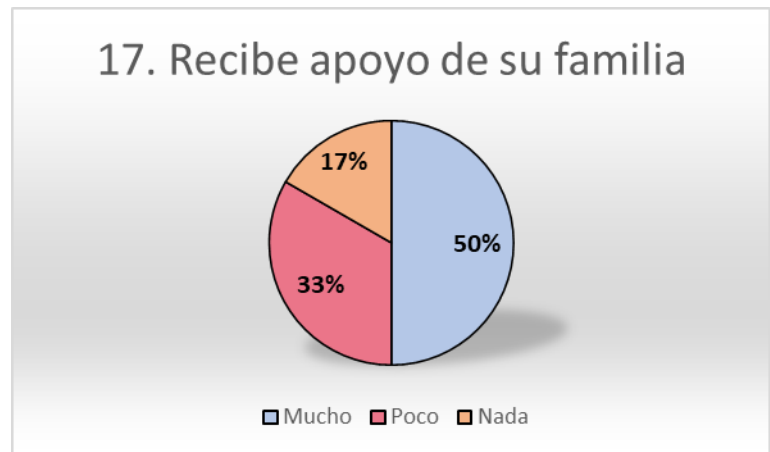
16. ¿Valores que practican en su núcleo familiar?



indica que el 50% de los entrevistados tiene una buena Comunicación , Respeto , Responsabilidad con sus familias.

Tabla 17

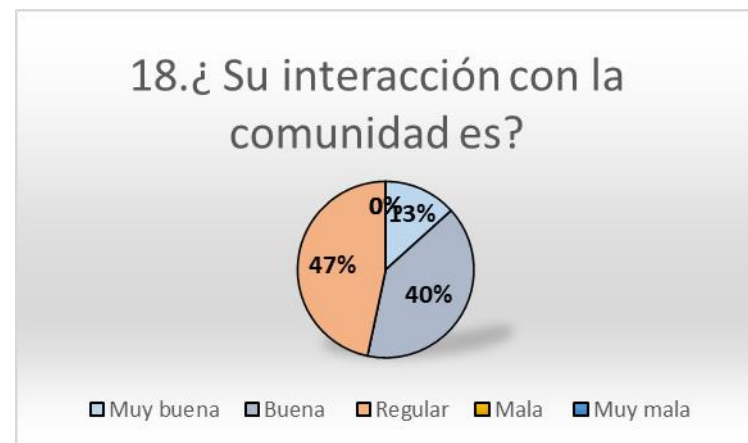
Recibe apoyo de su familia	Cantidad	Porcentaje
Mucho	15	50%
Poco	10	33%
Nada	5	17%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 50 % de entrevistado recibe mucho apoyo de familiares , 33% poco y el 17% nada de apoyo.

Tabla 18

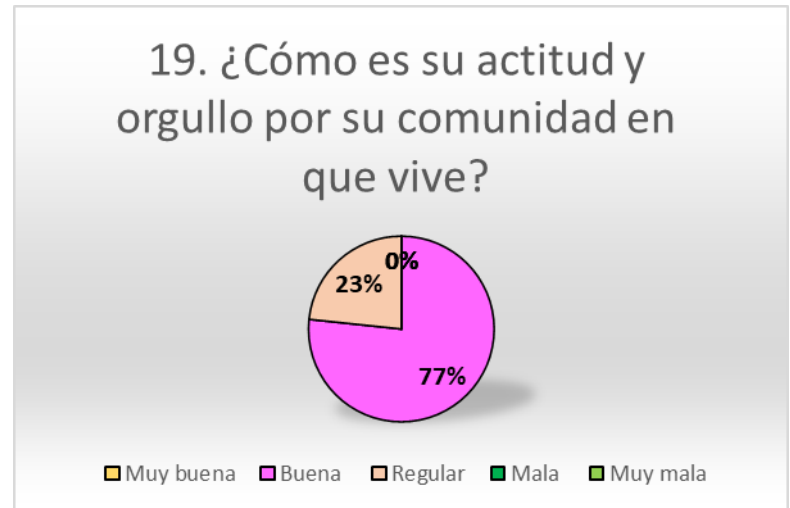
Su interacción con la comunidad	Cantidad	Porcentaje
Muy buena	4	13%
Buena	12	40%
Regular	14	47%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%



Esta grafica nos indica que el 47% de comunicación es regular , 40% es buena la comunicación y el 13% es muy buena la comunicación con su comunidad.

Tabla 19

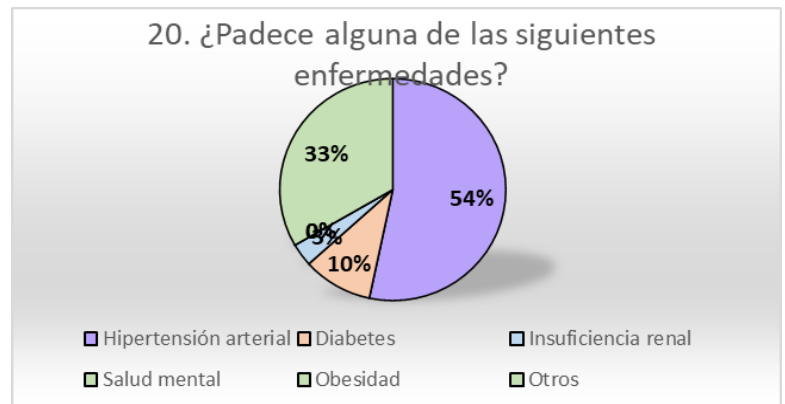
Actitud y orgullo por su comunidad	cantidad	porcentaje
Muy buena	0	0%
Buena	23	77%
Regular	7	23%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%
Total	30	100%



El grafico nos indica que el 77% de los entrevistados tiene orgullo por su comunidad (edad) y el 23% aun no lo acepta.

Tabla 20

Algunas enfermedades	Cantidad	Porcentaje
Hipertensión arterial	16	54%
Diabetes	3	10%
Insuficiencia renal	1	3%
Salud mental	0	0%
Obesidad	0	0%
Otros	10	33%
Total	30	100%



El grafico nos refleja que el 54% de los entrevistados padecen de hipertencion arterial, 33% otras enfermedades , 10% diabletes y 3% insuficiencia renal .

Tabla 21

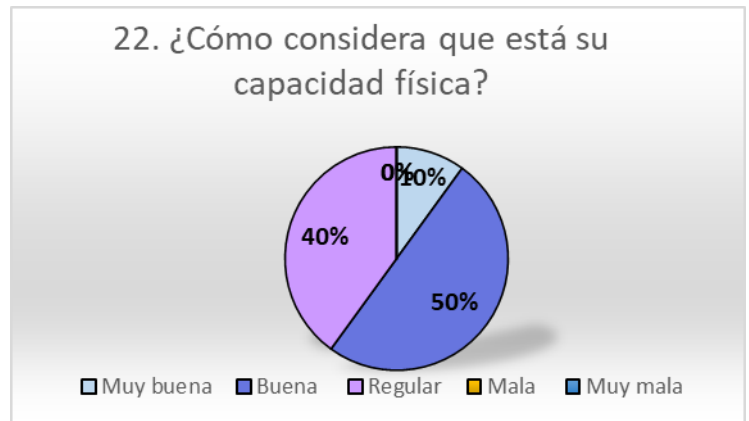
Afiliado al S. Salud	Cantidades	Porcentaje
Si	8	27%
No	22	73%
Total	30	100%



El grafico nos indica que el 73% de los encuestados no esta afiliado a ningun servicio de salud , en cambio el 27% nos indico que si estan afiliados en el servicio de salud.

Tabla 22

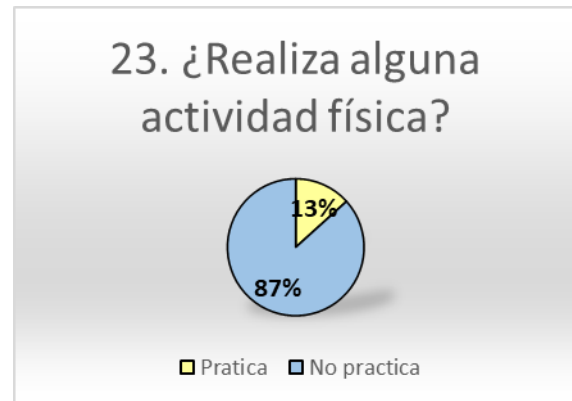
Capacidad física	Cantidades	Porcentaje
Muy buena	3	10%
Buena	15	50%
Regular	12	40%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%
Total	30	100%



El grafico nos indica que el 50% de los encuestados tiene buena capacidad fisica, 40% regular capacidad fisica y 10% tiene muy buena condiciones fisicas.

Tabla 23

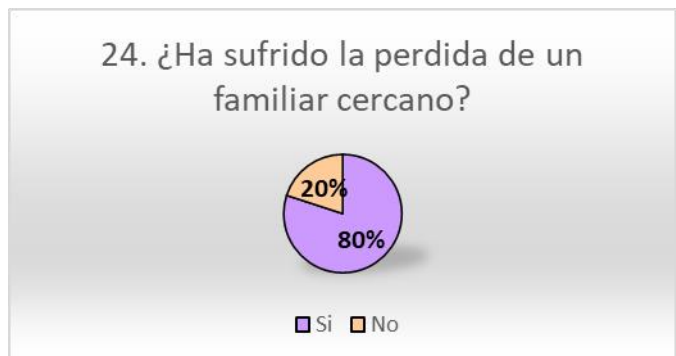
Realiza actividad física	Cantidades	Porcentaje
Práctica	4	13%
No practica	26	87%
Total	30	100%



El garfico nos indica que el 87% de los encuestados no practica ninguna actividad fisica , 12% de los encuestados si practica alguna actividad fisica .

Tabla 24

Ha sufrido alguna perdida de un familiar cercano	Cantidades	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
Total	30	100%

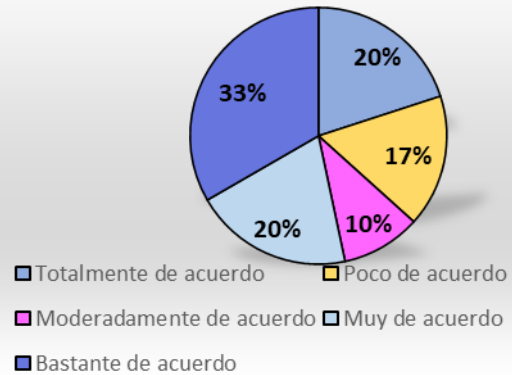


El grafico nos indica que el 80% de los entrevistados han sufrido alguna perdida de familiares cercanos , 20% de ellos aun no han perdido ningun familiar cercano .

Tabla 25

Se siente seguro y positivo	Cantidades	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	6	20%
Poco de acuerdo	5	17%
Moderadamente de acuerdo	3	10%
Muy de acuerdo	6	20%
Bastante de acuerdo	10	33%
total	30	100%

25. En general, ¿Se siente seguro y positivo consigo mismo?

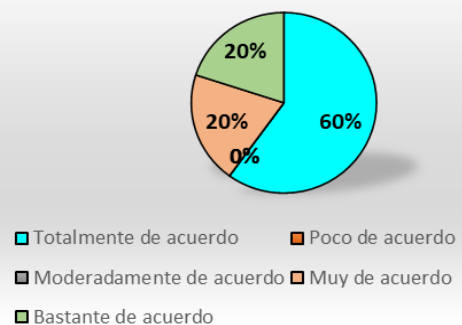


El grafico nos indica que 33% de los entrevistados esta bastante de acuerdo con su sentimiento de seguridad y positivismo de si mismo, 20% nos indico que esta muy de acuerdo con su positivismo, 20% totalmente de acuerdo con su adultez, 17% muy poco de acuerdo con sus etapa, 10% esta moderadamente de acuerdo con su edad

Tabla 26

Puede expresarse libremente	Cantidades	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	18	60%
Poco de acuerdo	0	0%
Moderadamente de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	6	20%
Bastante de acuerdo	6	20%
Total	30	100%

26. ¿Puede expresar libremente en sus ideas y opiniones?



Este grafico nos indica que el 60% de los entrevistados tiene una libertad al expresar o dar su opinion, 20% bastantanete de acuerdo en su libertad de ideas, 20% muy de acuerdo con su libertad de ideas.

Tabla 27

Los obstáculos de la vida lo deprimen	Cantidades	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	27%
Poco de acuerdo	11	37%
Moderadamente de acuerdo	10	33%
Muy de acuerdo	1	3%
Bastante de acuerdo	0	100%

Este graficos nos indica que el 37% de los encuestados nos indicaron estan que poco de acuerdo con los obstaculos de la depresion, 33% moderadamente se desprimen por los obstaculos,27% totalmente de acuerdo con la osbstculos de la vida y el 3% esta muy de acuer

Tabla 28

Está aprendiendo con los años	Cantidades	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	18	60%
Poco de acuerdo	0	0%
Moderadamente de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	5	23%
Bastante de acuerdo	7	17%
Total	30	100%

Esta grafica nos indica que el 60% de los encuestados han aprendido de si mismo en el transcurso de su vida, 23% muy de acuerdo con lo aprendido de sí mismo, 17% bastante de acuerdo con lo que han aprendido en su adultez.

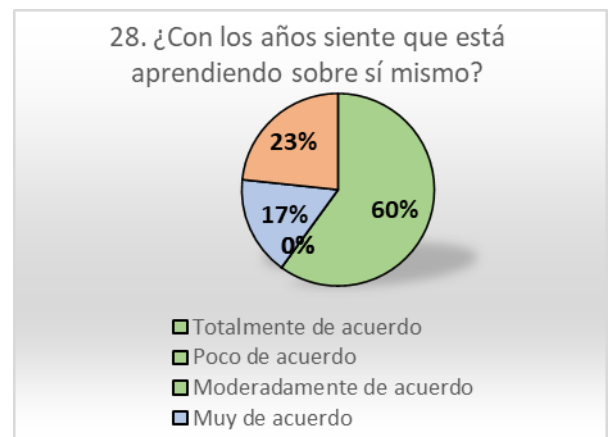
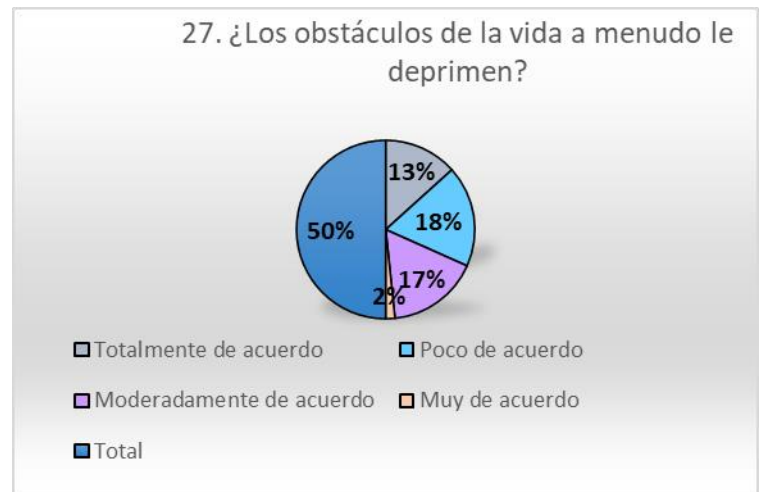
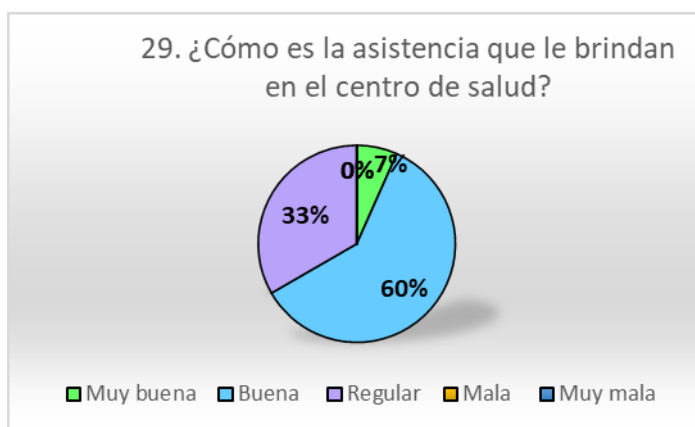


Tabla 29

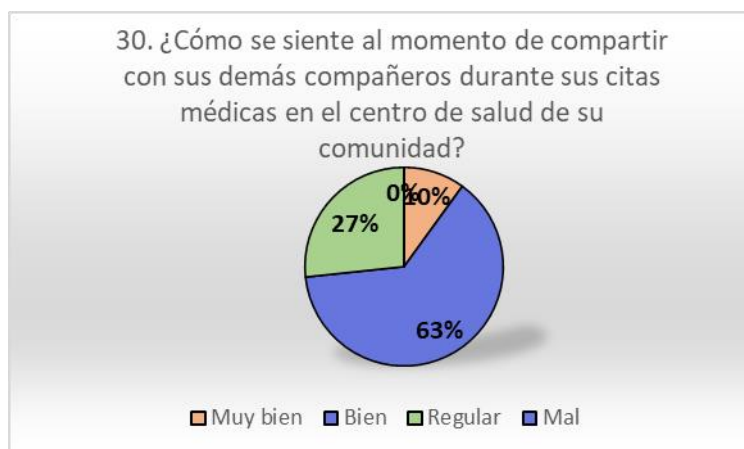
Como es la asistencia que le brindan en el C.S	Cantidad	Porcentaje
Muy buena	2	7%
Buena	18	60%
Regular	10	33%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%
Total	30	100%



Este grafico nos refleja que el 60% de los encuestados cuenta con una buena asistencia medica por puestos publicos de salud, 33% de los entrevistados dice que les brinda una regular atencion en los puestos medicos y 7% de los entrevistados dice que es muy buena.

Tabla 30

Como se siente al momento de compartir	Cantidad	Porcentaje
Muy bien	3	10%
Bien	19	63%
Regular	8	27%
Mal	0	0%
Total	30	100%



Este grafico nos refleja que 63% de los entrevistados se siente muy bien acompañado con su compañeros, 27% de siente regular con sus compañeros en las citas, 10% nos indico que se siente muy bien con su compañeros de citas.

Tabla 31

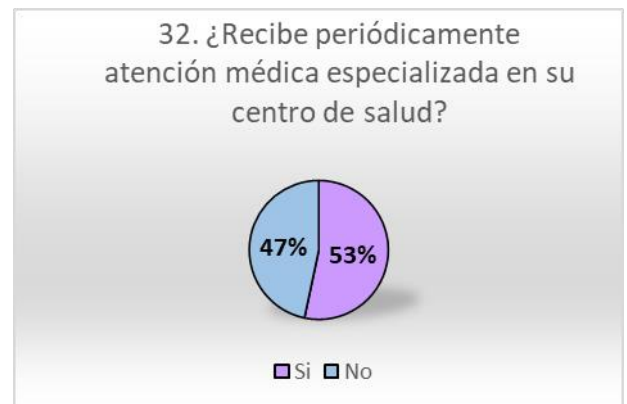
Participa en activ. Festivas del hogar	Cantidades	Porcentaje
Si	19	63%
No	11	37%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 63% de los entrevistados participa en actividades del hogar o de su comunidad, 37% tiene no tiene participacion en festividades en el hogar o en la comunidad.

Tabla 32

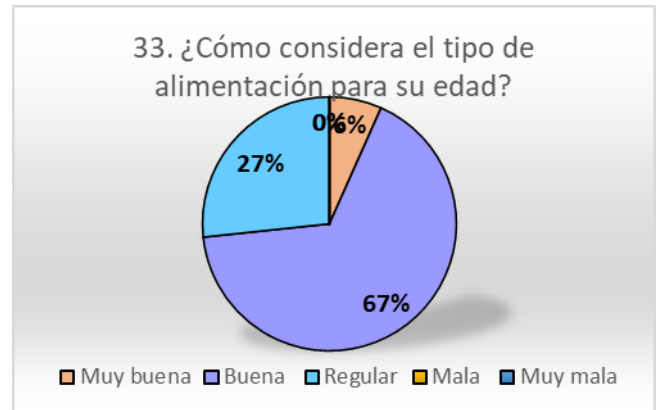
Recibe periódicamente atención médica especializada en su centro de salud	Cantidades	Porcentaje
Si	19	53%
No	11	47%
Total	30	100%



Esta grafica nos refleja que el 53% de los entrevistados si reciben atencion medica periodicamente, 47 % nos indico que no recibe atencion medica periodicamente .

Tabla 33

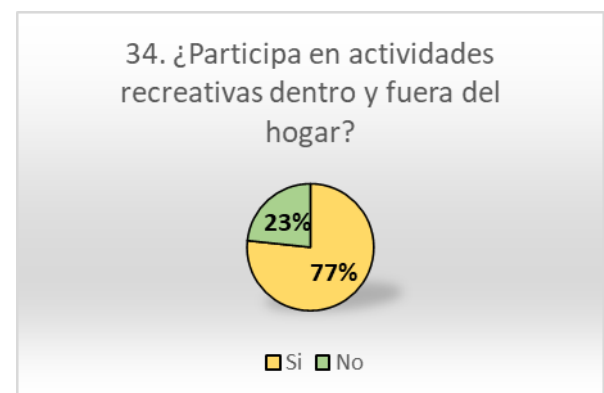
Cómo considera el tipo de alimentación para su edad	Cantidades	Porcentaje
Muy buena	2	6%
Buena	20	67%
Regular	8	27%
Mala	0	0%
Muy mala	0	0%
Total	30	100%



El grafico nos refleja que el 67% de los encuestados cuenta con una buena aliemnetacion adecuada a su edad, 27% nos reflejo que su alimentacion es regular, 6% su alimentacion es muy buena.

Tabla 34

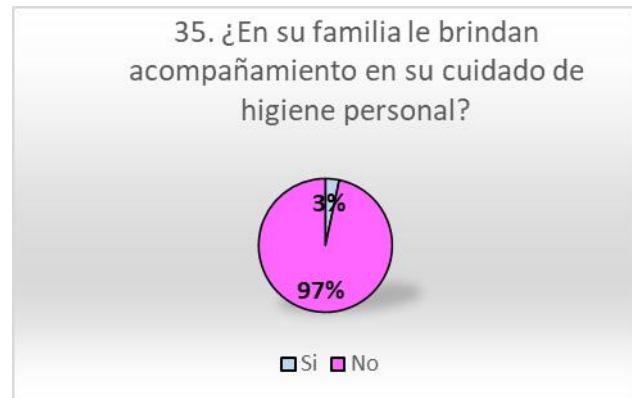
Participa en actividades recreativas dentro y fuera del hogar	Cantidades	Porcentaje
Si	23	77%
No	7	23%
Total	30	100%



Este grafico nos indica que el 77% de los encuestados si acude a centros de recreativos y el 23% nos indico que no acude a ningun centro recreativo menos fuera del hogar.

Tabla 35

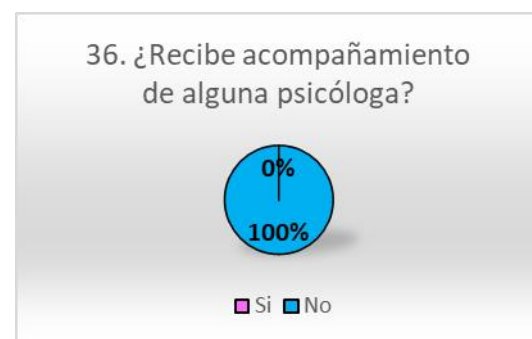
En su fam. Le brindan acompañamiento en su cuidado de higiene	Cantidades	Porcentaje
Si	1	3%
No	29	97%
Total	30	100%



La grafica nos indica que el 97% de los entrevistados no les brindan acompañameinto en su cuidio personal, 3% nos indico el acompañamiento en el cuidio personal.

Tabla 36

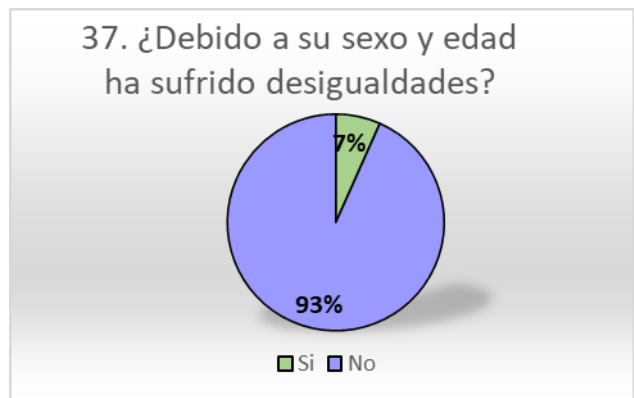
Recibe acompañamiento de psicóloga	Cantidades	Porcentaje
Si	0	0%
No	30	100%
Total	30	100%



Esta grafica nos refleja que 100% de los encuestados no reciben atencion psicologica

Tabla 37

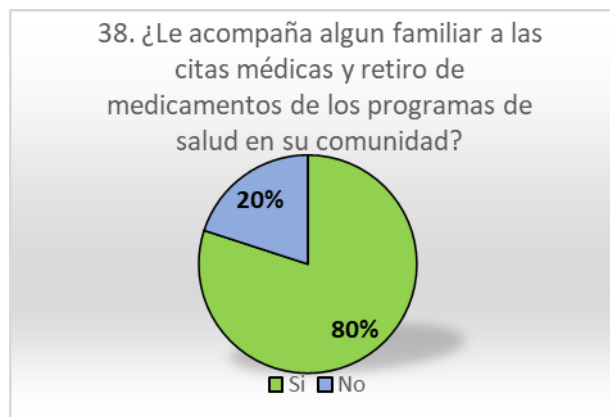
Debido a su sexo y edad ha sufrido desigualdades	Cantidades	Porcentaje
Si	2	7%
No	28	93%
Total	30	100%



Esta grafica nos indica que el 93% de los encuestados no ha sufrido ningun tipo de desigualdad por su edad, el 7% % nos indico que si a sufrido discriminación por la edad que tienen

Tabla 38

Le acompaña algún familiar a las citas	Cantidades	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
Total	30	100%



Esta grafica nos indica 80% de los entrevistados si cuentan con acompañamientos de sus familiares a citas o retiro de medicamento a puestos de salud, 20% nos indicó que no sus familiares no les brinda acompañamiento en sus citas o retiro de medicamento.

RESULTADOS CUALITATIVOS
ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD ADULTO MAYOR

N°	PREGUNTA	RESPUESTAS
1	¿Explique brevemente cómo es la relación con su familia?	Expreso la mayoría que la comunicación con su familia es muy buena.
2	¿Explique porque la familia es lo más importante para usted?	Todos expresaron que la familia es un núcleo muy importa ya que ellos les ayudan con sus cambios físicos y sobre todo en los emocionales
3	¿Qué tipo de comunicación tiene con su familia?	La mayoría expresó que la comunicación con su núcleo familiar es muy buena ya que han podido apoyarse en ellos emocionalmente para salir adelante.
4	¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar?	Indican que el principal valor es la comunicación y respecto ya que sin ellos no se podría llevar una vida cotidiana tranquila.
5	¿Necesita de otro tipo de apoyo de su familia y/o de su comunidad?	Respondieron que el principal apoyo que ellos necesitan es comunicación, respecto y sobre todo el amor de ellos.

6	¿Su familia le ayuda para superar las dolencias de las enfermedades crónicas?	La mayoría indicaron que su familia es su principal apoyo para la superación de sus dolencias.
7	¿Explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?	La mayoría de los entrevistados indican que la actitud positiva que tiene en los obstáculos es el amor brindado por sus hijos, parejas y nietos.
8	¿Su familia le permite expresar libremente sus opiniones?	La mayoría indico que si libertad de expresión con sus familiares es muy buena, que los toman en cuenta en las tomas de decisiones en su hogar.
9	¿Describa cómo es el acompañamiento de su familia cuando asiste a los servicios de salud de su comunidad?	La mayoría indicaron que el acompañamiento es muy especial porque así ellos no se sienten solos
10	¿Qué le preocupa de su edad?	La mayoría coinciden en que no tienen preocupación a su edad porque ellos vivieron sus mejores etapas, ahora solo les queda esperar su deceso.

RESULTADOS CUALITATIVOS
GRUPO FOCAL (FAMILIA DEL ADULTO MAYOR)

N°	PREGUNTA	RESPUESTAS
1	¿Explique qué tipo relación familiar de (afinidad y/o consanguinidad) tiene con el adulto mayor bajo su responsabilidad?	La mayoría de los familiares indicaron que son sus padres.
2	¿Qué tipo de comunicación tiene usted con su adulto mayor?	La mayoría expresó que su relación con los adultos ha sido de muy asertiva.
3	¿Explique cuáles son los valores más importantes que practican en su núcleo familiar en función del adulto mayor?	La mayoría expresaron que el valor principal es el respeto, amor.
4	¿El adulto mayor de su familia además de su apoyo, tiene otras necesidades?	Indicaron que ellos son el apoyo moral y sobre todo emocional con sus adultos.
5	¿Cómo le ayuda a su adulto mayor para que supere las dolencias producto de las enfermedades crónicas?	Manifestaron que, para ayudar sus adultos mayores, los dejan expresarse libremente y recordarle los momentos bellos que pasaron.
6	¿En relación a su adulto mayor explique que le da seguridad y actitud positiva ante los obstáculos de la vida?	La mayoría nos expresaron que siempre ven el ejemplo de sus adultos, que ellos les han enseñado a ser perseverante en sus vidas
7	¿Su familia le permite a su adulto mayor que expresar libremente sus	Explican que les brindan libertad de expresión para que expresaron sus

	opiniones?	sentimientos.
8	¿Su familia le permite a su adulto mayor que exprese libremente sus opiniones?	La mayoría expresaron que si, todo el tiempo y en cualquier tema ellos pueden expresarse libremente
9	¿Cuáles son las preocupaciones que tiene usted en función de las necesidades según la edad de	Coindicen en que la mayor preocupación es la salud cuando ellos se complican.
10	Describa cómo deben ser las funciones de la familia para la resiliencia del adulto mayor ante los cambios bio-psico-sociales.	Expresan en su mayoría que debería de ser de la mejor manera, ya que los cambios en ellos son radicales, pero con el acompañamiento es lo primordial para que puedan tener una adultez sana y satisfactoria.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL PROCESO DE INVESTIGACION



Ilustración 1 Aplicación de encuestas a adultos mayor



Ilustración 2 aplicación de instrumentos



Ilustración 3 aplicación de entrevista a profundidad



Ilustración 4 aplicación de encuesta





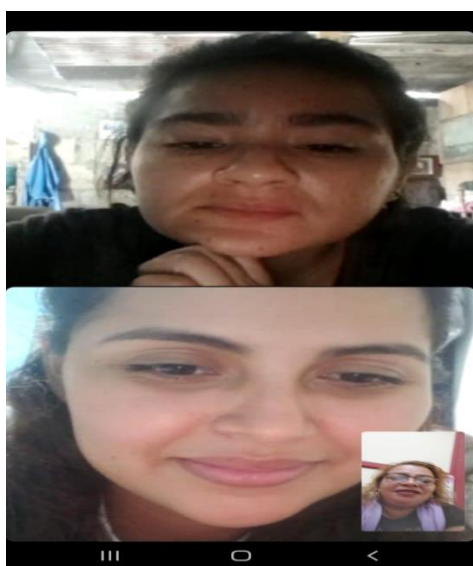
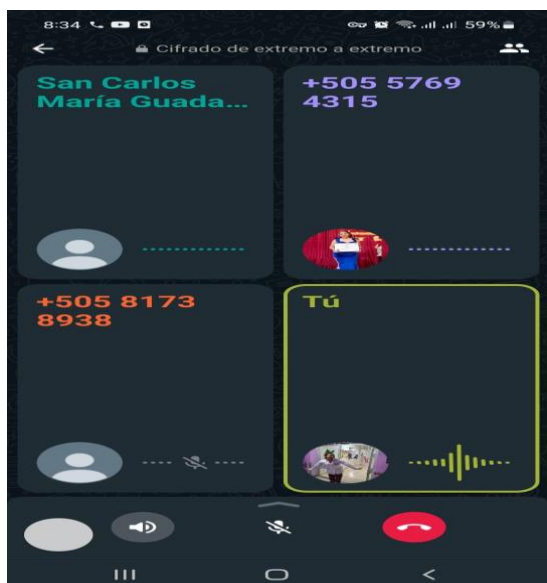
Ilustracion5: Aplicación de encuesta a Adulta Mayor



revista p



Comunicación con tutora



Ubicación del municipio de San Carlos



San Carlos, Rio San Juan



Barrio Bello Amanecer