

**UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TEMA

**EL APORTE DE LA DISCIPLINA DE ORIENTACIÓN EN EL
BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES DEL CENTRO DIURNO DEL
ADULTO MAYOR DE FLORES DURANTE EL I
CUATRIMESTRE DEL AÑO 2025: UNA PERSPECTIVA
INTEGRAL**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

SUSTENTANTE

INGRID PAOLA BELLO SEGURA

TUTOR

JIMMY J. OBANDO CALDERÓN

SEDE CENTRAL

ABRIL, 2025

Resumen

Bello, I. (2025). *El aporte de la disciplina de Orientación en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025: Una perspectiva integral*, [Trabajo Final de Graduación para optar por el Grado de Licenciatura en Orientación Educativa], Universidad Central.

El propósito de esta investigación fue analizar el aporte de la disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores. El estudio surgió como respuesta a la necesidad detectada ante el crecimiento poblacional de adultos mayores en el país y por el vacío de investigaciones en este campo desde la intervención orientadora.

La metodología se fundamentó en el enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, debido a la exploración en detalle del significado que las personas dan a su experiencia de manera subjetiva, aspectos esenciales para el estudio del bienestar socioemocional. Para lo cual se utilizó la entrevista semiestructurada, con la participación de 6 adultas mayores con edades entre 67 y 92 años. Para el proceso de recolección de información se realizó una codificación y triangulación para cada categoría, con la finalidad de realizar el análisis de los datos obtenidos y lograr presentar los principales hallazgos.

Entre los principales resultados obtenidos se puede mencionar, que las participantes han experimentado soledad en sus hogares acarreado sentimientos de tristeza, caso contrario sucede cuando están en el centro diurno, evaluado como un espacio seguro para desarrollarse socialmente. Asimismo, experimentan más emociones consideradas desagradables por pensamientos que se dirigen hacia esa dirección, por situaciones de índole relacional o cambios en la salud física que han impactado el bienestar emocional y mental. Con respecto a las relaciones interpersonales dentro del centro diurno se manifiesta la existencia de factores que provocan alteración en la dinámica social o inhiben la forma de comunicarse entre sí.

Se resalta la importancia del trabajo desde Orientación en estos contextos donde se aborde el bienestar socioemocional para contribuir en la calidad de vida de estas personas.

Palabras clave: Bienestar socioemocional, Persona Adulta Mayor, Orientación, Centro Diurno.

Abstract

Bello, I. (2025). *The contribution of the discipline of Counseling in the socio-emotional well-being of the elderly people of the Day Center for the Elderly of Flores during the I semester of the year 2025: A comprehensive perspective*, [Final Graduation Project to opt for the Bachelor's Degree in Educational Counseling], Central University.

The purpose of this research was to analyze the contribution of the Counseling discipline in the socio-emotional well-being processes of older adults who attend the Flores Day Center for the Elderly. The study arose in response to the need detected due to the population growth of older adults in the country and the lack of research in this field from the counseling intervention.

The methodology was based on the qualitative approach and phenomenological design, due to the detailed exploration of the meaning that people give to their experience in a subjective way, essential aspects for the study of socio-emotional well-being. For this purpose, semi-structured interviews were used, with the participation of 6 older adults aged between 67 and 92 years. For the information collection process, a coding and triangulation was carried out for each category, in order to analyze the data obtained and present the main findings.

Among the main results obtained, it can be mentioned that the participants have experienced loneliness in their homes, leading to feelings of sadness; the opposite happens when they are in the day center, evaluated as a safe space to develop socially. Likewise, they experience more emotions considered unpleasant due to thoughts that are directed in that direction, due to relational situations or changes in physical health that have impacted emotional and mental well-being. With respect to interpersonal relationships within the day center, the existence of factors that cause alteration in social dynamics or inhibit the way of communicating with each other is evident.

The importance of counseling work is highlighted in these contexts where socio-emotional well-being is addressed to contribute to the quality of life of these people.

Key Words: Socio-emotional well-being, Elderly Person, Counseling, Day Center.

Dedicatoria

Con satisfacción dedico la presente investigación principalmente a Dios, por haberme permitido concluir este proceso tan importante en mi vida, que a pesar de miles de obstáculos y aprendizajes durante este camino me ha llenado de confianza y optimismo para seguir adelante y no abandonar los sueños.

A mi madre Emilce y mi padre Wilfredo por el amor, confianza y apoyo infaltable desde que inicié mi formación, asimismo a mi hermano Allan que está en el cielo que siempre me brindó su inquebrantable cariño en vida y ahora desde allá me envía fuerzas y motivación para lograr mi meta de ser Licenciada en Orientación.

También esta investigación quiero dedicarla a cada una de las adultas mayores que tuvieron la disposición y compromiso de participar del proceso, las cuales fueron fundamentales para el desarrollo y alcance de los resultados.

Agradecimientos

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, por darme valentía y permitirme concluir esta etapa profesional con éxito para mi autorrealización.

Asimismo, doy las gracias a mi tutor de tesis el Licenciado Jimmy Obando Calderón por su profesionalismo y valioso asesoramiento. Que desde el primer día desde su conocimiento y forma de ser se convirtieron en recursos esenciales para mantener una actitud positiva y enfocada en cada tarea asignada, logrando concluir el proceso de la mejor manera posible y disfrutando cada experiencia.

A mi madre y mi padre, quienes han sido unas extraordinarias fuentes de apoyo durante todo este recorrido, cada muestra de cariño, sus palabras de aliento y el acompañamiento físico y espiritual, los ha convertido en una parte muy significativa de este logro. Por recordarme que todo lo que uno se propone se puede alcanzar, gracias por creer en mí, en lo que hago y en lo que estoy por hacer.

Por último, quiero agradecer al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores, a su coordinadora Johana Quesada y a cada una de las participantes por confiar en mi profesionalismo y en el proceso de investigación realizado. Sin este apoyo y la participación no hubiese sido posible de realizar.

Tabla de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Lista de Tablas	9
CAPÍTULO I:	10
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Planteamiento del Problema	11
1.2. Objetivos	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos	13
1.3. Justificación	14
1.4. Antecedentes	15
1.4.1 Antecedentes Nacionales	15
1.4.2 Antecedentes Internacionales	18
1.5. Proyecciones	22
1.6. Limitaciones	23
CAPÍTULO II:	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1. Contexto del envejecimiento y la Orientación	25
2.1.1 Demografía del envejecimiento en Costa Rica	26
2.1.2. Crecimiento poblacional de personas adultas mayores y su impacto social	28
2.1.3. Necesidades específicas de esta población según estadísticas actuales	29
2.2. Rol de la Orientación en la atención gerontológica	33
2.2.1. Definición de la disciplina de Orientación y sus ámbitos de acción	35
2.2.2. Potencial de la Orientación en el trabajo con personas adultas mayores	36
2.3. Conceptualización del bienestar socioemocional	38
2.3.1. Definición de bienestar socioemocional	39
2.3.2. Relación entre bienestar físico, emocional y social	40
2.3.3. Factores que influyen en el bienestar socioemocional en la adultez mayor (resiliencia, autoestima, satisfacción con la vida)	41
2.4. Dimensiones del bienestar socioemocional	43

2.4.1. Bienestar físico y su influencia en el bienestar emocional	45
2.4.2. Calidad de las relaciones interpersonales y su papel en el desarrollo socioemocional	46
2.4.3. Importancia de la autorregulación emocional en la adultez mayor	47
2.5. Habilidades socioemocionales en la adultez mayor	49
2.5.1. Componentes claves de las habilidades socioemocionales	50
2.5.2. Empatía, manejo del estrés y resolución de conflictos	51
2.5.3. Autoestima y desarrollo de la identidad personal.....	53
2.5.4. Impacto de las habilidades socioemocionales en la calidad de vida	54
2.5.5. Conexión entre habilidades socioemocionales y calidad de vida en entornos comunitarios	55
2.6. Contexto institucional del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores	56
2.6.1. Características del Centro Diurno	58
2.6.2. Fundación, misión, visión y servicios ofrecidos	59
2.6.3. Perfil de la población atendida y desafíos actuales	60
2.7. Perspectiva multidisciplinaria en los centros diurnos	61
2.7.1. Trabajo colaborativo entre profesionales de distintas disciplinas.....	62
2.7.2. Brechas y oportunidades para la intervención orientadora	64
CAPÍTULO III:	66
MARCO METODOLOGÍCO	66
3.1 Enfoque de la Investigación Cualitativo	67
3.2 Diseño de la Investigación Fenomenológico.....	68
3.3 Fuentes de Información	69
3.4 Población.....	71
3.5 Muestra	72
3.6 Muestro a conveniencia.....	74
3.7 Categorías de análisis.....	75
3.8 Técnica	77
3.9 Instrumento	79
3.10 Proceso para recolección de datos y análisis de datos.....	80
3.11 Ética investigación.....	81
CAPÍTULO IV:	83
ANÁLISIS DE LOS HALLAZGOS	83
4.1 Codificación de las personas participantes de la investigación	84

Análisis de la categoría #1: Necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores	96
Análisis de la categoría #2: Factores que influyen en el bienestar socioemocional dentro del contexto de centro diurno.	116
CAPÍTULO V:	129
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	129
5.1 Conclusiones	130
5.2 Recomendaciones	134
CAPÍTULO VI:	136
PROPUESTA DE ORIENTACIÓN	136
6.1 Diseño de la propuesta	137
Objetivo General:	137
Objetivos Específicos:	137
Referencias	143
APÉNDICES	165
CONSENTIMIENTO INFORMADO DE INVESTIGACIÓN	166
GUÍA DE PREGUNTAS PARA EL DESARROLLO DE LA ENTREVISTA	168
IMÁGENES DE LAS EMOCIONES BÁSICAS	171
FICHA DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES	172

Lista de Tablas

Tabla #1 Detalle del desarrollo de categorías.....	76
Tabla # 2 Códigos asignados a las personas participantes	84
Tabla #3 Categoría #1 Necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores....	85
Tabla #4 Categoría #2 Factores que influyen en el bienestar socioemocional dentro del contexto de centro diurno.	107
Tabla #5. Propuesta de la sesión 1.....	138
Tabla #6. Propuesta de la sesión 2.....	139
Tabla #7. Propuesta de la sesión 3.....	141
Tabla #8. Propuesta de la sesión 4.....	142

CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Capítulo I

En el presente capítulo del trabajo de investigación, vinculado a establecer el aporte de la disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten a un centro diurno, se decide realizar un planteamiento del problema y proponer los objetivos que van a ayudar a dar respuesta al mismo. A continuación, se detalla cada apartado.

1.1. Planteamiento del Problema

La población adulta mayor en el mundo está en aumento, y nuestro país no es la excepción, la etapa de vejez es la que prosigue a la adultez y se caracteriza por cambios que evidencia la persona a nivel físico, psicológico, emocional y social.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC (2023) se estima que en Costa Rica viven alrededor de 526 135 personas de 65 años y más, lo que corresponde aproximadamente al 10 % de la población total del país. De estas, el 53 % son mujeres y el 47 % son hombres, pero esta misma entidad enfatiza que las personas adultas mayores se triplicarán en las próximas décadas.

En relación con estos datos, pareciera inevitable que haya profesionales de diversas disciplinas que deban brindar atención individualizada y colectiva a esta población, es aquí donde la Orientación puede llegar a brindar grandes aportes desde el mismo trabajo que se realiza en otros contextos como el educativo y el sistema penitenciario, donde el Colegio de Profesionales en Orientación (CPO) establece en su REGLAMENTO GENERAL DE LA LEY ORGÁNICA (2014) “favorecer el desarrollo integral de las personas en sus diferentes etapas vitales, para lo cual se basa en el principio de la prevención y la intervención” (párr.1).

En la misma línea, parte de esa labor orientadora en el desarrollo integral de las personas donde generamos procesos de cambio, es importante prestar atención al bienestar socioemocional del ser humano, que enfatiza las habilidades emocionales y la relación de estas con la interacción social. Según Ruiz (2024) “El bienestar socioemocional se refiere al equilibrio entre el bienestar físico, mental y social de una persona. Esta dimensión del bienestar abarca aspectos como las emociones, las relaciones interpersonales, la autoestima y la capacidad de manejar el estrés” (párr.1).

El abordaje del bienestar socioemocional favorece a la persona en sí misma, y a todo el contexto donde se desarrolle, como la familia, los grupos sociales y la comunidad, es un

proceso multidimensional que interconecta entre las personas y el contexto sociocultural en donde influyen la variabilidad individual y las constantes transformaciones en el entorno (Arguedas, 2020).

Según esta conceptualización, y sabiendo la importancia de los procesos de bienestar socioemocional en el ser humano, hay poca información de libros, artículos o revistas referidas a los procesos de bienestar socioemocional en la población adulta mayor, ya que mucha de la investigación está más dirigida a la niñez y adolescencia, por el hecho de encontrarse en etapas de formación del desarrollo personal y social, así como de la construcción de la identidad.

Asimismo, la relación del aporte de la Orientación en los procesos de bienestar socioemocional en esta población es mínima, ya que los profesionales en esta disciplina no estamos tan inmersos en los contextos donde hay presencia de personas adultas mayores, un claro ejemplo son los hogares, los centros de cuidado o los centros diurnos, especialmente estos últimos donde no estamos presentes y la labor orientadora no es conocida, a pesar de su carácter de intervención preventiva.

Los centros diurnos son entidades organizadas por la comunidad y cuentan con apoyo institucional. Estos se crearon con el propósito de ofrecer un trabajo multidisciplinario y de responsabilidad multisectorial, para atender durante el día a personas adultas mayores (Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, 2023).

La labor orientadora no es parte de ese trabajo multidisciplinario, aunque se trabaja desde la preventivo y el acompañamiento en la generación de procesos. Asimismo, de valorarse al ser humano por solo el hecho de existir y con las diferencias que lo caracteriza de otros individuos para lograr un adecuado desarrollo integral.

Es por esto, que de acuerdo con lo expuesto anteriormente y buscando iniciar con investigaciones en este campo desde la disciplina orientadora, surge la siguiente interrogante: ¿Cuál es el aporte de la Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025?

1.2. Objetivos

Objetivo general

Analizar el aporte de la Disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025.

Objetivos específicos

1. Identificar las necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores participantes del Centro Diurno de Flores.
2. Determinar los factores que influyen en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores en este contexto.
3. Evaluar el impacto potencial de la intervención orientadora en los procesos de bienestar socioemocional.
4. Proponer estrategias desde la Orientación para fortalecer el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores.

1.3. Justificación

Al realizar una amplia indagación sobre el tema en cuestión, se identifica que aún sigue existiendo un vacío investigativo, en estudios sobre el aporte de la Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de la población adulta mayor, a pesar de existir profesionales ejerciendo la disciplina en estos contextos, esta limitación de estudios científicos o trabajos finales de graduación, vislumbra la necesidad de realizar investigaciones que demuestren las necesidades de las personas en esta etapa evolutiva y los desafíos que enfrentan, así como el impacto en el desarrollo integral.

Con respecto a lo anterior, y observando los datos del II Informe del Estado de la Persona Adulta Mayor (2020) la población mayor de 65 años es el 8,5 % de la población costarricense y se espera que para el 2050, la población mayor de 65 años alcance el 20,7% de la población.

Estas cifras no solo demuestran el crecimiento poblacional de las personas adultas mayores, sino también la necesidad de brindar acompañamiento profesional desde la Orientación en los procesos de bienestar de esta población, desde la integralidad del ser humano como un todo donde se potencie su salud tanto física, emocional, mental y social en los contextos donde se desenvuelva.

La importancia de este trabajo investigativo recae que, ante los constantes cambios demográficos y el acelerado crecimiento de la población gerontológica de nuestro país, se ha convertido en una necesidad, crear y potenciar espacios del accionar desde la Orientación como disciplina. Buscando la satisfacción, realización y bienestar de los adultos mayores mediante su participación, autoconocimiento y desarrollo social que favorezcan su crecimiento como persona íntegra y activa socialmente (Artavia y Fallas, 2012).

Es por esta razón, que el hecho de que en centros diurnos no exista la labor Orientadora, convierta este estudio como un tema necesario para ser explorado, ya que va a permitir no solo dar a conocer los aportes de la disciplina en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores, sino también abrir nuevos campos de intervención para responder a las necesidades que se vayan presentando.

1.4. Antecedentes

En el presente apartado de esta investigación, se hace referencia a algunos antecedentes sobre la temática planteada. Los mismos son importantes para conocer los estudios previos y las múltiples perspectivas que se han investigado y que tienen relación con el problema de investigación. A continuación, se detallan investigaciones antepuestas que han potenciado el desarrollo de este estudio, tanto desde la óptica nacional como internacional.

1.4.1 Antecedentes Nacionales

Un primer estudio, es el que hace referencia a un trabajo final de graduación llamado Incidencia de las relaciones interpersonales desde la competencia social en la calidad de vida de cuatro personas adultas mayores que asisten al centro diurno de Barva durante el año 2018, propuesto por Zárate (2019), para este trabajo la línea de acción es el análisis de las relaciones interpersonales a la luz de la competencia social y cómo incide en la calidad de vida desde las experiencias y vivencias de la persona en su etapa de adultez mayor.

El desarrollo metodológico se sustentó en el enfoque cualitativo, desde un tipo de estudio fenomenológico. A modo de conclusión, señala los pocos escenarios sociales que poseen las personas adultas mayores para poner en práctica las subcompetencias derivadas de la competencia social y las necesidades afectivas, lo cual incide en calidad de vida.

La autora Agüero (2020) por su parte desarrollo su tesis: “Manifestaciones emocionales en cuatro personas adultas mayores que son institucionalizadas por su familia, en el hogar para adultos mayores Corazón de Jesús, ubicado en Santiago de Puriscal, San José, Costa Rica, en el año 2019”. Esta pretendía analizar las manifestaciones emocionales de adultos mayores institucionalizados por su familia.

En cuanto a la metodología utilizada durante el proceso de investigación fue bajo el enfoque cualitativo, caracterizado por el acercamiento del investigador con las personas, realidades y vivencias. Con respecto a las conclusiones de este estudio, la autora señala que la manifestación de las emociones que experimenta la población adulta mayor al institucionalizarse es expresada de diferentes maneras, desde tristeza hasta felicidad.

Concluye que dentro del quehacer orientador se puede abordar la prevención, donde se abarquen necesidades en la población adulta mayor institucionalizada, velando por el bienestar socioemocional y promoviendo herramientas en pro del desarrollo social, vocacional y emocional.

Un tercer antecedente lo presentan Alfaro y Espinoza (2021) quienes realizaron un estudio denominado “Personas mayores en Costa Rica: un acercamiento a las percepciones sobre su calidad de vida”. El objetivo de este fue determinar las percepciones de las personas de 60 años y más, residentes en el país, sobre los componentes psicosociales de apoyo social, bienestar personal y espiritualidad.

Este estudio se desarrolló desde el enfoque cuantitativo, mediante la implementación de la encuesta telefónica utilizada como técnica para la recolección de la información. Entre sus principales resultados, destaca que las personas adultas mayores con mayor nivel educativo califican mejor su calidad de vida; respecto a la dependencia entre tener o no una enfermedad o padecimiento y el nivel de satisfacción con la salud, se extrajo que quienes indicaron no padecer de alguna enfermedad percibieron más satisfacción con su salud, caso contrario de quienes sí sufren de algún padecimiento.

Concluyen la importancia de trabajar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores con menor grado académico y la influencia de otros factores, a partir de los resultados evidencian la necesidad de propiciar espacios en los que esta población pueda desarrollar su potencial y capacidades en diferentes ámbitos como: la familia, la comunidad, el trabajo, entre otros, que les permitan tener crecimiento personal, poseer metas, propósitos y satisfacción con la vida.

Otro antecedente es la propuesta de la autora Vargas (2023) que se denomina “El impacto a nivel social y emocional de las personas adultas mayores institucionalizadas en la zona de Pérez Zeledón”. Para describir el impacto de los determinantes sociales, económicos y emocionales a los que se expuso los adultos mayores en Pérez Zeledón institucionalizados.

A nivel metodológico este estudio se realizó bajo un carácter cualitativo utilizando técnicas como la entrevista y las historias de vida. En su principal conclusión, se ha evidenciado que el abandono de adultos mayores es resultado de múltiples factores

interrelacionados, y las consecuencias del abandono son devastadoras en adultos mayores, como el deterioro de la salud física y mental, aumento de la vulnerabilidad, aislamiento social y pérdida de la autonomía son solo algunas de las repercusiones negativas encontradas en esta investigación. La autora señala que estos factores deben abordarse de manera integral y multidisciplinaria.

Por su parte, Mora (2023) en su investigación de posgrado bajo el nombre “Bienestar emocional en nonagenarios costarricenses”, tuvo como objetivo analizar la forma en que experimentan y reconocen las experiencias que proporciona el bienestar emocional en cuatro personas nonagenarias del Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

El proceso de investigación fue ejecutado desde el enfoque cualitativo bajo un paradigma naturalista e interpretativo, abogando por una observación natural y subjetiva de la cotidianidad del fenómeno estudiado. Entre las conclusiones de este estudio resalta que el análisis de contenido de las afirmaciones de los participantes nonagenarios sobre el significado del bienestar emocional se rescata una valoración generalmente positiva de la vida. Aunque algunas respuestas pueden expresar escepticismo o desafío hacia ciertos aspectos de la vida, cuando hay presencia de situaciones estresantes o que generan emociones negativas.

Para finalizar, Cabrera (2024) realizó un estudio acerca del “Impacto de la Soledad y el Aislamiento Social en la Salud Mental de los Adultos Mayores en Costa Rica”. El objetivo del trabajo fue analizar los efectos negativos de la soledad y el aislamiento en la salud mental, incluyendo el bienestar emocional, psicológico y social de los adultos mayores.

El método empleado en la investigación fue el cualitativo con un diseño exploratorio, entre los resultados sobresale altos niveles de soledad y aislamiento social entre los participantes, con una correlación significativa entre estos factores y la presencia de trastornos mentales. En las conclusiones enfatizan la necesidad de estrategias de intervención personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores. Recomiendan fortalecer y expandir los programas comunitarios, así como promover campañas de educación sobre la soledad y el aislamiento que busquen mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y contribuir al bienestar de esta población vulnerable.

1.4.2 Antecedentes Internacionales

A nivel internacional, la autora Espada (2011), realizó una investigación sobre: “Factores de soledad y resiliencia en personas de edad avanzada”. Su objetivo fue analizar como la soledad influye en la capacidad de resiliencia de las personas adultas mayores.

En cuanto a la metodología que direccionó esta investigación, se tiene que fue bajo el enfoque cualitativo. Con respecto a las conclusiones destaca que a partir de los 60 años la población adulta mayor ha presentado un incremento realmente significativo, por lo que es importante explorar los vínculos afectivos y sociales de la persona adulta mayor; debido a que deben enfrentarse a cambios muy significativos como pérdidas, deterioro en la salud y la salida del hogar de sus hijos e hijas.

Asimismo, la autora concluye que la forma en que una persona adulta mayor se relacionó con otros durante etapas anteriores marcará una pauta en la manera en la que se relacione en su adultez tardía, ya que es en la primera etapa donde se crean aspectos importantes de la personalidad del individuo.

Otro estudio fue realizado por la investigadora Giuliani (2012) denominado “Las emociones y su regulación en adultos mayores: un recorrido teórico integrativo”, el cual tuvo como objetivo hacer un recorrido sobre las principales teorías de las emociones y la regulación emocional, haciendo hincapié en las propuestas específicas para adultos mayores.

La metodología utilizada en este estudio fue bajo el método teórico integrado, es decir, describe las relaciones esenciales del objeto de investigación no observable directamente, cumpliendo con la construcción de un nuevo conocimiento que facilite la interpretación y desarrollo de teorías.

La autora concluye que en relación con esta última etapa de la vida, las investigaciones dan cuenta de que, pese a las dificultades características de la vejez, tales como la jubilación, el padecimiento de enfermedades crónicas o la pérdida de seres queridos, muestran resultados generales positivos, sin embargo reconoce la importancia que las personas adultas mayores reciban atención integral que responda a sus necesidades particulares, por medio de profesionales que diseñen estrategias específicas para las características de los participantes.

Un tercer antecedente, es el estudio realizado por las autoras Mikulic et al. (2014) quienes desarrollaron una investigación sobre competencias socioemocionales en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires. El objetivo fue evaluar el patrón de competencias socioemocionales en 53 adultos mayores mediante la aplicación del Inventario de Competencias Socioemocionales.

Como parte del procedimiento metodológico fue de carácter cuantitativo. Las investigadoras señalan dos conclusiones: la primera es que los adultos mayores muestran mayor optimismo, asertividad, regulación emocional y autonomía, a diferencia de los jóvenes, y que diseñan intervenciones focalizadas en el aprendizaje de nuevas competencias o aquellas adquiridas, pero no desarrolladas.

Con respecto a la segunda conclusión, mencionan que la preocupación por el estudio científico del desarrollo de habilidades socioemocionales en la población adulta mayor es reciente, hasta el momento no se dispone de una delimitación unánime de las etapas o fases de este. Ya que la mayoría de la teoría o programas se orientaron a niños y adolescentes, por la importancia de estas etapas evolutivas al consolidar las estructuras de funcionamiento psicoemocional y desarrollo social. En la etapa adulta mayor, desde el punto de vista de las autoras, se producen cambios en su desarrollo, volviéndose fundamental que la persona tenga recursos para afrontar, adaptarse y superarlos para un adecuado bienestar social y emocional.

Los autores Cortese et al. (2018) en su artículo “Estudio del bienestar psicológico, emocional y social en la vejez”, desarrollaron una propuesta con el objetivo de identificar el tipo de bienestar psicológico, emocional o social que predominaba en adultos mayores y analizar si existían diferencias significativas entre el grupo de adultos mayores en la etapa temprana y tardía.

Este estudio se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de corte transversal, descriptivo- comparativo. Como resultados resalta que, tanto en la muestra general como en ambos grupos, el bienestar psicológico fue el predominante. Además, las personas adultas mayores en la etapa de la vejez tardía obtuvieron puntuaciones más bajas con respecto al bienestar emocional y social en comparación con las personas adultas mayores que apenas están entrando a la vejez.

De la misma forma los autores Delhom et al. (2020) publicaron una investigación llamada: ¿Podemos mejorar las habilidades emocionales en los adultos mayores? La Inteligencia emocional, satisfacción con la vida y resiliencia. La investigación buscaba probar una intervención basada en la inteligencia emocional para conocer si los niveles de estas habilidades mejoran y si la intervención afecta a la resiliencia y la satisfacción con la vida.

En tal sentido, el enfoque del estudio fue de índole cuantitativo mediante la aplicación de escalas como la escala de meta-estado de ánimo rasgo, escala de satisfacción con la vida y escala breve de afrontamiento resiliente (TMMS-24, SWLS y BRCS siglas del nombre en inglés). Los resultados concluyen que las habilidades de inteligencia emocional generan resultados cognitivos y conductuales positivos para la adaptación durante el envejecimiento. Así, la intervención puede contribuir a la calidad de vida en adultos mayores, siendo un tema importante por el aumento en la longevidad.

Por su parte los autores Chammem et al. (2021) en su estudio llamado, “Experiencia y percepciones de los cambios en el entorno de vida de las personas mayores que pierden su autonomía: un estudio cualitativo en el Caribe”. Tuvo como objetivo comprender las experiencias, percepciones, mecanismos de afrontamiento y necesidades de las personas mayores que viven en un hogar de ancianos en Martinica en relación con las modificaciones en su entorno de vida.

Este estudio se hizo bajo el enfoque cualitativo, aplicando entrevistas semiestructuradas. Con respecto a las conclusiones del estudio, se tiene que las autoras describen que la reducción de autonomía percibida se debe más a la pérdida de interacciones sociales, considerando que se debe cuidadosamente desarrollar servicios de apoyo para personas mayores.

En cuanto a la autora Roldán (2021) realizó un trabajo final de graduación bajo el nombre de “Bienestar subjetivo y envejecimiento activo en adultos mayores”. El objetivo de esta investigación fue describir y analizar los niveles de bienestar subjetivo a partir de la relación entre la percepción de bienestar psicológico y autopercepción de afectos positivos y negativos en un grupo de adultos mayores cognitivamente funcionales, que experimentan un proceso de envejecimiento activo en un centro para adulto mayor.

El marco metodológico de estudio se desarrolló desde el método cuantitativo, con aplicación de escalas y cuestionarios. La investigación resalta la importancia de profundizar y promover programas y estudios psicosociales en adultos mayores, ya que en la actualidad hay pocos estudios científicos, y los estudios en adulto mayor se enfocan solo en la salud física.

Un estudio más es el denominado “Relación entre calidad de vida y competencias socioemocionales: Revisión sistemática”. Este lo elaboraron las personas investigadoras Redondo y Zapata (2022), en el que establecieron por objetivo analizar investigaciones empíricas que hayan planteado en sus criterios teóricos, la relación entre la calidad de vida y el desarrollo de las competencias socioemocionales.

Para facilitar, el desarrollo del proceso investigativo fue de carácter teórico, en conclusión el estudio evidencia una interrelación entre las dos variables de calidad de vida y las competencias socioemocionales por medio de la interdependencia, es decir, en condiciones óptimas de calidad de vida hay un adecuado desarrollo de competencias socioemocionales y viceversa, finalizan resaltando que las características del entorno físico, pueden moldear el comportamiento de los individuos o viceversa.

1.5. Proyecciones

Las principales proyecciones de esta investigación consistieron en:

- ✓ Contribuir con información pertinente que sirva como fundamento para futuras investigaciones con personas adultas mayores en entornos similares.
- ✓ Brindar aportes de la disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten a un centro diurno, esto debido a que actualmente esta disciplina es desconocida por las personas en estos contextos.
- ✓ Los resultados de la investigación buscan visibilizar cómo desde la disciplina se puede llegar a contribuir en la atención de las necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores, esto porque debido al crecimiento poblacional se vuelve una situación indispensable de atender desde la prevención.
- ✓ Tener una participación en el proceso de investigación de las personas participantes que brinden información relevante que favorezcan el logro de los objetivos y dar respuesta al problema planteado.

1.6. Limitaciones

Dentro de las limitaciones claves del estudio se destacaron:

- ✓ La influencia del factor salud, ya que los adultos mayores están en una etapa evolutiva caracterizada por cambios físicos, psicológicos y emocionales, que pueden deteriorar la salud, sumado a padecimientos crónicos, intervenciones quirúrgicas o enfermedades emergentes que pueden provocar una variación en la muestra recolectada o la participación en la misma.
- ✓ Otra limitante es que algunos adultos mayores tienen dificultades auditivas, por lo que para incluirlos en el proceso se requirieron estrategias para que tengan participación y no sea una barrera de apertura y comunicación durante el proceso de investigación.
- ✓ La muestra seleccionada para este estudio está compuesta exclusivamente por mujeres adultas mayores que asisten al centro diurno, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otros contextos o poblaciones, como hombres o redes de cuidado como los hogares.
- ✓ Limitada información a nivel nacional sobre el bienestar socioemocional en personas adultas mayores que fungiera de comparación con la realidad actual de los contextos de centros diurnos.

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

Capítulo II: Marco teórico

2. Propuesta de marco teórico

2.1. Contexto del envejecimiento y la Orientación

El envejecimiento es un proceso personal, dinámico y gradual que enfrentan las personas que alcanzan la etapa de adultez mayor, en nuestro país se considera persona adulta mayor cuando obtienen la edad de 65 años o más. Este proceso se caracteriza por una serie de cambios a nivel biológico, psíquico, emocional y social. El envejecimiento dependerá de la influencia del medio interno y del externo.

Muñoz (2002) señala que el envejecimiento implica un proceso de evolución natural, donde se generan cambios y transformaciones en todas las dimensiones del ser humano y tiene como característica específica la capacidad de afrontamiento de las personas para que la experiencia del envejecimiento sea óptima y saludable, lo que implica cambios significativos en el estilo de vida de la persona y en los conceptos que tiene sobre sí misma.

Esta definición que nos plantea el autor hace énfasis en que el envejecimiento es un proceso que las personas deben asumir, y que no solo tiene relación con los cambios biológicos, sino que también suele estar asociado a otras transiciones vitales. Desde la posición de la Organización Mundial de la Salud (2023), el envejecimiento es algo universal, personal, gradual e irreversible que la persona vivencia. Asimismo, amplía que el envejecimiento es resultado de daños moleculares y celulares, disminuyendo capacidades físicas y mentales, aumentando enfermedades y llevando a la muerte. Pero los cambios no son lineales, ni uniformes y se asocian con transiciones vitales.

Estas transiciones vitales suelen ser situaciones como la jubilación, la economía, el internamiento a centros de estancia parcial o total, fallecimiento de amigos o pareja, el estilo de vida, el entorno de apoyo, y demás situaciones que se vayan presentando durante el proceso.

En cuanto al contexto de envejecimiento mundial y local, las cifras aumentan y la cantidad de adultos mayores crece aceleradamente, convirtiéndose en una situación de total atención, donde las instituciones y profesionales deben prepararse para atenderla y asumir los retos que se vayan presentando.

Según Padilla (2024) el 11 de julio del presente año, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), presentó el informe “La Costa Rica de ayer, hoy y mañana”, el cual destaca que la población costarricense está envejeciendo rápidamente, por lo que el grupo de personas mayores de 65 años está teniendo un crecimiento significativo. Para el 2050, se proyecta que el 25% de la población de Costa Rica tendrá 65 años o más, en comparación con el 11% actual en 2024. Esto indica un considerable aumento en la proporción de adultos mayores.

Este cambio demográfico exige que el país se prepare en servicios adecuados en salud, apoyo económico, atención integral, apertura de lugares de cuidado, así como espacios para aprovechar las experiencias de la población adulta mayor y garantizar un proceso de envejecimiento digno.

La Orientación al ser una disciplina que se dirige a favorecer el desarrollo integral de las personas en sus diferentes etapas vitales, basándose en el principio de la prevención y la intervención, se convierte necesaria en la atención del envejecimiento y de las personas adultas mayores, ya que se nutre de preceptos propios para brindar una atención adecuada (Colegio de Profesionales en Orientación, 2014).

Según esto, desde esta disciplina se busca favorecer el desarrollo personal, físico, cognitivo, vocacional, profesional, emocional y social, siendo estas dos últimas áreas de interés para la investigación. Asimismo, desde los principios de prevención, desarrollo e intervención social, que caracterizan los procesos de Orientación, se busca promover que las personas aprendan a vivir plenamente y encuentren un significado sobre sí mismos llegando a la autorrealización.

2.1.1 Demografía del envejecimiento en Costa Rica

El proceso de envejecimiento se asoma como una ola inevitable a nivel global y en Costa Rica no es la excepción, de acuerdo con la UCR (2022) las estimaciones del Centro Centroamericano de Población (CCP), las cuales toma en cuenta los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en Costa Rica actualmente hay un poco más de 510 437 personas mayores de 65 años, esto significa un 9,6 % del total de la población del país para ese año.

Lo anterior evidencia que la población adulta mayor se ha ido incrementando con el paso de los años, ya que para el año en curso ha alcanzado el 12% del total de la población según datos del INEC, esto demuestra que cada vez más habrá un crecimiento considerable de las personas en la etapa adulta mayor.

Las autoras Durán y Gómez (2021) señalan que existe un cambio demográfico en el país, proyectándose una disminución en la proporción de la población joven y un aumento en la de mayor edad. Para el año 2040 la cantidad de adultos mayores de 65 años será igual a la de menores de 15 años, y para el 2050 la cuarta parte de la población costarricense tendrá 60 años o más. En síntesis, la población de 65 años y más, pasó de ser aproximadamente 7% en 2015, y pasará a 13% en 2030 y 18% en 2045, representando más de un millón de personas para ese año.

Así, queda claro el trabajo país de brindar condiciones adecuadas para la calidad de vida de los adultos mayores, y diseñar la intervención con profesionales en todas las áreas posibles volviéndolo un asunto de interés público, ya que es una situación que se va tornando retadora para acompañar a quienes se enfrentan a los cambios y transiciones durante el envejecimiento que cada humano vive de manera singular.

Rivera (2024) añade que, debido al poco tiempo en que ha aumentado exponencialmente el número de adultos mayores, este fenómeno, conocido como envejecimiento acelerado, es el nuevo desafío del país, implicando una transformación sociodemográfica que requiere replantear las políticas y los esfuerzos institucionales que resguardan el bienestar de esta población.

Por este motivo, es necesario conocer las principales necesidades de esta población y los factores que influyen en la forma en que se percibe y desarrolla la persona socioemocionalmente durante su proceso de envejecimiento.

Según Padilla (2024) las principales razones del crecimiento demográfico se deben a dos razones, primero al aumento en la esperanza de vida, que ha pasado de 76 años en 1990 a 80 años en 2024, y se proyecta que alcance 84 años en 2050 y 89 en 2100. Esto debido al sistema solidario de salud. Segundo a la disminución en los niveles de fecundidad, lo que ha

reducido la población joven, afectando la relación entre personas adultas mayores y la población en edad de trabajar, que va desde los 15 y hasta los 64 años.

En este sentido es fundamental que nuestro país trabaje por garantizar una vejez y un proceso de envejecimiento digno para esta población, respetando sus derechos humanos e implicando una mayor demanda de servicios cada vez más especializados para atender las necesidades de estas personas.

2.1.2. Crecimiento poblacional de personas adultas mayores y su impacto social

En Costa Rica, la legislación establece que una persona se considera adulta mayor a partir de los 65 años. Se les reconoce como individuos que están en la última etapa del ciclo de la vida, donde se caracterizan por enfrentarse a cambios significativos en todas sus áreas de desarrollo, resultado de experiencias, transformaciones y aprendizajes vividos en las etapas anteriores, por eso la vejez y el envejecimiento son diferentes.

Según el II Informe del estado de la persona adulta mayor en Costa Rica (2020), menciona que este país tiene un proceso acelerado de envejecimiento poblacional, aproximadamente 8 de cada 100 habitantes tiene 65 años o más. En 2050, se espera que 21 de cada 100 habitantes tenga esa edad. Entre el 2008 y 2019 esta población aumentó en un 59%. Siendo, la Región Central el área geográfica con mayor cantidad de personas adultas mayores y con el proceso de envejecimiento más avanzado.

Así, se evidencia el crecimiento poblacional de los adultos mayores en los últimos años, lo que ha generado un gran impacto en diversos ámbitos como el social, por eso todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar ese incremento demográfico.

En lo concerniente al impacto social que provoca este crecimiento poblacional de personas adultas mayores, la autora O'Neal (2022) enfatiza que cuanto más edad logre alcanzar la población, mayores serán las demandas en los servicios de atención de la salud física, psicológica, emocional y social, ya que conforme avanza la edad las personas pueden padecer de dos o más enfermedades crónicas y tienen a su vez más probabilidades de discapacidad. Asimismo, se enfrentan a cambios o decisiones que en su momento no enfrentaron y se debe brindar la atención correspondiente.

El impacto social producto del crecimiento poblacional de adultos mayores, muestra la importancia de centrar la atención en aquellas necesidades de quienes hoy conforman el grupo etario, y en generar acciones que promuevan una atención integral a quienes se sumaran a esta población en los próximos años.

Por su parte, Alfaro y Espinoza (2021) enfatizan que a pesar del impacto social se debe garantizar el acceso a una vida digna, que esto se acompañe de una mejor calidad de vida y de la satisfacción personal en el proceso de envejecimiento, por lo que es fundamental que se cumpla con lo establecido en el Preámbulo de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en la que se reconoce que la persona, a medida que envejece, debe seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades.

En este punto, el impacto social y los retos del crecimiento poblacional requieren que se preste atención integral a los adultos mayores, abordando todas las necesidades de manera integral, ya que el bienestar depende de factores interrelacionados, físicos y emocionales, mentales y sociales.

Ante esta transición demográfica y el envejecimiento de población, el Observatorio del Desarrollo citado por Cordero (2023) señala que Costa Rica enfrenta un reto importante para brindar una atención de calidad y garantizar los derechos de los adultos mayores. Las políticas de atención a este grupo de la población deben estar basadas en el reconocimiento de su autonomía, la promoción de su participación en la sociedad y el mantenimiento de su salud y bienestar.

En definitiva, tanto el crecimiento poblacional de personas adultas mayores y su impacto social son de gran interés para adoptar un enfoque holístico para tratar a este grupo y atender las necesidades específicas.

2.1.3. Necesidades específicas de esta población según estadísticas actuales

La población adulta mayor como hemos visto se encuentra en crecimiento, esta situación trae consigo una serie de necesidades específicas que influyen en la calidad de vida o su consecución resulta indispensable para vivir en un estado de bienestar integral pleno.

De acuerdo con García (2020) la estabilidad económica es una de las principales necesidades, un 18% de los hogares con adultos mayores son pobres. La incidencia de pobreza y vulnerabilidad aumenta cuando en un hogar hay menores de edad quienes dependen del ingreso de la persona mayor, situación conocida como hogar multigeneracional. Asimismo, un 13 % de las personas jubiladas siguen laborando, ya que requieren de un mayor ingreso y más beneficios de la seguridad social.

Lo anterior, muestra una gran debilidad en el sistema de pensiones en el país y la legislación costarricense, debido a que esta situación hace que las personas adultas mayores estén más propensas a sufrir una afectación en su salud física o emocional, al sentirse presionados por ser quienes deben llevar el sustento a sus hogares o porque el dinero no es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas.

El II Informe del Estado de Situación de las Personas Adultas Mayores (2020) señala que otra necesidad corresponde a la violencia y la discriminación hacia este sector de la población que persiste. De esta manera un 43% de los costarricenses de 65 años y más reportan haber sido víctimas de algún tipo de violencia, entre el 2014 y el 2018, la manifestación de abuso más frecuente fue el abandono y la negligencia, seguido del abuso institucional, que se caracteriza por ser la negación de seguridad social y servicios de salud.

Necesidad que sigue vigente asociándose con aspectos negativos como la pérdida del respeto, el deterioro de la salud, aislamiento social, la dependencia y la depresión, según datos del Centro Centroamericano de Población de la UCR y el CONAPAM, quienes forman parte de la presentación del Informe. Estos tres últimos aspectos dirigen la mirada a prestar atención a la afectación del bienestar socioemocional de este grupo etario.

En cuanto a la convivencia y acompañamiento, según este mismo Informe del Estado de Situación de las Personas Adultas Mayores (2020) enfatizan que en el país hay un total de 135 hogares, centros diurnos y fundaciones dirigidas a las personas de 65 años y más. No obstante, se indica que la cantidad de este tipo de instituciones sigue siendo escasa frente a la demanda y el crecimiento poblacional acelerado. No permitiendo brindar la atención adecuada y necesaria a estas personas donde se involucre no solo lo asistencial, sino también un enfoque mucho más integral que implique lo social y lo emocional.

En cuanto a necesidades emocionales de los adultos mayores en Costa Rica, parte de Martínez y Brenes (2007), se encuentran los sentimientos de soledad y aislamiento social, indefensión, deterioro físico y mental, falta de atención a necesidades básicas como la alimentación, protección y atención en salud, y la falta de apoyo familiar y comunal.

Desde las posiciones teóricas expuestas, se concluye que las necesidades específicas de los adultos mayores se diferencian desde la atención de aspectos básicos como alimentación, seguridad social y protección hasta necesidades más dirigidas a dimensiones como la mental, emocional y social.

Asimismo, desde la perspectiva orientadora más que una necesidad una crisis que vive este grupo poblacional, es la relacionada con la transición del estadio “Integridad del yo vs desesperación”, la cual tiene relación con sus experiencias vividas y su proceso personal teniendo como resultado sentimientos de arrepentimiento o de satisfacción. Al respecto, Díaz et al. (2014) mencionan que en esta etapa:

Las personas adultas mayores que han aprovechado y disfrutado las oportunidades en etapas anteriores frecuentemente disminuyen la ansiedad, logrando con mayor facilidad dar sentido a su vida, con discernimiento para elaborar sus objetivos, aspiraciones, enfrentar adversidades, reorganizar el tiempo e incorporar nuevas creencias y proyectos personales (p. 37).

En la etapa de integridad del Yo vs desesperación es crucial la vivencia y la forma de enfrentamiento que tuvo la persona en etapas anteriores, debido a que esto es relevante para el desarrollo emocional en la vejez, y su resolución positiva o negativa tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores. Según la compañía de Telesistencia Vital (2024) actualmente las principales necesidades de las personas adultas mayores son la necesidad de seguridad, necesidad de desarrollo personal y descanso de calidad, necesidad de sentirse escuchado, necesidad de manejo emocional, necesidad de vínculos sociales y necesidad de adaptación al cambio.

Para el presente trabajo de investigación el énfasis se centra en las tres últimas necesidades por ser de carácter socioemocional, en lo concerniente al manejo de emociones Cano y Zea (2012) lo definen como aquella capacidad que tiene una persona para gestionar y canalizar distintos tipos de emociones, ya sean agradables o desagradables, siendo capaces de sentir todo lo que viven; situaciones que van desde una profunda y plena alegría hasta eventos de una tristeza inmensa, es así que las decisiones que toman se basan en estos sentimientos.

Las personas adultas mayores enfrentan diversos cambios en su desarrollo que pueden afectar su estado emocional, desde la pérdida de seres queridos hasta el deterioro de la salud, por lo tanto, el modo en que expresan y controlan sus sentimientos se ha convertido en el foco de atención de las necesidades socioemocionales de este grupo poblacional.

Con respecto a los vínculos sociales o interpersonales, Bowlby citado por Sánchez (2024) señala que esta necesidad se describe como las conexiones emocionales duraderas que las personas establecen con los demás, especialmente con figuras de apego o significativas. Estos vínculos se caracterizan tanto por la proximidad física y emocional, como por la búsqueda de seguridad y protección en la relación.

Es necesario que los adultos mayores puedan establecer relaciones sociales para mejorar su bienestar emocional, mental y físico, donde puedan contar con fuentes de socialización y apoyo para una calidad de vida y un envejecimiento exitoso, asimismo facilitando su integración social en el contexto y sociedad en general.

Para Carstensen (2006) los vínculos interpersonales en la vejez continúan siendo esenciales para el bienestar emocional y la calidad de vida. Pues estas relaciones proporcionan un valioso sistema de apoyo emocional y social. De esta forma, ayudan a contrarrestar la soledad no deseada y el aislamiento social, factores que pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de los adultos mayores, por tal razón se considera fundamental el abordaje de este aspecto para el estudio.

Por último, la adaptación al cambio como necesidad socioemocional en la adultez mayor se refiere a la capacidad que desarrolla la persona de enfrentar y ajustarse eficazmente

a nuevas condiciones, entornos y situaciones que nunca antes había experimentado en algunas de las áreas de su bienestar.

Alberola (2024) expresa que puede considerarse como una propiedad de la mente humana relacionada con el mecanismo de la homeostasis psicológica, y se entiende como el conjunto de cambios ocurridos en el Yo cognitivo o conductual, a instancia de los cambios producidos en el entorno con el fin de mantener la estabilidad emocional y el equilibrio psicológico.

La vejez es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza porque la persona pasa por una serie de cambios significativos en la salud, el ambiente social y las capacidades físicas y cognitivas, donde a su vez otras situaciones propias del individuo interfieren en su bienestar socioemocional, por lo tanto, la forma de adaptarse al cambio se ha convertido en una de las necesidades de mayor atención en estas personas.

2.2. Rol de la Orientación en la atención gerontológica

La Orientación como disciplina busca favorecer el desarrollo integral de las personas en sus diferentes etapas vitales, basando su actuar en los principios de prevención e intervención. Al respecto Mata (2015) indica que la Orientación atiende el desarrollo de las personas de acuerdo con la etapa en la que se encuentren, niñez, adolescencia, adultez y adultez mayor sin hacer distinción alguna de clase.

Con base en lo anterior a pesar de que la Orientación es más conocida en otros campos de acción como el educativo y el penitenciario, de acuerdo con lo expuesto por el autor esta disciplina se caracteriza por la atención a todo ser humano sin importar su etapa de ciclo vital en la que se encuentre, ya que su objetivo es brindar herramientas a la persona para que consiga un desarrollo adecuado en todas sus áreas logrando superar las situaciones que enfrenta de una forma saludable.

Las autoras Árraga y Sánchez (2006) señalan que los propósitos y la búsqueda de la autorrealización por parte de la Orientación es la misma al trabajar con cualquier grupo etario, en el caso de la atención gerontológica es un nuevo horizonte en la profesión del orientador, cuya finalidad es el estudio de los procesos de desarrollo del potencial con el que cuentan los adultos mayores y el trabajo directo con estas personas.

En este caso queda claro que la Orientación gerontológica juega un papel muy importante en la intervención en esta etapa de la vida, proponiendo un estudio y atención a la población adulta mayor para contribuir de alguna forma en su desarrollo integral y, por ende, mejorando su calidad de vida.

Siguiendo con las mismas autoras, Árraga y Sánchez (2006) mencionan que la justificación de la orientación gerontológica como campo de investigación y profesión de ayuda, se dirige a que tiene como propósito promover el desarrollo de las potencialidades de los sistemas humanos en forma autónoma a través de todo su ciclo vital, de tal manera que las personas sean capaces de adaptarse a los cambios y situaciones imprevistas que puedan presentarse en su vida para vivir en armonía, aumentando cada día más su bienestar y calidad de vida.

Es por esta razón, que el rol de la Orientación en la atención gerontológica es inminente ante el crecimiento de la población adulta mayor, más aún en la actualidad cuando la esperanza de vida se ha incrementado notoriamente. Además, de lo vivido en etapas anteriores, la población en adultez mayor se enfrenta a situaciones como el envejecimiento, la pérdida de algunos seres queridos, cambio de residencia o internamiento y alguna declinación del funcionamiento corporal o cognitivo, provocando transformaciones significativas en su forma de vivir.

El apoyo y ayuda profesional en la atención de adultos mayores contribuirá en la atención de las necesidades de la etapa vital, de las propias y de las emergentes durante su adultez mayor, siendo necesario formar profesionales altamente calificados en la atención de esta población para que logren desarrollar las competencias necesarias y acompañen adecuadamente en los procesos.

Para concluir González (2020) cita que la orientación gerontológica juega un papel muy importante en esta etapa de la vida, y desde esta perspectiva se debe fortalecer la atención para alcanzar un desarrollo y nuevas visiones del envejecimiento. Esto con la finalidad de mejorar la calidad de vida en esta población, propósito ineludible que siempre busca la Orientación para que la persona se desenvuelva de forma adecuada y significativa en todos los contextos de su vida y garantizar que las personas mayores reciban la atención y el apoyo necesario para vivir de manera saludable y con dignidad.

2.2.1. Definición de la disciplina de Orientación y sus ámbitos de acción

En lo que respecta a la disciplina de Orientación, desde la cual se lleva a cabo esta investigación es esencial comprender su naturaleza y sus ámbitos de acción. Desde la perspectiva de Guevara (2002) se considera una disciplina porque es un conjunto de conocimientos teóricos y epistemológicos, y de principios y métodos que sirven como base para planificar, diseñar, implementar y evaluar intervenciones profesionales.

De acuerdo con lo anterior, la Orientación como disciplina tiene sus propios conocimientos científicos y prácticos claramente definidos, para facilitar y promover el desarrollo de las personas, esta caracterizada por una serie de metodologías, enfoques, campos y propósitos de acción donde los profesionales son preparados para ejercer la profesión.

Tanto las bases teóricas como epistemológicas son esenciales en toda disciplina, en el caso de la Orientación al ser una profesión destinada a fomentar el desarrollo integral de las personas a lo largo de todo su ciclo vital sin excepción alguna, esta se enfoca en la noción de ciencia social, según Frías (2015) se debe a que “su objeto y sujeto de estudio es el ser humano y es aplicada porque se trata de una ciencia fáctica pues recurre a evidencias empíricas mediante la observación y la experimentación, para comprobar o explicar los fenómenos” (p. 16).

De esta forma, la misma autora señala que la Orientación también se puede establecer como una ciencia de la educación, debido a que cuyo carácter es práctico por cuanto busca promover cambios significativos en las personas y en los contextos donde interactúan. Por eso se parte de la implementación de procesos de ayuda continuos y sistemáticos, abarcando aspectos de todas las dimensiones del bienestar integral.

Los autores Arguedas et al. (2006) mencionan que la disciplina de Orientación busca promover el desarrollo integral de las personas, originando un conocimiento personal que favorezca el logro de su identidad, el conocimiento del contexto, elementos fundamentales para decidir, construir un proyecto de vida y progresar en la clarificación de su sentido de vida, aspecto que las personas alcanzan en diferentes momentos, según sus experiencias, formas de responder e influencia de factores externos.

Con respecto a los ámbitos de acción de la disciplina de Orientación en que se llevan a cabo los procesos e intervenciones, según la autora Frías (2015) señala que son el personal, el grupal, el social y el comunitario, los cuales se definen a continuación:

- **Ámbito individual:** la acción orientadora dirigida a una persona particular para ayudarle a resolver una situación o problema que enfrenta en su bienestar; puede relacionarse con asuntos de orden personal, social, educativo o vocacional, principalmente se usa la entrevista como técnica.
- **Ámbito grupal:** la Orientación grupal o colectiva como se le ha llamado en el contexto nacional, trabaja con grupos por lo general mayores a quince personas; implica las reuniones o sesiones periódicas con el grupo y se apoya de múltiples metodologías y técnicas organizadas para el logro de los aprendizajes significativos, de acuerdo con los objetivos propuestos.
- **Ámbito social:** es un espacio de interacción en el que las personas trabajan juntas para el logro de metas individuales y grupales, se escuchan a sí mismas y a las demás y se dan apoyo mutuo. Es por eso que la persona profesional en Orientación se convierte en una facilitadora de la experiencia, este ámbito de acción puede centrarse en la intervención de crisis, de problemas o en el desarrollo (Sanz, 2001).
- **Ámbito comunitario:** implica un espacio de trabajo de vinculación de los orientadores con la comunidad, con el propósito de mitigar tensiones y afrontar problemas emergentes. Buscando fomentar el sentido de comunidad y la conciencia comunitaria para satisfacer necesidades desde ese mundo de vida (Morales, 2021).

En consecuencia, con la conceptualización de la Orientación y sus ámbitos de acción, se concluye que esta disciplina tiene conocimientos propios tanto científicos como prácticos, asimismo el ámbito de acción depende de la necesidad a trabajar, así como de las personas que requieren la ayuda y los objetivos propuestos.

2.2.2. Potencial de la Orientación en el trabajo con personas adultas mayores

La Orientación tiene gran cantidad de conocimientos teóricos y prácticos, es por esta razón que tiene la capacidad de responder a las necesidades de las personas sin importar la etapa evolutiva que están cursando, ya que al ser una ciencia se convierte en una disciplina

con un gran potencial para trabajar con las personas, solo por el hecho de ser seres únicos e irrepetibles, donde se validan sus emociones, pensamientos y experiencias.

González (2020) señala que esta disciplina se caracteriza en el trabajo con adultos mayores buscando acciones, promoviendo el desarrollo integral, además, el conjunto de profesionales está capacitado para desarrollar programas y estrategias, para fortalecer la salud física, mental, emocional y social, incrementando la calidad de vida y una vejez exitosa.

Con base en lo anterior, podemos observar que la disciplina cuenta con el potencial necesario para atender las necesidades de la población adulta mayor y encargarse de los estudios de los procesos psicosociales de este grupo, diseñando estrategias y brindando herramientas para que las personas se mantengan activas, productivas y logren mejorar su bienestar y calidad de vida, así como adaptarse a los cambios propios de la vida y de la etapa de desarrollo.

El crecimiento poblacional es inevitable a nivel mundial y local, por lo que las disciplinas sociales deben prepararse para asumir los retos que se vayan presentando, visualizando la situación como un fenómeno social que se le debe prestar la atención necesaria.

En este sentido Artavia y Fallas (2012) enfatizan que en este cambio social la Orientación como disciplina puede potenciar factores protectores en las personas adultas mayores, con la finalidad de solventar crisis que se presentan en esta etapa de la vida, como la autonomía o la pertenencia. Además, partiendo de esta intervención, se pueden crear espacios de acción que conlleven a una mejor calidad de vida de las personas adulta mayores como el trabajo recreativo, espacios educativos, entre otros que conduzcan a la búsqueda del éxito y la satisfacción personal.

Estos últimos elementos son esenciales para el trabajo con la población adulta mayor para su participación en la sociedad, la Orientación se fundamenta en el principio de las diferencias individuales. En reconocer que los individuos tienen capacidades diferentes para realizar, con distintos grados de facilidad, las mismas o diversas actividades. Se trata desde la labor orientadora de identificar y ayudar a desarrollar esas capacidades latentes o expresas de cada persona (Artavia y Falla, 2012).

Por esta razón, se enfatiza en esta investigación que la Orientación presta atención a las necesidades de la población en general como de cada persona en particular, debido a que es una disciplina que se dirige a que el ser humano logre un desarrollo integral en todas sus etapas evolutivas y los contextos en que se desenvuelve.

En esta misma línea Ciano (2022) concluye que los procesos que se adaptan al grupo etario destacan la consideración de la singularidad. Donde lo fundamental de la orientación tiene que ver con que el sujeto pueda decidir dónde incluirse, repreguntarse e interrogarse sobre intereses, motivaciones y deseos y no solo ocupar un tiempo libre como erróneamente se creía tiempo atrás.

2.3. Conceptualización del bienestar socioemocional

El bienestar socioemocional en las personas adultas mayores es fundamental para la toma de conciencia de los pensamientos, emociones y acciones que experimentan, logrando con esto una regulación y satisfacción personal. De acuerdo con Ruiz (2024) el bienestar socioemocional se refiere al equilibrio entre el bienestar físico, mental y social de una persona. Esta dimensión del bienestar abarca aspectos como las emociones, las relaciones interpersonales, la autoestima y la capacidad de manejar el estrés o adaptación al cambio.

Este tipo de bienestar engloba varias dimensiones del desarrollo integral de la persona, que interfieren en los ámbitos en los que se desenvuelve, por eso, un adecuado bienestar socioemocional se traduce en calidad de vida para el individuo implicando un crecimiento para sí mismo.

Por su parte, Álvarez (2020) menciona que este constructo teórico parte de la salud mental positiva, factores psicosociales relacionados con la protección y promoción de la salud y el reconocimiento y cuidado de las emociones. El bienestar socioemocional, más que sentirse bien la persona, es lograr que reconozca estos aspectos en su vida y regularice sus emociones y pensamientos para actuar en concordancia al relacionarse.

Ese estado que alcanza la persona cuando se siente y desenvuelve socioemocionalmente satisfactorio, según Goleman y Davidson (2017) tiene que ver con el desarrollo de la competencia emocional, es decir, con un actuar eficaz en diferentes contextos; partiendo del autoconocimiento del individuo, del reconocimiento de sus propias

emociones, de la capacidad de autorregularse, de manejar de manera racional sus emociones, de automotivarse en el emprendimiento de retos y en la superación de circunstancias adversas, de mostrar empatía para comprender a los demás, así como habilidades sociales para convivir, integrarse y colaborar con otros.

Se logra concluir desde las perspectivas de los autores que el bienestar socioemocional es una conexión entre la dimensión emocional, social y mental, que en muchas ocasiones se refleja en la parte física de la persona, por lo tanto, una alteración en alguna de estas va a provocar una afectación en el desarrollo de las otras, ocasionando un desequilibrio en su estado de satisfacción y crecimiento integral.

2.3.1. Definición de bienestar socioemocional

El bienestar socioemocional hace referencia al equilibrio y condición de funcionalidad que encuentra la persona en el aspecto físico, mental, emocional y social, que depende de diversos factores.

Según Hernández et al. (2021) plantean que el bienestar se relaciona con las emociones, éstas son la base que impulsan la conducta, las actitudes, los pensamientos y las relaciones con el entorno. En la etapa de la adultez mayor este bienestar se ve influenciado por factores tanto internos (que abarcan valores, temperamento, cultura, crianza, experiencia de vida, etc.), como todos aquellos factores externos y de interacción con el contexto que influyen en la sensación de estar en armonía o no.

Con respecto a lo anterior, el bienestar es un estado de equilibrio entre las demandas del mundo externo y los recursos personales y emocionales de la persona para enfrentarlas exitosamente, desde una concordancia entre sus emociones, pensamientos y comportamientos sociales.

Por su parte Bisquerra y Chao (2021) afirman que el objetivo final del bienestar socioemocional es cuidar el desarrollo emocional, la salud mental, mejorar la convivencia y favorecer el crecimiento donde se desarrolla el individuo. Por lo tanto, puede entenderse como un proceso donde la persona tiene conciencia de sí misma y de los demás, mantiene relaciones saludables y logra pensamientos razonables.

Diehl y Gómez (2021) mencionan que se refiere al equilibrio entre las habilidades cognitivas y emocionales que una persona puede aprender y desarrollar para comportarse de manera tal que se beneficie a sí misma y a otros; para lograr resultados positivos en su salud, en sus relaciones personales y en sus proyectos, contribuyendo de una forma significativa a la sociedad. El bienestar socioemocional en concreto se define porque la persona se encuentra en un estado adecuado en el área física, mental, emocional y social, logrando el crecimiento integral deseado.

2.3.2. Relación entre bienestar físico, emocional y social

Al referirse al bienestar socioemocional de una persona, debemos recordar que el grado y forma de satisfacción no depende solo de la ausencia de enfermedad o sentirse sano como tiempo atrás lo definieron haciendo alusión a una perspectiva más médica, ahora se pone el énfasis en que la persona se siente satisfecha consigo misma y los demás logrando un estado de equilibrio y armonía en la vida, dependiendo de muchos factores, biológicos, psicológicos y contextuales, por lo tanto, en este apartado se expondrá la relación entre el bienestar físico, emocional y social.

Con respecto al bienestar físico, la autora Fernández (2024) alude que se refiere a nuestro estado de salud física y la capacidad de nuestro cuerpo para funcionar de manera óptima, incluye aspectos como la alimentación adecuada, el ejercicio regular, el descanso suficiente y la prevención de enfermedades. Concuerd que el mantener un buen estado de salud física es fundamental para tener energía, vitalidad y resistencia en nuestra vida diaria.

De acuerdo con lo anterior, la dimensión de bienestar físico centra la atención en la salud general y la condición física de la persona, es decir, está más dirigida al equilibrio del funcionamiento corporal y orgánico.

Por su parte, la Organización Terapify (2024) se refiere al bienestar emocional como un estado esencial que abarca la capacidad de reconocer, expresar y manejar nuestras emociones de manera saludable. Este estado se convierte en crucial para el desarrollo personal y la salud mental, permitiendo a las personas enfrentar efectivamente los desafíos cotidianos y las situaciones estresantes.

Cuando se habla de este tipo de bienestar los autores señalan un estado de equilibrio y satisfacción en las emociones y sentimientos de una persona. Asimismo, implica que logren un manejo adecuado de las emociones y comprendan las de otros, logrando desarrollar relaciones positivas.

En cuanto al bienestar social, los autores Cortese et al. (2018) comentan que se refiere al tipo de funcionamiento de un individuo con su entorno, implica tener algo para contribuir a la sociedad, sentirse parte de esta y vivir en sintonía con la forma en la que funciona la sociedad.

Desde esta posición se recuerda que las personas son seres sociales por naturaleza y la forma en que comienza y mantiene sus relaciones interpersonales, la participación y el grado de satisfacción con las mismas son aspectos claves en el bienestar social de todo ser humano.

Por último, la relación entre el bienestar físico, emocional y social es de áreas estrechamente relacionadas y afectadas, porque al formar un todo que es el desarrollo integral de las personas, se requiere el equilibrio entre los factores físicos, emocionales, mentales y sociales para lograr un adecuado crecimiento y calidad de vida.

Rechy (2024) menciona que el bienestar físico, mental, emocional y social es fundamental para llevar una vida plena y equilibrada. Cuidar de nosotros mismos en estas dimensiones nos permite gozar de una calidad de vida óptima. Estos aspectos del bienestar están estrechamente interconectados. Cuando uno de ellos se ve afectado, puede impactar negativamente en los otros.

En este sentido para que una persona alcance un bienestar y una salud integral, es necesario que mantenga un equilibrio en estos aspectos de su vida para que logre vivir de una forma plena y satisfactoria.

2.3.3. Factores que influyen en el bienestar socioemocional en la adultez mayor (resiliencia, autoestima, satisfacción con la vida)

El bienestar socioemocional es fundamental en el desarrollo de la persona adulta mayor, ese estado de equilibrio emocional, mental, físico y social, puede verse alterado o favorecido por factores que generan alguna influencia en el alcance o progreso del mismo.

Ante esto se considera oportuno hacer énfasis en esta investigación de los factores influyentes como la resiliencia, la autoestima y la satisfacción con la vida.

La resiliencia como factor influyente del bienestar en la adultez mayor es relevante, por los desafíos que pueden enfrentar en esta etapa de la vida el grupo etario, esa capacidad o aptitud de los individuos por su postura de superación ante la adversidad y sobrellevar lo que acarrea la situación es lo que se denomina una persona resiliente, por lo que el desarrollo de este elemento durante la vejez es ineludible para el desarrollo integral de la persona.

Las concepciones sobre este factor son muy variadas, pero desde una perspectiva gerontológica para esta investigación se tomará la definición de Vázquez (2019), quien menciona que se refiere a un “conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos y que se combinan produciendo factores protectores ante situaciones difíciles; es decir, procesos de invulnerabilidad ante situaciones de riesgo” (p.3).

Con base en lo anterior, la resiliencia no es solo resistir ante la situación de crisis o el cambio que se enfrenta, sino que conlleva un aspecto más amplio que implica que la persona se sobreponga y pueda retornar a su equilibrio y bienestar. Este proceso puede ser un factor innato que todas las personas tienen, pero también se va potenciando y reforzando en la forma en que aumenta la autoestima, enfrentamiento y superación de las adversidades, tal como lo señala la autora anteriormente citada.

Otro segundo factor es la autoestima, esa valoración que la persona hace de sí misma, de sus experiencias y logros alcanzados, García (2020) manifiesta que la autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo. Este aprecio, generalmente positivo, determina el comportamiento del individuo en el entorno personal y social, en el caso de las personas con una alta estimación afrontan los obstáculos y los desafíos con mayor confianza.

En cualquier etapa del desarrollo vital, la valoración propia favorece la autoconfianza en todos los aspectos de la vida, pero en el periodo del envejecimiento este factor es imprescindible porque los constantes cambios propios de la vejez, las tareas del desarrollo, los recursos sociales que enfrentan o los sentimientos de soledad o abandono, por nombrar situaciones sumado a experiencias anteriores, influyen en cómo la persona adulta mayor valora de sí misma.

Maslow (1971) menciona que la necesidad de autoestima ubicada en el cuarto nivel de la pirámide se centra en el respeto y la confianza en uno mismo. Es aquella percepción que la persona tiene de su propio valor y habilidades, por lo tanto, una alta estima personal se basa en la autovaloración, el reconocimiento de los logros personales y la aceptación de las propias capacidades y limitaciones.

La evaluación perceptiva de las personas adultas mayores consigo mismas, hacia sus pensamientos, sentimientos y conductas, no solo es un factor del bienestar en la vejez y su desarrollo, sino que también influye en la satisfacción personal y con la vida.

La satisfacción con la vida como factor que influye en el bienestar socioemocional, de acuerdo con Gómez (2023) se refiere a la valoración que las personas hacen sobre su existencia cuando piensan en ella y es uno de los elementos que componen el bienestar subjetivo. Representando la dimensión cognitiva del bienestar y resulta de un balance entre expectativas y logros.

Esa forma en que la persona muestra sus sentimientos y cómo se sienten acerca de sus perspectivas y lo alcanzando, durante cada etapa o experiencia vivida es lo que hace que valore su satisfacción con la vida. Por eso, estos tres factores están interrelacionados entre sí durante la vejez, porque influye uno del otro cuando se valora, sobreponiéndose a la adversidad y valorando las expectativas y logros alcanzados, como un proceso cíclico para buscar el bienestar adecuado.

En conclusión, Ortega (2017) expresa que la satisfacción con la vida de adultos mayores depende de las circunstancias de las acciones que se adoptan del mundo, del personal y del sociocultural, por lo que se benefician del ser humano al contribuir a su desarrollo y mejorar su bienestar y calidad de vida.

2.4. Dimensiones del bienestar socioemocional

El bienestar socioemocional como se ha expuesto en esta investigación se refiere al estado de equilibrio entre el bienestar físico, emocional, mental y social de una persona. Por estas dimensiones y la estabilidad en las mismas, permite al individuo llevar una vida plena y satisfactoria en todos los ámbitos donde se desenvuelve de forma integral.

La primera dimensión corresponde a la física, según Miñan (2024) se refiere a la condición de equilibrio interno, en la que se encuentra el cuerpo, en la que se combina la salud, la función y la capacidad para realizar actividades físicas. Puede a nivel de organismo desarrollar diferentes funciones de la salud.

Con respecto a lo anterior, tiene que ver con la estabilidad y satisfacción de las necesidades orgánicas y del cuerpo, elementos como la nutrición, el descanso y una vida saludable y activa, es parte importante del bienestar físico y contribuye al desarrollo general de la población.

Por su parte, la dimensión emocional, según Fernández (2024) se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones saludables. Incluye aspectos como la capacidad de expresar emociones de manera adecuada, establecer límites saludables en nuestras relaciones y cultivar relaciones emocionalmente satisfactorias. En este sentido el bienestar emocional implica tener una buena autoestima y confianza en sí mismo, así como la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables.

Esta dimensión comprende diversos componentes que influyen en la capacidad de gestionar las emociones, para luego poder desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias. En lo concerniente a la dimensión mental siguiendo con la misma autora Fernández (2024) menciona que implica tener una mente clara y enfocada, ser capaz de tomar decisiones informadas y tener una buena autoestima y confianza en uno mismo.

La dimensión mental enfatiza el estado psicológico y cognitivo de la persona, además de aspectos como la valoración propia y satisfacción con la vida, al analizar sus experiencias, frustraciones o logros alcanzados. Por eso, se trabaja mucho la importancia de la salud mental, porque incluye pensamientos, lo emocional y social.

Por último, la dimensión social, entendida como la relacionada con la socialización de una persona y los factores relacionados con los vínculos entre las personas y la vida en sociedad por medio de las distintas fuentes de socialización, según Artavia (2022) es caracterizada por el desarrollo de habilidades para la comunicación, solidaridad, respeto, tolerancia, organización, participación dentro de las relaciones con los demás y el sentido de pertenencia en la sociedad.

En la dimensión social las personas pueden encontrar vínculos con significados en los que apoyarse y establecer relaciones significativas; así que estas cuatro dimensiones son necesarias para que los individuos tengan un bienestar socioemocional y un desarrollo saludable, para que cuando tengan que enfrentar alguna tarea del desarrollo o una situación que altera su sistema puedan adaptarse y superar el periodo de cambio.

2.4.1. Bienestar físico y su influencia en el bienestar emocional

La relación e influencia que se da entre el bienestar físico y el bienestar emocional es en gran medida, debido a que la forma en que la persona se visualice a sí misma, a su condición o calidad de vida va a repercutir en sus emociones o viceversa, porque si una dimensión del desarrollo integral está sufriendo alguna afectación las otras también la experimentarán, por eso las teorías enfatizan que las personas somos seres integrales.

Al respecto Martínez (2024) menciona que la interconexión entre el bienestar físico y emocional es clave para el desarrollo integral, mantener un equilibrio en estas dos áreas no solo mejora la salud de las personas, sino que también potencia su calidad de vida. Por ejemplo, adoptar hábitos que fomenten tanto el cuidado del cuerpo, la alimentación, la actividad física y una vida activa; así como el fortalecimiento de la mente y la regulación de las emociones se convierte en una estrategia esencial para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Con respecto a la población adulta mayor los especialistas y la gerontología enfatiza que las personas con un adecuado bienestar físico tienen un mayor bienestar emocional, además disminuye la presencia de enfermedades como la depresión o ansiedad. Asimismo, la actividad física es un pilar esencial para mantener los estados de ánimo y controlar el estrés que pueda presentarse, impactando positivamente en su salud mental y la interacción social, y con ello se promueve un envejecimiento activo y satisfactorio.

Por su parte Rechy (2024) manifiesta que el bienestar físico y emocional son fundamentales para una buena salud y bienestar en cualquier contexto. Mantener un equilibrio en estos aspectos nos ayuda a vivir una vida plena, saludable y feliz. Ante esta perspectiva ambos autores concuerdan entonces que una persona que cuida de su salud corporal tiende a experimentar emociones gratificantes.

En relación con esto, un estudio de Martínez et al., citados por García (2021) dijo que la actividad física diaria y los cuidados de la salud corporal incrementa los niveles de autoestima e incide en emociones como la felicidad de los adultos mayores, y contribuye a mejorar la capacidad para el autocuidado, favorece la integración del esquema corporal, facilita las relaciones intergeneracionales y crea cambios positivos en el estilo de vida.

En definitiva, el bienestar físico y su influencia en el aspecto emocional es evidente, las personas que adoptan un estado saludable de su organismo tienden a experimentar emociones más favorables, las cuales se reflejan en la forma de experimentar, expresar y regular sus sentimientos, situación que contribuye al desarrollo integral de las personas y sus capacidades de socializar.

2.4.2. Calidad de las relaciones interpersonales y su papel en el desarrollo socioemocional

Las relaciones interpersonales como factor influyente en el bienestar socioemocional, son primordiales en el desarrollo humano, a través de ellas las personas aprenden a socializar, ponen en práctica las habilidades sociales aprendidas y benefician su salud emocional, es por esta razón que las interacciones en los diferentes contextos juegan un papel esencial en la vida de las personas adultas mayores.

Al respecto, Márquez et al. (2023) señalan que las relaciones interpersonales son un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los individuos, y su influencia se extiende a diversas áreas de la vida como contribuir al bienestar emocional y mental, pero también desempeña un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables y en el aprendizaje de habilidades sociales y cooperativas a través de la interacción social.

Con base en lo expuesto, las relaciones interpersonales son esenciales para el desarrollo social y emocional de la persona adulta mayor, ya que no solo le proporciona la oportunidad de socializar con sus iguales o con otras generaciones, sino que también favorece las redes de apoyo, seguridad y pertenencia a la sociedad, asimismo en la dimensión emocional se fomenta la empatía, el reconocimiento y regulación de las emociones y se comparten experiencias y sentimientos.

Sepúlveda (2022) menciona que ante el envejecimiento progresivo la calidad de las relaciones interpersonales tiene un papel indiscutible en el desarrollo socioemocional de ese grupo etario. Ante esto, resalta que se identifica pérdida de las relaciones y apoyo sociales a los adultos mayores en comparación con otras poblaciones, esta reducción se visualiza por las pérdidas, con frecuencia, de un ser querido, trabajo, económicas, sociales, su autonomía y otros. Además, de los cambios de la salud, como el deterioro cognoscitivo, motriz y lingüístico.

Por tal motivo, es importante propiciar espacios para fomentar o fortalecer los vínculos y los espacios de participación en los procesos de socialización de las personas adultas mayores, porque la influencia que ejercen en el desarrollo socioemocional genera grandes beneficios para la persona.

Siguiendo en la misma línea, Barros citado por Zapata et al., (2015) menciona que la participación de los adultos mayores en las relaciones interpersonales es un aporte al bienestar socioemocional en dos sentidos: 1) Directamente, permitiendo que el individuo se sienta parte de un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, con las que puede contar si lo necesita, y 2) Indirectamente, atenuando o protegiéndose de los efectos de las condiciones estresantes, o aumentando la capacidad de respuesta frente a las situaciones cotidianas.

En síntesis, las relaciones sociales en la adultez mayor tienen un papel innegable para el desarrollo socioemocional de la persona, porque estas mismas interacciones con los demás son parte fundamental del crecimiento personal, ya que influyen directamente en la forma en que individuos crecen, maduran y se desarrollan emocional y socialmente en su vida. A su vez desde la perspectiva orientadora ayuda a mejorar las habilidades socioemocionales y de comunicación.

2.4.3. Importancia de la autorregulación emocional en la adultez mayor

La autorregulación emocional es un constructor y competencia de la inteligencia emocional, esta hace referencia a la capacidad de manejo óptimo de las emociones, permitiendo transformar una situación de estrés en algo posible de controlar y superar, donde la afectación sea la menor posible y sea visualizada más como una oportunidad de crecimiento.

Giuliani (2012) define este constructo como la capacidad de disminuir, aumentar o modificar una respuesta emocional, experimentar emociones y tomar decisiones sobre su utilidad o adecuación simultánea. La capacidad de regular emociones, en un nivel avanzado, permite sumergirse o desapegarse de una emoción, dependiendo de su utilidad para esa situación, así como estar pendiente y reflexionar acerca de la vivencia emocional en uno mismo o en otros.

De esta manera, la autorregulación emocional tiene como propósito que la persona mejore las experiencias emocionales para disfrutar de un estado de equilibrio de las emociones, asentada como decía Daniel Goleman en controlar las conductas basadas en impulsos emocionales y adaptarnos mejor a las dinámicas sociales.

Con respecto a la importancia de la autorregulación emocional en la adultez mayor Sabater (2022) señala que la correcta regulación de las emociones en la vejez es un ejercicio de salud y bienestar. Curiosamente, algo que se ha podido constatar en varios estudios es que más allá del declive físico y cognitivo, los adultos mayores están, por término medio, mucho más sintonizados con las emociones positivas. Valoran las relaciones sociales y tienen además un mayor control sobre sus universos emocionales.

Ante esto, la regulación de las emociones en el envejecimiento es esencial para que la persona logre un envejecimiento saludable y satisfactorio, esto no quiere decir que la persona no vaya a experimentar emociones desagradables durante su vida, sino que aprende a gestionarlas para alcanzar una vida plena en todas las áreas de su desarrollo.

En cuanto al autor Bisquerra (2020) la regulación emocional en la adultez mayor significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior.

En conclusión, la autorregulación de emociones supone que la persona tome conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, y lograr una gestión

correcta y responsable de las respuestas emocionales producto de los estímulos o eventos desencadenantes.

2.5. Habilidades socioemocionales en la adultez mayor

Las habilidades socioemocionales son aquellas conductas o capacidades que la persona logra desarrollar para una mayor comprensión de las emociones, conductas y opiniones propias y de otras personas, las cuales le permiten entablar vínculos sociales más significativos y desenvolverse plenamente en el entorno inmediato.

Bisquerra (2003) alude que estas son entendidas como el "conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (p. 22), su modelo incluye competencias como la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal, habilidades sociales y la solución de conflictos. Es por esto, que se consideran básicas y esenciales en la vida de las personas porque forman parte del proceso de socialización del ser humano.

En cuanto a Montagud (2020) define a las habilidades socioemocionales como aquellas conductas aprendidas que llevamos a cabo cuando interactuamos con otras personas y que nos son útiles para expresar nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y defender nuestros derechos. Entre ellas podemos destacar el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía o la capacidad de colaborar con los demás. Asimismo, la comunicación asertiva para establecer relaciones interpersonales, la resolución de problemas y consecución de objetivos personales y grupales.

Las habilidades socioemocionales tienen dos propósitos de favorecer el desarrollo personal-emocional de la persona, así como potenciar las capacidades aprendidas al momento de relacionarse con los demás, por eso tienen un papel relevante en el bienestar de las personas adultas mayores, porque al no ser desarrolladas por completo, habrá mayor probabilidad de que se desarrollen problemas relacionados con la valoración propia, la gestión emocional y con la capacidad de relacionarse.

El mismo autor Montagud (2020) manifiesta que desarrollar este tipo de habilidades durante la adultez mayor es muy importante dado que contribuye a que nos relacionemos de

forma asertiva y funcional con los demás, además de ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos en un contexto social del que no nos podemos separar, tal como el caso de la población de estudio de esta investigación que son personas que asisten al centro diurno y comparten mucho tiempo en un mismo ambiente, por lo tanto, las habilidades socioemocionales son necesarias para que la persona tenga un bienestar y calidad de vida óptimo.

Por su parte, Márquez et al., citados por Oporto (2019) menciona que la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales en la vejez se debe a tres razones, la primera se refiere al papel que desempeñan en la adaptación al cambio. Más concretamente, en la resolución de problemas, confrontación de enfermedades y en las relaciones sociales que sostienen las personas mayores. Segundo, el sistema inmunológico y autónomo se ven influenciados por las emociones negativas y la inhibición de su expresión. Y tercero tiene relación con los procesos y funciones cognitivas, por lo que modificaría funciones y procesos cognitivos como la atención, percepción y evaluación de las personas y situaciones sociales, entre otras.

Las habilidades socioemocionales son importantes para los adultos mayores, ya que les permiten tener una mejor calidad de vida y un bienestar emocional y social en los diferentes contextos, impactando positivamente el desarrollo integral de la persona en el plano físico, emocional, mental y social.

2.5.1. Componentes claves de las habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales como hemos visto contribuyen a la regulación de las emociones, comportamientos y emociones propias, y a su vez interviene en cómo se auto perciben las personas y como permiten las interacciones con los otros. Estas capacidades comienzan con un trabajo interno para mejorar luego la relación con el mundo externo, es decir, con los procesos de socialización.

De acuerdo con Goleman (1995) en su libro sobre Inteligencia Emocional, habla de cinco componentes claves que conforman las habilidades socioemocionales que van desde dentro de la persona hacia afuera. Cada uno de los cuales desempeña un papel único en la vida de una persona, los cuales se hacen referencia a continuación:

- **Conciencia emocional:** implica la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las emociones de los demás. Pueden ser la capacidad de etiquetar las emociones y entender cómo afectan el comportamiento y las decisiones.
- **Autorregulación:** se refiere a la habilidad de gestionar las emociones de manera efectiva, implica controlar impulsos, manejar el estrés, mantener la calma bajo presión y tomar decisiones basadas en la lógica en lugar de las emociones.
- **Motivación:** involucra la habilidad de establecer metas, mantener el compromiso y persistir en la búsqueda de objetivos. Las personas con una alta motivación suelen tener más éxito en la vida, ya que están impulsadas por un sentido interno de propósito y determinación.
- **Empatía:** es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, permitiendo establecer conexiones emocionales más profundas con las personas.
- **Habilidades sociales:** son un conjunto de habilidades que facilitan la interacción con los demás, incluye la comunicación efectiva, la escucha activa, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo, y la resolución de conflictos de manera constructiva.

Al fomentar estos componentes claves de las habilidades socioemocionales en adultos mayores, y en aquellos entornos comunitarios como los centros diurnos puede construirse relaciones interpersonales más significativas, mejorar la comunicación y promover el bienestar integral.

2.5.2. Empatía, manejo del estrés y resolución de conflictos

En el bienestar socioemocional la presencia de elementos y habilidades de índole emocional o relacional, como la empatía, el manejo del estrés y la resolución de conflictos son gran relevancia para el desarrollo y calidad de vida de las personas. En el caso del grupo poblacional de la adultez mayor contribuye a una mayor adaptación a los cambios propios de la etapa, así como la búsqueda de vínculos sociales más significativos.

Ruiz (2023) menciona que hay dos tendencias para conceptualizar la empatía, una de ellas refiere a lo cognitivo con la capacidad de colocarse en el lugar del otro, permitiendo conocer y entender claramente los sentimientos, pensamientos y acciones; y la segunda tiene que ver con las respuestas emocionales y la capacidad de percepción de las experiencias emocionales de los demás.

Según lo expuesto por la autora, la empatía es una habilidad esencial que el ser humano puede desarrollar y mejorar con el tiempo, ya que puede aprender y reestructurarse en cualquier momento y depende de las experiencias anteriores, por lo que se considera clave para establecer vínculos significativos y positivos en todos los ámbitos de la vida y contribuir al bienestar socioemocional de la persona.

Otro elemento importante para el bienestar socioemocional es el manejo del estrés, una reacción normal en la vida para afrontar una situación que se percibe como amenazante o demandante para poner en práctica las habilidades de la persona. Ricardo (2020) enfatiza que consiste en realizar cambios en la vida si se encuentra en un estado de preocupación o tensión mental constante generado por una situación en particular, como practicando el autocuidado, la relajación y manejando la respuesta emocional a situaciones estresantes cuando ocurren.

El manejo del estrés en las personas adultas mayores es fundamental porque ofrece una variedad de estrategias para que la persona enfrente y trabaje las situaciones que considera amenazantes y provocan un desequilibrio en su bienestar integral, desde los cambios provocados por la etapa evolutiva como la experiencia personal, es a partir de la identificación y regulación mental o emocional sobre el estímulo desencadenante que la persona logra llevar una vida más equilibrada y saludable.

En esta línea, según Martínez (2024) la gestión del estrés en la población adulta mayor es clave para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional. Al implementar estrategias útiles y accesibles, se pueden mitigar los efectos negativos del estrés, promoviendo una vida más plena y saludable. Fomentar el autocuidado, la socialización y la práctica de técnicas de relajación no solo beneficia a los individuos, sino que también fortalece el tejido social. Ante esto, se reconoce la importancia de un adecuado manejo del estrés para asegurar un envejecimiento activo y feliz.

Por último, la resolución de conflictos influye tanto en el bienestar personal como social, mediante estos métodos la persona puede comprender la raíz del conflicto y reconocer la importancia de buscar una solución mediante la comunicación asertiva, la empatía, el manejo de emociones y el estrés cruciales.

Al respecto Cajal (2022) se refiere a la resolución de conflictos como una técnica dirigida a resolver de forma pacífica cualquier enfrentamiento entre dos o más personas, en cualquier ámbito de la vida, por una tercera persona o mediador. Por lo tanto, para que un conflicto sea resuelto a través de estas técnicas, ambas partes deben adoptar un cambio de actitud.

Existen estrategias para resolver los conflictos interpersonales que pueden tener varias causas, desde diferencias individuales hasta factores ambientales y situacionales, y son la negociación, la conciliación, la mediación y el arbitraje (Soto, 2024).

2.5.3. Autoestima y desarrollo de la identidad personal

La autoestima y el desarrollo de la identidad de una persona están relacionadas entre sí, aunque son dos términos diferentes como se presentan a continuación, se alimentan entre sí de muchas maneras por estar dirigidas en la forma en que una persona se ve a sí misma.

La autora Santos (2017) menciona que la autoestima es el valor que la persona da a su propia imagen, siendo fundamental la autopercepción, autovaloración, porque da fortaleza a la personalidad, confianza de sentirse capaces de pensar, amar y ser felices, conducirnos con responsabilidad ante nuestras necesidades y enfrentar los retos de la vida logrando metas, objetivos y así poder gozar de los frutos de nuestro esfuerzo.

El valor que la persona hace de sí misma va más allá de darse una calificación, incluye componentes actitudinales y conductuales, desde expresar como se siente consigo misma hasta regular su forma de actuar. La autoestima también se considera en cuanto a cómo las personas se ven a sí mismas en relación con la sociedad y cómo valoran su propio valor, donde el ambiente social influye en esa valoración personal.

En ese sentido, queda claro que la identidad tiene una conexión con la autoestima, en el hecho de que ese conjunto de rasgos, experiencias y creencias que configuran la forma en que se describe a una persona y se diferencia de los demás, influye en la valoración propia como en su forma de expresarse, pensar, comportarse y relacionarse.

La identidad personal es definida por Gómez (2024) como “una construcción que se compone de valores, metas y creencias, con las que la persona establece un compromiso.

Incluye la personalidad, el carácter y los rasgos personales, configurando así la “esencia” de un individuo” (párr. 2).

Desde esa construcción, las personas valoran esos aspectos en su vida personal, por eso, la autoestima e identidad son elementos con sentido recíproco en el desarrollo del individuo. Se abarcan aspectos de la experiencia individual y de las interacciones.

En relación a la influencia de la autoestima en la identidad personal, los especialistas de *Mentes Abiertas* (2023) afirman que la autoestima se forma a lo largo de nuestra vida mediante nuestras experiencias, interacciones sociales y cómo nos percibimos a nosotros mismos. Cuando tenemos una autoestima saludable, somos capaces de aceptarnos tal como somos, reconocer nuestras virtudes y aceptar nuestras limitaciones. Esto nos permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y resiliencia.

En conclusión, el nivel de autoestima que posea una persona, le va a permitir avanzar en la construcción de su identidad, caso contrario si se presenta un bajo nivel de estima propia implica que la persona presente dificultades en el desarrollo de su esencia que los va a diferenciar de las otras personas.

2.5.4. Impacto de las habilidades socioemocionales en la calidad de vida

Es preciso, destacar que las habilidades socioemocionales como se menciona en esta investigación son el conjunto de conductas aprendidas que las personas ponen en práctica cuando interactúan con otras personas a la hora de expresar sentimientos, actitudes y experiencias.

Estas habilidades ejercen un gran impacto en el bienestar y la calidad de vida de la persona, por los aportes positivos en el crecimiento personal y social, además, con estas conductas se pueden establecer vínculos e interacciones más saludables.

Al respecto, Méndez (2023) alude que este tipo de habilidades son fundamentales para el desarrollo personal y social de las personas, ya que nos permiten relacionarnos de manera efectiva con los demás, comprender y regular nuestras emociones y tomar decisiones adecuadas. Asimismo, se logran establecer relaciones significativas y adaptarnos a diferentes situaciones, aspectos que permiten a la persona tener un desarrollo integral y mejorar nuestra calidad de vida, logrando un mayor éxito en todos los aspectos de la vida diaria.

Por medio de las habilidades socioemocionales se trabaja la dimensión social y emocional del bienestar, esta interrelación ayuda a que la persona desarrolle una estima y regulación propia para comunicarse de manera efectiva en su círculo socializador, resolviendo cualquier situación desde una perspectiva constructivista y asertiva.

En cuanto a Jolay et al. (2023) destacan que a través del desarrollo de las habilidades socioemocionales no solo se impacta en la calidad de vida de la persona, sino se desarrollará un “yo” sano, fuerte, maduro y equilibrado emocionalmente, capaz de afrontar momentos donde no se quede atrapado por los sentimientos que no logra identificar y gestionarlos de la mejor manera.

Lo expuesto por estos autores respaldan la premisa de que estas habilidades socioemocionales afectan a los adultos mayores permitiendo su desarrollo emocional y social en los contextos en que se desenvuelve, y se contribuye a la capacidad de gestionar las emociones, optimizar la autoestima y las relaciones interpersonales.

En ese sentido, ahondando más sobre el tema Veloz y Vega (2023) mencionan que el bienestar físico, social y mental producto del desarrollo de las competencias socioemocionales en el transcurso de vida del ser humano influirá en el nivel de calidad de vida. Esto, debido a la satisfacción en el aspecto emocional y social que alcanza la persona, brindándole la seguridad necesaria en su forma de sentir, pensar y actuar tanto intra como interpersonalmente.

2.5.5. Conexión entre habilidades socioemocionales y calidad de vida en entornos comunitarios

En la actualidad la conexión entre habilidades socioemocionales y calidad de vida en los entornos comunitarios ha sido poco abordada, a pesar de que la persona es por naturaleza un ser socializador que se desarrolla en diferentes entornos. De acuerdo con la Dirección de Promoción y Prevención de la Subdirección de Salud Ambiental de Bogotá (2018) estos entornos se comprenden como los espacios donde se da la dinámica social de las personas y los colectivos dispuestos en grupos de base, redes sociales y comunitarias; así como también, los espacios de relación, encuentro y desplazamiento.

Ante esto, las personas que asisten a un centro diurno se desarrollan en uno de estos entornos comunitarios, donde comparten experiencias, aprendizajes y ponen en práctica algunas habilidades socioemocionales aprendidas al momento de relacionarse con las otras personas como el conocerse a sí mismo, gestionar las emociones, la empatía y la capacidad de socializar con los demás, lo cual contribuye a una gama de factores positivos que determinan la calidad de vida de las personas que conviven en el lugar.

La Fundación Saldarriaga Concha (2020), que trabaja con personas mayores y diferentes poblaciones, menciona que existe una profunda relación entre las habilidades socioemocionales, la inclusión y la calidad de vida, porque estas habilidades son el conjunto de herramientas que nos permiten a los humanos vincularnos con nosotros mismos y con el otro y transitar adecuadamente.

En este mismo sentido, con respecto a la conexión entre estas habilidades y la calidad de vida en entornos comunitarios, la misma fundación, menciona que el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal comunitario tiene dos componentes, el social relacionado con la capacidad de las personas de comunicarse, interactuar y establecer relaciones interpersonales positivas; y el emocional, que tiene que ver con el autoconocimiento, regulación de emociones, pensamiento crítico y resolución de problemas, aspectos que se traducen en mejorar la calidad de vida y el bienestar integral.

Finalmente, Redondo y Zapata (2022) señalan que la relación entre calidad de vida y las competencias socioemocionales es interdependiente, es decir, una necesita de la otra, por lo tanto, en condiciones óptimas de calidad de vida hay adecuado desarrollo de competencias socioemocionales y viceversa, volviéndose de suma importancia en los distintos entornos en que la persona está inmersa, como en el caso de los adultos mayores de esta investigación que asisten a un centro diurno.

2.6. Contexto institucional del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores

En las últimas décadas el crecimiento poblacional de las personas adultas mayores ha crecido aceleradamente, ante lo cual a nivel institucional las autoridades que velan y protegen los derechos de este grupo poblacional han tenido que diseñar diferentes modalidades de atención para brindarles un abordaje más integral, las cuales según el CONAPAM corresponde a los hogares, redes de cuidado y centros diurnos, esta última modalidad es la que

se hace referencia en esta investigación porque la población en estudio se encuentra en estas estancias.

Según CONAPAM (2023) los centros diurnos son un servicio organizado por la comunidad con apoyo institucional. Se crearon con el propósito de ofrecer un trabajo multidisciplinario y de responsabilidad multisectorial, para atender durante el día a personas adultas mayores. La atención está dirigida hacia personas independientes y de escasos recursos económicos o en riesgo social. Esta modalidad es un complemento a la vida familiar, ya que mantiene estrecha relación persona adulta mayor -familia -comunidad.

Dentro de estas organizaciones brindan diversidad de servicios que benefician el desarrollo de las distintas áreas del desarrollo integral de la persona a nivel de salud física, emocional, cognitiva y social, de acuerdo con el II Informe estado persona adulta mayor en Costa Rica (2020, p. 159) señala que

La norma de habilitación vigente en Costa Rica, establece que es necesario que los albergues, hogares y centros diurnos cuenten con: asesoría de un técnico y/o profesional en Seguridad e Higiene Laboral; el Presidente de Junta Directiva o representante responsable del funcionamiento del establecimiento; con un funcionario responsable de la sección administrativa; con acceso a nutricionista, terapeuta ocupacional, alguien con funciones en cocina y auxiliar de cocina por cada 100 raciones producidas; una persona voluntaria, capacitada en las actividades de terapia ocupacional.

Con base en lo anterior, en la atención integral de la persona adulta mayor se involucra un trabajo multidisciplinario donde se trabaja el aspecto físico, emocional, mental y social, dimensiones que conforman el estado de equilibrio en el bienestar socioemocional de los individuos.

En este sentido la Asociación Cartaginesa de Atención a Ciudadanos de la Tercera Edad ASCATE (2024) menciona que, bajo este modelo de atención gerontológica el objetivo es centrarse en las personas adultas mayores usuarias, en su entorno físico y social, así como

a la infraestructura y espacios para su desarrollo, el cual incluye su familia y otras relaciones interpersonales. De esta manera, se afecta de forma positiva el desenvolvimiento de la persona adulta mayor, tanto en la institución como en el entorno familiar, social, emocional, de salud y físico.

2.6.1. Características del Centro Diurno

El Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores se encuentra ubicado en el distrito de San Joaquín, específicamente detrás del salón parroquial contiguo a la Capilla de Velación. Su creación se proyectó en los 2000 y su apertura se efectuó en 2007, cuando se empezaron a recibir adultos mayores beneficiados de los servicios de la organización.

Según el CONAPAM (2023) se caracteriza por ser un centro de envejecimiento activo, o sea, donde los adultos mayores puedan participar en actividades físicas, sociales y educativas diseñadas para mantener su bienestar físico y mental. El propósito principal de esta organización es promover la independencia, la autonomía y la participación de las personas mayores en la sociedad, ayudándolas a mantenerse activas y comprometidas en su comunidad.

Por su parte, Orozco y Redondo (2016) señalan que la institución tiene tres objetivos que rigen el funcionamiento y la atención de la población adulta mayor que asiste al centro diurno, los cuales se detallan a continuación.

1. Establecer el medio ideal para que el envejecimiento no impida dar calidad de vida a los adultos mayores desde su ámbito personal, y como un medio de interacción importante para generar beneficios físicos y sociales a estas personas.
2. Lograr a través de la actividad física, la recreación y la creatividad, perspectivas de promoción y prevención de salud.
3. Mejorar con la actividad corporal, las capacidades básicas de las personas, y se estimule la socialización y la adquisición de una autoimagen positiva.

Los objetivos se dirigen a favorecer el desarrollo personal-social de la población adulta mayor, así como contribuir a la calidad de vida y beneficiar a los contextos comunitarios, para evitar que las personas adultas mayores experimenten sentimientos de

soledad, por ejemplo, cuando sus hijos deban salir a trabajar o para que tengan un espacio donde compartir con sus iguales y no se aíslen de la sociedad.

2.6.2. Fundación, misión, visión y servicios ofrecidos

La creación del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores fue pensada y planificada desde el año 2000, cuando un grupo de vecinos del cantón se reunieron para atender y encontrar la necesidad de diseñar un lugar especializado para la población adulta mayor que se ubicaba en el cantón, donde las personas pudieran contar con un espacio que les permita a esta población tener espacios de recreación, terapias, alimentación adecuada y medios de socialización que le garanticen una calidad de vida y un trato digno a su persona. Pero fue hasta el 5 de febrero del año 2007 que se logró se apertura (Página Web Centro Diurno, 2024).

Según Orozco y Redondo (2016) la idea de este proyecto nace en la sede de la Pastoral Social Caritas, perteneciente a la Parroquia del Cantón, con el afán de solucionar el problema de soledad, maltrato y de carencia de necesidades básicas. En 1999, un grupo de vecinos interesados en atender la situación se dio a la tarea de consolidar este programa, conformándose la Asociación para la Asistencia del Adulto Mayor de Flores, según consta en Registro de Inscripción de Asociaciones y en el Libro de Actas de la Asociación.

Estas mismas autoras señalan que dicha Asociación en conjunto con la comunidad católica, Municipalidad, Caja Costarricense de Seguro Social, Junta de Protección Social, Instituto Mixto de Ayuda Social, así como el apoyo de algunos Diputados y empresa privada, lograron consolidar un equipo de trabajo que investiga las necesidades y pone a funcionar el proyecto.

Con respecto a la misión del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores, publicada en su Página Web Centro Diurno (2024) consiste en:

Ofrecer a los Adultos Mayores de la Comunidad un espacio propio, en donde puedan reunirse con sus iguales, con el fin de compartir tiempo, experiencias, habilidades y conocimientos, de manera digna y acorde con sus capacidades intelectuales y físicas. Asegurarles un lugar que les dé pertenencia de grupo, donde se considere su valor y el aporte que, como miembros de la comunidad, puedan ofrecer, y en donde encuentren el

significado de la experiencia y sabiduría acumulados. Romper los estereotipos que se manejan en torno a la vejez, preparando estructuras que logren dar calidad de vida y espacios de interacción a este importante grupo, que además está en crecimiento constante.

En cuanto a la visión de la Organización corresponde a:

Trabajar con las entidades locales, físicas y comerciales, para lograr los recursos económicos, materiales y humanos que se requieren para habilitar la edificación, de manera que sea una realidad el compromiso de un espacio único y especial para la población Adulta Mayor del Cantón de Flores. De igual forma, esto permitirá a la comunidad una constante interacción entre las diferentes agrupaciones que logrará el ciclo integral para una sana convivencia familiar (Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores, 2024).

Por último, con respecto a los servicios que ofrece la institución son muy variados, ya que toman en cuenta el espacio, la atención de las necesidades inmediatas grupales e individuales, acorde con las capacidades intelectuales, físicas y sociales de la población beneficiada.

Según Quesada (2024) coordinadora administrativa del centro diurno, actualmente ofrecen los siguientes servicios: Terapia Física, Terapia Ocupacional, Atención Psicológica, Recreación, Actividad física, Talleres de Arte, Alimentación Saludable, Transporte de llegada, de ida al lugar y Accesibilidad que cumple con lo estipulado en la Ley 7600. Asimismo, admiten diferentes profesionales que realizan voluntariado y abordan necesidades actuales que afectan el desarrollo integral de la persona.

2.6.3. Perfil de la población atendida y desafíos actuales

En este apartado, se realiza una descripción específica de la población adulta mayor que asiste al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores, debido a ser esta la población en estudio.

En la actualidad según la coordinadora Quesada (2024) el centro atiende a 43 personas adultas mayores vecinas del cantón de Flores, estos usuarios comprenden edades entre los 65 a 92 años, todos autosuficientes, es decir, que requieren de compañía y asistencia básica. Por el incremento en la atención de la población señala que junto con la Junta

Directiva decidieron dividir al grupo en dos subgrupos para brindarles una atención más adecuada.

Ante esto, un grupo asiste los lunes, miércoles y viernes al centro diurno, mientras que el otro grupo se presentan los martes, jueves y viernes, siendo este último día donde ambos grupos se reencuentran y comparten entre sí, como propósito de integración social.

Con respecto a los desafíos actuales en la atención de las personas adultas mayores en el contexto de centro diurno, según Picado et al. (2020) aluden que son evidentes los avances en la normativa acerca de los derechos de las personas mayores y el compromiso de garantizar la calidad de vida de dicha población, pero siguen existiendo limitaciones en la cotidianidad de estas personas y el funcionamiento institucional, para el cumplimiento de lo estipulado.

En este sentido, la labor e intervención integral preventiva puede resaltar en la atención de esta población, en muchos casos porque no cuentan con los recursos o profesionales necesarios para intervenciones donde se atienda el bienestar holístico del ser humano, como la parte física, emocional, mental, vocacional y social.

2.7. Perspectiva multidisciplinaria en los centros diurnos

La atención de la persona adulta mayor en los centros diurnos requiere un enfoque integral a través de un equipo multidisciplinario, donde haya varias disciplinas en las que cada una conserve sus métodos y premisas para apoyar desde su campo al desarrollo y calidad de vida de las personas.

Para la atención en esta modalidad de cuidado al adulto mayor, se hace más necesaria la multidisciplinaria por las necesidades de esta población, como cambios propios de la etapa evolutiva, pérdida de pareja o familiares, cambios de roles, jubilación, separación con vínculos significativos entre otras, que hace necesario intervenir dos o más disciplinas a la vez.

Con respecto a la perspectiva multidisciplinaria en el contexto de centro diurno Márquez (2016) señala que se puede entender como una orientación que pretende abordar su objeto de estudio desde distintos focos de atención; es aquí donde las diferentes disciplinas requeridas asumen un papel importante para desarrollar una metodología conveniente y

llevar a una conclusión satisfactoria algún proyecto o intervención necesaria relacionada con la población en estudio.

Con esta perspectiva de trabajo en contextos como los centros diurnos, hace que se logre una atención más individualizada y significativa para el adulto mayor, donde su desarrollo integral pueda atenderse como debe de ser. Bentancor et al. (2015) menciona que los centros diurnos cuentan con profesionales que promueven actividades recreativas, artísticas, deportivas, culturales, intrapersonales, además de talleres para fomentar la participación y el fortalecimiento de los vínculos grupales, y una mayor autonomía en los adultos mayores.

García et al. (2023) concluye que a través de la atención integral geriátrica desde la multidisciplinariedad se vuelve un enfoque esencial para abordar los desafíos del envejecimiento de la población. No solo al reconocer la complejidad de las necesidades de los adultos mayores y adoptar un enfoque holístico, sino porque se puede mejorar significativamente la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable y activo en la población.

Asimismo, la implementación efectiva de esta perspectiva de trabajo integral beneficia a la persona adulta mayor, y en cierto grado al entorno inmediato, sus familias y sociedad en general, creando un espacio en el que las personas mayores puedan vivir con dignidad y bienestar sus procesos socioemocionales.

2.7.1. Trabajo colaborativo entre profesionales de distintas disciplinas

En la actualidad el trabajo con personas y sus procesos, es una tarea compleja que deben asumir los distintos profesionales, en los casos donde los individuos es tanto el sujeto como objeto de estudio, se vuelve más compleja la intervención de los problemas que presenta lo cual hace indiscutible la necesidad de soluciones e intervenciones integrales.

Por eso, el trabajo colaborativo de las distintas disciplinas toma un rol importante para responder a las diversas necesidades de la población, como sucede en los centros diurnos, donde hay disciplinas para atender el desarrollo y bienestar de los adultos mayores desde una perspectiva integral y cooperativa.

Rodríguez citado por González y Rodríguez (2020) mencionan que la colaboración entre profesionales en un mismo contexto se basa en la coordinación y la cooperación, pero esencialmente en la creación de contextos de colaboración en los que se crean no solo un espacio de contención y reconocimiento mutuo, sino una mirada conjunta del caso y sus posibilidades de atención.

Cuando se trabaja así, los profesionales deben reconocer que su disciplina no es la única que responde ante la necesidad identificada, sino que se hace necesario desarrollar la razón y ser flexibles para que otras disciplinas aporten su conocimiento desde el campo de formación.

Las mismas autoras González y Rodríguez (2020) nombran ese trabajo colaborativo entre disciplinas como “trabajo en redes”, y lo categorizan como una de las principales herramientas de intervención social. Sin embargo, su implementación y desarrollo entrañan competencias profesionales y personales, para conseguir juntos los objetivos planteados.

Otros autores como el caso de Muñoz (2023) enfatiza que el trabajo colaborativo entre distintos profesionales se conoce como trabajo interdisciplinario donde un grupo de profesionales de diferentes áreas se unen, al igual sus conocimientos y perspectivas se complementan, creando un ambiente de trabajo enriquecedor y abordaje de problemas de manera más integral.

Esta forma de trabajar entre profesionales en las organizaciones que atienden a una determinada población facilita el abordaje de la necesidad detectada y amplía hacia una visión más holística el desarrollo de la persona.

Para finalizar, Gómez (2019) enfatiza que por medio del trabajo colaborativo se trabaja en un área común de forma interdependiente e interactúan entre disciplinas de manera formal e informal. Logrando atender a la persona por separado, pero intercambiando la información de una forma sistemática, compartiendo una metodología de trabajo y laborando juntos para conseguir los objetivos conjuntos, colaborando entre ellos en la planificación y puesta en marcha de un plan de acción.

2.7.2. Brechas y oportunidades para la intervención orientadora

La disciplina orientadora busca favorecer el desarrollo integral de las personas en sus etapas evolutivas, para lo cual se basa en el principio de prevención. Asimismo, su acción está dirigida a promover el desarrollo personal, social y vocacional, convirtiéndose esto en una oportunidad para los procesos donde se visualiza a la persona orientada como un ser autónomo y responsable que puede tomar decisiones que estimulen su proceso de crecimiento y desarrollo.

Árraga y Sánchez (2006) señalan que una oportunidad para la intervención orientadora es el nuevo rol del orientador en el trabajo con adultos mayores que se ubiquen en el contexto, debido a que desde la disciplina se puede promover y contribuir con el fortalecimiento de las cualidades, habilidades y conocimientos que estas personas han desarrollado a lo largo de su vida, para que mediante la puesta en práctica puedan participar activamente en la sociedad, en la transmisión, consolidación e identificación de la cultura, manteniendo su salud física y mental, una vida armónica, y por ende, relaciones saludables con las otras personas.

En este sentido, la disciplina de Orientación tiene las bases necesarias para responder a las demandas sociales y necesidades de la población adulta mayor, pero aún existen brechas en la intervención orientadora como que los profesionales en esta áreas no se consideren para formar parte del equipo multidisciplinario en los centros diurnos, aunque cuentan con las bases epistemológicas y prácticas para la atención, por lo que los estudios científicos en este campo son muy limitados, por eso surge la necesidad de realizar esta investigación.

Zárate (2019) concluye que otra oportunidad en la intervención orientadora con la población adulta mayor en centros diurnos es el respaldo de los procesos de autoconocimiento, toma de decisiones, replanteamiento de itinerarios de vida, empoderamiento sobre sus derechos y el envejecimiento activo desde el desarrollo humano realizado con la persona.

Según lo anterior, los procesos orientadores favorecen el bienestar y calidad de vida de este grupo etario, pero como una brecha corresponde a que todas las personas no tienen las mismas oportunidades de acceso a los servicios o intervenciones de profesionales que

laboran en el campo, especialmente aquellos vulnerables. Aspecto que no contribuye con el principio de prestar atención a quien lo necesite.

Con respecto a la institucionalización de la persona adulta mayor, Agüero (2020) señala que puede ser vista desde la perspectiva de brecha y oportunidad, porque desde la intervención orientadora se puede potencializar habilidades para sobrellevar el ingreso, con herramientas que permitan el desarrollo de habilidades desde un enfoque integral, de ahí que se pueda tomar el proceso de institucionalización como algo positivo y este se pueda visualizar como una oportunidad para potenciar el área personal y social generando y fomentando nuevas habilidades para la vida.

En síntesis, las brechas y oportunidades para la intervención orientadora en centros diurnos no se han estudiado, ya que la disciplina no ha estado tan inmersa en estos entornos comunitarios, pero desde la experiencia de las autoras consultadas se resaltan las mencionadas en este apartado.

CAPÍTULO III:
MARCO METODOLÓGICO

Capítulo III: Marco metodológico

En el presente capítulo del trabajo de investigación, se hace referencia a los apartados del enfoque y diseño de investigación, las fuentes de información utilizadas, la población y muestra participante, así como las categorías de estudio. Por último, se detalla la metodología utilizada para el proceso de recolección y análisis de datos, y la ética que respalda este estudio. A continuación, se detalla cada uno de ellos.

3.1 Enfoque de la Investigación Cualitativo

Para la ejecución metodológica de la investigación se consideró trabajar bajo las premisas del enfoque cualitativo, con la finalidad de adentrarse más a profundidad en el contexto donde se desarrollan las personas participantes, debido a su postura naturalista que lo caracteriza, permite conocer la realidad social y humana desde una perspectiva subjetiva de la población, aspecto que se complementa con el propósito de realizar una indagación más detallada sobre el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores del centro diurno del adulto mayor de flores durante este estudio.

Al respecto Hernández et al. (2014) aluden que el enfoque cualitativo consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). Asimismo, es importante la interacción entre individuos, grupos y colectividades, donde el investigador hace preguntas más abiertas, recabando datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza, y procede a convertir en temas que vincula y reconoce sus tendencias personales.

Podemos observar que estos autores hacen énfasis en el objetivo principal del método cualitativo, que corresponde a la comprensión profunda de las experiencias de las personas participantes y del mundo que los rodea.

Otro autor que conceptualiza este enfoque es Behar (2008) quien define que la finalidad de este tipo de investigación es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el individuo da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, ya sea a través de la etnografía, fenomenología, investigación-acción, historias de vida y teoría fundamentada.

La investigación cualitativa, al buscar una comprensión de la realidad de las personas y no de datos numéricos, permite cierta flexibilidad en el proceso de recolección de la

información, es decir, que se puede realizar alguna modificación o ajuste durante la investigación, debido a que los resultados que se van obteniendo nos pueden brindar más claridad de la línea a seguir.

En este mismo sentido Ocampo (2018) resalta que el enfoque cualitativo “se concentra ante todo sobre el análisis de los procesos sociales, sobre el sentido que las personas y los colectivos dan a la acción, sobre la vida cotidiana, sobre la construcción de la realidad social” (p.30), esto va a permitir establecer los hechos e interpretaciones que las personas dan a sus vivencias, sentimientos, pensamientos e interacciones con las personas y contexto en que se desarrolla.

Por último, Creswell y Guetterman (2019) afirmaron que este tipo de enfoque se utiliza cuando el problema de investigación requiere una exploración o entendimiento de un fenómeno y pretenden explorarse aspectos como sentimientos, pensamientos y emociones. Desde esta perspectiva el estudio se lleva cabo con una intencionalidad más humanista tomando en cuenta la realidad de las personas y su desarrollo en el contexto, lo cual proporciona una visión más integral del tema.

3.2 Diseño de la Investigación Fenomenológico

El diseño de investigación seleccionado corresponde al fenomenológico, debido a la búsqueda de significado que las personas dan a su experiencia o vivencia de una manera subjetiva, aspecto que se busca explorar durante esta investigación con respecto a los aportes de la disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de los adultos mayores.

Los autores Hernández et al. (2014) señalan que este tipo de diseño busca comprender la exploración, descripción y comprensión de las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias. Es decir, que la persona investigadora por medio de este diseño comprende los fenómenos sociales desde la propia perspectiva de la persona, logrando que esta sea la principal protagonista en el proceso para luego poder comprender los significados que las personas les otorgan a sus acciones.

Es importante mencionar que el diseño fenomenológico parte del mundo real e inmediato de la persona, del cual luego se hace un análisis descriptivo con base en las experiencias subjetivas compartidas.

Según Castillo (2020) el diseño fenomenológico se interesa en el cómo y no el qué de las cosas; es decir, se interesa por el cómo las cosas son experimentadas desde la perspectiva de primera persona. Concluye que objetivo principal es regresar a los significados corporeizados y experimentados. Buscando descripciones ricas y complejas de un fenómeno tal como es concretamente vivido.

Por lo tanto, en esta investigación, se ha optado por seleccionar experiencias vividas y propias de personas adultas mayores sobre el bienestar socioemocional, como el fenómeno de interés para un análisis en profundidad desde la perspectiva de la disciplina orientadora.

Por su parte, Ayala (2022) menciona que este diseño es aquel que nos permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, entendiendo que lo hacemos desde un punto de vista subjetivo, es decir, a partir de nuestros sentidos y de lo que hacemos con lo que percibimos en nuestra conciencia. Este diseño desempeña un papel fundamental como guía práctica para llevar a cabo una investigación de manera efectiva, comprender la forma en que describen y entienden los fenómenos desde el punto de vista de cada sujeto es el propósito del mismo.

Finalmente, Zárate (2019) establece que la relación entre el enfoque cualitativo y el diseño de investigación fenomenológico, es ser descriptivos sobre la experiencia original de las personas con respecto a un tema determinado, la premisa de que el punto de vista científico de la persona investigadora será relevante y válido para los resultados, y el tratamiento de la información de la misma son esenciales en la triangulación, aspectos que justifican la elección de ambos en la metodología de la investigación.

Por lo tanto, la relación estrecha y pertinente del enfoque y el diseño, no solo es ventajoso para la descripción de las experiencias humanas, sino que también permitió que la información obtenida sea directamente de los participantes del estudio en lugar de ser impuestos por quien lleva a cabo la investigación.

3.3 Fuentes de Información

Las fuentes de información en una investigación son consideradas como aquellos medios o recursos de los cuales procede la información necesaria, para comprender una situación o abordar un problema específico, que posteriormente serán utilizadas para lograr los objetivos esperados.

Según las autoras, Maranto y González (2015) las fuentes de información son todos aquellos documentos que se consultan y nos proporcionan datos sobre un tema, datos para reconstruir hechos o las bases del conocimiento. Las fuentes de información son un instrumento para el conocimiento, la búsqueda y el acceso a la información.

Cuando llevamos a cabo un proceso de investigación, es necesario contar con diversidad de fuentes que se puedan consultar sobre el tema en estudio, esto con la finalidad de poder recabar detalles de interés y profundizar en él, también podemos observar distintos puntos de vista de los participantes, profesionales o investigadores, que van a ayudar a nutrir la realización de una investigación.

En consonancia, Jaén (2019) manifiesta que este concepto en su acepción más amplia y genérica es todo objeto que contenga, produzca, proporcione o transfiera información, de ahí que son todos los materiales, productos, instrumentos o recursos que transmiten un dato, conocimiento o experiencia. Ante esto, cada fuente de información y su aporte al estudio es de gran valor, lo importante es rescatar la información valiosa, verídica y comprobable que pueden aportar. Es por esto, que en los procesos de investigación es recomendable contar con variedad de fuentes que brinden objetividad y aporten las bases de información necesaria.

Las fuentes de información según los autores consultados se pueden clasificar en distintos tipos: primarias, secundarias y terciarias. Para este trabajo de investigación se consultaron fuentes de los tres tipos que serán conceptualizadas y descritas a continuación.

De acuerdo con la perspectiva de Maranto y González (2015) las fuentes primarias son aquellas que contienen información original, es decir que son de primera mano con la menor cantidad posible de intermediaciones. Son el conjunto de ideas, conceptos, teorías y resultados de investigaciones directamente con la población o la muestra.

En este mismo sentido, Marín (2023) alude que contienen información directa antes de ser interpretada, o evaluada por otra persona. Estas tienen información inédita que ha sido presentada por primera vez y aún no ha sido sujeta a filtraciones, interpretaciones ni evaluaciones por parte de terceros. Dichas fuentes surgen como producto de investigaciones o actividades con una naturaleza intrínsecamente creativa.

En lo concerniente a la presente investigación, se define como la principal fuente primaria a las personas que conforman la población adulta mayor que asiste al Centro Diurno

para el Adulto Mayor de Flores en la provincia de Heredia, específicamente una muestra de 6 personas adultas mayores.

Con respecto a las fuentes secundarias, que se caracterizan por contener datos primarios que han sido sintetizados y reorganizados, el equipo editorial Etecé (2024) señala que estas fuentes son las que se basan en las primarias y las sintetizan, analizan, interpretan o evalúan, es decir, que se originan a partir de información previamente procesada. Algunos ejemplos de estas fuentes son los libros, monografías, revistas especializadas, informes de investigaciones, artículos académicos, tesis, anuarios estadísticos, internet, medios de comunicación, bases de datos que inicialmente fueron procesadas con objetivos distintos u otros recursos similares.

En lo concerniente a esta investigación, se consultaron fuentes secundarias bajo los criterios de pertinencia, confiabilidad y actualidad.

Como parte de las fuentes secundarias utilizadas en el desarrollo de la presente investigación, se consideraron como tales aquellas obtenidas a través de la revisión de libros, publicaciones periódicas, documentos oficiales, informes técnicos emitidos por instituciones públicas o privadas, trabajos finales de graduación, trabajos presentados en conferencias o seminarios, así como testimonios de expertos en el campo de estudio.

Finalmente, las fuentes terciarias según el equipo editorial Etecé (2024) son aquellas que recopilan y comentan las fuentes primarias o secundarias, y, por lo tanto, son una lectura mixta de testimonios e interpretaciones. Para esta investigación este tipo de fuente se utilizó de forma mínima, específicamente se consultaron algunos blogs o páginas web, elaboradas por especialistas en el tema de estudio que respaldaban sus conocimientos con teorías afines o utilizaban fuentes primarias o secundarias.

3.4 Población

La definición de la población en una investigación se refiere al conjunto de todos los elementos concretos antes de la selección de la muestra, en la cual las acciones ejecutadas, resultados obtenidos y conclusiones que proceden inciden en el contexto en general en donde se desenvuelven los participantes, así como las demás personas e instituciones que se van a estudiar en el proceso.

Al respecto Arias et al. (2016) conceptualizan a la población como el conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados. Es necesario aclarar que cuando se habla de población de estudio, el término no se refiere exclusivamente a personas, sino que también puede corresponder a organizaciones o cosas, por esta razón también suele ser denominada como universo.

Otra perspectiva sobre el concepto de la población, es el propuesto por Condori (2020) quien la define como aquellos elementos accesibles o unidad de análisis que pertenece al ámbito especial donde se desarrolla el estudio. Es decir, la población hace énfasis en la totalidad de individuos o elementos en los cuales puede presentarse determinada característica que va a ser estudiada en la investigación.

En esa misma línea, Wigodski citado por Durán y Gómez (2021) ostenta que la población participante en una investigación representa el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Además, con la participación de estos se recaba la información para el estudio del fenómeno determinado.

Dentro del marco de la presente investigación, la población se definió en función de las particularidades relacionadas con el sujeto y objeto de estudio. En este sentido, la población de interés en este estudio corresponde al grupo de personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno para el Adulto Mayor de Flores, ubicado en el distrito de San Joaquín, que se encuentran en la etapa de la adultez mayor, en edades desde los 65 a 92 años.

En total la población para esta investigación está conformada por 43 personas que asisten a esta modalidad de cuidado, pero debido al crecimiento poblacional las autoridades del centro diurno tomaron la decisión de dividirlos en dos grupos, el primero asiste los lunes, miércoles y viernes, mientras que el segundo grupo se convoca los martes, jueves y viernes, coincidiendo ambos en este último día de la semana, con la finalidad de brindarles una atención más integral y adecuada durante la estancia en la institución.

3.5 Muestra

En el desarrollo del marco metodológico para una investigación, es fundamental la elección de una muestra del total de la población, ya que a través de ella se puede ofrecer una

visión representativa de un todo más grande que permita obtener conclusiones válidas sobre la población en su conjunto.

Camacho (2008) expone que si la población es muy grande, o por cualquier circunstancia no se puede tener acceso a toda, se elige una muestra para realizar el estudio con ella. La muestra va a estar conformada por las unidades seleccionadas de una determinada población y son esas personas con las cuales se llevará a cabo la recolección de la información.

Asimismo, es importante resaltar que la selección de participantes para la muestra depende de varios aspectos como que se quiere investigar, el problema de investigación, el enfoque, el diseño y la metodología, debido a que estas personas son quienes fundamentarán desde sus experiencias o vivencias los datos que serán interpretados y analizados.

Asimismo, Díaz (2017) menciona que la muestra se refiere al subconjunto de la población de estudio, es el grupo de personas que realmente se estudiarán. Enfatiza que debe ser representativa de la población y para lograr esto se tiene que tener bien definido los criterios de inclusión y exclusión, así como la realización de una buena técnica de muestreo.

Con respecto a lo anterior ese subconjunto de personas que representan la totalidad de población, ofrece información más enriquecedora y confiable, sobre lo que se está investigando y los objetivos planteados.

Por su parte, Hernández et al. (2014) menciona que las primeras acciones para elegir la muestra ocurren desde el planteamiento mismo y cuando seleccionamos el contexto, en el cual esperamos encontrar los casos que nos interesan. En el caso de los estudios cualitativos como el caso de la presente investigación, es necesario que la persona investigadora se cuestione qué casos le interesan inicialmente y dónde puede encontrarlos.

Con respecto a lo expuesto anteriormente, el tipo de muestreo que se utilizó en esta investigación es por conveniencia, debido a su carácter no probabilístico y no aleatorio, en donde es el propio investigador sumado a aquellos criterios que considera son necesarios para elegir a las personas que conformarán la muestra, como la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de participar en un momento de tiempo dado o cualquier otra especificación en particular.

3.6 Muestro a conveniencia

La muestra a conveniencia es una de las más utilizadas por los investigadores, debido a que se conforma de manera no aleatoria, por lo tanto, se crea la muestra de acuerdo a ciertos elementos, tales como la facilidad, la disponibilidad y los elementos que se buscan explorar.

La autora Mendieta (2015) alude que este tipo de muestreo se utiliza cuando se elige una población y no se sabe cuántos sujetos pueden tener el fenómeno de interés, aquí se recurre a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular que requiera el investigador. Este tipo de muestreo tiene como características: a) establecer diferentes etapas de selección de muestra. b) identificar sujetos que cuenten con el fenómeno en general y, c) se utiliza en diseños como: fenomenología, etnografía y etnometodología.

El propósito de la elección de esta muestra para esta investigación, consiste en el hecho de seleccionar aquellas personas adultas mayores que más convengan para los intereses del estudio, o bien sean referenciados por los profesionales de la institución y tengan la disponibilidad de participar en el proceso de recolección de datos, asimismo porque el diseño del estudio corresponde al fenomenológico.

Por su parte, Hernández (2020) menciona que en el muestreo por conveniencia el investigador decide con base en los conocimientos de la población, quienes son los que deben de formar parte de la muestra, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión los cuales deben cumplirse rigurosamente.

Este método de muestreo se caracteriza por la selección de individuos a los que se tiene una mayor facilidad de acceso y que desean ser parte del proceso, a su vez las personas poseen características que facilitan la recopilación de datos.

En cuanto a Stewart (2023) señala que este método de recopilación de datos da prioridad a la facilidad de acceso sobre la aleatoriedad, se seleccionan en función de su disponibilidad y proximidad al investigador, por lo que difiere significativamente del muestreo aleatorio, en el que cada individuo de la población objetivo tiene las mismas oportunidades de formar parte del estudio.

Con base en lo anterior, dada la naturaleza del grupo de personas adultas mayores que forman parte del Centro Diurno de Flores, y que su principal característica es el buscar una

representación significativa bajo el anonimato de las personas participantes bajo la necesidad de respetar la privacidad y confidencialidad, se optó por la utilización de un muestreo por conveniencia de 6 personas adultas mayores, con edades diversas a partir de los 67 hasta los 92 años, con experiencias personales y sociales únicas que van a permitir un mejor abordaje al problema de investigación.

3.7 Categorías de análisis

Las categorías de análisis en una investigación son una estrategia metodológica utilizada para describir al objeto de estudio y las características que se investigan. Asimismo, se dividen en subcategorías que permiten delimitar qué y cómo se va a investigar para dar respuesta al problema y los objetivos.

La autora Gomes citada por Romero (2005) refiere que las categorías de análisis son un concepto que abarca elementos o aspectos con características comunes o que se relacionan entre sí. En este sentido menciona que trabajar con ellas implica agrupar elementos, ideas o expresiones en torno a un concepto capaz de abarcar todo.

Con respecto a lo expuesto por la autora en la investigación de carácter cualitativo, entonces las categorías de análisis tienen un sentido muy significativo para poder explorar y describir de forma amplia el objeto de estudio.

Según Rebolledo (2020) son la expresión de un objeto de estudio cualitativo, se desprenden tanto de la pregunta de investigación como de los objetivos planteados. Son unidades de significado que no son observables directamente en la realidad, además de ser definidas de forma inductiva o deductivamente, concretándose en el plano situacional.

Esta estrategia metodológica se utiliza principalmente para sintetizar la información recabada, con el propósito de facilitar su análisis al explorar las cualidades, características o condiciones del sujeto y objeto de estudio.

En este mismo sentido Rahud (2024) indica que las categorías de análisis son clasificaciones metodológicas que permiten organizar y analizar los datos recopilados en un proceso de investigación. Permitiendo agrupar conceptos o características relacionadas, simplificando los fenómenos complejos y facilitando su comprensión.

A modo de conclusión, las unidades de análisis como también se les denomina a las categorías, abarcan aspectos relevantes del fenómeno en estudio. Por lo tanto, son esenciales para que la información que se busca obtener este ordenada para el respectivo proceso de análisis de datos.

Las razones citadas previamente respaldan la elaboración del cuadro de categorías y subcategorías que se presenta a continuación, el cual tiene como propósito presentar la relación de estas categorías con los objetivos planteados al inicio de la investigación.

Tabla #1 Detalle del desarrollo de categorías

Tema	El aporte de la disciplina de Orientación en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025: Una perspectiva integral.			
Problema de Investigación	¿Cuál es el aporte de la Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025?			
Objetivo General	Analizar el aporte de la Disciplina de Orientación en los procesos de bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025.			
Objetivo específico	Categoría	Subcategoría	Ítems	Referencias
Identificar las necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores participantes del Centro Diurno de Flores.	Necesidades socioemocionales	Manejo de emociones	1-2-3	Cano y Zea (2012) Giuliani (2012) Bisquerra (2020)
		Vínculos sociales	4-5	Carstensen (2006) Zapata et al. (2015) Sánchez (2024)
		Adaptación al cambio	6-7-8	Alberola (2024) Martínez (2024)

Determinar los factores que influyen en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores en este contexto.	Factores que influyen en el bienestar socioemocional	Autoestima	9-10	Maslow (1971) García (2020)
		Resiliencia	11-12	Vázquez (2019)
		Satisfacción con la vida	13-14	Gómez (2023)
		Calidad de las relaciones interpersonales	15-16	Sepúlveda (2022) Márquez, Isaza y Benítez (2023)

Nota: Elaboración propia, (2025).

3.8 Técnica

La aplicación de una técnica en una investigación se refiere a la forma o estrategia que es empleada para recabar la información requerida, que se utiliza para poder construir el análisis de los datos.

Los autores Del Cid et al. (2011), sostienen que las técnicas son la base para generar la información teórica y empírica, requerida por el método científico, es decir, corresponde a la ejecución o la manera de emplear los instrumentos para obtención de datos, por lo tanto, ambos aspectos prácticos deben ser coherentes entre sí y con la naturaleza y paradigma de investigación.

Según Pandey y Pandey citados por Medina et al. (2023) señalan que es un procedimiento sistemático utilizado para recopilar y analizar información con el fin de resolver un problema o responder a una pregunta de investigación.

De esta forma la utilización de una u otra técnica depende del área específica de la que se trate y del tema que se está estudiando. Según la teoría referenciada hay diferentes técnicas de investigación, tales como encuestas, entrevistas, observación, experimentos, entre otros, donde la elección depende del objetivo y alcance de la investigación (Medina et al., 2023).

Para llevar a cabo la presente investigación, se empleó la técnica de la entrevista de acuerdo con la definición proporcionada por Santiesteban (2014) es una técnica de

recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, se puede comprender las perspectivas de los informantes sobre sus experiencias o vivencias, expresadas por sus propias palabras, por lo tanto, los resultados a lograr en la misión dependen en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma.

Asimismo, dependiendo del fin que se persigue con la entrevista, esta puede desarrollarse de forma estructurada o no, mediante una guía de preguntas previamente elaboradas.

En este caso la entrevista empleada es de tipo semiestructurada, debido a que es una técnica que combina elementos tanto de las entrevistas estructuradas como de las no estructuradas, esto ofrece cierta flexibilidad durante el proceso a quien entrevista donde no sea de una forma directiva de pregunta-respuesta, pero al mismo tiempo mantiene un alto grado de estandarización.

De acuerdo con Folgueiras (2016), una entrevista semiestructurada tiene como objetivo obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de personas. En este tipo de entrevista también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y con base en eso, se establece un guion de preguntas. Además, las interrogantes se elaboran de forma abierta, lo que permite recoger información más enriquecedora y con más matices que en otro tipo de entrevistas.

Con base en lo anterior dentro de esta entrevista es necesario que la persona entrevistadora tenga una actitud abierta y flexible, ya que, a pesar de tener una guía de preguntas para obtener información, puede optar por el planteamiento de preguntas emergentes que surjan de acuerdo a las respuestas para indagar más a profundidad. Asimismo, permite que la persona entrevistada se exprese de forma natural mediante una conversación cálida, sin sentir presión alguna de contestar cada pregunta como una especie de interrogatorio.

En síntesis, se considera que esta técnica ofrece un mayor análisis y comprensión sobre el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten a un centro diurno.

3.9 Instrumento

En el marco metodológico de una investigación el diseño y aplicación del instrumento es una herramienta que se utiliza para obtener, medir y analizar datos de interés sobre las unidades de análisis relacionadas con el tema. En concreto un instrumento es la forma en que se pone en acción una técnica específica para el proceso de recolección de datos.

Medina et al. (2023) manifiestan que es una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación. Los instrumentos en sí mismos ayudan a los investigadores a obtener información precisa y confiable sobre el tema de estudio y a llegar a conclusiones válidas y confiables.

En concordancia con los autores citados, se determina que es el instrumento quien operativiza a la técnica. Por lo que resulta, importante elegir el instrumento adecuado para asegurarse de obtener datos confiables y verídicos, que respondan a lo que se está investigando.

Los instrumentos de generación de la información son de gran relevancia en el proceso de recolección de datos, cuando son de índole cualitativo permiten a la persona investigadora obtener información sobre el objeto de estudio para una comprensión y análisis óptimo. La autora Vargas citada por Marín (2023) menciona que esto se logra mediante la selección de datos que se ajustan a las categorías, constructos y conceptos utilizados en la investigación, además de sintetizar el diseño específico elegido para el estudio.

En la presente investigación, se ha establecido que el instrumento utilizado es la creación de una guía de preguntas basada en las categorías y subcategorías de análisis, destinadas a facilitar la recolección de información bajo los principios de validez y rigurosidad en la investigación cualitativa.

Según Hernández et al. (2014) el orden de formulación sugerido de las preguntas en una entrevista cualitativa semiestructurada debe ser de la siguiente forma: 1. Preguntas generales y fáciles 2. Preguntas complejas 3. Preguntas sensibles y delicadas y 4. Preguntas de cierre.

La guía de preguntas son una sucesión de interrogaciones realizadas de forma explícita acerca de un tema en particular y sus manifestaciones. Estas preguntas se realizan

con el propósito de obtener una visión general y detallada sobre el tema que se está estudiando.

Los mismos autores citados señalan que la guía de preguntas como instrumento de la técnica de entrevista se emplea para conversar e intercambiar información, que por medio de preguntas reflexivas demande una consideración previa y posteriormente contestación, dando a la persona la oportunidad de volver a pensar, de reconsiderar o de volver a manifestar los pensamientos e ideas que le han llevado a dar la respuesta anterior desde su propia subjetividad.

La creación de la guía de preguntas se llevó a cabo mediante una guía compuesta por preguntas abiertas, cuya autoría corresponde a la persona investigadora. La ejecución de esta guía se realizó de manera personal y presencial, en un entorno privado exento de distracciones ni presencia de terceros.

3.10 Proceso para recolección de datos y análisis de datos

Para la presente investigación el proceso de recolección y análisis de datos corresponde a la triangulación, herramienta utilizada que integra la información obtenida a través de los instrumentos para generar el entendimiento de un fenómeno sujeto a estudio, que se retroalimenta o confronta con lo expuesto por la teoría y el conocimiento profesional y científico de la persona investigadora.

Los autores Taylor y Bogdan (1984) señalan que la triangulación implica la combinación de diversos métodos o fuentes de datos en un único proceso de investigación, además suele ser concebida como un modo de protegerse de las tendencias del investigador y de confrontar o someter a control recíproco relatos de diferentes informantes. Abrevándose en otros tipos y fuentes de datos, el investigador puede también obtener una comprensión más profunda y clara del escenario y fenómeno estudiado.

Esta herramienta proporciona una representación más completa y altamente enriquecedora para analizar los datos de una investigación, asimismo favorece la comprobación y comparación de la información recolectada para establecer su concordancia o discrepancia entre datos y teoría previamente sustentada.

De manera similar, Aguilar y Barroso (2015) citan que la triangulación de datos hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información sobre la recogida de datos permitiendo contrastar o cotejar la información recabada. Es una herramienta que permite validar internamente la investigación y enriquecer los resultados combinando distantes clases de datos sobre lo expuesto por las perspectivas teóricas que se aplica lo encontrando.

En cuanto a la finalidad de la triangulación Feria et al. (2019) aluden que es un método de investigación científica que busca encontrar puntos de encuentros o posiciones comunes en los datos recopilados.

A modo de conclusión, esta estrategia destinada al manejo de los datos, no solo incluye el análisis sino proporciona una comprensión más precisa del fenómeno que se está estudiando, lo cual aumenta la validez y confiabilidad de los resultados.

3.11 Ética investigación

En el desarrollo de toda investigación, la ética es fundamental para brindar a las personas participantes la protección de sus derechos, bienestar e integridad durante y posterior participación del estudio.

Según, Ojeda de López et al. (2007) mencionan que, si se va a realizar investigación social científica, es necesario estar al tanto de los acuerdos generales que comparten los investigadores sobre lo propio y lo impropio al efectuar una indagación científica; entre estos, se pueden mencionar la participación voluntaria de la persona, no lastimar a los participantes, el anonimato y confiabilidad, la presentación de análisis e informes y las normas que rigen las instituciones académicas.

De acuerdo con lo anterior, se procedió solicitando la autorización de llevar a cabo la investigación en el Centro Diurno de Flores con la coordinadora administrativa, dicha solicitud fue aprobada. Luego, se aplicó el consentimiento informado (Apéndice A), para obtener la participación voluntaria de las participantes en formar parte del estudio, explicándoles en qué consistía, este documento es definido por los autores, Carrasco, Rubio y Fuentes (2012) como:

Un proceso que consiste en la manifestación expresa de una persona competente física, mental y moralmente para tomar la decisión de participar en un proceso que involucre decisiones en torno a su salud, en condiciones tales que sea capaz de comprender los riesgos, los beneficios, las consecuencias o los problemas que se puedan presentar (p. 34).

En lo que respecta al consentimiento informado diseñado para esta investigación el mismo señala aspectos esenciales como el propósito, los objetivos que se perseguían, así como los posibles riesgos y beneficios asociados a su participación. Asimismo, se resaltó que la participación es voluntaria y en cualquier momento puede retirarse de la investigación o decidir no participar sin consecuencia alguna. Igualmente, se recalcó la confidencialidad durante y después del estudio, donde se utiliza pseudónimos para proteger el nombre real de las personas participantes garantizando una protección integral.

CAPÍTULO IV:
ANÁLISIS DE LOS HALLAZGOS

Capítulo IV: Análisis de los Hallazgos

En esta sección se detalla el proceso de análisis de los hallazgos que son procedentes de las entrevistas semiestructuradas, aplicadas con la muestra de seis participantes adultas mayores del Centro Diurno de Flores. Estas entrevistas han sido fundamentales para analizar el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores.

Además, se incluye en este análisis las características de las personas participantes de forma codificada y la información brindada por cada una, incluyendo aspectos como las necesidades socioemocionales y los factores que influyen en el bienestar.

4.1 Codificación de las personas participantes de la investigación

Como parte de la confidencialidad y protección de la identidad de las personas que participaron de la investigación y formaron parte de la muestra del estudio, se optó por utilizar una codificación específica para la interpretación de la información. Los resultados del análisis de hallazgos fueron codificados con la letra inicial del pseudónimo asignado a cada persona, seguido de números ordinales que corresponden a la edad, lo cual facilita la triangulación de los datos obtenidos.

Tabla # 2 Códigos asignados a las personas participantes

Pseudónimo	Edad	Estado civil	Tiempo de asistir al centro	Código asignado
Mafe	83	Soltera	3 años	M83
Mary	76	Casada	5 años	M76
Mayra	91	Viuda	7 años	M91
Cristin	86	Divorciada	5 años	C86
Nora	92	Viuda	1 año	N92
July	67	Soltera	3 años	J67

Nota: Elaboración de la investigadora, (2025).

Con el propósito de organizar la información obtenida de la aplicación de la técnica e instrumento, se presenta a continuación las tablas que incluyen las categorías y subcategorías, así como las respuestas de las participantes a cada pregunta contestada. Estas facilitan la interpretación y el análisis de los hallazgos por parte de la investigadora.

Tabla #3 Categoría #1 Necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores

Subcategoría	Instrumentación	Aporte de personas participantes
<p>Manejo de emociones</p>	<p>¿Podrías compartir como te has sentido en los últimos días dentro del centro diurno, en su hogar y en otros contextos en que participa?</p> <p>¿Qué emociones has experimentado últimamente y cuáles fueron las situaciones o motivos que llevó a vivenciarlas?</p> <p>¿Cuáles son sus pensamientos cuando enfrenta una situación que considera es complicada y rebasa su estado de bienestar?</p> <p>¿Cómo reacciona al respecto?</p>	<p>M83: “Yo aquí me siento muy bien, más como vivo sola, entonces aquí me siento acompañada con tantas personas iguales a mí en el carácter de la vejez. Me siento feliz y contenta. Cuando yo estoy sola en la casa igual me siento contenta, la razón es porque soy muy buena lectora y si vivo con Dios y lo tengo presente el me acompaña. También asisto a una iglesia y soy precursora regular, cuando converso con la gente me hace sentir útil”.</p> <p>M83: “Yo sinceramente soy positiva en todo, pero cuando vivo una situación que yo considero no debe ser lo digo francamente y a mis hijas no les gusta. En el diario vivir trato de ser tranquila a pesar de tener una enfermedad incurable llamada osteoartritis, sufro muchos dolores y a veces me siento triste porque los medicamentos no me ayudan mucho, pero trato de sobrellevar la carga de mis dolencias. En la noche me siento un poco sola, a pesar de que mis hijas llegan a darme los medicamentos, pero no tengo a quien contarle lo realizado en el día o como me siento”.</p> <p>M83: “Yo pienso por qué mis tres hijas son tan egoístas, tienen casas con un buen campo y no me dicen vengase a vivir conmigo, trato de no ser rencorosa pero esas actitudes lo afectan a uno. Con respecto a la salud me da temor y preocupación sufrir un accidente y no tener el teléfono cerca para llamar a mis hijas”.</p> <p>M76: “Ahorita en el centro me siento bien, antes no porque viví muchas situaciones y no sé porque razón callaba cosas, yo pensaba que mejor era irme para la casa porque yo vivo sola casi todo el día y mi hija trabaja, pero nos llevamos muy bien, a pesar de alguna situación yo con ella puedo sentarme hablar con mucha confianza, por ejemplo, tuve que hablar con Johana y le comenté el problema que tuve con una compañera que me acuso que yo agarre algo, porque me afecto mucho y su presencia me incomodaba. Me encanta estar en mi casa, me siento muy bien, vivo con mi hija y me chinea”.</p>

	<p>M76: “Vieras que a mí me cuesta reconocer un poco eso (haciendo alusión a las emociones y el motivo que las desencadena)”</p> <p>M76: “He tenido muchas situaciones complicadas en mi vida, pero una reciente es la mala relación con un hermano, porque yo soy casada pero actualmente no convivo con mi esposo, entonces él se aprovechaba de que en la casa no había un hombre y trataba de buscar problemas, entonces mi hija y yo pusimos cámaras para tener pruebas de las cosas que él hacía, eso me afectó mucho la salud empecé a padecer de presiones altas y pensé que si él estaba amargado yo no tenía que dejarme amargar, y desde entonces no le hablo”.</p> <p>M91: “Aquí el centro diurno me gusta mucho y me siento muy bien, converso con otras personas, en la casa en la medida de lo posible trato de estar bien y tener paz, me pongo a hacer manualidades y me gusta leer, pero no me gusta estar solo encerrada allí, por dicha tengo esta opción de venir acá. En la casa paso mucho tiempo encerrada en el cuarto, trato de poner la tele con poco ruido para sentirme acompañada”.</p> <p>M91: “Yo veo noticias y me entra mucho temor de la agresión constante que hay en las calles porque somos parte de una sociedad y el país se ha deteriorado, me da miedo salir a ciertos lugares. En el aspecto personal he reflexionado mucho y me preocupo, digamos yo no ofendo a Dios más bien le agradezco la edad que yo tengo, pero ahorita tengo muchas limitaciones como usar el bastón, no puedo movilizarme como antes causándoles ese pensamiento a mis hijas de estar pendientes de mí o no quedarme sola, todo eso me molesta, me duele porque cada quien está ocupado en sus cosas, hay pensamientos de preocupación y en cierta parte de tristeza o impotencia, la tecnología me da pereza entonces casi no la uso y pienso si le llego a necesitar. También a veces uno amenacé triste y no sabe ni porque, pero considero que la mayoría de veces tengo mucha paz”.</p> <p>M91: “Viera que yo tengo una vida muy bonita, pero pienso que al vivir con mi hija que es divorciada tiene una mayor carga con respecto a la otra que está casada, y existen roces y resentimiento entre ellas, porque la otra saca</p>
--	---

	<p>tiempo para ir a ver a la suegra, pero para venir a verme a mí pone excusas, esta situación me hace pensar que soy una carga para ellas y me duele, porque ambas son mis hijas pero no recibo el apoyo incondicional de ambas, pienso que si yo no estuviera en medio de la situación no habría problema”.</p> <p>C86: “Aquí me siento muy bien, siendo sincera a veces hay uno que otro problema, pero se trata de resolver. En mi hogar si tengo una situación con mi nuera, he tratado de sobrellevarlo porque somos tres viviendo en una misma casa, mi hijo la apoya más a ella, yo lo entiendo porque es su pareja, aunque yo sea la mamá, pero ahí vamos pasándola. Porque ella tienes sus opiniones y yo las mías, a veces hay ciertos roces que me hacen sentir muy incómoda y desearía no estar allí, desaparecer por un rato, porque parece que mi opinión no es importante, ni siquiera para mi hijo. En el centro estoy muy hallada en cambio en la casa no tengo con quien hablar trabajan todo el día, y cuando estoy en la casa nadie conversa conmigo ellos están en sus cosas, ni siquiera en la hora del café o cena conversamos, en cambio aquí una si se libera mucho”.</p> <p>C86: “He experimentado preocupación y un poco de enojo a raíz de la misma situación en mi casa, porque últimamente se ha puesto muy difícil, siempre ha habido un poquillo de roce, pero yo he tratado de sobrellevarlo, pero ya está llegando a un momento que necesito terminar con eso, no le cuento a mis otros hijos para evitarles problemas. Ellos están planeando irse de la casa, de hecho están buscando un lugar y me preguntaron si quería irme con ellos al principio les dije que sí, pero ahorita sentándome detenidamente a pensar las cosas quiero quedarme en la casa, que ellos hagan su vida y yo me quedo en mi casa como señora de la casa, pero esa decisión me hace sentir mal porque tengo 10 años de vivir con mi hijo, pero ya me siento estresada que me ignoren no me gusta, de hecho ya pase eso cuando en pandemia vive con mi otro hijo”.</p> <p>C86: “Lo primero que hago en una situación complicada es que yo me agarro de Dios, no acudo a gente porque a veces no sabes cómo van a reaccionar, porque él es quien me ha levantado</p>
--	--

	<p>muchas veces ya sea algo moral, físico, espiritual o económico. Busco ayuda con mi hijo mayor o la tercera hija. Algo reciente que me preocupa y me hace sentir mal y ansiosa, es mi nieta porque la casa donde vive está muy mal y me siento atada económicamente y no les puedo ayudar. Con respecto a la situación de mi hijo pienso que él debe tener su espacio con su pareja, y es mejor que se valla, pero también me causa dolor porque estoy acostumbrada a vivir con él y sería un cambio nuevo el estar sola”.</p> <p>N92: “Dentro del centro me he sentido perfecto, muy tranquila y contenta, no he tenido ninguna dificultad. Con las personas que yo vivo son mi hijo, la esposa y tres nietos, a veces me siento bien otras no tanto, no le voy a mentir a ratos me siento sola, me toca comer sola porque ellos no llegan como son dentistas, entonces yo busco que comer, veo un rato televisión, luego la apago y me duermo, porque me siento deprimida y triste”.</p> <p>N92: “A veces me siento triste porque el cambio ha sido duro de tener yo mi casa y irme a vivir con alguien, es decir vivo con ellos, pero no es mi casa no me siento parte de ella. Vieras que yo soy muy tranquila casi nunca me enojo. También me siento triste porque me pongo a recordar (hace una pausa, se le quiebra la voz y derrama unas lágrimas), que después de haber tenido mi casa y todo, lo que tengo ahora es un cuarto, eso ha afectado mucho mi diario vivir. Recuerdo a mi marido que murió por una mala operación de columna y quedo cuadripléjico, eso me entristece mucho porque me hace mucha falta el compartir con la pareja”.</p> <p>N92: “Trato de enfrentarla, me siento triste si logro superarla me siento diferente, depende de la situación. Pienso que a veces la situación que estoy viviendo me rebasa y deseo salir corriendo para no sufrir más dolor ni tristeza, en especial cuando es algo de la relación con mis hijos”.</p> <p>J67: “Me he sentido muy bien en el centro, muy agradecida con el grupo, son excelentes personas, las profesionales tienen muy buena capacitación para tratarnos a nosotros. En mi hogar vieras que me siento bien vivo con mi hija menor y su pareja, en algún momento me sentí frustrada y mal, porque tuve que vivir con ellos, pero me he ido</p>
--	---

		<p>amoldando a las cosas que ya están, son muy buenos conmigo, mis nietas me involucran en sus actividades como ver películas y comer palomitas. También los fines de semana voy a un grupo donde nadamos y me siento muy bien, hago ejercicio y me desestreso”.</p> <p>J67: “En el mes de septiembre tuve la pérdida de un primo hermano que yo quería mucho, la verdad me dolió bastante fue un choque emocional muy fuerte me ha costado mucho sobrellevarlo, porque también reviví cuando papá murió, me llamaron para que nos despidiéramos de él y eso me impacto mucho, yo no asimilaba que era la última vez que lo iba a ver, hasta hoy me sigue afectando a veces me siento muy triste y lloro, más cuando estoy en la casa sola”.</p> <p>J67: “A veces a una le cuesta reaccionar ante una situación complicada, porque le impacta demasiado pero siempre trato de mantenerme en silencio y orar. Pienso que a veces no voy a poder superarlo, pero aquí sigo”.</p>
<p>Vínculos sociales</p>	<p>¿Puedes describir cómo es la relación y apoyo percibido por parte de los miembros de su entorno familiar?</p> <p>¿Actualmente qué tipo de relación has logrado desarrollar con las otras personas adultas mayores dentro de la institución, y por qué?</p>	<p>M83: “Tengo 3 años de vivir sola, me leí el libro de CONAPAM y conocí mis derechos, mi segunda hija hizo su casa en la planta alta de la mía, ella peleaba mucho con el esposo y llegaba olorosa a licor, un día le pego un manazo por la boca a mi nieto por un insulto recibido de su parte y yo me metí, mi hija me contesto que no me metiera y que tenía que jalar de ahí. Me fui al juzgado y le explique la situación y obligaron a mis tres hijas a pagarme un apartamento donde vivo actualmente, me mantengo con la pensión de mamá. La relación y apoyo en lo que cabe mejoro un poco, porque si me tienen en la casa seria como una carga, por eso han cambiado”.</p> <p>M83: “Trato de llevarme bien con todos, ser bondadosa y ayudar a los que tienen una deficiencia, ayudar a los nuevos a que se sientan contentos y atraídos al lugar”.</p> <p>M76: “Yo toda mi vida he vivido con mi hija tenemos una relación muy linda y cordial, y el apoyo que recibo de ella es un montón, por ejemplo, a veces se me sube la presión, ella llega me sube los pies, me da un confite y constantemente me pregunta como estoy, duerme hasta conmigo. Cuando algo no nos gusta una de</p>

	<p>la otra nos sentamos a conversar y yo le hago saber que algo no me gusto”.</p> <p>M76: “Actualmente con mis compañeros la relación está bien, yo sé que tenemos que perdonar, pero trato de evitar que si las compañeras con las que tuve el conflicto están en el baño no voy o cosas así, o a veces algunas personas dicen las cosas gritadas o se meten en cosas muy íntimas, eso me molesta, pero espero que las cosas se lleguen a solucionar de verdad”.</p> <p>M91: “Tengo relación con una nieta que es como una hija, me gusta ir a pasar unos días con ella en navidad y comparto con mis bisnietos. La relación con la hija que vivo es de apoyo total en todo el sentido de la palabra, me siento apreciada y parte de la familia, con mi otra hija lo que yo necesito me lo da, pero me gustaría tener una relación igual de íntima que me visite más y muestre interés sobre mí, que se comunique más conmigo, yo siento que soy una carga porque la otra se va y la que vive conmigo no tiene ese derecho, y está muy pendiente de mí”.</p> <p>M91: “Ya como son tantos años, tengo compañeros desde que yo ingrese aquí que les tengo mucho cariño, un afecto muy especial y los que van entrando nuevos trato de llevarme bien con todos, no soy de mucha intimidad, pero si me gusta compartir, ayudar y colaborar con ellos. Suelo tener mucho cuidado de abrirme con mis compañeros, porque no me gustan los comentarios y si uno abre el portillo hoy le cuentan una cosa y mañana otra, yo creo que en estos lugares uno tiene que tener cuidado porque no todos somos iguales, ni pensamos iguales”.</p> <p>C86: “Mis hijos son una belleza, no me puedo quejar me apoyan en todo, en la salud, medicamentos, llevarme a pasear, visitarme, comprarme cosas, de hecho, si ellos supieran lo que estoy viviendo con mi nuera creo que ellos actuarían, y mi hijo menor con el que vivo esta como entre la espada y la pared pienso yo, pero es un buen hijo también. Nada más que esos problemas han afectado un poco el vínculo entre nosotros esta más distante y hablamos solo lo necesario”.</p> <p>C86: “La relación dentro del centro es como de hermanos, es mi segundo hogar, no les cuento</p>
--	---

		<p>todo, pero si muchas cositas cuando hablo con ellos, he logrado que me den consejos y opiniones, es un apoyo total cuando tengo alguna situación o no me siento bien”.</p> <p>N92: “Todos son muy cariñosos conmigo, me toman en cuenta si salen los domingos ahí voy yo con ellos, mi hijo me lleva del brazo para no caerme. Mis nietos son muy buenos y mi nuera también es buena, solo por el hecho de haberme aceptado en su casa dice mucho de ella. Tengo problemas con un nieto que se quedó con mi casa, porque mi hija le vendió su parte, fue muy malcriado y la herida queda. Con mi hija es una relación muy distante, yo nunca voy a la casa de ella, he tenido muchos problemas entonces la relación no es buena muy poco comprensiva, por lo menos cuento con el apoyo de mi hijo que es muy diferente el viene a las cosas del centro está pendiente de todo”.</p> <p>N92: “Con mis compañeros la relación es muy buena, me siento muy tranquila, todos son muy especiales, me siento parte del grupo, aunque tengo un carácter más pasivo me relaciono con todos, es que a veces hay unas que le gusta llamar la atención y participan hasta por un confite que vayan a dar y a mí no me gusta ser así”.</p> <p>J67: “La relación es buena, todas mis hijas me dan mucho cariño y los nietos también, donde vivo mi hija me presta atención, si necesito algo ella busca como conseguirlo, es una relación bonita y cordial, pero no deja de sentirse una un poco rara de vivir en una casa que no es la propia y que claramente debo seguir las reglas que ellos tienen”.</p> <p>J67: “En el centro hay que soportar las malacrianzas de algunas y las necesidades de otras, a veces es un poco tedioso porque hay personas muy difíciles de tratar están a la defensiva o quieren que se haga lo que ellas quieren, pero en general considero que tengo buenas relaciones con la mayoría, siento mucho cariño por ellos, cuando llego me reciben muy bonito y eso hace que me sienta bien en este lugar”.</p>
Adaptación al cambio	¿Cómo crees que ha impactado los cambios en su salud física su	M83: “Siento que tengo una mente lucida, gracias a la lectura constante, pero los cambios físicos si han impactado como la edad y los medicamentos

	<p>desarrollo personal, mental y emocional?</p> <p>¿Podrías comentar cuál ha sido su actitud y la forma de enfrentar los cambios propios de la etapa de la adultez mayor?</p> <p>¿Comente cómo fue la experiencia cuando ingresó al centro diurno y actualmente como se siente en este contexto?</p>	<p>que tomo para mis enfermedades, algunos me marean y me he dado fuertes caídas, y me hacen sentir en cierta medida inútil y una carga para mis hijas, porque tienen que venir a dejarme y traerme porque soy operada de prótesis, tomo pastillas para dormir porque a veces los dolores no me dejan. Antes viví con el padre de mis hijas, ya tiene 5 años de haber fallecido por un shock diabético fue muy dolorosa su partida y pienso que si el estuviese fuera otra historia”.</p> <p>M83: “Para mí los cambios han llegado como algo natural, lo he logrado tomar con positivismo me sentí con un privilegio que muchos no tienen, porque muy jóvenes se han ido. He tratado de tener buen humor y conformismo con lo que tenga y venga”.</p> <p>M83: “Yo tengo aproximadamente 3 años de asistir al centro, ingresé porque mis hijas se pusieron de acuerdo que viniera aquí para que no pasara mucho tiempo sola, entonces cuando yo vine me sentí muy bien, es más mi casa está llena de todos los trabajitos que hacemos aquí, otros se los doy a mis nietos. Actualmente me siento y me llevo bien con la mayoría, solo tuve un problema con una compañera y el trato es mínimo, para evitar conflictos entre nosotras”.</p> <p>M76: “Yo padezco de presión alta, una hernia hiatal y tengo un cateterismo en el corazón, pienso que me ha afectado un poco en la forma de hacer las cosas y me aflige un poco, pero son situaciones que deben aceptarse”.</p> <p>M76: “He tratado de enfrentar los cambios de la vejez bien, cada arruga que aparece es parte del proceso, pienso que más bien en esta etapa he hecho cosas que no me atreví hacer en años anteriores, como ir anotarme sola para asistir a la escuela de noche sin decirle a mi hija, ella me compro los útiles y me forro los cuadernos, entonces para mi ser persona adulta mayor ha sido algo positivo”.</p> <p>M76: “Yo tengo ya 5 años de asistir al centro y me siento muy bien, al inicio pensaba que a esos lugares iban personas vagas que debían buscar oficio, pero una amistad me comento del lugar y me pareció interesante, yo le comenté a mi hija que quería ingresar a este lugar y mi hija me acompañó para poder hacer el trámite. Al inicio</p>
--	--	---

	<p>era una persona muy callada y tímida, pero ahora soy otra tengo más confianza en mí misma, hablo más con los compañeros y me han ayudado a tener una rutina con los medicamentos”.</p> <p>M91: “Lo que más me ha afectado son los nervios, porque mi esposo murió de una caída duro 8 meses en una cama, estuvo completamente desconectado, y a raíz de eso tengo mucho miedo de caerme y vivir una situación similar, es un temor muy severo aquí en el centro me dan mucho ánimo la terapeuta física, pero a veces los nervios no los puedo controlar, un día de estos de la cama mía a la puerta del cuarto que son unos cinco pasitos, iba por medio paso y lo que hice fue agacharme y quedarme en el suelo porque no llevaba el bastón y me sentía insegura, ahorita estos tomando homeopatía para eso. Los añitos ya pesan el problema de mis manos me hace pensar que soy vulnerable, porque por las noches se me dificulta dormir, sin querer me presiono las manos y me agarra un fuerte dolor, eso me causa mucha tristeza y ansiedad, también repercute que algunas cosas no pueda hacerlas por sí misma y dependo de la ayuda de otras personas, siendo una carga”.</p> <p>M91: “Trato de enfrentar las situaciones como van llegando, el estar aquí me encanta y me ha ayudado, disfruto de todo, me relaciono y comparto con las compañeras, veo que a pesar de ser una de las personas con mayor edad dentro del centro no por compararme con las demás, pero puedo decir que gozo en cierta medida de buena salud, a pesar de mis limitaciones”.</p> <p>M91: “Nosotras vivíamos por aquí y cuando pasábamos mi hija me decía, mira qué bonito que pudieras venir, entonces yo le respondí que fuéramos averiguar, y nos atendió la encargada que estaba anteriormente muy buena gente, me paso y me presento con el grupo, y al día siguiente fui y aun sigo aquí. Actualmente tengo 7 años de venir y cuando no vengo al centro me hace falta, me siento bien y contenta, se ha convertido en una parte importante de mi vida”.</p> <p>C86: “Lo que estoy viviendo en mi casa me ha afectado en todos los ámbitos, la parte moral porque pienso en uno y en el otro, y físicamente me desgasta me siento cansada, porque la verdad he tenido una vida muy difícil, mi marido tuvo</p>
--	--

	<p>muchos hijos fuera del matrimonio, por eso me separe quede con mis 6 hijos y enfrente la vida, eso me ocasiono que por mucho tiempo no me valorará y me sentí deprimida, a veces me acuerdo y me pongo triste, pero siento que ya lo superé”.</p> <p>C86: “He sido positiva, no le tengo miedo a los años, claro no se siente una como antes con el mismo brío, pero aquí voy, todavía me hago todas mis cosas a mí no me tienen que hacer nada yo me lo hago todo. A veces una se siente cansada con limitaciones, aquí donde me ve también he tenido bastantes enfermedades hace 47 años se me reventó la vesícula y me envenene toda estuve un mes internada, ahora en febrero cumpla 11 años de un cáncer de colon, me operaron y uso una bolsita, pero he ido a la playa y todo, no me ha impedido hacer mi vida normal, he tenido dos accidentes automovilísticos y quede muy golpeada, pero aquí estoy”.</p> <p>C86: “Mis hijos todos trabajaban y con el que vivo un día me dijo que, porque no venía al centro, porque yo pasaba mucho sola para que estuviera entretenida, y mi respuesta fue: Yo con esos viejitos no voy, pero un día vine con mi hijo y Johana nos esperaba y me recibió de una forma bellísima y me dijo que me presentara al día siguiente, si me gustaba me quedaba sino me podía ir. De camino le dije a mi hijo que yo no quería ir allí, bueno al día siguiente fue a regañadientes y obligada por mi hijo, y cuando entre vi muchas caras conocidas, porque los atendía cuando fui secretaria de la oficina parroquial, son del cantón y abuelos de los compañeritos de mis hijos, aquello fue ver como un jardín y sentí una emoción tan grande, me recibieron con unos aplausos y una belleza tan linda que aquí me quede desde hace 5 años, he sido reina y tengo muy buenas amigas algo que no lo tenía antes de estar acá, me gusta participar y decir lo que pienso y siento, me siento liberada”.</p> <p>N92: “Creo que toda esa etapa la pase bien, bueno yo padezco de asma entonces cuando me estreso mucho se me inflama un nervio que pasa entre el estómago y la espalda, me duele, me hace sentir triste porque las inyecciones no me hacen nada, y hay días que el dolor es muy fuerte y no puedo</p>
--	--

	<p>venir al centro entonces me tengo que quedar en la casa”.</p> <p>N92: “Los cambios de la vejez los he enfrentado como algo normal para mi usar el bastón es algo normal para no caerme, todos tenemos que enfrentarlo. Sin embargo, me hubiese gustado tener más capacidad para valerme por mi misma y haberme podido quedar en mi propia casa”.</p> <p>N92: “Mi hijo me averiguo como entrar a este centro y me explico todo, yo le dije que, si quería entrar y ya tengo 1 año de venir aquí, me gusta mucho la paso muy bien, no tuve ninguna resistencia, porque en la casa me sentía muy sola, aquí me gusta estar con los compañeros, todas las actividades que se hacen, es un grupo muy unido”.</p> <p>J67: “Definitivamente la parte física si me ha afectado mucho, yo he tenido problemas de bocio y tiroides anteriormente, y ahorita tengo problemas en la sangre me duelen mucho las piernas a raíz de eso, también me han quitado quistes de cada axila, lo que si me molesta mucho son las piernas me duele cuando estoy sentada, pero los ejercicios y actividades recreativas me han ayudado bastante. Eso me hace sentir un poco estresada y angustiada”.</p> <p>J67: “El cambio que ha sido difícil de aceptar durante la vejez, es que ya no puedo tener la misma agilidad para hacer las cosas, me canso más rápido y el dolor de piernas me limita hacer ciertas actividades que antes hacia sintiéndome como incapaz. Otra cosa es el sueño me cuesta mucho dormir bien, en realidad me despierto varias veces, entonces ando media dormida o me da sueño en las charlas que nos dan, pero fuera de eso las arrugas y canas para mí son normales y la acepto bien”.</p> <p>J67: “Yo tengo 3 años de asistir al centro, al principio no me hacía mucha gracia la verdad no sé porque, talvez por ser un ambiente nuevo al que no estaba acostumbrada, sin embargo, ya cumplido los 65 años mi nieta me acompaño y al día siguiente me presente y todavía estoy aquí, y no me arrepiento me siento muy bien es una rutina que me hace falta cuando no vengo, porque en la casa pasaba mucho tiempo sola”.</p>
--	---

Nota: Elaboración de la investigadora, (2025).

Análisis de la categoría #1: Necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores

Esta categoría se deriva del primer objetivo específico de la investigación, el cual buscaba identificar las necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores participantes del Centro Diurno de Flores.

Según Hernández et al. (2021) las necesidades socioemocionales tienen un carácter de especial particularidad y características cuando de adultos mayores se trata, pues, la etapa de adultez mayor es una etapa en que la emocionalidad cambia a partir de una serie de factores que determinan la sensación de bienestar en la dimensión emocional y social. Los aspectos a los que se hace referencia son tanto internos de la persona (que abarcan valores, temperamento, cultura, crianza, experiencia de vida), como todos aquellos factores externos y de interacción con el contexto que influyen en la sensación de estar en armonía o no.

De esta manera, las necesidades socioemocionales son de gran relevancia en las personas adultas mayores por la estrecha relación que se da entre el aspecto social y emocional, así como de la subjetividad de bienestar del individuo. Para el presente estudio tomando en cuenta el contexto de centro diurno, se determinó que las necesidades a explorar serían manejo de emociones, vínculos sociales y adaptación al cambio.

En este mismo sentido Torres (2022) indica que se refieren a necesidades que tienen relación con la capacidad de manejar las emociones, establecer relaciones sanas y constructivas a partir de la empatía, y tomar decisiones responsables, por esta razón se consideró oportuno el estudio con esta población porque refleja aspectos cruciales de su experiencia de vida y proporcionan una base para comprender sus necesidades socioemocionales desde la orientación gerontológica en un contexto inmediato.

Así, con respecto al manejo de emociones y sobre cómo se han sentido en contextos como el hogar y el centro diurno que son los que mayormente están inmersas las participantes, destacan algunos hallazgos con respecto a su vivencia en el hogar como: “Cuando yo estoy sola en la casa igual me siento contenta” (M83); “Me encanta estar en mi casa, me siento muy bien, vivo con mi hija y me chinea” (M76); En la casa en la medida de lo posible trato de estar bien y tener paz, paso mucho tiempo encerrada en el cuarto, trato de poner la tele con poco ruido para sentirme acompañada”; (M91) “En mi hogar no tengo con

quien hablar trabajan todo el día, y cuando estoy en la casa nadie conversa conmigo ellos están en sus cosas” (C86); “Con las personas que yo vivo a veces me siento bien otras no tanto, no le voy a mentir a ratos me siento sola, me siento deprimida y triste” (N92), “En mi hogar vieras que me siento bien, en algún momento me sentí frustrada y mal, porque tuve que vivir con ellos” (J67).

Según Cano y Zea (2012) las adultas mayores logran gestionar y canalizar distintos sentimientos, ya sean agradables o desagradables, siendo capaces de sentir todo lo que viven dentro de sus hogares; situaciones que van desde una profunda y plena alegría hasta eventos de una tristeza inmensa. Dentro de los datos recolectados resalta que en algunos casos la persona experimenta soledad en sus hogares acarreando tristeza y sentimientos similares, que ocasionan que se sientan deprimidos porque pasan mucho tiempo sin compañía de algún familiar, caso contrario sucede cuando acuden al centro diurno.

La soledad o el no sentirse bien es un sentimiento subjetivo de la persona, que provoca una falta de conexión tanto con el contexto como con las personas que convive. Quiceno (2024) alude que a medida que envejecemos, nos enfrentamos a diversos cambios y desafíos, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud, aislamiento social y cambios en nuestras rutinas diarias. Estos factores pueden contribuir a la aparición de sentimientos de soledad y aislamiento que se ven influenciados por situaciones propias de cada persona que enfrenta en su hogar.

En lo concerniente al contexto de centro diurno las participantes comparten aportes muy relevantes sobre el significado que tiene el lugar y los sentimientos que le genera la permanencia en el mismo, tales como: “Yo aquí me siento muy bien, más como vivo sola, entonces aquí me siento acompañada con tantas personas iguales a mí en el carácter de la vejez” (M83); “Ahorita en el centro me siento bien” (M76); “Aquí el centro diurno me gusta mucho y me siento muy bien, converso con otras personas” (M91); “Aquí me siento muy bien, estoy muy hallada, aquí una si se libera mucho” (C86); “Dentro del centro me he sentido perfecto, muy tranquila y contenta, no he tenido ninguna dificultad” (N92); “Me he sentido muy bien en el centro, muy agradecida con el grupo, son excelentes personas” (J67).

Según Martínez (2010) el hecho de que las personas adultas mayores afirmen sentirse de un modo adecuado en el centro diurno, se debe a que estos espacios buscan satisfacer las

necesidades básicas, terapéuticas, emocionales y sociales de la persona mayor, promoviendo su autonomía y bienestar integral. Asimismo, el hecho de formar parte de un grupo donde estén cursando la misma etapa evolutiva, con características y vivencias similares hace que las adultas mayores evalúen este contexto como un espacio seguro para desarrollarse y formar parte de una comunidad que comparte intereses y problemas comunes.

Aunado a lo anterior, desde el reconocimiento de la emoción y la situación desencadenante como elementos del manejo emocional, resulta interesante conocer la conexión que realizan las adultas mayores, tal como se confirma a continuación con las contribuciones aportadas:

En el diario vivir trato de ser tranquila a pesar de tener una enfermedad incurable llamada osteoartritis, sufro muchos dolores y a veces me siento triste. Por la noche me siento un poco sola, no tengo a quien contarle lo realizado en el día o como me siento” (M83); “Vieras que a mí me cuesta reconocer un poco eso” (M76); “Ahorita tengo muchas limitaciones como usar el bastón, no puedo movilizarme como antes, todo eso me molesta, me duele, hay pensamientos de preocupación y en cierta parte de tristeza o impotencia” (M91).

“He experimentado preocupación y un poco de enojo a raíz de la situación en mi casa” (M86); “A veces me siento triste porque el cambio ha sido duro de tener yo mi casa e irme a vivir con alguien me entristece, lo que tengo ahora es un cuarto, eso ha afectado mucho mi diario vivir” (N92); “En el mes de septiembre tuve la pérdida de un primo hermano que yo quería mucho, la verdad me dolió bastante fue un choque emocional” “A veces me siento muy triste y lloro” (J67).

Desde lo aportado por las participantes se evidencia que las emociones que lograron reconocer se dirigen a situaciones recientes que han enfrentado e impactado en alguna medida su estado de bienestar emocional, señalando reacciones emocionales que se consideran según la teoría desagradables como la tristeza, preocupación, enojo e impotencia. Ese estado de reconocimiento personal hace que se convierta en crucial para el desarrollo personal y la salud mental, permitiendo a las personas enfrentar efectivamente los desafíos cotidianos y las situaciones estresantes que caracterizan a la vejez como pérdidas significativas, aparición de enfermedades crónicas, cambiarse de residencia (Organización Terapify, 2024).

Dentro del manejo de emociones, los pensamientos son fundamentales para la generación y regulación de nuestras emociones, como parte de los datos recolectados en este sentido las participantes señalan aquellos que resultan del enfrentar situaciones que consideran complicadas y su forma de reaccionar, como se muestra en los siguientes fragmentos:

“Yo pienso por qué mis tres hijas son tan egoístas” (M83); “Pensé que si él estaba amargado yo no tenía que dejarme amargar, y desde entonces no le hablo” (M76); “Me hace pensar que soy una carga para ellas y me duele” “Pienso que si yo no estuviera en medio de la situación no habría problema” (M91); “Lo primero que hago en una situación complicada es que yo me agarro de Dios, no acudo a gente porque a veces no sabes cómo van a reaccionar” (C86).

“Trato de enfrentarla, me siento triste si logro superarla me siento diferente, depende de la situación. Pienso que a veces la situación que estoy viviendo me rebasa y deseo salir corriendo para no sufrir más dolor ni tristeza” (N92); “A veces a una le cuesta reaccionar ante una situación complicada, porque le impacta demasiado pero siempre trato de mantenerme en silencio y orar. Pienso que a veces no voy a poder superarlo, pero aquí sigo” (J67).

Sabater (2022) señala que la correcta regulación de las emociones en la vejez es un ejercicio de salud y bienestar. Curiosamente, algo que se ha podido constatar en varios estudios es que más allá del declive físico y cognitivo, los adultos mayores están, por término medio, mucho más sintonizados con las emociones positivas. Valoran las relaciones sociales y tienen además un mayor control sobre sus universos emocionales.

Ante este panorama, se observa que, las personas participantes en el estudio tienen diversidad de pensamientos cuando enfrentan una situación que altera su bienestar socioemocional, así mismo a pesar de que diversos autores como el anteriormente citado enfatiza que este grupo etario suele tener más sintonización con emociones evaluadas como positivas, los resultados demuestran que para este estudio sobresalen más la experimentación de emociones que se consideran desagradables como la tristeza, la preocupación y la culpabilidad, por lo tanto, los pensamientos también se dirigen hacia esa dirección porque

dentro del manejo de emociones la forma de pensar sobre ciertas situaciones puede condicionar la manera de actuar, expresar las emociones y relacionarnos con los demás.

Según los aportes compartidos por las personas participantes, durante la vejez los vínculos sociales y el apoyo percibido, están estrechamente vinculadas a la necesidad de pertenencia y seguridad al contar con figuras significativas que brindan apoyo emocional y favorezcan el desarrollo social. En el núcleo familiar inmediato la evaluación del tipo de relación y el apoyo dentro de este ámbito social como necesidad socioemocional se puede decir que está satisfecha, ya que las evaluaciones que se visualizan en las expresiones lo hacen ver así, como se presenta a continuación:

“La relación y apoyo en lo que cabe mejoró un poco” (M83); “Yo toda mi vida he vivido con mi hija tenemos una relación muy linda y cordial, y el apoyo que recibo de ella es un montón” (M76); “La relación con la hija que vivo es de apoyo total en todo el sentido de la palabra, me siento apreciada y parte de la familia” (M91); “Mis hijos son una belleza, no me puedo quejar me apoyan en todo” (C86); “Todos son muy cariñosos conmigo, me toman en cuenta, cuento con el apoyo de mi hijo el viene a las cosas del centro está pendiente de todo” (N92); “La relación es buena, bonita y cordial” (J67).

De acuerdo con lo anterior, Carstensen (2006) manifiesta que los vínculos interpersonales en la vejez continúan siendo esenciales para el bienestar emocional y la calidad de vida. Pues estas relaciones proporcionan un valioso sistema de apoyo emocional y social. De alguna forma ayudan a contrarrestar la soledad no deseada y el aislamiento social, por lo tanto, el grupo familiar cercano en este sentido funciona como una destacada red de conexión social, brindando oportunidades para la interacción social.

Sin embargo, a pesar de que las personas adultas mayores señalaron sentirse satisfechos con el vínculo social dentro de su núcleo familiar inmediato, no sucede lo mismo con sus otros hijos en algunos casos porque consideran que son una carga para ellos, o bien por problemas ocurridos anteriormente, como se refleja en las siguientes frases expresadas:

“Si me tienen en la casa sería como una carga” (M83); “Con mi otra hija lo que yo necesito me lo da pero me gustaría tener una relación igual de íntima, yo siento que soy una carga” (M91); “El vínculo entre nosotros está más distante y hablamos solo lo necesario”

(C86); “Con mi hija es una relación muy distante, yo nunca voy a la casa de ella, he tenido muchos problemas, entonces la relación no es buena muy poco comprensiva” (N92); “No deja de sentirse una un poco rara de vivir en una casa que no es la propia” (J67).

Martínez (2024) menciona que los lazos familiares siempre son fundamentales para el bienestar en la vejez. El apoyo emocional y la compañía de los seres queridos pueden tener un impacto positivo en la salud mental y física de las personas mayores. Estos lazos ayudan a reducir la sensación de soledad, promueven un sentido de pertenencia y brindan una red de apoyo que contribuye a una mejor calidad de vida, pero cuando la persona adulta mayor no posee estos vínculos o se presenta alguna alteración con su sistema familiar conduce a relaciones fraccionadas.

Igualmente, el hecho de sentirse erróneamente una “carga”, es producto de la ruptura de estos vínculos sociales donde aparecen pensamientos y emociones negativas en torno a la situación que están viviendo, afectando el envejecimiento y la calidad de vida de la población, según Castellanos et al. citados por Arroyo (2011) esa autoevaluación se ubica en el plano de la construcción de una identidad de la vejez. El significado de sentirse una "carga" en la vejez está ligado a la discapacidad o pérdida de autonomía y es un sentimiento que se construye socialmente en la medida que influyen elementos culturales, ideológicos, de valores y de clase social.

Por esta razón muchos adultos mayores adoptan pensamientos de ser una carga para sus familiares de una forma equivocada, sumado a la dificultad de poder entablar vínculos sociales gratificantes con aquellas personas con las que no suele convivir tan a menudo y no los consideran como un apoyo en sus vidas.

Siguiendo la misma línea desde la percepción de las participantes con respecto a los vínculos sociales dentro del centro diurno con las otras personas adultas mayores señalan ideas como:

“Trato de llevarme bien con todos, ser bondadosa y ayudar a los que tienen una deficiencia, ayudar a los nuevos a que se sientan contentos y atraídos al lugar” (M83); “Actualmente con mis compañeros la relación está bien” (M76); “Les tengo mucho cariño,

un afecto muy especial y los que van entrando nuevos trato de llevarme bien con todos” (M91).

“La relación dentro del centro es como de hermanos, es mi segundo hogar, es un apoyo total cuando tengo alguna situación o no me siento bien” (C86); “La relación es muy buena, me siento muy tranquila, todos son muy especiales, me siento parte del grupo” (N92); “Considero que tengo buenas relaciones con la mayoría, siento mucho cariño por ellos, cuando llego me reciben muy bonito y eso hace que me sienta bien en este lugar” (J67).

La información suministrada por las participantes evidencia que han logrado establecer vínculos sociales significativos con las otras personas dentro del centro diurno, por medio de interacciones y lazos afectivos de una forma recíproca. Según Camps citado por Zárate (2019) aspectos como el amor, afecto, amistad y reconocimiento son una condición igualmente indispensable para una vejez digna y de calidad; asimismo el hecho de sentirse bien en el contexto contribuye a que se consideren integrados al grupo.

Dentro de los vínculos sociales en un contexto como el centro diurno, caracterizado por diversidad de personalidades, se presentan situaciones que generan alteraciones en la interacción y dinámica grupal, ante esto cuatro participantes señalaron aspectos que consideran que han afectado las relaciones con sus demás compañeros y el ambiente social, los cuales se detallan a continuación:

“Trato de evitar que si las compañeras con las que tuve el conflicto están en el baño no voy” “A veces algunas personas dicen las cosas gritadas o se meten en cosas muy íntimas” (M76); “Suelo tener mucho cuidado de abrirme con mis compañeros, porque no me gustan los comentarios y si uno abre el portillo hoy le cuentan una cosa y mañana otra” (M91); “A veces hay unas que le gusta llamar la atención y participan hasta por un confite que vayan a dar y a mí no me gusta ser así” (N92); “En el centro hay que soportar las malacrianzas de algunas y las necesidades de otras, hay personas muy difíciles de tratar están a la defensiva o quieren que se haga lo que ellas quieren” (J67).

Con respecto a lo anterior, lo expuesto por las adultas mayores refleja una debilidad en la construcción de habilidades socioemocionales dentro de este contexto, cuando señalan factores que provocan una alteración en la dinámica como el manejo de conflictos, la

comunicación, la confianza y el respeto. Méndez (2023) alude que este tipo de habilidades son fundamentales para el desarrollo personal y social de las personas, en especial cuando comparten en un mismo contexto con otros, ya que nos permiten relacionarnos de manera efectiva, comprender y regular nuestras emociones y tomar decisiones adecuadas.

Situaciones como las referenciadas son las que dificultan que las personas adultas mayores establezcan vínculos significados y logren desarrollarse de una forma efectiva en los contextos sociales.

Otra necesidad socioemocional en la adultez mayor corresponde a la adaptación al cambio, definida por Alberola (2024) como una propiedad de la mente humana relacionada con el mecanismo de la homeostasis psicológica, entendida como el conjunto de cambios ocurridos en el Yo cognitivo o conductual, a instancia de los cambios producidos en el entorno con el fin de mantener la estabilidad emocional y el equilibrio psicológico.

Según los aportes compartidos por las personas participantes con respecto a cómo ha impactado los cambios en la salud física el desarrollo personal, mental y emocional, realizan las siguientes aportaciones:

“Los cambios físicos si han impactado como la edad y los medicamentos que tomo para mis enfermedades, algunos me marean y me he dado fuertes caídas, me hacen sentir en cierta medida inútil” (M83); “Pienso que me ha afectado un poco en la forma de hacer las cosas y me aflige un poco” (M76); “Lo que más me ha afectado son los nervios” “El problema de mis manos me hace pensar que soy vulnerable, algunas cosas no puedo hacerlas por sí misma y dependo de la ayuda de otras personas” (M91).

“Físicamente me siento cansada” (C86); “Yo padezco de asma entonces cuando me estreso mucho se me inflama un nervio que pasa entre el estómago y la espalda, me duele, me hace sentir triste” (N92); “Definitivamente la parte física si me ha afectado mucho, eso me hace sentir un poco estresada y angustiada” (J67).

Según estos datos los cambios en la salud física que enfrentan las personas adultas mayores, generan algún impacto en el área emocional y mental, desde la posición de la OMS (2023), los cambios físicos producto de la vejez son algo universal, personal, gradual e

irreversible, disminuyendo las capacidades físicas y mentales y aumentando enfermedades en el individuo.

Estas situaciones se interrelacionan con pensamientos o sentimientos de tristeza, angustia, impotencia hasta inutilidad, por el hecho de no poder realizar tareas cotidianas que anteriormente llevaban a cabo o realizadas por sí mismas, evaluando la situación como grave donde se pone en riesgo la autonomía y la independencia personal, junto con afectaciones de carácter emocional y cognitivo, porque a pesar de ser algo que todas las personas van a vivir la forma de experimentarlo es diferente en cada caso como lo confirman las participantes.

En lo concerniente a la actitud y la forma de enfrentar los cambios propios de la etapa de la adultez mayor, las participantes resaltan expresiones como:

“Para mí los cambios han llegado como algo natural, lo he logrado tomar con positivismo” (M83); “He tratado de enfrentar los cambios de la vejez bien, cada arruga que aparece es parte del proceso” (M76); “Trato de enfrentar las situaciones como van llegando, el estar aquí me encanta y me ha ayudado, disfruto de todo” (M91); “He sido positiva, no le tengo miedo a los años, claro no se siente una como antes con el mismo brío” (C86); “Los cambios de la vejez los he enfrentado como algo normal para mi usar el bastón es algo normal” (N92); “El cambio que ha sido difícil de aceptar durante la vejez, es que ya no puedo tener la misma agilidad para hacer las cosas; pero fuera de eso las arrugas y canas para mí son normales y las acepto bien” (J67).

Con base en lo anterior se evidencia que las participantes tienen actitudes positivas sobre los cambios propios que caracterizan a la etapa de la adultez mayor, esta evaluación positiva la manifiestan en la aceptación de los cambios físicos sin obstáculo alguno, también entre mayor edad resaltan el enfoque de lograr alcanzar algo que significa salud y bienestar en sus vidas. Asimismo, han desarrollado una apreciación optimista de las experiencias y del estado actual.

Al respecto, Maya et al. (2022) concluyen que depende de la forma de haber asumido esta nueva realidad y un alto nivel de bienestar, les permitió a los participantes tener una mejor adaptación a los cambios propios de su edad, en relación con los procesos de la propia vida y sus circunstancias. Ante esto, se comprueba que aquellos adultos mayores que ven la

etapa de la adultez mayor y el proceso de envejecimiento de manera positiva tienden a estar más abiertos a aceptar la situación y a mantener una actitud optimista.

En cuanto a la adaptación de la experiencia de ingresar a un centro diurno y cómo se sienten actualmente en ese contexto, el análisis de las entrevistas con las participantes revela que en un principio puede presentarse cierta resistencia o sentimientos de temor y angustia por ingresar a un nuevo ambiente, sin embargo, ya estando inmersos en el lugar se evidencia la presencia de una aceptación inmediata por parte de la mayoría, debido a la motivación propia o de fuentes de apoyo como la familia que fueron quienes las ingresaron para que no pasaran mucho tiempo solas.

De acuerdo con Agüero (2020) el hecho de salir de casa o alejarse de la familia, puede consistir en una modificación importante para la realidad vivida por la persona y si se le agrega entonces un contexto muy diferente, personas desconocidas, otros roles que tomar y reglas completamente diferentes a las del grupo familiar, el ingreso puede volverse un proceso de crisis que acompaña por su parte, situaciones acordes a la etapa de cambios y problemáticas asociadas al proceso de envejecimiento, lo que puede llevar a que la institucionalización sea vivenciada por la persona adulta mayor como un evento negativo.

Tal como les sucedió algunas participantes en su momento, cuando afirmaron este hecho con las siguientes expresiones: “Al inicio pensaba que a esos lugares iban personas vagas que debían buscar oficio” (M76); “Yo con esos viejitos no voy, le dije a mi hijo que yo no quería ir allí” (C86), “Al principio no me hacía mucha gracia la verdad no sé porque, tal vez por ser un ambiente nuevo al que no estaba acostumbrada” (J67).

Lo expuesto en estas frases son una referencia del pensamiento que muchas personas adultas mayores tienen sobre el ingreso a un centro diurno, por enfrentarse a lo desconocido y al cambio de una rutina establecida con sus iguales, Baiza (2015) menciona que generalmente el adulto mayor no está previamente preparado para ingresar a un centro de cuidado, por lo que así sea de forma voluntaria o no, se genera en él ansiedad y temor, sentimientos propios ante la adaptación de un cambio.

De la misma forma, se percibe en las experiencias de las otras adultas mayores, que al enterarse que estaban por ingresar o cuando asistieron por primera vez a este contexto se

mostraron anuentes y observaron la posibilidad de pasar acompañadas porque sus familiares trabajaban durante el día, asimismo encontraron una oportunidad de realizar actividades de índole físico, recreativo y social, como las que brinda el centro de cuidado que favorece el desarrollo físico y emocional.

Entre los aportes resaltan los siguientes: “Cuando yo vine me sentí muy bien, es más mi casa está llena de todos los trabajitos que hacemos aquí” (M83); “Mi hija me decía, mira qué bonito que pudieras venir, entonces yo le respondí que fuéramos averiguar, la encargada me paso y me presento con el grupo, y al día siguiente fui y aun sigo aquí” (M91); “Cuando entre vi muchas caras conocidas, aquello fue ver como un jardín y sentí una emoción tan grande, me recibieron con unos aplausos y una belleza tan linda que aquí me quede” (C86); “No tuve ninguna resistencia, porque en la casa me sentía muy sola, aquí me gusta estar con los compañeros” (N92), “Cumplido los 65 años mi nieta me acompañó y al día siguiente me presenté y todavía estoy aquí” (J67).

Para comprender actualmente cómo se sienten las participantes en el contexto de centro diurno, hay que recordar lo expuesto por Alejo, Nieves y Ruiz (2016) quienes indican que los sentimientos en los adultos mayores, dependen de los estímulos que vienen del medio ambiente y a los cuales están expuestos cotidianamente, por esta razón, tanto los pensamientos como los sentimientos en las participantes se modificaron con respecto a que significa y lo que sienten al asistir a este ámbito, sin importar el tiempo de pertenecer al lugar. A continuación, se presenta los comentarios realizados por las adultas mayores.

“Actualmente me siento y me llevo bien con la mayoría” (M83); “Me siento muy bien, soy otra tengo más confianza en mí misma, hablo más con los compañeros” (M76); “Cuando no vengo al centro me hace falta, me siento bien y contenta, se ha convertido en una parte importante de mi vida” (M91); “Tengo muy buenas amigas algo que no lo tenía antes de estar acá, me gusta participar y decir lo que pienso y siento, me siento liberada” (C86); “Me gusta mucho la paso muy bien, en la casa me sentía muy sola, aquí me gusta estar con los compañeros, todas las actividades que se hacen” (N92); “Me siento muy bien es una rutina que me hace falta cuando no vengo, porque en la casa pasaba mucho tiempo sola” (J67).

Los contextos que favorecen el desarrollo de la persona adulta mayor se convierten a su vez en espacios de socialización, expresión de pensamientos y emociones, las participantes coinciden en que se sienten bien y adaptadas al medio, se percibe que han logrado contrarrestar la soledad no deseada, el aislamiento social, así como la resistencia y sentimientos de angustia y temor que en un inicio percibían al ingresar por primera vez al centro diurno (Carstensen, 2006).

Tabla #4 Categoría #2 Factores que influyen en el bienestar socioemocional dentro del contexto de centro diurno.

Subcategoría	Instrumentación	Aporte de personas participantes
<p>Autoestima</p>	<p>¿Cómo se describiría a sí mismo (a)?</p> <p>¿Comente cómo cree que sus compañeros lo ven a usted? ¿Qué piensa y cómo se siente respecto a esos comentarios que le han realizado en alguna ocasión?</p>	<p>M83: “Soy una persona jovial, me gusta reír, hacer bromas. Siempre trato de tener un espíritu alegre, por ejemplo, cuando hacen un bailongo yo soy la que rompe el hielo en el centro”.</p> <p>M83: “Ellos me quieren montones, me dicen que soy una persona participativa. Pocas veces me han hecho un comentario negativo o tenido alguna discusión, pero recuerdo que un compañero y una compañera me cuestionan mucho la religión, pero yo les he pedido respeto para que me respeten y si ofendo a alguien pido disculpas”.</p> <p>M76: “Todos los días me levanto, me miro al espejo y me digo que linda amanecí hoy, soy una persona agradecida con la vida, bondadosa y servicial con las personas que lo necesitan”.</p> <p>M76: “Yo pienso que todos me ven bien, porque si yo puedo ayudarlos lo hago con todo gusto, hay una compañera que desde que ingreso es como una hermana para mí, me ha enseñado un poco a leer y escribir porque ella fue profesora, eso me hace sentir parte del grupo”.</p> <p>M91: “Sinceramente me siento bien conmigo misma, tengo mucha paz espiritual, contenta de lo que hago, soy una persona que le gusta estar ocupada, feliz, pero con limitaciones, ayudar a los demás, a veces llegan recuerdos que pegan duro porque en ocasiones la vida</p>

		<p>no es tan bonita como uno quisiera, porque hay cambios o situaciones, pero me siento apoyada por mi familia y el centro”.</p> <p>M91: “Talvez va sonar muy creída, pero de mis compañeros solo halagos he recibido por mi forma de ser, trato de ayudarlos, pero no ir más allá de lo permitido, ni andar divulgando información que me confíen y si alguna vez han dicho algo no tan positivo nunca me he dado cuenta ni lo quiero saber, pero creo que no es el caso. Eso me hace sentir muy bien y cómoda en el centro, pienso que mi forma de ser les genera respeto y confianza a mis compañeros, por eso nunca he tenido problemas con nadie porque tengo un temperamento muy tranquilo”.</p> <p>C86: “Yo me describiría como una persona muy espiritual, con valor para enfrentarme a todas las cosas, en confianza soy muy reservada sé a quién le permito o no, si tengo que hacer el bien lo hago sino mejor me quedo quieta para que otra persona lo pueda hacer, me gusta mucho leer y escribir, si me necesitan y puedo yo ayudo. Si tuviera que cambiar algo de mi es volver hacer la señora de la casa y vivir con tranquilidad, decir que si pongo algo en un lugar ahí se queda, porque ahorita en mi entorno no lo soy, me siento atada a otros. Soy un poco desobediente, porque el doctor me pidió bajar revoluciones y no hago caso por una arritmia que me dio, pero no puedo estar quieta y me arriesgo, me gusta ser activa”.</p> <p>C86: “Yo pienso y siento que ellos me ven como una persona muy importante no superior, pero sí que sé más que ellos, más abierta para ayudarlos y es lo que me han demostrado, eso me hace sentir muy bien y muy alagada porque es algo reciproco, los respeto, pero si tengo que llamarles la atención por alguna cosita lo hago con asertividad. Me dicen que soy buena para dar consejos y me tienen confianza, creo que si no puedo ayudarles busco a otras personas”.</p> <p>N92: “Yo siento que soy una persona tranquila, muy llevadera nunca tengo problemas con nadie porque me gusta tener</p>
--	--	--

		<p>una buena relación y una vida tranquila. Pero a veces de mí no me gusta tanto la paciencia que tengo, porque eso ha hecho que muchas personas se quieran aprovechar de esa cualidad”.</p> <p>N92: “Mis compañeros me han dicho que soy muy callada, yo pienso que así soy yo y no lo puedo cambiar es parte de mi forma de ser, trato de conversar más con la gente, pero no me gusta participar mucho en bingos o llamar mucho la atención para eso no sirvo”.</p> <p>J67: “Yo me siento por dentro que soy una persona buena, nunca le he hecho mal a nadie tal vez se lo he deseado pero la parte racional le dice a uno que no, soy honesta, responsable pero ahorita no lo soy suficiente, porque me agarra tarde para venir al centro, es algo en lo que estoy trabajando”.</p> <p>J67: “A veces siento que hay admiración hacia mí de parte de ellos, porque trato de llevarme bien con todos y si algo no me gusta soy directa en darles una crítica constructiva desde el respeto, entonces me dicen que soy una persona transparente, eso me hace sentir bien porque son parte de mis valores”.</p>
Resiliencia	<p>¿Describa y comenta si has tenido que enfrentar alguna situación difícil en su vida y cómo lo ha hecho?</p> <p>¿Con qué recursos personales y sociales ha contado para enfrentar una situación complicada?</p>	<p>M83: “La peor situación que he tenido que enfrentar es el haber tenido que salirme de mi casa y vivir sola, a pesar de tener hijas, pero considero que fue para bien”.</p> <p>M83: “De una u otra forma mis hijas me han ayudado, cuento con la pensión de mamá por todo el tiempo que la cuide y la creencia de un Ser Supremo. A nivel personal mi positivismo me ha ayudado y dedicarme a actividades como la lectura y costura he logrado enfrentar situaciones complicadas”.</p> <p>M76: “La muerte de mamá fue muy dura, porque yo era quien la cuidaba, muchas veces me he sentido culpable porque desde el día que murió y hasta el momento nunca he sabido lo que es llorar por ella. A veces pienso que soy una carga para mi hija, porque ella ya tiene 50 años y nunca se ha casado por cuidar de mí, entonces eso me hace sentir culpable, yo se lo he dicho a ella, pero me dice que no es algo que la desvele”.</p>

		<p>M76: “En lo personal trato de ver las cosas buenas de la situación y aceptando lo que sucede, cuento con el apoyo incondicional de mi única hija de la cual dependo económicamente, me lleva a las citas, me busco un psicólogo cuando murió mamá, es una excelente hija”.</p> <p>M91: “En mi vida he tenido que enfrentar pérdidas importantes como la muerte de mi mamá, papá y una hermana que estábamos fuera del país, venirme de Venezuela sola en un avión con ese dolor tan grande. La muerte de mi esposo todo lo que esto conlleva después del accidente, considero que el duelo es de lo más difícil que me ha tocado vivir, pero no quedo más que afrontarlo en la medida de lo posible. Recientemente el deterioro de la parte física en las manos es una situación que me ha afectado y me incapacita en mi forma de desplazarme o hacer actividades que antes hacía normalmente como lavar mi ropa o barrer”.</p> <p>M91: “El apoyo familiar nunca me ha faltado, el cariño y la consideración de la familia ha estado presente de alguna u otra forma en las situaciones difíciles. A nivel personal me refugio mucho en mis creencias, he tenido la capacidad de siempre salir adelante, enfrente las situaciones como vengan”.</p> <p>C86: “He tenido que enfrentar muchas situaciones difíciles desde problemas familiares que ya le comenté con mi hijo y su pareja, enfermedades, accidentes, pérdidas de pareja, económicas, la verdad he vivido cosas muy complejas, y solo he podido superarlas con la ayuda de Dios, de mi parte con mucho valor y positivismo, sino busco a alguien que me ayude”.</p> <p>C86: “Mi recurso principal es el valor que yo tengo para enfrentar las cosas, pero también siempre hay una persona a la que yo puedo acudir, mis hijos, un consejero, la psicóloga del centro. Considero que nunca he estado sola en ese sentido, porque dependiendo de la situación yo no he podido afrontarla solita porque me siento recaída o indispuestas”.</p>
--	--	--

		<p>alguien está presente, no me desborono tan fácil, le doy tiempo a las cosas para buscar una solución”.</p> <p>N92: “Una de las cosas más difíciles que me ha pasado es cuando murió mi marido, la pensión era muy baja y no tenía como sostenerme económicamente tuve que pedir ayuda a mi hijo, yo soy del salvador antes iba, pero ya no porque todas las personas por las que iba ya no están y eso me duele mucho, la muerte de mi hermana que éramos muy unidas fue un golpe muy duro pero el tiempo ha ido sanando, recientemente el estar en una casa que no es la mía me hace sentir mal porque yo paso mucho tiempo en el cuarto para no molestar, porque a veces siento que mi presencia les incomoda, como uno ya está viejo me siento limitada, por ejemplo con mi nuera soy invisible para ella, llega la hora del almuerzo y no ha dejado nada, entonces yo me preparo unas galletas con leche para cuando pasan estas situaciones”.</p> <p>N92: “A nivel económico cuento con una pensión que en algo me ayuda, en la salud afronto los males de la vejez en la medida de lo posible bien, a veces me siento frustrada, pero se me pasa rápido, cuando me siento triste mi apoyo es una sobrina que es psicóloga, yo converso con ella, si estoy triste o me paso algo que no me gusto es con ella que converso, le tengo mucha confianza”.</p> <p>J67: “He tenido que enfrentar diferentes situaciones complicadas desde que era una niña, al venirnos para la ciudad porque soy del campo sin ropa ni dinero, cosas más duras como la muerte de mi primo hermano, que el papá de mis hijas me quitara la casa, tener que salirme de mi propia casa y irme a vivir con mi hija y su esposo, pero, sin embargo, aquí sigo”.</p> <p>J67: “Aquí en el centro he contado con el apoyo de la psicóloga, mis compañeras y mis 3 hijas. En lo personal tengo mucha fe en Dios, he desarrollo un poco de fortaleza para salir adelante de todo esto, aunque hay veces que depende de la situación siento que los</p>
--	--	---

		recursos no son suficientes y me siento un poco sola”.
Satisfacción con la vida	<p>¿Comenta qué valoración haces sobre el desarrollo de su vida cuando piensas en los logros y fracasos alcanzados?</p> <p>¿Considera usted que el tipo de vida que lleva es el deseado o cambiaría algún aspecto? ¿Por qué?</p>	<p>M83: “Mi vida siempre la he vivido con mucho gozo, la he enfrentado en la medida de lo posible con alegría y valor, los logros han sido muchos y los fracasos pocos, pero me han marcado más en cómo me siento, la forma en que veo la vida y actuó con los otros”.</p> <p>M83: “Uno nunca piensa que en la vida va a llegar a vivir etapas como tener que salirse de la casa donde vivió toda la vida a vivir sola en un apartamento, porque es en la vejez donde uno necesita más de la ayuda de los hijos y del cariño, pero se encuentra sola, sin embargo, no me arrepiento porque estoy tranquila y no soy una carga para nadie, y estaré aquí hasta que Dios lo tenga dispuesto”.</p> <p>M76: “Con eso de la situación de la escuela estoy feliz, aunque me vea la mano toda arrugada, agradezco a Dios porque tengo manos, ojos, pies y estoy muy motivada de estudiar a pesar de mi edad, talvez esto es un fracaso, pero antes las oportunidades de estudiar eran muy pocas, mi familia fue muy pobre y por eso no pude ir a la escuela”.</p> <p>M76: “Yo ya no puedo cambiar nada, estoy conforme con la vida que tengo y nunca he pensado en eso”.</p> <p>M91: “He sido y soy feliz, con mis limitaciones aceptando lo que viene y dando gracias a Dios y a la vida por lo que tengo, en la vida nunca me ha faltado nada, talvez me cuestiono porque mi hija mayor es así conmigo y prefiera a la familia del esposo, porque yo nunca hice diferencias entre ellas, siempre fui muy imparcial”.</p> <p>M91: “Me siento satisfecha con el tipo de vida que he llevado, talvez en lo relacional cambiaría la relación con mis hijas para que fuera mejor, pero es algo que no solo depende de mí, desearía no ser una carga para mi hija menor, que yo pudiera vivir sola y ser más independiente para que ella no tenga tanto trabajo conmigo”.</p>

		<p>C86: “Yo me siento muy satisfecha con mi vida, con todo lo que he logrado, con las tristezas, las preocupaciones y las angustias, con lo económico en general con todo, aquí estoy y disfruto cada día, a pesar de lo que me ha tocado vivir para mí son parte de las experiencias de la vida”.</p> <p>C86: “No cambiaría nada, bueno pensándolo bien si me hubiese gustado estar con el novio que tuve a los 20 años, haber formado una pareja, un hogar, porque a veces uno necesita con quien compartir y si me hubiese animado hacerlo si el me lo propone, pero mis hijos no lo quieren entonces eso también pesa, porque ahorita no están muy contentos con esa amistad que tengo, pero creo que puedo darme mi lugar y estoy en mi derecho, aunque este vieja, estoy sola y siempre es bueno tener un cariño de afuera como mujer. A nivel personal me hubiera gustado estudiar, haber tenido mi título y haber trabajado, para tener en estos momentos una pensión para no depender económicamente de nadie, porque ahorita dependo de una pensión mínima que me da el papá de mis hijos y de lo que me dan ellos para no ser una carga, pero fuera de eso estoy satisfecha con la vida que he llevado y me ha tocado enfrentar”.</p> <p>N92: “Creo que en lo que cabe he llevado una vida tranquila y gracias a Dios lo que quise lo tuve, puedo decirte que tuve muchos logros y también fracasos, pero el que más recuerdo de las cosas más feas de mi vida, es haber tenido que salirme de mi casa y vivir en una donde no me siento parte de ella, sumado a no tener una relación buena con mi hija que es como si no existiera para ella, aunque trato de sobrellevarlo no deja de provocarme tristeza”.</p> <p>N92: “Bueno me gustaría tener mi casa y yo ser dueña y señora de ella, pero ya con mi edad eso no lo puedo tener y no es conveniente, pero estoy tratando de adaptarme bien para vivir con mi hijo y la familia de él, también desearía cambiar la relación con mi hija, pero es muy difícil me ha herido mucho y la verdad no sé porque”.</p>
--	--	---

		<p>J67: “Yo sé que los logros han sido bastantes, creo que inclusive ha sido más que los no logrados, yo pienso que mis armas han sido no arrugarle la cara a nada a pesar de lo que estoy viviendo, en estos momentos el problema en mis piernas es lo que me preocupa”.</p> <p>J67: “Yo no cambiaría nada de mi vida, en realidad agradezco la vida que he llevado a pesar de las situaciones he tratado de salir adelante”.</p>
<p>Calidad de las relaciones interpersonales</p>	<p>Mencione algunos eventos importantes que considera son significativos para sí mismo (a) cuando entabla relaciones interpersonales.</p> <p>¿Describa qué habilidades posee usted para entablar relaciones de calidad con las otras personas dentro del centro diurno y en qué momentos las puso en práctica?</p>	<p>M83: “Cuando tomamos temas comunes como la familia, las enfermedades que tenemos, tratamos de darnos apoyo para sobrellevar la carga y que las experiencias propias sirvan para ayudar a otros”.</p> <p>M83: “Mi forma de conversar me ayudo a solventar la confianza con las demás personas, me gusta escuchar y dar consejos si la persona los recibe, ser tolerante porque todos somos muy diferentes, casi siempre hay que ponerlas en prácticas, porque somos como una familia y a veces surgen discusiones por cosas mínimas que se deben solucionar”.</p> <p>M76: “El solo hecho de conversar es muy significativo para mí, cuando la otra persona demuestra que me está escuchando y prestan atención, es importante cuando me relaciono con otros”.</p> <p>M76: “Considero que dentro de mis habilidades es tener una buena comunicación con mis compañeros, hacer amistades, ayudar a quien lo necesite, si sucede algún problema a veces es mejor ver, oír y callar, hay cosas que prefiero no contar, trato siempre de ponerlas en práctica para llevar una relación cordial con todos”.</p> <p>M91: “Aquí en el centro es muy familiar se hacen cosas en conjunto, siento que no hay rivalidades, sino que es un ambiente de armonía, las relaciones con las demás personas han aportado cosas significativas para mi vida, cada una me ha enseñado algo nuevo, ser agradecida y relacionarme con</p>

		<p>toda clase de persona, sin importar su historia de vida o creencias, hay un respeto mutuo”.</p> <p>M91: “Creo que el no meterme demasiado ni preguntar me ha ayudado, si alguien me pregunta o me necesita estoy a la disposición, me gusta escuchar y si puedo dar un consejo lo doy, pero no me gusta averiguar o creer que puedo solucionar todos los problemas, pero me encanta compartir y estar dispuesta ayudar si alguien lo requiere. Soy muy paciente y trato de animar a alguien que considera que el mundo se le está cayendo a salir adelante”.</p> <p>C86: “Para mi todo es muy significativo, el estar todo el día con mis compañeros, el recibir personas que nos enseñan cosas nuevas y bonitas, compartir conversaciones a veces muy íntimas que no hablamos en otros contextos, enriquecen mucho la forma de tener relaciones con los demás y sentirse satisfecha en el lugar”.</p> <p>C86: “Creo que ese esencial tratar bien a las personas con cariño, respeto y confianza, estar presente cuando un compañero tiene algún problema y ellos le responden a uno, porque saben que uno va con confianza ayudarles, a veces los regaño, pero cuando me relaciono lo hago bajo un marco de respeto y cariño, si algo no me gusta se los hago saber. Pero aquí hay ciertos roces (aludiendo al centro diurno), de hecho, ya he tenido que conversarlo con la coordinadora a veces con los compañeros, por ejemplo, en ocasiones hay personas que no queremos hacer alguna cosa o nos sentimos mal, y algunos empiezan a hablar con gritos o usan un vocabulario ofensivo y no se ha puesto un alto, pero no por eso yo voy a irme de aquí.</p> <p>N92: “Para mí es muy significativo la comunicación y la amistad con los compañeros, eso me ha ayudado mucho me da tranquilidad, logro conversar más con unos que con otros, dependiendo de la confianza que me generen y me desahogo”.</p> <p>N92: “A mí me gusta oír a las personas, soy muy paciente, me gusta tratarlos como yo espero que me traten, si alguien viene a</p>
--	--	--

		<p>contarme alguna situación personal le prestó atención y si puedo le doy un consejo. Soy muy tímida, pero si no me gusta algo trato de decirlo para que se resuelva, son cualidades que trato de ponerlas en práctica siempre”.</p> <p>J67: “El compartir con personas iguales a mi es muy significativo, aprendo de cada uno, no peleo con nadie. Creo que a veces el oír, ver y callar me ha funcionado para relacionarme con los demás, porque a veces no todo se puede hablar”.</p> <p>J67: “Bueno, yo trato de tener una buena comunicación con todos, saber expresarme sobre ellos de una forma responsable, ser cariñosa y ayudarles en lo que yo pueda, dar consejos cuando me los piden, mostrar confianza y sabiduría para entender que todos son diferentes, y trato de ponerlas en práctica siempre, en especial cuando converso con alguno”.</p>
--	--	---

Nota: Elaboración de la investigadora, (2025).

Análisis de la categoría #2: Factores que influyen en el bienestar socioemocional dentro del contexto de centro diurno.

La conceptualización de esta categoría se deriva del segundo objetivo específico de la investigación, que se centra en determinar los factores que influyen en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores que asisten al centro diurno de Flores.

Hernández et al. (2021) enfatizan que el bienestar socioemocional es de especial particularidad y características cuando de adultos mayores se trata, pues la adultez mayor es una etapa en que la emocionalidad y socialización, cambian a partir de una serie de factores que influyen en la sensación de bienestar.

En la adultez mayor los factores que influyen este bienestar, no solo son aspectos biológicos derivados de los cambios físicos, sino también de carácter social y personal, los cuales son de gran relevancia para el presente estudio, que a su vez según la percepción de cada participante pueden llegar a favorecer u obstaculizar su estado de bienestar.

Por su parte, Sánchez (2017) menciona que el bienestar socioemocional es un ecosistema complejo. Esto quiere decir que en su estado influyen múltiples factores a la vez, teniendo un peso diferente cada uno, pero estos se interrelacionan, por eso cuando una de las dimensiones está mal, otra que esté bien puede equilibrarla.

Con el propósito de comprender cómo los factores de autoestima, resiliencia, satisfacción con la vida y calidad de las relaciones interpersonales han influido en el bienestar desde la experiencia personal de las participantes, se llevaron a cabo indagaciones sobre estos cuatro elementos.

La contribución de las participantes en cuanto a su percepción y evaluación personal, resalta que las adultas mayores logran realizar una descripción de sí mismas de una forma óptima y saludable, enfatizando más en sus cualidades positivas internas y las de carácter social. Tal como se detalla a continuación:

“Soy una persona jovial, me gusta reír, hacer bromas. Siempre trato de tener un espíritu alegre” (M83); “Todos los días me levanto, me miro al espejo y me digo que linda amanecí hoy, soy una persona agradecida con la vida, bondadosa y servicial” (M76); “Sinceramente me siento bien conmigo misma, tengo mucha paz espiritual, contenta de lo que hago, soy una persona que le gusta estar ocupada, feliz, pero con limitaciones” (M91).

“Yo me describiría como una persona muy espiritual, con valor para enfrentarme a todas las cosas, en confianza soy muy reservada” (C86); “Yo siento que soy una persona tranquila, muy llevadera nunca tengo problemas con nadie” (N92); “Yo me siento por dentro que soy una persona buena, soy honesta” (J67).

Según García (2020) la autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo. Este aprecio, generalmente positivo, determina el comportamiento del individuo en el entorno personal y social, en el caso de las personas adultas mayores con una alta estimación afrontan los obstáculos y los desafíos con mayor confianza, tal como sucede con las participantes al señalar sentirse bien consigo mismas y demostrarlo en la interacción con las otras personas al referenciar comportamientos sociales que las caracteriza dentro del centro diurno.

Asimismo, es importante resaltar que una autopercepción adecuada en una persona también tiene que reconocer aquellos aspectos que considera debe fortalecer, para sentirse

bien consigo misma en todos los aspectos de la vida, ante esto se presenta lo expresado por algunas de las adultas mayores que logran identificarlo.

“Soy un poco desobediente, porque el doctor me pidió bajar revoluciones y no hago caso” (C86); “A veces de mí no me gusta tanto la paciencia que tengo, porque eso ha hecho que muchas personas se quieran aprovechar de esa cualidad” (N92); “Responsable ahorita no lo soy suficiente, porque me agarra tarde para venir al centro, es algo en lo que estoy trabajando” (J67).

En concordancia con la autoevaluación que realizaron estas tres participantes, que a su vez demuestran el reconocimiento de cualidades propias que consideran deben fortalecer o trabajar, les permite tener una mayor claridad como menciona Maslow (1971) de una percepción del propio valor y habilidades, por lo tanto, una alta estima personal también se basa en la aceptación de las propias capacidades y limitaciones, sin embargo es importante recordar que en líneas anteriores el hecho de sentirse una “carga” como lo expresaron algunas participantes no interfirió en la evaluación personal como si lo hace en la dimensión emocional.

Otro aspecto dentro de la estima propia en la etapa de la vejez, es la percepción que tienen de la evaluación que las demás personas hacen sobre la forma de ser o actuar, es decir, el cómo el individuo cree que lo ven en el contexto donde se desarrolla. Al respecto las adultas mayores expresaron las siguientes frases que vienen acompañadas de pensamientos y sentimientos sobre ese hecho:

“Ellos me quieren montones, me dicen que soy una persona participativa. “Recuerdo que un compañero y una compañera me cuestionan mucho la religión” (M83); “Yo pienso que todos me ven bien, porque si yo puedo ayudarlos lo hago con todo gusto, eso me hace sentir parte del grupo” (M76); “Talvez va sonar muy creída, pero de mis compañeros solo halagos he recibido por mi forma de ser. Eso me hace sentir muy bien y cómoda en el centro, pienso que mi forma de ser les genera respeto y confianza a mis compañeros” (M91).

“Yo pienso y siento que ellos me ven como una persona muy importante no superior, pero sí que sé más que ellos, eso me hace sentir muy bien y muy alagada. Me dicen que soy buena para dar consejos y me tienen confianza” (C86); “Mis compañeros me han dicho que

soy muy callada, yo pienso que así soy yo y no lo puedo cambiar es parte de mi forma de ser” (N92); “A veces siento que hay admiración hacia mí de parte de ellos, porque trato de llevarme bien con todos y si algo no me gusta soy directa en darles una crítica constructiva desde el respeto, entonces me dicen que soy una persona transparente, eso me hace sentir bien porque son parte de mis valores” (J67).

Desde el punto de vista de la información obtenida las participantes logran reconocer aspectos que sus compañeros del centro diurno han expresado sobre ellas, especialmente calificativos sobre el comportamiento en las relaciones sociales o la forma de ser. Se determina que en gran parte coincide la evaluación propia con lo que se cree que las otras personas opinan en este sentido, esto debido a la interacción diaria.

Lo anterior se debe según los autores Albarracin et al. (2024) a que la autoestima propone que los individuos infieren su valoración a partir de la observación de su propio comportamiento y las reacciones de los demás a ese comportamiento, lo que puede influir en la anticipación y la reacción de un individuo a su entorno. Es decir, si la persona considera que una evaluación es positiva la sigue replicando, caso contrario modifica su actuar, desde este panorama este factor está influyendo de manera positiva en el bienestar de las adultas mayores participantes.

Con respecto al factor de la resiliencia tiene una gran influencia en el desarrollo integral de la población adulta mayor, no solo por los cambios o desafíos propios de la vejez, sino también por las situaciones emergentes que enfrentan, por lo que esa capacidad de superación ante la adversidad y los recursos propios o externos para resistir son fundamentales en el bienestar socioemocional. En este sentido sobresalen las siguientes narraciones cuando han enfrentado una situación difícil en sus vidas y la forma en que lo han hecho:

“La peor situación que he tenido que enfrentar es el haber tenido que salirme de mi casa y vivir sola, a pesar de tener hijas, pero considero que fue para bien” (M83); “La muerte de mamá fue muy dura, porque yo era quien la cuidaba, muchas veces me he sentido culpable, porque desde el día que murió y hasta el momento nunca he sabido lo que es llorar por ella” (M76); “En mi vida he tenido que enfrentar pérdidas importantes, considero que el duelo es

de lo más difícil que me ha tocado vivir, pero no quedo más que afrontarlo en la medida de lo posible” (M91).

“He tenido que enfrentar muchas situaciones difíciles desde problemas familiares, enfermedades, accidentes, pérdidas de pareja, económicas, la verdad he vivido cosas muy complejas, y solo he podido superarlas con la ayuda de Dios, de mi parte con mucho valor y positivismo” (C86); “Una de las cosas más difíciles que me ha pasado es cuando murió mi marido. La muerte de mi hermana que éramos muy unidas fue un golpe muy duro pero el tiempo ha ido sanando” “Recientemente el estar en una casa que no es la mía me hace sentir mal porque yo paso mucho tiempo en el cuarto para no molestar, porque a veces siento que mi presencia les incomoda, como uno ya está viejo me siento limitada” (N92); “La muerte de mi primo hermano, que el papá de mis hijas me quitara la casa, tener que salirme de mi propia casa y irme a vivir con mi hija, sin embargo, aquí sigo” (J67).

A partir de estos hallazgos se considera que la resiliencia en los adultos mayores se encuentra asociada con un conjunto de factores que potencian y posibilitan los resultados resilientes de cara a los eventos adversos propios de la vejez y en los episodios que alteran el equilibrio emocional y mental de la persona, como la espiritualidad y a nivel personal resaltan actitudes de positivismo y valor propio para enfrentar las situaciones de un modo aceptable y restablecerse su estado de equilibrio (Cárdenas y López, 2011).

Por otra parte, se visualiza que todas las participantes han enfrentado situaciones que consideran complicadas más allá de las esperadas de la etapa de la adultez mayor, como el tener que salir de la casa propia a vivir con un hijo y no sentirse del todo adaptada al nuevo contexto, los duelos principalmente por las pérdidas de los padres, pareja o una figura significativa y conflictos con algún miembro de la familia. Provocando una modificación en el estado de bienestar integral especialmente en áreas como la emocional, mental y física.

Sin embargo, desde la capacidad de aceptar y sobreponerse de las adversidades aparecen frases como “fue para bien”, “no quedó más que afrontarlo”, “aquí sigo”, lo que puede significarse que se encuentran en una etapa ya de superación de la situación, mientras que en las restantes se encuentran aún en la búsqueda de ese término, como cita Vázquez (2019) la resiliencia es un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que se combinan

produciendo factores protectores ante situaciones difíciles; es decir, procesos de invulnerabilidad ante situaciones de riesgo donde cada persona lo ejecuta de modo distinto.

En este sentido, también es de gran relevancia destacar los recursos personales y sociales con los que cuentan las adultas mayores al enfrentar una situación complicada, como se presenta en los siguientes párrafos:

“De una u otra forma mis hijas me han ayudado. A nivel personal mi positivismo me ha ayudado y dedicarme a actividades como la lectura y costura” (M83); “En lo personal trato de ver las cosas buenas de la situación y aceptando lo que sucede, cuento con el apoyo incondicional de mi única hija” (M76); “El apoyo familiar nunca me ha faltado. A nivel personal me refugio mucho en mis creencias, he tenido la capacidad de siempre salir adelante, enfrente las situaciones como vengan” (M91).

“Mi recurso principal es el valor que yo tengo para enfrentar las cosas, pero también siempre hay una persona a la que yo puedo acudir, mis hijos, un consejero, la psicóloga del centro” (C86); “A nivel económico cuento con una pensión que en algo me ayuda, en la salud afronto los males de la vejez en la medida de lo posible bien” “Cuando me siento triste mi apoyo es una sobrina que es psicóloga” (N92); “Aquí en el centro he contado con el apoyo de la psicóloga, mis compañeras y mis tres hijas. En lo personal tengo mucha fe en Dios, he desarrollado un poco de fortaleza para salir adelante de todo esto” (J67).

Dentro de las experiencias obtenidas sobre los recursos internos y externos ante situaciones de crisis de las adultas mayores, se evidencia como recurren a estrategias propias para aceptar y sobreponerse de la situación de una forma efectiva, asimismo enfatizan que cuentan con recursos que ofrece el medio social como el apoyo de una familiar, compañeros del centro diurno, atención de profesionales sociales, o bien realizar alguna actividad recreativa, y en algunos casos resaltan sus creencias religiosas como aspectos que han contribuido a ser personas resilientes.

Obando (2024) afirma que existen factores protectores que pueden influir en la resiliencia de los adultos mayores como el apoyo social, las habilidades de afrontamiento, el sentido de vida, así como la capacidad de mantener una actitud positiva. Además, la experiencia acumulada a lo largo de los años puede ayudar a desarrollar estrategias para hacer

frente a las dificultades, sin embargo, como la resiliencia esta basada en lo socioemocional puede ocurrir que alguna de las dimensiones, no hayan alcanzado el grado de madurez óptimo en un momento determinado, provocando que el individuo no encuentre los recursos para lograr una respectiva adaptación.

Lo anterior se confirma en frases como “dependiendo de la situación yo no he podido afrontarla solita, porque me siento recaída o indispuesta” (C86); “depende de la situación siento que los recursos no son suficientes” (J67), esto se desprende de la influencia de una diversidad de factores que según Jiménez (2011) están estrechamente relacionados con dificultades en el envejecimiento, específicamente en mantener la salud física, cognitiva, emocional y social y las adaptaciones que han hecho para conservar su calidad de vida y bienestar no han tenido el impacto deseado.

A modo de síntesis este escenario solo lo señalan dos adultas mayores, los cuales se podría derivar de una situación concreta, porque en general se evidencia que a pesar de las situaciones difíciles o cambios que hayan enfrentado lo han hecho desde una visión resiliente, aceptando y sobreponiéndose de la adversidad por medio de recursos propios o sociales.

Según el mismo autor antes citado se debe a que se ha observado que en la vejez, el afrontamiento puede dirigirse a ajustar o replantear los objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de manera directa.

En lo que respecta a la satisfacción con la vida como factor que influye en el bienestar socioemocional, Gómez (2023) alude que se refiere a la valoración que las personas hacen sobre su vida y es uno de los elementos que componen el bienestar subjetivo. Representando la dimensión cognitiva del bienestar y resultado de un balance entre expectativas y logros.

Las personas participantes compartieron sus puntos de vista relacionadas a la valoración que hacen de su satisfacción con la vida. Las respuestas destacaron que en general poseen altos grados de evaluación personal sobre sus experiencias aceptando las limitaciones y las situaciones complejas que les ha tocado enfrentar, de la misma forma resaltan los logros obtenidos como una oportunidad de crecimiento personal y demuestran una buena actitud hacia su ciclo de vida. Tal como se muestra a continuación:

“Mi vida siempre la he vivido con mucho gozo, la he enfrentado en la medida de lo posible con alegría y valor, los logros han sido muchos” (M83); “Con eso de la situación de la escuela estoy feliz, aunque me vea la mano toda arrugada, agradezco a Dios porque tengo manos, ojos, pies y estoy muy motivada de estudiar a pesar de mi edad” (M76); “He sido y soy feliz, con mis limitaciones aceptando lo que viene y dando gracias a Dios y a la vida por lo que tengo” (M91);

“Yo me siento muy satisfecha con mi vida, con todo lo que he logrado, con las tristezas, las preocupaciones y las angustias, con lo económico en general con todo, aquí estoy y disfruto cada día, a pesar de lo que me ha tocado vivir para mí son parte de las experiencias de la vida” (C86); “Creo que en lo que cabe he llevado una vida tranquila, puedo decirte que tuve muchos logros (N92); “Yo sé que los logros han sido bastantes, creo que inclusive ha sido más que los no logrados, yo pienso que mis armas han sido no arrugarle la cara a nada a pesar de lo que estoy viviendo” (J67).

En este aspecto, de acuerdo con Ortega (2017) la satisfacción con la vida de adultos mayores depende de las circunstancias de las acciones que se adoptan del mundo, del personal y del sociocultural, por lo tanto, existe una interconexión entre la forma en que valoran, se adaptan y enfrentan las situaciones vividas, reflejando que dentro de la evaluación sobresale consideraciones como la calidad de las experiencias, los sentimientos y pensamientos, los objetivos alcanzados, el autoconcepto y la capacidad autopercebida para afrontar la vida y logros alcanzados.

Una variable dentro de este factor que puede influir en la forma en que las adultas mayores valoran la calidad y desarrollo de la vida, corresponde a los fracasos que son aquellos resultados adversos de la expectativa que tenían, aunque en esta investigación las participantes enfatizaron una gran satisfacción con la vida. Algunas hicieron énfasis en estos aspectos, los cuales se identifican en frases como:

“Los fracasos son pocos, pero me han marcado más en cómo me siento, la forma en que veo la vida y actuó con los otros” (M83); “Talvez me cuestiono porque mi hija mayor es así conmigo” (M91); “Fracasos, el que más recuerdo es haber tenido que salirme de mi casa y vivir en una donde no me siento parte de ella” (N92).

Lo anterior se puede interpretar que, a pesar de tener altos niveles de satisfacción con la vida, algunas de sus experiencias evaluadas como fracasos ha generado una mayor influencia en su bienestar socioemocional, esto debido a que contempla evaluaciones basadas en estados anímicos propios de un momento en concreto que alteró su estado de bienestar por encima de las experiencias positivas (Diener y Chan, 2011).

Consecuentemente, dentro de esa misma valoración subjetiva de la vida resalta el conformismo con el tipo de experiencias que han llevado o si por el contrario existe el deseo de cambiar algún aspecto, entre los aportes obtenidos de las participantes resaltan los siguientes:

“No me arrepiento porque estoy tranquila” (M83); “Yo ya no puedo cambiar nada, estoy conforme con la vida que tengo y nunca he pensado en eso” (M76); “Me siento satisfecha con el tipo de vida que he llevado, talvez en lo relacional cambiaria la relación con mis hijas para que fuera mejor, pero es algo que no solo depende de mí” (M91); “si me hubiese gustado estar con el novio que tuve a los 20 años, haber formado una pareja, un hogar, porque a veces uno necesita con quien compartir, fuera de eso estoy satisfecha con la vida que he llevado y me ha tocado enfrentar” (C86).

“Bueno me gustaría tener mi casa y yo ser dueña y señora de ella, pero ya con mi edad eso no lo puedo tener y no es conveniente” “desearía cambiar la relación con mi hija, pero es muy difícil” (N92); “Yo no cambiaría nada de mi vida, en realidad agradezco la vida que he llevado a pesar de las situaciones he tratado de salir adelante” (J67).

En conjunto, estas contribuciones de las participantes subrayan el deseo de cambiar una determinada experiencia de sus vidas, especialmente en sus relaciones interpersonales con la familia o el establecimiento de una pareja, pero a su vez son conscientes que en muchas ocasiones este anhelo depende no solo de factores internos sino también externos. Ante esto, las adultas mayores confirman una certeza de estar conformes con el tipo de vida que han llevado, valorando sus logros y fracasos, pero aceptando las circunstancias que han enfrentado desde una posición positiva y optimista.

En la adultez mayor según Rivera citada por Alvarado (2024) el significado que las adultas mayores tienen sobre su bienestar personal está relacionada con una posición positiva

de satisfacción con la vida, dado que muestran una visión integral y holística del significado de los factores biológicos, psicológicos, sociales, espirituales y económicos. De acuerdo con la autora se concluye que la evaluación personal sobre la calidad de las experiencias propias que realizan las participantes tiene un carácter general de todas sus áreas, resultados contrarios podrían presentarse si la evaluación va dirigida a distintos elementos influyentes en cada dimensión.

Otro factor que influye en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores es la calidad de las relaciones interpersonales, estas son definidas por Chenche et al. (2023) como el conjunto de contactos que se poseen para desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una sociedad. Estos deben desarrollarse de manera que faciliten la convivencia con las personas que forman el entorno familiar y social. A través de ellas, se intercambian formas de sentir y de ver la vida; también se comparten necesidades, intereses y afectos.

En la etapa adulta mayor las relaciones interpersonales son necesarias para el desarrollo integral de las personas, el establecimiento de esas interacciones o la falta de las mismas, puede influir en el bienestar social y emocional, así como en la calidad de vida. Ante esto, se presentan las contribuciones de las participantes sobre eventos importantes que son significativos cuando entablan relaciones con las demás personas, especialmente dentro del centro diurno por ser un contexto en que consideran interactúan el mayor tiempo. Las mismas se muestran seguidamente:

“Cuando tomamos temas comunes como la familia, las enfermedades que tenemos, tratamos de darnos apoyo para sobrellevar la carga y que las experiencias propias sirvan para ayudar a otros” (M83); “El solo hecho de conversar es muy significativo para mí, cuando la otra persona demuestra que me está escuchando y prestan atención” (M76); “Las relaciones con las demás personas han aportado cosas significativas para mi vida, cada una me ha enseñado algo nuevo, ser agradecida y relacionarme con toda clase de persona, sin importar su historia de vida o creencias, hay un respeto mutuo” (M91).

“Compartir conversaciones a veces muy íntimas que no hablamos en otros contextos, enriquecen mucho la forma de tener relaciones con los demás y sentirse satisfecha en el lugar” (C86); “Para mí es muy significativo la comunicación y la amistad con los

compañeros, eso me ha ayudado mucho me da tranquilidad” (N92); “El compartir con personas iguales a mi es muy significativo, aprendo de cada uno. Creo que a veces el oír, ver y callar me ha funcionado para relacionarme con los demás” (J67).

En lo que respecta a lo anterior, se evidencia que entre los aspectos más significativos cuando las adultas mayores entablan relaciones con otros, sobresale el hecho de compartir temas comunes propios de la vejez o considerados íntimos que no lo hacen en otros contextos, la comunicación, el escuchar, el prestar atención, el respeto y la amistad.

Esto evidencia que el contexto de centro diurno favorece espacios para fomentar o fortalecer la interacción social entre esta población, por lo tanto, el desarrollarse en un ambiente con personas de características y necesidades similares ha contribuido al bienestar socioemocional de las adultas mayores, caso contrario fuera si no asistieran a este lugar que en líneas anteriores la descripción de las participantes lo hace ver como un espacio protector en que satisfacen necesidades de afiliación y seguridad.

Lo anterior según Barros citado por Zapata et al. (2015) se debe a que la participación de los adultos mayores en las relaciones interpersonales permite que el individuo se sienta parte de un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, con las que puede contar si lo necesita. Igualmente atenuando o protegiéndose de los efectos de las condiciones estresantes o aumentando la capacidad de respuesta frente a las situaciones cotidianas como las que viven dentro del hogar o situaciones de salud.

Por otro lado, es relevante destacar otro indicador clave que se relaciona con las habilidades que son necesarias para entablar relaciones de calidad en un contexto como el centro diurno y el momento en que las ponen en práctica. Según la valoración personal de las participantes emergen aspectos en función de una buena comunicación como la escucha, la tolerancia, el respeto y el animar a la otra persona. Otras de índole más axiológico como el ayudar, el hacer amistades, la paciencia y la confianza, concuerdan en que casi siempre las ponen en práctica, debido a que es un contexto en que comparten gran parte del día. Tales comentarios se pueden visualizar en los siguientes aportes de las personas participantes:

“Mi forma de conversar me ayudo a solventar la confianza con las demás personas, me gusta escuchar y dar consejos si la persona los recibe, ser tolerante porque todos somos

muy diferentes, casi siempre hay que ponerlas en prácticas” (M83); “Considero que dentro de mis habilidades es tener una buena comunicación con mis compañeros, hacer amistades, ayudar a quien lo necesite, trato siempre de ponerlas en práctica para llevar una relación cordial con todos” (M76); “Si alguien me pregunta o me necesita estoy a la disposición, me gusta escuchar y si puedo dar un consejo lo doy” “Soy muy paciente y trato de animar a alguien que considera que el mundo se le está cayendo a salir adelante” (M91).

“Creo que ese esencial tratar bien a las personas con cariño, respeto y confianza, estar presente cuando un compañero tiene algún problema” (C86); “A mí me gusta oír a las personas, soy muy paciente, me gusta tratarlos como yo espero que me traten, si alguien viene a contarme alguna situación personal le prestó atención y si puedo le doy un consejo, si no me gusta algo trato de decirlo para que se resuelva, son cualidades que trato de ponerlas en práctica siempre” (N92).

“Bueno, yo trato de tener una buena comunicación con todos, saber expresarme sobre ellos de una forma responsable, ser cariñosa y ayudarles en lo que yo pueda, dar consejos cuando me los piden, mostrar confianza y sabiduría para entender que todos son diferentes, y trato de ponerlas en práctica siempre, en especial cuando converso con alguno” (J67).

Estos datos reflejan la capacidad de autorreconocimiento de las participantes sobre las propias habilidades socioemocionales cuando se relacionan con las demás personas, Montagud (2020) manifiesta que desarrollar este tipo de habilidades durante la adultez mayor es muy importante dado que contribuye a que se relacionen de forma asertiva y funcional con los demás, además de ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos en un contexto social del que no nos podemos separar, tal como sucede con las participantes y el centro diurno.

Sin embargo, a pesar de reconocer internamente estas habilidades y la importancia de la puesta en práctica, así como el valor significativo del desarrollo de las relaciones interpersonales que experimentan dentro del contexto, cuatro de las adultas mayores manifiestan criterios sobre la calidad de estas interacciones por situaciones que causan alguna alteración en la dinámica social del contexto o se inhiben de relacionarse de una forma más íntima con sus compañeros, como lo expuesto en las subsiguientes frases:

“a veces surgen discusiones por cosas mínimas que se deben solucionar” (M83); “si sucede algún problema a veces es mejor ver, oír y callar, hay cosas que prefiero no contar” (M76); “Creo que el no meterme demasiado ni preguntar me ha ayudado” (M91); “aquí hay ciertos roces, por ejemplo, en ocasiones hay personas que no queremos hacer alguna cosa o nos sentimos mal, y algunos empiezan a hablar con gritos o usan un vocabulario ofensivo y no se ha puesto un alto” (C86).

Estos datos demuestran que a pesar de considerar las relaciones interpersonales como significativas dentro del centro diurno, las cuales aportan grandes beneficios al desarrollo socioemocional en la vejez, sigue existiendo una influencia en la forma de comunicarse asertivamente entre los adultos mayores que está ocasionando conflictos o actitudes de no querer involucrarse más íntimamente con sus iguales, lo cual podría influir en el mantenimiento de estas interacciones y alterar la dinámica social.

Ante esto, Blocher y Biggs citados por Zarate (2019) señalan que las personas necesitan de las otras, es decir, los individuos deben vincularse entre sí para poder afrontar eficazmente sus necesidades. Cuando estas relaciones se interrumpen en algún momento de la vida, se experimenta la incapacidad de satisfacer las necesidades de socialización y de poner en práctica las habilidades socioemocionales.

CAPÍTULO V:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

En este capítulo se resumen los principales hallazgos de la investigación realizada de acuerdo a cada objetivo planteado y resaltando la importancia del estudio en la población adulta mayor dentro del contexto de centro diurno. Asimismo, el aporte de la disciplina de orientación en el bienestar socioemocional.

En torno al primer objetivo de la investigación que buscaba identificar las necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores, se extraen las siguientes conclusiones:

- ✓ Los resultados de la investigación indican que en el manejo de emociones en la adultez mayor han logrado gestionar y canalizar distintos sentimientos, ya sean agradables o desagradables, siendo capaces de sentir todo lo que viven dentro de sus hogares y en el contexto de centro diurno. Situaciones que van desde una profunda y plena alegría hasta eventos de una tristeza inmensa por la influencia de los cambios biológicos, sociales, emocionales y psicológicos que enfrentan las participantes.
- ✓ Sobresale que la mayoría de las participantes han experimentado soledad en sus hogares acarreado tristeza y sentimientos similares, que ocasionan que se sientan deprimidas porque pasan mucho tiempo sin compañía de algún familiar, caso contrario sucede cuando acuden al centro diurno, porque forman parte de un contexto en que hay personas con características y vivencias similares, evaluado como un espacio seguro para desarrollarse socialmente y expresar pensamientos y emociones, contrarrestando la soledad no deseada y el aislamiento social.
- ✓ En las adultas mayores la experimentación más de emociones que se consideran desagradables, se debe a que los pensamientos también se dirigen hacia esa dirección por las situaciones recientes a nivel relacional y cambios en la salud física que han impactado mayormente el bienestar emocional y mental, aspectos como la impotencia hasta inutilidad por el hecho de no poder realizar las tareas cotidianas que anteriormente llevaban a cabo o realizarlas por sí mismas, contrarrestan el punto de vista de diversos autores quienes enfatizan que este grupo etario suele tener más sintonización con emociones evaluadas como positivas.

- ✓ En la etapa de la vejez los vínculos sociales y el apoyo percibido, están estrechamente vinculados a la necesidad de pertenencia y seguridad de figuras que brinden apoyo emocional y favorezcan el desarrollo social. Con el núcleo familiar inmediato la evaluación del tipo de relación y el apoyo se logra ver satisfecha con el núcleo más cercano, sin embargo, no sucede lo mismo con sus otros hijos en algunos casos porque consideran que son una carga para ellos, o bien por problemas ocurridos anteriormente. Esa autoevaluación se ubica en el plano de la construcción social de una identidad de la vejez ligada a la discapacidad o pérdida de autonomía. Los vínculos sociales dentro del centro diurno se caracterizan por interacciones y lazos afectivos recíprocos que contribuye a considerarse integrados al grupo.
- ✓ En la adaptación al cambio se comprueba que aquellos adultos mayores que ven la etapa de la adultez mayor y el proceso de envejecimiento de manera positiva tienden a estar más abiertos aceptar la situación y a mantener una actitud optimista. Con respecto al cambio de ser ingresados al centro diurno la aceptación fue inmediata por parte de la mayoría con el objetivo de no pasar mucho tiempo solas, experimentando en un inicio sentimientos normales de angustia y temor por enfrentarse a lo desconocido y al cambio de una rutina establecida con sus iguales.

En relación con el segundo objetivo específico que pretendía determinar los factores que influyen en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores dentro del contexto de centro diurno, se concluye lo siguiente:

- ✓ La alta autoestima de las personas adultas mayores les ha permitido afrontar los obstáculos y los desafíos con mayor confianza, las participantes mencionaron sentirse bien consigo mismas y demostrarlo en la interacción con las otras personas, enfatizando más en las cualidades positivas internas y de carácter social, las cuales se interrelaciona con la percepción que tienen de la forma en que las ven los demás. Asimismo, la autopercepción de sentirse una “carga” no interfirió en la evaluación personal como si lo hace en la dimensión emocional.
- ✓ La resiliencia en la vejez se encuentra asociada con un conjunto de factores que potencian y posibilitan los resultados resilientes de cara a los eventos adversos propios de la etapa y en los episodios que alteran el equilibrio emocional y mental de

la persona en situaciones emergentes como el tener que salir de la casa propia a vivir con un hijo y no sentirse del todo adaptada, las pérdidas de los padres, pareja o una figura significativa y conflictos con algún miembro de la familia, recursos como la espiritualidad y actitudes de positivismo y valor son los utilizados para enfrentar las situaciones de un modo aceptable, restableciendo su estado de equilibrio que se ve afectado en áreas como la emocional, mental y física.

- ✓ En la satisfacción con la vida destaca que en general poseen altos grados de evaluación personal sobre sus experiencias, aceptando las limitaciones y las situaciones complejas que les ha tocado enfrentar, de la misma forma resaltan los logros obtenidos como una oportunidad de crecimiento personal y demuestran una buena actitud hacia su ciclo de vida en general, resultados contrarios podrían presentarse si la evaluación va dirigida a distintos elementos influyentes en cada dimensión como los fracasos que han generado una mayor influencia en las evaluaciones basadas en estados anímicos de un momento en concreto sobre el estado de bienestar.
- ✓ Algunas personas participantes señalan el deseo de cambiar una determinada experiencia de sus vidas, especialmente en sus relaciones interpersonales con la familia o el establecimiento de una pareja, pero a su vez son conscientes que en muchas ocasiones el anhelo no solo depende de factores internos sino también externos.
- ✓ Las adultas mayores reconocen los eventos más significativos y las habilidades personales cuando entablan relaciones con otros, como el hecho de compartir temas comunes propios de la vejez o considerados íntimos, la comunicación, el escuchar, el prestar atención, el respeto y la amistad. Pero manifiestan la existencia de factores que provocan una alteración en la dinámica social del contexto o se inhiben de relacionarse por situaciones recientes que fluctúan la comunicación y la calidad de las relaciones interpersonales.

Con respecto al tercer objetivo de la investigación que buscaba evaluar el impacto potencial de la intervención orientadora en los procesos de bienestar socioemocional, se detallan las siguientes conclusiones:

- ✓ La Orientación como disciplina basada en la prevención y la intervención se dirige a favorecer el desarrollo integral de las personas en sus diferentes etapas vitales, ya que se nutre de preceptos propios para brindar una atención adecuada en las dimensiones del bienestar socioemocional, promoviendo de estrategias a las adultas mayores para que aprendan a vivir plenamente y encuentren un significado sobre sí mismas a pesar de los cambios físicos, sociales y emocionales de la etapa de la adultez mayor.
- ✓ La orientación gerontológica es una rama actualmente nueva que atiende las necesidades propias del grupo poblacional, pero también debe atender procesos de cada adulto mayor en singular, desde sus distintos ámbitos de acción contribuyendo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales para que mediante la puesta en práctica puedan participar activamente en la sociedad, en los contextos inmediatos y gocen de una calidad de vida.
- ✓ Se considera de gran relevancia que desde la disciplina se brinden servicios de Orientación en los centros diurnos que permitan la atención de las personas adultas mayores y asesoramiento a los profesionales, creando espacios de trabajo multidisciplinario donde se aborden temas como el conocimiento de sí mismo, conocimiento del medio y toma de decisiones, ajustándolas a las oportunidades del contexto.
- ✓ La investigación realizada constató una necesidad gerontológica, especialmente en el fomento de la regulación emocional, la adaptación al cambio y los vínculos sociales, aspectos esenciales en el bienestar socioemocional, que evidencian la importancia del estudio realizado y una posible propuesta de intervención para generar un envejecimiento saludable de la persona adulta mayor en los contextos en que se desarrolla.

5.2 Recomendaciones

Para las personas profesionales en Orientación

- ✓ Es necesario que desde la disciplina se abran nuevos espacios para la intervención en los procesos de bienestar del desarrollo humano, que las personas profesionales desarrollen la capacidad personal y profesional para trabajar con la población adulta mayor y en la atención de sus necesidades, capacitándose y formándose desde la orientación gerontológica.
- ✓ Fortalecer la parte investigativa en entornos no tradicionales, debido a que los estudios suelen estar dirigidos más a lo educativo, por lo tanto, la disciplina es poco conocida en contextos como los centros diurnos, tal como se evidenció en los antecedentes que reflejaron un vacío bibliográfico, se considera necesario sugerir futuras líneas de investigación en los procesos de bienestar socioemocional en áreas específicas como la familiar y la física, para contar con material en la temática que sea propia del área de Orientación con adultos mayores.
- ✓ Cuando se trabaja con personas adultas mayores los profesionales deben tener sensibilidad y ética profesional, en el abordaje de las necesidades emocionales, familiares, físicas, mentales y sociales que enfrentan las personas, así como proveer de herramientas que favorezcan la búsqueda del bienestar integral.
- ✓ Enfatizar dentro de cada proceso de bienestar socioemocional los factores de riesgo y protectores con los que cuenta la persona como los vínculos sociales, la autoestima, la resiliencia y la satisfacción con la vida, que permita una atención más centralizada en la necesidad a fortalecer.

A la Universidad:

- ✓ Implementar dentro del plan de estudios cursos o proyectos que posibiliten a las personas profesionales en formación colaborar directamente con personas adultas mayores que están en una red de cuidado.
- ✓ Impulsar la investigación en contextos no tradicionales y con poblaciones poco estudiadas, donde se pueda plantear estrategias de intervención para la atención de las necesidades del bienestar socioemocional.

Al centro diurno:

- ✓ Implementar programas de atención a la población adulta mayor desde una modalidad colectiva donde se centre en cubrir las necesidades socioemocionales como aquellas emergentes que influyen en el desarrollo y bienestar integral, como el manejo de emociones y la comunicación en las relaciones interpersonales.
- ✓ Continuar proporcionando un espacio para que profesionales del área social desarrollen proyectos o investigaciones que promuevan la visibilidad de la disciplina y su abordaje en el contexto de centro diurno.
- ✓ Proporcionar oportunidades de trabajo colectivo entre las personas adultas mayores que pongan en práctica las habilidades socioemocionales para que logren desarrollar vínculos sociales significativos dentro del centro diurno.

CAPÍTULO VI:
PROPUESTA DE ORIENTACIÓN

CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE ORIENTACIÓN

6.1 Diseño de la propuesta

En el presente capítulo se desarrolla el cuarto objetivo de la investigación, que buscaba proponer estrategias desde la Orientación para fortalecer el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores. Se diseñó una propuesta de intervención que se materializó como “Fortalezco mi bienestar socioemocional”. Esta propuesta bajo el ámbito de acción colectiva se trazó desde una perspectiva integral, donde es necesaria la participación activa de la población adulta mayor del centro diurno.

La propuesta de intervención está pensada para desarrollarse en sesiones grupales bajo la coordinación de una persona facilitadora, quien es la responsable de llevar a cabo el proceso. Cada sesión se realiza una vez a la semana, con una duración de hora y media. Los temas que se van a trabajar corresponden al manejo de emociones y las relaciones interpersonales, los cuales se desprenden de los resultados del análisis de hallazgos.

Por último, las estrategias de intervención están dirigidas a trabajar sobre los comportamientos, pensamientos o emociones que están contribuyendo a la presencia de alguna afectación en el bienestar de las personas adultas mayores dentro del contexto de centro diurno, respondiendo a las características físicas, cognitivas y sociales de los participantes. A continuación, se presentan los objetivos de la propuesta:

Objetivo General:

Desarrollar un proceso de intervención orientadora que fortalezca el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las emociones propias y las de los demás ajustadas a la realidad de las personas adultas mayores del centro diurno.
2. Promover la regulación emocional en las personas adultas mayores del centro diurno.
3. Determinar los factores que influyen en la calidad de las relaciones interpersonales de las personas adultas mayores dentro del centro diurno.
4. Informar sobre la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo socioemocional de la persona adulta mayor dentro del centro diurno.

Tabla #5. Propuesta de la sesión 1

Objetivo específico: Identificar las emociones propias y las de los demás ajustadas a la realidad de las personas adultas mayores del centro diurno.

Estrategia de mediación	Tiempo	Recursos o materiales
Bienvenida: Presentación de la facilitadora y participantes. Establecimiento de normas de convivencia.	10 minutos	- Gafetes - Lapiceros
Introducción: La facilitadora explicará el tema y compartirá conceptos fundamentales para la sesión como las seis emociones básicas que experimenta el ser humano (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa).	10 minutos	- Pizarra - Marcadores
Estrategia “Expresando mis emociones”: Se le entregará una emoción (Ver apéndice C) a cada participante, estos tendrán que pensar en una situación o experiencia dentro del centro diurno en que hayan sentido dicha emoción y comentarla al grupo.	25 minutos	- Imágenes impresas de las emociones - Paletas
Plenaria: En este espacio, las personas adultas mayores compartirán si han experimentado la misma emoción en algunas de las situaciones comentadas por algún compañero, y el por qué consideran que esa situación les provocó esa emoción. Asimismo, la facilitadora promoverá la realimentación entre ellos.	10 minutos	
Estrategia “Explorando cómo me siento hoy”: Se le entregará a cada persona una hoja blanca y lápices de color, para que puedan dibujar y pintar aspectos agradables que han vivido dentro del centro diurno. Luego compartirán su trabajo con los demás compañeros quienes mencionaran que les hace sentir lo expresado por ellos.	25 minutos	- Hojas blancas - Lápices de color
Cierre y evaluación: Se agradece a las personas adultas mayores por la participación, disposición y aportes realizados durante la sesión. Se consulta sobre los aprendizajes que obtuvieron.	10 minutos	

Tabla #6. Propuesta de la sesión 2

Objetivo específico: Promover la regulación emocional en las personas adultas mayores del centro diurno.

Estrategia de mediación	Tiempo	Recursos o materiales
Bienvenida: Saludo de la facilitadora. Se retoma las normas de convivencia.	10 minutos	- Gafetes
Introducción: Se reproducirá un video llamado “El puente”, se les consulta a los participantes que reacciones consideran positivas y negativas de la situación representada en el corto. Posterior, se realiza una breve explicación del concepto de regulación emocional, enfatizando en la toma de conciencia y desarrollo de estrategias de afrontamiento.	15 minutos	- Pantalla - Parlante - Computadora
Estrategia ¿Y ahora qué hacemos?: La facilitadora pide a cada persona que escriba una experiencia o un evento relevante en que se presentó una situación estresante dentro del grupo o para sí mismo. Después, escribirán los pensamientos que surgieron durante esa experiencia. Por último, describirán las consecuencias emocionales o conductuales de esos pensamientos.	20 Minutos	- Hojas de colores - Lapiceros
Exposición grupal: En este espacio, la facilitadora dividirá a los participantes en subgrupos, en los cuales tendrán que compartir entre ellos lo anotado en la estrategia anterior. Seguidamente deberán diseñar un manual que contenga herramientas para gestionar adecuadamente las emociones, tomando en cuenta pensamientos y comportamientos más racionales que pueden utilizar en situaciones similares para que exista una menor afectación física y social a nivel personal y social.	25 minutos	- Cartulinas - Pailots - Marcadores - Lápices de color
Conclusión: La facilitadora sistematiza distintos aspectos de la sesión y destaca los aportes principales, brindando una retroalimentación a las personas participantes.	10 minutos	- Pizarra - Marcadores

Cierre y evaluación: Se agradece a las personas adultas mayores por la participación, disposición y aportes realizados durante la sesión. Se consulta sobre los aprendizajes que obtuvieron.

10 minutos

Tabla #7. Propuesta de la sesión 3

Objetivo específico: Determinar los factores que influyen en la calidad de las relaciones interpersonales de las personas adultas mayores dentro del centro diurno.

Estrategia de mediación	Tiempo	Recursos o materiales
Bienvenida: Saludo de la facilitadora. Se retoma las normas de convivencia.	10 minutos	- Gafetes
Introducción: La facilitadora explicará el impacto de los factores que influyen en la calidad de las relaciones interpersonales.	10 minutos	
Estrategia “Teatro de las relaciones interpersonales”: Se le entregará a cada persona una ficha que posee el nombre de un factor que influye en las relaciones interpersonales (Ver apéndice D), deberá agruparse con los compañeros que tienen el mismo factor. Luego como grupo tendrán que preparar una dramatización que presentaran a los demás compañeros, donde representen cómo la falta de ese factor ha afectado de forma negativa las relaciones dentro del centro.	30 Minutos	- Nombre de los factores impresos
Plenaria: En este espacio, las personas adultas mayores propondrán soluciones para que los factores no representen una amenaza en las relaciones interpersonales dentro del centro escribiéndolas en un mural, se realizaran preguntas generadoras. Asimismo, la facilitadora promoverá la realimentación entre ellos.	20 minutos	- Manta - Pinturas - Vasos desechables - Pinceles - Marcadores
Conclusión: La facilitadora sistematiza distintos aspectos de la sesión y destaca los aportes principales.	10 minutos	
Cierre y evaluación: Se agradece a las personas adultas mayores por la participación, disposición y aportes realizados durante la sesión.	10 minutos	

Tabla #8. Propuesta de la sesión 4

Objetivo específico: Informar sobre la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo socioemocional de la persona adulta mayor dentro del centro diurno.

Estrategia de mediación	Tiempo	Recursos o materiales
Bienvenida: Saludo de la facilitadora. Se retoma las normas de convivencia.	10 minutos	- Gafetes
Introducción: La facilitadora explicará la importancia de las relaciones interpersonales para el desarrollo socioemocional.	10 minutos	
Estrategia “El rompecabezas de la socialización: La facilitadora dividirá al grupo en 5 subgrupos, a cada uno se le entregará piezas de un plato roto, en cada una de las piezas se les solicita que escriban porque consideran que son importantes las relaciones interpersonales en la vida de las personas. Luego, deberán armar en conjunto el plato y pegarlo.	20 Minutos	- Platos de estereofón - Cinta adhesiva - Marcadores
Plenaria: En este espacio, las personas adultas mayores compartirán el trabajo que realizaron a los otros compañeros y la experiencia de trabajar en conjunto. Asimismo, la facilitadora promoverá la realimentación entre ellos por medio de preguntas generadoras.	15 minutos	
Reproducción de video: Se proyecta el video “La importancia de las relaciones interpersonales”, seguidamente se le entrega a cada participante un papel, en el cual van a escribir a qué se comprometen para que dentro del centro diurno haya relaciones interpersonales de calidad.	15 minutos	- Pantalla - Computadora - Parlante - Hojas de colores
Evaluación: Se les solicita a los participantes que compartan el compromiso adquirido. Asimismo, la facilitadora promoverá una realimentación al respecto.	10 minutos	
Cierre: Se agrade a las personas adultas mayores por la participación, disposición y aportes realizados durante la sesión.	10 minutos	

Referencias

- Agüero, S. (2020). Manifestaciones emocionales en cuatro personas adultas mayores que son institucionalizadas por su familia, en el hogar para Adultos Mayores Corazón de Jesús, ubicado en Santiago de Puriscal, San José, Costa Rica, en el año 2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio Académico Institucional-UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/afa56793-7559-4f6c-b23d-e6f6c116f33a/content>
- Aguilar, S., y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Revista de Medios y Educación*, (47), 73-88. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36841180005.pdf>
- Albarracín, M., Bouchard, G., Sheikhbahe, Z., Miller, M., Pitliya, R. y Poirier, P. (2024). Feeling our place in the world: an active inference account of self-esteem. *Neuroscience of Consciousness*, 2024(1), 1-15. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10984624/pdf/niae007.pdf>
- Alberola, J. (2024). La adaptación al cambio según la psicología. *Psicología cognitiva*. https://www.psicologia-online.com/la-adaptacion-al-cambio-segun-la-psicologia-4380.html - anchor_0
- Alejo, J., Nieves, A. y Ruiz, L. (2016). *Percepciones de los adultos mayores institucionalizados en un hogar geriátrico de la ciudad de Barrancabermeja* [Tesis de licenciatura, Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriano. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/20443/AlejoGutierrezJenifer2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Alfaro, N. y Espinoza, R. (2021). Personas mayores en Costa Rica: un acercamiento a las percepciones sobre su calidad de vida. *Revista ABRA*, 41(3), 99-123. <https://doi.org/10.15359/abra.41-63.5>
- Alvarado, A. (2024). Satisfacción personal con la vida determinante en vejez exitosa. *Instituto de Investigaciones en Salud (INISA)*. <https://inisa.ucr.ac.cr/es/noticias/384-satisfacci%C3%B3n-personal-con-la-vida-determinante-en-vejez-exitosa>
- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Asociación Latinoamericana de Sociología*, 11(20), 388-408. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Arguedas, G., Calderón, E., Cerdas, V., Jiménez, E. y Vargas, A. (2006). *Manual para la enseñanza de la toma de decisiones a estudiantes de II ciclo de la Educación General Básica*. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédito). Universidad de Costa Rica.
- Arguedas, I. (2020). El bienestar y sus aplicaciones en el campo de la Orientación. *Conocimiento Educativo*, 8, 59-73. <https://doi.org/10.5377/ce.v8i1.12590>
- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Arroyo, M. (2011). Sentirse “una carga” en la vejez: realidad construida o inventada. *Revista Kairós Gerontología*, 14(6), 05-29. <https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/media/attachments/2023/12/04/art11.pdf>
- Árraga, M. y Sánchez, M. (2006). *Orientación gerontológica desarrollo humano y calidad de vida en la vejez*. <https://www.academia.edu/35113684/Orientaci%C3%B3n-gerontol%C3%B3gica-desarrollo-humano-y-calidad-de-vida-en-la-vejez>

- Artavia, C. (2022). Dimensión cultural en el enfoque educativo de prevención integral
Círculo de Bienestar Integral. Reflexiones desde la disciplina de la Orientación.
Revista Ensayos Pedagógicos, 17(1), 319-341.
https://www.researchgate.net/publication/367675833_Dimension_cultural_en_el_enfoque_educativo_de_prevenccion_integral_Circulo_de_Bienestar_Integral_Reflexiones_desde_la_disciplina_de_la_Orientacion
- Artavia, C. y Fallas, M. (2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica Educare*, 16(Especial), 39-45. <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/view/418>
- Asociación Cartaginesa de Atención a Ciudadanos de la Tercera Edad ASCATE. (2024). *Modelo de atención gerontológica*. <https://ascate.org/>
- Ayala, M. (2022 28). Método fenomenológico. *Lidefer*. <https://www.lifeder.com/metodo-fenomenologico/>
- Baiza, J. (2015). *Conductas de afrontamiento ante la soledad en adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio bibliográfico. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Baiza-Juan.pdf>
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Shalom.
- Bentancor, N., Boni, M., Machado, X., Oviedo, F., Rodríguez, S. y Rodríguez, T. (2015). Cuidado en la vejez: La estrategia de los Centros Diurnos: entre la autonomía y la protección. *XIV Jornadas de Investigación: Uruguay a tres décadas de la restauración democrática*
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10856/1/XIV>

[JICS Bentancor Boni Machado Oviedo Rodr%C3%ADguez Rodr%C3%ADguez.pdf](#)

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2020). Regulación emocional. *Blog Educación emocional*.

<https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20la%20capacidad%20para%20manejar,de%20afrontamiento%3B%20capacidad%20para%20autogenerarse%20emociones%20positivas%2C%20etc.>

Bisquerra, R. y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29.

https://www.researchgate.net/publication/367316633_Educacion_emocional_y_bien_estar_por_una_practica_cientificamente_fundamentada

Cabrera, R. (2024). *Impacto de la Soledad y el Aislamiento Social en la Salud Mental de los Adultos Mayores en Costa Rica*. [Tesis de maestría, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología]. Repositorio ULACIT.

https://repositorio.ulacit.ac.cr/bitstream/handle/20.500.14230/11308/Impacto_de_la_Soledad_y_el_Aislamiento_Social_en_la_Salud_Mental_de_los_Adultos_Mayores_en_Costa_Rica.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Cajal, A. (2022). Resolución de conflictos. *Lidefer*. <https://www.lifeder.com/tecnicas-resolucion-conflictos/>

- Camacho, B. (2008). *Metodología de la investigación científica: un camino fácil de recorrer para todos*. Editorial UPTC.
<https://librosaccesoabierto.uptc.edu.co/index.php/editorial-uptc/catalog/view/124/154/3259>
- Cano, S. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.
<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- Cárdenas, A. y López, A. (2011). Resiliencia en la vejez. *Revista de salud pública*, 13(3), 528-540. https://www.academia.edu/115226949/Resiliencia_en_la_vejez
- Carrasco, P., Rubio, M. y Fuentes, D. (2012). Consentimiento informado: un pilar de la investigación clínica. *Revista AQUICHAN*, 12(1), 32-41.
<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v12n1/v12n1a04.pdf>
- Carstensen, L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2790864/pdf/nihms156796.pdf>
- Castillo, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 20(10), 7-18.
http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo/167
- Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores. (2024). *Misión, Visión y Nuestros Servicios*.
<https://centrodiurnoflores.wixsite.com/centrodiurnoflores/mision-y-vision>
- Chammen, R., Domi, S., Della, C., Gilbert, T. y Schoott, A. (2021). Experience and Perceptions of Changes in the Living Environment by Older People Losing Their

- Autonomy: A Qualitative Study in the Caribbean. *Risk Management and Healthcare Policy*. 2021(14), 743-756. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S287382>
- Chenche, F., Llaguno, B., Contreras, J. y Rivera, L. (2023). Relaciones interpersonales en la convivencia personal. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 7(1), 372-380. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1961/2449>
- Ciano, N. (2022). Programa de Orientación para Adultos Mayores. *Revista Orientación y Sociedad*, 22(2), 1-21. https://www.researchgate.net/publication/366051951_Programa_de_Orientacion_para_Adultos_Mayores
- Condori, P. (2020). *Universo, población y muestra*. Curso Taller. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2023, septiembre). *Modalidades de atención*. <https://conapam.go.cr/modalidades-de-atencion/>
- CONAPAM. (2023, mayo). *Cambiando el modelo de gestión de los Centros Diurnos a Centros de Envejecimiento Activo en las organizaciones de bienestar social*. <https://conapam.go.cr/cambiando-el-modelo-de-gestion-de-los-centros-diurnos-a-centros-de-envejecimiento-activo-en-las-organizaciones-de-bienestar-social/>
- Cordero, M. (2023, 15 junio). Población adulta mayor crece a un ritmo acelerado en el país, según análisis de la UCR. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/poblacion-adulta-mayor-crece-a-un-ritmo-acelerado-en-el-pais-segun-analisis-de-la-ucr/>

- Cortese, R., Fernández, M. y Siegien, N. (2018). Estudio del bienestar psicológico, emocional y social en la vejez. *Revista ConCiencia EPG*, 3(1), 101-115.
<https://revistaconciencia.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/33/26>
- CPO. (2014). *Reglamento General de la Ley Orgánica*. San José, Costa Rica.
<https://www.cpocr.org/quienes-somos/la-profesion-de-orientacion/>
- Creswell, J. y Guetterman, T. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (6th ed.). Pearson Education Inc.
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2011). *Investigación. Fundamentos y metodología*. (2a ed.). Pearson. <https://josedominguezblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/investigacion-fundamentos-y-metodologia.pdf>
- Delhom, I., Satorres, E. y Meléndez, J. (2020). Can We Improve Emotional Skills in Older Adults? Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v29n3/1132-0559-inter-29-3-0133>.
- Díaz, J., Montero, V. y Solano, D. (2014). *Sentido de vida en personas adultas mayores que asisten a la asociación gerontológica costarricense y las implicaciones en su proyecto de vida*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Costa Rica.
- Díaz, M. (2017). *Población, muestra y muestreo*. [Diapositivas de PowerPoint]. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/huejutla/enfermeria/2017/Poblacion_Muestra_Muestreo.pdf

- Diehl, K. y Gómez, R. (2021). Desarrollo Socioemocional Aspectos básicos e implicaciones. *Revista sientoxciento*, 1-28. <https://sientoxciento.org/wp-content/uploads/2021/08/Desarrollo-socioemocional-aspectos-basicos-e-implicaciones-2021-Final-diseno.pdf>
- Diener, E. y Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Chan_2011.pdf
- Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Salud Ambiental de Bogotá. (2018). Estrategia de entorno comunitario saludable. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-comunitario-2019.pdf>
- Durán, C. y Gómez, M. (2021). *Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio Académico Institucional-UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/9e5f8671-1245-4156-9184-18b57a23dea5/content>
- Equipo editorial Etecé. (2024, abril). *Fuentes de información*. <https://concepto.de/fuentes-de-informacion/>
- Espada, Y. (2011). Factores de soledad y resiliencia en personas de edad avanzada: Estudio de casos. *ProQuest Dissertations & Theses Global: Social Sciences*. <http://search.proquest.com.una.idm.oclc.org/docview/1009735385?accountid=3705>

- Feria, H., Matilla, M. y Mantecón, S. (2019). La triangulación metodológica como método de la investigación científica. Apuntes para una conceptualización. *Revista didáctica y educación*, 10(4), 137-146. <https://es.scribd.com/document/646083354/Dialnet-LaTriangulacionMetodologicaComoMetodoDeLaInvestiga-7248603>
- Fernández, V. (2024, 9 de octubre). Cuáles son los 4 tipos de bienestar: físico, mental, emocional y social. *Delivering Happiness*. <https://deliveringhappiness.es/cuales-son-los-4-tipos-de-bienestar/>
- Folgueiras, P. (2016). *Técnica de recogida de información: La entrevista*. Dipòsit digital. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista_pf.pdf
- Frías, C. (2015). *La Orientación como disciplina y profesión*. Editorial: UCR. https://www.academia.edu/34402169/El_desarrollo_te%C3%B3rico_de_la_Orientaci%C3%B3n
- Fundación Saldarriaga Concha. (2020, noviembre). *Habilidades socioemocionales e inclusión*. <https://www.saldarriagaconcha.org/habilidades-socioemocionales-e-inclusion-3/#:~:text=Existe%20una%20profunda%20relaci%C3%B3n%20entre%20las%20habilidades%20socioemocionales,otro%20y%20transitar%20de%20una%20manera%20adecuada%20>
- García, L. (2020, 29 de diciembre). Qué es la autoestima. <https://www.cuidum.com/blog/autoestima/>
- García, M. (2021). *Emociones positivas y actividad física en adultos mayores* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12395/1/emociones-positivas-actividad-fisica.pdf>

- García, V. (2020, 12 de octubre). Cuáles son las principales condiciones y necesidades de los adultos mayores en el país. *UCR Noticias*.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/10/12/cuales-son-las-principales-condiciones-y-necesidades-de-los-adultos-mayores-en-el-pais.html>
- García, V., Espeleta, A., Vázquez, C., Olivares, A., Olivares, R. y García, A. (2023, 21 de septiembre). Atención integral al paciente geriátrico: un enfoque necesario en la atención de la población de edad avanzada. *Revista Sanitaria de Investigación*.
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/atencion-integral-al-paciente-geriatrico-un-enfoque-necesario-en-la-atencion-de-la-poblacion-de-edad-avanzada/>
- Giuliani, M. (2012). Las emociones y su regulación en adultos mayores: un recorrido teórico integrativo. *Revista palabras mayores*, 5(9), 1-19.
https://www.researchgate.net/publication/280555171_Las_emociones_y_su_regulacion_en_Adultos_Mayores_Un_recorrido_teorico_integrativo
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. y Davidson, R. (2017). *Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Trad. David González Raga. Barcelona: Kairós.
- Gómez, J. (2019). Interdisciplinariedad en gerontología. La calidad de vida como criterio integrador de la interdisciplina. *Revista Medicina y Ética*, 30(4), 1357- 1370.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/mye/v30n4/2594-2166-mye-30-04-1357.pdf>
- Gómez, M. (2024, 1 de noviembre). *Identidad personal*. Enciclopedia Concepto.
<https://concepto.de/identidad-personal/>

- Gómez, R. (2023). Escala de Satisfacción General con la Vida. *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. <https://www.iepp.es/escala-satisfaccion-vida/>
- González, H. (2020). *Importancia de la Orientación Gerontológica para fortalecer la calidad de vida en Personas Adultas Mayores del sector A, la Lameda 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Especializada de las Américas]. Repositorio del SIB-UDELAS. <https://repositorio2.udelas.ac.pa/server/api/core/bitstreams/d5d4062d-c312-45ab-847b-83f02d022176/content>
- González, L. y Rodríguez, A. (2020). El trabajo en red colaborativo: desafíos y posibilidades. *Cuadernos de trabajo social*, 33(1), 141-15. <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/64769/4564456552900>
- Guevara, R. (2002). El marco socioprofesional y epistemológico de la Orientación como disciplina de las Ciencias Sociales. *Revista Actualidades en Orientación*. p.10-12.
- Hernández, K., Solano, N y Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(95), 530-539. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/29069613004.pdf>
- Hernández, O. (2020). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-3. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw Hill.
- II Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. (2020). *Envejecimiento poblacional y persona adulta mayor*. Capítulo I. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81562/DOCUMENTO%2011%20de%20agosto%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- II Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. (2020). *Condiciones de salud y persona adulta mayor*. Capítulo III. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81562/DOCUMENTO%2011%20de%20agosto%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- II Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. (2020). *Abusos y malos tratos hacia las personas adultas mayores*. Capítulo VI. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81562/DOCUMENTO%2011%20de%20agosto%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- II Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. (2020). *Organizaciones de Bienestar Social*. Capítulo VIII. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81562/DOCUMENTO%2011%20de%20agosto%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC. (2023, septiembre). *INEC Presenta infografía especial del día de las personas mayores*. <https://inec.cr/noticias/inec-presenta-infografia-especial-del-dia-las-personas-mayores>
- Jaén, L. (2019). *Fuentes de información para la investigación en Archivística y Bibliotecología*. UCR. <https://editorial.ucr.ac.cr/bibliotecologia/item/1916-fuentes-de-informacion-para-la-investigacion-en-archivistica-y-bibliotecologia.html>
- Jiménez, M. (2011). La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(2), 59–60. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X10002532>
- Jolay, J., Duran, K., Purizaca, A. y Mora, R. (2023). Relevancia de las competencias socioemocionales para la vida. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria*, 8(2), 371-389. <https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8s2/2542-3088-raiko-8-s2-371.pdf>

- Maranto, M. y González, M. (2015). Fuentes de Información. *Sistema de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/16700/LECT132.pdf>
- Marín, M. (2023). *Análisis sobre la posible incidencia del consumo de sustancias psicoactivas en el proyecto de vida de un grupo de hombres pertenecientes al grupo de Narcóticos Anónimos del cantón de Palmares Alajuela* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central].
- Márquez, A. (2016, 7 de diciembre). Multidisciplinariedad, conjunción de disciplinas en beneficio de la innovación. *Parque Científico Tecnológico*.
<https://innovacion.uas.edu.mx/multidisciplinariedad-conjuncion-de-disciplinas-en-beneficio-de-la-innovacion/>
- Márquez, C., Isaza, J. y Benítez, J. (2023). *La importancia de las relaciones interpersonales: Una mirada desde el autoconocimiento y la expresión corporal* [Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/19405/La-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.pdf?sequence=4>
- Martínez, A. (2024, 17 de julio). Importancia del vínculo familiar en la salud del adulto mayor. *DIAZCREMADES.ES*. <https://diazcremades.es/vinculo-familiar-y-salud-del-adulto-mayor/>

- Martínez, A. (2024, 15 de agosto). Bienestar Integral: Clave para el Equilibrio Físico y Emocional. *DIAZCREMADES.ES*. <https://diazcremades.es/bienestar-fisico-y-emocional-para-un-bienestar-general/>
- Martínez, A. (2024, 25 de agosto). Estrategias Efectivas para la Gestión del Estrés en Adultos Mayores. *DIAZCREMADES.ES*. <https://diazcremades.es/gestion-del-estres-en-la-poblacion-adulta-mayor/>
- Martínez, J. y Brenes, Y. (2007). Maltrato, negligencia y abandono de la persona adulta mayor costarricense. *Revista trabajo social Hospital Nacional de Geriátría y Gerontología*. https://adultosmayores.net/portal/archivosUpload/maltrato_persona_a_dulta_mayor_costarricense.pdf
- Martínez, T. (2010). *Centros de Atención Diurna para Personas Mayores: Atención a las situaciones de fragilidad y dependencia*. Madrid: Médica Panamericana.
- Maslow, A. (1971) *La naturaleza del ser humano: Más allá de la autorrealización*. Viking Press.
- Mata, A. (2015). *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José: UCR. <https://www.orientachile.cl/wp-content/uploads/2016/07/El-desarrollo-te%C3%B3rico-de-la-Orientaci%C3%B3n.pdf>
- Maya, E., Galindo, J., López, P. y Ramírez, D. (2022). Percepción del bienestar subjetivo, actitudes negativas y positivas hacia el propio envejecimiento. *Revista Horizonte sanitario*, 21(3), 477-484. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v21n3/2007-7459-hs-21-03-477.pdf>

- Medina, M., Rojas, C., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/90/133/157>
- Méndez, J. (2023). Importancia de las habilidades socioemocionales en la vida diaria. *Pensamiento amplio*. <https://pensamientoamplio.net/crecimiento/importancia-de-las-habilidades-socioemocionales-en-la-vida-diaria/>
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investigaciones Andinas*, 17(30), 1148-1150. <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf>
- Mentes Abiertas. (2023, enero). *Influencia de la autoestima en el desarrollo personal*. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/influencia-de-la-autoestima-en-el-desarrollo-personal>
- Mikulic, I., Caballero, R. y Aruanno, Y. (2014). Competencias socio-emocionales en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 21(1), 277-284. <https://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v21n1/v21n1a28.pdf>
- Miñan, M. (2024). *Definición de bienestar físico: Ejemplos, Autores y Concepto*. <https://definicionwiki.com/definicion-de-bienestar-fisico-ejemplos-autores-concepto/>
- Montagud, N. (2020, 5 de junio). Habilidades socioemocionales: características, funciones y ejemplos. *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com/psicologia/habilidades-socioemocionales>

- Mora, L. (2023). *Bienestar emocional en nonagenarios costarricenses*. [Tesis de maestría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Kérvá UCR. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/6a5ca88d-3714-4fa9-9f23-07ae9ed58628/content>
- Morales, J. (2021). Orientación comunitaria: Definiciones, propósitos y aportaciones al desarrollo humano integral. *Revista Digital la Pasión del Saber*, 11(19), 43-64. <https://lapasiondelsaber.ujap.edu.ve/index.php/lapasiondelsaber-ojs/article/view/26/16>
- Muñoz, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Muñoz, M. (2023, 2 de agosto). Colaboración Interdisciplinaria: Guía Completa. *Aventureros de la Educación*. <https://aventurerosdelaeducacion.com/colaboracion-interdisciplinaria-jornadas-que-enriquecen-el-aprendizaje/>
- Ocampo, D. (2018). *Investigación Cualitativa: Introducción a los Fundamentos Teóricos y Metodológicos*. Instituto Internacional de Investigación Convenio. https://www.researchgate.net/publication/358618742_Investigacion_Cualitativa_Introduccion_a_los_Fundamentos_Teoricos_y_Metodologicos
- Ojeda de López, J., Quintero, J y Machado, I. (2007). La ética en la investigación. *Telos*, 9 (2), 345-357. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99318750010.pdf>
- O`neal, K. (2022, 23 de octubre). Envejecer con calidad de vida: un reto para la sociedad costarricense y sus instituciones. *UCR Noticias*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/10/23/envejecer-con-calidad-de-vida-un-reto-para-la-sociedad-costarricense-y-sus-instituciones.html>

- Oporto, M. (2019, 15 de octubre). Estimulación de la inteligencia emocional en personas mayores. *NeuroClass*. <https://neuro-class.com/inteligencia-emocional-en-personas-mayores/>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 1 de octubre). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Terapify. (2024, mayo). *Guía sobre bienestar emocional: qué es y por qué es importante*. <https://www.terapify.com/blog/bienestar-emocional-una-guia/>
- Orozco, F. y Redondo, F. (2016). *Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI-UCR. <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/items/d419a0e4-5258-4d9f-96c6-b8df513eb77c>
- Ortega, R. (2017). *Factores protectores o de riesgo de la satisfacción con la vida adultos mayores. Zona 7* [Tesis de doctorado, Universidad de Nacional de Loja]. Repositorio Digital-UNL. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18317/1/TESIS LISTA.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18317/1/TESIS%20LISTA.pdf)
- Obando, J. (2024). *Proyecto gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres que descuentan sentencia en el Centro de Atención Institucional Adulto Mayor, San Rafael de Alajuela* [Tesis de maestría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Kérwá.

<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/89bfcc14-516e-494a-903b-9466df471741/content>

Padilla, M. (2024, 21 de agosto). El futuro de Costa Rica y el envejecimiento de la población.

ElPaís.CR. <https://www.elpais.cr/2024/08/21/el-futuro-de-costa-rica-y-el-envejecimientode-la-poblacion/>

Picado, M., Amador, N. y Masís, K. (2020). *Informe estado persona adulta mayor en Costa Rica*. Capítulo Organizaciones de Bienestar Social.

<https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/3b38edb7-f32e-4d81-bb66-f87c29c19802/content>

Quiceno, M. (2024). La soledad en adultos mayores: causas, impacto y estrategias para superarla. *Ayuda Psicológica*. <https://ayudapsicologica.co/blog/soledad-en-adultos-mayores/>

[mayores/](https://ayudapsicologica.co/blog/soledad-en-adultos-mayores/)

Rahud, A. (2024). Categorías en un Proyecto de Investigación: La Guía Definitiva. *Innova*.

<https://Innova.com/que-son-las-categorias-en-un-proyecto-de-investigacion/>

Rebolledo, A. (2020). Las categorías en la investigación cualitativa. *Academia.edu*.

https://www.academia.edu/78803037/Las_categor%C3%ADas_en_la_investigaci%C3%B3n_cualitativa

Rechy, G. (2024). El bienestar físico, mental y social: la clave para una vida plena y feliz.

Guía de salud: Tips para su bienestar. <https://www.guia-salud.com/bienestar-fisico-mental-y-social>

Redondo, C. y Zapata, C. (2022). Relación entre calidad de vida y competencias socioemocionales. *Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 11(2).

https://www.researchgate.net/publication/366682638_Relacion_entre_calidad_de_vida_y_competencias_socioemocionales_Revision_sistemica

Ricardo, R. (2020). *Qué es el manejo del estrés: Definición y beneficios*.

<https://estudyando.com/que-es-el-manejo-del-estres-definicion-y-beneficios/>

Rivera, E. (2024, junio). Voz experta: La realidad del envejecimiento acelerado en Costa

Rica. *UCR Noticias*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/6/18/voz-experta-la-realidad-del-envejecimiento-acelerado-en-costa-rica.html>

Roldán, L. (2021). *Bienestar subjetivo y envejecimiento activo en adultos mayores*. [Tesis de

licenciatura, Universidad de La Sabana]. Repositorio unisabana.

https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/50220/Tesis_Laura_Rold%C3%A1n.pdf?sequence=1

Romero, C. (2005). La categorización: un aspecto crucial en la investigación cualitativa.

Revista Investigaciones, 11(11), 113-118.

<https://biblioteca.unicesmag.edu.co/digital/revinv/0123-1340v11n11pp113.pdf>

Ruiz, E. (2024). ¿Qué es el bienestar socioemocional y por qué es importante?

VitaLifeSalud.com. <https://vitalifesalud.com/bienestar-socio-emocional/>

Ruiz, J. (2023). *Empatía cognitiva afectiva y manejo de conflictos en adultos de la*

municipalidad del distrito de Pomalca, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad

Señor de Sipán]. Repositorio Institucional-USS

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11459/Ruiz%20Carri%C3%B3n%20Julie%20Dayana.pdf?sequence=15&isAllowed=y>

- Sabater, V. (2022, 1 de febrero). La regulación de las emociones en la vejez: clave de bienestar. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-regulacion-de-las-emociones-en-la-vejez-clave-de-bienestar/>
- Sánchez, E. (2017, 18 de diciembre). Qué factores inciden en el bienestar. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-factores-inciden-en-el-bienestar/>
- Sánchez, M. (2024). La importancia de los vínculos interpersonales en la vejez. *NeuroClass*. <https://neuro-class.com/la-importancia-de-los-vinculos-interpersonales-en-la-vejez/>
- Santiesteban, E. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Académica Universitaria (Edacun). <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0062.pdf>
- Santos, L. (2017). *La autoestima* [Tesis de bachillerato, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCB. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17435/Santos_QLMS.pdf?sequence=1
- Sanz, R. (2001). *Orientación psicopedagógica y calidad educativa*. Madrid: Pirámide.
- Sepúlveda, R. (2022, 31 de mayo). La importancia de las relaciones interpersonales en el bienestar del adulto mayor. *Es mental*. <https://www.esmental.com/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales-en-el-bienestar-del-adulto-mayor/>
- Soto, B. (2024). *Resolución de Conflictos: Estrategias y Consejos para Solucionar Problemas*. <https://liderazgoempresarial.info/cuales-son-las-tecnicas-de-resolucion-de-conflictos/>

- Stewart, L. (2023). Método de muestreo por conveniencia en la investigación. *ATLAS.ti*
<https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-de-conveniencia>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. PAIDÓS. <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
- Teleasistencia Vital. (2024). *Prepararse para cubrir las necesidades de las personas mayores*. <https://teleasistenciavital.com/blog/necesidades-personas-mayores/>
- Torres, C. (2022). *Educación socioemocional: una necesidad educativa primordial*. <https://www.umaximo.com/post/educacion-socioemocional-una-necesidad-educativa-primordial?c=us>
- Universidad de Costa Rica. (2022, enero). *Es hora de hablar de la vejez*. UCR Noticias. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/10/23/es-hora-de-hablar-de-la-vejez.html>
- Vargas, M. (2023). *El impacto a nivel social y emocional de las personas adultas mayores institucionalizadas en la zona de Pérez Zeledón* [Tesis de Licenciatura, Universidad Latina De Costa Rica]. Repositorio especializado en Trabajo Social. <https://drive.google.com/file/d/1p24xQTPLtxdx7-h-0exXnQuJ7Kw4ccCO/view?usp=sharing>
- Vázquez, M. (2019). El desarrollo de la resiliencia en las personas mayores. *Asociación Española de Psicogerontología*, 1-6. <https://psicogerontologia.org/wp-content/uploads/2019/02/El-desarrollo-de-la-resiliencia-en-las-personas-mayores.pdf>

- Veloz, E. y Vega, V. (2023). Relación entre la Inteligencia Emocional y la Calidad de Vida en adultos mayores. *Revista Scientific*, 8(28), 76-93.
https://www.researchgate.net/publication/372939228_Relacion_entre_la_Inteligencia_Emocional_y_la_Calidad_de_Vida_en_adultos_mayores
- Zapata, B., Delgado, N. y Cardona, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista salud pública*, 17(6), 848-860.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a03.pdf>
- Zárate, S. (2019). *Incidencia de las relaciones interpersonales desde la competencia social en la calidad de vida de cuatro personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno de Barva durante el 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional].
Repositorio Académico Institucional-UNA.
<https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/9dcf0a90-75cb-4283-9703-b70685b93222/content>

APÉNDICES

APÉNDICE A

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE INVESTIGACIÓN

Tema: El aporte de la disciplina de Orientación en el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores del Centro Diurno del Adulto Mayor de Flores durante el I cuatrimestre del año 2025: Una perspectiva integral.

Reciba un saludo cordial. Mi nombre es Ingrid Paola Bello Segura, actualmente soy estudiante de la Licenciatura en Orientación de la Universidad Central y estoy realizando un estudio sobre el bienestar socioemocional de las personas adultas mayores en el contexto de centro diurno. Los fines del mismo son de índole académico y los datos suministrados tendrán un manejo ético bajo la confidencialidad.

Los temas a abordar durante su participación son los siguientes:

- Las necesidades socioemocionales: manejo de emociones, vínculos sociales y adaptación al cambio.
- Factores que influyen en el bienestar socioemocional: autoestima, resiliencia, satisfacción con la vida y calidad de las relaciones interpersonales.

Para llevar a cabo este proceso, se solicita su disponibilidad para participar de una entrevista presencial de aproximadamente 1 hora. En este espacio se hará un registro de la información brindada a través de grabaciones de audio, es importante señalar que las mismas serán desechadas y no tendrán otro uso más que el dispuesto para la investigación.

Se recuerda que la participación en esta investigación es completamente voluntaria y, por ende, está en su derecho de negarse a participar en cualquier momento o de no contestar o compartir algún dato personal.

Con respecto a los datos suministrados en su participación se mantendrán de manera confidencial en todo momento. En caso de que los resultados se presenten en una publicación científica o ante terceras personas, la acción se hará de manera anónima salvaguardando su privacidad y confidencialidad respectiva.

Se le proporcionará una copia de este acuerdo, debidamente firmado, exclusivamente para uso personal.

Estando informado de lo detallado en líneas anteriores y aceptando participar del estudio. Se le solicita completar el siguiente apartado.

Nombre de persona participante	Número de identificación	Firma
_____	_____	_____

Firmado a los días____, del mes____, año 2025.

APÉNDICE B

GUÍA DE PREGUNTAS PARA EL DESARROLLO DE LA ENTREVISTA

Instrucciones:

Esta guía de preguntas ha sido diseñada exclusivamente para uso de la persona investigadora. Se encuentra conformada por preguntas abiertas diseñadas para fomentar una dinámica interactiva con la persona participante del proceso de investigación para conocer las perspectivas de los entrevistados.

El instrumento permitirá una exploración profunda de la vida y subjetividad de la persona participante con respecto al tema de bienestar socioemocional, lo cual va a proporcionar material valioso para la interpretación y el análisis posterior por parte de la persona investigadora.

La aplicación de la guía que contiene preguntas sobre el tema en estudio, se llevará a cabo por medio de entrevistas presenciales, en un espacio de confidencialidad y confianza para la persona participante. Este enfoque permite una participación más activa y una comprensión más minuciosa de las experiencias expuestas de la persona participante.

Para garantizar el manejo e integridad de la información proporcionada, se realizará una grabación de voz durante las entrevistas (con una previa autorización por medio del consentimiento informado que se les brindo a los participantes). Este recurso permitirá la sistematización precisa de la información recopilada, sin olvidar ningún dato de interés para la investigación.

I PARTE. Aspectos personales.

Pseudónimo _____

Edad _____

Estado civil _____

Grupo conviviente _____

Tiempo de asistir al centro diurno _____

II PARTE. Preguntas.

Categoría #1: Necesidades socioemocionales de las personas adultas mayores.

Subcategoría 1. Manejo de emociones:

1. ¿Podrías compartir cómo te has sentido en los últimos días dentro del centro diurno, en su hogar y en otros contextos en que participa?
2. ¿Qué emociones has experimentado últimamente y cuáles fueron las situaciones o motivos que llevó a vivenciarlas?
3. ¿Cuáles son sus pensamientos cuando enfrenta una situación que considera es complicada y rebasa su estado de bienestar? ¿Cómo reacciona al respecto?

Subcategoría 2. Vínculos sociales:

4. ¿Puedes describir cómo es la relación y apoyo percibido por parte de los miembros de su entorno familiar?
5. ¿Actualmente qué tipo de relación has logrado desarrollar con las otras personas adultas mayores dentro de la institución, y por qué?

Subcategoría 3. Adaptación al cambio:

6. ¿Cómo crees que ha impactado los cambios en su salud física su desarrollo personal, mental y emocional?
7. ¿Podrías comentar cuál ha sido su actitud y la forma de enfrentar los cambios propios de la etapa de la adultez mayor?
8. ¿Comente cómo fue la experiencia cuando ingresó al centro diurno y actualmente cómo se siente en este contexto?

Categoría # 2: Factores que influyen en el bienestar socioemocional dentro del contexto de centro diurno.

Subcategoría 1. Autoestima:

9. ¿Cómo se describiría a sí mismo (a)?
10. ¿Comente cómo cree que sus compañeros lo ven a usted? ¿Qué piensa y cómo se siente respecto a esos comentarios que le han realizado en alguna ocasión?

Subcategoría 2. Resiliencia:

11. ¿Describa y comenta si has tenido que enfrentar alguna situación difícil en su vida y cómo lo ha hecho?
12. ¿Con qué recursos personales y sociales ha contado para enfrentar una situación complicada?

Subcategoría 3. Satisfacción con la vida:

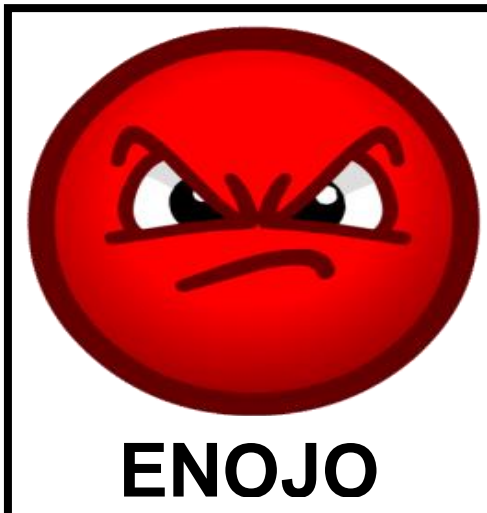
13. ¿Comenta qué valoración haces sobre el desarrollo de su vida cuando piensas en los logros y fracasos alcanzados?
14. ¿Considera usted que el tipo de vida que lleva es el deseado o cambiaría algún aspecto? ¿Por qué?

Subcategoría 4. Calidad de las relaciones interpersonales:

15. Mencione algunos eventos importantes que considera son significativos para sí mismo (a) cuando entabla relaciones interpersonales.
16. ¿Describa qué habilidades posee usted para entablar relaciones de calidad con las otras personas dentro del centro diurno y en qué momentos las puso en práctica?

APÉNDICE C

IMÁGENES DE LAS EMOCIONES BÁSICAS



APÉNDICE D**FICHA DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS RELACIONES
INTERPERSONALES**

La comunicación

La empatía

**Manejo de
emociones**

**Resolución
de conflictos**

El respeto