

**PROCESO DE SENSIBILIZACIÓN GERONTOLÓGICA SOBRE VEJEZ Y
ENVEJECIMIENTO PARA EL PERSONAL DEL HOGAR DE ANCIANOS
MONSEÑOR DELFÍN QUESADA CASTRO DE PÉREZ ZELEDÓN, AÑO 2014**

**GERONTOLOGIC SENSITIZATION PROCESS ABOUT OLD AGE AND AGING
FOR PERSONELL OF MONSEÑOR DELFÍN QUESADA CASTRO NURSING
HOME AT PÉREZ ZELEDÓN, YEAR 2014**

Recibido: 19/09/2014

Aceptado: 07/10/2014

VIVIANA ARROYO CASTRO

Universidad Católica de Costa Rica

Resumen

La realización de la práctica profesional supervisada surge tras la necesidad evidente de capacitación y sensibilización sobre el proceso de vejez y envejecimiento para el personal que labora en los hogares de ancianos en Costa Rica, para ello se llevó a cabo una serie de observaciones, entrevistas dirigidas tanto a la administración, personal y adultos mayores del hogar de ancianos Monseñor Delfín Quesada Castro ubicado en la localidad de Pérez Zeledón, con base a los resultados obtenidos se establecen cinco talleres para el abordaje del proceso de sensibilización dirigido a 8 de los trabajadores de dicha organización. Entre los resultados logrados con la implementación de los talleres se logra crear en los participantes una nueva visión sobre el proceso de vejez y envejecimiento, sensibilizándolos sobre la atención adecuada a esta población y las proyecciones que esperan de su propio envejecimiento.

Palabras clave: Persona adulta mayor, hogar de ancianos, duelo, vejez y envejecimiento.

Abstract

The completion of the supervised professional practice arises after an obvious need for training and awareness on the process of aging and aging, for the personnel that works in



elderly's home in Costa Rica. They carried out some series of observations; interviews addressed both to the management staff of Senior Monsignor Delfín Quesada Castro nursing home, in Pérez Zeledón town. Based on the results obtained, there were established five workshops for the sensitization process aimed to 8 workers of that organization. Among the results achieved with the implementation of the workshops accomplished; the participants have acquired a new perspective about the process of old age and ageing. Sensitizing them on proper attention to this population, and projections expected at their own aging.

Keywords: Senior adult, home nursing, duel, old age and aging.

Introducción

La población adulta mayor tanto a nivel mundial como en nuestro país ha ido en aumento, debido a dos dinámicas demográficas; estos elementos son el aumento de la esperanza de vida y la disminución de la fecundidad generando una disminución de personas en edades jóvenes. Se espera que América Latina y el Caribe entre el 2025 y 2050 existirá un incremento de 86 millones de personas adultas mayores (Guzmán, 2002), situación que demandará respuestas tanto sociales como políticas adecuadas para brindar servicios acordes a esta población.

A nivel social la familia ha gestado un cambio rápido y drástico (Hidalgo, 2009) donde la familia se mantiene en el ámbito laboral tanto madre, padre e hijos sin tener tiempo para dedicar a las necesidades de sus adultos mayores, desencadenante del aumento de la apertura de hogares de adultos mayores, ante lo cuales son los mismos quienes han llegado a tomar la decisión de institucionalizarse.

El proceso de vejez y envejecimiento debe ser visto como un fenómeno universal al cual se enfrentan todos los seres humanos donde se experimentan una serie de cambios tanto a nivel físico, psicológico que reúnen la complejidad de esta etapa de la vida.

La sociedad ha creado un concepto erróneo del adulto mayor encasillado en mitos y estereotipos que la cultura ha proyectado como aspectos negativos,

disminuyendo la aceptación y goce de esta etapa de desarrollo vital.

La población no cuenta con los conocimientos necesarios sobre el proceso de vejez y envejecimiento al momento de brindar atención a los mayores lo que ha generado que en las organizaciones dedicadas a trabajar con este grupo de personas se brinde un trato deshumanizado basado en la rutina laboral de brindar alimentación, vestimenta, dejando olvidada la parte de amabilidad, escucha, empatía factores que se hacen indispensables en las personas institucionalizadas quienes han perdido su rol en la familia contando únicamente con el apoyo de quienes trabajan en la organización.

Ante tal situación nace las interrogantes ¿cuenta el personal que labora en el Hogar de Ancianos Monseñor Delfín Quesada Castro con la sensibilización para atender a la población adulta mayor?, ¿tienen el conocimiento sobre los cambios que se generan en el proceso de la vejez? y ¿se encuentra el personal que labora en el hogar de ancianos en constante capacitación sobre las necesidades de la población adulta mayor?

Ante lo cual surge el siguiente objetivo general: Sensibilizar a los cuidadores del hogar de ancianos Monseñor Delfín Quesada Castro sobre la complejidad del proceso de vejez y envejecimiento.

Los antecedentes que sustentaron la práctica profesional destacan cuatro internacionales y cuatro nacionales, entre los internacionales se menciona un estudio realizado en Brasil por Cristina de los Reyes (2001), basado en entrevistas a profundidad a actores implicados en la institucionalización con el objetivo de comprender los cuidados que el “anciano” recibe en estos establecimientos. Por su parte, Muñoz, González, Vélez, Rivera, Agudena y Ríos realizan una evaluación en Colombia con la finalidad de valorar los conocimientos sobre cuidados básicos del anciano institucionalizado, se contó con la participación de 121 cuidadores. Por otra parte, Arias (2006) en Venezuela llevaron a cabo un estudio sobre la capacitación del personal cuidador, ambos antecedentes concluyen que es poca la formación con la que cuentan los cuidadores de adultos mayores y no es constante lo que genera un deterioro en la atención que ellos reciben por parte de sus cuidadores. Y por último Hugo Valderrama (1985) crea en

Argentina una Currícula de cursos de cuidadores de ancianos.

Entre los antecedentes nacionales destacan Sevilla (2006), con el Programa de experiencias de formación de cuidadores de personas adultas mayores. La UNED con programas Gerontológicos elaborado por Dra. Priscilla Barrientos (2000), ofreciendo alternativas para instituciones tanto privadas como públicas de recibir formación relacionada con la atención integral de la persona adulta mayor. El Hospital Blanco Cervantes quien brinda especialización en temas referentes a la población adulta mayor dando énfasis al cuidador familiar. Por último, Badilla (201-2011) estudiante de la UCR quien realiza un estudio en la óptica clínica Badilla en San Marcos de Tarrazú con un programa de capacitación dirigido al personal.

Desarrollo

Para llevar a cabo la intervención al hogar de ancianos se dividió en tres fases, una primera la cual se abordó por medio de la observación (Abarca, Alpízar, Sibaja y Rojas, 2013) las que se realizaron durante el proceso de diagnóstico con el fin de dar a conocer el proceso interno dentro del hogar, segunda fase la entrevista (Abarca, Alpízar, Sibaja y Rojas, 2013) dirigidas al

personal, administración y adultos mayores con el fin de conocer la percepción que se tiene sobre el proceso de vejez y envejecimiento y la cultura de atención interna de trabajo, una tercera con la modalidad de taller (Barrantes, 2013) el proceso de sensibilización dirigido al personal se abordó por medio de cinco talleres impartidos durante los meses de junio- julio una vez por semana de dos horas de duración cada uno.

Los sujetos de intervención para llevar a cabo la ejecución de la práctica profesional fueron 8 trabajadores del hogar de ancianos, 7 mujeres y 1 varón, con escolaridad de primaria completa e incompleta, con puestos laborales misceláneo, asistente de pacientes, cocineras y jardineras.

A continuación, se describen los resultados obtenidos con la implementación del programa de sensibilización sobre el proceso de vejez y envejecimiento.

Se dio un primer acercamiento cuando se realizaron las observaciones al hogar con el objetivo de conocer la dinámica interna de trabajo, un segundo acercamiento en la ejecución de las entrevistas mismas que arrojaron información pertinente para la elaboración de los talleres a ejecutar. Como última intervención se ejecutan los cinco talleres descritos a continuación:

Sesión 1. Taller Proceso de vejez y envejecimiento.

Se efectuó una presentación inicial en la cual se incluyó la pregunta ¿cómo les gustaría vivir la vejez y que están contribuyendo hoy en día para lograrlo? Las respuestas dadas son diversas, la mayoría de los participantes refieren que nunca se habían hecho esas preguntas, ante lo cual se asustaron al imaginarse como personas adultos mayores (Chittister, 2009), con base a las respuestas brindadas es evidente que la mayoría de los participantes no se ha visualizado como adulto mayor y menos viviendo en hogares de ancianos lo que

evidencia que se tiene una concepción de hogares de ancianos sustentada en ideas y creencias en las cuales configuran los sistemas rígidos, enmarcados por normas organizacionales, donde la persona es vista como un ser pasivo, enfermo, improductivo, despersonalizado los cuales son los rasgos más destacados en la población adulta mayor. Algunos de los comentarios realizados fueron los siguientes:

“No he pensado en la vejez, no me asimilo viejita en la casa estorbando”.

“Estar en la casa con mi familia y valerme por mi misma, siempre hago ejercicios cuando me voy caminando después de trabajar todos los días”.

“Pasarla en mi casa rodeada de mis hijos, tal vez ellos me quieran tener, y para lograrlo hago ejercicios y me gusta mucho bailar”.

“No pienso llegar a mayor, que mi familia tenga que batallar conmigo”.

“La vejez no la veo con esta vida que llevo”.

La identificación con la vejez es un factor predisponente a la hora de brindar servicio de calidad laboral ya que genera un trato más humanizado basado en la empatía y sensibilización a los cambios generados

en esta etapa de la vida, los que se hacen invisibles cuando se carece de conocimientos obviando la importancia y significado de la calidad de vida en las personas institucionalizadas (Papalia, Sterns, Duskin y Camp, 2009).

Del mismo modo se logra sensibilizarlos y lograr una empatía con la población mayor, viéndolo como algo posible a lo cual van a llegar a formar parte en un tiempo no muy lejano y la influencia que trae la preparación anticipada para esta etapa (Nieto y Alonso, 2007).

Cuando se retoma el tema de vejez se les pregunta ¿qué entienden por vejez? a lo cual realizan los siguientes comentarios:

“Falta de memoria”.

“Muy delicados para la comida”.

“Todo se le olvida”.

“Después de los 70 años se vuelve necias, lo puedo ver en mi mama que cada nada explota, y es quejumbrosa”.

Se hace evidente que la concepción que tienen del proceso de la vejez al que se refieren como algo físico marcado por cambios asociados a mitos y estereotipos lo proyectan como algo negativo al momento de expresar que no

quieren ser ninguna carga para su familia, la conceptualización que mantienen arraigada de persona adulta mayor es de alguien dependiente de los demás, las cuales no son capaces de realizar actividades por sus propios medios y son vistos como una “carga” que altera la dinámica normal de la familia.

Se realiza la pregunta ¿qué entienden por envejecimiento? a la cual contestan:

“Cuando uno se mira en el espejo, y empieza a ver los cambios, cuando se ve uno dice que caritica mas arrugada y pelo más canoso, en mi cuerpo me doy cuenta”.

“Desde que nacemos envejecemos”.

Reconocen la diferencia de un proceso a otro pero siempre se refieren a los cambios físicos como prioridad, no se han identificado que el adulto mayor es una persona completa en todos los ámbitos con cambios tanto físicos como psicológicos que se van adaptando a las diferentes etapas de la vida y no solo son la presencia de arrugas o canas las que describen a las personas. Como cierre de la sesión se les pregunta ¿qué les pareció el tema?, ¿qué enseñanza les deja? y ¿cómo lo aplican a su vida diaria? se observa un interés por el

tema, algunos de los comentarios realizados son los siguientes:

“Es muy importante porque nunca nos hacemos esas preguntas y es hacia dónde vamos todos, y debemos empezar a realizar actividades para llegar pudiendo hacernos todas las cosas”.

“Es importante pensar en eso, porque también va a depender de que crianza le demos a nuestros hijos si queremos vivir con nuestra familia cuando lleguemos a viejitos, y a comprenderlos mejor”.

“Nunca me había preguntado cómo me gustaría llegar a mi vejez, y es una pregunta que todos nos debemos realizar, porque vamos hacia allá”.

“Es muy importante sacar el ratito y ponernos en el lugar de los adultos mayores para ver, lo que sienten, por las carreras que tenemos y la falta de tiempo en el trabajo, no nos detenernos un ratito para conversar con los señores y preguntarles cómo se sienten”.

Sesión 2. Taller de Mitos y estereotipos.

Se abordó con una presentación de Power Point los conceptos de mitos y estereotipos, con imágenes que muestran algunos de estos que se presentan entre la sociedad haciendo más fácil el análisis por parte de los participantes. Se realiza una

pregunta ¿que entienden por mitos y estereotipos? Las respuestas brindadas fueron: *“Mañas, nunca la había escuchado”*, *“ayúdenos”*; no tenían ni siquiera la percepción de que esto existe y que día a día lo aplican en su vida personal y laboral. Se forman dos grupos con todos los participantes y se les entrega una cartulina, papel periódico, revistas, goma y marcadores, implementos necesarios para la realización de dicho mural. Se buscó crear un cambio de percepción del que se tiene sobre la persona adulta mayor y fijar la mirada a la realidad que viven estas personas las cuales muchas veces son etiquetadas y juzgadas sin reflejar la realidad. Al implementar más conceptos en los participantes mejorará su campo de trabajo permitiéndoles asociar las acciones que realizan bien y en cuáles pueden mejorar a la vez identifican cuáles factores que contribuyen a descalificar la dignidad de las personas que requieren de sus servicios (León, s.f).

Sesión 3. Taller pérdidas y duelos en el adulto mayor.

Por medio de la vivencia personal de las situaciones a las que se enfrentan los adultos mayores cuando necesitan la asistencia de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria, como la alimentación, vestimenta, para este fin se realiza la dinámica que fue denominada “ojos tapados” misma que se abordó de la siguiente manera: se formaron parejas y uno de ellos debía de mantener los ojos tapados con un pañuelo, luego llevarían a las parejas al cuarto de lavandería, ahí le darían de comer al compañero un Gerber para después regresar al kiosco nuevamente. La actividad causó gran expectativa ya que debían de contar la experiencia vivida cada uno de los participantes al llegar al kiosco nuevamente todos estaban sorprendidos por cómo se sintieron, algunos comentarios que realizaron fueron:

“Me dio dolor de cabeza, al sentirme insegura andando con los ojos tapados, no confiaba en Miriam por donde me pasaba sentía que me iba a caer”.

“Me llevaban muy rápido casi me caigo porque me tropecé con la grada al dar el paso, nunca me avisaron que el camino

tenía un desnivel, y eso pasa con los señores los andamos con la silla de ruedas y ni siquiera les hablamos, imagínese como se sienten de ni siquiera saber para donde los llevan”.

“Me pude poner en los zapatos de los señores cuando les damos comida y cada cucharada es rapidito, yo no podía tragar cuando me daban el Gerber.

“Los adultos mayores confían en nosotros y están a lo que les hagamos, y como es rutina del trabajo no nos percatamos de cómo se sentirán ellos con lo que nosotros hacemos, ya que muchas veces ni hablamos con ellos solo hacemos el trabajo y ya”.

Esta actividad fue de gran provecho para sensibilizar a los participantes en cuanto al trato que las personas esperan recibir, colocándolos y viviendo propiamente las situaciones que experimentan los adultos mayores cuando tienen alguna discapacidad. Se sintió la empatía en cada una de las expresiones que brindaron los participantes. Nadie puede experimentar la vida de las demás personas si no se experimenta de manera propia las vivencias, esa fue la intención de la actividad, esta misma gustó mucho y generó sentimientos encontrados en las



acciones realizadas dentro del trabajo, ante las cuales se cambió de percepción en relación al trato y cuidado que se debe de brindar a los adultos mayores dentro del hogar, rescatando así la parte de valores y actitudes en este proceso.

Es importante cambiar esa interpretación que se ha enraizado sobre los servicios de cuidado y reemplazarlo por enriquecimiento de capacidades humanas y servicio construido de valores y actitudes positivas ante la sociedad adulta mayor, reflejos generados como resultado del taller ya que es evidente en los participantes la nueva percepción que se tiene sobre los procesos de duelo y pérdidas a los cuales pueden enfrentarse los seres humanos durante el ciclo vital, mismos que son vistos en la etapa de la vejez de manera más significativa reaccionando de diferentes maneras ante estas situaciones (Escobar, 2013).

Sesión 4. Taller como miramos la vejez.

Para dar inicio a la actividad se realizó una dinámica para romper el hielo la cual se escogió con el fin de que cada participante pueda comprender el proceso de la vejez de manera positiva, dinámica “que observas” la cual consta del uso de un espejo en una caja de cartón en la que los participantes sin saber lo que hay en

ella se asoman y deben comentar que miran dentro de la caja.

El objetivo de la actividad fue que los participantes logran identificar los cambios que han experimentado físicamente en su cuerpo con el paso de los años, el cual fue comprendido con el inicio de la actividad donde los participantes expresaban por medio de gestos lo que observaban, para dos participantes resultó molesta la actividad las cuales mostraron resistencia hasta al hecho de no querer asomarse porque ya sabían lo que estaba adentro de la caja, cuando les correspondió el turno de expresar lo que habían visto no hicieron ningún comentario; el resto de participantes se expresaron de la siguiente manera:

“Cuando mire el espejo me di cuenta de los cambios que hay en mi cara, la presencia de arrugar, canas, eso nunca lo vemos, este espejo nos reflejó de manera diferente, en la casa cuando nos vemos nunca nos ponemos cuidado, estos años son de experiencia y aprendizaje”. “Yo veo una persona bonita, y me quiero mucho”.

El proceso de envejecimiento debe de concebirse como un proceso normal, diferente para cada individuo y dependerá de la influencia de los

factores ambientales y el estilo de vida pasado (Stella y Mata, 1998).

La falta de visión que existe en los participantes de proyectos a futuro se evidencia en la realización de dibujos (Flecha, 2009), ya que enfatizan la parte física como un factor determinante al referirse a este grupo etario.

La evaluación del taller se realizó mediante las siguientes preguntas ¿qué les pareció los temas tratados?, ¿qué enseñanza les deja? y ¿cómo lo pueden aplicar a su vida diaria? ante lo cual algunos contestaron de la siguiente manera ante la primera pregunta:

“Nunca nos vemos en el espejo, ni nos damos cuenta que estamos envejeciendo, y esta es la hora de construir la vejez hay que empezar actuar desde ya”.

“Es importante que nos recuerden que no estamos ya tan jóvenes, y eso nos ayuda a ubicarnos y a saber que experiencias viven los señores dentro del hogar”.

“Uno se asusta y se queda pensando, porque el tema de la vejez es algo que vivimos con los señores aquí todos los días pero nunca lo vemos en nosotros mismos”.

Las expectativas que mantienen son cada vez más altas de la importancia de posicionarse como personas envejecientes,

buscando alternativas para que este proceso transcurra con entusiasmo y vitalidad enfrentando los retos pertinentes y gozando de plenitud y calidad (Galbán, Félix, Soberats, DíazCanel, Carrasco y Oliva, 2007).

Sesión 5. Taller Evaluación Final.

Se realizó una dinámica donde los participantes identificaran cualidades físicas, atributos tanto de ellas como de sus compañeros, el objetivo de la actividad era ver lo difícil que resulta muchas veces encontrar aspectos positivos tanto propios como de los compañeros de trabajo. Entre los comentarios realizados destacan:

“Me costó mucho encontrarme las mías, cuando uno ve las demás personas es más fácil más cuando trabaja con ellas, sabe en qué son buenas pero en uno nunca se ve eso”.

“Cuesta ver las cosas positivas de las demás personas, la mayoría de veces solo vemos lo malo que tiene la otra persona”.

La sociedad ha creado una cultura de etiquetas y paradigmas que se reflejan en el accionar de las personas. Quien no reconoce y hace la diferencia se ve muy marcado cuando se trabaja con personas en las cuales la cultura ha etiquetado como es

el caso de la población adulta mayor la cual sufre encasillamiento producto de la sociedad en la que se desarrolla.

Como actividad para valorar los logros del proceso se realiza la actividad el maletín la cual constaba de entregarles a cada uno de ellos un maletín hecho de papel construcción, se les pidió que imaginaran que ese maletín lo traían puesto el primer día del taller y que en la parte de atrás del papel describieran como lo traían, luego con qué y cómo lo fueron llenando, cómo tenían ese maletín el día final del taller y qué uso le van a dar tanto en su vida personal como laborar al maletín, el objetivo de esta actividad es reconocer el fin de este proceso y poder ver el cambio generado cómo han cambiado tanto la vida personal como laboral. Fue una dinámica que les gustó mucho y ante la cual realizaron los siguientes comentarios:

“No tenía ni idea de que trataría esto he aprendido mucho porque esos temas en los años que tengo de trabajar nunca nos habían dado algo parecido, me va a servir en mi trabajo porque me he dado cuenta cuidar no solo significa tener la ropa limpia si no también escuchar y comprender a los viejitos”.

“Uno piensa que está haciendo bien las cosas pero al estar llevando estos talleres me he dado cuenta que se pueden hacer mejor las cosas, brindando un mejor trato a los señores con los que trabajamos, y recordar todo los días que cualquiera de nosotros puede ser el próximo en estar en esa situación y como lo tratemos así nos trataran”.

“Durante estos días he podido participar en las actividades que era algo que nunca hacia porque me daba miedo que se burlarán de mí, pero me he sentido bien con el grupo y he participado mucho y aprendido cosas nuevas que no sabía”.

“Qué bonito me pondré el maletín en la espalda, cuando llegue no sabía de qué trataría estas charlas, conforme pasaron los días me emocioné con cada uno de los temas la tristeza es que se terminaron”.

Análisis del proceso.

El desarrollo de este proceso promueve un cambio de percepción en los participantes hacia la población adulta mayor mostrando una imagen de esta etapa de la vida como un proceso normal de desarrollo del ser humano, en la que ocurren cambios significativos que marcan este ciclo vital.

Los cambios demográficos (Sauma, 2011) traen consigo un desconocimiento sobre la complejidad de las personas adultas mayores, por lo que se retoma el tema de vejez y envejeciendo como procesos realizando la pregunta ¿qué es la vejez? ante la pregunta se refieren a “*falta de memoria*”, respuestas similares contestaron el resto de participantes lo cual evidencia la influencia que tiene la cultura social en la visión que se tiene hacia esta población muy diferente las respuesta cuando se retoma el tema proceso de envejecimiento del cual si mantienen una idea clara que se desarrolla durante todo el proceso de la vida.

Con respecto a las reacciones evidentes de la influencia de la sociedad en la concepción que se tiene del adulto mayor la cual está cargada de mitos y estereotipos (Hidalgo, 2009), ante lo cual se retoma el tema de mitos y estereotipos se realizó la pregunta sobre el significado de estos términos, obteniendo una respuesta impactante ya que nunca han escuchado hablar de estos conceptos, fue importante el abordaje de este tema por su total desconocimiento pues los participantes han reflejado que mantienen en su trabajo acciones con base en ellos lo

cual desarrollan sin intención de causar daño, sino por la falta de conocimiento del mismo, algunos ejemplos de ello es el tratar a los mayes como enfermos, personas frágiles, malhumorados. Estos temas fueron evaluados con dinámicas que evidenciaran ejemplos de la cotidianidad para familiarizar a los participantes.

El duelo y pérdidas fue necesarias retomarlas ante la evidencia del desconocimiento de pérdidas a las que se enfrentan los adultos en la etapa de la vejez, dejando de lado a la persona que se encuentra oculta en un cuerpo desgastado por el pasar de los años (Hidalgo,2009). Al mencionar estos temas los participantes adquieren empatía y sentimientos encontrados ya que se abordó desde la parte teórica y vivencial, logrando la identificación con sus quehaceres diarios en el trabajo como es dar alimentación, movilizar a personas encamadas o en silla de ruedas, haciéndose muchas veces de manera incorrecto y para los adultos mayores es un momento significativo de su diario vivir, así como la parte afectiva juega un papel importante como el hecho de dedicar tiempo y tomar en cuenta al adulto mayor como un ser humano quien está necesitado de atención y solidaridad,

como lo refiere una participante de la siguiente manera “ *yo saco el ratito para hablar todos los días con los señores y saber cómo se sienten, para ellos es muy importante que uno los escuche la mayoría de ellos solo nos tienen a nosotros*”, se logró que los participantes comprendan que para los adultos mayores que viven dentro del hogar no son solo trabajadores y brindadores de cuidado, la atención va más allá de brindar alimentación y ropa limpia, es atender sus necesidades, tratarlos con respeto, escuchar sus inquietudes y apoyarlos a seguir luchando por sus aspiraciones en la vida. Se incluye una dinámica vivencial para los participantes, la actividad realizada fue la siguiente: se formaron parejas y a un integrante se le tapó los ojos para que el compañero se hiciera cargo de guiarlo hasta el cuarto de lavandería en donde debía de darle de comer un Gerber y regresar de vuelta al kiosco; después de realizar la actividad cada pareja expresaba cómo se sintió al realizar la actividad, las reacciones fueron muy productivas algunos comentarios fueron “*me dio dolor de cabeza, al sentirme insegura andando con los ojos tapados, no confiaba en Miriam por donde me pasaba sentía que me iba a caer*”, se logró que los participantes se colocaran en

la posición del adulto mayor lo que generó una sensibilización hacia esta población.

Ante las reacciones al percibir la vejez la cual forma parte del proceso normal del desarrollo humano, se adecua un sesión con el lema “cómo miramos la vejez”, en la cual se realizó una dinámica de romper hielo llamada “qué observas”, la cual consta del uso de un espejo en una caja de cartón en la que los participantes sin saber lo que hay en ella se asoman y deben de comentar que mira dentro de ella, la actividad removió sentimientos tanto de negación como de aspectos positivos de la propia vida, las actitudes presenciadas evidencian el rechazo que se siente sobre esta etapa de la vida, se aborda con diferentes dinámicas ante las cuales las reacciones son diversas se nota la incomodidad por parte de dos participantes quienes se abstienen a continuar y finalizar la actividad en donde debían de describirse cómo se aprecian ante el espejo, debido a las reacciones expresadas se le brinda principal énfasis a la etapa de la vejez proyectando los aspectos positivos que gozan las personas mayores donde las experiencias vividas fomentan una vida a plenitud y la influencia que tienen las percepciones y vivencias de etapas

anteriores es como serán enfrentadas y adaptadas las etapas venideras.

Las evaluaciones se dieron al finalizar cada sesión por medio de preguntas donde se lograba una interacción grupal y se aclaraban las dudas que surgen ante cada tema abordado. Para la evaluación de todo el proceso se realiza un sesión dedicada a la comprobación del cumplimiento de los objetivos, en la cual se logra ver los cambios de actitud presentes tanto con la propia vida como con los adultos mayores la empatía y sensibilidad que expresan al momento de ejercer sus labores dentro de la organización para la que brindan los servicios, mostrando un carácter humanitario, lo expresan dos participantes de la siguiente manera: “*muchos señores quieren solo que los escuchemos, que saquemos un tiempito para platicar con ellos*”, “*entenderlos y ponernos en su lugar saber que viven con personas que no conocen y no cuentan con el apoyo de nadie más que el nuestro*”, es importante durante el proceso hacer entender a los participantes que la concepción por parte de los adultos mayores dentro del hogar no es solo como trabajadores por lo contrario son vistos como su principal apoyo y a quien pueden recurrir y confiar.

Otra observación importante se dio en relación con la concepción que se tiene de los hogares de ancianos la cual en una de las dinámicas de romper el hielo lo expresan de la siguiente manera “*yo quiero envejecer al lado de mi familia en mi casa, yo no me visualizo como adulta mayor, pero si llegara me gustaría vivirla junto a mi familia*”, de acuerdo con lo expresado no se visualizan viviendo en hogares de ancianos lo que evidencia que a pesar de ellos trabajar en uno, lo conciben como algo negativo para la calidad de vida de las personas mayores. Ante la situación expresada, se decide abordar el tema y darle énfasis a los aspectos positivos y la importancia de estos centros los cuales brindan a personas que se encuentran en condiciones de abandono o pobreza un techo donde habitar y un lugar de acogida que trata de cubrir las necesidades y requerimientos en esta etapa de la vida humana.

Durante el cierre de la actividad se realizan algunos comentarios por parte de los participantes quienes reflejan la necesidad de que todo el personal reciba cursos o talleres relacionados con temas que sensibilicen y motiven al personal a brindar una atención más humanizada basada en solidaridad y empatía hacia la

población adulta mayor (Escobar, 2013). Algunos de los comentarios que se realizaron fueron *“estos temas son muy importantes conocerlos deberían de recibir estos talleres todo el personal”, “las personas nuevas que van empezando a trabajar los deberían de capacitar con temas de estos porque muchos solo vienen por el dinero y no por amor al adulto”*. La administradora realizó un cierre de los talleres dando el agradecimiento por la participación de los trabajadores y la facilitadora del taller invitándola a participar en próximos talleres con el resto del personal del hogar así como el agradecimiento por escoger a esa organización para realizar la Práctica Profesional.

Los talleres fueron de gran aporte para la población con la que se trabajó a la vez los beneficiados indirectos serán los mismos adultos mayores quienes viven dentro del hogar de ancianos recibiendo un trato sensibilizado y humanizado, valorando a esta población no solo por sus cambios evidentes físicamente si no como la persona que se oculta detrás del mismo.

Conclusiones

- Los resultados con base a las observaciones y entrevistas realizadas

arrojan que el personal que labora en el hogar de ancianos no ha recibido ninguna capacitación relacionada con el tema proceso de vejez y envejecimiento, lo que se hace indispensable para brindar una mejor servicio de atención, creando un trato humanitario donde al adulto mayor se le visualice como una persona integral.

- En los antecedentes se mencionan organizaciones que brindan cursos de capacitación para personas que trabajan en el cuidado de adultos mayores pero existe un desconocimiento y falta de interés por parte de los cuidadores generando el poco uso de estos servicios, mismo que se ve como una problemática en todas las organizaciones del país encargadas del cuidado del adulto mayor.
- De acuerdo con el objetivo general de la práctica se logró crear un cambio de actitud en los participantes ya que se generó sensibilización e identificación con la población adulta mayor, mostrando una nueva visión de los cambios y procesos a los que se enfrentan en la etapa de la vida, familiarizándose y reconocimiento la

implementación de estrategias para brindar un mejor trato laboral a los mayores que viven en el hogar de ancianos Monseñor Delfín Quesada.

- El concepto de vejez y envejecimiento que se percibe por parte de los participantes consiste en una percepción propia a la cual se le hace referencia a una persona enferma, malhumorada, canosa, arrugada entre otros calificativos culturales que maneja la sociedad, logrando cambiar esta percepción y ampliar los conocimientos en función del desarrollo del ser humano.
- La influencia de la sociedad en la creación de paradigmas se encuentra muy influenciada en las personas que trabajan en hogares de ancianos y tienen un nivel de escolaridad bajo, haciendo más difícil el reconocimiento y la percepción de actitudes erróneas en contra de las personas mayores.

trabajar con la población adulta mayor, ya que

permite dotar de

conocimiento, empatía, valores,

capacidades y brindar un servicio de calidad, permitiendo la intervención

- La asistencia en cada taller, demostró el interés por parte de los participantes referentes a cada uno de los temas tratados en cada una de las sesiones, lo que mantuvo una asistencia efectiva contando con algunos inconvenientes a nivel climáticos como de salud, siendo el factor predisponente en la asistencia.
- Los temas se estructuraron con una temática que hiciera la fácil comprensión de la información y una interpretación a la realidad cotidiana tanto en lo laboral como en la vida personal de cada uno de los participantes. El tipo de vocabulario, así como las técnicas utilizadas para cada actividad fueron estructurados y modificados para su fácil comprensión, debido al tipo de población y las discapacidades físicas con las que cuentan.
- Queda en evidencia que estos talleres son fundamentales para que los reciban las personas encargadas de

del personal en la promoción y construcción del proceso de vejez y envejecimiento.

- El desarrollo del término cuidar, guiándolo más en función de brindar un trato amable, convertirse en la persona que escucha, apoya y suple las necesidades y las inquietudes de los adultos mayores institucionalizados en hogares de ancianos.
- Se evidencia la institucionalización como una alternativa factible a la población adulta mayor, que carece de redes de apoyo y se encuentre viviendo en condiciones de abandono y pobreza, contando con un nuevo hogar donde vivir. Sin embargo existe un factor predisponente como lo es la adaptación al nuevo lugar por parte de la persona lo que contribuirá a su calidad de vida dentro de la organización.

Referencias

- Abarca, A. Alpízar, F. Sibaja, G. y Rojas, C. (2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. (Primera edición). Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Arias, L. (2006). *Necesidad de capacitación del personal cuidador, sobre la atención del anciano institucionalizado en el hogar "San José de la montaña" Maracaibo – edo. Zulia*. C.I. N° 7.694.838
- Badilla, J. (2011). *Programa de capacitación dirigido al personal de la óptica clínica Badilla para mejorar la atención de la persona adulta mayor. San Marcos Tarrazú*. (Tesis de maestría). UCR.
- Barrantes, R. (2013). *Investigación un camino al conocimiento un enfoque cuantitativo y cualitativo*. (Primera edición). Costa Rica: Editorial EUNED.
- Chittister, J. (2009). *El don de los años Saber envejecer*. España: SAL TERRAE
- De los Reyes, C. (2001). Construyendo el concepto cuidador de ancianos. IV REUNION DE ANTROPOLOGIA DO MERCOSUL. Foro de Investigación: Envejecimiento de la población en el Mercosur, Brasil. [Archivo html]. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/84721365/Construyendo-Concepto-de-Cuidadores-deAncianos#scribd>
- Escobar, J. (1 Junio de 2013). *Cultura del cuidado enfermería. Revista Cultura del cuidado*. [Archivo pdf]. Recuperado de http://unilibrepereira.edu.co/Archivos/Imagenes/publicaciones/cultura_cuidado20131.pdf
- Flecha, J. (2009). *El Dios de los Ancianos*. (3ª ed.). España: Salamanca.
- Galbán, P. Félix, J. Soberats, S. Díaz-Canel, A. Carrasco, M. y Oliva, T. (2007). *Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor*. [Archivo pdf]. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v33n1/spu10107.pdf>
- Guzmán, J. (2002). *El proceso de envejecimiento en América latina y el Caribe*. CEPAL ECLAC. Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el caribe. (p.7) Recuperado de <http://www.cepal.org/publicaciones/xml/4/10364/serie28.pdf>
- Hidalgo, J. (2009). *El envejecimiento Aspectos Sociales*. Editorial UCR.

- León, M. (s.f). *Salud Mental y Persona Adulta Mayor*. Universidad Nacional Costa Rica.
(Cuadernillo No. 2).
- León, M. (s.f). *Cultura y Persona Adulta Mayor*. Universidad Nacional Costa Rica.
(Cuadernillo No. 1).
- Papalia, D. Sterns, H. Duskin, R. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*.
[Artículo pdf]. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/171706473/Desarrollo-DelAdulto-y-Vejez>
- Sauma, P. (2011). Elementos para la consolidación de la Red nacional de cuidado de las personas adultas mayores en Costa Rica. *Seminarios y conferencias*. N° de venta: S.10.II.G.42 [Archivo pdf]. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/uneclac/unpan045753.pdf>.
- Sevilla, K. (2006). *Costa Rica experiencia de formación de cuidadores de personas Mayores*. [Archivo php]. Recuperado de <http://www.gerontologia.org/noticia.php?id=787>.
- Stella, F. y Mata, A. (1998). *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. (1ed). Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Valderrama, H. (1985). Cuidadores de Ancianos. *Cuidados, Salud y Asistencia Social de la Personas Mayores*. [Archivo html]. Recuperado de <http://www.hugovalderrama.com.ar/80-cuidadores-de-ancianos>.