



**Universidad Abierta
Interamericana**

Facultad de Desarrollo e Investigación Educativos

Sede Regional Rosario

“Vejez: Autoestima y Capacidad de Adaptación”

Alumna: Daiana Marquesini

Títulos a obtener: Licenciatura en Psicopedagogía y Profesorado en Psicopedagogía

Carrera: Licenciatura en Psicopedagogía

Fecha de entrega: Marzo, 2018.

Agradecimientos

Principalmente quiero agradecer a todas aquellas personas e instituciones que hicieron posible este trabajo final de carrera.

En primer lugar a la Universidad Abierta Interamericana y a la directora de la carrera, la Licenciada Patricia Digmangano por brindarme todas las herramientas necesarias para llegar hasta esta instancia.

A las instituciones y a los participantes que fueron parte de este trabajo de investigación por abrirme las puertas, brindarme su espacio y su tiempo.

A la profesora Cecilia Mazonni por brindarnos a todos y a cada uno su tiempo, paciencia, conocimientos y consejos, los cuales sin dudas fueron fundamentales.

Agradezco a todas aquellas personas que son parte de mi vida, a mi familia, mis padres y mi hermana quienes son los pilares fundamentales de todo esto y mucho más, gracias por creer en mí y permitirme perseguir mis sueños, gracias por darme las alas para volar.

A mis tíos, Jorge y Analía y a mis primas Magalí y Melisa por siempre creer en mí y por acompañarme en cada momento.

A mis amigos de la vida, y de la facultad que son quienes caminan junto a mí hace tantos años y que hacen que todo sea un poco menos triste y todo más alegre, gracias por sus consejos, por su cariño y acompañamiento constante

Por último y más importante agradezco a mis abuelos, quienes por su inmenso amor, hicieron que eligiera esta hermosa carrera y profesión y el tema de mi trabajo de investigación.

Viven en mí.

Resumen

El presente trabajo de investigación busca responder al siguiente interrogante: ¿Existen diferencias en la autoestima y en la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica y otras que viven en sus hogares?

Para esto, se tomó como objetivo general, comparar la autoestima y la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica y otras que viven en sus casas.

Los participantes, son 48 personas que están transitando la tercera edad, la mitad de ellas residen en una institución geriátrica y la otra mitad en sus respectivas casas.

La modalidad del presente trabajo es investigativo, el modelo metodológico utilizado fue el cuantitativo ya que se trabajó mediante la recolección y análisis de datos a través de una escala, para evaluar la capacidad de adaptación y una prueba estandarizada diseñada por Rosenberg para la evaluación de la autoestima.

Los estudios que se desarrollaron en el trabajo de investigación fueron no experimentales.

El diseño del trabajo de investigación fue de corte transversal y con un alcance correlacional-comparativo, ya que se investigaron dos variables, tales como, la autoestima y la capacidad de adaptación de personas de tercera edad dependiendo del lugar de residencia, posteriormente se compararon los resultados.

Para finalizar podemos agregar que los resultados arrojados por este trabajo de investigación dan cuenta de que las personas de tercera edad que permanecen en sus hogares cuentan con una mayor autoestima y capacidad de adaptación. Las mismas cuentan con un nivel medio o alto. Cabe destacar que no se halló una gran discrepancia con aquellas que viven en instituciones geriátricas.

Palabras claves

Tercera edad – Autoestima – Capacidad de adaptación – Institución geriátrica

Índice

Introducción.....	4
Estado del Arte.....	8
Parte teórica:	11
CAPITULO I: La Vejez:	11
1.1: Definición de la vejez	11
1.2: Características y cambios en la vejez	12
1.3: Vejez e instituciones geriátricas.....	13
CAPITULO II: La autoestima	15
2.1: Definición de la autoestima.....	15
2.2: Grados de autoestima.....	16
2.3: Importancia de la autoestima	18
2.4: La autoestima en la vejez	19
Capítulo III: Capacidad de adaptación	21
3.1: Definición de capacidad de adaptación	21
3.2: La capacidad de adaptación en la vejez	22
Parte empírica:	24
Capítulo 4: Metodología	24
4.1: Tema:	24
4.2: Problema:	24
4.3: Objetivo general y específicos:.....	24
4.4: Hipótesis:	24
4.5: Diseño:	24
4.6: Participantes:.....	25
4.7: Instrumentos y procedimientos de recolección de datos:	27
4.8: Análisis de datos:	28
Capítulo 5: “Resultados”:	30
5.1: Autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en sus hogares	30
5.2 Autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en instituciones geriátricas.....	38
5.3: Comparación de la autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en sus hogares de las que no	46
Conclusión:	49
Referencias:	51
Anexos:	54

Introducción

El presente trabajo de investigación se titula “Vejez: Autoestima y capacidad de adaptación”, el mismo busca responder la siguiente problemática: ¿Existen diferencias en la autoestima y en la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica y otras que viven en sus hogares?

Para responder a este interrogante, el trabajo de investigación tuvo como objetivo central comparar la autoestima y la capacidad de adaptación entre personas que residen en sus hogares y otras que vivan en residencias de ancianos.

Esta investigación tiene entera relación con la Psicopedagogía debido a que, tanto la autoestima como la capacidad de adaptación son fundamentales para el aprendizaje. La autoestima es una necesidad significativa para el ser humano, ya que es básica, efectiva y esencial para el proceso de la vida e indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, esto se debe a que la misma se proclama como necesidad, en relación a que su ausencia traba nuestra capacidad de funcionar (Branden, 1992).

Los diferentes niveles van a depender de las características o del comportamiento de los individuos, es por esto, que podemos observar que las personas con autoestima elevada son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos (Coopersmith, 1996). Cuando una persona goza de una buena autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que se le presentan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar y superar obstáculos (Alcantaro, 1993).

Una autoestima elevada o media permitirá que una persona, indiferentemente de su edad, tenga mayor predisposición para aprender, pueda desenvolverse mejor en todos los ámbitos incluyendo el educativo y pueda enfrentarse a cualquier problema o circunstancia que se le presente.

Asimismo, la capacidad de adaptación es sumamente importante para el ámbito educativo. La misma nos permite ser flexibles, estar atentos a nuevas ideas, tener la mente abierta para ver y entender que existen otras posibilidades, opciones y alternativas distintas a las ya conocidas, evaluando y recordando de vez en cuando lo pasado y lo ya aprendido, es ver en las dificultades o desafíos y hacer los cambios necesarios (Gómez & González, 2014).

Desde el punto de vista cognitivo ser flexibles nos permite cambiar nuestras creencias y pensamientos en función de nuevos puntos de vista, por ejemplo, comprendemos más y mejor a los demás, podemos reconocernos y corregir nuestros errores, aceptar a quienes piensan diferente, provocando así menos roces y conflictos; en pocas palabras nos volvemos más tolerantes, abiertos, menos dogmáticos y menos rígidos en perseguir ese “orden mental” preconcebido que nos impide ver las cosas de otra manera: somos menos resistentes a los cambios (Crobu, 2012).

Este trabajo de investigación puede relacionarse enteramente con la Psicopedagogía debido a que es necesario para el aprendizaje tener una buena autoestima y capacidad de adaptación.

La primera de ellas va a permitir principalmente que uno se sienta bien consigo mismo, en este caso en particular se puede destacar que como la persona está atravesando una edad en la cual la sociedad muchas veces no considera a los “ancianos” capaces de aprender. Muchas veces este prejuicio es transmitido a quien está atravesando la tercera edad y provoca un sentimiento de inferioridad e incapacidad de aprender día a día.

Una buena autoestima contrarresta los sentimientos mencionados anteriormente y permite que, en este caso, los “ancianos” puedan afrontarse a los desafíos que se les presenten, para lo mismo, es necesario tener una buena capacidad de adaptación, es decir, tener la flexibilidad necesaria para poder enfrentarnos a desafíos, adquirir conocimientos, y disfrutar nuevas experiencias, lo cual hace a su vez, el aprendizaje.

El presente trabajo cuenta con una parte teórica dentro de la cual hay tres capítulos. El primero de ellos, titulado “La vejez” cuenta con tres apartados, el primero de ellos define a la vejez propiamente dicha según diferentes autores. El segundo apartado hace alusión a las características y los cambios producidos en la vejez, y el tercero y último de ellos hace referencia a la vejez y la relación que hay con las instituciones geriátricas.

El segundo capítulo habla sobre la autoestima y al igual que el anterior, presenta diferentes apartados, el primero de ellos define a la autoestima según diferentes autores y perspectivas. El apartado siguiente explica los grados de la autoestima, dentro de los cuales se encuentran, la autoestima baja, media y elevada. En el tercer apartado nos

encontramos con la importancia de la autoestima, y en el último apartado de este capítulo haremos hincapié en la autoestima en la vejez.

El tercer y último capítulo teórico está dividido en dos apartados, el primero define la capacidad de adaptación y el segundo se focaliza en la capacidad de adaptación en la vejez.

Como anteriormente se mencionó, este trabajo cuenta, además de una parte teórica, con una parte empírica. Dentro de ella nos encontramos con dos capítulos, el capítulo cuatro contiene la metodológica del trabajo y el capítulo cinco los resultados de la presente investigación.

A continuación se explicará el contenido del capítulo metodológico, es decir, el capítulo cuatro. En el mismo nos encontramos con 8 apartados. El apartado número 1, contiene el tema de la presente investigación, el apartado 2, el problema de investigación, el 3 el objetivo general y los objetivos específicos. En el apartado número 4 nos encontramos con la hipótesis que se planteó sobre la investigación. A su vez, en el apartado 5 se ubican el diseño de la investigación, es decir, el enfoque metodológico, el grado de control y el alcance. En el apartado número 6 nos encontramos con la presentación de los participantes, en el 7 están explicados y desarrollados los instrumentos y el procedimiento de la recolección de los datos y por último, en el apartado número 8 está explicado el análisis de datos, es decir cómo se analizaron las respuestas arrojadas por los instrumentos.

En el capítulo 5 nos encontramos con los resultados de la investigación. El mismo, al igual que los capítulos anteriores, está dividido en apartados, en este caso, en el primer apartado nos encontramos con la autoestima y la capacidad de adaptación de las personas que viven en sus hogares. En el segundo apartado habla sobre la autoestima y la capacidad de adaptación de las personas que viven en instituciones geriátricas. En el último apartado de este capítulo nos encontramos con una comparación entre los apartados anteriores, es decir, entre la autoestima y capacidad de adaptación de las personas que viven en instituciones geriátricas y de sus hogares propiamente dichos.

A partir de los resultados obtenidos se elaboró un apartado que será el encargado de darle un cierre al trabajo investigativo, en el se expresan las conclusiones a las cuales se pudo llegar.

Al final de este trabajo de investigación nos encontramos con las referencias, es decir los libros, revistas, artículos, etc. que hayamos citado a lo largo de la presente investigación, y con los anexos, en los cuales encontraremos, los modelos del cuestionario, de la prueba estandarizada y los compromisos informados.

Estado del arte

En la presente investigación se indagará sobre cómo es la autoestima y la capacidad de adaptación de las personas de tercera edad que viven en instituciones geriátricas y las que no, posteriormente se realizará una comparación entre las misma y para finalizar se evaluará si existe una variación entre ellas.

La autoestima está configurada por factores tanto internos, como externos. Los factores internos son aquellos que están creados por el individuo, como por ejemplo, ideas o creaciones, prácticas o conductas. Los factores externos son aquellos producidos por el entorno y transmitidos en forma de mensajes verbales o no verbales, o bien experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para esa persona, las instituciones, las organizaciones y la cultura (Branden, 1994).

Podemos decir que adaptación es ser flexible, es estar atento a las ideas nuevas, tener la mente abierta para ver y entender que existen otras posibilidades, ver otras opciones, alternativas, distintas a las que hasta ahora se habían visto, evaluando y recordando de vez en cuando lo pasado y lo ya aprendido, es ver en las dificultades un desafío y hacer los cambios necesarios. Es decir, es estar dispuestos a realizar los cambios necesarios en determinadas situaciones (Gomez & González, 2014).

Seguidamente se citarán investigaciones que poseen cierta semejanza con este trabajo de investigación. En primer lugar, una de ellas se enfocó en los tipos de autoestima de las personas de tercera edad y como es el nivel de la misma teniendo en cuenta el género de la persona, a partir de esta investigación se concluyó que en la autoestima intelectual y cognitiva no hay variaciones según el género, sin embargo los hombres poseen mayor autoestima familiar y social (Hernández, Expósito, Medina & Hernández, 2003). Este artículo se asemeja al nuestro debido a que se indagará sobre el autoestima de las personas de tercera edad, sin embargo no se tendrá en cuenta el género pero sí nos enfocaremos en donde residen las personas y si se presentan diferencias en cuanto a la autoestima, y si es así cuáles son sus variaciones, a su vez se comparará la capacidad de adaptación de los mismos.

A su vez otro trabajo de investigación comparó la disponibilidad de recursos y la presencia de estresores en personas de tercera edad teniendo en cuenta si se encuentran en una institución o no, se pudo observar que no se aprecian diferencias en las variables como conductas no saludables, percepción de la salud, autoestima, percepción del

estrés, ánimo depresivo, participación e integración comunitaria, percepción de apoyo formal e informal, y eventos vitales no fiables. No obstante, los ancianos que están institucionalizados, se caracterizan por una mayor percepción de apoyo formal, mayor autoestima social, y menor autoestima familiar (Cava & Musito, 2000). Así también, otro aspecto importante que se trabajó fue analizar el nivel de ajuste psicosocial en dos grupos de personas. Un grupo son personas que viven en sus hogares y otro grupo en residencias de tercera edad, se evaluaron medidas de apoyo social, autoestima, salud general y depresión. Los resultados muestran un diferente nivel de ajuste biopsicosocial en ambos grupos con especial diferencia en todas las medidas de apoyo social (Herrero & Gracia, 2005).

Nuestro trabajo de investigación coincide con los mencionados anteriormente ya que los mismos compararan a los adultos mayores que se encuentren en una institución y los que no, sin embargo nuestro proyecto se enfocará en la autoestima y la capacidad de adaptación como eje de investigación.

Asimismo, otra de las investigaciones encontradas que se han desarrollado fue una intervención con el objetivo de probar la efectividad de las técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales para mejorar la autoestima de los adultos mayores en una casa hogar para jubilados. Los resultados obtenidos muestran un incremento considerable de los niveles de autoestima en general y de la calidad de vida de los sujetos (Infante et al., 2011). Nuestro trabajo de investigación concuerda con el anterior respecto a que ambos van a trabajar la autoestima en los adultos mayores, pero, en nuestra investigación se estudiará los niveles de autoestima de una persona de tercera edad, dependiendo si la misma concurre o no a un geriátrico, y a su vez se investigará la capacidad de adaptación de los mismos.

Además, otra investigación encontrada se enfocó en los niveles de depresión, ansiedad y autoestima en los ancianos, especialmente en aquellos que viven en asilos o que acuden con frecuencia. De los resultados obtenidos, se observó de manera general que hay probabilidades de que a mayor nivel de autoestima, menor depresión; a mayor nivel de ansiedad mayor probabilidad de depresión y a menor autoestima, mayor el nivel de ansiedad (Pech & Castro, 2004). Esto se relaciona con nuestra investigación teniendo en cuenta la autoestima en las personas de tercera edad que viven en asilos, pero se diferenciará con la antes mencionada a partir de que nosotros realizaremos una

comparación de la autoestima en ancianos que concurren a un geriátrico y aquellos que no y su capacidad de adaptación.

Por último, una de las investigaciones destacadas relacionó el bienestar psicológico con variables psicológicas como son: la autoestima y autoeficacia en adultos mayores (Arraigada & Castros). En nuestra investigación también se analizará la autoestima en adultos mayores, sin embargo se tomará como aspecto principal la autoestima en adultos mayores y no como una variable, además de calcular la capacidad de adaptación

Para concluir podemos destacar, que en nuestra investigación, se realizará una evaluación de la autoestima y la capacidad de adaptación en personas de tercera edad que viven en geriátrico y personas que viven en sus hogares, luego se hará una comparación de las ambas y para finalizar se evaluará si hay variables entre las mismas.

Tanto la autoestima como la capacidad de adaptación son necesarias para el aprendizaje, esto hace que el trabajo de investigación se relacione con la Psicopedagogía.

La primera de ellas va a permitir principalmente que uno se sienta bien consigo mismo, sintiéndose capaz de aprender día a día, sumado a esto la capacidad de adaptación nos va a permitir ser flexibles, lo cual es necesario para enfrentarnos a los desafíos, conocimientos, y a las nuevas experiencias, lo cual hace a su vez, el aprendizaje.

PARTE TEORICA

Capitulo 1: La vejez

1.1 Definición de vejez

Diversos autores utilizan la palabra vejez como sinónimo de tercera edad o adultez mayor, la cual se ubica alrededor de los 60 años, y está asociada al evento de la jubilación laboral (Orosa Fraix, 2003).

Como anteriormente mencionamos, la vejez está relacionada con la jubilación, y también con la existencia o al menos la exigencia social de un sistema de pensiones, seguridad social y servicios sociales que tratan de proteger a personas mayores y especialmente vulnerables y necesitadas de apoyo (Hernandez, Expósito, Medina, Hernandez, Matos & Expósito, 2003).

La vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreada por el proceso de envejecimiento (Arrieta, 2008).

El hecho de la jubilación deja a la persona exenta de responsabilidades y compromisos, desvinculándola de tareas, la hace parecer incluso, inútil e incapaz de resolver cuestiones que antes de la jubilación realizaba normalmente. Además en estos años se va produciendo la muerte de otros familiares y amigos de su misma edad (Hernandez, et al, 2003).

La vejez puede definirse entonces, como una situación existencial en crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y la decadencia biológica y social consecutiva al avance de los años, es el estado de una persona que, por razón de su crecimiento en edad sufre una decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social (Arrieta, 2008).

Infante, Reyes, Mejía, Moreno, Vargas y Sampayo (2011), citan a Pando, Aranda, Salazar & Cols (1998), quienes expresan que la llamada tercera edad es una fase de la vida en que a menudo se piensa que una persona que se halla en esta etapa está destinada solamente a descansar, no a interactuar con su contexto social, o participar en el sector laboral, por lo que muchas de estas personas se perciben como rechazadas o inútiles, incluso en el ámbito familiar; suele definir a estas personas como insuficientes y dependientes, dando como resultado una bajo autoestima en ellos.

1.2: Características y cambios en la vejez

El paso de la edad adulta a la tercera edad, acarrea en las personas algunas amenazas y no solo circunstancias nuevas, sino también de variada naturaleza; algunas de carácter biológico, otras de índole social típicas de la edad. (Hernandez, Expósito, Medina, Hernandez, Matos & Expósito, 2003)

La vejez, es una fase de decrecimiento de los organismos vivos, la cual viene determinada por una disminución progresiva irregular del margen de seguridad de las funciones vitales. Esta disminución se acentúa con la edad y tiene como consecuencia:

- La disminución de la capacidad de adaptabilidad. El organismo viejo tiene menos recursos para adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno y para reaccionar frente a cualquier tipo de agresión
- La disminución de la capacidad de respuesta frente a cualquier esfuerzo. Hay una mayor dificultad para mantener las constancias biológicas y una menor capacidad de respuesta frente a cualquier situación que presenta dificultades de orden funcional o psicológico (Ríos & Vila, 2004)

A la vez, nos encontramos con diferentes cambios, de índole psicológica, sociológica y de estructura familiar:

Los cambios psicológicos pueden estar sujetos a percepciones subjetivas tanto de la persona que los manifiesta como de la persona que puede evaluarlos. En general con el envejecimiento existe un declive y un enlentecimiento de las capacidades cognitivas, aunque existe una enorme variabilidad y depende de numerosos factores (nivel educativo, dedicación laboral, actividad física, etc). Además nos encontramos con modificaciones anatómicas y funcionales en el sistema nervioso y órganos de los sentidos, modificaciones en las funciones cognitivas y modificaciones en la afectividad: pérdidas, motivaciones, personalidad.

Los cambios sociológicos afectan a toda el área social de la persona: su entorno cercano, su familia, su comunidad y la sociedad en general. Hay cambios en el rol individual como individuo y como integrante y de una familia, además hay cambios en el rol social, laboral y dentro de una comunidad.

Los cambios en la estructura familiar vienen dados en parte por los cambios sociales que acontecen durante el proceso de envejecimiento.

Las pérdidas y cambios de rol suponen para la persona adaptarse a las nuevas situaciones. Los hijos se van del hogar, llegan los nietos que en muchos casos pasan a

ser cuidados por los abuelos, puede morir uno de los cónyuges dando lugar a viudedad, etc. Estos cambios pueden ser beneficioso en algunas ocasiones (el cuidado de los nietos) o negativos (pérdida de valor dentro de la familia, viudedad y soledad, etc).

Algunas de las características generales de las personas de tercera edad son:

- Enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc.
- Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están: el alzhéimer, demencia senil.
- Aislamiento social.
- Escasa o nula oportunidad de trabajo.
- Poco o nulo acceso a parques donde puedan encontrar juegos apropiados a su edad para la realización de actividades físicas.
- Discriminación familiar, si no aporta económicamente con su pensión de jubilado. (Hora buena, 2016)

Para finalizar podemos agregar que Ballesteros (2008), en su investigación titulada “La psicología de la vejez” nos habla de los prejuicios y los estereotipos que se han formulado en torno a la vejez, expresando que se ha demostrado que cuando personas de distintos grupos de edad son sometidas a elementos verbales asociados a la vejez toman decisiones negativas perjudiciales más rápidamente que si se enfrentan a estímulos relativos a la juventud. Es más, estos estereotipos desencadenan actitudes negativas que, a veces, provocan desigualdades sanitarias o sociales. Tan es así que Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud han venido emitiendo recomendaciones que tratan de provocar decisiones gubernamentales que combatan los estereotipos o falsas creencias en torno a la vejez.

1.3: Vejez e instituciones geriátricas

La sociedad dispone de una serie de instituciones llamadas residencias geriátricas, las cuales acoge a los viejos que por distintas causas, ya sea físicas, psicológicas, económicas o familiares no pueden permanecer en su domicilio habitual (Ríos & Vila, 2004).

Las residencias hoy en día son centros donde se atienden necesidades sociales, sanitarias y de cuidados a numerosos ancianos. Dicha atención se presta en ocasiones de

forma temporal o de forma permanente hasta el final de la vida del residente. (Saludalias, 2016)

Estas instituciones apuntan a crear en el anciano un doble vínculo, por un lado, garantizan un lugar para vivir, una cama, alimento y cuidados básicos, por el otro, representa el peligro latente de pérdida de un espacio propio, al crearse una sensación de alejamiento y vacío (Ríos & Vila, 2004).

Las residencias gerontológicas constituyen una alternativa viable por parte de la familia, la sociedad y el Estado, frente a la necesidad de alojamiento, cuidados y en algunos casos, de asistencia sanitaria, que requieran las personas mayores, adoptada de manera creciente

Las residencias son, sin dudas, estructuras materiales y formales de acogida, que impactan sobre la conducta de las personas vinculadas a las mismas, principalmente a los ancianos residentes, al personal del servicio y a los visitantes, en función de una idea, fuerza o directriz: la consideración del propio anciano como sujeto titular primario de esta alternativa.

Además se puede agregar que las residencias pueden ser considerados soportes sociales complejos, en los cuales se desarrolla la vida de una persona anciana (sus necesidades, la estructura del edificio, sus habitaciones, los servicios, el personal etc.); en relación a fines o valores que orientan las acciones y decisiones de los sujetos vinculados en ese marco. Las residencias pueden ser comprendidos jurídicamente también como organismos prestadores de servicios sociales, estatales o privados. (Davobe, 20014).

Reyes (2005) cita a Minsal (1994) quien expresa que los establecimientos de larga estadía son lugares físicos debidamente acreditados por los distintos servicios de salud del país, donde se les proporciona al adulto mayor sin enfermedades graves, alojamiento, alimentación y cuidados especiales en un medio ambiente protegido para mantener su salud y funcionalidad (Minsal, 1994).

Capítulo 2: La autoestima

2.1: Definición de autoestima

Diversos autores, psicólogos, psiquiatras y demás especialistas no llegan a una definición exacta de lo que es la autoestima. Para algunos es una respuesta emocional automática y global de aprecio o de rechazo hacia uno mismo. Para otros es el resultado de la suma metódica de las evaluaciones que hacemos sobre nuestra lista personal de atributos o cualidades (Rojas Marcos, 2007).

A la vez, se puede agregar que la autoestima es una necesidad fundamental para el ser humano, ya que es básica y efectiva, es esencial para el proceso de la vida, indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia.

Decimos que la autoestima tiene valor de supervivencia porque la misma se proclama como necesidad, en relación a que su ausencia traba nuestra capacidad para funcionar (Branden, 1992).

La autoestima no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro conocimiento (Branden, 1994).

La autoestima está configurada por factores tanto internos, como externos. Los factores internos son aquellos que están creados por el individuo, como por ejemplo, ideas o creaciones, prácticas o conductas. Los factores externos son aquellos producidos por el entorno y transmitidos en forma de mensajes verbales o no verbales, o bien experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para esa persona, las instituciones, las organizaciones y la cultura (Branden, 1994).

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir con las exigencias de la misma, es decir, la autoestima es:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. (Branden, 1994).

La autoestima es una actitud hacia uno mismo, y como tal es la forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndose a nuestro “yo” personal. Es decir, la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad (Alcantara, 1993).

La autoestima es, básicamente, una evaluación que hacemos de nosotros mismos (Moreno Lopez & Alvarez Icaza, 2001).

2.2: Grados de autoestima

Como vimos anteriormente la autoestima es la evaluación que el individuo hace respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo (Coopersmith, 1996).

Desde los comienzos de la psicología y de la psiquiatría, hace aproximadamente un siglo y medio atrás, varios autores, psicólogos y psiquiatras, han concluido que tener una autoestima alta va de la mano de un alto nivel de dicha y de la participación gratificante y útil en la sociedad, y que la autoestima baja o el rechazo de uno mismo se ha considerado motivo de infelicidad y de conductas nocivas, actitudes intolerantes e incluso puede llevar a la violencia (Rojas Marcos, 2007).

En relación a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith (1996) formula que la misma puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja.

Estos niveles se diferencian entre sí, dependiendo de las características o el comportamiento de los individuos, es por esto, que podemos observar que las personas con autoestima alta son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos. Además, les perturban los sentimientos de ansiedad, confían en sus propias percepciones, esperan que sus esfuerzos los lleven hacia el éxito, se acercan a otras personas con la expectativa de ser bien recibidas, consideran que el trabajo que realizan generalmente es de alta calidad, esperan realizar grandes trabajos en el futuro y son populares entre los individuos de su misma edad.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, se puede observar que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, tanto por el comportamiento como por sus características, pero la evidencian en menor magnitud, y en algunos casos pueden llegar a mostrar conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. A la vez, los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aún cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos.

Finalmente, Coopersmith (1996), conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima bajo como aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

Por su parte Bracho (2007) también diferencia los niveles de autoestima en alta, media y baja.

Las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se autorrespetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.

Por su parte las personas con una media autoestima, son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.

Por último, las personas con baja autoestima son desanimadas, deprimidas, aisladas, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.

Branden (1994) diferencia la autoestima en dos niveles, autoestima baja y autoestima alta, en relación a esta última, Branden considera que cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor equipados estaremos para enfrentarnos a la adversidad en

nuestras profesiones y en nuestra vida personal; cuanto más rápido nos levantemos después de una caída, más energía tendremos para comenzar de nuevo; seremos más ambiciosos en cuanto a lo que queremos experimentar en la vida, en relación a lo emocional, creativo y espiritual. Cuanto más baja es nuestra autoestima, somos menos ambiciosos, aspiramos a menos, a obtener menos logros.

La diferencia principal entre una autoestima alta y una baja radica en que con una autoestima alta tenemos una actitud activa ante la vida. Esto implica tener ganas de enfrentar nuestros problemas y buscar soluciones escuchando nuestras ideas para tener una vida mejor. Implica también atrevernos a actuar y a aceptar la responsabilidad de tomar decisiones, tanto positivas como negativas. En cambio con una autoestima baja, tomamos una actitud pasiva, no tenemos ganas de enfrentar problemas sino, todo lo contrario, lo evadimos porque nos sentimos incapaces de lograr algo (Moreno Lopez & Alvarez Icaza, 2001).

2.3: Importancia de la autoestima

La autoestima es muy importante, ya que la necesitamos para mejorar nuestra calidad de vida debido a que, cuanto mejor relación tengamos con nosotros mismos, mejor actitud tendremos hacia los demás y hacia la vida (Moreno Lopez & Alvarez Icaza, 2001).

La importancia de la autoestima se aprecia más que nada cuando uno se da cuenta de que lo opuesto a la autoestima es la desestima propia, lo cual es un rasgo característico del estado de inferioridad que podemos llamar, depresión. Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, no suelen ser felices, la persona no está a gusto consigo misma. Es decir, la importancia de la autoestima radica en que la misma es un componente y un rasgo característico de las personas felices (Bonet, 1990)

El respeto y el aprecio hacia uno mismo, constituyen la plataforma adecuada para relacionarse con las demás personas.

Cuando una persona goza de autoestima, es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que se le presentan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar y superar los obstáculos (Alcantaro, 1993)

2.4: La autoestima en la vejez

Generalmente la autoestima de las personas aumenta hasta los sesenta años de edad. Luego del retiro comienza un declive en la autovaloración. Esta disminución de la autoestima en la vejez, provoca que aumente el riesgo de padecer trastornos del ánimo como la depresión, abandono personal y abstinencia social. Entre las múltiples causas implicadas en este fenómeno resaltan aquellas relacionadas a las pérdidas que suelen ocurrir en la vejez como son las ligada a la salud, roles sociales, ingresos económico y apariencia física.

Se puede decir entonces, que a partir de cierta edad muchas personas comienzan a representar el rol de viejos y se focalizan en el decreto cultural que exigen dar paso a las nuevas generaciones.

Esto conduce al abandono personal, lo cual agrava la pérdida de la autoestima (Rosich, 1978)

Existen diversos factores que influyen en los adultos mayores, en la valoración que tienen sobre si mismos, sobre su ánimo, su carencia por la cual se sienten inferiores, y por consiguiente se observa en ellos no solo un rechazo de sí mismos, sino también la incapacidad para integrarse a grupos y ambientes debido a la creencia de su inutilidad. Estos factores son: sus modos de vida, relaciones sociales, atención médica, apoyo psicológico, alimentación, ingresos económicos, derechos jurídicos y demás.

Cuando el viejo se siente infeliz y falta de perspectivas vitales, experimenta una disminución en su capacidad de autoestima. Esto provoca dos actitudes en la persona, una, debilidad y desamparo como manera de pedir afecto y cuidado; y otra, de agresividad. Ambas actitudes persiguen el mismo fin, llamar la atención de su persona.

Muchas veces se produce un desajuste entre lo que el sujeto se ve capaz de hacer y la imagen de sí mismo que la sociedad le devuelve. Este hecho puede provocar sensaciones de frustración que hagan que el anciano se repliegue sobre si mismo, con el consiguiente incremento de la interiorización y disminución de la autoestima (Ríos & Vila, 2004).

Sin embargo, Ballesteros (2008) agrega que las personas mayores no expresan una menor felicidad, bienestar o satisfacción con la vida cuando se las compara con las más jóvenes. Muy al contrario, las investigaciones existentes (tanto en el Estudio

Mundial de Valores como en el Euro-barómetro, los mismos pueden verificarse con datos en España o en Estados Unidos) ponen de manifiesto que no existe influencia de la edad en la expresión verbal de la experiencia de la felicidad.

Para finalizar se puede agregar que Mroczek y Kolarz, (1998), citados por Ballesteros (2008), tras varias investigaciones llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Cuando se es mayor, se experimentan emociones con la misma intensidad que cuando se es joven y los mayores sienten emociones positivas con igual frecuencia que la gente más joven.
2. Existe una fuerte evidencia de que la experiencia emocional negativa se da en mucha menor frecuencia a partir de los 60 años. Así, a esas edades, existe más expresión de “felicidad”, “gratitud”, “contento” que de “frustración”, “tristeza” o “rabia”.
3. La mayor parte de autores que investigan el mundo afectivo de los mayores es que en la vejez existe una mayor complejidad y riqueza emocional. En otras palabras, que en la vejez se incrementa el manejo adecuado de los afectos y que, por tanto, existe una mayor “madurez” afectiva.

Capítulo 3: Capacidad de adaptación

3.1: Definición de capacidad de adaptación

Podemos decir que “adaptación” es ser flexible, es estar atento a las ideas nuevas, tener la mente abierta para ver y entender que existen otras posibilidades, ver otras opciones, alternativas, distintas a las que hasta ahora se habían visto, evaluando y recordando de vez en cuando lo pasado y lo ya aprendido, es ver en las dificultades un desafío y hacer los cambios necesarios. Es decir, es estar dispuestos a realizar los cambios necesarios en determinadas situaciones

Para lograr la flexibilidad se debe abandonar, o adaptar, antiguas costumbres y aprender otras. Estar dispuesto a escuchar las opiniones y recomendaciones que hagan otras personas, y modificar así los hábitos anteriores. (Gomez & Gonzalez, 2014).

En cierta medida, todos somos “flexibles y adaptables”: nos enfrentamos continuamente a decisiones que implican cambios, desde vivir con una pareja, tener hijos, cambiar de casa, seguir las pautas para superar una enfermedad, etc.

Algunas de las ventajas que tiene el hecho de tener capacidad de adaptación son, desde el punto de vista físico, ser flexibles nos permite adaptarnos a los cambios de diferentes entornos y condiciones de trabajo, tanto climáticas como disciplinarias y organizativas, logísticas, de horario, etc.; además nos permite modular nuestras necesidades teniendo en cuenta el ambiente y las posibilidades que este nos ofrezca, y suplir con nuestro esfuerzo aquellas faltas que pueden llegar a existir, superando las limitaciones que el entorno nos imponga.

Desde el punto de vista mental, ser flexibles nos permite cambiar nuestras creencias y pensamientos en función de nuevos puntos de vista, por ejemplo comprendemos más y mejor a los demás, podemos reconocer mejor y corregir nuestros errores, aceptar más a quien o quienes piensan diferente, provocando así menos roces y menos conflictos; en pocas palabras nos volvemos más tolerantes, abiertos, menos dogmáticos y menos rígidos en perseguir ese “orden mental” preconcebido que nos impide ver la cosas de otra manera: somos menos resistentes a los cambios (Crobu, 2012).

3.2: La capacidad de adaptación en la vejez

La sociedad discrimina al viejo por el simple hecho de serlo ya que lo considera una persona inútil y deteriorada, esto provoca que a su vez, el viejo asuma esta condición que la sociedad prácticamente le impone, lo mismo dificulta la adaptación a su propia vez (Ríos & Vila, 2004).

La adaptación es un proceso dinámico relativo, ya que pueden aparecer factores que desencadenen crisis; lo importante es reaccionar con una respuesta “suficientemente” capaz de permitir al adulto mayor hacer frente a las exigencias internas y externas, a los esfuerzos, conflictos, frustraciones y situaciones que puedan amenazar el equilibrio personal.

Como todo proceso humano, la adaptación tiene sus altibajos, por inesperados, ya sean positivos o negativos, y al ser externos no se pueden controlar a voluntad; los factores del dinamismo personal aparecen cuando no se tienen los recursos necesarios para afrontar las propias situaciones personales que alteren el orden conquistado. (Quiero vivir mejor, 2016)

Hay muchos ancianos que tienen dificultad de adaptación, aunque a diario vayan viviendo los cambios que experimenta su organismo, no los asume como tales; prefieren pensar que están enfermos antes que reconocer que lo que ocurre realmente es que son viejos. Les resulta más fácil ver la vejez en los otros que en sí mismos (Ríos & Vila, 2004).

La capacidad de adaptación de los ancianos que viven en las residencias geriátricas depende en gran medida de la historia de cada sujeto, pero también de la institución que lo acoge (Ríos & Vila, 2004).

Los ancianos sufren una disminución operativa en la capacidad de adaptación a nuevas situaciones debido al proceso natural de envejecimiento, tanto biológico como psicológico, que los condiciona a la hora de poder llevar una vida activa, creativa y autónoma (Ríos & Vila, 2004).

Para lograr esta adaptación a los cambios y evitar la depresión en el adulto mayor, es necesario conocer algunos requisitos indispensables:

1. Hay que comprender cómo, por qué y de qué modo el adulto mayor asimiló las experiencias traumáticas que le han llevado a la inadaptación

2. Después es preciso saber cómo siente y vive esa inadaptación, ya que no se manifiesta igual en todas las personas.

El adulto mayor deberá comprender que no es posible pretender alcanzar las metas utilizando los medios de siempre, por razones biológicas, psíquicas y sociales. Tienen que cambiar de instrumento. Tiene que haber adaptación.

La reducción del nivel de aspiraciones, es plantear metas abordables de acuerdo a las capacidades, posibilidades, medios y condiciones personales, así se plantearán con realismo las metas propuestas. (Quiero vivir mejor, 2016)

PARTE EMPIRICA

Capítulo 4: Metodología

4.1: Tema

Vejez: Autoestima y Capacidad de Adaptación

4.2: Problema

¿Existen diferencias en la autoestima y en la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica y otras que viven en sus hogares?

4.3: Objetivo general:

Comparar la autoestima y la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica y otras que viven en sus casas

Objetivos específicos:

- Analizar el nivel de autoestima de las personas de tercera edad que residen en un hogar de ancianos y aquellos que no.
- Determinar la capacidad de adaptación de dichas personas
- Comparar el nivel de autoestima y capacidad de adaptación de ambos grupos.

4.4: hipótesis:

La autoestima y la capacidad de adaptación de las personas de tercera edad son mayores si las mismas residen en sus hogares.

4.5: Diseño

La modalidad del presente trabajo es investigativo, el enfoque metodológico utilizado fue el cuantitativo ya que se trabajó mediante la recolección y análisis de datos a través de un cuestionario y una prueba estandarizada.

El modelo cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de establecidas previamente, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para investigación y probar hipótesis establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (Sampieri, Collado & Lucio, 2003).

El trabajo de investigación fue no experimental, ya que se trabajó con la autoestima y la capacidad de adaptación de personas de tercera edad sin manipular las variables.

En los estudios no experimentales, no se varía de forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables, lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto para posteriormente analizarlos, no se construye ninguna situación si no que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza (Sampieri, Collado & Lucio, 2003).

El diseño del trabajo de investigación, fue de corte transversal y con un alcance correlacional-comparativo, ya que en el mismo se investigaron las variables autoestima y la capacidad de adaptación de personas de tercera edad, que viven en residencias geriátricas y en sus hogares, luego se comparará el resultado de dichas variables según su lugar de domicilio.

Los diseños de investigación de corte transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Estos diseños describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. Los diseños correlacionales pueden limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentidos de causalidad o pretender analizar relaciones causales. (Sampieri, Collado & Lucio, 2003).

4.6: Participantes:

Los participantes de la presente investigación, fueron personas que estaban transitando la tercera edad.

La cantidad de participantes eran 48 personas, la mitad de los mismos viven en sus casas, y la otra mitad viven en residencias geriátricas. De las 24 personas que no residen en sus casas, la mitad lo hace en un hogar de ancianos y la otra mitad en un geriátrico.

Aquellos que residen en el hogar de ancianos tienen un nivel socioeconómico medio-bajo, el motivo principal por el cual estos ancianos viven en dicho lugar es por la necesidad de atención las 24hs. Generalmente el familiar que está a su cuidado, no

puede atenderlo en su totalidad, debido, principalmente a su actividad laboral, ante la necesidad de ayuda, se solicita un lugar. Sin embargo, estos ancianos son visitados diariamente por sus familias.

Además de la visita diaria que reciben de sus familias, los ancianos realizan distintas actividades, tales como tejido, pintura, juego de cartas, y una interna que es docente, les propicia a sus compañeros actividades escolares.

En cuanto al geriátrico, se puede decir que el mismo es una institución de gestión privada, en la cual la mayoría de sus residentes provienen de un nivel socioeconómico medio-alto. El motivo principal por el cual los mismos están en dicho lugar es a causa de que sus familiares no pueden atenderlos en su totalidad, si bien están bien psicológicamente, suelen necesitar administrar medicamentos varios o bien asistencia para realizar actividades cotidianas.

Dentro de esta institución nos podemos encontrar con asistencia permanente y temporaria, asistencia gerontológica continua y/o por emergencia, psicología grupal e individual, terapia ocupacional, gimnasia estimulativa y recreativa, rehabilitación en general, masajes terapéuticos, personal especializado para cada actividad, recuperación diaria y un ambiente confortable.

En relación a las visitas que reciben de sus familias son muy variables, hay muchos de ellos que no ven a sus familiares por largos periodos de tiempo, o bien desde que ingresaron a la institución, sin embargo hay otros tantos que son visitados de forma regular.

El criterio de selección que se utilizó para la elección de las instituciones y para la selección de los participantes fue no probabilístico.

En el caso de las instituciones, se tuvo en cuenta la posibilidad de acceso a las mismas, y en cuanto a los participantes se tuvo en cuenta su estado de salud física y psíquica

El criterio de selección no probabilístico es cuando la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Sampieri, Collado & Lucio, 2003).

4.7: Instrumento y procedimientos de recolección de datos

En el primer contacto con la institución se le explicó a la coordinadora del mismo los objetivos del trabajo final de carrera y qué es lo que se quería hacer específicamente en la institución y con los participantes.

En el segundo contacto se le entregó la carta de presentación de la facultad.

En el tercer contacto se le hizo una serie de preguntas tales como, la cantidad de personas que residen en dicha institución, cuál es el nivel socioeconómico de las personas que viven allí, la frecuencia con la que los adultos mayores son visitados, cual es el mayor motivo por el cual las personas son llevadas a la institución y si se realiza algún tipo de actividad o taller.

Finalmente se administraron los instrumentos, se les explico el objetivo del trabajo final de carrera, se les entregó el consentimiento para que lo firmasen, una vez firmado el consentimiento se comenzaron a administrar los mismos

Cabe aclarar, que para comenzar con la investigación fue necesario entregarle tanto al director de la institución un documento que abaló el hecho de que se realice en dicha institución el trabajo investigativo, como así a todos los participantes de la investigación firmaron un acta de consentimiento de participación, el cual podrá encontrarse en el anexo1.

Los instrumentos seleccionados para la recolección de datos fueron, una escala que da cuenta de la capacidad de adaptación, y una prueba estandarizada que se enfoca en la autoestima

La prueba estandarizada, es una escala realizada por Rosenberg (1965) evalúa la capacidad de adaptación, el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma de valía personal y de respeto a sí mismo, esto se hace a través de 10 frases enunciadas, 5 en forma positiva y 5 en forma negativa, y en cada una de estas frases se marca con un cruz si la persona está “muy de acuerdo”, ”de acuerdo”, ”en desacuerdo”, o ”muy en desacuerdo” con la que la frase enuncia. Está prueba estandarizada es individual.

Además en la misma en la misma, se expone que aquellas personas que obtengan un puntaje menor a 25 su autoestima será baja, quienes obtengan un puntaje comprendido entre los 26 y 29 poseerán una autoestima media, y por último aquellos que obtengan una puntuación mayor a 30, tendrán una autoestima elevada.

El otro instrumento que se aplicó fue una escala la cual se basó en afirmaciones relacionadas con la aceptación de diversos cambios, la mitad de estas afirmaciones fueron negativas y la otra mitad positiva. En dicha escala se encontraban cuatro opciones, ellas eran “Nunca”, “A veces”, “Con frecuencia”, y “Siempre”, cada opción dependiendo de que fueron positivas o negativas contaban con una puntuación diferente una vez terminada la escala. A partir de estas respuestas se puntuó al participante: si el puntaje obtenido es menor a 25, la capacidad de adaptación es baja, si el puntaje oscila entre los 26 y 29 puntos la adaptación será media y si el puntaje supera los 30 puntos, la capacidad de adaptación será alta.

Los resultados dieron cuenta de la capacidad de adaptación de los participantes, los mismos podían ser: baja, media o alta. Para llegar a esto se confeccionó el instrumento para dicho trabajo de investigación, teniendo como modelo, la prueba estandarizada mencionada anteriormente, y sobre todo lo que es la capacidad de adaptación propiamente dicha y sus características. Ambos instrumentos se encuentran en el anexo II con su respectiva explicación y puntaje.

Tanto la prueba estandariza como la escala son tipo Likert, la misma consisten en un conjunto de ítems que piden la reacción del sujeto, cada ítem tiene una puntuación determinada, al finalizar el instrumento se suman todas las puntuaciones y se llega a una puntuación total, la misma va a significar un resultado determinado (Sampieri, Collado & Lucio, 2003).

4.8: Análisis de datos

El análisis de datos se realizó de forma cuantitativa siguiendo los lineamientos expuesto por Rojas Tejeda, & Fernández Prado, (1998), para la realización de tratamiento de datos. En primer lugar se obtuvieron los datos brutos, es decir, las respuestas de los cuestionarios y de la prueba estandarizada realizada a los participantes.

Primero fueron depurados para luego codificarse y así ser tratados de forma numérica o gráfica. Para esto, se nombran las variables: autoestima y capacidad de adaptación.

Seguidamente se categorizaron las preguntas, por un lado aquellas que pertenecían a la variable autoestima, y por el otro a las que pertenecían a la variable capacidad de adaptación. Esta categorización se realizó a través de un código que describía la pregunta.

A partir de esta categorización, se construyó una matriz de datos, la cual contenía las repuestas categorizadas y codificadas de los participantes. Luego se analizó la frecuencia con la que las respuestas aparecían y para finalizar, estos datos fueron volcados en una tabla.

Capítulo 5: Resultados

En este capítulo se presentan los resultados a través de gráficos y tablas acompañados por una explicación escrita en forma textual, el mismo está dividido en tres apartados. En el primero de ellos se explica la autoestima y la capacidad de adaptación de personas de tercera edad que viven en sus hogares, el segundo apartado evidenciará la autoestima y capacidad de adaptación de aquellos que vivan en hogares de ancianos, y en el último se realizará una comparación entre ambos.

5.1: Autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en sus hogares

En este primer apartado se explicará la autoestima y la capacidad de adaptación de personas que viven en sus hogares, para lo mismo fueron evaluadas un total de 24 participantes.

Autoestima

La autoestima se evaluó a través de una prueba estandarizada elaborada por Rosemberg (1965), a partir de la misma se puede saber si una persona presenta una autoestima baja, media o elevada.

La prueba estandarizada propiamente dicha cuenta con 10 ítems con afirmaciones, la mitad de forma negativa y las otras de forma positiva, las mismas debían ser respondidas con las siguientes opciones “Muy de acuerdo”, “De acuerdo”, “En desacuerdo” o “Muy en desacuerdo”. La misma se encuentra en el anexo.

A continuación se presenta una tabla con la frecuencia de respuestas de las personas de tercera edad que viven en sus hogares para cada ítem.

Tabla 1. Autoestima de las personas de la tercera edad que viven en sus hogares. Frecuencia de las opciones de respuesta para cada ítem de la escala administrada

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1) Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	17	7	0	0
2) Estoy convencida/o de que tengo cualidades buenas.	12	12	0	0
3) Soy capaz de hacer las cosas bien la mayoría de las veces.	10	14	0	0
4) Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a	7	11	6	0
5) En general estoy satisfecha de mi misma/o	4	16	3	1
6) Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	1	7	10	6
7) En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada	0	1	13	10
8) Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a	1	8	12	3
9) Hay veces que realmente pienso que soy un inútil	6	1	2	15
10) A veces creo que no soy buena persona	0	1	11	12

A partir de los datos obtenidos retomaremos ciertos puntos para analizarlos con más profundidad, los mismos fueron seleccionados porque hay un porcentaje alto de personas que eligieron lo mismo.

Para comenzar diremos que la autoestima, como expresa Branden (1994), está configurada por factores internos y externos. Los internos son aquellos que están creados por los individuos y los externos son producidos por el entorno.

Lo anterior es citado, debido a que los siguientes puntos conforman aspectos internos y externos, en todos aquellos, las personas de tercera edad, en su gran mayoría, que viven en sus hogares respondieron en forma positiva. Las afirmaciones son:

- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás

- Estoy convencida/o de que tengo cualidades buenas.
- En general estoy satisfecha de mi misma/o
- En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada (en desacuerdo)
- A veces creo que no soy buena persona (en desacuerdo)

Considerando estos resultados, se puede decir que dichas personas tienen muy buena relación con su círculo familiar, y social, es muy probable que las mismas mantengan frecuentemente encuentros con sus hijos, nietos, vecinos y/o pares, esto a su vez, va a crear en ellos una buena autoevaluación focalizándose en sus virtudes, cualidades y logros.

Otros puntos que dan cuenta de una buena autoestima por el hecho de que gran porcentaje de los participantes respondió en forma positiva fueron:

- Soy capaz de hacer las cosas bien la mayoría de las veces.
- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil (en desacuerdo)

Estos puntos pueden relacionarse con las expresiones de Branden (1994) quien considera que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Creemos que estos resultados se deben a que estas personas propiamente dichas principalmente a que son capaces de realizar por su cuenta actividades cotidianas, tales como, cocinar, planchar, limpiar, higienizarse, administrar sus medicamentos, realizar actividades que les son de su agrado y que por ellas las feliciten o bien seguir trabajando.

Una vez analizados estos puntos y teniendo en cuenta la totalidad de los resultados podemos agregar que la media de las puntuaciones totales de la escala es de 32,12; la mínima es de 27, y la máxima de 39. A continuación se expondrá una tabla que evidencia el grado de autoestima de las personas de tercera edad que viven en sus hogares.

Tabla 2. Resultado de la autoestima de las personas de tercera edad que viven en sus hogares.

Nivel	Cantidad de personas
Baja	0
Media	8
Elevada	16

Como la tabla anteriormente representada lo indica, las personas de tercera edad que viven en sus hogares presentan en su gran mayoría una autoestima elevada reafirmando de esta manera que los mismos, son personas activas, expresivas, con éxitos sociales, generalmente consideran que todo aquello que realizan es de buena calidad, y confían en sí mismos. Cuando una persona goza de autoestima, es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que se le presentan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar y superar los obstáculos (Alcantaro,1993).

Por el hecho de que los participantes restantes obtuvieron una autoestima media, cabe aclarar que son personas que comparten características y comportamientos anteriormente mencionados, sin embargo estos son en menor magnitud.

Capacidad de Adaptación

En relación a la capacidad de adaptación, la misma se evaluó a través de una escala, que indica si la capacidad de adaptación es baja, media o alta.

A continuación se expondrá una tabla en la cual se podrán observar la frecuencia de las respuestas de las afirmaciones realizadas.

Tabla 3. Capacidad de adaptación de las personas de tercera edad que viven en sus hogares. Frecuencia de las opciones de respuesta para cada ítem de la escala administrada.

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1) Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal	3	3	12	6
2) Considero que los cambios son un reto que debo enfrentar	0	6	4	14
3) Sé identificar la consecuencia de los cambios que surgen en mi vida	0	7	9	8
4) Cuando siento que un cambio se aproxima me pongo a la defensiva	4	13	3	4
5) Cuando surgen cambios me tomo un tiempo para reflexionar	0	6	8	10
6) Los cambios me dan temor	8	12	2	2
7) Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar nuevas	12	8	2	2
8) Siento que aprendo cosas nuevas	0	2	6	16
9) Me gusta conocer gente nueva	0	6	6	12
10) Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida	1	5	3	15

Teniendo en cuenta estos resultados se decidieron retomar ciertas afirmaciones, en las cuales más de la mitad de los participantes respondieron de la misma forma. Ellas fueron:

- Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal
- Considero que los cambios son un reto que debo enfrentar
- Los cambios me dan temor
- Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar nuevas
- Siento que aprendo cosas nuevas
- Me gusta conocer gente nueva
- Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida

A partir de los puntos anteriores podemos arribar a las siguientes conclusiones, las personas de tercera edad que residen en sus hogares son conscientes de que su vida va cambiando con el correr de los años ya que dan cuenta de los cambios que tienen que realizar, tomando a los mismos como un reto, sin embargo suelen provocarles temor, esto puede ser consecuencia de malas experiencias o de un resultado fallido ante un cambio. A su vez, puede evidenciarse que el hecho de aceptar y adaptarse a los cambios que se producen en su entorno personal es producto de una relación estrecha con su contexto familiar y social.

Ser flexibles nos permite cambiar nuestras creencias y pensamientos en función de nuevos puntos de vista, por ejemplo comprendemos más y mejor a los demás, podemos reconocer mejor y corregir nuestros errores, aceptar más a quien o quienes piensan diferente, provocando así menos roces y menos conflictos; en pocas palabras nos volvemos más tolerantes, abiertos, menos dogmáticos y menos rígidos en perseguir ese “orden mental” preconcebido que nos impide ver la cosas de otra manera: somos menos resistentes a los cambios (Crobu, 2012).

Si solo evaluaríamos la capacidad de adaptación teniendo en cuenta lo mencionado por Crobu podríamos decir que las personas de tercera edad que residen en sus hogares poseen una capacidad de adaptación baja ya que la mayoría expreso que “nunca renunciaría a sus antiguas creencias para adoptar nuevas”.

Sin embargo, al ser la única respuesta “negativa” consideramos como valido el hecho de que como todo proceso humano, la adaptación tiene sus altibajos, por

inesperados, ya sean positivos o negativos, y al ser externos no se pueden controlar a voluntad; los factores del dinamismo personal aparecen cuando no se tienen los recursos necesarios para afrontar las propias situaciones personales que alteren el orden conquistado. (Quiero vivir mejor, 2016).

Para finalizar con el análisis retomamos los siguientes puntos: “Siento que aprendo cosas nuevas” y “Me gusta conocer gente nueva”, los mismos fueron respondidos en forma positiva.

Estas respuestas pueden darse debido a que son personas que se sienten capaces de adquirir nuevos aprendizajes, y conocimientos de todo tipo, además es probable que sean personas socialmente activas.

Este resultado es sumamente importante y es algo a tener en cuenta ya que se puede utilizar como “herramienta” para aumentar la capacidad de adaptación de aquellas personas que obtuvieron un puntaje bajo o medio como también aquellas personas que obtuvieron una autoestima media.

Se utiliza el término “herramienta” ya que traducimos esos puntajes como un deseo de estas personas, tanto el hecho de aprender todos los días como el de conocer gente nueva y se podrían utilizar a los mismos como “trampolín” para llegar al resultado esperado.

Luego de analizar estos puntos en particulares se expresará el resultado final según los datos obtenidos.

Tabla 4. Resultado de la capacidad de adaptación de las personas de tercera edad que viven en sus hogares.

Nivel	Cantidad de personas
Baja	4
Media	8
Alta	12

Como se evidencia en la tabla anterior, los resultados de la escala administrada dan como resultado que las personas de tercera edad que viven en sus hogares presentan en un gran porcentaje una capacidad de adaptación alta, es decir que en su gran mayoría

son personas flexibles que son capaces de enfrentarse a desafíos cotidianos y sorprendidos, que aceptan y se adaptan a nuevas situaciones y presentan el deseo de aprender día a día y de conocer gente nueva, en ambas situaciones se necesita de una buena flexibilidad.

Es necesario mencionar que la mitad de los participantes cuentan con una capacidad de adaptación media y baja, esto puede deberse según Rios & Vila (2004) a que los ancianos sufren una disminución operativa en la capacidad de adaptación a nuevas situaciones debido al proceso natural de envejecimiento, tanto biológico como psicológico, que los condiciona a la hora de poder llevar una vida activa, creativa y autónoma.

Para finalizar se puede agregar que la media de las puntuaciones totales de la escala es de 30,17; la mínima es de 22 y la máxima de 36.

5.2: Autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en instituciones geriátricas.

Este segundo apartado explicará la autoestima y la capacidad de adaptación de las personas que viven en una institución geriátrica, la evaluación se hará siguiendo los lineamientos expuestos en el apartado anterior.

Autoestima

Para empezar se expondrá una tabla, en la misma podremos observar los resultados obtenidos a partir de la prueba estandarizada.

Tabla 5. Autoestima de las personas de la tercera edad que viven en instituciones geriátricas.
Frecuencia de las opciones de respuesta para cada ítem de la escala administrada

	Muy de acuerd o	De acuerd o	En desacuer do	Muy en desacuer do
1) Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	10	14	0	0
2) Estoy convencida/o de que tengo cualidades buenas.	12	11	1	0
3) Soy capaz de hacer las cosas bien la mayoría de las veces.	7	16	1	0
4) Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a	10	13	1	0
5) En general estoy satisfecha de mi misma/o	13	10	1	0
6) Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	4	9	9	2
7) En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada	0	7	5	12
8) Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a	5	7	11	1
9) Hay veces que realmente pienso que soy un inútil	1	8	9	6
10) A veces creo que no soy buena persona	2	3	12	7

Observando la tabla anteriormente expuesta se decidió seleccionar ciertas afirmaciones que nos parecen interesantes de recalcar.

- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás
- Estoy convencida/o de que tengo cualidades buenas.
- Soy capaz de hacer las cosas bien la mayoría de las veces.
- En general estoy satisfecha de mi misma/o
- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a
- En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada
- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil
- A veces creo que no soy buena persona

La autoestima es, básicamente, una evaluación que hacemos de nosotros mismos (Moreno Lopez & Alvarez Icaza, 2001). Teniendo en cuenta los resultados y retomando los datos anteriormente se puede suponer que las personas de tercera edad que viven en instituciones geriátricas en cuanto a su valoración interna podemos decir que la misma es buena ya que dichas personas en su gran mayoría se sienten dignas de aprecio, y consideran poseen buenas cualidades, son buenas personas y hacen las cosas bien la mayoría de las veces.

Otro a punto a tener en cuenta es que los participantes expresan sentirse satisfechas consigo mismas, sin embargo, a su vez sienten que no tienen mucho de lo que estar orgullosos. Además podemos agregar que si bien la mayoría coincidió que no se sienten ni inútiles ni personas fracasadas, hay un porcentaje a tener en cuenta que si lo cree.

A partir esto podemos suponer que en muchos casos se dan estas contradicciones porque es su forma de protegerse y de no sentirse mal consigo mismo. Las personas que residen en las instituciones geriátricas, muchas veces dejan de lado la cuestiones cotidianas ya que las mismas no les son permitidas realizar, no porque no sea capaz o no cuente con las herramientas necesarias para lograrlo, si no por cuestiones administrativas, o bien porque no los consideren capaces.

Esto puede producir un desajuste entre lo que el sujeto se ve capaz de hacer y la imagen de sí mismo que la sociedad le devuelve. Este hecho puede provocar sensaciones de frustración que hagan que el anciano se repliegue sobre si mismo, con el

consiguiente incremento de la interiorización y disminución de la autoestima (Ríos & Vila, 2004).

Luego de analizar estos puntos y teniendo en cuenta la totalidad de los resultados podemos agregar que la media de las puntuaciones totales de la escala es de 30,75; la mínima es de 25, y la máxima de 36. Seguidamente una tabla que muestra el grado de autoestima de las personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica.

Tabla 6. Resultado de la autoestima de las personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica

Nivel	Cantidad de personas
Baja	1
Media	10
Elevada	13

Como se expresa en la tabla anterior, la cual da cuenta de las respuestas de las personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica, se puede decir que en su mayoría la autoestima de los mismos es elevada.

Citando a Bracho (2007) podemos decir que dichas personas son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se autorrespetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.

Sin embargo no podemos ignorar el hecho de que una gran parte de los participantes obtuvieron una autoestima media, y uno de ellos autoestima baja.

En este caso podemos agregar y citar a Pech & Castro (2004) quienes tras una investigación enfocada en la depresión, ansiedad y autoestima de personas que residen en instituciones geriátricas o las visitan con frecuencia, llegaron a la conclusión de que se observó de manera general que hay probabilidades de que a mayor nivel de autoestima, menor depresión, y a menor autoestima, mayor el nivel de ansiedad.

Es decir, que es probable que aquellos que obtuvieron una autoestima media o baja sea producto de sea a causa de algún tipo de depresión o tristeza y que esto a su vez les provoque ansiedad.

Capacidad de adaptación

La evaluación de la capacidad de adaptación, al igual que la de la autoestima, se realizó con los mismos parámetros que a la hora evaluar la capacidad de adaptación de las personas que viven en instituciones geriátricas.

Seguidamente expondremos una tabla que muestra los resultados de dicha evaluación.

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1) Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal	6	7	1	10
2) Considero que los cambios son un reto que debo enfrentar	7	6	4	7
3) Sé identificar la consecuencia de los cambios que surgen en mi vida	4	12	1	7
4) Cuando siento que un cambio se aproxima me pongo a la defensiva	2	13	4	5
5) Cuando surgen cambios me tomo un tiempo para reflexionar	0	0	12	12
6) Los cambios me dan temor	4	5	5	9
7) Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar nuevas	7	5	3	9
8) Siento que aprendo cosas nuevas	2	5	3	14
9) Me gusta conocer gente nueva	0	4	4	16
10) Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida	1	5	3	15

Tomando como referencia la tabla anterior se decidió que era importante retomar los siguientes puntos:

- Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida
- Cuando surgen cambios me tomo un tiempo para reflexionar
- Me gusta conocer gente nueva
- Siento que aprendo cosas nuevas
- Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar nuevas

Comenzaremos hablando del último punto en este podemos notar una clara división de pensamiento entre las personas de tercera edad que residen en instituciones geriátricas, expresamos esto debido a que, fueron los resultados más desparejos, es decir un gran porcentaje de los participantes expone que sí cambiaría sus creencias para adoptar nuevas y otro gran porcentaje dice que no.

En cuando a aquellas personas que respondieron que no cambiarían de creencias, puede deberse a que, dichas personas consideren que cambiar de creencias es traicionar sus principios, es decir, eligen ver lo “negativo” de lo que esto implicaría. Otra cuestión a tener en cuenta es que dichas personas pueden estar aferradas a creencias muy marcadas.

Aquellas personas que respondieron que sí cambiarían de creencia es posible dos cuestiones, una de ellas ligado a una decepción en cuanto a una creencia que dichas personas se hayan aferrado a lo largo de su vida, y otra posibilidad es que las mismas sean personas con amplitud mental y consideren distintos puntos de vista.

Para lograr la flexibilidad se debe abandonar, o adaptar, antiguas costumbres aprender otras. Estar dispuesto a escuchar las opiniones y recomendaciones que han otras personas, y modificar así los hábitos anteriores (Gomez &Gonzales, 2014). Se flexibles nos permite cambiar nuestra creencias y pensamientos en función de nuevos puntos de vista (Crobu, 2012).

Continuaremos analizando dos puntos que están enteramente relacionados

- Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida
- Cuando surgen cambios me tomo un tiempo para reflexionar

Ambos fueron respondidos por la mayor cantidad de personas, en forma positiva. Decimos que están relacionados a que probablemente dichas personas sean conscientes de los cambios que tienen que realizar en sus vidas, porque con anterioridad estuvieron reflexionando sobre situaciones pasadas. Esto puede darse porque uno se siente inconforme con cómo está viviendo, o por ciertas situaciones o resultados, entonces busca qué es aquello que debe realizar para mejorar aquello que no le gusta

Los últimos dos puntos de los que hablaremos son: “Me gusta conocer gente nueva” y “Siento que aprendo cosas nuevas”. Ambos fueron respondidos de forma positiva por un gran número de participante, esto puede deberse a un gran deseo por parte de estas personas, una de ellas puede ser el hecho de conocer gente nueva, intercambiar pensamientos, conocer nuevos puntos de vista, o sencillamente hablar con alguien, o bien ver a esa “nueva persona” simplemente como “una persona” con la cual poder compartir algún momento de su vida.

Al referirnos al hecho de sentir que aprende cosas nuevas puede estar enteramente relacionado con las actividades o talleres que se le proponen dentro de las instituciones. Es muy importante mantener este pensamiento y este deseo en dichas personas, ya que a su vez van a provocar un sentimiento de capacidad y satisfacción consigo mismo.

Una vez finalizado con los análisis anteriores proseguiremos a exponer los resultados totales obtenidos, cabe mencionar que la media de las puntuaciones totales de la escala de dicha investigación es de 28,38; la mínima es de 23 y la máxima de 35.

Tabla 8. Resultado de la capacidad de adaptación de las personas de tercera edad que viven en una institución geriátrica

Nivel	Cantidad de personas
Baja	6
Media	9
Alta	9

Como puede apreciarse en la tabla anterior, los resultados son muy variados y a la vez muy parejos, si bien predomina la capacidad de adaptación alta y media, es de destacar que hay muchas personas con una capacidad de adaptación baja. Para referirnos a esto citaremos a dos autores que pueden explicar el por qué de estos resultados.

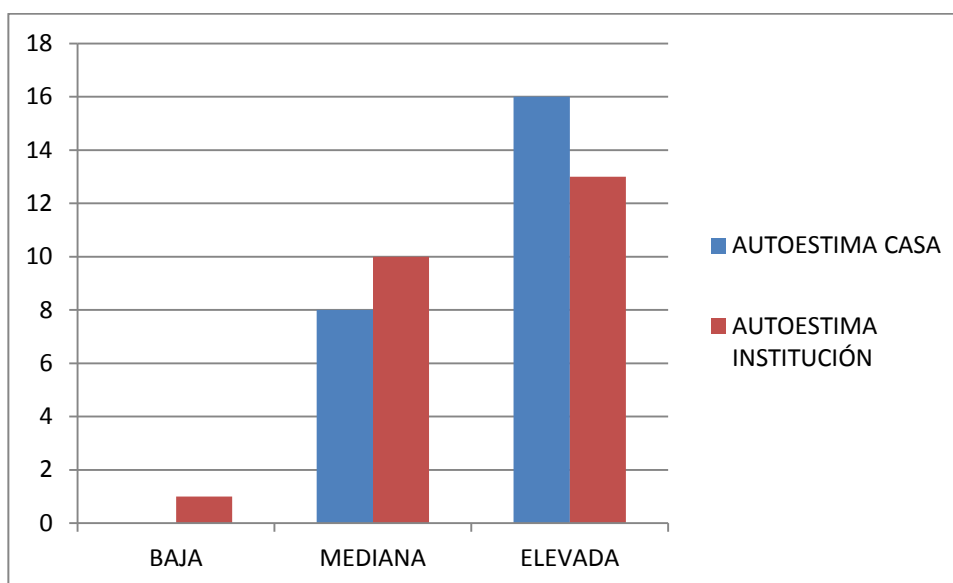
La capacidad de adaptación de los ancianos que viven en las residencias geriátricas depende en gran medida de la historia de cada sujeto, pero también de la institución que lo acoge. (Ríos & Vila, 2004)

5.3: Comparación de la autoestima y capacidad de adaptación de personas de la tercera edad que viven en sus hogares de las que no.

Luego de evaluar la autoestima y la capacidad de adaptación de ambos grupos se concluyó lo siguiente.

El gráfico de columnas expuesto a continuación muestra los datos sobre la autoestima de ambos grupos de participantes, los mismos fueron arrojados por la prueba estandarizada.

Gráfico 1. Comparación de la autoestima de personas de tercera edad que viven en sus hogares y aquellas que viven en instituciones geriátricas



En el mismo se puede evidenciar que aquellas personas que viven en sus hogares tienen una mayor autoestima, hay diferencias en el sentido en que había sido planteada la hipótesis pero no parecen ser demasiado amplias. Sin embargo es necesario ampliar la cantidad de participantes y realizar pruebas estadísticas para indagar si esas diferencias son significativas.

A continuación se expondrá una tabla comparativa, en la misma observaremos la misma indica la media, la mínima y la máxima de las puntuaciones totales de la escala que se encontraron en ambos grupos y que da cuenta de lo que se explicaba en el párrafo anterior.

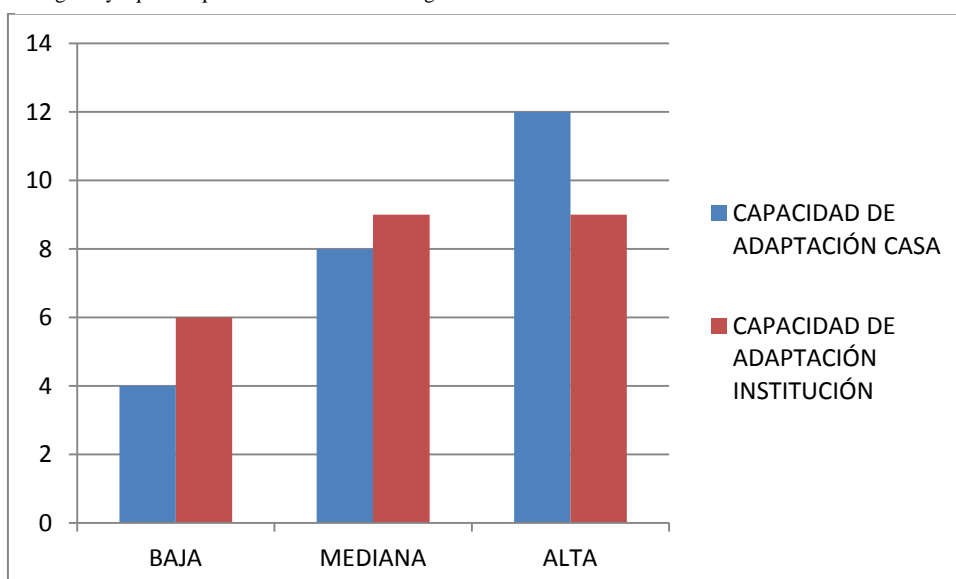
Tabla 9. Autoestima. Comparación de la media, mínima y máxima de las puntuaciones totales de la escala.

Autoestima		
<u>Hogar</u>		<u>Institución</u>
32,12	Media	30,75
27	Mínima	25
39	Máxima	36

Comparando los puntos en los que nos enfocamos anteriormente podemos destacar principalmente que si bien ambos grupos de personas poseen actitudes positivas hacia ellos mismos. Notamos que aquellas personas que residen en las instituciones geriátricas hay cierta ambivalencia, contradicción y variación en sus respuestas, ya que, si bien un gran porcentaje no se siente una persona inútil ni fracasada, dentro de esas mismas respuestas un gran número de personas que si lo piensan. Debido a que el instrumento utilizado fue una prueba estandarizada no se puede aseverar concretamente el por qué de estas respuestas.

En cuanto a la capacidad de adaptación y a partir de la escala empleada para conocer la capacidad de adaptación de las personas de tercera edad que viven en sus hogares y aquellas que vivan en instituciones geriátricas y realizando una comparación de las mismas en un grafico de columnas se puede evidenciar lo siguiente.

Gráfico 2. Comparación de la capacidad de adaptación de personas de tercera edad que viven en sus hogares y aquellas que viven en instituciones geriátricas



Al igual que en la autoestima, las persona que viven en sus hogares tienen una mayor capacidad de adaptación, sin embargo, la diferencia que se evidencia no es grande, aunque sí se puede observar que en esta variable la brecha es mayor.

Para continuar con la explicación anterior y dar cuenta de la poca discrepancia expondremos una tabla en donde se evidencian la media, la mínima y la máxima de las puntuaciones totales de la escala de capacidad de adaptación.

Tabla 9. Capacidad de adaptación. Comparación de la media, mínima y máxima de las puntuaciones totales de la escala.

Capacidad de adaptación		
<u>Hogar</u>		<u>Institución</u>
30,17	Media	28,38
22	Mínima	23
36	Máxima	35

Se puede pensar que esto es así porque aquellas personas que viven en instituciones geriátricas ya han sufrido demasiados cambios en su vida, uno de ellos es el hecho de vivir en un lugar que no es “su lugar”, que no le pertenece, desconocido, sin sus pertenencias, sin aquellas pequeñas o grandes cosas que lo han acompañado a lo largo de su vida, estas personas se resisten a seguir sufriendo cambios.

Cabe destacar que sería de gran importancia analizar si aquellas personas que tienen mayor capacidad de adaptación y viven en geriátricos son o no visitados por su familias y viceversa.

Para finalizar podemos agregar que ambos grupos en su mayoría consideran que aprenden cosas nuevas y que les gusta conocer gente nueva, como se mencionó en anteriores oportunidades ambas cuestiones son de gran importancia debido a que si sienten que aprenden cosas nuevas eso a su vez da cuenta que se consideran capaces de poder hacerlo lo cual evidencia una buena autoestima por ese lado, y el hecho de conocer gente nueva es importante debido a que esto está enteramente relacionado con el aprendizaje, es decir, uno cuando conoce algo nuevo ya sea personas, objetos o conocimientos está aprendiendo.

Conclusión

Para concluir con el trabajo de investigación es necesario destacar la importancia de poseer una buena autoestima y capacidad de adaptación y trabajar con ellas, más precisamente cuando ambas o una de las mismas resulten bajas ya que estas hacen parte de nuestra calidad de vida.

En un primer momento señalaremos la relación que se encuentra entre dicho trabajo de investigación y la Psicopedagogía. Es necesario tener en cuenta y aclarar que la Psicopedagogía trabaja con los sujetos en situación de aprendizaje, para que este ocurra es necesario tener una buena autoestima y capacidad de adaptación

La primera de ellas permite que una persona pueda sentirse bien, tener una buena actitud y buenos pensamientos para consigo mismo, que se sienta portador de buenas cualidades, capacidades, sintiendo así respeto por sí mismo. Una persona con una buena autoestima se sentirá merecedora de recibir y dar amor.

Particularmente se puede destacar que al trabajar con personas que están atravesando una edad en la cual la sociedad vuelca prejuicios y/o mitos, muchas veces no consideran a los “ancianos” capaces de aprender, de hacer diversas cosas, de vivir por sí mismos. En muchos casos este prejuicio a veces es transmitido a quien está atravesando la tercera edad y provoca un sentimiento de inferioridad e incapacidad de aprender día a día, de resolver distintos obstáculos, de vivir su vida por sí mismo.

Una buena autoestima contrarresta y elimina todos los sentimientos mencionados anteriormente y va a permitir a su vez que, las personas que están atravesando la tercera edad puedan sentirse competentes para conocer y aprender nuevas cosas, sentirse capaces de enfrentarse a los desafíos y adversidades que se les presente. Para lo mismo también es necesario tener una buena capacidad de adaptación, es decir, tener la flexibilidad necesaria para poder enfrentarnos a las diferentes cuestiones que surjan a lo largo de la vida, que puedan enfrentarse a los desafíos que se presenten, desde aquellos que cobren un gran impacto en su vida, como aquellos cotidianos, que se permitan adquirir nuevos conocimientos, nuevas experiencias, nuevos aprendizajes.

En segundo lugar comentaremos las limitaciones a tener en cuenta es que debido al acotado número de sujetos no puede ser posible la realización de pruebas estadísticas

Como sugerencia de investigaciones futuras deberían desglosar las preguntas, transformando la prueba estandarizada y la escala en entrevistas abiertas, para indagar cuestiones latentes más allá de lo declarado por los sujetos, preguntando el por qué de ciertas cuestiones o pidiendo ejemplos, ya que se considera que de esa manera se puede ser más minucioso con las respuestas y obtener mayor información.

Además queremos destacar que muchas de las respuestas pueden ser producto de que la persona quiera o sienta que respondiendo en forma positiva, pueda sentirse mejor consigo mismo o bien no demostrarle a la otra persona, en este caso el administrador de la prueba, sus verdaderos sentimientos. A su vez recalamos que a la hora de administrar los instrumentos, si bien los mismo en relación al tiempo son muy cortos, sin embargo, tomaron un promedio de entre 20 y 25 minutos cada uno, esto puede reflejar y aseverar la necesidad y el deseo de conocer gente nueva, alguien que los escuche, se interese y los trate como pares.

También se considera importante, en relación a las personas que viven en las instituciones geriátricas, conocer cuál es el motivo por el cual residen en ese lugar, categorizándolos para luego si evaluar su autoestima y capacidad de adaptación.

A su vez consideramos de suma importancia poder analizar dentro de la autoestima total, los distintos tipos de autoestima ya sea, la autoestima social, familiar o propia, y posteriormente comprarlas con ambos grupos.

Si hablamos de los aportes que esta investigación pone a disposición es que la mayoría de las personas que están atravesando la tercera edad consideran que aprenden cosas nuevas todos los días ya su vez que les gusta conocer gente nueva, esto puede ser utilizado, como se menciona en apartados anterior, como herramienta dando lugar así a que personas externas a la institución en la que residen o de su círculo familiar pueda enseñarles diferentes cuestiones y/o trabajar con aquellas cuestiones que los benefician en distintos niveles de su vida, como ser: cognitivo, personal, social, etc.

Para finalizar podemos agregar que los resultados arrojados por este trabajo de investigación dan cuenta de que las personas de tercera edad que permanecen en sus hogares cuentan con una mayor autoestima y capacidad de adaptación. Las mismas cuentan con un nivel medio o alto. Si bien los resultados arrojados evidencian lo que se menciona anteriormente, no se halló una gran diferencia con aquellas que viven en instituciones geriátricas.

Cabe aclarar que las variables elegidas para estudiar, tanto la autoestima como la capacidad de adaptación son cuestiones que son muy personales, ya que las mismas dependen en gran medida de la historia de cada persona, de cómo fue atravesando sus diferentes etapas y de cómo llega a la actual, como se pensó y proyectó con anterioridad, como se siente en este momento, si cumplió o no con sus expectativas de vida, si se siente una persona realizada y si aun se siente capaz de seguir avanzando y escribiendo su historia, entre otras cosas.

A su vez, estas variables tienen entera relación con su entorno, tanto sus familiares, como su círculo social, ambas relaciones permiten que la autoestima y la capacidad de adaptación estén en buenas condiciones, ya que el hecho de estar rodeados de personas que uno estima va a crear en sí sentimientos de aprobación, lo cual va a dar como resultado que dichas personas se sientan bien con quienes son, y que el cariño que dan es recíproco. En por eso que se sugiere analizar cómo es la relación de aquellas personas que viven en una institución geriátrica con sus familiares, es posible que aquellos que no son visitados tengan en sí sentimientos de inferioridad, rechazo, tristeza y abandono, lo cual sin dudas provoca una autoestima baja.

Concluyendo con este trabajo de investigación podemos reafirmar la necesidad de gozar de una buena autoestima y capacidad de adaptación ya que las mismas van a permitir vivir en plenitud consigo mismo y con los demás.

Referencias

- Alcantara, J. (1996). *Como educar la autoestima*. Barcelona. CEAL
- Arraigada, J. & Castros, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficiencia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31.
- Bonet, J. (2015). *Se amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Salterrae.
- Bracho, M. (2007). Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior. Universidad Rafael URDANETA, Maracaibo.
- Branden, N. (1992). *El poder de la autoestima*. Barcelona. Paidós.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona. Paidós.
- Cava, M. & Musitu, G. (2000). Bienestar psicosocial en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Multidisciplinar de gerontología*, 10 (4), 215-221.
- Dabove, M. (2014). *Las residencias gerontológicas en el derecho a la vejez*. Revista de la facultad (2). 173-214.
- Hernandez, J. Expósito, C. Medina, C. & Hernandez, R. (2004). *La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores*. Universidad de Huelva, España.
- Hernandez, J. Expósito, C. Medina, C. Hernandez, R. Matos, M. Expósito, M. (2003). *La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores*. Universidad de la Laguna. España.
- Herrero, J & Gracia, E. (2005). Redes sociales de apoyo y ajuste biopsicosocial en la vejez. Un análisis comparativo en los contextos comunitarios y residenciales. *Intervención Psicosocial*, 14(1), 41-50.
- Hora buena (2016). Recuperado el 5 de noviembre de 2016, de <http://horabuena.blogspot.com.ar/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html>
- Infante, T. Reyes, J. Mejia, C. Moreno, M. Vargas, L. & Sampayo, A. (2011). Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 175-182.

- Infante, T. Reyes, J. Mejía, C. Moreno, M. Vargas, L. Sampayo, A. (2011). *Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados*. Universidad Veracruzana. México.
- Lopez, T & Alvarez, M. (2001). *Autoestima para todos*. Mexico. Pax.
- Open Course Ware (2016). Recuperado el 8 de noviembre de 2016, de <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/enfermeria-en-el-envejecimiento/materiales/unidad-2/tema-3.-cambios-psicologicos-sociales-y-familiares>
- Orosa Frais,T. (2003). *La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor*. La Habana. Felix Varela.
- Pech, H. & Castro, E. (2004). Depresión, autoestima y ansiedad de la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 9(2), 257-270.
- Quiero vivir mejor. (2016). Recuperado el 8 de noviembre de 2016, de <http://quierovivirmejor.com/la-adaptacion-los-cambios-en-el-adulto-mayor/>
- Reyes, P. (2005). *Adulto mayor institucionalizado*. Universidad académica de humanismo cotidiano. Santiago, Chile.
- Ríos, A & Vila, A. (2004). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Argentina. Paidós.
- Rojas, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Madrid. Espasa SLI.
- Steirner, D. (2005). *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano*. Tecana American University, Maracaibo.

Anexos

En los siguientes anexos se mostraran los modelos de consentimientos de participación de las instituciones y de los participantes, además se incluirán los modelos de los instrumentos administrados.



Autorización de los directivos responsables de la institución

Por el presente documento se solicita su autorización como directivo de la institución _____ para la realización en el marco de la misma de la investigación titulada “Vejez: Autoestima y Capacidad de Adaptación”, cuya responsable es Marquesini, Daiana DNI 37.817.279. Dicha investigación tendrá lugar en el marco de realización del Trabajo Final de Carrera para obtener el grado de Licenciado/a en Psicopedagogía en la Universidad Abierta Interamericana.

El objetivo principal de esta investigación es comparar la autoestima y la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que vivan en hogares de ancianos y otras que vivan en sus hogares. Para el cumplimiento de dicho objetivo se realizará un cuestionario y una prueba estandarizada.

Previamente a la realización de dichas actividades se les pedirá el consentimiento a cada uno de los sujetos involucrados en la investigación.

Ninguno de los procedimientos mencionados generan ni generarán algún tipo de perjuicio físico, psicológico o social para los participantes y se respetarán en todo momento las legislaciones y regulaciones nacionales e internacionales vigentes sobre el trabajo en contextos de investigación.

La confidencialidad de toda la información será mantenida acorde a lo establecido en la Ley No. 25326 Habeas Data. Esto implica que los datos serán tratados como confidenciales y sólo serán utilizados por los investigadores en el contexto de este estudio.

Habiendo leído y comprendido lo escrito anteriormente, yo..... DNI....., directivo de la institución..... autorizo la realización del presente proyecto de investigación en el marco de la mencionada institución.

Lugar y fecha

Firma

Aclaración



Consentimiento informado de participación

Por el presente documento se solicita su participación de la investigación titulada “Vejez: Autoestima y Capacidad de adaptación”, cuya responsable es Marquesini, Daiana. DNI: 37.817.279. Dicha investigación tendrá lugar en el marco de realización del Trabajo Final de Carrera para obtener el grado de Licenciado/a en Psicopedagogía en la Universidad Abierta Interamericana.

El objetivo principal de esta investigación es comparar la autoestima y la capacidad de adaptación entre personas de tercera edad que vivan en hogares de ancianos y otras que vivan en sus hogares. Para el cumplimiento de dicho objetivo se realizará un cuestionario y una prueba estandarizada.

La participación en esta investigación, es totalmente voluntaria, pudiendo, si así lo decidiera, abandonar la misma en cualquier momento. Asimismo, la confidencialidad sus datos será mantenida acorde a lo establecido en la Ley No. 25326 Habeas Data. Esto implica que los datos serán resguardados y sólo serán utilizados por la investigadora en el contexto de este estudio.

Habiendo leído y comprendido lo escrito anteriormente, yo..... DNI..... acepto participar de la presente investigación.

Firma, aclaración y DNI

Escala de capacidad de adaptación

Marca la afirmación que mejor consideres

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1) Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal				
2) Considero que los cambios son un reto que debo enfrentar				
3) Sé identificar la consecuencia de los cambios que surgen en mi vida				
4) Cuando siento que un cambio se aproxima me pongo a la defensiva				
5) Cuando surgen cambios me tomo un tiempo para reflexionar				
6) Los cambios me dan temor				
7) Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar nuevas				
8) Siento que aprendo cosas nuevas				
9) Me gusta conocer gente nueva				
10) Me doy cuenta de los cambios que tengo que realizar en mi vida				

Prueba estandarizada para analizar la autoestima

MARQUE CON UNA CRUZ (X) LA OPCIÓN QUE CONSIDERE MÁS APROPIADA

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1) Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2) Estoy convencida/o de que tengo cualidades buenas.				
3) Soy capaz de hacer las cosas bien la mayoría de las veces.				
4) Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5) En general estoy satisfecha de mi misma/o				
6) Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7) En general, me inclino a pensar que soy una persona fracasada				
8) Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9) Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10) A veces creo que no soy buena persona				