



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

TESIS DE GRADO

**El proyecto de vida en la vejez: Influencia de los factores
psicosociales y familiares en su construcción y realización, Distrito III
ciudad de Estelí, II semestre 2024**

Aguilera, L; García, D; Mairena, E

Asesor/Tutor

Dra. Martha Miurel Suárez Soza

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DE ESTELI

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Centro Universitario Regional de Estelí
CUR - ESTELI

Recinto Universitario “Leonel Rugama Rugama”

**El proyecto de vida en la vejez: Influencia de los factores
psicosociales y familiares en su construcción y realización,
Distrito III ciudad de Estelí, II semestre 2024**

**Tesis para optar al grado de
Licenciatura en Trabajo Social**

Autores

Liliana Aguilera Castillo
Dina Vannessa García Narváez
Eneyda Teresa Mairena González

Tutora

Dra. Martha Miurell Suárez Soza

11 de diciembre, 2024



Centro Universitario Regional CUR- Estelí
Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades

CARTA AVAL DEL DOCENTE

A quien corresponda

Por medio de la presente, se hace constar que las estudiantes **Eneyda Teresa Mairena González (1751135-7)**, **Liliana Aguilera Castillo (11-05225-0)** y **Dina Vannessa García Narváez (14-05049-0)**, han culminado con excelencia la elaboración de su trabajo investigativo titulado **“El proyecto de vida en la vejez: Influencia de los factores psicosociales y familiares en su construcción y realización, Distrito III ciudad de Estelí, II semestre 2024”**, inscrito en la línea de investigación CSH-2: Estado, sociedad y justicia y la sublínea CSH-2.2: Equidad social, población y género.

Como tutora de esta investigación, respaldo la calidad y profundidad del estudio, el cual aborda de manera rigurosa y fundamentada la problemática del abandono en la vejez y la capacidad de autovalencia de los adultos mayores. Los estudiantes han demostrado un alto nivel de compromiso, análisis crítico y responsabilidad académica, incorporando con precisión las observaciones realizadas y asegurando el cumplimiento de los estándares metodológicos y científicos exigidos en el Seminario de Graduación.

En este sentido, avaló la entrega del documento final de la tesis, con la certeza de que este trabajo constituye un valioso aporte al conocimiento sobre el abandono de los adultos mayores y los desafíos de su autovalencia. Además, esta investigación servirá como referencia para futuros estudios y acciones en el ámbito del desarrollo comunitario y la atención a la vejez.

Dado en la ciudad de Estelí, a los once días del mes de febrero del año dos mil veinticinco.

Atentamente,



Dra. Martha Miurel Suárez Soza <https://orcid.org/0000-0002-1851-3774>

UNAN-Managua/CUR-Estelí

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!

Agradecimiento

En primer lugar, les agradecemos a nuestros padres que siempre nos han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos nuestros objetivos personales y académicos. A Dios por permitirnos concluir esta meta.

Agradecemos enormemente a docentes que han sido parte importante en nuestra formación profesional. Y un agradecimiento especial a nuestra tutora Dra. Martha Miurel Suárez quien nos ha acompañado en este proceso de formación Académica. Finalmente, agradecemos a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron a la realización de esta investigación, ya sea a través de sus aportes directos o indirectos. Sin su ayuda, este logro no habría sido posible.

Agradecemos de igual manera a nuestro centro de estudio UNAN-Managua, CUR-Estelí por permitirnos formarnos como profesionales y proporcionarnos los recursos necesarios para concluir nuestra meta.

Dedicatoria

Dedicada primeramente a Dios ya que él es quien nos da la sabiduría y nos ha guiado en este camino. A nuestros padres que nos han formado con buenos hábitos, valores y dedicación lo cual nos ha ayudado a continuar adelante en los momentos difíciles.

A nuestros hijos que han sido la principal motivación para nunca rendirnos a pesar de las adversidades que se nos presentan en la vida y así llegar a ser ejemplo para ellos en un futuro.

También lo dedicamos a nuestros esposos ya que han sido un pilar fundamental en nuestro proceso de estudios tanto emocional como económicamente.

Resumen

El presente estudio tenía como finalidad dar a conocer la temática, “el proyecto de vida en la vejez: la influencia de los factores psicosociales y familiares en su construcción y realización” dicho estudio se realizó en el período comprendido en el segundo semestre del año 2024. Uno de los principales propósitos fue conocer la influencia que tiene la familia y la sociedad en la construcción de los proyectos de vida en los adultos mayores y cuáles son los obstáculos a los cuales se enfrentan. Dicho estudio tiene un enfoque filosófico cualitativo. En esta investigación se logró obtener información a través de la aplicación de cuestionario en línea el cual estuvo compuesto por 19 preguntas las cuales se aplicaron a 70 personas de 16 a 55 años de una manera aleatoria, en la ciudad de Estelí, también se llevó a cabo una entrevista la cual se aplicó a 6 adultos mayores de las edades de 60 a 75 años que habitan en el distrito tres de dicha ciudad, las cuales expresaron de manera precisa su opinión en cuanto a la temática abordada.

Palabras claves: Proyectos de vida, adultos mayores, vejez, sociedad, familia

Abstract

The purpose of this study was to explore the topic "The Life Plan in Old Age: The Influence of Psychosocial and Family Factors on Its Construction and Realization." This study was conducted during the second half of 2024. One of the main objectives was to understand the influence of family and society on the construction of life plans in older adults and the obstacles they face. This study has a qualitative philosophical approach. This research obtained information through the application of an online questionnaire consisting of 19 questions, randomly assigned to 70 people aged 16 to 55 in the city of Estelí. An interview was also conducted with six older adults aged 60 to 75 living in District Three of the city. They provided detailed opinions on the topic addressed.

Keywords: Life projects, older adults, old age, society, family

Índice de Contenido

I.Introducción.....	1
II. Antecedentes.....	3
III.Planteamiento del problema.....	8
3.1.Caracterización general del problema	11
3.2.Preguntas de investigación.....	12
IV.Justificación.....	13
V.Objetivos de la investigación	15
5.1.Objetivo general	15
5.2.Objetivos específicos	15
VI.Fundamentación teórica.....	16
6.1.1.Envejecimiento activo	20
6.1.2.Teorías del ciclo de vida humano	22
6.1.3.Desafíos asociados a la vejez.....	24
6.2.Estereotipos y creencias sobre la vejez	26
6.2.1.Percepciones sociales sobre la vejez	28
6.2.2.Estereotipos de género y clase	29
6.2.3.Roles sociales de los adultos mayores	29
6.3.Proyectos de vida en la vejez.....	30
6.3.1.Concepto de proyecto de vida.....	30
6.4.Factores protectores y de riesgo en la vejez	32
6.4.1.Bienestar social y psicosocial en la vejez	32
6.4.2.Factores protectores	33
6.4.3.Factores de riesgo	33
6.5.Intervenciones desde el Trabajo Social.....	34

6.5.1.Trabajo Social con adultos mayores	35
6.5.2.Estrategias psicosociales	35
6.5.3.Políticas públicas y modelos de atención	36
VII.Matriz de categorías y subcategorías	42
VIII.Diseño metodológico	44
8.1.Enfoque filosófico de la investigación	44
8.2.Métodos y técnicas para la recolección y análisis de datos	47
8.3.Etapas de la investigación	48
IX.Análís y discusión de los resultados	50
9.2.Estereotipos y creencias hacia los adultos mayores	52
9.3.Factores protectores y de riesgo en el bienestar social de los adultos mayores ..	55
9.4.Estrategias psicosociales y calidad de vida del adulto mayor.....	60
X.Conclusiones	64
XI.Recomendaciones	67
XII. Bibliografía	68
XIII. Anexos	75

Índice de Tabla

Tabla 1 Aportes de la teoría del bienestar a la comprensión de la vejez.....	17
Tabla 2 Constructos cognoscitivos sobre la vejez.	18
Tabla 3 Matriz de Categorías y Subcategorías.	42
Tabla 4 Sistemas de categorías para el análisis y discusión de resultados.	50
Tabla 5 Síntesis del análisis-Factores protectores.	56
Tabla 6 Síntesis del análisis-Factores de riesgo.	58

Índice de Figura

Figura 1 Determinantes del envejecimiento activo según la Organización Mundial de la Salud.....	20
Figura 2 Participantes en el estudio.	51
Figura 3 El proyecto de vida, su concepción.....	54
Figura 4 Realización de entrevista.	75
Figura 5 Realización de entrevista.....	75
Figura 6 Realización de entrevista.....	76
Figura 7 Realización de entrevista.....	76
Figura 8 Realización de entrevista.....	77

I. Introducción

El proyecto de vida en la vejez constituye una dimensión esencial para comprender cómo las personas mayores planifican y estructuran su futuro, considerando sus valores, metas y expectativas. En este contexto, los factores psicosociales y familiares desempeñan un papel fundamental, influyendo directamente en la construcción y realización de dichos proyectos, lo que impacta en el bienestar, la autonomía y el sentido de propósito de los adultos mayores. Este estudio, enfocado en la población de Estelí durante el año 2024, tiene como objetivo analizar cómo las dinámicas familiares, las redes de apoyo, las condiciones emocionales y otros aspectos psicosociales moldean las aspiraciones y decisiones de las personas en esta etapa crucial de la vida.

La vejez, etapa caracterizada por múltiples transformaciones físicas, emocionales y sociales, plantea desafíos como los cambios en los roles sociales, la jubilación y, en algunos casos, el enfrentamiento a enfermedades o pérdidas. Sin embargo, también ofrece una oportunidad única para plantearse nuevos objetivos personales. En este contexto, el entorno familiar se erige como un pilar esencial, proporcionando soporte emocional que facilita el diseño y la realización de un proyecto de vida enriquecedor.

El presente trabajo investigativo aborda la temática del proyecto de vida en la vejez, centrándose en la influencia de los factores psicosociales y familiares en su construcción y realización. El objetivo principal es valorar dichos factores y su impacto en la vida de los adultos mayores.

Se plantearon los objetivos de esta investigación en torno al proyecto de vida en la vejez, partiendo de la problemática expuesta. Para abordar dichos objetivos, se utilizaron instrumentos dirigidos a personas mayores y población de la ciudad de Estelí.

El fundamento científico del estudio se centra en diversos aspectos relacionados con el envejecimiento, la familia, las emociones, el cual está organizado de manera integral para ofrecer una visión completa sobre la construcción del proyecto de vida en esta etapa de la vida la presente investigación está compuesta por la siguiente estructura I) Introducción; II) Antecedentes; III) Planteamiento del problema; IV) Justificación; V) Objetivos de investigación; VI) Fundamentación teórica; VII) Matriz de categorización; VIII Diseño metodológico IX) Discusión y análisis de resultados; X) Conclusión; XI) Recomendaciones y XII) Anexos por lo cual está conformada por 11 acápites.

De manera específica, se pretende: identificar los estereotipos y creencias que afectan este proceso; conocer los factores protectores y de riesgo que influyen en el bienestar social durante la vejez; y proponer estrategias psicosociales que fortalezcan la calidad de vida de este grupo poblacional.

Para llevar a cabo este estudio, se emplearon técnicas como cuestionarios en línea y entrevistas, las cuales resultaron cruciales para la recolección de información. A lo largo de esta investigación, se analizará cómo los factores psicosociales y familiares pueden influir positiva o negativamente en la construcción y realización del proyecto de vida en la vejez, reconociendo la importancia de un enfoque integral que promueva un envejecimiento activo y pleno.

II. Antecedentes

En la construcción del acápite de antecedentes se realizó una revisión de diferentes fuentes de información específicamente de investigaciones académicas y artículos científicos relacionados al tema destacándose países de América Latina.

Por su parte, Villanueva *et al* (2021) realizaron investigación con una metodología cualitativa con perspectiva humanista existencial tuvo como propósito analizar el proyecto de vida de seis personas adultas mayores de 60 años. la técnica empleada para la recolección de datos fue una entrevista semiestructurada en los hallazgos se obtuvo la siguiente información las personas entrevistadas mencionaron que no tenían ninguna expectativa referente a la vejez.

Igualmente existe una percepción estereotipada sobre la vejez relacionada con creencias sobre la incapacidad de crear proyectos en esta etapa de la vida; se alude a la incertidumbre de si se podrán cumplir los objetivos planteados, sin embargo, el proyecto de vida cobra sentido ante esta incertidumbre la cual permite trazar las rutas para lograr lo que quiere hacer y ser, de este modo no es un impedimento ni un argumento suficiente para depositar la dirección de la vida en agentes externos, puesto que establecer un proyecto de vida implica la reflexión constante de la posición que se ocupa ante la realidad.

Por otro lado, López *et al* (2021) desarrollaron investigación la cual se ejecutó con el propósito de determinar el impacto social del programa del adulto mayor dirigido por proyección social unan- león en la calidad de vida de sus participantes. La metodología utilizada

según el enfoque de la investigación es cuantitativa con un alcance descriptivo y corte transversal, los datos se obtuvieron a través de 20 encuestas aplicadas a los adultos mayores, se realizaron de igual manera 2 encuestas a trabajadores de proyección social.

Dentro de los resultados obtenidos se reflejan los cambios positivos que el programa ha producido en los adultos mayores, existiendo un impacto social en la calidad de vida de los adultos mayores ya que se evidenciaron cambios en la salud mental y física.

Además, la temática de la calidad de vida de los adultos mayores es un tema de gran relevancia para distintas disciplinas, incluidas entre ellas trabajo social, esto porque hace un gran hincapié en el reconocimiento de que los adultos mayores son personas con el mismo valor que el resto de la sociedad.

Por consiguiente, González *et al* (2023) llevaron a cabo investigación sobre la proyección futura de la personalidad y su contribución al desarrollo personal ya que son componentes esenciales dentro de la educación, especialmente para los jóvenes y adultos emergentes se utilizó un enfoque de metodología mixto, con el diseño fenomenológico como núcleo de la estrategia de investigación. Se observaron limitaciones notables en la preparación del profesorado para apoyar la proyección individual y social de los estudiantes, así como en el uso de estrategias integrales para abordar la planificación de proyectos de vida.

El estudio realizado permitió explorar las vivencias, experiencias, trayectorias y expectativas sobre la proyección individual y social, utilizando el proyecto de vida como categoría

orientadora. De igual manera, se estudiaron las vivencias, experiencias, trayectorias profesionales y desempeños de los profesores, como base para la orientación de proyección individual y social de los estudiantes.

También, Rojas (2020) argumenta que el proyecto de desarrollo local, se dio a partir de la observación directa de la problemática que presentan los adultos mayores de Santa Cruz, donde se puede identificar problemas como presencia de enfermedades crónicas, familias con desconocimiento en el cuidado del adulto mayor, conllevando a tener serios problemas como ausencia de estilos de vida saludables, aumento de enfermedades y sedentarismo incluso viven en abandono.

El presente proyecto tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la salud de los adultos mayores del distrito de Santa Cruz, por ello se desarrollarán talleres educativos en estilos de vida saludable, talleres demostrativos de alimentación, por otro lado, talleres a la familia acerca del cuidado del envejecimiento saludable, terapia familiar en las familias de los adultos mayores, además talleres recreativos. Al final del proyecto se habrá desarrollado conocimientos en la familia sobre los cuidados en el envejecimiento saludable y activo.

Investigación realizada por Ordóñez y Ruiz (2014) sobre el impacto psicosocial de la tercera edad en los/las adultos/as mayores, se centra en encontrar problemáticas irregulares en cuanto al rechazo y exclusión familiar, institucional y/o social.

De los adultos mayores de la ciudad de Estelí, aplicando guías de entrevistas, relatos de vida, observación de los/las participantes claves (adultos/as mayores), así como entrevistas a expertas. Entre los principales resultados del impacto psicosocial surgen percepciones negativas en la tercera edad, debido a la inactividad a partir de los estereotipos y prejuicios sociales a los que se enfrentan los/las adultos/as mayores por considerárseles inhabilitados, dependientes y poco productivos.

Por otra parte Zamora (2005) en su investigación tenía como objetivo demostrar la necesidad e importancia de la presencia de proyectos de vida en el adulto mayor se utilizó un instrumento de medición, consistente en un cuestionario de 94 preguntas las personas que participaron en el estudio fueron 235 personas mayores de 50 años y miembros de distintas instituciones pero con un predominio de la clase socioeconómica baja, con un promedio de edad para los hombres de 63.7 años y para las mujeres 69.4 años, más de la mitad de ellos con baja o nula escolaridad, sin ingresos económicos, sin jubilación ni pensión en los resultados se obtuvo que una gran parte de los sujetos de estudio carecía de un proyecto de vida aduciendo motivos de edad, enfermedad o situación económica.

De igual manera, Moreno Castillo et al. (2009) en su investigación tenían como propósito conocer la funcionalidad de los adultos mayores con cada escala de medición relacionada con actividades de la vida diaria y relacionarlas con la calidad de vida. Realizaron estudio descriptivo con muestreo probabilístico de 225 adultos mayores se aplicaron cuestionarios de funcionalidad para identificar actividades básicas de la vida diaria, actividades instrumentales, equilibrio y marcha en cuanto a actividades básicas, 27.1% de los pacientes tuvieron incapacidad leve y 1.3% invalidez;

para actividades instrumentales, 16% mostraron dependencia y 15.6% deterioro funcional, y para equilibrio y marcha, 34.7% tuvieron riesgo leve de caída y 16%, riesgo alto.

En este estudio, para las tres escalas de funcionalidad, uno de cada tres pacientes tuvo algún grado de disfunción, similar a lo reportado por otros autores. Se identificaron factores propios que sugieren: a menor funcionalidad, mayor deterioro en la calidad de vida.

III. Planteamiento del problema

Un proyecto de vida es un plan personal diseñado a mediano o largo plazo con el objetivo de alcanzar metas concretas, basándose en valores, gustos y habilidades individuales. Por lo general, su creación se fomenta durante la adolescencia o al alcanzar cierta madurez, particularmente después de los 20 años, cuando las personas logran mayor claridad sobre sus intereses, motivaciones y desafíos. Este enfoque ayuda a estructurar una visión clara de los objetivos personales y las estrategias para lograrlos.

Según Jiménez (2008) existe un error común en la percepción de la vejez como una etapa de inevitable declive generalizado. Este prejuicio limita la capacidad de las personas mayores para visualizar y desarrollar un proyecto de vida significativo. Culturalmente, la sociedad suele asociar a la vejez con la improductividad, la dependencia y una pérdida de valor social, económico y cultural (Miralles, 2011) estas ideas han contribuido a la exclusión de los adultos mayores de diversos espacios familiares, comunitarios y sociales, privándolos de oportunidades de participación y desarrollo.

En muchos contextos, la vejez se interpreta como una carga social vinculada al retiro laboral, la dependencia económica y la ruptura de vínculos sociales. Desde un enfoque sociológico, el envejecimiento poblacional suele analizarse desde una perspectiva alarmista, enfocada en los costos que representa para la salud pública, la previsión social y el mercado laboral (Miralles, 2011).

Sin embargo, esta visión reduccionista ignora el potencial de las personas mayores para contribuir activamente a la sociedad. En contraposición, las comunidades indígenas han valorado históricamente a los adultos mayores como fuentes de sabiduría y respeto, una perspectiva que debería recuperarse para desafiar las prácticas actuales que marginan a este grupo.

En América Latina, la influencia de modelos importados de países del norte ha contribuido a que los adultos mayores sean confinados a centros de resguardo, donde a menudo son condenados al consumo exagerado de medicamentos y a la pérdida de sus roles tradicionales en la familia y la comunidad. Esto contrasta con la visión integradora que reconoce a las personas mayores como agentes activos de cambio y desarrollo.

Asimismo, es fundamental que los adultos mayores cuenten con un proyecto de vida que refleje sus expectativas, retos y sueños. Esto les permite mantener un sentido de propósito y contribuye significativamente a su bienestar emocional, social y físico. Según Loredó-Figueroa y otros (2016) la funcionalidad del adulto mayor, definida como la capacidad para realizar actividades de la vida diaria de manera independiente, es un indicador clave de calidad de vida y autonomía. Visualizar metas y trabajar para alcanzarlas fortalece la autoestima y combate los estereotipos negativos asociados al envejecimiento.

Dimensionar el proyecto de vida en la vejez es una cuestión de derechos humanos. Además, les brinda oportunidades para aprender, retomar intereses pasados y participar activamente en sus comunidades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Desde la perspectiva del Trabajo Social, el envejecimiento debe abordarse con un enfoque integral que promueva la inclusión, funcionalidad y participación de las personas mayores. Esto puede implicar:

- Fomentar proyectos de vida personalizados; diseñados en función de las habilidades, intereses y necesidades individuales.
- Promover la autonomía y la funcionalidad; evaluando capacidades y creando entornos que faciliten el acceso a servicios y recursos.
- Combatir estereotipos y discriminación; sensibilizando a la sociedad sobre el valor de las personas mayores como agentes activos.
- Fortalecer el tejido social; generando espacios de interacción y participación comunitaria que incluyan a los adultos mayores como protagonistas.

El envejecimiento no debe entenderse como una etapa de declive, sino como una oportunidad para redescubrir, aprender y contribuir. Reconocer el valor de las personas mayores desde una perspectiva integradora y productiva es crucial para construir una sociedad más equitativa e inclusiva.

Como afirman Rodríguez y otros (2015) el envejecimiento es un triunfo de la vida, reflejo de mejores condiciones de existencia. Sin embargo, también representa un desafío para sectores como la seguridad social, los servicios y la producción.

Es imperativo desarrollar estrategias que promuevan un envejecimiento activo y saludable, reconociendo y valorando las contribuciones de los adultos mayores en todas las esferas sociales.

En este sentido, en un contexto donde el envejecimiento es percibido como una carga, resulta esencial replantear las narrativas sociales para destacar el potencial transformador de las personas mayores. A través de proyectos de vida, estrategias inclusivas y un enfoque basado en el respeto y la dignidad, se puede asegurar que los adultos mayores sean valorados como miembros activos de la sociedad, enriqueciendo su entorno con sus experiencias y conocimientos.

3.1. Caracterización general del problema

El problema general relacionado el proyecto de vida en la vejez radica en la falta de planificación, apoyo social y oportunidades que permitan a las personas mayores mantener un sentido de propósito y bienestar en esta etapa de la vida.

A menudo, la sociedad tiende a asociar la vejez con el retiro y la inactividad, lo que puede generar aislamiento, pérdida de autoestima y limitaciones en el desarrollo personal. Además, factores como la desigualdad económica, la falta de acceso a recursos adecuados y el escaso reconocimiento de las capacidades y experiencias de los adultos mayores dificultan su participación activa en la construcción de proyectos significativos que integren sus intereses, valores y metas personales. Por lo tanto, abordar este problema requiere promover políticas, redes de apoyo y enfoques educativos que fomenten el empoderamiento, la autonomía y el bienestar integral en la vejez.

Formulación del problema

El proyecto de vida, como un proceso dinámico de definición de metas, valores y aspiraciones que orientan las acciones y decisiones de las personas, cobra particular relevancia en la etapa de la vejez. Esta fase de la vida está marcada por cambios significativos, como el retiro laboral, el deterioro de la salud, la pérdida de seres queridos y la redefinición de roles sociales y familiares.

3.2. Preguntas de investigación

Pregunta general

- ¿Cómo influyen los factores psicosociales y familiares en la construcción y realización del proyecto de vida en la vejez, y qué impacto tienen en el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores?

Preguntas específicas

- ¿De qué manera los factores psicosociales y familiares influyen en la construcción del proyecto de vida en la vejez?
- ¿Qué relación existe entre el apoyo familiar y la realización del proyecto de vida en los adultos mayores?
- ¿Cómo se puede contribuir desde el Trabajo Social para mejorar las condiciones de vida del adulto mayor?

IV. Justificación

La presente investigación se centra en analizar los factores psicosociales y familiares que influyen en la realización de proyectos de vida en la vejez. Este enfoque resulta fundamental para desafiar los estereotipos sociales que perciben a las personas mayores como no productivas o incapaces de asumir nuevos roles, una visión que contribuye a la exclusión y discriminación de este grupo etario.

En este sentido, es importante destacar la relevancia de este estudio que radica en la vulnerabilidad que enfrentan los adultos mayores, quienes, al ser excluidos de diversos ámbitos sociales, ven limitadas sus oportunidades de diseñar y perseguir metas que otorguen sentido y propósito a esta etapa de sus vidas.

Desde el ámbito del Trabajo Social, el tema cobra especial importancia al ofrecer herramientas que promuevan la inclusión, la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores. Esta perspectiva proactiva no solo busca comprender las condiciones y estilos de vida que les permiten establecer nuevos proyectos, sino también generar estrategias que impulsen su participación proactiva en la sociedad.

En este contexto, se plantea la necesidad de un enfoque que fomente una sociedad más empática y equitativa, reconociendo y valorando las capacidades de las personas mayores para integrar nuevos objetivos y actividades significativas, especialmente después del fin de la vida laboral.

En este contexto, desde una visión de derechos humanos, el trabajo social desempeña un rol crucial en la generación de políticas y programas que promuevan la integración social de los adultos mayores. A través de un enfoque interdisciplinario, esta disciplina puede facilitar la construcción de proyectos de vida que refuercen su autonomía, combatan los estigmas asociados a la vejez y fortalezcan su participación en redes familiares y comunitarias. La promoción de estas iniciativas es esencial para garantizar que las personas mayores sean reconocidas como agentes activos de desarrollo, capaces de contribuir significativamente a sus comunidades.

Por lo tanto, este estudio no solo busca analizar los factores psicosociales y familiares que condicionan los proyectos de vida en la vejez, sino también proponer estrategias que impulsen su desarrollo desde una perspectiva de trabajo social. Esto incluye el diseño de intervenciones que integren a las personas mayores en procesos participativos, reconozcan sus aportes a la sociedad y promuevan un envejecimiento activo y saludable. La investigación contribuirá a mejorar la calidad de vida de este grupo, permitiéndoles construir una etapa plena y significativa, mientras se fortalecen los lazos sociales y familiares.

En conclusión, abordar el proyecto de vida en la vejez desde una visión proactiva que integre los factores psicosociales, familiares y sociales es clave para transformar las narrativas en torno al envejecimiento. Este enfoque permitirá fomentar una sociedad más inclusiva y respetuosa, en la que los adultos mayores sean valorados por su experiencia, conocimiento y capacidad de seguir contribuyendo al bienestar colectivo.

V. Objetivos de la investigación

5.1. Objetivo general

- Valorar los factores psicosociales que influyen en el proyecto de vida de los adultos mayores en la ciudad de Estelí en el II semestre 2024.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar estereotipos y creencias que tiene la sociedad sobre la vejez.
- Conocer los factores protectores y de riesgos que influyen en el bienestar social durante la vejez.
- Proponer estrategias psicosociales para el fortalecimiento de la calidad de vida del adulto mayor.

VI. Fundamentación teórica

En el siguiente acápite se presenta información pertinente con la finalidad de facilitar la comprensión del lector. Se abordan conceptos y contenidos relacionados con el tema de investigación, tales como la definición de vejez, el envejecimiento activo, los proyectos de vida, los factores psicosociales, los factores protectores y los factores de riesgo, así como las intervenciones desde el trabajo social respecto a los adultos mayores y sus proyectos de vida.

De esta manera, las categorías y subcategorías definidas en este estudio son las que orientan la estructura del contenido, asegurando un análisis integral y organizado del tema, que permita conectar los conceptos teóricos con los objetivos del estudio.

6.1. Conceptualización de la vejez

La Teoría del Bienestar Subjetivo de Diener (1984) aporta un marco conceptual esencial para comprender cómo los adultos mayores perciben y evalúan su calidad de vida en la vejez.

Esta teoría destaca la importancia de factores internos, como la autoestima y el control personal, y factores externos, como las relaciones sociales y el entorno, en la construcción del bienestar subjetivo. A continuación, se presenta la Tabla 1 donde se organizan los conceptos clave de esta teoría, incluyendo sus componentes principales, su interpretación de la vejez y las implicaciones prácticas para promover el bienestar en esta etapa de la vida.

Tabla 1 Aportes de la teoría del bienestar a la comprensión de la vejez.

Teoría	Aspecto Central	Detalles Clave
Teoría del Bienestar Subjetivo	Define la vejez como una etapa influida por la percepción subjetiva de la calidad de vida.	El bienestar subjetivo depende de factores internos como la autoestima y el control personal, y externos como las relaciones y recursos.
Elementos del Bienestar Subjetivo	Incluye satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo como componentes principales.	La satisfacción con la vida es una evaluación cognitiva; los afectos positivo y negativo reflejan emociones predominantes.
La Vejez según Diener	La vejez no es exclusivamente de pérdidas, sino que puede ser una etapa de bienestar moderado por factores internos y externos.	El bienestar subjetivo en la vejez está vinculado al significado de actividades y relaciones positivas.
Aplicación Práctica	Promueve actividades significativas, redes de apoyo y políticas públicas para mejorar el bienestar emocional y social.	Diseñar entornos y políticas que prioricen la satisfacción emocional y las necesidades sociales de los adultos mayores.

Fuente: Tomada de (Diener, 1984)

La vejez ha sido objeto de análisis desde múltiples perspectivas teóricas que han enriquecido la comprensión de esta etapa vital. Diversos teóricos clásicos y contemporáneos han aportado constructos cognoscitivos que permiten abordar la vejez desde enfoques biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Estas teorías no solo profundizan en la experiencia individual del envejecimiento, sino que también abordan los roles sociales, la identidad, las emociones y la interacción con el entorno. En conjunto, estas perspectivas ofrecen una visión integral del envejecimiento, destacando tanto sus desafíos como sus oportunidades para la realización personal y la participación en la sociedad. Posteriormente se retoman a 10 teóricos claves.

Tabla 2 Constructos cognoscitivos sobre la vejez.

Teórico	Contribución/Enfoque	Palabras claves	Referencia
1- Peter Laslett	Introduce los conceptos de "tercera edad" y "cuarta edad" para describir etapas de la vejez.	Tercera edad Cuarta edad Oportunidades Fragilidad Dependencia	(Laslett, 1991)
2- Simone de Beauvoir	Analiza filosóficamente la exclusión social y cultural de las personas mayores.	Exclusión social Normas culturales Utopía de la vejez Inutilidad percibida Discriminación	(Beauvoir, 1970)
3- Laura Carstensen	Propone que las personas mayores priorizan relaciones significativas debido a la percepción de tiempo limitado.	Selectividad socioemocional Relaciones significativas Tiempo limitado Afecto positivo Priorización	(Carstensen, 2016)
4- John Rowe & Robert Kahn	Desarrollan el modelo de envejecimiento exitoso basado en salud, función cognitiva y participación.	Envejecimiento exitoso Participación activa Salud Función cognitiva Integración	(Rowe & Kahn, 1987)
5- Paul Baltes	Introduce la teoría de optimización selectiva con compensación para explicar cómo los adultos mayores gestionan las pérdidas y ganancias.	Optimización selectiva Compensación Ajustes adaptativos Recursos limitados Desarrollo vital	(Baltes, 1990)
6- Nancy Morrow-Howell	Destaca la importancia de la actividad productiva y el trabajo voluntario en la vejez.	Envejecimiento productivo Trabajo voluntario Actividad significativa Contribución social Participación intergeneracional	(Morrow Howell, 2014)
7- Arlie Hochschild	Analiza el papel de las emociones en el	Emociones Normas sociales Expresión emocional	(Long H, 1975)
Teórico	Contribución/Enfoque	Palabras claves	Referencia

		envejecimiento y cómo las normas sociales las moldean.	Crítica del disengagement (retirada) Conexión afectiva	
8-	Robert Atchley	Desarrolla la teoría de la continuidad, que enfatiza la preservación de patrones y roles a lo largo de la vida.	Continuidad Roles previos Identidad persistente Adaptación gradual Estabilidad	(Atchley, 1989)
9-	Leonard Hayflick	Propone una base biológica para el envejecimiento basada en el deterioro celular.	Deterioro celular Límite Envejecimiento biológico Regeneración Restricción celular	(Hayflick, 1965)
10-	Charles Cooley	Introduce la teoría del espejo social, explicando cómo las personas mayores perciben su identidad en función de las interacciones sociales	Espejo social Interacciones sociales Identidad Percepción externa Autoimagen	(Horton Cooley, 1922)

Por otro lado, en el contexto actual estudiosos del tema influenciados por los teóricos contemporáneos plantean propuesta sobre esta etapa.

De acuerdo con, López (2021) la vejez es un término que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que la persona se aproxima a la edad máxima que un ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Una persona se convierte en persona o adulto mayores según la opinión social, y según la cultura donde se desenvuelve la persona anciana.

Por otro lado, Céspedes y Laguado (2023) plantean que el concepto de vejez con influencia de la cultura y contextos, tiene múltiples connotaciones; sin embargo, acorde con la revisión de estudios y las características definidas, se conforma por cuatro dimensiones, psicológica como la percepción formada sobre los adultos mayores, la biológica, proceso inherente o natural del ser humano, cronológica, tiempo en años vividos y social, cuyo factor principal es el reflejo de la participación en la sociedad.

6.1.1. Envejecimiento activo

En relación con ello, Regato (2020) retoma y reconstruye el aporte de la OMS de 2005, cuando esta introdujo el paradigma del “envejecimiento activo” con el objetivo de promover un movimiento de participación ciudadana liderado por las personas mayores, quienes se consolidan como generadoras de bienestar. En este sentido, se buscó trascender las barreras tradicionales asociadas al envejecimiento activo para desarrollar un concepto más amplio de ciudadanía, a continuación, se presenta la Figura 1 para la comprensión de este paradigma.

Figura 1 Determinantes del envejecimiento activo según la Organización Mundial de la Salud.



Fuente: Tomado de (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002)

En esta figura, se plantean los sistemas sanitarios desde una visión y una perspectiva del ciclo vital completo y se orienta a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad.

En este sentido, Havighurst (2016) citado por Petretto et al, plantea que el envejecimiento activo puede ser interpretado como una adhesión continua a las actividades y a las actitudes de las personas de mediana edad, como alternativa a la sustitución de los roles que se han perdido debido a la edad, con el fin de mantener un sentido positivo de uno mismo. Para tener en cuenta las diferencias individuales, el autor habla del sentimiento interno de felicidad y de la satisfacción vital presente y pasada.

De igual manera, este autor Havighurst reflexionó sobre el envejecimiento exitoso más como un marco teórico que como una experiencia evaluable a través de estudios empíricos. No obstante, indica que se debe tener precaución a la hora de considerar el envejecimiento con éxito, y recuerda que ninguna parte de la sociedad logra la satisfacción sin un costo para otros segmentos de la sociedad. (pág. 2).

Por otro lado, el envejecimiento activo está relacionado con tener un buen apoyo afectivo y una percepción de bienestar. Además, supone contar con una buena salud y autonomía personal, por lo que es muy importante que se tenga un buen control y seguimiento médico. Igualmente, disponer de una seguridad económica permite continuar con actividades de ocio y promover los encuentros con las amistades y familiares y esto último, se relaciona con mantener una actitud prosocial en la que se incluye realizar acciones de voluntariado (Martin y otros, 2021).

Definitivamente, por todo lo planteado se puede afirmar que el envejecimiento activo engloba un sinnúmero de aspectos sociales necesarios para para lograr la calidad de vida deseada por las personas en estas etapas.

6.1.2. Teorías del ciclo de vida humano

Así como Freud et al. (2024) en su investigación exponen algunas teorías sobre el ciclo de vida humano las cuales se presentan a continuación.

- **Teoría Psicosocial:** La etapa de "integridad del yo vs. desesperación" se centra en la revisión de la vida y la aceptación del curso tomado, un aspecto clave para los proyectos de vida en la vejez.
- **Teoría del Desarrollo del Ciclo Vital de Baltes:** Resalta la optimización selectiva con compensación, útil para entender cómo los adultos mayores ajustan sus metas y proyectos.

- **Teoría de la Actividad:** Plantea que el bienestar en la vejez se asocia con la continuidad de actividades significativas, lo que puede incluir proyectos de vida.
- **Teoría de la Disengagement:** Aunque criticada, plantea cómo el retiro de roles sociales puede afectar la construcción de nuevos proyectos de vida.
- **Teoría de la Continuidad:** Explica cómo las experiencias pasadas influyen en la continuidad o cambio de los proyectos de vida.

Teorías de la identidad y los roles sociales

- **Teoría de los roles sociales:** Analiza la transformación y redefinición de roles en la vejez y su impacto en la identidad personal.
- **Teoría de la construcción social del envejecimiento:** Permite examinar cómo las normas sociales y culturales influyen en los estereotipos sobre la vejez.

Teorías relacionadas con proyectos de vida

- **Teoría del Sentido de Vida (Frankl):** Ayuda a explorar cómo los adultos mayores encuentran propósito y significado en esta etapa.
- **Psicología Positiva (Seligman):** Aborda cómo los aspectos como la esperanza y la resiliencia favorecen la construcción de proyectos de vida positivos.

Enfoques de bienestar y calidad de vida

- **Modelo Bio-Psicosocial:** Integra los factores biológicos, psicológicos y sociales para analizar el bienestar en la vejez.
- **Teoría del Bienestar Subjetivo:** Explora cómo los adultos mayores evalúan su calidad de vida y satisfacción en función de sus logros y expectativas.

Modelos de Intervención desde el Trabajo Social

- **Enfoque de Derechos Humanos y Empoderamiento:** Centrado en la autonomía y el derecho a una vida digna.
- **Modelos de Envejecimiento Activo:** Destacan la participación social y las oportunidades para mantener un rol activo en la sociedad.

6.1.3.Desafíos asociados a la vejez

En primer lugar, López (2019) plantea que a lo largo de la vida ganamos y perdemos. En general, cuando somos jóvenes ganamos más (trabajo mejor remunerado, educación, habilidades y destrezas, la familia y las responsabilidades crecen; crecen las capacidades físicas y mentales, crece el patrimonio personal, las amistades y muchas otras cosas) y cuando nos hacemos mayores perdemos más de lo que ganamos (muerte de amigos y familiares, pérdida de empleo y salud, capacidad para movilizarse y declive de algunas funciones cognitivas).

Las pérdidas se relacionan con la vejez y el envejecimiento. A medida que envejecemos, vamos experimentando cambios físicos, cognitivos, sociales y financieros, debido que en ocasiones las enfermedades deterioran el estado general, físico y mental.

Por su parte, Cahuasa (2024) afirma que la vejez es una etapa natural de la vida caracterizada por una amalgama de pérdidas y algunas ganancias eventuales, es un territorio donde convergen desafíos físicos, psicológicos y sociales que a menudo pasan desapercibidos en la sociedad. En un contexto donde la velocidad, el movimiento y el poder adquisitivo son valores predominantes, la lentitud, la medida y las limitaciones físicas y cognitivas asociadas con la vejez parecen estar en desacuerdo con la dinámica de la vida moderna.

Cuando se piensa en “sociedad de envejecimiento”, la frase se asocia generalmente a los adultos mayores, sin poder extrapolar el concepto a toda una serie de cambios que advendrán en torno a lo societario y a la forma en cómo se irán perfilando los vínculos, la familia, lo urbano, los procesos de trabajo, entre otros muchos procesos, a corto y mediano plazo. Para seguir complicando esta situación, se sigue ubicando a los adultos mayores en lugares estereotipados de decrepitud y vulnerabilidad.

Las nuevas generaciones de adultos mayores pueden ser efectivamente ubicadas como parte de un movimiento de cambio que reivindica derechos de ciudadanía y exige a la red política y cultural y más estructuralmente, al imaginario social, que revise profundamente la imagen que se mantiene sobre ellos (Klein, 2024).

6.2. Estereotipos y creencias sobre la vejez

En cuanto a los estereotipos hacia la vejez, Sequeira y Silva (2016) manifiesta que son culturales y están profundamente arraigados en la sociedad, diversos estudios concluyen que la percepción social sobre las personas mayores está marcada por imágenes preconcebidas. Por un lado, el estigma social y la representación del adulto mayor como una persona obsoleta y pasiva los han llevado, en muchos casos, al retraimiento social, al aislamiento y, finalmente, a ser relegados a los espacios restringidos de la vida doméstica.

De igual forma, se visualiza un proceso paradójico: mientras la calidad de vida y la cantidad de años posteriores a la jubilación aumentan significativamente, los estereotipos negativos persisten, confinando las oportunidades de participación de los adultos mayores en la sociedad. Todo este contraste diseña la necesidad de reconfigurar las percepciones sociales y promover una visión más inclusiva y respetuosa de esta etapa de la vida.

En este sentido, Rodríguez (2023) expone algunos de los mitos referentes a la vejez que son asumidos en las relaciones y son manifestados a los grupos en estas edades:

Mito 1: Los adultos mayores piensan de manera anticuada. La realidad indica que una determinada forma de pensar no tiene que ver necesariamente con una etapa específica de la vida.

Mito 2: La jubilación es sinónimo de vejez. Pensionarse, por el contrario, significa el fin de la etapa laboral pero no de la productividad de una persona. Los adultos mayores jubilados pueden realizar numerosos y valiosos aportes.

Mito 3: Los adultos mayores se vuelven como niños. Con una buena red de apoyo cualquier persona puede potenciar su capacidad incluso cuando ha perdido autonomía por enfermedad. No se puede ni debe infantilizar a un adulto mayor.

Mito 4: Ser adulto mayor es sinónimo de enfermedad. Falso. Si una persona fomenta un estilo de vida saludable, puede garantizar una vejez con salud e independencia.

Mito 5: El adulto mayor pierde su capacidad de aprendizaje. La capacidad de aprender no tiene límite de edad. La educación continua es un factor protector para cualquier persona.

Mito 6: La vejez es sinónimo de demencia. Aunque la edad es un factor de riesgo de estos trastornos neurocognitivos, no es el único.

La separación de contextos laborales y sociales puede impactar profundamente en el sentido de identidad de los mayores, llevándolos a experimentar sentimientos de exclusión y pérdida de pertenencia en roles tradicionales dentro de la familia y la sociedad en general. La pérdida de seres queridos también es una realidad difícil de afrontar en esta etapa de la vida.

La exclusión social de las personas mayores se manifiesta de diversas formas. Desde no ser tomados en cuenta en decisiones familiares hasta la pérdida de beneficios económicos y la falta de oportunidades de interacción social estimulante, los adultos mayores a menudo se encuentran marginados de actividades y espacios que antes disfrutaban (Cahuasa, 2024).

6.2.1. Percepciones sociales sobre la vejez

En este contexto, Ramos Esquivel *et al* (2013) argumenta que las representaciones sociales facilitan la comprensión que los adultos mayores le atribuyen significado y valor a la vejez, basándose en sus experiencias y pertenencia a grupos sociales. Estas percepciones son clave para entender su rol en la sociedad, así como la forma en que se concibe y organiza la vejez como etapa vital.

Es por esto, que también hablamos de maltratos, abusos, discriminación y descuidos, todas son problemáticas que apuntan al desconocimiento social de lo que pasa con la edad como población y como individuos, de lo que significa e implica llegar a ser viejo, de lo que sociedad y Estado deben hacer para que todas las poblaciones vivan en sus nuevas condiciones demográficas.

Lo que socialmente se piensa y percibe respecto de la vejez, el proceso de envejecimiento y las personas mayores también se va plasmando en las decisiones públicas, los programas, las políticas y las estrategias de acción para apoyar a esta población, es decir, los contenidos, enfoques y alcances de dichas planeaciones son definidos por el papel social que se le da a esta etapa de la vida y a quienes la viven. Por ello, cuestionar las representaciones y percepciones sociales del envejecimiento y la vejez cobra un sentido social muy importante (Gutiérrez P. , 2019).

6.2.2. Estereotipos de género y clase

A lo largo de la historia la edad tuvo diversos niveles de influencia en la definición de los roles y actitudes esperables a nivel social e individual.

Según Yépez (2019) desde la perspectiva del anciano básicamente se les orilla hacia la dependencia igual que en los infantes, mas no es una característica propia de su edad. Esta discriminación que en ocasiones se podría considerar positiva no incluye al núcleo familiar si no a la sociedad en general pues son pocos los espacios donde pueden ejercer sus actividades con independencia.

Los adultos medios piensan que llegar a la vejez es sinónimo de abandonar actividades y preferencias que nos acompañaron en la juventud; en los adolescentes la idea predominante es que depende de cada persona y de qué actividad, es más bien para ellos una opción individual, mientras que las personas mayores de 65 años piensan que no se pierde el interés si no la habilidad de ejecutar acciones ya sea por el propio envejecimiento o por los factores sociales como la viudez, discapacidad, pobreza o falta de recursos.

6.2.3. Roles sociales de los adultos mayores

Según la Organización Mundial de la Salud citada por Piña et al. (2022) el envejecimiento es un proceso multidimensional y su significado es influido por determinantes ligados al contexto sociocultural, histórico, económico y político, siendo los roles sociales de las personas mayores asociados a vivencias de discriminación en las que no se valora su aporte a la sociedad.

A su vez, la calidad de vida se define como “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y en el sistema de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes.

De igual forma, Lobo (2022) plantea que los adultos mayores participan en programas donde las relaciones intergeneracionales, son fuente de transmisión de valores culturales, tradiciones, principios éticos y morales que, toda sociedad necesita consolidar para evitar los conflictos. Es así como muchos adultos mayores aportan a la identidad social, familiar, generando beneficios para la sociedad en su conjunto y reemplazando en muchos casos, carencias y fallas propias de una sociedad que privilegia valores erráticos e improductivos en lo que respecta a la condición humana.

6.3. Proyectos de vida en la vejez

6.3.1. Concepto de proyecto de vida

Un proyecto de vida es un plan para tu futuro. Es la manera en que vas a lograr tus metas y objetivos. Tener un proyecto de vida te ayudará a tomar las mejores decisiones para tu futuro. Te dará dirección y propósito. Asimismo, puede incluir cosas como la carrera que quieres estudiar, el lugar en el que quieres vivir, las relaciones que quieres tener, etc. No hay ninguna regla fija sobre lo que debes incluir en tu proyecto de vida. Lo importante es que sea algo que te motive y te inspire. Algo que te haga sentir vivo y lleno de propósito (2023).

Martínez y Salgado (2019) afirman que en ocasiones se tiende a considerar que el proyecto de vida es algo solo para los más jóvenes, para quienes tienen una larga vida por delante. Llegamos a creer que las personas mayores, sobre todo cuando tienen una edad avanzada y presentan necesidad de cuidados, ya han agotado su proyecto de vida y que ya no tiene mucho sentido plantearse metas de desarrollo personal. La expresión de “Total ya...para qué...” se escucha tanto en las propias personas mayores como en familias y profesionales.

6.3.2. Factores psicosociales

La vejez con frecuencia conlleva otros cambios psicosociales importantes: la modificación de roles y posiciones sociales, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera diferente de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades. Para comprender este proceso existen aspectos psicológicos que analizar a nivel del adulto mayor (ISED, 2023)

Es importante conocer los cambios psicosociales en la vejez y diferenciar aquellos que son causados por una patología. Asimismo, es importante identificar y atender estos últimos para que la calidad de vida de la persona mayor y su familia no se vea afectada. Para lograrlo, habrá que considerar factores que procuren el cuidado integral de las personas mayores: revisión médica, programación de consultas, Alimentación balanceada, ejercicio físico supervisado y poner en práctica la socialización intergeneracional, evitando así el aislamiento y la soledad (2019).

Siendo la salud y la enfermedad factores presentes en la tercera edad, Maldonado citado por Gutiérrez (2022) afirma que la vejez sin duda requiere de excelentes profesionales clínicos en salud, de un manejo ejemplar de la enfermedad, aquella de la cual no nos debemos apartar, que no se debe desconocer y que requiere determinarse, porque la enfermedad se determina, la salud es indeterminada, se trata de un concepto que empieza mucho antes de cada quien, atraviesa a cada cual, pero desborda a cada uno y termina en algún punto mucho después de cada persona, nos atraviesa.

6.4. Factores protectores y de riesgo en la vejez

6.4.1. Bienestar social y psicosocial en la vejez

Es posible que las personas mayores, lejos de sentirse poco útiles en la sociedad, consigan envejecer de un modo que les beneficie y que el envejecimiento no impliquen sufrimiento. Los mayores deben tomar conciencia de sus derechos y deberes, deben poder decidir cómo quieren vivir y así conseguir una vida digna, de calidad y satisfactoria (Vive Libre, 2020)

En definitiva, el envejecimiento es un proceso dinámico normal de la vida humana que desborda el campo de lo biológico, lo psicológico, lo sociocultural y económico. Aspectos, estos, que deben ser considerados en interrelación y evolución permanente. Este fenómeno ha de anclarse en la realidad individual de cada persona, considerando la mella ideológica adquirida, donde las reacciones emocionales ante la propia vejez están determinadas por las circunstancias personales del momento, por la biografía y la personalidad previa (ISED, 2023).

6.4.2. Factores protectores

Los modelos de envejecimiento deben contemplar el acompañamiento a las personas para que puedan vivir todas las etapas de la vejez con sentido y significado, permitiendo que cada uno pueda escoger cómo quiere vivir, qué quiere hacer en esta vida y hasta dónde quiere llegar (Fundación Pascual Maragall, 2022).

Los factores psíquicos protectores inciden en la posibilidad de arribar a un envejecimiento normal o bien patológico y permiten indagar qué mecanismos se ponen en juego en cada sujeto, detectando los puntos de riesgo para poder poner en práctica estrategias preventivas en forma selectiva. Además, la relación con las creencias en estereotipos negativos hacia la vejez permitirá entender cómo se construyen las diversas alternativas de transitar la vejez, camino en el cual algunos lo hacen en forma normal y otros de manera patológica (Xifra, 2023).

6.4.3. Factores de riesgo

Fernández y Molina (2021) afirman que el “viejismo” es uno de los tipos de maltrato más habituales a nivel mundial, consiste en la discriminación basada en la edad y puede operar de manera inconsciente, sin intención de dañar o discriminar. En nuestra sociedad, está naturalizada la idea de que la vejez tiene que ser disimulada o retrasada mediante todo proceso físico posible y, justamente por eso, el viejoismo puede actuar sin ser advertido. Esta “discriminación sutil” manifiesta que el estatus social de la persona mayor está en claras condiciones de inferioridad. Asimismo, también se puede identificar otros tipos de maltrato como el físico, psíquico,

económico, moral que vulneran el derecho humano y la libertad individual de las personas mayores.

Asimismo, Ugarte y Torres (2019) plantean que con la llegada de la vejez los adultos mayores deben acoplarse al cambio del rol laboral con la llegada de la jubilación y muchas veces cargada de pérdidas económicas. También se da el cambio de roles dentro de la familia, esto quiere decir que de padre y cabeza de familia pasa a ser el papel de abuelo y con esto una menor participación autónoma en la dinámica familiar. Ahora bien, dentro de las pérdidas que acarrea este ciclo de la vida están incluso los duelos frecuentes por amigos, seres queridos y en ocasiones el tener que sobrellevar la viudez y la soledad.

6.5. Intervenciones desde el Trabajo Social

Pensar en un Trabajo Social implica animarse a las preguntas incómodas y a las búsquedas profundas; no para encontrar una verdad única, dicotómica y permanente sino pluriversos que permitan el diálogo de saberes, amplíen la visión y de esta manera avanzar hacia sociedades más justas e inclusivas. Entendemos que forma parte de la intervención del Trabajo Social tanto el trabajo sobre los prejuicios viejitas a nivel social, como el colocar temas gerontológicos en la agenda pública. Ambas cuestiones aportan a disputar sentidos acerca de lo que debe ser resuelto en el ámbito público, en tanto modo colectivo de producir bienestar (Sala, 2021).

6.5.1. Trabajo Social con adultos mayores

El trabajo social en la tercera edad es una disciplina fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. A través de diferentes programas y servicios, los profesionales de este campo buscan fomentar la inclusión, el bienestar emocional, el acceso a derechos y la participación de los adultos mayores en la sociedad (Canon, 2024)

Asimismo, García (2020) afirma que el profesional del Trabajo Social será una figura fundamental para incentivar a la persona mayor participar en diversas actividades que tengan lugar en su entorno social, así como para animarlos a formar parte de grupos tales como terapias que puedan aportarles cualquier tipo de beneficio psíquico, emocional y/o físico. Como también, se encargan de potenciar la mejora de los recursos comunitarios para la prevención de problemas de carácter social, así como para su efectiva resolución.

6.5.2. Estrategias psicosociales

Hay que pensar en la vejez no solo como una época de fragilidad y dependencia, sino como un momento propicio para el crecimiento y el desarrollo personal en el que se puede aportar al bien común. Es clave comprender que un envejecimiento activo implica algo más que tener a las personas mayores ocupadas o entretenidas. Las actividades tienen que partir de una motivación personal intrínseca y han de tener sentido y significado para quien las realiza. Los paradigmas del envejecimiento deben focalizarse en el “ser”, no solo en el “hacer” (Fundación Pascual Maragall, 2022).

Cuadros (2022) concluye en su estudio, que el adulto mayor, al estar expuesto a pérdidas afectivas, a la presencia de enfermedades crónicas, al deterioro físico, la pérdida de roles sociales y situaciones de duelo, necesita una atención con un enfoque integral a través de un trabajo interdisciplinario en el que esté inmersa la atención de la salud mental considerada una asignatura pendiente en los servicios de atención primaria, lo que permitirá identificar los factores biopsicosociales que lo afectan y así determinar las medidas preventivas e inclusivas necesarias.

6.5.3. Políticas públicas y modelos de atención

Con respecto a las políticas públicas de país en temas de protección a los adultos mayores. Manes et al. (2022) argumenta que existe un contexto de transformaciones y mejora continua de la calidad de vida de los adultos mayores, a nivel de programas sociales y actividades directas con grupos poblacionales desde el contexto público y privado.

En este sentido, en Nicaragua, la protección y los derechos de las personas adultas mayores están respaldados por diversas leyes y programas gubernamentales. A continuación, se destacan las principales normativas vigentes hasta 2024:

Ley No. 720, Ley del Adulto Mayor (2010); esta ley establece el marco jurídico e institucional para la protección y garantía de los derechos de las personas adultas mayores en Nicaragua. Sus objetivos incluyen:

- Garantizar igualdad de oportunidades y calidad de vida para los adultos mayores.

- Promover medidas de prevención y protección por parte del Estado, el sector privado y la sociedad.
- Crear el Consejo Nacional del Adulto Mayor (CONAM) y su Secretaría Ejecutiva, adscrita al Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez.
- Establecer el Fondo Nacional del Adulto Mayor para financiar programas y proyectos específicos en beneficio de este grupo poblacional.
- El texto completo de la ley está disponible en el sitio oficial de la (Asamblea Nacional, 2010) de Nicaragua.

Los principios de dicha ley son los siguientes:

Igualdad: Es el derecho que establece la Constitución Política de la República de Nicaragua para la protección del Adulto Mayor sin discriminación, por parte del Estado, del Sector Privado y de la Sociedad.

Accesibilidad: Es el derecho que tiene el Adulto Mayor al acceso a la información sistemática de parte de los organismos e instituciones del Estado, así como el goce de todos los beneficios económicos, sociales y culturales que se les otorga de conformidad con el ordenamiento jurídico vigente.

Equidad: Es el derecho a un trato justo en plenitud y en las condiciones necesarias para el bienestar del Adulto Mayor sin distinción de sexo, situación económica, raza, credo o cualquier otra circunstancia.

Autonomía: Son las acciones que promueva el Adulto Mayor en su beneficio, orientadas a fortalecer su autosuficiencia, su capacidad de decisión, su desarrollo integral, la oportunidad de un trabajo

remunerado, acceso a la educación, capacitación, recreación, derecho a vivir en un entorno seguro y adaptable a sus necesidades y residir en su propio domicilio.

Autorrealización: Derecho del Adulto Mayor de aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial a través del acceso a los recursos económicos, educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

Solidaridad: Es la colaboración entre las personas de todas las edades, Organismos e Instituciones del Estado, el Sector Privado y la Sociedad, en beneficio del Adulto Mayor. **Dignidad:** Derecho del Adulto Mayor a vivir con decoro y seguridad, libre de explotación, maltrato físico, psicológico o cualquier otra acción que atente contra su persona o bienes. **Integridad:** Derecho a que se respete su estado físico, psíquico, moral y a no ser sometidos a tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Participación: Es el derecho del Adulto Mayor a participar de manera activa y protagónica en la sociedad, en todos los órdenes de la vida pública y privada que sean de su interés.

Reglamento de la Ley del Adulto Mayor (2010): detalla la aplicación de la Ley No. 720, especificando:

- Las funciones y atribuciones del CONAM.
- Los procedimientos para la atención integral de las personas adultas mayores.
- Las responsabilidades de las instituciones públicas y privadas en la implementación de programas y servicios destinados a este sector.
- El reglamento completo puede consultarse en la legislación de la (Asamblea Nacional, 2010)

Código de Familia (2014): dedica su Libro V a los derechos de las personas adultas mayores, estableciendo:

- Medidas de protección y asistencia.
- Obligaciones de la familia y del Estado en la atención y cuidado de los adultos mayores.
- Procedimientos legales para garantizar el bienestar de este grupo.

Programas y Políticas Públicas: El Gobierno de Nicaragua ha implementado programas como el Programa Educativo, Laboral, de Salud y Cultural del Adulto Mayor (PELSCAM), a través del INSS (Instituto Nicaragüense de Seguridad Social, este programa busca:

- Brindar alternativas para una mejor adaptación a las condiciones de vida tras la jubilación.
- Fomentar la integración activa de los adultos mayores en actividades educativas, laborales, de salud y culturales.

Estas normativas y programas reflejan el compromiso de Nicaragua con la protección y el bienestar de las personas adultas mayores, promoviendo su participación y garantizando sus derechos en la sociedad. Asimismo, esta ley establece los derechos, beneficios y deberes del adulto mayor, algunos de los cuales son: Recibir un trato justo, humano, respetuoso y digno por parte del Estado, el Sector privado y la Sociedad, respetando su integridad física, psíquica y moral.

Estar plenamente informado de todos los servicios que puede recibir el Adulto Mayor de parte de las instituciones del Estado o de las Empresas Privadas, de conformidad con el artículo 27 de la Ley No. 621, "Ley de Acceso a la Información Pública".

Participar en actividades comunitarias y productivas del país de acuerdo con su condición de Adulto Mayor.

A tomar decisiones y aceptar o negar voluntariamente cualquier circunstancia que le favorezca o le perjudique.

Por otro lado, también se establecen los deberes del estado referente a los derechos del adulto mayor, tales como:

- Promover y fomentar en los servidores públicos la cultura de atención preferencial al Adulto Mayor.
- Implementar servicios en gerontología y geriatría en las unidades de salud pública contando con personal especializado para garantizar una atención de calidad al Adulto Mayor.
- Garantizar programas que estimulen el desarrollo de las potencialidades y capacidades intelectuales, físicas, culturales, deportivas y recreativas del Adulto Mayor.

Por otro lado, el Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (2015) mediante la Ley Orgánica de la seguridad social de Nicaragua, Decreto No 974/ 03-1982, establece en su artículo 52: "El INSS desarrollará programas para brindar a los pensionados por vejez una alternativa para una mejor adaptación a las condiciones de vida que se les crea a raíz de los problemas derivados de su edad y del paso a la inactividad a una integración activa".

En respuesta a esta realidad y de acuerdo con las Políticas de prioridad social del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, el Instituto Nicaragüense de Seguridad Social conscientes de la situación ha establecido una estrategia de atención al Adulto Mayor con la implantación del Programa educativo, Laboral, de Salud y Cultural del Adulto Mayor (PELSCAM), que se operativiza a través de las Delegaciones del INSS a nivel nacional.

VII. Matriz de categorías y subcategorías

Tabla 3 Matriz de Categorías y Subcategorías.

Objetivos específicos	Categoría	Definición de la categoría	subcategorías	Técnica de recolección de datos	Informantes	Instrumento	Componentes /ítems del instrumento
Identificar estereotipos y creencias que tiene la sociedad sobre la vejez.	Estereotipos y creencias.	Estos estereotipos están arraigados en la sociedad y se ven influidos por diversas variables sociodemográficas como la edad, el sexo, o el grado de contacto con estas personas entre otros	Creencias Estereotipos de género. Estereotipos de clase social. Roles familiares Roles sociales en la comunidad. Roles basados en la edad.	Encuestas Entrevista	Población en general	Encuesta Entrevista	Edad: Género: Nivel educativo actual. ¿Vives con algún adulto mayor? ¿Qué entiendes por "proyecto de vida" en la etapa de la vejez? ¿Crees que los adultos mayores tienen proyectos de vida? ¿Qué factores crees que podrían limitar o facilitar que los adultos mayores alcancen sus proyectos de vida?
Conocer los factores protectores y de riesgos que influyen en el bienestar social durante la vejez.	Factores protectores y de riesgo. Bienestar social durante la vejez	situación de vulnerabilidad, maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, entre otros,	Factores sociales Factores ambientales Apoyo familiar Factores psicosociales Calidad del entorno	Encuestas Entrevista	Población en general	Encuestas Entrevistas	¿Sientes que en la sociedad actual se valoran los proyectos de vida de los adultos mayores? ¿Qué tan involucrado te sientes en la vida y los proyectos de los adultos mayores en tu familia o comunidad? ¿Has tenido la oportunidad de conversar con algún adulto mayor sobre sus planes o proyectos de vida?
Proponer estrategias psicosociales para fortalecer la	Estrategias psicosociales Calidad de vida del adulto mayor.	Las estrategias psicosociales son métodos diseñados para abordar y mejorar el	Comunidad Grupos de apoyo	Encuestas Entrevista	Población en general	Encuestas Entrevistas	¿Crees que los jóvenes pueden aprender algo de los proyectos de vida de los adultos mayores? ¿En tu opinión, ¿qué papel pueden jugar los jóvenes en apoyar o acompañar

calidad de vida del adulto mayo	bienestar emocional y social de ciertos grupos	a los adultos mayores en el cumplimiento de sus proyectos de vida? ¿Cómo te imaginas tus propios proyectos de vida cuando llegues a la etapa de adulto mayor? ¿Qué tipo de apoyo te gustaría recibir cuando seas un adulto mayor para cumplir tus propios proyectos de vida? ¿Qué crees que la sociedad podría hacer para mejorar las oportunidades de los adultos mayores para realizar sus proyectos de vida?
------------------------------------	---	---

VIII. Diseño metodológico

En este acápite se definieron los métodos que se utilizaron para la recolección y análisis de datos sobre lo que la población conoce acerca de los proyectos de vida de los adultos mayores.

En este sentido, se plantearon las especificaciones metodológicas del tipo de investigación y estudio, así como el universo, población y muestra de la que se obtuvieron los datos, mediante los instrumentos de recolección de información.

8.1. Enfoque filosófico de la investigación

El enfoque utilizado en esta investigación es cualitativo trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante (2006).

Tipo de investigación

La investigación es descriptiva, ya que se describen los conocimientos y la opinión que la población tiene acerca de los proyectos de vida de los adultos mayores. El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominante, a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables (Deobold B. & Meyer, 2006).

Área de estudio

El estudio se enmarca en el área de conocimiento de Ciencias Sociales y Humanísticas. Forma parte de la Línea de Investigación 5: Salud, de la UNAN-Managua, específicamente en la sublínea SAL-1: Salud del individuo en las etapas de la vida, y dentro de esta, en la sublínea SAL-1.3: Salud del adulto mayor (60 años y más), lo cual se detalla a continuación (UNAN-MANAGUA, 2021).

- **SAL-1: salud del individuo en las etapas de la vida;** esta línea incluye el estudio del proceso de salud y su desequilibrio desde el momento de la gestación hasta la muerte, considerando la atención integral brindada por el personal de salud en los diferentes niveles de atención según los protocolos, mediante la realización de la anamnesis, examen físico, diagnóstico de laboratorio, exámenes complementarios y especializados, prescripción farmacológica y no farmacológica, el cuidado emocional, espiritual, la rehabilitación, el cuidado pre y posquirúrgicos. Todo esto con el propósito de generar evidencias del seguimiento o abordaje del individuo en la esfera biopsicosocial e incidir en la calidad de atención y estado de salud del individuo, familia y comunidad

SAL-1.3: Salud del adulto mayor (60 años y más); incluye el estudio del envejecimiento saludable (aspectos físico, emocional y social de los adultos mayores), la prevención, atención y manejo de las enfermedades y discapacidades.

De acuerdo con la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE13), el estudio se encuentra dentro de la clasificatoria de los Campos de Educación y Capacitación CINE: Campo amplio 09: Salud y Bienestar; específicamente en el Campo específico 092: Bienestar, y en el Campo detallado 0923: Trabajo social y orientación. Esta clasificación se

fundamenta en el enfoque del estudio, centrado en los factores psicosociales y familiares que inciden en la construcción del proyecto de vida en personas adultas mayores, desde una perspectiva de acompañamiento y fortalecimiento del bienestar integral. Bajo estos criterios, la investigación se orienta hacia la formación y el análisis aplicado en el campo del Trabajo Social (Instituto de Estadística de la UNESCO, 2014).

Área geográfica

Estelí, está ubicado en el norte de Nicaragua, es una ciudad vibrante y llena de vida, su clima fresco la distingue del resto del país. Es un importante centro económico y cultural, famoso por su industria tabacalera de renombre internacional, donde se producen algunos de los mejores puros del mundo. Estelí también destaca por su espíritu artístico, con murales coloridos que adornan sus calles y reflejan la rica historia y las luchas de su pueblo. Su cercanía a reservas naturales y paisajes impresionantes, como el Cañón de Somoto, convierten en un destino ideal para amantes de la naturaleza y el ecoturismo.

Población

La población requerida para la investigación estuvo compuesta por 76 personas de las cuales 70 realizaron encuestas en línea con el apoyo de Google formulario comprendiendo las edades de 16 a 55 años las cuales fueron escogidas aleatoriamente a conveniencia y seis entrevistas aplicadas a adultos mayores con un rango de edad de 59 a 75 años siendo estos habitantes del distrito número 3 de la ciudad de Estelí.

Muestra

El muestreo utilizado para la presente investigación es por conveniencia ya que se seleccionó a 70 personas de manera aleatoria y 6 participantes adultos mayores los cuales habitan en el distrito #3 de la ciudad de Estelí predominando el sexo femenino.

8.2. Métodos y técnicas para la recolección y análisis de datos

Se realizó la investigación utilizando dos técnicas de recolección de datos, facilitando la obtención de la información significativa y sustancial con los participantes del proceso.

- La encuesta

La lógica de la encuesta (sea cualitativa o estadística) como un diseño de investigación se aplica a todo análisis de la diversidad o de la distribución en cualquier colección de unidades; no obstante, en la práctica de la investigación social, la etiqueta 'encuesta' generalmente solo designa la aplicación de cuestionarios o la realización de entrevistas a muestras de una población (Jansen , 2013).

La encuesta realizada estuvo compuesta por 19 las cuales tienen como propósito conocer la influencia que tiene la familia y la sociedad en la calidad de vida del adulto mayor.

Para obtener la información se realizó la encuesta en línea utilizando la herramienta de Google Formulario con el enlace: <https://forms.gle/NNL8nbJiVnVzoCa57>

- La entrevista

Estuvo estructurada por 16 preguntas las cuales tenían como objetivo conocer la opinión de los adultos mayores, sus mayores logros en la vida también se les pregunto si en la actualidad contaban con un proyecto de vida.

8.3. Etapas de la investigación

Para realizar esta investigación con eficacia se realizaron diferentes etapas que detallan el proceso que se siguió para la construcción de la tesis.

Planificación o preparatoria

Se realizó un análisis del tema a investigar analizando dónde y con quién se realizaría el estudio investigando la importancia que tendría el estudio para los adultos mayores, a su vez fue necesario recurrir a fuentes de información tales como documentos digitales, revistas científicas, tesis con el fin de consultar y recopilar información referente al tema de investigación.

Construcción de instrumentos

Se diseñaron los instrumentos pertinentes para la recopilación de la información como lo son una entrevista semiestructurada y una encuesta en línea. La entrevista se dirigió a 6 adultos mayores, ya que es donde podemos encontrar la información más objetiva, clara y precisa sobre el tema en cuestión. La encuesta en línea estuvo dirigida a recopilar la información pertinente sobre las opiniones que tiene la población sobre los proyectos de vida.

Etapas de ejecución o trabajo de campo

En esta fase se aplicaron encuestas en línea a la población en general de Estelí, se dio a conocer la temática central de la investigación, lo cual provocó interés en algunos pobladores, a su vez, se realizó observación no participante en la que se prestó atención a detalles importantes al momento de aplicar la encuesta.

Informe final o fase informativa

La última etapa de este trabajo es la informativa, para esto se preparó y presentó un documento escrito con cada hallazgo recabado con las técnicas de recolección de datos.

IX. Análisis y discusión de los resultados

Luego de haber aplicado el instrumento de recolección de datos para esta investigación, que incluyó la realización de entrevistas a 6 adultos mayores y una encuesta dirigida a 70 personas representativas de la población de estudio, se procede a realizar el análisis correspondiente, estructurado a partir de los objetivos planteados. Este análisis se fundamenta en un sistema de categorías y subcategorías diseñado para explorar las principales dimensiones del proyecto de vida en la vejez, así como la influencia de los factores psicosociales y familiares en su construcción y realización.

La información que se presenta a continuación integra los datos obtenidos de las entrevistas y encuestas, organizados bajo este sistema de categorías y subcategorías. Su propósito es identificar, conocer y analizar las percepciones de la población sobre los proyectos de vida en la vejez, con énfasis en cómo los factores emocionales, sociales y familiares contribuyen a facilitar o limitar la planificación y cumplimiento de metas en esta etapa de la vida. En la Tabla 4 se detallan las categorías y subcategorías que orientan el análisis y discusión de resultados.

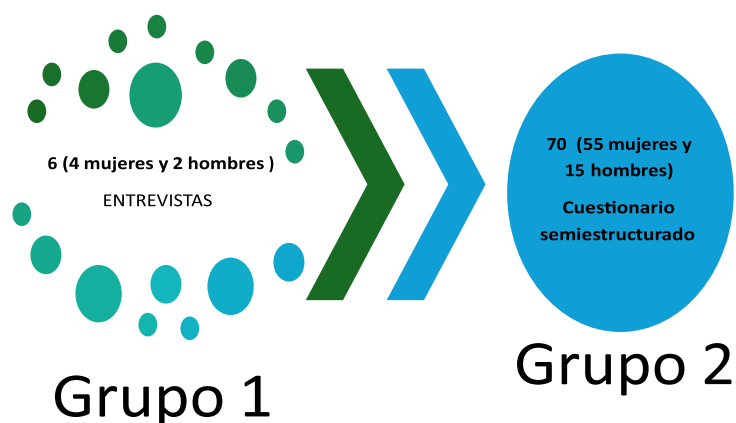
Tabla 4 Sistemas de categorías para el análisis y discusión de resultados.

Categoría		Subcategorías
Objetivo 1	Esteretipos y creencias.	Creencias
		Esteretipos de género Esteretipos de clase social Roles familiares Roles sociales en la comunidad Roles basados en la edad.
Objetivo 2	Factores protectores y de riesgo	Factores sociales Factores ambientales
	Bienestar social durante la vejez	Apoyo familiar Factores psicosociales Calidad del entorno
Objetivo 3	Estrategias psicosociales	Grupos de apoyo
	Calidad de vida del adulto Comunidad mayor.	

9.1. Caracterización general de los participantes

En el estudio participaron dos grupos directos. El primero incluyó a 6 adultos mayores, de los cuales 2 eran hombres y 4 mujeres, con edades comprendidas entre los 60 y 75 años. Este grupo fue entrevistado para recoger sus experiencias y perspectivas específicas. Y el segundo grupo estuvo conformado por 70 personas que respondieron un cuestionario semiestructurado en línea, con edades entre 16 y 55 años. Dentro de este grupo, la distribución por rango de edad mostró que la mayoría de los participantes se encontraban entre los 26 y 35 años (25 personas), seguidos por el grupo de 36 a 45 años (18 personas), el de 16 a 25 años (15 personas) y, finalmente, el de 46 a 55 años (12 personas).

Figura 2 Participantes en el estudio.



En términos de género, los participantes del cuestionario semiestructurado estuvieron predominantemente representados por mujeres, con un total de 55, lo que equivale al 79% de la muestra. Por su parte, los hombres constituyeron el 21% (15 personas). Esta notable mayoría femenina sugiere que las experiencias y opiniones de las mujeres tendrán un peso significativo en los resultados del estudio.

Respecto al nivel educativo, el 78.6% de los encuestados (55 personas) eran estudiantes universitarios, mientras que el 7.1% (5 personas) se encontraba cursando la secundaria. El 14.3% restante (10 personas) pertenecía a un grupo clasificado como "Otro nivel educativo", que podría incluir a personas en educación técnica, posgrados, educación no formal o aquellas que no están estudiando en la actualidad. La representación mayoritaria de estudiantes universitarios subraya el enfoque en personas en niveles avanzados de formación académica, aunque también se incluye una menor proporción de participantes en otros niveles educativos.

En resumen, la caracterización de los participantes destaca una mayor representación de mujeres y estudiantes universitarios, así como un predominio de personas jóvenes en el rango de 26 a 35 años. Estos elementos serán clave para interpretar y analizar los resultados obtenidos en el estudio.

9.2. Estereotipos y creencias hacia los adultos mayores

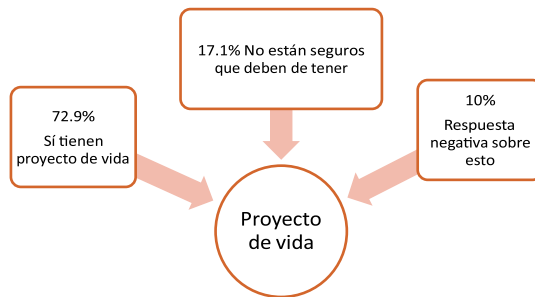
El análisis de las entrevistas y el cuestionario refleja cómo los estereotipos y las creencias hacia los adultos mayores están profundamente arraigados en las dinámicas sociales y culturales. Entre los estereotipos más frecuentes sobresalen calificativos despectivos como "viejos" o "locos", que refuerzan percepciones negativas sobre la edad y la experiencia. Estas etiquetas perpetúan una discriminación que, aunque no siempre afecta directamente la autoestima de los adultos mayores, contribuye a un entorno menos inclusivo y respetuoso hacia esta población. Las respuestas de los entrevistados revelan que estas creencias son manifestaciones de un lenguaje que trivializa las contribuciones y el valor de las personas mayores, limitando su participación en la sociedad y promoviendo un trato excluyente.

Como lo plantea Rodríguez (2024) en su estudio vemos la dualidad entre juventud y vejez como dos cosas completamente opuestas, donde la juventud se relaciona con los conceptos “buenos” (como vitalidad, belleza, felicidad...) y la vejez con los “malos” (como cansancio, decrepitud, tristeza...). Estos estereotipos creados acerca del envejecimiento resultan una visión exagerada de unas pocas características, y en su mayoría son inventados y tienen poca o nula base real. Aun así, los asumimos como ciertos ya que vemos algunas de esas conductas negativas como una confirmación de la realidad, mientras que ignoramos las características positivas. El problema de estos estereotipos es que están tan integrados en nuestra mentalidad que no ayudan a que se produzca un cambio de conducta.

Por otro lado, las respuestas del cuestionario muestran una visión más positiva y matizada respecto a los proyectos de vida de los adultos mayores, lo que sugiere una tensión entre los estereotipos negativos y las percepciones contemporáneas sobre el envejecimiento activo. Un 72.9% de los encuestados considera que los adultos mayores sí tienen proyectos de vida, lo que evidencia una aceptación de su capacidad para establecer metas y realizar acciones significativas.

Sin embargo, un 17.1% indicó no estar seguro, y un 10% respondió negativamente, reflejando la persistencia de creencias limitantes que cuestionan la posibilidad de los adultos mayores para planificar su futuro de manera proactiva. Estos datos refuerzan la idea de que, aunque existen avances en la percepción de la vejez, aún persisten prejuicios que condicionan el rol de los adultos mayores en la sociedad. En la siguiente Figura se muestran estos datos:

Figura 3 El proyecto de vida, su concepción.



Desde las entrevistas, se observa que muchos adultos mayores logran desafiar estos estereotipos mediante el fortalecimiento de sus relaciones familiares y la satisfacción personal de ver a sus hijos construir sus propias familias. Este logro recurrente no solo es una fuente de orgullo, sino que también constituye una respuesta directa contra los prejuicios que asocian la vejez con la inactividad o la dependencia. Las experiencias positivas compartidas en familia y las vivencias significativas con seres queridos son una evidencia clara de cómo los adultos mayores pueden construir una narrativa que desafía los estigmas y resalta el valor de sus aportes emocionales y sociales.

En conjunto, la triangulación entre las respuestas del cuestionario y las entrevistas resalta la coexistencia de dos tendencias: por un lado, estereotipos negativos que limitan la percepción social hacia los adultos mayores, y por otro, creencias positivas que reconocen sus capacidades y aportes. Este contraste subraya la importancia de seguir promoviendo una sociedad que valore la experiencia, desafíe los estigmas y fomente un envejecimiento activo y respetuoso, reconociendo a los adultos mayores como agentes activos y significativos dentro de su entorno.

9.3. Factores protectores y de riesgo en el bienestar social de los adultos mayores

Factores protectores

Uno de los principales factores protectores identificados es el entorno familiar y las relaciones positivas, destacadas tanto en las respuestas al cuestionario como en las entrevistas. Los adultos mayores resaltaron la importancia de contar con el apoyo emocional, moral y práctico de la familia, lo cual contribuye significativamente a su bienestar social y emocional.

De igual manera Chavarro *et al.* (2017) en su investigación plantean que los factores protectores permiten que las personas mayores puedan seguir viviendo solas. Entre los factores protectores más relevantes se mencionan ser funcionales, mantener relaciones sociales activas y algunas condiciones socioculturales tales como la espiritualidad y religiosidad, el género y la resiliencia.

Por ejemplo, los entrevistados enfatizaron cómo la estabilidad y el respaldo de sus familias fomentaron su motivación y confianza, aspectos esenciales para superar desafíos y alcanzar sus metas. La interacción frecuente con seres queridos y la participación en actividades significativas, como compartir tiempo con la familia y las prácticas religiosas, refuerzan un sentido de pertenencia y satisfacción personal, fortaleciendo la resiliencia frente a adversidades.

Por otro lado, el enfoque en proyectos de vida activos también emerge como un factor protector. Un 61.4% de los encuestados considera que los adultos mayores pueden combinar proyectos de vida con el disfrute de la jubilación, reflejando una percepción positiva y equilibrada sobre esta etapa de vida.

Este enfoque en mantener metas claras y actividades significativas permite a los adultos mayores vivir con propósito, lo cual es esencial para su bienestar integral. Además, el 74.3% de los participantes del cuestionario indicó haber conversado con un adulto mayor sobre sus planes o proyectos de vida, lo que evidencia un nivel significativo de interés y apoyo social, aunque aún queda espacio para fortalecer estas interacciones. Posteriormente se muestra en la Tabla 5 un listado de los factores protectores identificados:

Tabla 5 Síntesis del análisis-Factores protectores.

Entorno familiar y relaciones positivas	Enfoque en proyectos de vida activos	Resiliencia frente a adversidades
Apoyo emocional, moral y práctico de la familia. Estabilidad y respaldo familiar que fomentan motivación y confianza. Interacción frecuente con seres queridos. Participación en actividades significativas, como compartir en familia y prácticas religiosas.	Capacidad de combinar proyectos de vida con el disfrute de la jubilación (61.4% de los encuestados). Mantenimiento de metas claras y actividades significativas para vivir con propósito. Conversaciones sobre planes o proyectos de vida, mostrando interés y apoyo social (74.3% de los encuestados).	Sentido de pertenencia y satisfacción personal que refuerzan la capacidad para enfrentar desafíos.

Factores de riesgo

Entre los principales factores de riesgo se destacan las limitaciones en la salud y los recursos económicos, identificados como obstáculos predominantes por los encuestados. El 45.7% señaló problemas de salud como la principal barrera para alcanzar los proyectos de vida, lo que resalta la necesidad urgente de acceso a servicios médicos adecuados y estrategias de prevención. Además, el 21.4% mencionó las limitaciones financieras como un desafío clave, reflejando cómo las dificultades económicas restringen las posibilidades de desarrollo personal y social en la vejez.

Para los adultos mayores, la conexión social es particularmente importante para atenuar los factores de riesgo como el aislamiento social y la soledad. En esta etapa de la vida, las actividades sociales fructíferas pueden mejorar considerablemente la salud mental positiva, la satisfacción con la vida y la calidad de vida; también pueden reducir los síntomas depresivos.

El aislamiento social y la soledad, que aquejan a cerca de una cuarta parte de las personas mayores, son factores de riesgo clave para padecer afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida. También lo es el maltrato a las personas de edad, que incluye cualquier tipo de abuso físico, verbal, psicológico, sexual o económico, así como el abandono. Uno de cada seis adultos mayores sufre malos tratos, a menudo por sus propios cuidadores. El maltrato de los adultos mayores tiene graves consecuencias y puede conducir a la depresión y la ansiedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Otro factor de riesgo significativo es la percepción de un apoyo limitado. El 40% de los encuestados indicó que los adultos mayores solo reciben apoyo "a veces", y otro 40% señaló que ocurre "rara vez".

Esto sugiere una falta de constancia en las redes de apoyo, lo cual puede agravar sentimientos de soledad y vulnerabilidad. Además, el 44.3% de los encuestados expresó una visión neutral respecto al valor que la sociedad otorga a los proyectos de vida de los adultos mayores, mientras que un 15.7% se mostró en desacuerdo con esta idea, evidenciando una percepción de desinterés o falta de reconocimiento hacia esta población. A continuación, en la Tabla 6, se presenta el consolidado de los factores de riesgo de los adultos mayores para la definición del proyecto de vida.

Tabla 6 Síntesis del análisis-Factores de riesgo.

Problemas de salud	Identificados como la principal barrera para alcanzar los proyectos de vida (45.7%). Necesidad de acceso a servicios médicos adecuados y estrategias de prevención.
Limitaciones financieras	Restricciones económicas que dificultan el desarrollo personal y social (21.4%).
Aislamiento social:	Falta de constancia en las redes de apoyo: 40% de los encuestados indicó que el apoyo ocurre "a veces". 40% señaló que sucede "rara vez". Sentimientos de soledad y vulnerabilidad asociados.
Falta de valoración social:	Visión neutral o negativa sobre el valor que la sociedad otorga a los proyectos de vida de los adultos mayores: 44.3% con percepción neutral. 15.7% en desacuerdo con que los proyectos de vida sean valorados.
Falta de reconocimiento:	Percepción de desinterés hacia las necesidades y aspiraciones de los adultos mayores.

Bienestar social

El análisis evidencia que el bienestar social de los adultos mayores depende de una combinación de factores protectores, como el apoyo familiar y comunitario, y de riesgos, como las limitaciones económicas y la salud. Las entrevistas reforzaron la importancia de cultivar relaciones positivas y un entorno familiar estable, que ofrecen un marco de seguridad y motivación para los adultos mayores. Además, subrayaron la necesidad de mantener una visión positiva y resiliente, donde las experiencias acumuladas sirvan como fuente de aprendizaje y proyección hacia nuevas metas.

No obstante, los estereotipos y prejuicios sociales hacia los adultos mayores, como calificarlos de "viejos" o "locos", constituyen un riesgo adicional que afecta su integración social y reconocimiento. Aunque algunos adultos mayores logran superar estas percepciones negativas a través de sus logros personales y familiares, estos estigmas perpetúan una visión despectiva que limita el respeto y la valoración plena de su experiencia y contribuciones.

Todo esto determina que, para promover el bienestar social de los adultos mayores, es crucial fortalecer los factores protectores, como el apoyo familiar y las oportunidades comunitarias, y abordar los riesgos relacionados con la salud, las finanzas y el aislamiento social. También es fundamental desafiar los estereotipos y promover una cultura inclusiva que valore a los adultos mayores como agentes activos en la sociedad. Esto requerirá esfuerzos integrales desde las familias, comunidades y políticas públicas, orientados a garantizar una vejez digna, activa y plena.

9.4. Estrategias psicosociales y calidad de vida del adulto mayor

El análisis de las respuestas obtenidas en las entrevistas y el cuestionario refleja la importancia de estrategias psicosociales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, desde un enfoque de derechos.

A continuación, se describen los hallazgos clave relacionados con los factores protectores, las necesidades identificadas y las recomendaciones para optimizar su bienestar integral.

Estrategias psicosociales

Las estrategias psicosociales son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ya que fortalecen su bienestar emocional, social y personal. Estas incluyen fomentar la interacción entre generaciones, crear redes de apoyo familiares y comunitarias, y promover actividades significativas que les permitan mantenerse activos y realizados. Con estas acciones, se busca no solo atender sus necesidades, sino también valorarlos e integrarlos plenamente en la sociedad; posteriormente en la Figura 1 se detallan las estrategias.

Fomento de la interacción intergeneracional, de acuerdo con los resultados, el 100% de los encuestados considera que los jóvenes pueden aprender algo de los proyectos de vida de los adultos mayores. Este consenso subraya la importancia de promover espacios de diálogo y transmisión de conocimientos entre generaciones. Además, se destaca el papel de los jóvenes en brindar apoyo emocional, motivacional y físico, así como en facilitar el acceso a tecnologías y promover emprendimientos a través de redes sociales. Estas acciones no solo fortalecen la relación entre generaciones, sino que también mejoran la calidad de vida de los adultos mayores al hacerlos sentir valorados y acompañados.

La intergeneracionalidad es crucial para el desarrollo social y económico de una sociedad. Permite que el conocimiento, las tradiciones y las experiencias se transmitan de una generación a otra, promoviendo el aprendizaje mutuo. Además, en un contexto de envejecimiento poblacional en muchas partes del mundo, fomentar relaciones intergeneracionales saludables es esencial para crear sociedades inclusivas y sostenibles.

Beneficios de la Intergeneracionalidad

- **Fomento del aprendizaje mutuo:** (CENIE, 2023) en su investigación fomento las relaciones intergeneracionales promoviendo el intercambio de conocimientos y habilidades. Los jóvenes pueden aprender de la experiencia y la sabiduría de las generaciones mayores, mientras que los adultos mayores pueden mantenerse actualizados con las nuevas tecnologías y tendencias a través de los más jóvenes.
- **Reducción del Aislamiento Social:** La interacción entre generaciones puede ayudar a reducir el aislamiento social de los mayores, un problema significativo que afecta a la salud mental y física. Del mismo modo, puede ofrecer a los jóvenes modelos a seguir y una red de apoyo emocional y social.
- **Promoción de la Solidaridad Social:** La convivencia y el entendimiento intergeneracional pueden disminuir los estereotipos y prejuicios entre diferentes grupos de edad, promoviendo una sociedad más inclusiva y cohesiva.

Creación de redes de apoyo emocional y social, en este caso los adultos mayores destacan el papel fundamental de la familia y las relaciones humanas positivas en el logro de sus metas. La compañía, la motivación y el respaldo emocional fueron mencionados como necesidades prioritarias, sugiriendo que las redes de apoyo familiares y comunitarias son esenciales para fomentar la confianza y la resiliencia. Las entrevistas refuerzan esta idea, señalando cómo un entorno familiar estable puede inspirar crecimiento personal y superar desafíos.

Promoción de actividades significativas, en este caso las respuestas al cuestionario y las entrevistas resaltaron el interés de los adultos mayores por mantenerse activos mediante emprendimientos, actividades recreativas, aprendizaje continuo y participación en actividades sociales. Estos proyectos no solo permiten su realización personal, sino que también generan un impacto positivo en su entorno. La inclusión de actividades que integren el bienestar emocional, físico y social es clave para una vida plena.

Factores determinantes de la calidad de vida

Salud física y emocional; el deseo de gozar de buena salud fue recurrentemente mencionado como una prioridad. Los encuestados también enfatizaron la necesidad de acceso a servicios médicos y programas de salud preventiva. Las entrevistas destacan cómo el cuidado de la salud es percibido como una base esencial para mantener proyectos activos y alcanzar una calidad de vida óptima.

Estabilidad económica; la independencia financiera es otro aspecto clave para los adultos mayores. Muchos señalaron la importancia de contar con apoyo económico, ya sea a través de ingresos propios, programas sociales o ayuda familiar. Las entrevistas refuerzan esta idea, mostrando que el emprendimiento es visto como una estrategia para mantener la independencia económica y contribuir al bienestar familiar.

Respeto y reconocimiento social; los adultos mayores expresaron el anhelo de ser valorados y respetados por su experiencia y sabiduría acumulada. Sin embargo, un 44.3% de los encuestados manifestó una percepción neutral sobre el reconocimiento que la sociedad otorga a sus proyectos de vida, lo que evidencia la necesidad de generar un cambio cultural que fomente una mayor apreciación de su rol en la comunidad.

Recomendaciones para optimizar la calidad de vida

Desarrollo de programas intergeneracionales: Establecer espacios donde jóvenes y adultos mayores puedan colaborar y aprender mutuamente. Esto incluye actividades como talleres, asesorías, y proyectos comunitarios que fortalezcan los vínculos y promuevan el aprendizaje bidireccional.

Fortalecimiento de redes familiares y comunitarias: Crear iniciativas para capacitar a las familias sobre el apoyo integral a los adultos mayores, incluyendo aspectos emocionales, económicos y sociales. También se recomienda promover la creación de redes de apoyo comunitarias que combinen asesoría profesional y actividades recreativas.

Empoderamiento a través de actividades productivas: Fomentar el emprendimiento y la capacitación de adultos mayores en actividades que les permitan desarrollar habilidades nuevas y mantener una vida activa. Proveen apoyo técnico y financiero para proyectos que integren su experiencia y conocimientos.

Campañas para combatir estigmas sociales: Implementar campañas de sensibilización que valoren el papel de los adultos mayores en la sociedad y promuevan su integración activa. Esto incluye visibilizar sus logros y contribuciones, además de abordar los estereotipos que los califican como "inútiles" o "dependientes".

Este análisis destaca que las estrategias psicosociales deben centrarse en fortalecer las redes de apoyo, fomentar la interacción intergeneracional y garantizar oportunidades de desarrollo personal y social para los adultos mayores. Estas acciones, combinadas con el acceso a servicios de salud y estabilidad económica, pueden transformar su calidad de vida, promoviendo una vejez activa, digna y con propósito.

X. Conclusiones

En la presente investigación se revela que la edad no es un limitante para cumplir las metas de los adultos mayores ya que son seres admirables que han aportado mucho a la sociedad y han otorgado conocimiento a las nuevas generaciones y que los factores Psicosociales y familiares desempeñan un papel fundamental en la construcción y realización de los proyectos de vida de los adultos mayores.

La vejez a menudo está rodeada de estereotipos y creencias que pueden ser perjudiciales y limitantes. Entre los más comunes se encuentran la idea de que las personas mayores son incapaces de aprender cosas nuevas, que son frágiles o que viven en una constante pérdida de habilidades físicas y mentales. También se perpetúa la creencia de que todas las personas mayores son solitarias, dependientes y que su vida social es limitada. Existe también un estereotipo de que los ancianos son anticuados y no comprenden las nuevas tecnologías o tendencias culturales, cuando en realidad muchos se adaptan y contribuyen activamente a la sociedad.

Estos estereotipos pueden llevar a la discriminación por edad y a una marginalización de las personas mayores, lo que afecta su autoestima y calidad de vida. En conclusión, es esencial desafiar y cambiar estas creencias erróneas sobre la vejez, promoviendo una visión más positiva y realista que reconozca la diversidad y el valor de los individuos mayores en nuestra sociedad.

El bienestar social en la vejez está determinado por una compleja interacción de factores protectores y de riesgo. Los factores protectores incluyen el apoyo social, que se manifiesta en relaciones familiares, amistades y participación en comunidades, lo cual contribuye a la salud emocional y la sensación de pertenencia. La salud física y mental, junto con la estabilidad económica, son igualmente cruciales, ya que permiten un acceso adecuado a servicios de salud y a actividades recreativas. Además, la educación y la continua estimulación cognitiva fomentan la adaptación a cambios y la autoconfianza. En contraste, los factores de riesgo como el aislamiento social, la soledad, la pobreza y problemas de salud pueden obstaculizar el bienestar, generando un impacto negativo en la calidad de vida.

Para fortalecer la calidad de vida del adulto mayor, es crucial implementar estrategias psicosociales que integren aspectos emocionales, sociales y de salud. Se pueden establecer grupos de apoyo y redes comunitarias que faciliten la socialización y el intercambio intergeneracional, promoviendo así un sentido de pertenencia y reduciendo la soledad.

Implementar talleres de habilidades y educación continua permite a los adultos mayores mantenerse activos cognitivamente y desarrollar nuevas destrezas, además de fomentar la autoconfianza y la autoestima.

Es importante ofrecer programas de actividad física adaptada, que no solo mejoran la salud física, sino que también generen oportunidades para socializar y disfrutar de actividades en grupo. La creación de espacios culturales y recreativos, como clases de arte, música o danza, ofrecerá formas de autoexpresión y disfrute personal, favoreciendo así el bienestar emocional.

Por otra parte, se debe garantizar el acceso a servicios de atención psicológica y emocional, proporcionando herramientas para manejar el estrés, la ansiedad y posibles problemas de salud mental. Fomentar oportunidades de voluntariado contribuirá a que los adultos mayores se sientan útiles y valorados, reforzando su rol en la comunidad ya que al implementar estrategias psicosociales que promuevan la conexión social, el aprendizaje continuo, la actividad física y el apoyo emocional, se logrará mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor, ayudándolo a envejecer con dignidad.

XI. Recomendaciones

Conforme a los resultados obtenidos en este proceso de investigación realizamos las siguientes recomendaciones.

Para líderes de barrios

Es fundamental promover capacitaciones sobre el manejo de estrés y ansiedad dirigidas a adultos mayores. Los jefes de barrio deben coordinar talleres adaptados y hacer un esfuerzo por fomentar la conexión social. Además, es importante involucrar a familiares y cuidadores, y evaluar continuamente el impacto de estas capacitaciones. La creación de un ambiente accesible y el fomento de hábitos saludables son claves para mejorar el bienestar mental de los adultos mayores en la comunidad.

Para el Ministerio de Salud (MINSA)

Crear redes de apoyo psicosocial para adultos mayores en colaboración con el MINSA es esencial para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida. A través de la creación de alianzas, desarrollo de programas específicos y capacitación de personal, se puede brindar un apoyo integral y accesible que favorezca la salud mental de esta población vulnerable.

Ministerio de la familia (MIFAN)

Se recomienda fomentar la importancia de planificar un proyecto de vida en adultos mayores mediante charlas educativas en colaboración con el Ministerio de la Familia (MIFAM), diseñando talleres que aborden el establecimiento de objetivos personales y la autoeficacia. Estas sesiones deben incluir actividades prácticas que permitan a los participantes reflexionar sobre sus capacidades y aspiraciones, así como compartir historias de éxito que inspiren a los adultos mayores a visualizar y concretar sus propios proyectos de vida, promoviendo así su bienestar emocional y una mayor participación en la sociedad.

XII. Bibliografía

- Asamblea Nacional. (2010). Ley del adulto mayor. *Legislación de nicaragua*. Obtenido de <http://legislacion.asamblea.gob.ni/Normaweb.nsf/fb812bd5a06244ba062568a30051ce81/6f892d6cb252254e0625775e0056bc37?OpenDocument>
- Atchley, R. (1989). Una teoría de la continuidad del envejecimiento normal. *The Gerontologist*, 29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Baltes, P. (1990). Successful Aging perspectives from the behavioral sciences. En P. B. Baltes, & M. M. Baltes. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684>
- Beauvoir, S. (1970). *Vejez*. Obtenido de <https://www.gallimard.fr/catalogue/la-vieillesse/9782070268023>
- Cahuasa, P. (2024). *unifranz*. Obtenido de Vejez y exclusión social, desafíos de una etapa olvidada: <https://unifranz.edu.bo/blog/vejez-y-exclusion-social-desafios-de-una-etapa-olvidada/>
- Canon, C. (2024). *Politecnico grancolombiano*. Obtenido de Objetivos del Trabajo Social en la tercera edad: <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/objetivos-del-trabajo-social-en-la-tercera-edad>
- Carstensen, L. L. (2016). Springer nature. En T. Ingles, & L. L. Carstensen, *Encyclopedia of Geropsychology*. Australia. Obtenido de https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-287-080-3_110-1#author-information
- CENIE. (2023). *La Importancia de la intergeneracionalidad*. Obtenido de <https://cenie.eu/es/blog/la-importancia-de-la-intergeneracionalidad>
- Céspedes Quiñonez, V., & Laguado, E. (23 de Julio de 2023). *Dialnet*. Recuperado el 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9072170.pdf>
- Chavarro Carvaja, D. A., Sucerquia Quintero, J. A., & Vanegas Sanabria, L. C. (2017). vivir solo motivaciones factores protectores y factores de riesgo en ancianos. 31(4). Obtenido de <https://www.acgg.org.co/acgg/wp-content/uploads/2018/06/Articulo1-Revista-4-2017.pdf>
- Cuadros, V. (Junio de 2022). *Revista Ciencia,Tecnología e innovación*, 20(25). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2225-87872022000100003
- Deobold B., V., & Meyer, w. (septiembre de 2006). *NOEMAGICO*. Obtenido de NOEMAGICO: <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Editorial Etece. (2013-2024). Enciclopedia conceptos . *Enciclopedia conceptos* . Obtenido de <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

- Esmeraldas, E., Falcones, M., Velásquez, M., & Solórzano, J. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO*, 3(1).
[https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.58-74](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.58-74)
- Fernández, A., & Molina, S. (07 de Julio de 2021). Estereotipos y miradas de los adultos mayores en los medios de comunicación. *Revista Compromiso Social*, 2(5). Obtenido de
<https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/17098/4/8-articulo-83-88.pdf>
- Freud, S., Erikson, E., & Piaget, J. (2024). Teorías del desarrollo humano. Recuperado el 2024, de
<https://www.aefcm.gob.mx/dgenam/archivos-2024/2024-03-06/TEORIAS-DEL-DESARROLLO-HUMANO.pdf>
- Fundación Pascual Maragall. (17 de Marzo de 2022). Obtenido de <https://blog.fpmaragall.org/etapas-de-la-vejez>
- Galaz, M., & Morales, P. (2020). *Factores Protectores Emocionales que utilizan los adultos mayores que enfrentan situaciones graduales de abandono por parte de sus familias*. UMC Universidad Miguel de Cervantes, Santiago de Chile. Obtenido de <https://umcervantes.tepuedeinteresar.cl/wp-content/uploads/2021/02/TESIS-OFICIAL-version-definitiva-2020-PAME-Y-MAURICIO-1-1-2.pdf>
- García, L. (17 de Marzo de 2020). *Cuidum*. Obtenido de <https://www.cuidum.com/blog/trabajo-social-al-servicio-de-las-personas-mayores/>
- Gavilan, M. G., & Ciano, N. (2010). Memoria academica. *Elaboración de proyectos de adultos mayores aportes de la orientacion*, 10. Obtenido de
https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4758/pr.4758.pdf
- Gutiérrez, B. (2022). Odontólogo, Magíster en Salud Pública, Doctor (c) en Salud Pública, Profesor Escuela de odontología, Profesor Departamento de Salud. *Salutem Scientia Spiritus*, 8(4). Obtenido de
<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/download/624/532>
- Gutiérrez, P. (2019). Investigadora posdoctorante en el Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México. *Espiral (Guadalajara)*, 26(75).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32870/eees.v26i75.7024>
- Hayflick, L. (1965). La limitada vida utilin vitro de las cepas de celulas diploides humanas. 37(3), 614-636. Obtenido de
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0014482765902119?via%3Dihub>
- Horton Cooley, C. (1922). *La naturaleza humana y el orden social*. Obtenido de
https://brocku.ca/MeadProject/Cooley/Cooley_1902/Cooley_1902toc.html

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (15 de Julio de 2019). Obtenido de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/cambios-psicosociales-del-envejecimiento>

Instituto Nicaraguense de Seguridad Social [INSS]. (27 de Mayo de 2015). Obtenido de <https://inss-princ.inss.gob.ni/index.php/programas-36/pelscam>

ISED. (26 de Septiembre de 2023). Obtenido de <https://www.ised.es/articulo/fisico-deportivo/aspectos-psicosociales-en-la-vejez/>

Jansen , H. (2013). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación socia. *Paradigmas*, 5(1). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531575.pdf>

Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*, 12(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>

Klein, A. (17 de Marzo de 2024). Los desafíos, aún pendientes, de la sociedad de envejecimiento. *Dialnet*, 16. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9374586.pdf>

Laslett, P. (1991). En P. Laslett, *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age* (pág. 213). Prensa de la Universidad de Harvard,. Obtenido de https://books.google.com.ni/books/about/A_Fresh_Map_of_Life.html?id=TxqhSpbjVGgC&redir_esc=y

Lobo, S. (03 de Octubre de 2022). Roles del adulto mayor en la sociedad. *Gicos*, 7(3). Obtenido de <https://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3514063001/html/>

Long H, L. (1975). American Sociological review. *Revista Sociológica Americana*, 40(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2094190>

López Alonso Lilieth Guadalupe, H. M. (2021). Licenciatura en Trabajo Social. *Impacto Social del Programa del Adulto Mayor de Proyección Social-UNAN*. UNAN, Leon. Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9511/1/251518.pdf>

López, J. (2021). *Integracion social y laboral de los adultos mayores el la comunidad los Jirones,Diria, Granada,en el periodo de septiembre a diciembre del 2020*. Recinto Universitario Rubén Dario Facultad de Humanidades y Ciencias Juridicas, Managua. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/16130/1/16130.pdf>

López, M. (2019). *El adulto mayor en la familia y la comunidad* (1 ed.). Editoria Universitaria UNAN Managua. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/11818/1/100802.pdf>

- Loredo-Figueroa, M., Gallegos-Torres, R., Xequé-Morales, A., Palomé-Vega, G., & Juárez-Lira, A. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 13(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>
- Manes, R., Carchak, M., & García, F. (2022). *Trabajo Social con personas mayores*. Obtenido de <https://trabajosocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/13/2022/06/Libro-Trabajo-Social-con-Personas-Mayores.pdf>
- Martín, J. C., Alemán, P. F., & Castellano, R. (02 de Febrero de 2021). Escala de envejecimiento activo. *Revista Interuniversitaria*, 14. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7767580.pdf>
- Martínez, M. (2006). *Revista IIPSI*, 9(1). Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/Investigacion_Psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf
- Martínez, T., & Salgado, C. (2019). *Servicios Sociales*. Obtenido de <https://serviciossociales.jcyl.es/web/jcyl/binarios/96/142/GuiaProyectoVidaCentrospersonasmayores.pdf>
- Miralles, I. (2011). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Trabajo y sociedad*(16). Obtenido de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100009&lng=es&tlng=es.
- Moreno Castillo, Y. d., Gonzalez Pedraza Aviles, A., & Soberanes Fernández, S. (2009). Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida. *Instituto de Seguridad y Servicios Sociales del estado Mexico*, 14(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/473/47326415003.pdf>
- Morrow Howell, N. (2014). En *Productive engagement later Life* (pág. 240). Londres. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315871981>
- Ordóñez, L., & Ruiz, A. (2014). Impacto psicosocial de la tercera edad en los adultos mayores. *Impacto psicosocial de la tercera edad en los adultos mayores*. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA, Esteli. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/1958/1/16396.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Obtenido de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de Envejecimiento y salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Petretto, D., Pili, R., López, C., & Zuddas, C. (01 de Julio de 2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 13. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X1500205X?via%3Dihub>
- Piña, M., Olivo, M., Martínez, C., Poblete, M., & Guerra, V. (Diciembre de 2022). Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. *Rumbos TS*, 17(28). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51188/rrts.num28.642>
- Ramos-Esquivel, J., Figueroa-Ochoa, H., Meza-Calleja, A., Avelino, I., & Martínez- González, M. (2013). La vejez y la calidad de vida desde el punto de vista de las personas mayores: un estudio sobre las representaciones sociales de un grupo social. *Revista de Educación y Desarrollo*(26). Obtenido de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/26/026_Ramos.pdf
- Regato, P. (2020). *El envejecimiento activo como oportunidad para la participación comunitaria y la colaboración intersectorial*. Obtenido de Comunidad: <https://comunidad.semefc.es/article/el-envejecimiento-activo-como-oportunidad-para-la-participacion-comunitaria-y-la-colaboracion-intersectorial>
- Rodríguez López, T. (2024). *Salus mayores*. Obtenido de <https://salusmayores.es/quienes-somos/>
- Rodríguez, A. (9 de junio de 2020). Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista de infad de psicología*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1762>
- Rodríguez, A. (09 de Diciembre de 2023). *La Nación*. Obtenido de <https://www.nacion.com/el-pais/salud/a-derribar-mitos-sobre-la-vejez-campana-motiva/FISP7XJPI5HJLKM2SWE2EJHGP4/story/>
- Rodríguez, A., Collazo, M., Álvarez, L., Calero, J., Castañeda, I., & Gálvez, A. (2015). Necesidades de atención en salud percibidas por adultos mayores cubanos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(3). Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/rcsp/v41n3/spu02315.pdf>
- Rojas, A. I. (2020). *Proyecto de desarrollo local promoviendo un envejecimiento saludable en los adultos mayores provincia de santa cruz Tesis para optar al titulo de segunda especialidad profesional de enfermeria en salud familiar y comunitaria*. Universidad catolica Santo Toribio de mogrovejo Facultad de medicina escuela de enfermeria, Chiclato Peru. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2549/1/TL_CalderonRojasAlfonsina.pdf
- Rowe, J., & Kahn, R. (1987). Envejecimiento humano habitual y exitoso. *Science*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1126/science.3299702>

- Sala, D. (2021). *La intervención del Trabajo Social con adultos mayores*. Universidad de la Plata. Obtenido de <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/126435>
- Sequeira, D., & Silva, D. (2016). Estereotipos sobre la vejez en estudiantes y docentes de la Facultad de Ciencias de Salud, Universidad UCINF. *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341686160_Estereotipos_sobre_la_vejez_en_estudiantes_y_docentes_de_la_Facultad_de_Ciencias_de_Salud_Universidad_UCINF
- Solidaridad Intergeneracional. (2024). *Solidaridad Intergeneracional*. Obtenido de Comprender los mitos y estereotipos cambiará la mirada del envejecimiento y la vejez: <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/comprender-los-mitos-y-estereotipos-cambiara-la-mirada-del-envejecimiento-y-la-vejez/>
- UNAN-Managua. (2021). *Linias y sub linias de investigacion de la UNAN-Managua*. UNAN-Managua. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/733277578/Lineas-y-sub-lineas-de-investigacion-de-la-UNAN-Managua-180621>
- Universidad Tecnológica de Perú. (23 de Junio de 2023). *UTP*. Obtenido de <https://www.utp.edu.pe/blog/vida-universitaria/que-es-un-proyecto-de-vida-y-por-que-es-importante>
- Villanueva García Jorge, R. C. (2021). Genero y vejez analisis del proyecto de vida en personas adultas mayores de la ciudad de Mexico. *ResearchGate*. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/357115949_Genero_y_vejez_analisis_del_proyecto_de_vida_en_personas_adultas_mayores_de_la_Ciudad_de_Mexico
- Vive Libre. (30 de Septiembre de 2020). *Vive Libre*. Obtenido de <https://www.vivelibre.es/envejecimiento-activo-personas-mayores/>
- Xifra, M. (2023). *Revista Argentina de terapia ocupacional* . Obtenido de https://revista.terapia-ocupacional.org.ar/index.php/rato_2022/article/view/112
- Yamillet Noroña González, A. L. (2023). La orientación para la proyección individual y social en la educación de jóvenes y adultos: un estudio mixto sobre los proyectos de vida. *Region Cientifica*, 2(2). <https://doi.org/> <https://doi.org/10.58763/rc202389>
- Yepez Medina, C. (2019). *Estereotipos sobre la vejes segun diferentes grupos etarios*. Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8738/1/14397.pdf>
- Zamora Hernández, Z. (2005). Estudio exploratorio sobre el proyecto. Obtenido de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/798/1448>

Zamora Ugarte, A., & Murillo Torres, M. (2019). *El abandono de adultos mayores y el impacto en su calidad de vida analisis de casos de dos internos\as del centro privado sor Maria Romero.*

Facultad de humanidades y ciencias jurídicas, Managua. Obtenido de

<https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/19464/1/19464.pdf>

Zelaya , D., & Bellorín, G. (2018). *Impacto social del Programa Educativo, Laboral, de Salud, Cultural del Adulto Mayor (PELSCAM).* Facultad Regional Multidisciplinaria, Esteli. Obtenido de

<https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/9310/1/18910.pdf>

XIII. Anexos

Figura 4 Realización de entrevista.



Figura 5 Realización de entrevista.



Figura 6 Realización de entrevista.



Figura 7 Realización de entrevista.



Figura 8 Realización de entrevista.





UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Estructura cuestionario en línea

Tema: Adultos mayores y sus proyectos de vida.

Objetivo: conocer la perspectiva que tienen los adultos mayores sobre sus proyectos de vida.

Aplicado por: Liliana Aguilera Castillo

Dina Vannessa García Narváez

Eneyda Teresa Mairena González

1. Edad: _____ Género: _____
2. Nivel educativo actual: _____
3. ¿Vives con algún adulto mayor?
4. ¿Qué entiendes por "proyecto de vida" en la etapa de la vejez?
5. ¿Crees que los adultos mayores tienen proyectos de vida?
6. En tu opinión, ¿cuáles podrían ser los principales proyectos de vida de un adulto mayor?
7. ¿Cómo crees que los proyectos de vida de un adulto mayor son diferentes a los proyectos de vida de una persona joven?
8. ¿Consideras que los adultos mayores deberían tener nuevos proyectos de vida o solo enfocarse en disfrutar la etapa de la jubilación?
9. ¿Crees que los adultos mayores en tu familia o comunidad tienen suficiente apoyo para cumplir sus proyectos de vida?

10. ¿Qué factores crees que podrían limitar o facilitar que los adultos mayores alcancen sus proyectos de vida?
11. ¿Sientes que en la sociedad actual se valoran los proyectos de vida de los adultos mayores?
12. ¿Qué tan involucrado te sientes en la vida y los proyectos de los adultos mayores en tu familia o comunidad?
13. ¿Has tenido la oportunidad de conversar con algún adulto mayor sobre sus planes o proyectos de vida?
14. ¿Crees que los jóvenes pueden aprender algo de los proyectos de vida de los adultos mayores?
15. En tu opinión, ¿qué papel pueden jugar los jóvenes en apoyar o acompañar a los adultos mayores en el cumplimiento de sus proyectos de vida?
16. ¿Cómo te imaginas tus propios proyectos de vida cuando llegues a la etapa de adulto mayor?
17. ¿Qué tipo de apoyo te gustaría recibir cuando seas un adulto mayor para cumplir tus propios proyectos de vida?
18. ¿Qué crees que la sociedad podría hacer para mejorar las oportunidades de los adultos mayores para realizar sus proyectos de vida?



¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



