

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería

LA PRÁCTICA DEL VOLUNTARIADO Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD
MENTAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES: UN ANÁLISIS DESDE EL
SISTEMA CONCEPTUAL DE INTERACCIÓN DINÁMICA DE IMOGENE KING

Sustentantes:

Franciny Bermúdez Ordóñez B40982

Aylín González Navarro B73362

Cristel Vargas Rivera B78102

Directora:

MSc. Maureen Araya Solís

Lectores:

MSc. Jaime Fernández Chaves

Dr. Derby Muñoz Rojas

SEDE UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO
SAN JOSÉ, COSTA RICA

Año 2022



ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN

Sesión del Tribunal Examinador, celebrada el día **10 de febrero 2022**, con el objeto de recibir el informe oral del (la) estudiante **Jennifer Bermúdez Ordóñez**, carné **B40982**, quien se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, bajo la modalidad de **Seminario**, para optar el grado de **Licenciada en Enfermería**.

Están presentes los (las) siguientes miembros del Tribunal:

Maureen Araya Solís, Directora
Jaime Fernández Chaves, Lector
Derby Muñoz Rojas, Lector
Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro
Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside

ARTICULO 1

El (la) Presidente informa que el expediente de **Jennifer Bermúdez Ordóñez** contiene todos los documentos de rigor, incluyendo el recibo de pago de los derechos de graduación. Declara que el (la) Postulante cumplió con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que proceda a hacer la exposición.

ARTICULO 2

El (la) Postulante **Jennifer Bermúdez Ordóñez**, hace la exposición oral de su trabajo final de graduación, titulado: **“La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las personas adultas mayores: Un análisis desde el sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.”**

ARTICULO 3

Terminada la disertación, los (las) miembros del Tribunal Examinador interrogan al Postulante, durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.



Pág.2 de 2

ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN
10 de febrero 2022

ARTICULO 4

El Tribunal considera el trabajo final de graduación satisfactorio y le confiere la calificación de:

Aprobado

ARTICULO 5

El (la) Presidente del Tribunal comunica al Postulante el resultado de la deliberación y lo (a) declara acreedor (a) al grado de **Licenciada en Enfermería**.

Se le indica la obligación de presentarse al acto público de juramentación, al que será oportunamente convocado(a).

Se da lectura al acta, que firman los (las) Miembros del Tribunal y el (la) Postulante, a las **dieciséis** horas.

Maureen Araya Solís

Maureen Araya Solís, Directora

Jaime Fernández Chaves

Jaime Fernández Chaves, Lector

Derby Muñoz Rojas

Derby Muñoz Rojas, Lector

Rebeca Gómez Sánchez

Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro

Priscilla Carmiol Rodríguez

Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside

Postulante

Postulante

Cc Oficina de Registro
Expediente
Postulante

SELLO _____





ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN

Sesión del Tribunal Examinador, celebrada el día **10 de febrero 2022**, con el objeto de recibir el informe oral del (la) estudiante **Aylín González Navarro**, carné **B73362**, quien se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, bajo la modalidad de **Seminario**, para optar el grado de **Licenciada en Enfermería**.

Están presentes los (las) siguientes miembros del Tribunal:

Maureen Araya Solís, Directora
Jaime Fernández Chaves, Lector
Derby Muñoz Rojas, Lector
Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro
Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside

ARTICULO 1

El (la) Presidente informa que el expediente de **Aylín González Navarro** contiene todos los documentos de rigor, incluyendo el recibo de pago de los derechos de graduación. Declara que el (la) Postulante cumplió con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que proceda a hacer la exposición.

ARTICULO 2

El (la) Postulante **Aylín González Navarro**, hace la exposición oral de su trabajo final de graduación, titulado: **“La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las personas adultas mayores: Un análisis desde el sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.”**

ARTICULO 3

Terminada la disertación, los (las) miembros del Tribunal Examinador interrogan al Postulante, durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.



Pág.2 de 2
ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN
10 de febrero 2022

ARTICULO 4

El Tribunal considera el trabajo final de graduación satisfactorio y le confiere la calificación de:

Aprobado

ARTICULO 5

El (la) Presidente del Tribunal comunica al Postulante el resultado de la deliberación y lo (a) declara acreedor (a) al grado de **Licenciada en Enfermería**.

Se le indica la obligación de presentarse al acto público de juramentación, al que será oportunamente convocado(a).

Se da lectura al acta, que firman los (las) Miembros del Tribunal y el (la) Postulante, a las **dieciséis** horas.

Maureen Araya Solís Maureen Araya Solís, Directora
Jaime Fernández Chaves Jaime Fernández Chaves, Lector
Derby Muñoz Rojas Derby Muñoz Rojas, Lector
Rebeca Gómez Sánchez Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro
Priscilla Carmiol Rodríguez Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside
Postulante Postulante

Cc Oficina de Registro
Expediente
Postulante

SELLO _____





ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN

Sesión del Tribunal Examinador, celebrada el día **10 de febrero 2022**, con el objeto de recibir el informe oral del (la) estudiante **Cristel Vargas Rivera**, carné **B78102**, quien se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, bajo la modalidad de **Seminario**, para optar el grado de **Licenciada en Enfermería**.

Están presentes los (las) siguientes miembros del Tribunal:

Maureen Araya Solís, Directora
Jaime Fernández Chaves, Lector
Derby Muñoz Rojas, Lector
Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro
Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside

ARTICULO 1

El (la) Presidente informa que el expediente de **Cristel Vargas Rivera** contiene todos los documentos de rigor, incluyendo el recibo de pago de los derechos de graduación. Declara que el (la) Postulante cumplió con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que proceda a hacer la exposición.

ARTICULO 2

El (la) Postulante **Cristel Vargas Rivera**, hace la exposición oral de su trabajo final de graduación, titulado: **“La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las personas adultas mayores: Un análisis desde el sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.”**

ARTICULO 3

Terminada la disertación, los (las) miembros del Tribunal Examinador interrogan al Postulante, durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.



Pág.2 de 2

ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN

10 de febrero 2022

ARTICULO 4

El Tribunal considera el trabajo final de graduación satisfactorio y le confiere la calificación de:

Aprobado

ARTICULO 5

El (la) Presidente del Tribunal comunica al Postulante el resultado de la deliberación y lo (a) declara acreedor (a) al grado de **Licenciada en Enfermería**.

Se le indica la obligación de presentarse al acto público de juramentación, al que será oportunamente convocado(a).

Se da lectura al acta, que firman los (las) Miembros del Tribunal y el (la) Postulante, a las **dieciséis** horas.

Maureen Araya Solís

Maureen Araya Solís, Directora

Jaime Fernández Chaves

Jaime Fernández Chaves, Lector

Derby Muñoz Rojas

Derby Muñoz Rojas, Lector

Rebeca Gómez Sánchez

Rebeca Gómez Sánchez, Quinto miembro

Priscilla Carmiol Rodríguez

Priscilla Carmiol Rodríguez, Preside

Cristel Vargas Rivera

Postulante

Cc Oficina de Registro
Expediente
Postulante

SELLO _____



Dedicatoria

A Dios por permitirme llegar hasta este punto de mi vida, y a toda mi familia, que con todo su amor, palabras de aliento y energía positiva me apoyaron y fueron la base para ser la persona que soy hoy. Este logro es para ustedes.

Franciny Bermúdez Ordóñez

Le atribuyo este logro a Dios por darme tanta sabiduría y capacidad, a mi familia por darme fuerzas, motivación y apoyo incondicional, a mis amigos, amigas y demás personas importantes que estuvieron a lo largo de este proceso: no lo habría logrado sin ustedes. A Miley, quien fue mi fiel acompañante durante la mayoría de mis años universitarios y que ahora no está; se lo envió hasta el cielo. Y, finalmente, a mí misma, por haberme mantenido constante y perseverante.

Aylín González Navarro

Le dedico este logro a Dios, la Virgen y el Padre Pío, por permitirme y ayudarme a concluir este proceso y a toda mi familia, por estar siempre presente y apoyarme incondicionalmente, siendo un pilar fundamental para alcanzar esta meta.

Cristel Vargas Rivera

Agradecimientos

Primeramente a Dios por darme las fuerzas que ocupé para llegar hasta aquí, por ser mi guía y fuente de calma cuando sentía que no podía más durante mis años de estudio, y por haber puesto a todas las personas increíbles que formaron parte de mi paso por la Universidad.

A toda mi familia, que sin ella este camino no hubiera sido posible, gracias por siempre estar presentes y haber sido mi apoyo incondicional en este proceso. Mamita, gracias por estar siempre pendiente, por apoyarme en mi sueño desde el principio, por alegrarse de todos mis triunfos y motivarme a ser siempre una excelente enfermera. Papito, gracias por todas las veces que madrugó para llevarme e irme a recoger a la parada y gracias por siempre estar pendiente si ocupaba algo para mis estudios. Shir, gracias por darme esas palabras de motivación cuando más las ocupaba y que me sirvieron muchísimo para aliviar el estrés de la U y gracias por hacerme tía de la princess Sophy, que sin duda fue una excelente ayudante en mis prácticas. Lau, gracias por siempre brindarme palabras de motivación y ayuda, gracias por inspirarme a ser una profesional segura, con liderazgo y empatía con las personas, así como usted y por supuesto, gracias por hacerme tía de la preciosa Alanna. Y Wag, gracias por todas las veces que madrugó para llevarme e irme a recoger a la parada, gracias por siempre escucharme en mis aventuras de la U y estar ahí para darme palabras de motivación.

A las Damas Voluntarias del Hospital de las Mujeres Dr. Adolfo Carit Eva, gracias por inspirar la realización de esta investigación. Y a Mari, gracias por ser una compañera excepcional, gracias por inspirar también este estudio y por todos los momentos de risas, lágrimas e historias que compartimos durante tantos años.

A todo el equipo que forma parte de AGECO, en especial a Hellen y a las personas adultas mayores participantes, gracias por su apertura y anuencia para formar parte de este estudio, sin ustedes este sueño no se hubiera podido lograr.

A Mauren Araya, nuestra tutora, por llevar este proceso con nosotras, por su tiempo, disposición y apoyo para ayudarnos y siempre motivarnos a ser mejores enfermeras. A nuestros lectores Jaime Fernández y Derby Muñoz, por unirse a este estudio y brindarnos siempre su tiempo y ayuda oportuna.

A las chikis, gracias por estar conmigo durante estos años, la U fue mucho mejor con ustedes ahí, gracias por siempre estar para apoyarnos entre todas y ayudarnos en lo que necesitamos, por las incontables risas y momentos bellísimos que pasamos, las voy a recordar siempre. Finalmente, a Cris y Lin, gracias por su dedicación, esfuerzo e incontables horas trabajando en esta investigación. Estoy súper orgullosa y feliz de culminar este proceso junto a ustedes.

Franciny Bermúdez Ordóñez

Empiezo agradeciéndole a mi mamá por ser quien se mantuvo conmigo desde el inicio de este viaje, por siempre estar dispuesta a ayudarme y enseñarme las herramientas más valiosas con las que cuento el día de hoy. También a mis hermanos por soportarme y entenderme cuando fuese necesario. A Rebe, gracias por ser mi mejor amiga desde que tenía 3 años, mi incondicional, pronto te va a tocar dedicarme tu tesis.

A los amigos que pude hacer en la U, gracias por hacer el camino más fácil, definitivamente estos 5 años fueron increíbles gracias a ustedes. A Cris, gracias por todos estos años, realmente sin vos nada habría sido tan genial. A todas las chikis de mi corazón, las adoro infinitamente, ustedes hacían que cualquier curso o examen rudo se convirtiera en una pachanga. A Alex y a

Diego, gracias por tantos momentos random y divertidos, los viajes y paseos improvisados, los quiero mil, nunca cambien.

Quiero también expresar mi agradecimiento a la Universidad de Costa Rica, por ser una excelente alma máter, por haberme permitido expandir mi perspectiva personal con respecto a muchísimos temas, por enseñarme tanto de la vida más allá de lo académico y por ayudarme a crecer tanto personal y profesionalmente. A la Escuela de Enfermería, por ser mi casa, mi guía, por otorgarme tantos momentos inigualables y un inconmensurable aprendizaje. Gracias a todos los profesores que me brindaron un apoyo extra cuando fue necesario, nunca los voy a olvidar.

Muchísimas gracias a AGECO y a todo su staff de organización, por abrirnos las puertas y por colaborarnos con el desarrollo de esta investigación. Gracias a todas las personas adultas mayores por su participación y disposición, también por la confianza y compartir con nosotras tantos detalles de sus vidas. Gracias a la profesora Maureen por aceptar ser nuestra principal guía y enseñarnos tanto, sin ella esta investigación no hubiese sido posible, rescato mucho su dedicación y compromiso. Gracias a los demás profesores: Jaime, Derby y Rebeca por ayudarnos y dedicarnos su tiempo.

Aylín González Navarro

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme concluir una meta más en mi vida, por darme la fuerza necesaria y la sabiduría en todo el proceso para seguir adelante, incluso en los momentos donde pensé que no podía continuar. Igualmente, agradecerle a Dios porque siempre me mantuvo con salud para poder lograr el objetivo. Agradezco a la Virgen y a San Pío de Pietrelcina por ser grandes intercesores toda mi vida.

Además, quiero agradecer a mi familia por siempre ser un gran apoyo y estar conmigo en todos los momentos buenos y en los no tan buenos. Agradezco a mi mamá Cecilia, a mi papá Edwin y a mi hermano Gerald, por ser los pilares más importantes, acompañándome siempre, por hacerme sentir segura en los momentos de preocupación y a veces hasta perder el sueño para acompañarme en las noches de estudio. Sin ellos no hubiera sido posible llegar hasta acá, por lo que gran parte de este logro les pertenece a ellos. Les agradezco todo el amor que me han brindado siempre y por ser la mejor familia que me pudo haber dado Dios.

Agradecer a mi mamá, por siempre levantarse temprano para alistarme el almuerzo y la merienda, por apoyarme siempre y estar pendiente de todas mis necesidades. También, agradecer infinitamente a mi papá por los enormes esfuerzos para que nunca me faltara nada de lo necesario y siempre estar al pendiente mí, por siempre madrugar para acompañarme cuando tenía que ir a la universidad. Gracias a mi hermano, por estar siempre acompañándome y haciéndome reír, dejándome saber que si alguna vez necesitaba un abrazo él iba a estar ahí. Les doy gracias infinitas por ayudarme en todo momento, por siempre hacerme sentir que las cosas iban a estar bien.

Igualmente, agradecer enormemente y dedicar este logro a mi tío Álvaro y a mis tías Giselle e Isabel por siempre estar pendiente de mis estudios, por apoyarme incondicionalmente en cualquier cosa que necesitara.

A la Universidad de Costa Rica, por permitirme ser parte de su historia y a la Escuela de Enfermería y sus profesores, por siempre motivarnos a ser excelentes profesionales. También, a todas las personas que de una u otra manera estuvieron durante este proceso y me ayudaron.

A Aylín, que concluimos esta etapa juntas después de 8 años de conocernos, teniendo momentos tristes y felices, pero siempre con el apoyo mutuo. También a Fran, por ser nuestra compañera en este gran proyecto, por ayudarme siempre y ser una gran amiga. Igualmente, a Wendoly, Diana y Michelle, las cuales son apoyos sumamente importantes, con las cuales compartí muchos lindos momentos y con quienes ahora estoy concluyendo este proceso.

Agradecer también a AGECO, a los adultos mayores participantes y muy especialmente a la profesora Mauren Araya, por ayudarnos con este proyecto y a hacerlo de la mejor manera, así como también a los profesores lectores de este trabajo, por la anuencia a participar en él.

Cristel Vargas Rivera

Índice general

Resumen	11
Abstract	12
CAPÍTULO I.	13
INTRODUCCIÓN	13
1.2. Planteamiento del problema y justificación	16
1.2.1. Pertinencia del estudio para la disciplina	24
1.3. Pregunta de investigación	28
1.4. Objetivo general	29
1.5. Objetivos específicos	29
1.6. Área y línea de investigación	29
CAPÍTULO II.	30
MARCO REFERENCIAL	30
2.1. Marco referencial	31
2.2. Marco Teórico	31
2.2.1. Descripción de la teoría	32
2.2.2. Descripción de los sistemas	35
2.2.2.1. Sistema personal	35
El yo	36
Percepción	37
2.2.2.2. Sistema Interpersonal	38
Interacción	38
Comunicación	39
Transacciones	40
Rol	41
Estrés	42
2.2.2.3. Sistema social	43
Organización	44
Toma de decisiones	44
2.3. Marco conceptual	46
2.3.1 Descripción del concepto: Salud	46
2.3.2. Descripción del concepto: Salud Mental	47
2.3.3. Personas adultas mayores - envejecimiento	49
2.3.2. Participación social en la adultez mayor	50

2.3.3. Voluntariado	51
2.3.4. Envejecimiento exitoso	52
2.4. Marco empírico	54
2.4.1. Antecedentes Internacionales	54
2.4.2. Antecedentes Nacionales	61
2. 5. Marco legal	66
CAPÍTULO III.	70
MARCO METODOLÓGICO	70
3.1. Marco metodológico	71
3.2. Modalidad	71
3.3. Enfoque	71
3.4. Método	72
3.5. Entrada al campo	73
3.6. Población	74
3.6.1. Muestra	75
3.6.2. Estrategia de reclutamiento	75
3.6.3. Criterios de elegibilidad	76
3.7. Contexto de la investigación	77
3.8. Unidad de análisis a priori	78
3.9. Técnicas de recolección de datos e instrumentos	80
3.10. Recolección y manejo de datos	81
3.11. Análisis de datos	82
3.12. Consideraciones éticas	83
CAPÍTULO IV.	89
ANÁLISIS DE RESULTADOS	89
4.1 Análisis de Resultados	90
4.2. Datos sociodemográficos de la población en estudio	90
4.3. Resultados por Sistemas	92
4.3.1. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema personal.	92

4.3.2. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema interpersonal.	99
4.3.3. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema social.	109
4.3.4. Resultados Notas de campo	118
CAPÍTULO V.	120
DISCUSIÓN	120
5.1. Discusión	121
5.1.1. Sistema personal del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.	121
5.1.1.1. Salud-Salud Mental.	121
5.1.1.2. Concepción del yo.	126
5.1.1.3. Percepción.	129
5.1.2. Sistema interpersonal del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.	131
5.1.2.1. Interacciones Humanas	131
5.1.2.2. Comunicación	133
5.1.2.3. Transacciones	135
5.1.2.4. Rol	137
5.1.2.5. Estrés	139
5.1.3 Sistema social del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.	141
5.1.3.1 Organización	141
5.1.3.2. Toma de decisiones	145
5.1.4. Respuesta a la pregunta del problema de investigación.	149
CAPÍTULO VI. CONSIDERACIONES FINALES	151
6.1. Conclusiones	152
6.2. Recomendaciones	157
6.3. Limitaciones	161
CAPÍTULO VII.	162
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	162
Referencias	163
CAPÍTULO VIII.	175
ANEXOS	175

Resumen

Título: La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las Personas Adultas Mayores: Un análisis desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King.

Introducción: El proceso de envejecimiento se compone de distintos factores que determinan la calidad de vida con la que transcurre esta etapa. En la disciplina de Enfermería, la necesidad de comprender la práctica del voluntariado en la adultez mayor y su influencia en la salud mental, lleva a la presente investigación, como medio para profundizar en las vivencias y significados que representa este fenómeno en la salud emocional de la población en estudio.

Objetivo: Develar desde el Sistema Conceptual de Imogene King la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias. **Metodología:** La investigación se realizó bajo la modalidad de Seminario de graduación con un enfoque metodológico cualitativo fenomenológico de tipo descriptivo, la población del estudio fue constituida por un grupo de 20 personas adultas mayores voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense; un total de 7 hombres y 13 mujeres, con uso de la saturación de datos. El tipo de muestreo correspondió a muestreo intencional por variación máxima y de tipo estratificado según género masculino y femenino. La recolección de datos se desarrolló de forma virtual mediante la plataforma Zoom y el instrumento empleado para la recolección de datos correspondió a entrevistas a profundidad de tipo semiestructuradas, construidas a partir de los tres sistemas pertenecientes al Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King. Posteriormente se llevó a cabo la triangulación de datos. **Resultados:** En cuanto a los resultados, la concepción del yo y la percepción, pertenecientes al sistema personal, se vieron impregnados por el altruismo, el servicio, la sensación de satisfacción personal, el fomento del sentimiento de utilidad y autoestima, así como de productividad y empoderamiento. Desde el sistema interpersonal, las personas participantes hicieron referencia a que el voluntariado les ayudaba a sentirse parte de un grupo y a extender su grupo de amigos y conocidos. Referente al sistema social, en el discurso de las y los adultos mayores se evidenció una fuerte presencia de AGECO como una figura clave para el logro de los objetivos y toma de decisiones en el ámbito social y personal. **Conclusiones:** Con base en los resultados se concluyó que el voluntariado posee una influencia positiva en la salud mental de las personas adultas mayores que lo practican, esto gracias a que se evidenció una potenciación de la satisfacción en los sistemas personal, interpersonal y social como consecuencia de la práctica del voluntariado, involucrando aspectos claves como la satisfacción personal, productividad, envejecimiento activo, mejora de relaciones interpersonales y consecución de objetivos y metas personales.

Descriptor: Enfermería; Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King; Salud mental en la adultez mayor; envejecimiento exitoso; voluntariado; participación social.

Abstract

Introduction: The aging process is composed of different aspects that determine the quality of life in this stage. In the nursing field, the need to comprehend the practice of volunteering in late adulthood and its influence in their mental health, leads to this investigation, as a way to dig deeper into the experiences that this phenomenon represents in the mental health of the people in study. **Purpose:** Unveil, using Imogene King's Conceptual System, how volunteering impacts elderly people's mental health. **Methods:** The investigation was developed following the graduation seminar modality with a phenomenological descriptive design approach. The population under study were 20 elderly people who practiced volunteering at Asociación Gerontológica Costarricense; 13 women and 7 men using data saturation. The used sampling method was purposive sampling with maximum variation, using stratification division between male and female gender. Data collection was performed virtually through Zoom platform and the interview instrument used was the in-depth interview, with a semi-structured instrument according to the three systems in regards to Imogene King's Conceptual System. **Results:** regarding the personal system, self-conception and perception were influenced by altruism, the act of service and the satisfaction feeling that comes along with feeling useful and having a good self-esteem, as well as productivity and empowerment. In regards to the interpersonal system, participants said that the act of volunteering allows them to feel as an important part of their group and expand their friends's group. In terms of the social system, participants referred to AGECO as a key to achieve their goals and to help with their decision making process. **Conclusions:** According to the results, volunteering has a strong and positive impact on the mental health of the people who practice it. This, thanks to the feeling of satisfaction that these people experienced in their personal, interpersonal and social systems while practicing volunteering. This involves key aspects such as personal satisfaction, productivity, active aging, better interpersonal relationships and goal achievement.

Key words: Nursing, Imogene King's Conceptual System, Mental Health in elderly people, active aging, volunteering, social participation.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

El proceso de envejecimiento se compone de distintos factores que determinan, en unísono, la calidad de vida con la que transcurre esta etapa. En la disciplina de Enfermería, la necesidad de comprender la práctica del voluntariado en la adultez mayor y su influencia en la salud mental, lleva a la presente investigación, como medio para profundizar en las vivencias y significados que representa este fenómeno en la salud emocional de la población en estudio.

“Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%” (Organización Mundial de la Salud, 2018). En cuanto a Costa Rica, se estima que para el año 2023 una tercera parte de la población sea adulta mayor y para el año 2050, más de una cuarta parte de la colectividad total del país tendrá 65 años y más. Así mismo, resalta el hecho de que en territorio costarricense la aparición de enfermedades psiquiátricas, principalmente ansiedad y depresión, en la población adulta mayor, es una situación actual y cada vez más usual. (Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, Programa Integral del Adulto mayor y Consejo Nacional de la persona adulta mayor, 2020).

Sin embargo, dichas cifras y realidades, lejos de ser negativas, deberían de impulsar desde el gremio enfermero el interés por incursionar enérgicamente en la indagación científica de estrategias de promoción de la salud que prevean o fomenten la calidad de vida, la salud mental y el envejecimiento exitoso que podrían utilizarse en este grupo etario.

Entender a profundidad la contribución que ofrece la práctica del voluntariado en el desarrollo de la salud mental de las personas adultas mayores, mediante la presente investigación, es sumamente fundamental, pues dichos aportes e implicaciones no se dirigen únicamente a esta población, sino también a la sociedad como tal, ya que se incluye la

comprensión de un método de inserción social influyente directamente en la salud pública del país.

La metodología utilizada siguió la modalidad de Seminario de graduación con un enfoque metodológico cualitativo fenomenológico de tipo descriptivo, la población de interés en este estudio correspondió a todas las personas adultas mayores que realizan voluntariado en instituciones que están afiliadas a la Asociación Gerontológica Costarricense.

Basado en lo anterior, el tamaño de la muestra fue de 20 personas adultas mayores voluntarias; un total de 7 hombres y 13 mujeres, con uso de la saturación de datos. El tipo de muestreo correspondió a muestreo intencional por variación máxima y de tipo estratificado según género masculino y femenino, para comprender, según el género, la influencia del voluntariado en la salud mental de dichas personas.

Con respecto a la recolección de datos, esta se desarrolló de forma virtual. Para esto, se realizaron entrevistas a profundidad de tipo semiestructuradas con las personas mayores voluntarias, construidas a partir de los tres sistemas pertenecientes al Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King, las cuales fueron grabadas y transcritas posteriormente; de igual manera se utilizó la observación mediante diario de notas de campo de tipo detalladas.

Para la recolección y el manejo de los datos de la investigación se tomaron distintas medidas, las cuales tienen como objetivo proteger la confiabilidad, privacidad y almacenamiento de los datos, según lo establecido en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica 9234. Posteriormente se llevó a cabo la triangulación de datos. El objetivo general del presente seminario fue develar desde el Sistema Conceptual de Imogene King la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores. El comité asesor estuvo conformado por la MSc. Maureen Araya Solís (Directora) el MSc. Jaime Fernández

Chaves (Lector) y el Dr. Derby Muñoz Rojas (Lector). Así también, el área de investigación correspondiente fue sociedad, cultura y salud y la línea investigativa fue construcción social de la salud y la enfermedad.

1.2. Planteamiento del problema y justificación

De acuerdo con Alvarado y Salazar (2014), el proceso de envejecimiento es inherente a la vida humana y constituye una experiencia única. Este es un proceso complejo y en el que se da una experimentación de cambios físicos, psicológicos, sociales y las demás dimensiones que componen al ser humano. Así mismo, el significado que este importante proceso tenga, va a presentarse dependiendo de la connotación que cada cultura en específico posea de él.

Los autores anteriormente mencionados hacen referencia a que el envejecimiento conforma un espacio para brindar herramientas que promuevan la calidad de vida de las personas que transcurren por esta etapa de la vida humana. Como se mencionó previamente, el envejecimiento es una etapa de cambios. Sin embargo, estas variaciones no son solamente físicas o biológicas, sino también psicosociales.

Según la Estrategia Nacional para un Envejecimiento Saludable del Ministerio de Salud de Costa Rica (2018), en el envejecimiento se presentan cambios en las funciones y las posiciones sociales de las personas, así como también se dan modificaciones en las relaciones interpersonales que poseen. La presencia de un desenvolvimiento en nuevos roles, nuevos puntos de vista y distintos contextos son aspectos que también se presentan en el envejecimiento.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018), existen cifras importantes acerca del envejecimiento a las cuales resulta relevante prestar especial atención. Por ejemplo, se espera que entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta

mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. De igual forma, se estimó que, para el año 2021, el número de personas de 60 años o más sería superior al de niños menores de cinco años.

Con base en lo anterior, se considera que la población mundial presente para el año 2050 un envejecimiento avanzado, es decir una inversión de la pirámide poblacional, con estrechamiento de la base y desplazamiento de efectivos poblacionales hacia los grupos superiores (Vea y Demetrio, 2017). Por esto, el reto que representa el envejecimiento, ha de afrontarse a nivel macro, a través del establecimiento de políticas públicas y programas, encaminados a mitigar su efecto, y a la vez que se aprovechen los elementos positivos de este proceso. Para ello, la presente investigación pudo aportar aspectos esenciales para el logro del fin deseado.

Debido a esto, adquiere relevancia poder estudiar las cifras correspondientes a Costa Rica, de manera que se establezca un reflejo de un panorama más cercano a la realidad, para fines de la investigación. Según el Centro Centroamericano de la Población de la Universidad de Costa Rica (2020), Costa Rica se caracteriza por ser un país con un proceso acelerado de envejecimiento poblacional. De acuerdo con los datos, se evidenció que aproximadamente 8 de cada 100 habitantes tiene 65 años o más.

Con respecto a predicciones futuras, se espera que, para el año 2050, 21 de cada 100 habitantes tenga esa edad. Específicamente, la Región Central se considera el área geográfica con mayor cantidad de personas adultas mayores y con el proceso de envejecimiento más avanzado (UCR et al., 2020). Así también, de acuerdo con el Ministerio de Salud (2018), el Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018 propone “Aumentar la esperanza de vida saludable”. Es necesario comprender que, para alcanzarla, se requiere atender a los cambios

poblacionales y epidemiológicos, lo que implica incentivar, especialmente desde la participación ciudadana.

Tomando en cuenta lo anterior, se espera poder llegar a la implementación de acciones estratégicas que favorezcan una calidad de vida óptima para las personas, amortiguando la aparición de discapacidades o enfermedades, y de esta forma mejorar los entornos para maximizar la capacidad funcional en cada etapa de la vida y haciendo posible la independencia y la productividad en la adultez (Ministerio de Salud, 2018).

Así, se evidencia la necesidad de proponer nuevas estrategias que consideren el desarrollo fructífero de cada etapa de la vida de las personas, en este caso, particularmente el de la etapa de adultez mayor. Partiendo de este énfasis, es trascendental crear espacios que promuevan estrategias para mantener una adecuada salud mental en dicha población, lo que influiría, en varias formas, en su desenvolvimiento como ciudadanos activos y productivos en la sociedad.

También, existen datos que logran demostrar el estado de salud mental percibido por algunas personas adultas mayores involucradas en los estudios consultados. De acuerdo con un estudio realizado por Ferrada y Zavala (2014), se evidenció que una teoría que fundamenta la importancia de mantenerse activo en la vejez, es la Teoría de la Actividad, la cual se puede considerar un marco de estudio psicológico.

La teoría anteriormente mencionada afirma que para que las personas adultas mayores puedan ajustarse correctamente a la edad avanzada, es preferible que se mantengan activas y comprometidas. De esta manera, se refuerza la idea de que el desempeño de roles activos durante el proceso de envejecimiento se considera esencial para la percepción que tiene la persona adulta mayor de sí misma y para su adaptación social.

Así mismo, en varias de estas investigaciones, se refleja la importancia que ejerce para las personas adultas mayores mantenerse activas en la vejez, además de los múltiples efectos positivos que provoca sobre el bienestar psicológico (a propósito de la salud mental), el que se vincula a tener un proyecto en la vida y que ésta adquiera significado para uno mismo, a tener desafíos y a conseguir metas valiosas (Ferrada y Zavala, 2014).

Según mencionan las autoras citando a Windsor et al., se realizó un estudio en Australia, en las ciudades de Canberra y Queanbeyan, cuyos resultados demuestran que las personas adultas mayores que realizan voluntariado, presentan niveles más altos de bienestar en comparación con aquellos que no realizan voluntariado (Ferrada y Zavala, 2014).

Con esto, se concluye que el voluntariado es una forma relevante de promoción para la salud, ya que aumenta el bienestar psicológico y retraso de la mortalidad de la población de adultos mayores, lo cual evidencia la importancia de los resultados arrojados para cuestiones en el ámbito de la salud pública. Asimismo, el estudio expuesto por Ferrada y Zavala (2014) arrojó que la pertenencia o participación en asociaciones voluntarias fomenta un sentido de bienestar y ofrece oportunidades de compensación, afiliación, reconocimiento y gratificación.

Bukov et al. en su estudio realizado en Alemania, establecen que las personas voluntarias de edad avanzada están más satisfechas con la vida, tienen una fuerte voluntad de vivir, y afirman tener menos síntomas depresivos que las personas adultas mayores no involucradas en actividades de voluntariado. Se establece, igualmente, que las actividades altruistas tienen un fuerte impacto positivo en la satisfacción con la vida y el bienestar, y la participación en actividades sociales productivas reportan a los individuos sentimientos de realización personal y de respeto hacia sí mismos.

Con respecto a este fenómeno, no existe evidencia registrada en Costa Rica que indique que el voluntariado corresponde a una práctica efectiva que proporciona un mayor

bienestar de salud mental para la población adulta mayor costarricense. Del mismo modo, no se encuentran resultados pertinentes a salud mental relacionados con las personas adultas mayores que pertenecen a la Asociación Gerontológica Costarricense.

Así mismo, estudiar la salud mental desde los sistemas de la teorizante Imogene King es un tema poco abordado por enfermería y aún más integrando a la población adulta mayor, lo cual representa una oportunidad desde la disciplina para tratar un tema social desde el criterio enfermero. También, si bien existen estudios que sugieren un aumento de efectos positivos en la salud mental de las y los adultos mayores voluntarios, el comprender esos efectos en la población costarricense es una oportunidad para crear un referente para futuras investigaciones a nivel país.

Aunado a lo anterior, es necesario conocer que son décadas las que se han necesitado para empezar a cambiar la percepción de salud que tienen las personas, desde la visión de esta como ausencia de enfermedad, hasta una definición más compleja que envuelve aspectos sociales, económicos y políticos como determinantes fundamentales de la salud.

Lo anterior, se ve reflejado en el planteamiento de la Organización Panamericana de la Salud el cual indica “...la salud es un fenómeno con implicaciones sociales, económicas y políticas y, sobre todo, un derecho fundamental...” (OPS, 2007, p.3). Es decir, para cuestiones del presente seminario la salud se entiende como un fenómeno dinámico y multidimensional que abarca tanto las características físicas del individuo como a la sociedad donde este se desarrolle con sus distintas funciones sociales.

De aquí la importancia de promover un envejecimiento saludable donde se trabajen temas referentes a la mejora del bienestar físico, emocional y social. Según la Estrategia Nacional para un Envejecimiento Saludable (2018), se menciona que el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud define el fenómeno de envejecimiento saludable como un

proceso en el cual las personas mantienen su capacidad funcional con el objetivo de lograr un bienestar óptimo en la vejez.

De lo anterior se destaca que este proceso no es igual para todos los adultos mayores, sino por el contrario, este depende de cada persona, ya que las experiencias pueden ser más o menos positivas que otras, donde no solo depende de la capacidad intrínseca de cada persona, sino también del entorno social por el cual se encuentre rodeado.

De esta manera, se puede evidenciar que el hecho de procurar un envejecimiento saludable en la población adulta mayor implica un beneficio que trasciende la esfera personal. Es evidente que, gracias a los resultados positivos que obtienen las personas relacionadas con este proceso, se crea un reflejo de estos beneficios a nivel social, logrando que la efectividad de prácticas saludables durante el envejecimiento abarque un papel que le concierne a un contexto más macro.

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud, en su Serie 31 PALTEX para ejecutores de Programas de Salud, menciona que “las políticas, estrategias y programas regionales y locales para la promoción de la salud en las personas adultas mayores requiere de la investigación principalmente para conocer el estado biológico, psicológico y social en que se encuentra esta población, así como determinar la pertinencia, eficacia y eficiencia de las actividades que se llevan a cabo, con el fin de ratificar o rectificar su operación” (OPS, 1993, p.63).

Lo anterior implica la necesidad de generar evidencia que esclarezca información oportuna respecto a los procesos de envejecimiento en los que se encuentran las personas adultas mayores, esto con el fin de comprender la realidad de estas y ofrecerles opciones diversas para alcanzar calidad de vida óptima, con un grado razonable de actividad que, de ser

posible, sea productiva e independiente, al mismo tiempo que se reafirme su papel indispensable como seres que contribuyen al bienestar colectivo.

Desde esta perspectiva, el voluntariado en la adultez mayor se ubica como una forma de participación y promoción social, en la que se visualiza la puesta en marcha del derecho y la capacidad de esta población para participar efectiva y responsablemente en la adopción de decisiones y en su ejecución, en relación al cuidado de la salud individual y colectiva.

Es de esta forma, en que el perfil de la persona adulta mayor voluntaria se enmarca en la salud pública, dentro de dos de sus funciones esenciales correspondientes a “Promoción de la salud” y “Participación de los ciudadanos en la salud”. Estas funciones lo que pretenden a grandes rasgos es incentivar la integración de las personas en un marco comunitario, con el fin de ser parte activa del proceso dirigido a modificar o reforzar hábitos de la comunidad, donde se promueva un estado físico, mental y social adecuado para el desarrollo óptimo de salud (OPS, 2002).

Por esta razón, la relevancia social de esta investigación radica en que, con los resultados obtenidos, se logró reflejar la importancia de la inclusión social de la población adulta mayor en labores productivas, específicamente del voluntariado, evidenciando su efecto en la salud mental.

Respecto a esto último, Ferrada y Zavala (2014) mencionan que el hecho de promover la habilitación de las personas de mayor edad para que participen plena y eficazmente en la vida económica, política y social de sus sociedades puede aportar beneficios individuales a nivel emocional esenciales durante el proceso de envejecimiento, tales como alta autoestima, sentimientos de utilidad, mejora del estado de ánimo y de salud, entre otros.

Así también, según el II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica “La aparición de enfermedades mentales o psiquiátricas en el perfil

epidemiológico de los costarricenses de 65 años y más, es una situación actual y cada vez más común. Por ejemplo, un 7% reporta ansiedad crónica y un 6%, depresión crónica” (UCR et al., 2020). Siendo las mujeres las mayormente propensas a sufrir dichos trastornos en relación con los hombres.

Por este motivo, se ha demostrado que, durante la adultez mayor, el contar con actividades de participación social que favorezcan, a la luz de la evidencia, la salud mental y bienestar psicosocial tales como el voluntariado, lo que significaría una estrategia apta de promoción de la salud que, a su vez, contribuiría a reducir la morbimortalidad por trastornos en este ámbito; lo que se traduciría en menores gastos monetarios de atención médica para el país.

Así mismo, dar a conocer a la población en general los resultados respecto a la influencia que el voluntariado puede poseer a nivel de la salud mental en las personas adultas mayores, podrían incentivar a un mayor involucramiento en el conocimiento y accionar de estas prácticas, así como a un mayor interés por conocer las aristas sociales en las que se podría trabajar para promover la salud.

En cuanto a la factibilidad del estudio, este tuvo un nivel pertinente gracias a que se contó con los recursos teóricos y financieros requeridos. Primeramente, a lo largo de la carrera las investigadoras fueron receptoras de un conjunto de enseñanzas y estudios que las instruyeron acerca de la importancia de trascender la visión biomédica y comprender que la salud abarca muchas aristas.

Del mismo modo, las investigadoras principales contaron con un módulo completo orientado al estudio y comprensión del ser humano en su etapa de vejez, por lo que este representó un recurso relevante para lograr desarrollar con éxito la investigación. También,

aportando a la viabilidad del proyecto, se dispuso de un bagaje amplio de conocimientos en investigación cuantitativa y cualitativa.

Dicho esto, para la presente investigación, el enfoque cualitativo fue de especial interés para lograr cumplir con el propósito del estudio en la manera más productiva y fructífera, tomando siempre como premisa fundamental el bienestar de la población. Además de esto, se contó con el apoyo de profesores expertos en el área de la salud mental y gerontología, los cuales son los ejes centrales de esta investigación. Como profesora tutora fungió la máster Mauren Araya Solís, especialista en salud mental y, como parte del comité asesor, destacaron el Máster Jaime Fernández Chaves, especialista en gerontología y el Máster Derby Muñoz Solano, quien posee especial experiencia en el área de la investigación.

Así mismo, se contó con la apertura correspondiente en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) para el desarrollo de la investigación. La idea tentativa para realizar la recolección de datos consistió en realizar entrevistas desde una metodología virtual a través de la plataforma Zoom, debido a las circunstancias sanitarias que atravesaba el país. Debido a esto, no fue necesario un número mayor de recursos económicos.

De esta forma, se muestra la relevancia de haber ejecutado el proceso de entrevistas desde un escenario virtual, el cual brindó la oportunidad de interactuar con las personas adultas mayores participantes, adaptado a las nuevas exigencias de la tecnología de la información y la comunicación.

1.2.1. Pertinencia del estudio para la disciplina

Por otra parte, desde el ámbito de la Enfermería, este tema resulta provechoso para comprender algunos procesos asociados al envejecimiento, tales como los referentes a la sensación de utilidad, autoestima, autonomía, proyecto de vida y demás elementos

involucrados en la salud mental, los cuales son pilar fundamental para la formación de calidad de vida en el adulto mayor.

Para sustentar lo anterior y como parte de las tareas que enfermería ejerce en beneficio de las personas adultas mayores, Eliopoulos (2014) rescata lo siguiente:

La enfermería gerontológica tiene como fin el cuidado integral del adulto mayor, ocupándose de las necesidades fisiológicas, psicosociales, de desarrollo, económicas, culturales y espirituales, con el propósito de mantener una alta calidad de vida y bienestar que favorezcan el rol social y la autonomía en salud de este grupo etario (p.81).

Con base en lo anterior, debido a que la persona adulta mayores sujeto de cuidado para enfermería, se hace necesario conocer y conceptualizar formas de mejoramiento de la salud durante este proceso, que puedan ser de ayuda para promover la satisfacción en la población adulta mayor. Así, como profesionales en Enfermería, se debe de comprender aquellas prácticas o estrategias eficaces de participación social existentes en este grupo etario que puedan contribuir al desarrollo exitoso de su salud mental.

Y con respecto a la implicación de Enfermería en el fomento de la participación social, es necesario recalcar que en la declaración de Alma Ata y en las reformas en Atención Primaria en Salud, la participación social representa un componente clave dentro de la discusión en salud, donde los profesionales en enfermería ascienden como actores cardinales (Organización Panamericana de la Salud, 1978).

Aunado a lo anterior, Encina (2015) en su escrito sobre la íntima relación que existe entre la participación social con la salud mental, hace referencia a que por participación se entiende aquellas actividades que involucran a otras personas y ambiente (contexto social) donde se abarcan múltiples actividades, tales como comunicación, adquisición de roles

definidos, satisfacción personal, transacción, organización, así como autoeficacia, autoestima, percepción de bienestar mental y nivel de soporte social (p.87).

Elementos significativos para el desarrollo de la disciplina enfermera, pues abarca al ser humano desde un enfoque holístico, con sus múltiples aristas: personales, interpersonales y sociales, lo cual insta el concepto de la salud desde su abordaje multidimensional (OPS, 2007). De esta manera, se puede comprender la importancia del rol enfermero en la promoción de formas de involucramiento social en las personas adultas mayores, pues en la medida en que se generen espacios de participación comunitaria, la salud tanto física como mental de estas personas, se verá beneficiada positivamente.

Lo anterior lo sustenta Encina (2015) al mencionar que el construir redes y generar vínculos sociales para la ciudadanía forman parte crucial de la orientación que deben de acoger las políticas públicas, donde enfermería se debe caracterizar por poseer una presencia robusta, para generar instancias de salud inclusivas, en las que la comunidad, por medio de la participación social, articule intervenciones en pro de su bienestar y salud mental (p.88).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2015) señala que “las pérdidas físicas, sociales y emocionales ocurren como situaciones propias de esta edad, por tanto, el adulto mayor debe adaptarse a sus nuevos roles cuando aparezcan” (p.115). Razón clara por la que se vuelve imperante desde la disciplina enfermera reforzar y favorecer, por medio de la investigación, que la persona adulta mayor tenga un óptimo desarrollo de su vejez desde una visión integral, haciendo uso de posibles estrategias de promoción de la salud y participación social, como lo es el voluntariado.

El ser enfermeros y enfermeras requiere un conocimiento basto respecto al proceso de envejecimiento, en gerontología y geriatría, de modo que posibilite un mejor cuidado de los adultos mayores, fomentando así habilidades y ocupaciones en estas personas que

contribuyan a un estado de salud ideal. Es necesario reiterar la relevancia de tener investigaciones dirigidas por enfermería que contengan conocimientos sobre gerontología.

Estas investigaciones deben ser en temas poco abordados por el gremio en Costa Rica, como lo es el voluntariado y su influencia en la salud mental; dado que estas aportan una visión más amplia sobre cómo funciona el proceso de envejecimiento, y a su vez, otorgan insumos a los profesionales de Enfermería que se interesen en estudiar este tema en el futuro respecto a formas de promoción de la salud para personas adultas mayores, con el fin de ofrecer un cuidado más integral y científico (Guerrero y Ojeda, 2017).

Por ello, se vuelve trascendental considerar que la formación profesional enfermera requiere competencias en geriatría y gerontología social, esto con el fin de proporcionar cuidados centrados en las necesidades de las personas mayores, apoyando su participación activa en los cambios sociales y políticos, para que sean realmente significativos y tengan un impacto psicosocial en sus vidas (Poblete y Piña, 2019, p.131).

Lo anterior se puede potenciar por medio de la propuesta y realización de estudios científicos, en materia de adultez mayor y salud mental, que respalden el cuidado, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en las cuales enfermería puede y está en su capacidad de efectuar desde un abordaje positivo, alejado totalmente de una mirada superficial en salud y rescatando la mirada social y cultural que afecta a la vejez; tal es el caso de la investigación presente.

Otro de los aspectos importantes a mencionar, como parte del proceso de adaptación que se realizó debido a la pandemia, es la teleenfermería. Según la Organización Panamericana de la Salud (2020), la telesalud o teleenfermería implica brindar servicios de salud usando las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) cuando la distancia constituye un obstáculo para tales servicios.

Del mismo modo, según Núñez, Ramos, Jiménez, García, Mella y Romero (2020) la teleenfermería es el cuidado de enfermería a distancia, que se realiza mediante el uso de herramientas tecnológicas, y por esto se convierte en una opción de cuidado estratégica y novedosa que proporciona apoyo a las necesidades emocionales y educativas de las personas usuarias, brindando la solución a disímiles problemas y siendo una fuente viable de información en salud rápida y segura sobre el tratamiento, educación, promoción y cuidados hacia las personas.

De esta forma, se muestra que la teleenfermería constituye una opción atractiva para transformar la gestión del cuidado y es de suma relevancia a la hora de ejecutar el proceso de entrevistas desde un escenario virtual, pues tiene la capacidad de brindar la oportunidad de interactuar con las personas adultas mayores participantes, adaptado a las nuevas exigencias de la tecnología de la información y la comunicación.

Es justamente debido a las razones anteriormente mencionadas que este corresponde a un tema que le concierne en un 100% a Enfermería, ya que, al ser una ciencia que estudia el cuidado de las poblaciones, se interesa por las nuevas herramientas que impulsan la salud de las personas. Así, se logra establecer la estrecha relación que existe entre el estudio del voluntariado como método de promoción de la salud para las personas adultas mayores y el accionar de Enfermería, siendo esta la disciplina que puede tomar, ciertamente, protagonismo.

1.3. Pregunta de investigación

¿Cómo influye la práctica del voluntariado en la salud mental de un grupo de personas adultas mayores inscritas en el programa “Personas mayores voluntarias” de la Asociación Gerontológica Costarricense, durante el año 2021?

1.4. Objetivo general

Develar desde el Sistema Conceptual de Imogene King la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias.

1.5. Objetivos específicos

- Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema personal.
- Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema interpersonal.
- Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema social.

1.6. Área y línea de investigación

El área de investigación fue sociedad, cultura y salud y la línea investigativa correspondió a construcción social de la salud y la enfermedad.

CAPÍTULO II.

MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco referencial

En este capítulo se exponen conceptos necesarios para el desarrollo del seminario de graduación, con bibliografía precisa y referencias de múltiples fuentes, partiendo de material útil para respaldar el problema de investigación planteado y los objetivos propuestos.

Se encuentra dividida en cuatro secciones, la primera encargada de mostrar los contenidos a desarrollar en el marco teórico, luego un segundo tópico encargado de desarrollar los conceptos del marco conceptual, como tercer punto, se presentan los documentos a utilizar para el desarrollo del marco empírico. Finalmente, se presenta el marco legal, el cual ofrece el sustento reglamentario de Costa Rica para la investigación en cuestión.

2.2. Marco Teórico

En esta sección, se presentan los conceptos fundamentales para la comprensión del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King, aplicado al Seminario de Graduación presente.

2.2.1. Descripción de la teoría

Como primer punto, se procede a describir a la teorizante Imogene King, esta nació el 30 de enero de 1923 en West Point, Iowa, y falleció el 24 de diciembre en San Peterburgo, Florida (Flores, 2019). Obtuvo un diplomado en estudios de Enfermería a sus 22 años en St. John's Hospital of Nursing y, posteriormente, en 1957 obtuvo su licenciatura en educación de Enfermería y un máster en la Universidad de St.Louis y realizó su doctorado en la universidad Columbia en Nueva York.

King representó una figura pionera en cuanto a la Enfermería, proponiendo su teoría *Logro de Metas*. Esta tuvo un gran impacto debido a su eficacia en cuanto al desarrollo de la disciplina, así como también gracias a que tuvo un fuerte impacto en otras teorías.

Dicho lo anterior, esta investigación se basó en la teoría de Imogene King, la cual desarrolla un Sistema Conceptual de Interacción Dinámica, cuya finalidad es comprender la interacción de los seres humanos con su ambiente, y de esta forma, determinar el estado de salud de una persona, vista desde una esfera integral. Dicha teoría fue propuesta en 1981, en el libro “Una teoría para Enfermería: Sistemas, Conceptos y Procesos”.

Así, King define a la enfermería como una conducta observable que se encuentra en los sistemas de cuidados de salud en la sociedad (King, 1984, p. 3). De igual forma se explica que enfermería es un proceso de acción, reacción, interacción y transacción interpersonal, donde la meta corresponde a ayudar a las personas a mantener su salud para que puedan desempeñar sus roles.

Por otro lado, King (1984) conceptualiza a las personas como seres espirituales, únicos y holísticos, cuyo valor es intrínseco y tienen capacidad de pensamiento racional y toma de decisiones en la mayoría de situaciones. Así también, se considera a los individuos como sistemas abiertos en transacción con el entorno. Por su parte, King (1984) considera que para enfermería es esencial la comprensión de la manera en la que los seres humanos interactúan con el entorno para mantener su salud, esto se traduce en una interacción constante entre el ser humano y su entorno, que puede llegar a influir en los ajustes de su vida y su salud.

El último metaparadigma que King plantea es el concepto de Salud, al cual comprende como un estado dinámico en el ciclo vital del ser humano, donde la enfermedad interfiere en ese proceso. Asimismo, dicha teórica refiere que la salud “implica una adaptación permanente al estrés en el entorno interno y externo, mediante el uso óptimo de los recursos de cada uno para conseguir el máximo rendimiento para la vida diaria” (King, 1984, p. 5).

Ahora bien, como ya se mencionó antes, la teoría de King, permite identificar todo el contexto que se desarrolla alrededor de un individuo, y por esta razón identifica a los seres humanos como sistemas abiertos que están en continua interacción con el ambiente, dichos son: personal, interpersonal y social (King, 1984). Estos tres, comprenden la integralidad de cada persona e influyen en la manera cómo se maneja y se desarrolla su salud, desde todas sus aristas: física, social, emocional y ambiental. Los mismos se explican a continuación:

Sistema personal: El sistema personal está compuesto por el individuo mismo, representa su yo complejo, completo, que percibe, piensa, desea, imagina, decide, identifica objetivos y selecciona los medios para lograrlos (King, 1984). Incluye siete dimensiones: Percepción, el yo, el crecimiento y desarrollo, la imagen corporal, el tiempo y el espacio.

Sistema interpersonal: Para Raile y Marriner (2011) “los sistemas interpersonales se forman cuando dos o más personas interactúan, formando díadas (dos personas) o tríadas (tres personas) en grupos pequeños o grandes” (p. 290). El sistema interpersonal identifica y describe algunos conceptos esenciales para la comprensión de dos o más personas que interactúan en una situación específica, estos son: Interacción, comunicación, transacción, rol y estrés (King, 1984).

Sistema social: Se refiere a la experiencia que vive cada individuo en la sociedad, al formar parte de grupos u organizaciones que comparten intereses y metas en común (Raile y Marriner, 2011). Desde esta premisa, los sistemas religiosos, educativos, recreativos y de cuidado de salud son ejemplos de sistemas sociales.

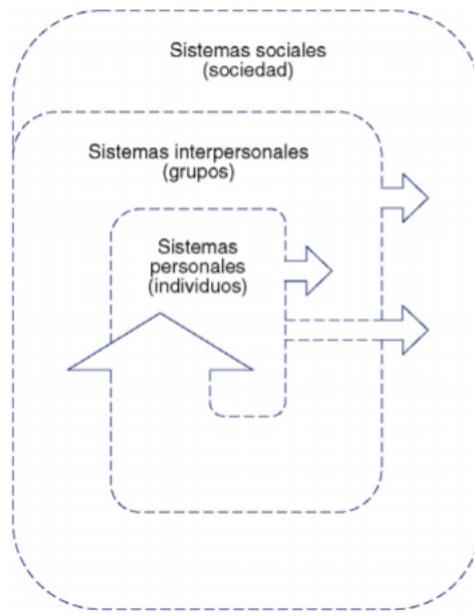
Para King (1984) los sistemas sociales se caracterizan por influir en las personas a medida que crecen y se desarrollan, en aspectos esenciales como lo es la conducta social, las interacciones, las percepciones y el estado de salud individual.

A manera de resumen, King concibe a los individuos como un sistema abierto en el medio ambiente, llamado sistema personal, donde a su vez, estas personas interactúan entre ellas para formar díadas, tríadas y grupos pequeños o grandes que forman otro tipo de sistema llamado interpersonal. Y de aquí, los sistemas sociales están conformados por comunidades, sociedades o grupos con intereses en común que crean una organización.

Dicho esto, para King (1984) la manera en que los sistemas personales, interpersonales y sociales interactúan entre ellos, refleja el equilibrio o no de los individuos que componen la totalidad del sistema. La siguiente figura muestra cómo ocurre dicha interacción.

Figura 1

Sistemas conceptuales dinámicos de Imogene King.



Nota. Adaptado de Modelos y teorías en enfermería (p. 290), por Raile y Marriner, 2011.

2.2.2. Descripción de los sistemas

Como se mencionó, la teoría general se compone de tres sistemas: sistema personal, sistema interpersonal y sistema social, y cada uno de estos posee conceptos subyacentes.

Para efectos de esta investigación, se tomó en cuenta el concepto del yo y percepciones correspondientes al sistema personal, la terminología de interacción, comunicación, transacción, rol y estrés concernientes al sistema interpersonal; y referente al sistema social se describirán los términos de organización y toma de decisiones. Los mismos se describirán a continuación:

2.2.2.1. Sistema personal

Como se ha señalado anteriormente, el sistema personal está compuesto por el individuo mismo que interactúa con su ambiente. Ahora, se procede a explicar los conceptos “el yo” y la percepción incluidos en dicho sistema.

El yo

King (1984) sugiere que “el yo” es el conjunto de pensamientos y de sentimientos que constituye la conciencia de una persona, su existencia individual y su concepción de quién y qué es (p.39), por lo tanto, el yo de una persona es la suma total de todo lo que puede llamar suyo.

De igual forma, dicha autora hace referencia a que el conocimiento de uno mismo es la clave para entender la conducta humana, porque el yo es la manera subjetiva de cómo se define uno ante sí mismo y ante otros, además de lo que se es capaz de hacer y ser. A partir de estas premisas, se puede entender que el yo está compuesto principalmente de pensamientos y sentimientos personales, los cuales determinan la esencia de un individuo, quien es, a dónde se dirige y lo que representa realmente en la sociedad.

Ahora bien, desde los planteamientos de King, los valores y creencias que los individuos van adquiriendo en el continuo de su vida pueden influir en su percepción del yo, ya que este es un individuo dinámico y cada nueva experiencia tiende a crear cambios en él (King, 1984). Por esta razón, cuando las experiencias son positivas el yo tiende a realizarse, pero si son negativas el yo puede tener problemas.

A partir de lo anterior, se puede decir, que durante el proceso de crecimiento y desarrollo cada persona, mediante sus experiencias de vida, adquiere un sistema de valores, necesidades y objetivos personales, los cuales pueden generar eco e influir en la concepción de sí mismos, así como en su estado de salud integral.

Todo esto es importante, ya que la percepción que el individuo posee acerca de sí mismo, de su imagen corporal, del tiempo y del espacio influyen continuamente en la manera en que él o ella reacciona ante personas, objetos y acontecimientos que forman parte de su vida (King, 1984).

Desde esta perspectiva, King (1984) hace mención a que tener una plena conciencia del yo ayuda a las personas a convertirse en un ser humano con sensibilidad, a gusto consigo mismo y en sus relaciones e interacciones con otros. Además, le permite identificar maneras infalibles de lidiar con las situaciones estresantes que la vida genera, así como también identificar patrones de conducta que puedan estar influyendo en su salud.

Percepción

“La percepción es la representación de la realidad en cada ser humano. Es una conciencia de personas, objetos y acontecimientos” (King, 1984, p.32).

Desde esta premisa, se puede interpretar que las percepciones son subjetivas y se encuentran relacionadas con los valores, necesidades, experiencias pasadas, así como con el

concepto de sí mismo (el yo), de la relación con los grupos socioeconómicos, la herencia biológica y los antecedentes educativos (King, 1984).

Esto quiere decir, que la percepción humana se puede interpretar como un proceso universal mediante el cual determinada persona, con base en su posición en el tiempo y espacio, y según sus rasgos de personalidad y conducta, le da un significado individual a su situación ambiental inmediata.

En la misma línea teórica, la percepción le otorga sentido a las experiencias del individuo, a la misma vez que representa su imagen de la realidad e influye en su conducta (King, 1984). Es decir, el conocer la percepción que una persona posee acerca de su propio entorno permite desde el campo enfermero evaluar, interpretar y planificar metas para mantener la salud de una persona, así como aproximarse a la comprensión de las interacciones humanas que poseen los individuos.

Algo esencial que menciona King (1984), es que la percepción puede estar distorsionada por estados emocionales, sensoriales y nerviosos que posea el individuo en un momento específico, tales como el enojo, miedo, amor, estrés, ansiedad.

Desde esta premisa, se puede entender que si una persona se siente decaída emocionalmente por alguna situación que está aconteciendo en su vida, esto puede influir en la percepción que el individuo tenga de él mismo, de los demás y del entorno que la rodea; lo cual, a su vez, puede influir de manera severa en la salud mental. Aunado a lo anterior, King (1984) indica que las percepciones que la persona mantiene de sí misma y de su ambiente, repercuten en su autoestima e identidad individual, en los intereses actuales, las necesidades y metas futuras.

2.2.2.2. Sistema Interpersonal

Ahora bien, como se mencionó antes, el sistema interpersonal se puede describir como las interacciones que se generan entre dos o más personas a partir de una situación concreta. Está compuesto por cinco conceptos: Interacción, comunicación, transacciones, rol y estrés. Para efectos de la presente investigación, se procede a explicar cada uno de ellos.

Interacción

Para King (1984) el concepto de interacción se entiende como el proceso de percepción y comunicación entre una persona y el medio ambiente y entre persona y persona, manifestado por conductas verbales y no verbales, aprendidas de sus experiencias personales, que están orientadas al logro de los objetivos.

A partir de lo anterior, se puede desprender que cada individuo tiene diferentes conocimientos, necesidades, objetivos, percepciones y experiencias pasadas; las cuales influyen en sus interacciones con el entorno y con las demás personas, así como en la consecución de metas a corto, mediano y largo plazo.

De igual manera, King (1984) alega que los individuos mediante la interacción pueden ayudarse entre sí para alcanzar sus metas inmediatas o a largo plazo, pues durante este proceso las personas identifican de manera mutua los objetivos y los medios para alcanzarlos.

Por esta razón, se puede concluir que, desde enfermería, la comprensión de las interacciones que las personas generan entre sí y con su entorno, pueden ser de gran importancia a la hora de estudiar el comportamiento humano, enfocado en la conducta y obtención de metas, que a su vez impactan la salud.

Comunicación

La comunicación es el proceso mediante el cual los seres humanos se relacionan, y se produce información que pasa de una persona a otra, ya sea de manera directa o indirecta a

través de mecanismos verbales o no verbales. Por su parte, la comunicación interpersonal es entendida como una fuerza compleja y es el elemento de información en todas las interacciones humanas y los sistemas interpersonales (King, 1984).

En términos sencillos, la comunicación humana se puede definir como el flujo de información entre dos seres humanos a través de un sistema de símbolos tales como palabras, gestos y tecnología. Sin embargo, se puede ahondar más y relacionar la comunicación interpersonal con la salud, el crecimiento, la percepción y la conducta del ser humano en la sociedad y el entorno en que vive; esto debido a que King (1984) también define la comunicación como un proceso dinámico fundamental para la existencia del ser humano.

En la misma línea teórica, King hace referencia a que “el yo”, las percepciones, las diferencias culturales y de edad influyen en lo que se escucha. Es decir, la comunicación se concibe como un elemento personal, ya que el mismo mensaje puede tener un significado específico y distinto para la persona que lo envía, así como un significado diferente para la persona que lo recibe.

Por esta razón, cuando se da una comunicación verbal eficaz, sustentada en una atmósfera de respeto mutuo y con deseo de comprensión, se satisfacen necesidades básicas personales, que incluyen el reconocimiento, la participación, autorrealización, resolución de conflictos y obtención de metas (King, 1984).

Ahora bien, a nivel de enfermería y en relación con la presente investigación, King menciona que a partir del conocimiento del patrón de comunicación que presenta una persona adulta mayor, se puede comprender el significado de la conducta de esta, así como su esencia misma. Desde esta perspectiva, la sonrisa, el tono de voz o los movimientos corporales y faciales se vuelven aspectos claves para entender la naturaleza de una persona, y pueden estar íntimamente ligados con la salud individual de esta.

Transacciones

Las transacciones son el proceso de interacción humana mediante el cual los seres humanos se ponen en contacto con su entorno a fin de alcanzar metas específicas que le produzcan placer y satisfacción; estas transacciones implican interacciones y comunicación con otras personas, que, a su vez, les ayuda a ambos a alcanzar los objetivos (King, 1984).

Desde esta perspectiva, se puede deducir que en las transacciones se requiere que haya una interacción abierta entre ambas personas, es decir, un intercambio seguro de pensamientos y opiniones, y un mutuo acuerdo acerca del planteamiento de objetivos y los medios para alcanzar las metas identificadas.

Entendido lo anterior, se puede afirmar que la puesta en práctica de interacciones en las que se respeta a cada individuo involucrado, a partir de sus cualidades, experiencias, creencias, expectativas y preferencias, favorece una dinámica de transacción efectiva. También, cabe mencionar que cuando se realizan las transacciones de una manera adecuada la tensión y el estrés disminuyen, provocando una influencia positiva en el bienestar psíquico de la persona (King, 1984).

En la misma línea teórica, King sostiene que la efectividad con la que se realizan o no las transacciones puede dejar en visto actitudes, conductas y percepciones que la persona posee de sí misma, de los demás y de su entorno social. De esta forma, se afirma nuevamente el discurso de King, en el que asegura que los sistemas personales, interpersonales y sociales se encuentran siempre en una continua interacción que delinea la manera cómo se maneja y se desarrolla la salud individual.

Rol

Desde la teoría, King (1984) explica que el rol engloba un grupo de conductas que se esperan de las personas que ocupan una posición dentro de un sistema social, este concepto

comprende reglas que definen los derechos y las obligaciones de un cargo, e implica la relación con uno o más individuos que interactúan en situaciones específicas para alcanzar un propósito.

Por esta razón, se puede decir que el rol con el que se identifican los individuos en un entorno específico, puede interferir en la comprensión y razonamiento de las relaciones interactivas y los modos de comunicación entre una persona y otra utilizadas para alcanzar metas en común.

Así, hablar de rol en esta investigación, lleva instintivamente a crear una asociación íntima con los sistemas personal y social, ya que, según lo mencionado, el rol identifica el yo de una persona en relación con otra, y el otro en relación con el yo. Es decir, a partir del discernimiento del rol se es capaz de responder la pregunta quién soy y cómo me relaciono con los demás.

Para sustentar la idea anterior, y en términos de Salud Mental, King (1984) expone que este concepto ha sido utilizado no solamente para describir la asignación de ocupaciones de las personas, sino que también se ha utilizado para referirse al yo, donde se ven involucradas las conductas esperadas y las conductas actuales que están asociadas con una posición en específico.

En la misma línea, King resalta la conexión clave que existe entre los conceptos de rol y percepción, donde a partir de los roles que la persona aprende en los distintos sistemas sociales a los que pertenece, se crea una percepción personal acerca de la forma de percibirse a sí mismos, del mundo que lo rodea y de los agentes estresores que pueden alterar su bienestar integral (King, 1984).

Estrés

El estrés se entiende como “un estado dinámico mediante el cual el ser humano interactúa con el medio ambiente para mantener un equilibrio de energía necesario para crecer, desarrollarse y desempeñar sus funciones” (King, 1984, p.155). Y como toda respuesta de energía, esta puede ser negativa, positiva, constructiva o destructiva, pero siempre dirigida a que los individuos alcancen su más alto nivel de logro, al mismo tiempo que se agotan continuamente.

Por su parte, se identifica la reacción de una persona ante el estrés como un proceso fisiológico, psicológico y social en el cual las exigencias que se hacen a la persona pueden representar una amenaza o exceder su capacidad para responder y enfrentarse a los eventos adversos, considerados como estresores.

Ante esto, King (1984) menciona que cuando existe un nivel elevado de estrés en los individuos, su campo perceptual tiende a disminuir y su toma de decisiones es menos eficaz. Estos factores conjugados con un componente notorio de ansiedad llevan a menos interacciones humanas y poca fijación de objetivos, así como interferir con las actividades de desarrollo personal.

Por esta razón, es posible comprender la Salud Mental de un individuo con base en la descripción que tiene respecto a sus situaciones estresantes y cómo responde ante ellas. A partir de esta premisa, se ha descubierto que la respuesta de una persona al estrés está determinada por sus elementos, situaciones, tiempo del evento, significado, edad, sexo, antecedentes ambientales, personalidad, conocimientos y motivación (King, 1984).

En este sentido, el estrés se considera, primero, como un componente personal, pero además como un factor subjetivo, universal y dinámico, ya que los acontecimientos de la vida pueden percibirse como agradables o desagradables según la individualidad de cada ser

humano, y estas percepciones influyen directamente en la respuesta y solución ante las situaciones agobiantes.

De aquí, nace la importancia de aprender desde la enfermería a identificar los causantes del estrés, así como el significado que cada persona le otorga a estos y sus competencias personales para enfrentarlos. Dicha motivación adquiere relevancia a la hora de elaborar estrategias eficaces que puedan servir de apoyo para la adaptación ante situaciones estresantes, y con esto viene aunado un menor impacto negativo a la salud mental de los individuos.

2.2.2.3. Sistema social

Como se mencionó con anterioridad, el sistema social es definido como un sistema organizado de límites, de roles sociales, conductas y prácticas desarrolladas para mantener valores y mecanismos para regular las prácticas y las normas. Para efectos de la presente investigación, los conceptos que se utilizarán corresponden a organización y toma de decisiones, los cuales son claves para la valoración integral de una persona, desde la perspectiva de salud mental. Dichos se describen a continuación.

Organización

Según King (1984) la organización es una agrupación de personas y recursos, reunidos de la manera más conveniente para alcanzar objetivos específicos. Además, expresó que como parte de las principales características que poseen las organizaciones, se encuentra que la estructura de estas es capaz de determinar la satisfacción o no de sus miembros a partir del entendimiento de las relaciones, los roles, las líneas de autoridad, la comunicación y la responsabilidad que fungen en ella.

Basado en lo anterior, es acertado decir que el patrón de funcionamiento de una organización tiene la capacidad de generar influencia en el bienestar que una persona perciba

acerca de sí misma, del rol que está ejerciendo y de su capacidad para tomar decisiones; los cuales, son aspectos fundamentales que se entrelazan con la percepción de autovalía.

Desde esta perspectiva, se concibe a los ambientes de organización como potentes generadores de algunas de las fuerzas sociales que moldean y desarrollan las cualidades y hábitos personales, tal como se ha descrito antes. De hecho, para King (1984) la no satisfacción percibida por los miembros que conforman una organización se encuentra estrechamente relacionada con la presencia de lesiones a nivel psicológico.

Toma de decisiones

Para King (1984) el término de toma de decisiones se refiere a definir un problema, analizar los datos y seleccionar la mejor opción para alcanzar los objetivos. Además, menciona que quienes esperan se ponga en práctica una decisión, deberían participar al tomarla y al formular los planes de acción.

Esta definición es fundamental, ya que se entiende la toma de decisiones como un concepto cardinal para determinar y comprender, a mayor profundidad, el desenvolvimiento de una persona en una organización, así como las competencias que tiene esta a nivel personal para el logro de objetivos.

Continuando en la misma línea, King (1984) es clara en exponer que las decisiones regulan la vida de cada persona, pues están basadas primordialmente en sus valores, metas, conocimientos y experiencias pasadas. Es decir, se les atribuye la noción de ser individuales, personales y subjetivas; pero además de eso, se les considera dinámicas ya que ponen a prueba el pensamiento crítico, el poder y la autoridad que tienen los individuos para controlar sus decisiones y así lograr un objetivo.

A partir de lo anterior, se ha comprobado que las personas rinden de manera óptima y se sienten más satisfechas consigo mismas cuando participan en la toma de decisiones sobre

las metas que deben cumplir, ya sean estas de índole personal o como parte de una organización en específico (King, 1984).

Tomando en cuenta la teoría expuesta anteriormente y los conceptos y elementos asociados a esta, se refleja cómo los tres sistemas propuestos por la teorizante conforman un punto de referencia para lograr comprender la magnitud de las interacciones humanas, partiendo desde una perspectiva personal. Así, se concibe con facilidad la trascendencia de estos aspectos en la salud mental y todas las aristas que esta implica, siendo un pilar fundamental en el balance biopsicosocial de las personas adultas mayores y las actividades que ejecutan.

2.3. Marco conceptual

En la presente sección, se encuentran definidos los conceptos elementales que permiten trazar una referencia concreta que faculte el avance y la comprensión desde la misma perspectiva. En este sentido, se procede a establecer diversas definiciones y puntos de vista que giran alrededor del mismo concepto, de manera que se compartan las variaciones en los mismos, dejando clara nuestra propia percepción como investigadoras para efectos del presente trabajo.

2.3.1 Descripción del concepto: Salud

La salud como concepto, ha tenido varias definiciones a lo largo del tiempo, desde pasar de un significado categórico donde se relacionaba únicamente con la ausencia de enfermedad, hasta pasar a un panorama humanista que se centra en la integralidad y holismo del ser humano.

Sin embargo, para efectos de la presente investigación, se entenderá el concepto de salud a partir de la definición que Imogene King le otorga, desde su Sistema Conceptual de Interacción Dinámica.

Desde esta línea, para King (1984) el concepto de salud se define como todas las experiencias dinámicas dentro del ciclo de vida de cada persona, las cuales demandan continuos ajustes en la manera en que los individuos se enfrentan a las tensiones en el entorno interno y externo, a través del aprovechamiento óptimo de los recursos individuales para lograr el máximo potencial en la vida diaria.

Basado en lo anterior, se puede decir que la vida y salud satisfactorias de una persona están en función de las interacciones del individuo con su medio ambiente, el cuál siempre está cambiando. En otras palabras, la armonía y el balance entre los sistemas personal, interpersonal y social es lo que conduce a los individuos a un buen manejo del estado de salud.

En la misma línea teórica que concibe a la salud como un estado dinámico, King asegura que la manera como las personas perciben a esta depende de sus experiencias pasadas, del ambiente en que han vivido, del propio concepto que poseen de bienestar, así mismo, de aspectos referentes a creencias, religión, valores (King, 1984). Es decir, se entiende a la salud como un estado subjetivo e individual, en los cuáles aspectos íntimos de cada persona median la forma en que estas se adaptan a las tensiones del entorno interno y externo.

Por esta razón, uno de los mayores retos en la existencia humana es mantener un nivel de salud óptimo, que permita a la persona realizar actividades diarias que le generen sensación de utilidad, satisfacción, productividad y felicidad. Y a partir del estudio de la

dinámica compleja del ser humano, mediante los tres sistemas de interacción que propone King, se puede ayudar a los individuos a lograr, conservar y restaurar su salud.

2.3.2. Descripción del concepto: Salud Mental

Además de esto, resulta importante recalcar otro de los conceptos esenciales de esta investigación, el cual es la salud mental. Para la Organización Mundial de la Salud este término significa:

“un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2004, p.14).

De esta manera, la Salud Mental se llega a entender como la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo y el entorno donde este se desarrolla. Se puede decir también, que la Salud mental llega a coexistir de una manera sutil e interdependiente con las demás áreas de salud de una persona, por ejemplo, la salud física, espiritual y social (OMS, 2004)

Aunado a lo anterior, el Ministerio de Salud (2012) conceptualiza la salud mental, de la siguiente forma:

“La Salud Mental se entiende como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente” (p.34).

Con base en la anterior definición, la salud mental es definida como un estado placentero de bienestar, que acompaña al individuo durante las distintas etapas de su vida, y

por esta razón cualquier actividad o acción en particular que realice dicha persona puede influenciar a nivel emocional, social, familiar y personal.

Correlacionando el concepto de salud mental con la teoría y el estudio presente, los tres sistemas que plantea King (1984) en su Sistema Conceptual de Interacción Dinámica, logran concebir un concepto de salud mental complejo que es utilizado para la presente investigación, que tiene como fundamento la interacción y equilibrio de la totalidad de los sistemas que comprenden la integralidad de un individuo y que a su vez, influyen en la manera cómo se manejan los aspectos psicosociales y cómo estos afectan el bienestar de las personas adultas mayores.

De igual forma, la OMS (2004) expresa que la salud mental incluye aspectos esenciales como el sentido de independencia, autonomía, reconocimiento de habilidades y el poder desarrollarse intelectual y emocionalmente. En este sentido, resulta imprescindible asociar este concepto al proceso de envejecimiento y adaptarlo al desarrollo de la población adulta mayor, ya que esta etapa específica del ciclo vital presenta sus propias características y aspectos esenciales, por lo que comprender la salud mental en torno a su realidad permite una mejor comprensión.

Este último concepto adquiere especial relevancia en este punto, ya que la salud mental y la calidad de vida son puntos sumamente trascendentales en el desarrollo integral de cualquier individuo. Según Ardila (2003), la calidad de vida hace referencia a la capacidad de las personas para experimentar situaciones y condiciones del ambiente, dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que estas ejercen sobre los objetos de su entorno (p.3). Es importante destacar que la calidad de vida es un resultado de la combinación que surge entre dichos elementos objetivos y la evaluación que cada persona realiza a dichos elementos.

Estos dos aspectos anteriormente discutidos convergen en un punto de particular interés para el actual trabajo de investigación: cómo se desenvuelve la salud mental en las personas adultas mayores inmersas en una sociedad y cómo esto se refleja en su calidad de vida. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (1993), se recomienda que, las personas adultas mayores que participaron durante toda su vida en diversos grupos y actividades sociales, lo continúen haciendo, ya que esto posee gran implicación en el bienestar de las mismas y cómo se desenvuelve su salud mental.

2.3.3. Personas adultas mayores - envejecimiento

Para lograr comprender la importancia de esta investigación, es necesario que se conozcan las bases que lo sustentan. En primer lugar, se debe resaltar y destacar que la Organización Mundial de la Salud (2015) establece que las personas de 60 a 74 años son consideradas de *edad avanzada*, de 75 a 90 se pueden reconocer como *viejas o ancianas* y, finalmente, a toda persona mayor de 90 años se le llamará *grandes viejos o grandes longevos*. Sin embargo, a todas las personas mayores de 60 años se les conoce como personas de la tercera edad o adultos mayores.

Igualmente, específicamente en el contexto costarricense, la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935, en su artículo 2, hace referencia a que la persona adulta mayor es toda persona de sesenta y cinco años y más.

Partiendo de esta noción, es pertinente señalar el proceso de envejecimiento, ya que comprende ciertas características y elementos trascendentales que permite un mejor entendimiento de dicho proceso. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (1993), el envejecimiento es un proceso irreversible y secuencial, que supone un deterioro en el organismo del individuo hasta que, eventualmente, este no es capaz de enfrentar y superar con éxito las exigencias de su entorno (p.16).

Así, esta secuencia de eventos implica cambios anatómicos y fisiológicos que deben ser considerados normales durante esta etapa de la vida de las personas. Dichos cambios se deben identificar como universales, progresivos, declinantes, intrínsecos e irreversibles (Organización Panamericana de la Salud, 1993, p.16).

2.3.2. Participación social en la adultez mayor

Resulta pertinente destacar, en este punto, el concepto de participación social y sus implicaciones en la adultez mayor. Según El Instituto de Mayores y Servicios Sociales de Madrid, España (2008) la participación social está estrechamente relacionada con la comunidad. Y es que la participación está asociada, en gran medida, a la capacidad de un individuo para lograr efectuar decisiones que, de alguna u otra forma, influyen en su papel como parte de la sociedad o de grupos específicos a los que, inevitablemente, pertenece.

Se propone, de esta manera, diversos niveles de participación mencionados por El Instituto de Mayores y Servicios Sociales de Madrid, España (2008). Estos niveles de participación se segregaron de acuerdo con diversos factores, entre ellos: el grado de vinculación, de iniciativa, consecuencias, etc. De esta forma, se establece la participación como método de información. Esta consiste en que “la ciudadanía participa por el hecho de conocer o estar informada de sus deberes y derechos” (IMSERSO, 2008, p.19).

Por otro lado, se encuentra el nivel de participación relacionado con la co-gestión o co-ejecución. Este tipo hace referencia a la “realización conjunta entre las partes, sin que necesariamente haya existido un proceso de decisión conjunta” (IMSERSO, 2008, p.20).

Asimismo, cabe destacar la participación de tipo co-implicación o codirección, la cual corresponde a aquella en la que, de forma idónea, se basa en la “concertación de voluntades, formación de alianzas y participación en las decisiones, en conjunto con las instituciones que dan forma a una oferta de participación” (IMSERSO, 2008, p.20).

Bajo esta perspectiva anteriormente expuesta sobre la participación social, se deja clara la inmensa relevancia que esta tiene en el desarrollo de todas las personas. Especialmente para la presente investigación se vuelve trascendental comprender la importancia de este aspecto en la adultez mayor. En este sentido, cabe resaltar que aún siguen existiendo varios mitos y estereotipos en torno a la población adulta mayor. Dichos elementos predisponen a tener una perspectiva de infravaloración de la participación social de los y las adultas mayores en la sociedad, así como a la minimización de sus capacidades y oportunidades de aportar y contribuir positivamente en diversos contextos.

2.3.3. Voluntariado

De acuerdo con Soler (2007), el voluntariado consiste en una agrupación de personas que, gracias a la adquisición de una consciencia basada en la solidaridad, se fundamenta en la visión crítica de la sociedad para desarrollar actividades de forma altruista y cuyo compromiso se basa en su libre decisión (p.31). El voluntariado parte de la premisa de que el ser humano es capaz de modificar su realidad y que, por lo tanto, los voluntarios deben ser conscientes de su ciudadanía. De esta manera, se debe comprender al voluntariado como derecho y un fin que potencia el desarrollo y las capacidades humanas (Soler, 2007, p.32).

Por otra parte, Klos y Lemos (2019), señalan que, según la definición adoptada en la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 2001, hay ciertos requisitos con los que el voluntariado debe cumplir para poder denominarse como tal. Entre ellos se encuentran: realizarse por elección propia siguiendo una premisa de libertad, no esperar una remuneración económica a cambio de esta actividad y que este accionar tenga como objetivo principal beneficiar a otras personas o a la comunidad (p.3). De la misma manera, en este estudio se menciona que, a pesar de que en muchos otros estudios e investigaciones asociadas al voluntariado y sus motivaciones se resalta la actitud altruista, no siempre esta se presenta de

una manera pura y esencial. De hecho, se insta a investigar cuáles son los beneficios personales percibidos por las personas que realizan voluntariado.

Los puntos anteriormente mencionados trazan la línea base sobre la cual es necesario posicionarse para comprender el fenómeno del voluntariado y su importancia como método de participación social. Como se ha evidenciado, las personas que realizan este tipo de actividad promueven beneficios perceptibles para otras personas y, por tanto, para su comunidad. Esto implica que el voluntariado, de forma inevitable, funciona como una herramienta que suscita la inserción social y diversas formas de involucrarse con la sociedad.

2.3.4. Envejecimiento exitoso

De la misma forma, con el sentido de comprender la práctica del voluntariado y sus repercusiones en la población adulta mayor, resulta esencial definir el envejecimiento exitoso, así como los elementos que lo componen. Según lo descrito por Petretto et al. (2016), Havighurst se reconoce como el primer autor en utilizar el concepto de envejecimiento activo, que ya en 1961 proporcionó la primera definición de envejecimiento con éxito, la cual se compone de partes que resultan clave para el desarrollo de esta investigación particular, como lo son la percepción de satisfacción y felicidad, así como el sentimiento de autosuficiencia, independencia y de permanecer como personas activas (Petretto et al., 2016, p.2).

En términos generales, los autores señalan que el envejecimiento exitoso gira en torno a una adhesión aiosa que existe por parte de las personas de la mediana edad (en proceso de envejecimiento), que se manifiesta como una sustitución de los roles que han ido perdiendo debido a su edad. Esto se presenta con el fin de que estas personas logren mantener un sentido de valía y de positivismo hacia ellas mismas (Petretto et al., 2016, p.2).

Por otra parte, Fernández et al. (2018) declaran una forma interesante de definir el envejecimiento exitoso, pues muestran tres conceptos trascendentales para su comprensión. El

envejecimiento saludable se puede entender desde la perspectiva en la que hay ausencia de enfermedad, por lo que esto se traduce a una capacidad ideal para realizar las actividades de la vida diaria sin mayores complicaciones; el envejecimiento activo consiste en un balance adecuado entre funcionamiento físico y cognitivo, así como afecto positivo y control; el envejecimiento productivo está relacionado con la participación y el compromiso e implicación social (Fernández et al., 2018, p.152).

Tomando en cuenta las definiciones anteriores, resulta pertinente distinguir el hecho de que los autores definen el envejecimiento exitoso como la consecuencia principal de la unión de los 3 conceptos. Se obtiene así una definición de este aspecto elemental de la vivencia humana que implica diversos ámbitos de la experiencia cotidiana de las personas. Este punto sostiene gran relevancia para el trabajo de investigación, ya que se parte desde una concepción de envejecimiento exitoso que engloba elementos imprescindibles que forman parte del proceso de envejecimiento en las personas adultas mayores.

En síntesis, los conceptos elementales que permitieron trazar una referencia concreta hacia el fenómeno del estudio fueron los concernientes a: salud, salud mental, personas adultas mayores-envejecimiento, participación social en la adultez mayor, voluntariado y envejecimiento exitoso. Púés se concluyó que dichos elementos permiten comprender con mayor profundidad la influencia que ocasiona el voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores.

2.4. Marco empírico

En el siguiente apartado se describirán distintos proyectos e investigaciones, que se seleccionaron debido a su estrecha relación con la investigación en desarrollo. En primer lugar, se detallarán los estudios internacionales y posteriormente, los nacionales.

2.4.1. Antecedentes Internacionales

Desde el ámbito internacional, se llevaron a cabo distintas investigaciones que realizan grandes aportes al proyecto en curso. Una de estas investigaciones es la realizada por Hardil y Baines en el año 2008 en Inglaterra. El estudio “*Active Citizenship in Later Life: Older Volunteers in a Deprived Community in England*” tenía como objetivo explorar los distintos significados del voluntariado para las personas adultas mayores y cómo este influye en cada uno de los contextos. En este estudio se plantea cómo las personas pertenecientes a este grupo etario desean sentirse útiles, ayudar a otros y además, aprender y crecer de forma personal.

Por medio de un abordaje cualitativo y a través de entrevistas y observaciones, este estudio se basó en cuatro perspectivas distintas, las cuales hacen referencia al voluntariado como forma de escape, como respuesta a objetivos, como una manera de altruismo y como forma de ayuda hacia los demás. En este sentido, se puede observar cómo el voluntariado se presenta como una alternativa positiva a las distintas experiencias de vida de las personas adultas mayores, las cuales toman el voluntariado como una opción de acuerdo a sus necesidades.

Tomando en cuenta lo anterior, este estudio es de gran aporte para la investigación en desarrollo, ya que muestra que el voluntariado se puede tomar desde diferentes puntos de vista, los cuales serán analizados mediante las observaciones que se llevarán a cabo durante esta investigación.

En esta misma línea internacional, se encuentra el estudio “*Voluntariado y tercera edad*”, llevado a cabo por Dávila, M. y Díaz, J. en el año 2009. El objetivo de este proyecto fue realizar una revisión bibliográfica en la que se incluía el voluntariado y las personas de la tercera edad. Teniendo en cuenta que para ese entonces hubo un aumento en la participación de las personas adultas mayores en el voluntariado, este estudio planteó que los nuevos

contextos y educación, influían de manera importante en este cambio, el cual fomentaba una mayor sensación de autoeficacia y de vitalidad en la población en estudio.

De acuerdo con Dávila y Díaz (2009), la práctica del voluntariado no solamente implicaba una inserción social por parte de las personas mayores, sino que también, otorgaba beneficios en la salud mental y física. Asimismo, se hace referencia a las distintas motivaciones que llevan a las personas adultas mayores a practicar el voluntariado.

Considerando lo anterior, este estudio brinda insumos sumamente relevantes a la investigación que se realizó, ya que muestra la influencia en la salud mental de la población adulta mayor, la cual es punto clave de este proyecto. Asimismo, se demuestra la gran oportunidad de descubrir las motivaciones de las personas para realizar el voluntariado, las cuales pueden reconocerse a través del análisis de la teoría de Imogene King.

Continuando con el contexto internacional, se presenta el estudio realizado por Montero, I. y Bedmar, M. en España en el año 2010, cuyo objetivo fue destacar la importancia de la participación de las personas adultas mayores en distintas áreas como el voluntariado. Este estudio propone el envejecimiento activo como un principio clave en la participación social, causando el involucramiento de las personas adultas mayores en su entorno mediante la práctica del voluntariado.

De esta manera, de acuerdo con Montero y Bedmar (2010), factores como la edad, la educación, la salud y la implicación en otras actividades sociales, tienen una gran importancia en la tendencia de las personas a dedicarse al voluntariado. Además, se señala que las instituciones, las políticas y los programas elaborados juegan un papel importante para favorecer que los ciudadanos adultos mayores hagan uso de su potencial productivo en beneficio de ellos mismos y de la sociedad.

Por tanto, los elementos incluidos en este estudio ponen en perspectiva la manera en el que el voluntariado influye en el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable, lo cual, a su vez, también aporta fundamentos relevantes a la investigación en curso, la cual busca, desde un enfoque cualitativo, reconocer la influencia del voluntariado como fenómeno participativo en las personas adultas mayores, más específicamente en la salud mental.

Siguiendo la misma línea, Meléndez, J. desarrolló en el año 2013 el estudio *“Envejecimiento y voluntariado profesional: observaciones desde los adultos mayores jubilados, voluntarios de la Región Metropolitana”*, cuyo objetivo fue describir las experiencias de envejecimiento de los adultos mayores profesionales jubilados que realizan voluntariado. Lo anterior fue llevado a cabo tomando en cuenta las distintas maneras de participación social y la satisfacción y efectos de esta participación en la adultez mayor.

Desde un enfoque cualitativo y mediante el uso de entrevistas semiestructuradas, los autores de este estudio lograron observar que el voluntariado causa un efecto positivo en las personas que lo practican, esto debido a que las personas adultas mayores consideran que se da una relación de reciprocidad con las personas que son receptoras de su ayuda. Asimismo, el estudio visibiliza que las personas de este grupo etario que realizan voluntariado consideran que esta práctica les permite divertirse, relajarse, dejar una huella, ser útiles para la sociedad y, además, mantenerse activos y en un continuo aprendizaje.

De esta manera, se evidencia que la apertura de espacios y mecanismos de participación social como el voluntariado en las personas adultas mayores y la importancia de vivir una vejez activa, influyen directamente en el bienestar psicológico de la población adulta mayor, lo cual genera un impacto en la salud mental de esta población, que fue estudiada en esta investigación mediante la teoría de la teorizante Imogene King, tal y como se ha mencionado a lo largo de este apartado.

Siguiendo en el ámbito internacional, Ferrada, L. y Zavala, M. fueron las protagonistas del estudio “*Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado*”, el cual fue desarrollado en el año 2014 en Chile. Este estudio tuvo como objetivo comparar el bienestar psicológico de las personas adultas mayores voluntarias y el de las personas adultas mayores no voluntarias. En este sentido, la hipótesis hacía referencia a un mayor grado de bienestar psicológico en las personas mayores que practican el voluntariado.

De esta forma y aplicando un diseño comparativo y descriptivo, Ferrada y Zavala (2014) concluyeron que efectivamente, el estudio de la relación entre participación voluntaria y bienestar psicológico derivó un promedio mayor de bienestar en las personas que ejercen el voluntariado como práctica.

Asimismo, se destaca la relevancia de la actividad y participación en la edad adulta mayor, las cuales dan como resultado un mayor nivel de satisfacción con la vida y con la sociedad. Por lo tanto, es importante recalcar el gran aporte de este estudio a la investigación que se desarrollará, ya que demuestra que un envejecimiento activo tiene influencia en el bienestar psicológico y mental de las personas adultas mayores.

Siguiendo el contexto internacional, pero desde otra perspectiva, se encuentra la investigación bibliográfica llamada “*El papel del género en el buen envejecer: una revisión sistemática desde la perspectiva científica*”, realizado por Fernández, G. *et al.* en el año 2018, el cual tenía como objetivo examinar el papel del género en la investigación sobre el buen envejecer. En este estudio, se indagó en numerosos documentos que incluían una perspectiva de género y que desarrollaron los conceptos de envejecimiento activo, saludable, productivo y exitoso.

En esta línea, se concluyó que los roles de género presentan una influencia en la participación social de las personas mayores, teniendo las mujeres una mayor asistencia.

Asimismo, los resultados evidencian que existen diferencias de género en vulnerabilidad debido a la combinación de componentes fisiológicos, psicológicos y comportamental, siendo así que las mujeres experimentarían mayores niveles de vulnerabilidad ante situaciones de conflicto, preocupación o demanda sociales, mientras que los hombres presentarían una mejor reacción al estrés, lo que podría suponer diferencias en los resultados de salud mental.

Tomando en consideración lo señalado anteriormente por este estudio y relacionándolo con la presente investigación, se demuestra que es importante conocer el papel del género con respecto al voluntariado, así como también las diferencias en la salud mental entre hombres y mujeres, lo cual se llevará a cabo a través del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King.

De igual manera, en España se llevó a cabo el estudio *“Aprendizajes extraídos de diferentes tipos de participación: hacia una mirada diferencial del envejecimiento activo”*, el cual estaba a cargo de Villar, F., Serrat, R., Celdrána, J., Zacarés, B., Pinazo, S. y Gómez, C. durante el año 2018. Con respecto a este proyecto, su principal objetivo era explorar y comparar los aprendizajes informales que obtienen las personas adultas mayores de su implicación en diferentes formas de envejecimiento activo.

Este estudio se realizó bajo un planteamiento cuantitativo. Sin embargo, los resultados arrojados fueron sumamente relevantes para la investigación en desarrollo. Dentro de estos resultados, se destacaron cuatro grandes categorías de aprendizaje: los aprendizajes instrumentales, aprendizajes relacionados con el autoconocimiento, los aprendizajes relacionados con las relaciones interpersonales y aprendizajes sobre la comunidad y sociedad.

Considerando lo anterior, Villar, *et al.* (2018) concluyeron que se puede demostrar que la implicación en diferentes actividades de envejecimiento activo brinda a las personas adultas mayores numerosas y diversas oportunidades de aprendizaje, crecimiento personal y mejora

de relaciones interpersonales. Por lo tanto, conectando este estudio con la presente investigación, se puede observar que conocer cuáles son los diversos aprendizajes que los adultos mayores obtienen a través de su participación social ayuda a fomentar actividades de involucramiento social como el voluntariado para favorecer un proceso de envejecimiento activo.

Otro proyecto importante para esta investigación se desarrolló en España en el año 2019 por Herrera, A. *et al.* Este tuvo como objetivo conocer el tipo de motivación y la satisfacción vital de personas mayores de 64 años que ejercen actividades de voluntariado social. Abordado desde un enfoque cualitativo y mediante una entrevista personalizada, el estudio arrojó resultados que dejaron en evidencia que la mayor parte de las personas adultas mayores se encontraban jubiladas y, además, la expresión del aumento de autoestima gracias a la práctica del voluntariado, era sumamente relevante.

De este modo, se pudo identificar cómo el voluntariado ayudó a aumentar la satisfacción de las personas una vez que llegaba la jubilación. Asimismo, se reafirmó que vivir participando socialmente, puede ser una apuesta clara y decidida para fomentar una participación activa en las personas mayores, no solamente beneficiosa para ellas mismas, sino también para la sociedad.

Desde otra perspectiva, Cambero, S. y Baigorri, A. plantearon en el año 2019 el estudio “*Envejecimiento activo y ciudadanía senior*” en España. El objetivo principal de este estudio es contextualizar el concepto de envejecimiento activo y evidenciar la relevancia de políticas y programas de mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores. De esta manera se logró concluir que el concepto de envejecimiento ha sufrido modificaciones conforme al paso del tiempo, dejando entrever que las políticas sobre el envejecimiento han beneficiado las condiciones de vida y de participación de las personas adultas mayores.

Contemplando lo mencionado en dicho estudio y entrelazándolo con el presente, se puede comprender la importancia de las políticas que impulsan el envejecimiento saludable, así como la relevancia de un envejecimiento activo y saludable para esta comunidad etaria. Además, la adultez mayor, como una etapa sumamente importante de la vida humana, debe verse apoyada por políticas y formas de participación social que impulsen y fomenten el crecimiento y desarrollo de las personas adultas mayores en todos los ámbitos de la vida.

Por otra parte, Del Barrio, E., Pinzón, S., Sancho, M. y Garrido, F. desarrollaron en el año 2020 el estudio *“Ciudadanía activa y personas mayores: viejos conceptos, nuevos abordajes. Una revisión sistemática y metasíntesis cualitativa”* bajo un enfoque cualitativo. Como objetivo principal de este estudio, se tenía identificar el contexto en el que surgía el concepto de “ciudadanía activa” en relación con las personas mayores, analizando elementos claves a tener en cuenta en la formulación de políticas en un contexto de acelerado envejecimiento demográfico.

Por consiguiente, de acuerdo con Del Barrio *et al.* (2020) se obtuvo como resultado que el liderazgo y empoderamiento de los ciudadanos son fundamentales para la promoción de una ciudadanía activa, lo cual se traduce en el impulso de distintas actividades de participación social como el voluntariado. Considerando que la población adulta mayor demanda espacios para desarrollarse y crecer de manera personal mediante el aporte a la sociedad, las políticas para promover la ciudadanía activa requieren de propuestas como el voluntariado para promover esta autonomía y colaboración social.

Por último, en el año 2020, los autores Sepúlveda, W., Dos Santos, R., Pires, R. y Suziane, V. efectuaron la revisión bibliográfica *“Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa”*. Este tiene como principal

objetivo analizar el efecto de la participación social en la salud de la población adulta mayor e identificar los instrumentos de evaluación de la participación social más comunes.

En este sentido, Sepúlveda *et al.* (2020) afirman que la participación social es un factor protector para la salud de las personas adultas mayores en todas las áreas. Asimismo, los autores señalan que en Latinoamérica existe poca evidencia disponible acerca de cuál es la asociación entre la participación social y la salud de la población adulta mayor, lo cual convierte a la presente investigación en una oportunidad sumamente importante para llenar los vacíos que puedan existir en torno a este tema.

2.4.2. Antecedentes Nacionales

Para iniciar el resumen de la pesquisa bibliográfica a nivel nacional, el médico Fernando Morales Martínez, en el año 2015 publicó en la Revista Acta Médica Costarricense un artículo descriptivo sobre el envejecimiento, titulado *“El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura”*.

En dicha publicación se analizaron las acciones por realizar por parte de las diferentes instancias públicas y privadas hacia las personas adultas mayores residentes de Costa Rica, tomando en cuenta el concepto de salud integral. De igual manera, se reflexionó sobre las necesidades inminentes que plantea una población envejecida, y las estrategias para enfrentarlas adecuadamente.

Las conclusiones de dicho autor señalan que parte de las acciones para fomentar el mantenimiento de la salud por medio del autocuidado, complementado con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se encuentra la motivación y el fortalecimiento del voluntariado en todo el país, como una forma de participación social en la cual, la salud de las personas adultas mayores se vea impactada (Martínez, 2015).

Otra investigación que resulta de suma relevancia incluir en el presente apartado es la realizada por José Andrés Piedra y Geaninna Sevilla, la cual se titula *“Práctica sobre el cuidado de la salud en un grupo de hombres adultos mayores pertenecientes al Programa Institucional Para la Persona Adulta Mayor (P.I.A.M.) de la Universidad de Costa Rica. Un análisis desde el sistema personal de la teoría de Imogene King durante el II semestre 2016”*. En dicha investigación, el objetivo general fue identificar las prácticas sobre el cuidado de la salud desde el sistema personal, mediante un enfoque cualitativo.

Se concluyó así, que el utilizar dicho referente teórico permitió enriquecer la investigación en gran medida, ya que el “hacer”, “ser” y “saber” de Enfermería convergieron exitosamente. Además de esto, la utilización del sistema personal propuesto por King logró un alcance mayor en cuanto a los aspectos personales, aportando no solamente a la investigación, sino a la disciplina como tal (Piedra y Sevilla, 2016).

Así mismo, en el año 2017, se realizó un Trabajo Final de Graduación en la Universidad de Costa Rica, cuyo objetivo fue desarrollar un Programa Educativo de Enfermería para favorecer la capacidad de agencia de autocuidado, en la población adulta mayor que asistía al centro diurno “Coraje y Esperanza” en San Juan de San Ramón, durante el 2017.

En dicho estudio se trabajó con 16 personas adultas mayores de 65 años, y se evidenció que los procesos educativos participativos grupales en las que estas personas participaban unas con otras favorecieron su bienestar general y el proceso de construcción de estrategias para mejorar la capacidad para gestionar su autocuidado (Benavides y Fernández, 2017).

Aunado, en el año 2018 se realizó la investigación *“Indicadores de la satisfacción con la vida en personas adultas mayores en Costa Rica y España”*. Los autores Blanco-Molina, et

al. (2018) decidieron indagar en los principales indicadores de la satisfacción con la vida de las personas adultas mayores mediante un análisis descriptivo y con un enfoque cualitativo.

Asimismo, en este estudio se trabajó con personas mayores de 55 años y se evidenció una correlación significativa entre la satisfacción con la vida e indicadores como red de apoyo, percepción de salud y participación social. Además, se tomaron en cuenta variables como el voluntariado, el ocio y recreación y la formación cultural y social.

De esta manera, relacionando este estudio realizado en el año 2018 con la investigación que se está llevando a cabo, se puede observar que un envejecimiento con éxito depende del contexto en el que se presente, sin embargo, si las personas adultas mayores cuentan con redes de apoyo y espacios de participación social, la satisfacción con la vida aumenta de manera significativa. Por lo tanto, para la presente investigación es de suma importancia tener en cuenta estos aspectos en la población seleccionada, los cuales pueden ser descritos y analizados desde la influencia del voluntariado y los distintos sistemas de la teoría de Imogene King.

En la misma línea, durante el año 2020 el Centro Centroamericano de población de la Universidad de Costa Rica publicó un artículo titulado *“Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores”*.

El trabajo se enmarcó en el enfoque investigativo mixto bajo el diseño preexperimental, la población de estudio fueron las personas adultas mayores de 60 años adscritas en la Clínica Integrada de Tibás, con una muestra integrada por veinte y cuatro personas (19 mujeres y 5 hombres) y su objetivo principal fue fortalecer las capacidades cognitivas orientadas a un envejecimiento saludable desde el enfoque de promoción de la

salud en un grupo de personas adultas mayores (PAM) adscritas a la Clínica Integrada de Tibás, 2018.

Los resultados de dicho estudio arrojaron que, la estimulación de las funciones cognitivas formaba parte del desarrollo de prácticas saludables y habilidades requeridas durante el envejecimiento activo. Así mismo, se evidenció que el desarrollo de un proceso educativo para propiciar el reforzamiento de las capacidades cognitivas y la adopción de prácticas saludables en el envejecimiento, como lo es la participación social, tuvo una respuesta positiva en el fortalecimiento de aptitudes y destrezas para mejorar la salud y la calidad de vida propia de las personas participantes (Arias y Gutiérrez, 2020).

De igual forma, en el año 2011 se publica un artículo científico nacional, titulado *“Predictores psicosociales del envejecimiento activo: evidencias en una muestra de personas adultas mayores”*. Este estudio siguió la línea cuantitativa no experimental y tenía como objetivo la identificación y el análisis de los factores psicosociales, que determinaban que una persona adulta mayor costarricense mantuviera estilos de vida activos o exitosos.

La muestra consistió en 70 personas mayores con edad comprendida entre 60 y hasta 85 años, las cuales formaban parte de actividades educativas, recreativas, sociales, artísticas impartidas por diferentes instituciones nacionales. La recolección de datos se llevó a cabo mediante el Cuestionario de actividades en la vejez del Mount Sinai School of Medicine y de ahí se calculó el promedio de periodicidad de “actividad” en la vejez y por sujeto.

Los hallazgos finales evidenciaron la importancia del fenómeno a partir del análisis de las condiciones sociales, psicológicas y biofísicas, donde tener algún tipo de padecimiento como la diabetes o la hipertensión, no evidenció ser un impedimento para establecer estilos de vida activos, más pareció depender de los recursos personales y sociales de apoyo que tenían

las personas adultas mayores, además de contar con un nivel cognitivo que le permitieran adaptarse a las demandas cognitivas que su medio exigía.

Asimismo, dentro de las conclusiones del estudio, el autor afirma que el contar con una serie de recursos personales resultan necesarios para la adaptación ante los cambios del proceso del envejecimiento y son clave para vivir de manera exitosa este proceso y llegar a la vejez con mayores recursos (Blanco, 2011).

Otra referencia nacional relacionada con el tema de investigación, corresponde a la tesis de Maestría Profesional en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, realizada por Karol Porras Jiménez en el año 2017, cuyo título es “*Implementación de prácticas saludables en la rutina diaria de mujeres adultas mayores del cantón de Atenas Alajuela*”. Este estudio tenía el objetivo de crear un programa gerontológico para la implementación de prácticas saludables en las actividades de la vida diaria de un grupo de mujeres adultas mayores del cantón de Atenas (Porras, 2017).

Los resultados mostraron que el fomento de la autoestima formaba parte importante de las prácticas saludables que realizan las mujeres participantes en su rutina diaria, por lo que dicho concepto, junto a formación en actividades relacionadas con la salud emocional, son necesarias a tomar en cuenta a la hora de comprender el proceso de envejecimiento.

De esta forma, se puede observar que los aportes nacionales e internacionales brindan un soporte sustancioso para la presente investigación, mostrando distintas maneras en cómo el voluntariado y la participación social influyen en el bienestar integral de las personas adultas mayores que se involucran en ellos. Por lo tanto, estos estudios se convierten en un punto de partida para apoyar el desarrollo de este proyecto.

2. 5. Marco legal

A continuación, se presenta el marco legal de la presente investigación, el cual incluye un compendio de aspectos esenciales que resumen las leyes y políticas actuales, específicamente a nivel nacional, sobre el envejecimiento en las personas.

Para iniciar, se comprende que la adultez mayor constituye, al igual que las otras etapas de la vida, una fase que requiere los esfuerzos de distintas entidades y políticas que aseguren una vivencia integral y adecuada por parte de las personas adultas mayores. Por lo tanto, es sumamente necesario referirse al marco legal vigente que incluye los reglamentos correspondientes a esta población.

En primer lugar, se encuentra la Ley N° 7935 (Ley Integral para la Persona Adulta Mayor). De acuerdo con el Sistema Costarricense de Información Jurídica (2021), esta ley establece las disposiciones que las personas y las instituciones públicas y privadas deben seguir con el objetivo de proporcionar un ambiente óptimo para que las personas adultas mayores puedan hacer un correcto ejercicio de sus derechos.

Asimismo, la ley vigente desde el mes de noviembre de 1999, se basa en principios como la igualdad de oportunidades, la dignidad, participación, atención integral, independencia y la posibilidad de permanencia de esta población en sus núcleos familiares.

Esta ley incluye distintos artículos que hacen referencia a los derechos de esta población, como lo son el derecho al mejoramiento de la calidad de vida, derechos laborales y de integridad e imagen.

Es sumamente relevante destacar que el capítulo III de esta ley apunta a la Educación, Cultura, Deporte y Recreación, donde se promueve la realización de distintos programas que busquen la estimulación de las capacidades integrales de las personas adultas mayores, lo cual se relaciona de manera importante con el tema principal de la presente investigación.

Por otro lado, se encuentra la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011 - 2021, cuyo objetivo es proteger y fomentar los derechos de la población adulta mayor para de esta manera promover un envejecimiento activo y saludable. Esta política comprende una serie de retos por cumplir en beneficio de las personas adultas mayores, como lo son la seguridad económica, una imagen positiva de esta población; excluyendo mitos y estereotipos, relaciones intergeneracionales, protección social, entre otros.

Entre las acciones propuestas para formar la línea estratégica de esta política, se encuentran la promoción de investigaciones ligadas a la participación social y ocupación del tiempo libre, además de la creación de estudios donde se cuantifique el aporte de las personas adultas mayores a la comunidad y la sociedad.

De igual forma, cabe mencionar la presencia de la “Política Institucional para la Atención Integral de la Persona Adulta Mayor”, la cual tiene como fin primordial brindar servicios de manera integral a la población adulta mayor perteneciente a la Caja Costarricense del Seguro Social, de manera que se responda a las necesidades de estas personas.

Otra base jurídica importante se refiere a la “Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe”, la cual se firmó en San José, Costa Rica, de la fecha del 8 al 11 de mayo del año 2012, durante la tercera Conferencia Regional Intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, organizada por la CEPAL. Esta tiene como objetivo determinar distintas acciones clave en términos de derechos humanos y protección social de las personas adultas mayores de Latinoamérica y el Caribe.

Por lo tanto, se puede observar que existen bases sólidas que constituyen el marco legal sobre el envejecimiento en la población costarricense. Asimismo, estas leyes y políticas poseen como objetivo común la promoción de un envejecimiento activo y saludable de las personas adultas mayores, lo cual forma parte central de este trabajo.

Igualmente, es importante considerar y aclarar que, como se mencionó anteriormente, existen distintas regulaciones con respecto a la protección de derechos de la población adulta mayor, sin embargo, se puede observar la presencia de vacíos en la legislación en cuanto a las políticas referentes específicamente a la salud mental y participación social.

A manera de cierre, es pertinente realizar una recapitulación de los conceptos y puntos importantes que se trataron a lo largo de este capítulo, de manera que se efectúe una mejor comprensión del próximo.

Así, el marco referencial comprendió el marco teórico, el marco conceptual, el marco empírico y el marco legal. En el primero, se expuso una conceptualización de la teoría, introduciendo a la teorizante Imogene King y su trayecto desarrollando el contenido sobre el cual se basa la investigación. Se describieron los sistemas propuestos en esta teoría: personal, interpersonal y social, así como los principales conceptos y elementos asociados a cada uno.

En el marco conceptual se explicaron los conceptos trascendentales para la investigación, como lo son la salud, salud mental, personales adultas mayores y envejecimiento, participación social en la adultez mayor, voluntariado y envejecimiento exitoso.

De igual forma, en el marco empírico se establecieron todos los antecedentes relacionados con el tema, investigaciones nacionales e internacionales asociadas a la temática de salud mental, envejecimiento y adultez mayor, así como demás conceptos asociados. Por último, en el marco legal se contemplaron todas las legislaciones pertinentes al tema, las necesarias para establecer un contexto legal en cuanto a los elementos de la investigación.

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Marco metodológico

Para comenzar el apartado correspondiente, se debe indicar que el tema seleccionado tiene como propósito develar desde el Sistema Conceptual de Imogene King la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias.

Es por lo anterior que, aspectos relacionados al modelo metodológico son imprescindibles de describir en el presente estudio, esto con el fin de dar mayor valor y credibilidad a los resultados.

3.2. Modalidad

La modalidad propuesta corresponde al Seminario de graduación. La Universidad de Costa Rica en el reglamento correspondiente a trabajos finales de graduación en el artículo No 6 estipula lo siguiente:

Es una actividad de investigación académica que, por las características del objeto de estudio, requiere un esfuerzo grupal para integrar y sistematizar conocimientos alrededor de un problema científico o profesional, mediante la incorporación de las teorías y los métodos de investigación propios de la disciplina o disciplinas involucradas. (UCR, 2020, p.2)

3.3. Enfoque

Se eligió el enfoque metodológico de la investigación cualitativa para desarrollar dicha temática, debido a las características y fundamentos que posee, ya que se deseaba entender las experiencias humanas de estas personas y como menciona Martínez (2015) el enfoque cualitativo tiene perspectivas epistemológicas en las cuales permite dimensionar y trascender significados para comprender aspectos subjetivos de las realidades y experiencias humanas.

De este mismo modo, partiendo de la racionalización de investigación cualitativa que presentan Pineda y De Alvarado (2008) esta se relaciona con el paradigma constructivista, el

cual ellas refieren: “...está muy enfocado en comprender la experiencia humana tal como se vive...” (p.9). Dicho en otras palabras, la investigación cualitativa permite abrazar estrechamente la historia personal de cada persona, de tal forma que mediante un diálogo paralelo se logre entender el significado de sus vivencias y fenómeno que se desea estudiar.

Así mismo, contemplado lo anterior, Schenke y Pérez (2018) mencionan lo siguiente: “Este tipo de indagación intenta hallar lo desconocido o proveer nuevas perspectivas, desarrollar teorías a partir de lo empírico y hacer significativo el caso individual en el contexto teórico” (p.229).

Y es esto justamente lo que se buscó con el presente estudio, penetrar en un tema poco abordado en Costa Rica, puesto que, si bien se había investigado respecto al voluntariado, las investigaciones en el país no abordan específicamente la influencia de esta práctica en la salud mental de las personas adultas mayores, vista desde el ojo enfermero.

3.4. Método

Se eligió trabajar con el método fenomenológico de tipo descriptivo. Para esto, Polit y Beck (2011) señalan que la fenomenología como tal es “(...) una estrategia para comprender las experiencias de la vida cotidiana de las personas” (p. 187) es decir, que desde un inicio la fenomenología intenta profundizar en las vivencias humanas.

Esto anterior se refuerza con el concepto de fenomenología descriptiva, ya que permite introducirse en el mundo de las personas, descubriendo los significados que existen en este, además de dar una presentación cuidadosa de los fenómenos y experiencias humanas, que provienen de la subjetividad y a su vez, presentarlas de forma tal como lo expresan y experimentan las personas.

Justamente ese es el propósito del presente estudio, comprender desde las experiencias de vida de cada una de las personas adultas mayores voluntarias, cómo influye la práctica del voluntariado en su salud mental.

3.5. Entrada al campo

La idea de la presente investigación surgió cuando en el año 2018 se tuvo un primer contacto con un grupo pequeño de mujeres que formaban parte del grupo “Damas voluntarias” del Hospital Nacional de la Mujer Adolfo Carit Eva, de esta primera conexión surgió el interés por conocer más sobre las experiencias de estas adultas mayores. Por dicha razón, se comunicó el tema a la directora del proyecto, la cual aconsejó trabajar con la población de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).

De esta manera, la noción fue evolucionando hasta incluir a distintas personas adultas mayores voluntarias que practicaban diferentes tipos de voluntariado en AGECO, aumentando el interés por conocer la influencia de estas experiencias para la salud mental de la población adulta mayor.

Por lo tanto, debido a lo comentado previamente, se inició el contacto con la Asociación Gerontológica Costarricense, donde se gestionó la posibilidad de trabajar con personas mayores voluntarias pertenecientes a esta institución. Lo anterior se llevó a cabo de la mano de la licenciada Hellen Castro Solano, profesional en trabajo social de AGECO y encargada de ser el enlace con la asociación, haciendo posible el desarrollo de la presente investigación.

Es importante destacar que, por parte de la Asociación Gerontológica Costarricense, específicamente Hellen Castro, se nos brindó una charla introductoria a la institución, la misma se llevó a cabo de manera virtual el día 26 de marzo del 2021, donde la facilitadora

comentó distintos aspectos importantes sobre AGECO, además de puntos importantes a considerar a la hora de comunicarnos e interactuar con las personas adultas mayores. Igualmente, se conversó la posibilidad de realizar los talleres como devolución, donde Hellen explicó detalles relevantes como el diseño de las presentaciones, con el objetivo de que fuera más amigable para los participantes.

Asimismo, se planificaron aspectos con respecto a la aplicación del consentimiento informado y el reclutamiento de los participantes. Además, se conversó sobre las ideas de temáticas para los talleres propuestos y se aplicó la prueba piloto, en la cual participaron un total de 6 personas adultas mayores voluntarias, cinco mujeres y un hombre. Se implementó mediante una reunión grupal virtual, por medio de la aplicación Zoom, en la que asistieron las seis personas adultas mayores voluntarias, las estudiantes de enfermería y la directora del seminario de graduación Maureen Araya Solís.

Después, se procedió a mostrar y leer, una por una, todas las preguntas de la entrevista planteada, y posterior a cada interrogante se solicitó a las personas mencionar si la comprendían en su totalidad y si se les hacía fácil entender su finalidad. Las seis personas voluntarias estuvieron de acuerdo en que las 19 preguntas de la entrevista se entendían con la claridad necesaria para poder ser respondidas.

3.6. Población

La población de interés en este estudio correspondió primeramente a todas las personas adultas mayores que realizan voluntariado, ya que, si bien la investigación cualitativa no se trata de generalizar, sí puede transferir sus resultados y dicha información puede ser de ayuda para el desarrollo de otras indagaciones respecto al tema en cuestión.

Como segundo eje de población, específica para el presente estudio, se eligió todas las personas adultas mayores que realizan voluntariado activo en instituciones que son afiliadas a

la Asociación Gerontológica Costarricense. Con base en los objetivos planteados, estos se sustentan en el estudio del fenómeno del voluntariado en las personas adultas mayores, y precisamente la Asociación Gerontológica Costarricense es quien supervisa y gestiona la práctica del voluntariado en esta población a nivel país.

3.6.1. Muestra

La muestra fue de 20 personas adultas mayores, 7 hombres y 13 mujeres, con uso de la saturación de datos. Esto se debe a que en el tipo de método fenomenológico el tamaño de la muestra recomendada es de 5-10 participantes, sin embargo, en la muestra planteada se tomó en cuenta la saturación de datos y la estratificación que se iba a realizar.

El tipo de muestreo correspondió a muestreo intencional por variación máxima de tipo estratificado según género masculino y femenino. Se eligió el tipo de muestreo intencional de variación máxima debido a que, permite aclarar el alcance del fenómeno a investigar y permite capturar y describir de manera central el tema de interés, en este caso el voluntariado, a través de la subjetividad de la realidad humana. Además, permite identificar patrones de relevancia que persisten a pesar de las variaciones que se puedan presentar (Polit y Beck, 2011).

Así mismo, el muestreo intencional por variación máxima permitió que las investigadoras eligieran de forma deliberada los casos que contribuyen mejor al estudio, incluyendo diferentes posibilidades de las variables más importantes y así tener cómo muestra personas adultas mayores con distintas características sociodemográficas, por ejemplo.

3.6.2. Estrategia de reclutamiento

Para el reclutamiento de los participantes, se utilizó el muestreo intencional, lo cual implicó seleccionarlos con un determinado interés proveniente de los criterios de inclusión. Para lograrlo, se realizó un previo acercamiento con los encargados de esta área particular en

AGECO, de manera que se permitiera obtener un método de aproximación hacia los posibles participantes que contaran con las características requeridas.

El acercamiento inicial consistió en ejecutar una charla introductoria. El objetivo de esta fue poder esclarecer el proyecto de investigación que se quería llevar a cabo, de manera que las personas voluntarias del programa de AGECO pudieran comprender cuál era el propósito de la investigación, así como cuáles eran los requisitos para ser un participante en la misma.

Consecuentemente, se esperó que esta charla les proporcionara a las personas adultas mayores información relevante y necesaria sobre el proyecto a desarrollar, de manera que se sintieran con la capacidad de tomar la decisión de participar o no en esta. Esto resultó sumamente pertinente a la hora de establecer el consentimiento informado, requisito indispensable por parte de los participantes para iniciar con la investigación.

Asimismo, se estratificó la muestra en hombres y mujeres para comprender, según el género, la influencia del voluntariado en la salud mental de dichas personas; lo cual agregó mayor complejidad al estudio.

3.6.3. Criterios de elegibilidad

Como parte de los criterios de elegibilidad, específicamente los de inclusión, estos hacen referencia a los requisitos que debía reflejar la población determinada para la investigación, evitando así datos irrelevantes y sesgos en el análisis de los datos obtenidos. Para este estudio se identificaron los siguientes:

1. Personas con edad igual o mayor a los 65 años. Este criterio se sustenta en que, en Costa Rica, la legislación señala los 65 años como la edad a partir de la cual una persona se considera adulta mayor y la edad de la jubilación en el sistema que comprende la mayor cantidad de personas es de 65 años (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica,

1999).

2. Adultos mayores voluntarios de forma activa, pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense con al menos 1 año de actividad.

3.7. Contexto de la investigación

Con respecto al contexto, debido a la situación de salud en el país, se decidió que la investigación fuera desarrollada de forma virtual ya que era lo más viable en ese momento para cumplir los objetivos propuestos. De esta forma, la investigación se llevó a cabo con los miembros del Programa Personas Mayores Voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense, cuya sede se encuentra en Barrio Escalante, San José, Costa Rica.

Referente a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), esta es una Organización No Gubernamental que trabaja con personas voluntarias en distintas comunidades del país. Asimismo, esta asociación establece y refuerza estructuras que tienen relación con la población adulta mayor. Además, esta organización se encarga de brindar capacitaciones sobre distintos temas que se relacionan con la etapa de envejecimiento activo, esto lo realizan mediante charlas, cursos y talleres.

Por otra parte, otra de las acciones que realiza esta entidad es promover actitudes de respeto hacia los adultos mayores en las personas jóvenes, así como también una perspectiva nueva sobre su propio envejecimiento y fortalecimiento familiar.

La Asociación Gerontológica Costarricense promueve clubes alrededor de todo el territorio nacional. Estos espacios son creados para que las personas adultas mayores se integren y desarrollen actividades con edades e intereses similares, por lo que se propicia la participación social. Por otro lado, alrededor de 200 personas se benefician con el Programa de Voluntariado de la asociación.

Igualmente, esta organización brinda asesoría especializada sin fines de lucro a

instituciones que atienden a personas pertenecientes a la población adulta mayor y combate los estereotipos que minimizan a las personas adultas mayores. Esta institución presenta un Centro de Información que contiene temas sobre envejecimiento activo, los cuales están abiertos al público. Por último, AGEICO estimula e impulsa la actividad física, recreativa e intelectual de la población adulta mayor (Asociación Gerontológica Costarricense, 2020).

Con relación al voluntariado, la Asociación Gerontológica Costarricense cuenta con el programa “*Personas Mayores Voluntarias*”. Este programa tiene como objetivo promover la participación solidaria de personas mayores de 50 años, esto mediante la realización de acciones voluntarias en espacios sociales, culturales, de salud o ambientales que puedan impulsar el desarrollo individual y grupal de las personas que lo llevan a cabo.

De igual forma, las personas participantes de este programa ofrecen su tiempo al servicio de otras personas o instituciones y, además, se les permite conocer acerca de sus derechos y asumir un rol protagonista e independiente (Asociación Gerontológica Costarricense, 2020). De acuerdo con esta asociación, en la actualidad existen 35 instituciones que reciben personas mayores voluntarias, las cuales suman 216 participantes.

3.8. Unidad de análisis a priori

En relación con la propuesta para el plan de tabulación en el análisis a priori de los datos, es importante destacar que este tipo de análisis a priori se pre definió desde los inicios de la propuesta, de esta manera se realizó el análisis mediante una clasificación según los objetivos planteados, los cuales respondían a los diversos sistemas postulados por Imogene King (*ver anexo III*).

De esta forma, según el primer objetivo planteado el cual es *conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema personal*, se estableció la primera categoría: Sistema personal del Sistema

Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King y, asociado a esta, se incluyeron las siguientes subcategorías: Salud - salud mental, Concepción del yo, y Percepción. Para estas, se propusieron las siguientes preguntas asociadas al instrumento de recolección de datos:

- Describa cómo considera que es su salud en general.
- ¿Cómo percibe que es su salud mental actualmente?
- A nivel personal ¿Cómo se siente usted al ser voluntario (a)?
- ¿Cómo cree que ha influido el voluntariado en su bienestar personal?
- ¿Cómo se describiría a usted misma/o?
- ¿Cómo cree que la perciben las otras personas a su alrededor?

Con respecto al segundo objetivo, el cual es *conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema interpersonal*, se estableció la categoría de Sistema interpersonal del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King. Para esta categoría, se incluyeron subcategorías como Salud - salud mental, Interacciones humanas, Comunicación, Transacciones, Rol y Estrés. Para estas subcategorías, se plantearon preguntas como:

- Describa su salud mental en torno a sus relaciones interpersonales.
- ¿Cómo cree que el voluntariado ha cambiado su forma de relacionarse con los demás?
- ¿Cómo considera usted que es la relación de equipo con los y las compañeras voluntarias?
- ¿Cómo considera usted que es la comunicación en sus interacciones con los demás?
- ¿Podría mencionar sus metas a largo, mediano o corto plazo?
- ¿Cómo cree que el realizar voluntariado ha influido en la planificación de estas metas?
- Describa cuál considera que es su rol en la práctica del voluntariado.
- Explique cuáles situaciones considera que le generan estrés.

- Describa cómo influye el voluntariado en estas situaciones.

Finalmente, para el objetivo de *conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema social*, se estableció la categoría de Sistema social del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King y las subcategorías Salud - salud mental, Organización y Toma de decisiones.

Para esto, se propusieron las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha sido su experiencia siendo una persona adulta mayor voluntaria?
- ¿Ha adquirido algún aprendizaje al ser una persona voluntaria? De ser así, ¿cuáles aprendizajes ha aplicado o aplica actualmente en su vida personal?
- ¿Cuáles son las motivaciones que le hacen continuar siendo voluntario (a)?
- ¿Cómo se siente usted con la organización de tareas que realiza en su práctica del voluntariado?
- ¿Cómo cree que es su forma de tomar decisiones?
- ¿Ha tomado alguna decisión importante para su vida desde que inició a practicar voluntariado? De ser así, describa cómo ha influido el voluntariado en esas decisiones.

3.9. Técnicas de recolección de datos e instrumentos

Con respecto a la técnica de recolección de datos, se realizaron entrevistas a profundidad de tipo semiestructuradas, construidas a partir de los sistemas pertenecientes a la teoría enfermera de Imogene King, las cuales fueron grabadas y transcritas posteriormente; de igual manera se utilizó la observación mediante el diario de notas de campo de tipo detalladas.

La duración de cada entrevista fue de entre 1 hora a 1 hora y 30 minutos por sesión, y se decidió utilizar la entrevista semiestructurada, pues esta representó una oportunidad para

que se obtuviera, en la mejor medida posible, respuestas verbales, espontáneas y francas por parte de las personas adultas mayores en cuanto a sus experiencias de voluntariado, lo que permitió extraer la esencia del fenómeno de estudio planteado. Esto concuerda ampliamente con el objetivo de realizar investigaciones de diseño fenomenológico (Polit y Beck, 2011).

Igualmente, es importante destacar que las entrevistas fueron realizadas de manera virtual, haciendo uso de la plataforma Zoom, donde se encontraban presentes la persona entrevistadora y la persona entrevistada. Asimismo, el primer contacto con la persona se realizó por teléfono, donde se hizo una llamada para coordinar la fecha y hora de la entrevista y, posteriormente, el link de la reunión se hizo llegar a través de la aplicación “Whatsapp”. El día de la entrevista, cada persona se unió haciendo uso del enlace para llevar a cabo la sesión.

Por otro lado, como punto importante a describir es que, para la recolección de datos, mediante la técnica de entrevista a profundidad se utilizó la estrategia conocida como “notas de campo del tipo descriptivas”. Estas tenían la función de registrar lo significativo entre lo observado, pero fuera de la mirada de los observados. Es decir, dichas notas se alimentaron de los aspectos significativos que pudieron observarse y recordarse (Polit y Beck, 2011).

De esta manera, se logró una mejor comprensión del fenómeno de interés vivido a través de la experiencia de cada persona adulta mayor. Esto permitió a las investigadoras generar un mayor acercamiento hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos, de manera que se generó la apertura pertinente para que los participantes se expresaran de la forma más espontánea y real posible.

En este sentido, posterior a las entrevistas se escribieron estos detalles por medio de una libreta donde se plasmaron aspectos orientados a lenguaje y postura corporal, expresiones faciales, actitud ante una pregunta, contacto visual, interrupciones o pausas durante la

comunicación; entre otros factores importantes para entender de una manera más certera y confiable los datos.

3.10. Recolección y manejo de datos

Para la recolección y el manejo de los datos de la investigación se tomaron distintas medidas, las cuales tenían como objetivo proteger la confiabilidad, privacidad y almacenamiento de los datos. Así, para realizar una manipulación ética de la información, se crearon distintas carpetas, las cuales tenían la función de almacenamiento de datos, como, por ejemplo: las grabaciones, los consentimientos informados, las transcripciones, entre otros.

La finalidad de la elaboración de las carpetas era llevar un mayor control y orden de los datos recolectados. Además, con este recurso se buscó no confundir los datos de las personas entrevistadas.

Asimismo, tomando en cuenta lo mencionado por la Ley Reguladora de Investigación Biomédica 9234, acerca del almacenamiento de datos, se custodiarán los datos de la investigación por un periodo de 15 años. No se hizo traslado de los datos debido a que la recolección de los mismos se hizo de manera virtual.

Las entrevistas fueron transcritas y guardadas en una carpeta general que contenía las carpetas de estudio de cada participante, y se mantendrá el tiempo de custodia de datos tal como se indicó anteriormente.

3.11. Análisis de datos

Con respecto al procesamiento y recolección de datos, en la transcripción se obtuvieron las entrevistas de manera escrita, de forma que se hizo una copia literal de cada palabra, pausa y demás elementos que surgieron durante la recolección de los datos. Esto correspondió al momento de procesamiento de la entrevista, lo cual incluye la verificación de

la fidelidad de la transcripción y corrección de la misma (Do Prado et al., 2013).

Posterior a esto, se llevó a cabo la transcripción, en esta, se procedió a eliminar de la transcripción elementos que resultaron de cierta manera irrelevantes para la investigación. De acuerdo con Do Prado et al. (2013), la transcripción consiste en reconstruir el texto en su plenitud (p. 220).

Este proceso se continuó con la *triangulación de investigadoras*, en la cual se aseguró que las tres estudiantes pudieran realizar las entrevistas, así como también el respectivo análisis de datos. En este sentido, Polit y Beck (2011) refieren que este tipo de triangulación consiste en el uso de dos o más investigadores para recolectar datos, decodificarlos y tomar decisiones para el análisis.

De igual forma, se ejecutó la triangulación de datos, mediante la cual se brindó la oportunidad para un análisis desde tres ejes importantes: lo que menciona la teoría de King y los autores del marco conceptual, el criterio enfermero de las investigadoras y lo que percibieron las propias personas adultas mayores.

Se torna importante destacar que el análisis de datos se realizó de forma manual, donde las tres investigadoras principales tomaron las respuestas brindadas por las personas participantes y analizaron las contribuciones a la luz de la teoría de Imogene King. Como se mencionó anteriormente, las entrevistas fueron transcritas y transcritas de manera manual, con una codificación posterior de acuerdo con los sistemas pertenecientes al Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de la teorizante enfermera.

3.12. Consideraciones éticas

En este apartado se presenta un aspecto primordial y esencial de ser abordado en todas las etapas de la investigación cualitativa, el cual permitió garantizar confianza, integridad,

rigor y reflexividad, y de esta forma promover una mayor calidad en la comprensión profunda de las historias de vida de los adultos mayores.

Para Pineda y De Alvarado (2008) toda práctica profesional tiene que enfrentar en forma permanente consideraciones y desafíos éticos. Esto es igualmente cierto en el caso de la actividad de investigación. Para las autoras, la ética se define como “la ciencia que fundamenta el comportamiento moral del ser humano para adecuarlo al bien del universo, la sociedad y el individuo” (p. 220).

Es decir, se tiene en cuenta que las consideraciones éticas permiten dentro de una investigación proteger a las personas que participan, además de brindar el fin primordial de proteger los derechos y la seguridad de los sujetos de estudio.

En relación con la bioética, Poblete y Sanhueza (2005, p. 162) se refieren a que esta es la disciplina científica que se encarga del estudio de aspectos éticos de la medicina y la biología, así como a lo relacionado con los seres vivos.

Este conjunto de procedimientos éticos permitió seguir un adecuado orden y protocolo de los datos brindados por los participantes. Además, se incluyeron pautas necesarias para resguardar la integridad y privacidad de los participantes, de manera que se procuró velar por sus intereses y se respetó su derecho al consentimiento informado. Para ello, de la misma manera, se implementó la auditoría de datos en la investigación, la cual, según Polit y Beck (2011), corresponde a una recolección sistemática de los datos que permita establecer conclusiones acerca de estos mismos. Esto implica, mantener una trayectoria de orden con los datos, lo que aumenta la credibilidad de la investigación.

En este sentido, es importante mencionar también el uso de la verificación de los participantes. De acuerdo con Polit y Beck (2011), esto se refiere al hecho de poder corroborar con los participantes que las interpretaciones de los datos obtenidos o relatos por

parte de los investigadores sea la adecuada. Según los autores, esta técnica tiende a aumentar la credibilidad del estudio, siempre y cuando se mantenga la honestidad y la genuinidad por parte de las personas participantes.

Por otra parte, cabe mencionar el uso de las sesiones informativas con pares, las cuales aportaron una validación externa y se utilizó para verificar diversos aspectos de la indagación (Polit y Beck, 2011, p.301). Es una revisión de las interpretaciones que exponen los investigadores, de manera que estas se expongan ante los pares revisores para, en caso de ser necesario, buscar soluciones a los vacíos encontrados.

Asimismo, con este proceso, se pretendió proteger la identidad de las personas participantes de la investigación, así como también la confidencialidad de la información brindada por estas personas. Por lo tanto, para esto se tomó en cuenta los criterios de credibilidad, fiabilidad, confirmabilidad, transferibilidad y autenticidad.

Según Pineda y De Alvarado (2008), la credibilidad consiste en el valor verdadero de los datos. Por otro lado, la fiabilidad hace referencia a la confiabilidad de los datos con el tiempo y en diversas condiciones. Igualmente, la confirmabilidad se refiere a la objetividad y la congruencia entre dos o más personas. La transferibilidad corresponde al grado en el que los hallazgos cualitativos son aplicables en otras situaciones con validez. Por último, la autenticidad refleja el grado en el que los investigadores muestran, fielmente, diversas realidades.

De la misma manera, es sumamente importante establecer que, para el presente trabajo, se tuvo en cuenta tres principios fundamentales de la bioética, descritos por Pineda y De Alvarado (2008) los cuales responden a: autonomía, beneficencia y justicia.

Primeramente, es necesario comprender que la autonomía incluye aspectos relacionados con el respeto a la dignidad de las personas, sus creencias, su pudor, su

intimidad, su integridad física, su libertad para decidir sobre cualquier situación sin temor a repercusiones o manipulaciones, lo que incluye la libertad de participar o no en la investigación.

Consecuentemente, este principio implica que, en el presente estudio, las personas planteadas como ideales para formar parte de la muestra, deben ser tratados primeramente como personas con derecho a la autodeterminación y aunque se crea que su colaboración es necesaria se debe respetar su derecho a decidir si desean o no ser partícipes, por lo que la obligatoriedad no cabe dentro de dicho principio.

Del mismo modo, se deseó trabajar desde el fundamento de la beneficencia, esto quiere decir que antes, durante y después del estudio se trató de maximizar los beneficios y minimizar los riesgos o daños; lo anterior incluía asegurar la integridad física mental y social del individuo durante todo el proceso de investigación.

Por otra parte, la justicia representó un elemento de trascendencia que se debe destacar. Este principio hace referencia a tener en cuenta que, dentro de una investigación, las personas que participen no deben sufrir ningún tipo de discriminación o trato especial ideada consciente o inconscientemente por los investigadores. En materia investigativa, esto significa tener mucho cuidado para no aprovecharse de sujetos con determinadas características que los hacen vulnerables a aceptar participar.

En relación a lo anterior, cabe destacar el uso del consentimiento informado para poder tener la autorización de las personas adultas mayores participantes. Este, según Pineda y De Alvarado (2008), consiste en brindar a los sujetos de estudio un documento donde se especifique cada uno de los puntos antes descritos, de manera que los participantes sean informados de lo que significa formar parte de la investigación.

Para esto, se procedió a brindar una explicación sobre el propósito de la investigación,

el uso que se le iba a dar a los resultados y las consecuencias que puede tener en sus vidas. De esta manera, se esperó que estas personas lograran comprender la importancia de su cooperación y el impacto que puede llegar a tener los resultados del estudio a nivel educativo, familiar y nacional (Pineda y De Alvarado, 2008).

Asimismo, tanto la Universidad de Costa Rica en su rol de patrocinador (según el artículo 53 inciso a de la Ley N° 9234), como sus investigadores y estudiantes, garantizaron la confidencialidad y resguardo de los datos, la privacidad y el anonimato de los participantes, durante y después de la realización de la investigación. Igualmente, es importante traer a colación que la propuesta de este trabajo fue evaluada en primer lugar por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Escuela de Enfermería. Además, se llevó a cabo la evaluación correspondiente por parte del Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica.

Por último, es imprescindible hacer mención acerca de la devolución hacia AGECO. En primer lugar, se realizaron tres talleres educativos, posteriores al periodo de entrevistas, dirigidos a las personas adultas mayores participantes de la investigación, donde se desarrollaron temas importantes relacionados al manejo del estrés y autoconocimiento, algunos de ellos sugeridos por la población participante durante las sesiones de entrevistas (*ver anexo VIII*). En estos talleres se contó con la fuerte participación de las personas adultas mayores y refirieron sentimientos positivos de estas interacciones.

De igual forma, en manera de retribución, el equipo del Trabajo Final de Graduación junto con la colaboración de tres estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, fueron partícipes del espacio radial de AGECO “VOCES DE ORO AL AIRE , LA VOZ DE AGECO” grabando una serie de cápsulas informativas respecto a temas de interés en salud. Se trataron temas como el estrés y sus tipos, estrés en la persona adulta mayor y pandemia

actual, autoconocimiento, estrategias de manejo de estrés; respiración profunda, práctica de la gratitud. (*ver anexo IX*).

Por último, el presente trabajo se hará llegar a las autoridades de la Asociación Gerontológica Costarricense, esto con el objetivo de que exista la presencia de un documento científico que respalde la importancia del voluntariado como forma de participación e influencia en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias.

CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis de Resultados

En este apartado se exponen los resultados obtenidos a partir del análisis realizado a cada respuesta brindada por cada una de las personas participantes. Es importante destacar que, en caso de ser necesario, se resaltan las discrepancias existentes entre las respuestas otorgadas por personas del sexo masculino y personas del sexo femenino.

Para esto, la exposición de los resultados se divide según cada uno de los tres objetivos específicos planteados para la investigación, los cuales responden a los sistemas de Imogene King. Como primer punto, se procede a detallar los correspondientes al Sistema personal.

4.2. Datos sociodemográficos de la población en estudio

Con respecto a la población, correspondió a 20 personas adultas mayores voluntarias, dentro de las cuales 13 fueron mujeres y 7 hombres, cuyas edades oscilaron desde los 66 hasta los 94 años. La totalidad fueron habitantes del Gran Área Metropolitana, y la mayoría específicamente de la provincia de San José. Las personas participantes poseían mínimo un año de realizar voluntariado con AGECO, todos y todas estaban jubilados y practicando de manera activa el voluntariado y además, la mayoría eran personas casadas.

Entre los principales tipos de voluntariado que realizaban se encontró el club de cuentacuentos, el club de libros, “Amigos del ambiente”, “Guardianes del corazón”, “Promotores culturales”, y el equipo de Radiodifusión. En dichos grupos las personas realizaban diversas actividades asociadas al voluntariado y, en estas, ejecutaban diversos roles.

A continuación se presenta en forma de tabla los datos antes mencionados:

Tabla 1.*Datos sociodemográficos de la población en estudio.*

Nombre	Género	Edad (años)	Oficio	Estado civil	Lugar de residencia (Provincia)
Participante 1	Femenino	66	Jubilada y voluntaria	Soltera	San José
Participante 2	Femenino	68	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 3	Femenino	67	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 4	Masculino	70	Jubilado y voluntario	Casado	San José
Participante 5	Femenino	73	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 6	Femenino	94	Jubilada y voluntaria	Viuda	San José
Participante 7	Femenino	79	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 8	Femenino	82	Jubilada y voluntaria	Casada	Cartago
Participante 9	Femenino	73	Jubilada y voluntaria	Viuda	San José
Participante 10	Femenino	76	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 11	Masculino	77	Jubilado y voluntario	Casado	San José
Participante 12	Femenino	66	Jubilada y voluntaria	Casada	San José
Participante 13	Masculino	67	Jubilado y voluntario	Casado	San José

Participante 14	Masculino	69	Jubilado y voluntario	Viudo	Heredia
Participante 15	Masculino	73	Jubilado y voluntario	Casado	Cartago
Participante 16	Masculino	67	Jubilado y voluntario	Soltero	Heredia
Participante 17	Femenino	80	Jubilada y voluntaria	Divorciada	San José
Participante 18	Femenino	66	Jubilada y voluntaria	Viuda	San José
Participante 19	Masculino	67	Jubilado y voluntario	Casado	San José
Participante 20	Femenino	74	Jubilada y voluntaria	Casada	San José

Nota. Elaboración propia con datos facilitados por las personas entrevistadas.

4.3. Resultados por Sistemas

4.3.1. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema personal.

PREGUNTA 1. ¿Cómo considera usted que es su salud en general?

Con respecto a esta pregunta, la mayoría de participantes contestó que considera que su salud en general es bastante buena. Esto se refleja en el hecho de que no se encontró mayor diferencia entre las respuestas otorgadas por hombres y mujeres. Cabe resaltar que, a pesar de esto, la mayoría mencionó algunas excepciones a esta respuesta, siendo así sus padecimientos crónicos como hipertensión y diabetes, así como algunas otras condiciones de salud particulares. Por ejemplo, se menciona que,

“En general es buena, eso no quita que esté dentro del campo de los factores de riesgo como diabetes o presión alta” (Participante 4, comunicación personal, 29 de abril 2021).

Los participantes 2, 8 y 14 brindaron respuestas un tanto distintas, aportando más importancia a sus padecimientos, por lo que ambos refirieron, que, debido a estos, no consideran que su salud sea tan buena. Esto se refleja en lo siguiente,

“(…) es muy inestable. Porque tantos padeceres que tengo y en realidad a veces siento que ya es crónico. Muy inestable. Un día siento que estoy muy bien y al otro no, con una pereza…” (Participante #2, comunicación personal, 10 de junio 2021).

Por otra parte, el participante 8 refirió lo siguiente:

“actualmente mi salud está deteriorada porque hace 2 años sufrí una caída y tengo el menisco roto, en febrero del año pasado firmé y me iban a operar, pero se vino la pandemia y aquí estoy en espera, siempre con analgésicos y tratamiento, pero no me permite movilizarme.” (Participante #8, comunicación personal, 10 de mayo 2021).

Finalmente, el participante 14 afirmó,

“(…) mi salud ha tenido altibajos principalmente del 2014 para acá debido a un ABC que yo sufrí, entonces me hizo extremar ciertas medidas para tratar de mantener una línea básica en el campo de la salud que sea para mí aceptable y que me dé un bienestar”. Esto refiriéndose a su accidente cerebrovascular. (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril 2021).

PREGUNTA 2. ¿Cómo percibe que es su salud mental actualmente?

En relación con esta pregunta, la mayoría de participantes contestó que considera que su salud mental actualmente es buena y, con respecto a esto, señalaron específicamente mecanismos de compensación para poder mantenerla de esta forma. Por ejemplo, se encuentra lo siguiente,

“(...) o sea, yo me mantengo ya sea cuidando mis plantas o leyendo, me mantengo bien ocupada, entonces yo considero que tengo una buena salud mental y físicamente.” (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

De igual forma, se presentaron ciertas respuestas que vale la pena destacar, ya que se distancian de lo que respondió la mayor parte de los participantes. Los participantes 1, 9, 17, 18 y 19 hicieron referencia a que su salud mental no es la mejor, atribuyendo esta deficiencia a la pandemia y los cambios e incertidumbre que esta trae. Por ejemplo, la participante #1 aportó que,

“(...) estar encerrada aquí en la casa porque yo trabajaba antes, estaba acostumbrada a ir a mi trabajo entonces tenía muchas cosas y yo salía mucho. Me encantaba salir mucho. Entonces ahora no, me siento como encarcelada... Entonces como que no muy bien del estrés.” (Participante 1, comunicación personal. 2021)

Por otro lado, la participante #8 respondió a esta pregunta desde una perspectiva distinta, ya que se enfocó en su capacidad cognitiva. Sin embargo, al igual que la mayoría, manifestó que considera que su salud mental es adecuada. Refirió que,

“(...) porque yo me siento como toda persona se me olvidan cositas verdad, pero yo siento que yo me siento bien en cuanto a eso...” (Participante 8, comunicación personal, 10 de mayo 2021).

De igual forma, el participante #16 refirió una respuesta un tanto distinta de acuerdo a su experiencia personal en este ámbito, ya que incluyó elementos que afectan su salud mental. Por ejemplo, manifestó que se encuentra recibiendo ayuda psicológica desde hace 2 años, debido a que, desde que se jubiló, comenzó a experimentar un estrés post traumático. Además, refirió que,

“(...) entonces a veces intensifico mis angustias, mis ansiedades verdad o intensifico mi sistema gastro o se me disparaba la presión verdad...” (Participante 16, comunicación personal, 27 de mayo 2021).

Además de las observaciones anteriormente mencionadas, no se destaca mayor diferencia entre las respuestas otorgadas si se hace segregación de las mismas por sexo.

PREGUNTA 3. A nivel personal ¿Cómo se siente usted al ser voluntario (a)?

Con respecto a esta pregunta, la mayoría de participantes afirmó una percepción positiva con respecto a ser personas voluntarias. Refirieron sentimientos de utilidad y satisfacción personal, ya que les ayuda a lidiar con las experiencias de la cotidianidad, siendo esta actividad, en gran medida, una distracción bastante productiva, provechosa y gratificante. Como se demuestra a continuación:

“Me parece que es un trabajo altruista donde uno le da algo al prójimo y a cambio recibe satisfacción y algunos de los beneficios que uno procura darle a los demás al final terminan siendo positivos para uno mismo, por esto me parece que es una actividad de ganar-ganar.” (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril 2021).

Además de esto, no se encontró mayor diferencia entre las respuestas brindadas según la segregación por sexo. Como dato importante, de todos los participantes, solamente uno manifestó cierto malestar en torno a esta pregunta, refiriendo lo siguiente,

“(...) pero sé que a nivel de voluntariado ha sido complicado porque ya no hay presencialidad del grupo y obviamente la mayor parte del grupo pasamos ya de los sesenta y tantos y los setentas entonces sí hay temor.” (Participante 4, comunicación personal, 29 de abril 2021).

Con esto refiriéndose a que actualmente el ser voluntario ha cambiado, debido a la situación sanitaria actual.

PREGUNTA 4. ¿Cómo cree que ha influido el voluntariado en su bienestar personal?

Con respecto a esta pregunta, la mayoría de participantes respondieron con elementos muy similares a los de la pregunta anterior, algunos hasta volvieron a recalcar dichos elementos. Por ejemplo, la satisfacción, el poder relacionarse y compartir con compañeros de voluntariado, el poder ayudar a otras personas y sentirse útiles.

Se mencionan un par de respuestas que se separaron un poco con respecto a lo que contestó la mayoría. El participante 14 manifestó que el bienestar que le aporta el voluntariado proviene, mayormente, del reconocimiento que les aporta frente a otras personas. Afirmó,

“(...) pero a mí no me interesa conocerlas a todas ellas, a mí me interesa que ellas sepan quién es Miguel”, que, si alguien me menciona que Aylin diga “ah sí, yo con él traté” aunque fueran una charla o algo así muy breve, Ana María “ah sí, yo sé quién

es Miguel”, Brigitte “sí yo conozco a Miguel”. (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril 2021).

Por otra parte, el participante 15 mencionó que el bienestar percibido gira en torno a los resultados que provee en cuanto a la reducción de su ansiedad. Refirió lo siguiente,

“(…) comenzamos a vernos por zoom pues en algo me ayudó, pero todavía como esa ansiedad venía arrastrando, pues todavía no he llegado al 100% de cura, sin embargo, yo estoy con ellos y en realidad sí este me siento tranquilo cuando estoy con ellos...”. (Participante 15, comunicación personal, 21 de abril 2021).

Por último, con respecto a esta pregunta, cabe mencionar que algunas participantes del sexo femenino refirieron que se sienten satisfechas con el hecho de poder ayudar a otras mujeres y de generar cierto empoderamiento a través de la empatía. Esta fue una tendencia ausente en los participantes masculinos.

PREGUNTA 5. ¿Cómo se describiría a usted misma/o?

Esta pregunta tuvo respuestas bastante variadas, ya que cada persona tuvo la oportunidad de describirse a sí misma según su autonocimiento y autoconcepto. A pesar de esto, hubo algunos patrones que vale la pena mencionar, como el hecho de que la mayoría de participantes rescató, en su respuesta, características personales, actitudes y aptitudes, intereses y, un aspecto particular que fue el hecho de muchas de las mujeres participantes se reconocieron a sí mismas como seres altamente altruistas y con gusto por el servicio a los demás, situación que no se reflejó en los participantes masculinos.

Por otra parte, se identificó que los participantes 9 y 12 respondieron no necesariamente describiéndose siguiendo el patrón anteriormente mencionado, sino que se

refirieron, mayormente, a cómo se sienten con respecto a situaciones específicas. Por ejemplo, la participante 9 mencionó,

“(...) he vivido mi vida, he sido feliz, he vivido cosas tristes, tengo a mis hijos que son buenos hijos, todos estudiaron y me tratan muy bien, entonces no tiene uno por qué sentirse mal, y después todos son buenos conmigo y me siento muy motivada, a veces me siento triste porque todos tenemos eso altos y bajos, pero sí me he sentido motivada y a veces triste” (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril 2021)

Además de esto, los participantes 4 y 17 otorgaron a sus respuestas un enfoque dirigido a la adaptabilidad necesaria a lo largo del tiempo, por lo que mencionaron experiencias del pasado y cómo tuvieron que sobrellevar las mismas. Por ejemplo, la participante 17 refirió lo siguiente,

“Tal vez entre todos los 8 años que estuve de servicio, dos veces tuve problemas con los estudiantes que llegaban a matricularse, por cualquier cosa que uno no los pasaba como en cualquier otro lugar que usted llega y cree que tiene preferencia y uno como no se la da en este momento, se enoja la persona o uno mismo, pero yo siempre trataba de enseñarles y cómo llenar los formularios para la inscripción.” (Participante 17, comunicación personal, 14 de abril 2021).

PREGUNTA 6. ¿Cómo cree que la perciben las otras personas a su alrededor?

Con respecto a esta pregunta, la mayor parte de los participantes brindó respuestas que contemplaban elementos relacionados con experiencias pasadas en donde se reflejara lo que las otras personas percibían de ellas. Para esto, acudían a la narración de los hechos. De igual manera, la mayoría respondió con aspectos positivos, especialmente conductuales.

A pesar de esto, los participantes 3, 11 y 20 respondieron esta pregunta haciendo referencia a aspectos que ellos consideran son negativos y que han sido referidos por otras personas, principalmente miembros de su familia. Por ejemplo, el participante 11 mencionó,

“(...) porque hay críticas que me hacen a mí mis compañeros de AGECO, que a veces a mí me cuesta aceptar y me cuesta relegar porque como he estado tan acostumbrado a dirigir y a orientar entonces actualmente me cuesta como esa forma, a veces sin querer queriendo de relajarme un poco y de no ser tan duro con las demás personas en esta parte de dar órdenes”. (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril 2021).

4.3.2. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema interpersonal.

PREGUNTA 7. Describa su salud mental en torno a sus relaciones interpersonales.

Con respecto a esta pregunta, la mayoría de los participantes concordó en tener una buena salud mental en torno a sus relaciones interpersonales. Las personas adultas mayores señalaron que sus relaciones con las demás personas son adecuadas y que influyen de manera positiva y efectiva en su salud mental, tal como se muestra a continuación,

“(...) Muy buena, yo me siento valioso, en AGECO, con amigos, mi familia, bueno toda la gente con la que paso me llena como persona, me mantiene activo y alejado de pensar cosas que no debo de pensar; incluido sí porque tengo mucha obligación también en AGECO y tengo que que cumplir con todas las obligaciones”. (Participante 15, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Asimismo, gran parte de los entrevistados llevó a colación el voluntariado, mencionando que se sintieron sumamente satisfechos con las relaciones interpersonales con

sus compañeros voluntarios y afirmaron sentirse apreciados y valorados, tal y como se detalla seguidamente,

“(...) Muy apreciada, uno siente que hace el trabajo bien y que aunque tenga esta edad, puedo hacer todavía cositas que me pongan a hacer, las hago muy bien, con este reconocimiento yo me siento muy agradecida, es agradecimiento y más compromiso”. (Participante 8, comunicación personal, 10 de mayo de 2021).

Igualmente, solamente dos personas refirieron un sentimiento de malestar, ya que, comentaron que a causa de la pandemia no han podido relacionarse de gran manera, sin embargo, afirmaron que cuando tienen la oportunidad, las relaciones interpersonales se dan de forma eficaz.

PREGUNTA 8. ¿Cómo cree que el voluntariado ha cambiado su forma de relacionarse con los demás?

Con relación a esta interrogante, se identificó que las personas participantes concordaron en que la práctica del voluntariado ha cambiado de manera positiva la forma en que se relacionan con las demás personas. Igualmente, consideran que ha influido e impactado efectivamente estas relaciones interpersonales. Asimismo, es importante recalcar que la mayoría de los adultos mayores coincidieron en que el voluntariado ha contribuido positivamente en la manera de relacionarse con las demás personas debido a que les ha permitido crear una relación de servicio y de ayuda hacia los demás, poniendo en práctica valores como la solidaridad, como se muestra enseguida,

“(...) Sí, porque se ocupa tener mucha comunicación con las personas, cuando yo iba tenía que relacionarme con muchas personas de todos lados del país y eso ayuda a estar pendiente de las personas y comunicarse de una mejor forma, sí, me gusta estar

pendiente de lo que ocupan las demás personas y cómo yo las podía ayudar. Se siente uno como agradecida por ayudar a tantas personas, sí gracias a Dios”. (Participante 6, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

De la misma forma, los entrevistados concordaron en que el voluntariado les ha permitido crear vínculos con compañeros de su misma edad y a conocer más personas, fortaleciendo la relación con las mismas, como se detalla a continuación,

“(…) El voluntariado ha cambiado mi vida para bien, porque como le dije, yo antes no salía porque trabajé toda la vida, yo trabajé mucho, pero el voluntariado es otra cosa, me cambió la vida en la forma de interactuar, de hablar con otras personas, en ser más independiente, como le digo, a veces uno habla con la gente, conoce más gente, entonces habla, todo el mundo lo saluda a uno, y recibí unos cursos de computación, ahí me metía en todo lo que podía, entonces me ha ayudado mucho a mí”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

También, se destaca que algunos participantes consideran que el voluntariado los ha ayudado a ser más tolerantes, lo cual se muestra de manera seguida,

“(…) El yo ser voluntaria me ha ayudado en llevarme mejor con las personas, cómo le explico, me ha dejado mucha satisfacción y muchas alegrías, entonces yo me siento feliz con lo que estoy haciendo y el poder trabajar muy de cerca con personas de todo tipo, cómo le digo, me ha enseñado a ser más tolerante, más oídos sordos a malos comentarios, entonces sí, yo me siento muy satisfecha”. (Participante 18, comunicación personal, 15 de abril de 2021).

PREGUNTA 9. ¿Cómo considera usted que es la relación de equipo con los y las compañeras voluntarias?

Referente a esta pregunta, se determinó que hubo coincidencia por parte de todas las personas participantes en cuanto a que la relación de equipo con las y los compañeros voluntarios es muy buena, lo cual se muestra a continuación,

“(…) La relación es muy buena, todos siempre estamos pendientes de los demás, pasan preocupados por mí, yo les digo que yo estoy bien, a veces me llaman o yo los llamo a algunos y se hablan de cosas así personales, de amistad, es muy bonito”.

(Participante 6, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Asimismo, los participantes mencionaron que existe una buena comunicación y gran apoyo y soporte por parte de todos los compañeros. Igualmente, gran parte de las personas voluntarias afirman que la relación de equipo trasciende a una gran amistad y a una familia, generando un buen ambiente y gran unión y sentido de pertenencia entre los compañeros voluntarios, como se detalla a continuación,

“(…) Muy bonito, todas nos llevamos bien, trabajamos, nos reímos y compartimos entre todas aunque sea un ratito, porque todas no tenemos el mismo horario, pero las que conozco todas nos llevamos muy bien, es lindísimo el ambiente que tenemos, yo le digo a ellas que somos como una familia”. (Participante 8, comunicación personal, 10 de mayo de 2021).

De igual manera, la mayoría de las personas adultas mayores concuerdan en que la relación del equipo es respetuosa, positiva, de compañerismo y en el que muchas veces las tareas se distribuyen tomando en cuenta las habilidades de cada persona, lo cual permite cumplir las metas de mejor forma, tal y como se demuestra seguidamente,

“(…) Hay una bonita distribución de trabajo atendiendo a las posibilidades y capacidades de los distintos miembros del grupo, o sea, independientemente de quién está en el grupo, cada cuál encuentra en qué puede ser, en qué es más versátil, en qué

tienen ventaja para poder fortalecer su contribución”. (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril de 2021).

Por último, es importante destacar que una de las participantes entrevistadas señaló que la relación de equipo les permite tener sensibilidad hacia personas de su misma edad.

PREGUNTA 10. ¿Cómo considera usted que es la comunicación en sus interacciones con los demás?

Con relación a esta interrogante, la gran mayoría de las personas coincidió en que su comunicación en las interacciones con las demás personas es sumamente buena y efectiva, lo cual se ejemplifica en seguida,

“(…) Yo considero que es muy buena, excelente, he tenido muy buena comunicación con los demás del grupo, de todos los grupos que he participado, no he tenido ningún problema, me llevo muy bien con todos”. (Participante 12, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Asimismo, algunas de las personas concordaron en que su forma de comunicarse es fluida, clara, transparente, comprensiva y directa y que el ambiente del voluntariado le genera satisfacción y confianza a la hora de relacionarse con sus compañeros(as), tal y como se señala a continuación,

“(…) Mi comunicación... Yo trato de ser lo más fluido posible, me gusta escuchar más que hablar; trato de ser lo más puntual posible, cuando se quiere hablar de algo, lo más abierto posible, puntual y sabiendo escuchar”. (Participante 4, comunicación personal, 29 de abril de 2021).

Los participantes brindaron sus distintos puntos de vista acerca de la comunicación en el voluntariado, mencionando que se sienten escuchados y entendidos, además de que se sienten importantes para los demás porque siempre están pendientes unos de otros.

Igualmente, muchos de los adultos mayores destacaron que a pesar de la situación pandémica, han seguido comunicándose a través de distintas herramientas virtuales, tal y como se detalla a continuación,

“(...) Muy buena, porque inclusive ahora que no vamos a las reuniones compartidas, hablamos y si no, nosotros tenemos un WhatsApp, nos saludamos, nos decimos cosas, si nos pasa algo por ejemplo, digamos ese matrimonio de OCC y FBQ a veces les cuento cosillas que me pasan, entonces ellos son muy buenos amigos, y ahí uno conoce y tiene más amigos de confianza, pero ahí vamos, luchando y vamos siendo amigos y tenemos mucha confianza como equipo, pero todos nos llevamos muy bien. Y siempre pasamos en comunicación”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Por otro lado, algunas personas comentaron que continúan trabajando en su comunicación para poder escuchar más a los demás. Se mencionó también que en ocasiones se presentan “roces” a causa del mismo trabajo, pero se resuelve de manera asertiva, como se muestra seguidamente,

“(...) Yo la considero buena, no te niego que como todo en la vida somos seres humanos imperfectos y a veces no todo es perfecto hay problemas y en AGECO mismo y en las mismas ondas de radio hay choques y dimes y diretes, pero mirá eso es totalmente natural y lo importante es disculparse, llevar un ambiente tranquilo...Pero en general te puedo decir que me he desarrollado bien en la manera como me comunico con mis compañeros y con mi familia, repito ya son 10 años que tengo de estar en este asunto del voluntariado y no te puedo decir que haya tenido un problema de mayor nivel”. (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril de 2021).

Además, un punto positivo a destacar es que una de las entrevistadas comentó que el voluntariado le ha ayudado a ser más comunicativa. Por último, solamente dos personas mencionaron que su comunicación no es muy buena, afirmando que son personas introvertidas y que podrían ser más comunicativas, sin embargo, comentaron que se encuentran trabajando en eso.

PREGUNTA 11. ¿Podría mencionar sus metas a largo, mediano o corto plazo? Y, además, ¿cómo cree que el realizar voluntariado ha influido en la planificación de estas metas?

Con respecto a la pregunta sobre las metas, todas las personas entrevistadas expusieron distintos objetivos que quieren lograr. Los participantes mostraron interés en metas personales, laborales, de servicio social (refiriéndose específicamente al voluntariado) y educativas, tal y como se muestra a continuación,

“(…) Buena pregunta. Siempre tiene uno algo que quiere hacer, por ejemplo, una de las cosas que me gustaría si se vuelven a retomar las clases presenciales es estudiar un idioma, volver a estudiar inglés o tomar un nuevo idioma, en eso podría decirle que ha influido el voluntariado porque ahí veo a otros compañeros que de una u otra manera no dejan estudiar un idioma o de aprender alguna otra cosa. Eso es lo que me gustaría si vuelven las clases presenciales, lo he tenido en mente, tal vez a final de año si se puede, esta sería mi meta, y desde luego el voluntariado ha influido en eso. Es parte de la convivencia, de lo que ofrece AGECO, que abre metas, porque te puedo decir que ya la mayoría de mis metas están logradas, pero no, siempre hay que abrirse ahí otra posibilidad”. (Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo de 2021).

Además, la mayor parte de las personas concordó en que la práctica de voluntariado ha influido de manera positiva en la creación de estas metas, refiriendo que el voluntariado es una manera de distracción y que brinda oportunidades y recursos como capacitaciones que apoyan sus objetivos, lo cual se refleja a continuación,

“(…) El voluntariado ha influido, básicamente me ha reforzado, que uno a la hora de la jubilación tiene mucho que dar, mucho que hacer, que está en plenitud de condiciones. Entonces, yo creo que me ha aportado mucho a reforzarme la autoestima en darme mucho más crédito a la creencia que ya de por sí tenía, de que uno a esta edad está en posición de dar mucho por la familia y por los demás”. (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril de 2021).

Asimismo, comentaron que el voluntariado les ha dado gran motivación y ganas de continuar. Igualmente, las personas entrevistadas mencionaron que el voluntariado les ha ayudado a organizarse y comentan que desean seguir aportando de lo que han aprendido, explotando sus habilidades y reinventándose, como se detalla enseguida,

“(…) La meta que yo tengo es volvernos a reunir pronto e ir a sembrar árboles y digamos vivir la vida como era antes, esa es la meta porque tenemos que hacer algo, que pase esto pronto, esa es la meta, llegar a andar con todos ahí y sembrar los árboles, ir a la Sabana y sembrar como hacíamos antes”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Finalmente, solamente una persona refirió que el voluntariado no ha tenido influencia en la planificación de sus metas.

PREGUNTA 12. Describa cuál considera que es su rol en la práctica del voluntariado.

Con respecto a esta pregunta, las personas participantes brindaron diferentes puntos de vista en cuanto a su rol en la práctica del voluntariado. Algunos entrevistados mencionaron que tiene un rol de disciplina y liderazgo, otras personas comentaron que su papel es de educación y enseñanza, como se señala enseguida,

“(…) A mí me parece que el rol que yo llevo en la práctica del voluntariado, es un rol muy comprometido con el programa y que al mismo tiempo genera que yo trate de ser un ejemplo para los demás y ahí repito, con las limitaciones que yo tenga pero trato de ser un ejemplo en que lo que yo lo haga, lo haga de la mejor manera posible... Entonces que ese rol sea un rol de ejemplo, de positivismo delante de los demás compañeros, que ellos vean en mí un modelo a seguir y ahí tengo que meter mucho la palabra discúlpeme que sea tan tan quedito, ahí yo sólo estoy siendo sincero como yo me percibo”. (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril de 2021).

Asimismo, se hizo mención de los roles de compromiso y de trabajo en equipo, así como también un papel activo. Sin embargo, todas las personas adultas mayores concordaron en que tienen un rol de servicio, ayuda y colaboración hacia las demás personas, como se ejemplifica a continuación,

“(…) Visto desde mi punto de vista es dar apoyo a los a las población meta que es los adultos mayores y sus familias, porque a nosotros la mitad de las llamadas son su su familia, entonces es dar apoyo, dar apoyo verdad que no hemos hablado del alcance que tiene verdad pero sí, es dar apoyo a la población adulta mayor verdad representando a AGECO”. (Participante 16, comunicación personal, 27 de mayo de 2021).

PREGUNTA 13. Explique cuáles situaciones considera que le generan estrés. Y, además, describa cómo influye el voluntariado en estas situaciones.

Con relación a esta pregunta, los participantes mencionaron distintas situaciones que les generan estrés, siendo la mayoría de estas situaciones personales. Además, otra de las fuentes de estrés que tuvieron en común las personas voluntarias fue el aislamiento social a causa de la pandemia. De igual forma, las personas refirieron que el voluntariado sí posee impacto debido a que reduce el estrés y los ayuda a relajarse y mantener su mente ocupada mediante el compartir con sus compañeros y compañeras voluntarios, lo cual se refleja a continuación,

“(...) Day, porque si uno se ha sentido un poco estresado o el día antes uno se ha sentido tal vez un poquito mal y el día que voy a AGECO llego, voy y hablo con otras personas y ya se me olvidó lo que estaba pasando”. (Participante 3, comunicación personal, 14 de abril de 2021).

“(...) Bueno, me relaja mucho porque sé que voy, voy a estar fuera de aquello, de aquel estrés y que cuando ya regreso a la casa vengo contenta porque di algo lindo de mí”. (Participante 2, comunicación personal, 10 de junio de 2021).

Asimismo, mencionan que se sienten escuchados y apoyados por sus compañeros. Es importante destacar que algunas personas entrevistadas comentaron que el voluntariado les ha ayudado a calmarse y a ser más pacientes a la hora de afrontar situaciones estresantes, tal y como se muestra enseguida,

“(...) Ah, en buscar las mejores estrategias para mejorarlo, cómo le digo yo no soy una persona que se estresa mucho y bueno, algo bueno que me ha dejado ser voluntaria es a tener paciencia y ser tolerante muchas veces...”. (Participante 18, comunicación personal, 15 de abril de 2021).

4.3.3. Identificar la influencia de la práctica del voluntariado en la salud mental de las personas adultas mayores voluntarias desde el Sistema social.

PREGUNTA 14 ¿Cómo ha sido su experiencia siendo una persona adulta mayor voluntaria?

Con respecto a esta pregunta, la totalidad de participantes mencionaron que la experiencia de ser una persona adulta mayor voluntaria ha sido positiva. Dentro de lo que mencionaron, se encontró que el realizar voluntariado ha significado una oportunidad de sentirse útiles y activos a su edad.

De igual manera, principalmente las mujeres relacionaron la experiencia de ser adultas mayores voluntarias con el sentimiento de libertad, autonomía, y lo gratificante de poder ayudar a las personas que lo necesitan. También, un aspecto relevante es que la mayoría de mujeres entrevistadas refirieron que el voluntariado les ha permitido mejorar su salud mental y conocer, relacionarse y hacer amistad con otras personas de su misma edad por medio de AGECO, como se puede notar a continuación,

“(...) Ha sido muy satisfactoria, muy útil para mi salud mental, en mi desarrollo personal, le expliqué que socialmente me había servido para hacer amigos, para integrarme más al área urbana, ha sido en general excelente”. (Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo 2021).

“(...) Para mí el voluntariado, a esta edad vino a darle un nuevo aire a mi vida, vino a ayudarme a reiniciarme, a reinventarme, a tener la última etapa de mi vida como nunca me la imaginé...”. (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

“(...) Desde el momento que llegué al voluntariado yo he cambiado, personalmente más alegre y no me afecta el ser mayor y estar en el voluntariado, siento que es un

privilegio... si no hubiera sido por el voluntariado, yo no tuviera tantas amistades como las tengo". (Participante 17, comunicación personal, 14 de abril 2021).

Por su parte, la mayoría de adultos mayores entrevistados mencionaron que la experiencia de ser hombres voluntarios les ha ayudado a mantenerse activos, a adquirir nuevos aprendizajes, a crecer personalmente, a sentirse útiles y a poder compartir con otras personas, como se detalla a continuación,

"Es una oportunidad de proyectarnos a la sociedad y de proyectarnos a nosotros mismos como personas totalmente activas y útiles en lo que realizamos...". (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril 2021).

PREGUNTA 15 ¿Ha adquirido algún aprendizaje al ser una persona voluntaria? De ser así, ¿cuáles aprendizajes ha aplicado o aplica actualmente en su vida personal?

Referente a esta interrogante, dentro de los aprendizajes que las personas mencionaron haber adquirido al realizar voluntariado se encuentran las habilidades artísticas y creativas, al igual que el trabajo en equipo y el crecimiento a nivel personal, en diferentes áreas como lo es la autoestima, el control emocional y la proactividad,

"Si no fuera por esta oportunidad que tengo de seguir activo y de seguir sintiéndome productivo, estaría en mi casa posiblemente enfermo o ya incluso no estaría". (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril 2021).

Dentro de esta misma línea, se rescata el papel clave que ejerce AGEKO en la adquisición de conocimientos en las personas adultas mayores, ya que en la totalidad de las respuestas se le atribuye a esta asociación la obtención de dichos aprendizajes, los cuales comprenden: habilidades creativas, tecnológicas, de conciencia ambiental, así como aprender a cuidar la salud y mejorar el autocuidado.

Un punto primordial de las respuestas brindadas, es que la mayoría de personas voluntarias, especialmente las mujeres, expresaron que uno de los aprendizajes más importantes es el relacionarse de mejor manera con las personas a su alrededor, y aún más, aprender a servir a los demás de una forma generosa, como se muestra a continuación,

“El mayor aprendizaje ha sido servir con más cariño”. (Participante 3, comunicación personal, 14 de abril 2021).

“(…) Pero lo más importante para mí es que hay que servir en lo que uno pueda y lo necesiten”. (Participante 6, comunicación personal, 21 de abril 2021).

Así mismo, se identificó que las personas participantes concordaron en que uno de los mayores aprendizajes que han adquirido al ser voluntarios y voluntarias es la adquisición de habilidades tecnológicas, esto se demuestra enseguida,

“A mí me ha ayudado como palanca de conocimiento, usar mejor el celular, entender las nuevas aplicaciones, aunque no haya tenido un curso sistemático, cómo usar el Whatsapp, en su momento el Waze, cómo entrar uno a las cuentas de banco”. (Participante 4, comunicación personal, 29 de abril 2021).

“(…) Aprender a usar una computadora que yo en la vida me imaginé usarla...”. (Participante 6, comunicación personal, 21 de abril 2021).

“Aprendí a moderar un programa, a usar la plataforma Zoom, a grabar videos, a tomar mejores fotografías, aprendí mucha tecnología”. (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

Es importante mencionar que, en esta interrogante, las respuestas de ambos sexos fueron similares respecto a los aprendizajes antes mencionados, sin embargo, de las veinte personas entrevistadas, únicamente cinco, los cuales fueron hombres, mencionaron que el

voluntariado les permitió aprender a desenvolverse en el rol de educadores en temas de salud, derechos y otras áreas de interés,

“Me enseñó que tengo que prepararme para ponerme frente a un público de cierta cantidad de personas a desarrollar un tema de la forma más accesible posible”.
(Participante 14, comunicación personal, 15 de abril 2021).

Además, la totalidad de individuos coinciden en que todos los aprendizajes obtenidos los han aplicado o aplican actualmente en su vida personal, de una u otra forma.

PREGUNTA 16 ¿Cuáles son las motivaciones que le hacen continuar siendo voluntario (a)?

Con relación a esta pregunta, dentro de las principales motivaciones para continuar siendo personas voluntarias, la mayoría de participantes recalcaron el hecho de poder seguir sintiéndose útiles, activos y de igual manera, un punto esencial que se repite en varias entrevistas es el continuar ayudando a las personas que lo necesitan, Al respecto comentan,

“Ahora lo que me motiva mucho es el poder ayudar a alguien que lo necesita...”.
(Participante 3, comunicación personal, 14 de abril 2021).

También, un aspecto fundamental que se rescata, tanto en las respuestas de hombres y mujeres, es la motivación que existe por seguir compartiendo con los compañeros y compañeras que hacen voluntariado en AGECO, ya que mencionaron la existencia de un ambiente de compañerismo grato, en el que todos mantienen una relación amena, esto se muestra a continuación,

“En este momento, el cariño que le tenemos a los compañeros”. *(Participante 4, comunicación personal, 29 de abril 2021).*

“(…) Me permite mantenerme activa y seguir con mis compañeros de voluntariado”.

(Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo 2021).

“Seguir creciendo como persona, seguir aprendiendo más y compartir a estas edades con personas igual que uno, la misma edad o mayor, pero seguir compartiendo para poder vivir una vida plena y feliz”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril 2021).

“Me ha regalado muchas amistades nuevas y bonitas”. (Participante 18, comunicación personal, 15 de abril 2021).

“La motivación es el bienestar que me da el voluntariado, me siento muy bien, muy realizada, complacida y agradecida de tener la oportunidad, me gusta mucho el lugar donde lo realizo porque hay mucho apoyo de parte de las compañeras voluntarias” (Participante 20, comunicación personal, 17 de abril 2021).

Por último, la mayoría de mujeres expresaron que una de las motivaciones significativas para seguir siendo voluntarias es el sentimiento de poder considerarse útiles y activas a su edad,

“(…) Porque sé que yo colaboro, que me toman en cuenta y que sirvo para algo”. (Participante 1, comunicación personal, 19 de mayo 2021).

“Que uno puede seguir siendo útil mientras uno pueda de una o de otra manera”. (Participante 5, comunicación personal, 5 de mayo 2021).

“(…) Me permite mantenerme activa y seguir con mis compañeros de voluntariado”. (Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo 2021).

PREGUNTA 17 ¿Cómo se siente usted con la organización de tareas que realiza en su

práctica del voluntariado?

Con respecto a esta pregunta, la totalidad de participantes afirmaron sentirse a gusto con la organización que poseen en sus tareas realizadas en el voluntariado. Mencionaron que el ser voluntarios y voluntarias vino a reforzar esa área de su vida personal.

Un aspecto importante, es que tanto hombres como mujeres les atribuyeron la satisfactoria organización que tienen, a los roles ya definidos que se les otorga o que deciden adquirir en AGECO, donde cada persona se compromete de manera responsable y tiene funciones específicas en las labores que realiza según su respectivo cargo; esto se muestra a continuación,

“Creo que es muy adecuada porque nosotros tenemos un rol ya bien organizado”.

(Participante 5, comunicación personal, 5 de mayo 2021).

“(…) Esa organización me compromete a estar planificando mucho todas las actividades en las que me involucre”. (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril 2021).

Del mismo modo, un aspecto clave es que algunas personas entrevistadas expresaron que el ambiente en AGECO es positivo, tranquilo y de compañerismo; lo cual consideraron, favorece la organización placentera que poseen como grupo de trabajo.

Finalmente, cuatro personas mencionaron que la virtualidad por la COVID-19 ha interferido en la organización que tenían antes como voluntarios, donde poseían un rol más activo en sus actividades, sin embargo, consideraron que las personas encargadas de AGECO lograron encontrar formas nuevas de organizarse y de compartir entre compañeros y compañeras, como lo son las reuniones virtuales,

“En AGECO siempre son organizados, son puntuales en las reuniones, arreglan y

ponen todo muy bonito... siempre han sido así, todos nos ayudamos y nos entendemos...”. (Participante 6, comunicación personal, 21 de abril 2021).

PREGUNTA 18 ¿Cómo cree que es su forma de tomar decisiones?

Referente a esta interrogante, la mayoría de personas indicaron que su forma de tomar decisiones era satisfactoria, y que a la hora de tomarlas se comportan de una forma analítica, donde primero examinan el panorama, valoran posibilidades y luego estudian los pros y contras. Al respecto mencionaron,

“Yo soy muy decidida, lo analizo, lo pienso, a veces consulto, a veces no, porque ya son decisiones muy propias”. (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

“Trato de tomar mis decisiones con mucha cautela y mucha prudencia y pensando muy bien las cosas para encontrar la mejor manera de lograr lo que uno desea lograr”. (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril 2021).

Un punto a destacar, es que la mayoría de hombres y mujeres expresaron ser totalmente independientes y seguros a la hora de tomar sus decisiones. Así también, el proceso de conversar con otras personas sobre las posibles decisiones a tomar, fue un aspecto que se repitió en las respuestas brindadas, especialmente de los hombres, ya que algunos individuos entrevistados manifestaron que dialogar con seres cercanos a ellos les facilitaba la toma de decisiones, como se demuestra a continuación,

“Me gusta tomar decisiones basadas en el consenso”. (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril 2021).

“Yo cuando voy a hacer algo, lo pienso mucho y pido consejo...”. (Participante 19,

comunicación personal, 28 de abril 2021).

Por otra parte, únicamente tres personas, las cuales son mujeres, refirieron que en la actualidad se les dificultaba tomar decisiones, debido a inseguridades durante el proceso analítico, y por la falta de personas cercanas con las cuales hablar sobre ello,

“(…) Es que me siento cada día más mal, porque yo no tengo a quién preguntarle cómo hago esto...”. (Participante 17, comunicación personal, 14 de abril 2021).

“Me cuesta mucho, soy indecisa y me toma mucho tiempo”. (Participante 20, comunicación personal, 17 de abril 2021).

PREGUNTA 19 ¿Ha tomado alguna decisión importante para su vida desde que inició a practicar voluntariado? De ser así, describa cómo ha influido el voluntariado en esas decisiones.

Con respecto a esta pregunta, la mayoría de hombres y mujeres aseguraron sí haber tomado alguna decisión importante desde que iniciaron la práctica del voluntariado, dentro de las cuales se destacan: mejorar la capacidad de liderazgo y buscar mejores prácticas de autocuidado.

En la misma línea, la mayoría de mujeres indicaron que gracias a su labor como voluntarias decidieron y se animaron a cambiar la percepción de sí mismas, mejorar la salud mental y autoestima, y también, poder plantearse ser más seguras y empoderadas de sí mismas, como se muestra en las siguientes líneas,

“La decisión más importante es dedicarme a mí misma, a mi salud y a mi salud mental y en eso ha influido el voluntariado”. (Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo 2021).

“Yo en el voluntariado aprendí a empoderarme, a valorarme, a saber, que yo no debería soportar cosas que me hicieran daño o que no me dejaran ser feliz, independiente, o ser yo misma. Entonces creo que esa es la decisión más importante que yo tomé. Porque al sentirme más empoderada, más libre, más independiente, más capaz, de que yo podía hacer cosas a pesar de eso, me ayudó mucho, eso me impulsó, me motivó...”. (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

“(...) Decidir a cuidar más mi salud”. (Participante 18, comunicación personal, 15 de abril 2021).

Por su parte, casi la totalidad de los hombres refirieron que el voluntariado les ayudó a tomar la decisión de mejorar sus relaciones afectivas con personas cercanas. Y al igual que las mujeres, a mejorar su salud emocional y habilidades individuales, tal como se demuestra a continuación,

“Me ha llevado a la decisión de tomar las cosas con más calma, de una manera más tranquila, más libre de estrés y de seguir siendo activo, de ser cuidadoso, no temeroso y de vivir la vida con más intensidad”. (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril 2021).

“Una de las decisiones importantes que he tomado con respecto a practicar voluntariado es sentir ese compromiso por las cosas que hago, ese compromiso por vivirlas con intensidad...” (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril 2021).

Un dato esencial en las respuestas, es que aparece en reiteradas ocasiones el hecho de que en AGEKO existe la posibilidad de convivir con otras personas, de escuchar

perspectivas diferentes y de trabajar en equipo. Lo cual, algunas personas entrevistadas atribuyeron este hecho a una mejor toma de decisiones, vista desde el análisis de puntos de vista distintos.

Por otro lado, se determinó que, de la totalidad de personas participantes, cinco mujeres y un hombre expresaron no haber tomado alguna decisión importante para sus vidas desde que iniciaron a practicar voluntariado. Sin embargo, estas coincidieron en cuanto a que ser voluntarios y voluntarias sí les brindó herramientas útiles para la toma de decisiones, como por ejemplo aprender a observar los panoramas desde una visión diferente a la que están acostumbrados y acostumbradas, esto mediante la interacción constante con otras personas.

Por último, se torna importante aclarar que no se realizó mayor diferenciación con respecto a las contribuciones realizadas por hombres y mujeres, ya que las respuestas fueron sumamente homogéneas en su contenido. De esta manera, se pudo observar que no hubo mayor discrepancia entre las respuestas brindadas por hombres y mujeres respecto a la percepción de la satisfacción personal y la influencia en la salud mental que les genera la práctica del voluntariado.

4.3.4. Resultados Notas de campo

En primer lugar, respecto a las notas de campo, es necesario aclarar que estas fueron redactadas por las tres investigadoras principales durante cada entrevista, incluyendo las observaciones más pertinentes, que incluyeron el lenguaje corporal de la persona y la actitud al momento de la sesión. Posteriormente, las notas de campo fueron separadas y analizadas de forma manual para sustraer los hallazgos más importantes, entre ellos coincidencias de relevancia.

Ahora bien, como parte del registro de los detalles observados al momento de cada una de las entrevistas, se determinó que hubo coincidencia por parte de la totalidad de personas participantes en cuanto a la existencia de una actitud positiva durante todas las sesiones.

Dentro de los aspectos más repetitivos que se identificaron en las notas de campo se encuentra la existencia de una conducta amable, tranquila, anuente, atenta, cooperadora y respetuosa. Así también, en ciertas entrevistas se mostró una sensibilidad y emotividad por parte de algunas de las personas adultas mayores al hablar sobre su labor como voluntarias.

Por último, el lenguaje corporal demostró ser abierto, con un contacto visual presente durante la mayoría de entrevistas, y el dominio tecnológico fue satisfactorio la mayoría de veces. No obstante, quedó evidenciada la incomodidad que provocó los problemas de conexión tecnológica en algunas de las personas entrevistadas, manifestándose con gestos notables de inquietud.

CAPÍTULO V.

DISCUSIÓN

5.1. Discusión

El siguiente capítulo presenta la discusión de los resultados obtenidos durante las entrevistas con la población muestra. Para este análisis se utilizó el proceso de triangulación de datos, mediante el cual ofrece la oportunidad para un análisis desde tres ejes importantes: lo que menciona el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King y los autores del marco conceptual y empírico, lo que percibieron las propias personas adultas mayores, y el criterio enfermero de las investigadoras. Esto anterior, con el fin de dar un sustento científico al presente estudio.

5.1.1. Sistema personal del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.

5.1.1.1. Salud-Salud Mental.

Según menciona King (1984), la salud corresponde a todas aquellas experiencias dinámicas dentro del ciclo de vida de cada persona, las cuales requieren ciertos y determinados ajustes en los individuos, de manera que se puedan desenvolver con éxito en las diversas situaciones y tensiones que les presenta un entorno interno y externo. Así, se espera obtener un óptimo beneficio de los recursos individuales para lograr alcanzar el máximo potencial durante la cotidianidad.

Desde esta perspectiva, la mayoría de personas entrevistadas sostienen que su salud en general es buena, sin embargo relacionan a esta principalmente con los indicadores asociados al plano biológico, puesto que refieren que los padecimientos crónicos arriesgan la condición de su salud actual.

Lo anterior, demuestra lo planteado por King (1984) que hace referencia a que la salud es un estado dinámico, en la que influyen experiencias pasadas, de factores en el entorno y de

sus propias creencias en cuanto a valores, bienestar y religión. Además, se refuerza el grado de subjetividad e individualidad que posee el concepto en las personas participantes, aspectos que influyen en la forma en que los individuos se adaptan a las tensiones del entorno interno y externo.

Ligada a esta, entonces, se encuentra la salud mental, la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud (2004) como aquel estado de bienestar en el cual cada persona es consciente de sus propias aptitudes, puede afrontar presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2004, p.14).

Esto se refuerza con lo establecido por el Ministerio de Salud en el 2012, en donde se comprende la salud mental como un proceso de bienestar y desempeño individual y social, el cual comprende elementos como autorrealización, autoestima, autonomía y la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos, así como incluye el poder disfrutar de la vida en armonía con el ambiente (Ministerio de Salud, 2012, p.34).

En relación con los resultados obtenidos, se puede observar cómo el número de personas que expresó que su salud mental no era buena (5), aumentó con respecto a las personas que mencionaron que su salud en general no era buena (3). Esto demuestra un distanciamiento de la comprensión que los y las participantes poseen respecto al término de “salud mental” como un pilar fundamental dentro de la conceptualización de salud en general, relación que plantea la OMS (2004) sobre que la Salud mental llega a coexistir de una manera sutil e interdependiente con las demás áreas de salud de una persona, donde se encuentran la salud física, espiritual y social.

De igual forma, la mayoría de personas adultas mayores señalaron que su salud mental en general es buena y la relacionaron con mecanismos de compensación para poder

mantenerla de esta forma. Lo cual se sustenta en lo mencionado por la OMS (2004) como factores de promoción de la salud mental, donde se encuentran acciones personales que influyen en el bienestar emocional, como lo son las actividades de ocio y el ejercicio físico y cognitivo.

Así también, se encontró que las relaciones con las demás personas eran adecuadas y que estas influyeron de manera positiva y efectiva en su salud mental, lo que confirma el hecho de que la salud mental se ve impactada por los diversos ámbitos en la vida de las personas, como sus vínculos interpersonales y relaciones con los demás, como lo plantea King (1984).

De igual manera, señalaron que un aspecto relevante que interfiere de manera positiva en su salud mental es el voluntariado que, ligado a lo anterior, representa un elemento de suma relevancia para ejemplificar este tema, justificando que la salud es un componente dinámico que se adapta a la individualidad de cada persona.

Esto se puede reafirmar con lo mencionado por algunos de los participantes, por ejemplo:

“(...) yo me siento valioso, en AGEICO, con amigos, mi familia, bueno toda la gente con la que paso me llena como persona, me mantiene activo y alejado de pensar cosas que no debo de pensar...”. (Participante 15, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Se demuestra así que la salud mental se ve influenciada por diversos elementos; en este caso, se nutre de las relaciones interpersonales fructíferas y sus componentes, generando un sentimiento de bienestar generalizado en los y las personas participantes.

Por otra parte, el aspecto social también es causante de un gran impacto en la salud mental de los seres humanos, generando distintas experiencias e interacciones sociales. Lo anterior puede complementarse con lo referido por una de las personas participantes:

“ (...) Bueno, mi experiencia ha sido buena porque he aprendido mucho, he aprendido mucho a hablar con mis compañeros que a veces yo me hacía a un ladito y a compartir y a reirme y bueno, ha sido una experiencia muy buena, porque como le digo, comparto, converso, bailo típico que antes no bailaba, hago cosas que a veces no hace uno, como eso de bailar, ir a reuniones, salir, conversar, tomar café, ha sido buena mi experiencia, he aprendido principalmente mucho a conocer a más gente de mi edad y a compartir mucho, a sentirme bien compartiendo con muchas personas, y bueno, yo no tengo queja porque mis compañeros lo tratan a uno muy bien, excelente.” (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Como se pudo observar, el voluntariado genera una estructura de relaciones sociales que se apoya en las vivencias presentadas por las personas que forman parte de estas organizaciones. De igual manera, se puede apreciar cómo las interacciones sociales pueden generar bienestar en los individuos, específicamente en el grupo de voluntariado, siendo manifestado por la mayoría de los participantes que se sienten a gusto siendo personas voluntarias.

Por otro lado, las personas adultas mayores refirieron que su experiencia al practicar el voluntariado ha sido sumamente positiva. En el caso específico de las mujeres, como se mencionó en el análisis de resultados, manifestaron que el voluntariado ha influido en su salud mental y en la relación e interacción con personas de su misma edad, lo cual refuerza lo mencionado por King (1984), la cual coloca las relaciones interpersonales efectivas como influencia importante de la salud mental.

Igualmente, tomando en cuenta la información anterior, es importante destacar que los participantes hombres comentaron la posibilidad que el voluntariado les ha dado para mantenerse activos, crecer de manera personal y sentirse útiles. Lo previamente descrito se ve respaldado por Dávila y Díaz (2009), los cuales afirman que la práctica del voluntariado ayuda a mejorar la salud mental de las personas adultas mayores mediante el aumento del sentido de autoeficacia y autoestima.

De la misma forma, las personas participantes señalaron que han adquirido numerosos aprendizajes gracias a la práctica del voluntariado, lo cual también constituye una de las motivaciones que presentan estas personas para continuar ejerciendo esta actividad. Asimismo, el compañerismo y el compartir, la ayuda a las personas, además del sentimiento de utilidad, forman parte de los incentivos más fuertes que motivan a los adultos mayores a seguir practicando el voluntariado.

Lo anterior se refleja en distintas manifestaciones de las personas entrevistadas, como por ejemplo:

“La motivación es el bienestar que me da el voluntariado, me siento muy bien, muy realizada, complacida y agradecida de tener la oportunidad, me gusta mucho el lugar donde lo realizo porque hay mucho apoyo de parte de las compañeras voluntarias” (Participante 20, comunicación personal, 17 de abril 2021).

De esta manera, se puede observar cómo el voluntariado presenta gran influencia en los distintos ámbitos de la salud mental, evidenciándose, entre muchas otras formas, en el grado de satisfacción manifestado por los adultos mayores participantes al tomar en consideración la reciprocidad de las relaciones de las personas con las que conviven.

5.1.1.2. Concepción del yo.

King (1984) especifica que “el yo” es el conjunto de pensamientos y de sentimientos que constituye la conciencia de una persona, su existencia individual y su concepción de quién y qué es (p.39), por lo tanto, el yo de una persona es la suma total de todo lo que puede llamar suyo. En este sentido, la mayoría de personas adultas mayores basaron sus respuestas con base en las características personales, actitudes y aptitudes e intereses que poseían, lo cual se relaciona estrechamente con el concepto que sugiere King.

Asimismo, algunas personas basaron su concepto del yo en las experiencias vividas a lo largo del tiempo, por lo que mencionaron experiencias del pasado y cómo tuvieron que sobrellevar las mismas, como se muestra a continuación:

"Soy una persona amigable, me gusta compartir mucho con las personas que me rodean, que son toda la gente que conozco de AGECO y que no es de AGECO, me gusta mucho compartir con mis hijos, con mis nietos mucho. Soy una persona muy positiva y me gusta colaborar con la gente, en realidad soy una persona que vive feliz y que vive en paz." (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

Lo anterior se puede sustentar en lo que menciona King (1984) respecto a que durante el proceso de crecimiento y desarrollo cada persona, mediante sus experiencias de vida, adquiere un sistema de valores, necesidades y objetivos personales, los cuales pueden generar eco e influir en la concepción de sí mismos. Así también, en lo mencionado por Sola (2018) respecto a que el concepto del yo implica inevitablemente un contenido subjetivo equivalente a la noción de identidad y mismidad que generan una interacción entre la persona y el ambiente que le rodea, con el fin de que esta lleve a cabo una reflexión interior que construya su propia realización personal.

También, gran parte de las mujeres participantes se reconocieron a sí mismas como seres altamente altruistas y con gusto por el servicio a los demás, situación que no se reflejó en los participantes masculinos. Lo anterior puede deberse a lo planteado por Fernández *et al.* (2018) respecto a que envejecer no es lo mismo para los hombres que para las mujeres, ya que los roles de género presentan una influencia en la participación social de las personas mayores, teniendo las mujeres una mayor asistencia.

Igualmente, lo anterior puede ser consecuencia de los estereotipos de género, ya interiorizados, que identifican a la mujer con las tareas de cuidado y servicio a los demás, mientras que a los hombres se les relaciona con tareas de trabajo remunerado, por lo que destacan las diferencias de acceso a servicios sociales en las que influye el género (Velásquez y Martínez, 2004).

Con respecto a las emociones originadas de su labor como personas voluntarias, los y las participantes refirieron sentimientos de satisfacción personal, ya que esta práctica les ayuda a lidiar, a nivel personal, con las experiencias apremiantes de la cotidianidad, por lo que se convierte en una distracción productiva y provechosa para la salud mental de esta población adulta mayor.

Con base en lo anterior, y desde la perspectiva de King (1984) cuando las experiencias que rodean a una persona son positivas el yo tiende a realizarse, pero si son negativas el yo puede tener problemas. En este caso, el voluntariado se posiciona en la mayoría de las y los participantes como un estímulo positivo, el cual les permite a estas sentirse a gusto consigo mismos y en sus relaciones con los demás.

Además, permite identificar maneras estratégicas de lidiar con las situaciones estresantes que la vida genera, mediante la participación e involucramiento social, posicionando al voluntariado como una forma de escape, una respuesta a objetivos, una

manera de altruismo y como forma de ayuda hacia los demás, tal como lo plantea Hardil y Baines (2008)

Dos aspectos claves dentro de la narrativa de las y los participantes fue el hecho de sentirse importantes y útiles al ser personas voluntarias. Desde esta noción, King (1984) es clara en que uno de los mayores retos en la existencia humana es mantener un nivel de salud óptimo, que permita a la persona realizar actividades diarias que le generen sensación de utilidad, satisfacción, productividad y felicidad.

Por lo que el sentimiento de utilidad que genera el realizar voluntariado en las personas participantes puede significar una pieza fundamental dentro del desarrollo y crecimiento personal, pues como lo describe Meléndez (2013) esta práctica ayuda a dejar una huella, ser útiles para la sociedad y, además, mantenerse activos y en un continuo aprendizaje. Aunado, Hardil y Baines amparan estas afirmaciones, pues expresan que el voluntariado a las personas adultas mayores les ayuda a sentirse útiles, colaborar a otros y además, aprender y crecer de forma personal (Hardil y Baines, 2008).

Ahora bien, con respecto a las emociones originadas de su labor como personas voluntarias, cabe mencionar que algunas participantes del sexo femenino refirieron que se sintieron satisfechas con el hecho de poder ayudar a otras mujeres, mediante el voluntariado, y de generar cierto empoderamiento a través de la empatía. Esta fue una tendencia ausente en los participantes masculinos.

Lo anterior es importante, ya que, según King (1984) el cómo se ve el individuo a sí mismo y a lo que lo rodea, puede llegar a influir en la manera en que él o ella reacciona ante sí misma y ante las personas. Esto anterior, aunado al posicionamiento de género, donde se denota una sororidad altamente presente entre las mujeres, donde se le brinda suma importancia al apoyo entre pares (Casique, 2010).

Además, el empoderamiento de las mujeres es un proceso deseable, y sin duda necesario, que contribuye claramente al bienestar individual y familiar, a la salud y al desarrollo social, el cual se ve intensificado por la implementación de roles activos en los que se presenten actividades desafiantes a nivel personal (Casique, 2010). En este caso, el practicar voluntariado, representa en dichas adultas mayores una motivación para su crecimiento personal, empoderamiento y mejora de relaciones con pares.

5.1.1.3. Percepción.

Como se mencionó en el capítulo de resultados, la percepción es la representación que cada ser humano posee de su propia realidad, y la conciencia que tiene de personas, objetos y acontecimientos que le rodean (King, 1984). Así, se puede decir que las percepciones son subjetivas y se encuentran relacionadas con los valores, necesidades, experiencias pasadas, y con el concepto del yo que posee cada persona (King, 1984).

De esta manera, cuando se le preguntó a las personas adultas mayores respecto a cómo creían que las percibían las demás personas, la mayoría se refirió a esto con indicadores positivos de buena apreciación ante los otros; y también, se demostró fielmente lo planteado por King en las respuestas brindadas, pues dichos individuos relacionaron la supuesta percepción con experiencias pasadas con seres cercanos, en donde se reflejaba lo que las otras personas percibían de ellas, ya fueran aspectos positivos o negativos.

Lo cual también, muestra la relación estrecha que existe entre este concepto con “el yo”, ya que la percepción que el individuo posee acerca de sí mismo, tiene gran influencia en la manera en que él o ella reacciona ante lo que expresan las demás personas (King, 1984). En este caso, se puede deducir que las personas sugieren tener buena impresión ante los demás, debido a que también expresan respuestas positivas acerca de la concepción de su propio yo.

Otro aspecto clave, es que las personas participantes perciben al voluntariado como una herramienta estratégica para aumentar su satisfacción personal, como se demuestra a continuación:

“Me parece que es un trabajo altruista donde uno le da algo al prójimo y a cambio recibe satisfacción y algunos de los beneficios que uno procura darle a los demás al final terminan siendo positivos para uno mismo, por esto me parece que es una actividad de ganar-ganar.” (Participante 13, comunicación personal, 28 de abril 2021).

Esta percepción anterior, se enlaza estrechamente con lo descrito por King (1984) la cual expresa que la percepción que una persona posee acerca de su ambiente está influenciada por los estados emocionales, sensoriales y nerviosos que el individuo asocia con dichas actividades, tales como el enojo, miedo, amor, estrés o ansiedad.

Es decir, la representación cognitiva positiva que las personas participantes le otorgan a su rol como voluntarias, está íntimamente asociada con el sentimiento de bienestar emocional que dicha actividad les provoca. De esta forma, también se deja observar el fortalecimiento en la salud mental que el voluntariado promueve en los individuos, esto mediante lo descrito por Petretto et al. (2016) el cual refiere que el envejecimiento con éxito se basa, entre muchos otros aspectos, en la percepción de satisfacción y felicidad que una persona posea ante su vida, así como el sentimiento de autosuficiencia, independencia y de permanecer como personas activas.

5.1.2. Sistema interpersonal del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.

5.1.2.1. Interacciones Humanas

De acuerdo con King (1984), la interacción corresponde a un proceso de percepción y comunicación que puede darse entre una persona y el medio ambiente y entre persona y persona. Dicho proceso se exhibe a través de conductas verbales y no verbales, aprendidas de sus experiencias personales, que están orientadas al logro de los objetivos.

Asimismo, King (1984) señala que, a través de la interacción, las personas pueden ayudarse entre sí para alcanzar sus metas planteadas y a crear un sentido de pertenencia, ya que en este proceso las personas identifican de manera mutua los objetivos y los medios para alcanzarlos y se apoyan entre sí.

Lo anterior se evidencia con las respuestas otorgadas por los y las participantes, en donde se destacan elementos que median las interacciones humanas en torno a los vínculos. De la misma forma, se identifican elementos asociados al compañerismo y al sentido de complicidad, lo que genera en las personas adultas mayores un fuerte sentido de pertenencia que potencia su bienestar. Esto se ejemplifica de la siguiente forma:

“(...) hacer el trabajo que hacíamos que nos distraía mucho, aparte de eso, funcionamos como equipo, como un grupo de amigos, interactuamos lo más que podemos.” (Participante 7, comunicación personal, 28 de mayo de 2021).

Aunado a esto, cabe destacar que en las interacciones influye el hecho de que cada persona, en relación con su individualidad, tiene diferentes conocimientos, necesidades, objetivos, percepciones y experiencias pasadas, lo que condiciona su vinculación con el

entorno y con las demás personas, así como en la consecución de metas a corto, mediano y largo plazo.

Con respecto a las interacciones humanas, Gutiérrez (2012), se refiere a estas como la relación que existe con uno mismo, con el otro y con el medio ambiente (p.115). En estas, la actitud de los otros no es suficiente para el establecimiento de un vínculo, sino que se debe dar una formalización más específica, que incluya crear lazos de solidaridad, cooperación o, incluso, se pueden presentar relaciones basadas en la competencia.

En este sentido, Gutiérrez (2012) también afirma que los seres humanos interactúan durante su vida con otras personas a través de la participación, esto mediante los diferentes grupos a los que se asocian y estos, a su vez, les otorgan elementos como reconocimiento, compañía y seguridad.

Estas ideas propuestas sobre las interacciones humanas se relacionan entre sí de manera que brindan una aproximación certera acerca de cómo funcionan y qué componentes las conforman, comprendiendo que estas varían de acuerdo a las características de cada individuo. Además, es relevante para la investigación constatar que las interacciones promueven la consecución de objetivos y que, entre personas vinculadas, se formen lazos que potencien la realización personal y colectiva.

Esto se puede ejemplificar con los resultados obtenidos a través de las entrevistas realizadas, ya que se identificó que las personas participantes estuvieron de acuerdo en que la práctica del voluntariado ha cambiado de manera positiva la forma en que se relacionan e interactúan con las demás personas, fuera y dentro de su labor como voluntarias.

Además, refirieron que el practicar voluntariado les ha permitido crear vínculos con personas de su misma edad y agrandar su círculo de conocidos, además, crear una relación de

servicio y de ayuda hacia los demás, poniendo ejecutando ciertos valores y creencias, como se muestra a continuación:

“(...) pero el voluntariado era otra cosa, me cambió la vida en la forma de interactuar, de hablar con otras personas, en ser más independiente, como le digo, a veces uno habla con la gente, conoce más gente, entonces habla, todo el mundo lo saluda a uno, y recibí unos cursos de computación, ahí me metía en todo lo que podía, entonces me ha ayudado mucho a mí”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

En la cita anterior, se demuestra lo previamente discutido con respecto a las interacciones humanas. Estas generan vínculos satisfactorios en las personas adultas mayores participantes (King, 1984). Y, en el contexto del voluntariado, estas interacciones confluyen para el logro de ciertos objetivos específicos. Lo cual aporta positivamente, a incrementar el sentido de bienestar en relación con la salud mental y sus componentes.

5.1.2.2. Comunicación

La comunicación es definida por King (1984) como el proceso a través del cual los seres humanos se relacionan y que, a partir de este, se genera información que pasa de una persona a otra, directa o indirectamente, a través de mecanismos verbales o no verbales. La comunicación puede ser interpersonal y esta, por su parte, constituye una gran fuente de información en todos los sistemas interpersonales.

De igual manera, la comunicación según King (1984) trasciende ser reconocida como el simple flujo de información entre dos seres humanos a través de un sistema de símbolos y en ella incluye el dinamismo como elemento fundamental en el flujo comunicativo en las interacciones humanas.

Consecuentemente, una comunicación eficaz debe estar fundamentada en el respeto mutuo y comprensión, de forma que se satisfagan las necesidades básicas personales, que incluyen el reconocimiento, la participación, autorrealización, resolución de conflictos y obtención de metas (King, 1984).

Lo anterior señalado por King se puede apreciar claramente en las respuestas otorgadas por las personas adultas mayores bajo el análisis efectuado en los resultados, ya que se menciona que dentro del equipo de voluntariado y bajo este contexto, los y las participantes se sienten escuchados y comprendidos, gracias a la buena comunicación que poseen. Además, se cultiva un gran sentimiento de importancia de unos hacia otros y viceversa, ya que se preocupan por el bienestar del otro.

Lo anteriormente dicho lo complementa Zaya (2011), quien alega que la comunicación es una función vital de los seres humanos y que, además de esto, constituye un proceso social; una forma para que las personas interactúen con el grupo, la comunidad y la sociedad (p.7). Esto con el fin de permitir la armonía y la transparencia entre las relaciones interpersonales.

Lo anterior, se sustenta en los resultados de las entrevistas aplicadas, pues se evidenció que existe una buena comunicación, un gran apoyo y soporte por parte de todos los compañeros, lo que fomenta que la relación de equipo trascienda a una gran amistad y a una familia, generando un buen ambiente, gran unión entre los compañeros voluntarios y un estímulo positivo continuo de motivación para seguir fungiendo como personas voluntarias.

Igualmente, la mayoría de las personas adultas mayores refirieron que la relación del equipo es respetuosa, positiva, de compañerismo y en el que muchas veces las tareas se distribuyen tomando en cuenta las habilidades de cada persona, lo cual se logra a través de

una comunicación clara y eficaz, permitiendo así la consecución de metas y objetivos, tal como lo describe King (1984). Esto se ejemplifica con lo siguiente:

“(...) Muy buena, porque inclusive ahora que no vamos a las reuniones compartidas, hablamos y si no, nosotros tenemos un whatsapp, nos saludamos, nos decimos cosas.... Ahí uno conoce y tiene más amigos de confianza, pero ahí vamos, luchando y vamos siendo amigos y tenemos mucha confianza como equipo, pero todos nos llevamos muy bien. Y siempre pasamos en comunicación”. (Participante 9, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Tomando en cuenta lo anterior, se esclarece la relevancia de la comunicación como eje central de las relaciones interpersonales, ya que representa el medio para intercambiar información y potenciar los vínculos. La comunicación, en el ámbito del voluntariado, representó uno de los principales componentes que genera una sensación de productividad y confort en los y las participantes.

5.1.2.3. Transacciones

De acuerdo con King (1984), la transacción corresponde al proceso de interacción humana mediante el cual los seres humanos se ponen en contacto con su entorno, con el propósito de alcanzar metas específicas y, de esta manera, puedan obtener placer y satisfacción.

De igual manera, estas transacciones implican interacciones y comunicación con otras personas, que a su vez, les ayuda a ambos a alcanzar los objetivos (King, 1984). Esto establece una relación directa con los elementos anteriormente discutidos y que reflejan la influencia del voluntariado en la adultez mayor.

En este sentido, King (1984) menciona ciertas pautas que caracterizan a una transacción exitosa, como el respeto a cada individuo involucrado a partir de sus cualidades, experiencias, creencias, expectativas y preferencias, ya que estos elementos la vuelven más efectiva. Igualmente, es importante mencionar que, cuando se realizan las transacciones de una manera adecuada, la tensión y el estrés disminuyen, lo que mejora el bienestar mental y psíquico de las personas.

Por otro lado, Naranjo (2011), menciona que es mediante las transacciones que los seres humanos transmiten y reciben información, consciente o inconscientemente, de aquello que se piensa, se siente, se hace o se desea realizar, de aquí su relación con la consecución de metas. Es por esto que, al igual que la comunicación y las interacciones, las transacciones toman un papel protagónico en las funciones que, como parte del voluntariado, ejercen las personas adultas mayores.

En relación con este tema, los resultados arrojaron que a través del voluntariado, las personas participantes se sienten escuchadas y entendidas, además de que están pendientes unos de otros. Asimismo, algunas de las personas participantes mencionaron que su forma de comunicarse es fluida, clara, transparente, comprensiva y directa, lo que se potencia con el hecho de que el ambiente del voluntariado les genera satisfacción y confianza a la hora de relacionarse con sus compañeros (as).

Lo anteriormente mencionado se puede evidenciar a continuación:

“(...) no te niego que como todo en la vida somos seres humanos imperfectos y a veces no todo es perfecto hay problemas y en AGEKO mismo y en las mismas ondas de radio hay choques y dimes y diretes, pero mirá eso es totalmente natural y lo importante es disculparse, llevar un ambiente tranquilo...Pero en general te puedo decir que me he desarrollado bien en la manera como me comunico con mis

compañeros y con mi familia...” (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril de 2021).

Como se menciona, entonces, las transacciones se ven influenciadas por todos los elementos anteriormente mencionados, además de conformar un aspecto primordial en sí mismas para poder establecer relaciones interpersonales fructíferas. De igual forma, las transacciones conforman la base, en el voluntariado, para que las personas adultas mayores logren alcanzar sus objetivos.

Esto, además, se evidencia con las respuestas obtenidas en relación con la pregunta 11, en la que se les pregunta a las personas adultas mayores sobre sus metas a corto, mediano y largo plazo. Los y las participantes mencionaron, en su mayoría, sus metas con claridad y las asociaban con el proceso de realizar voluntariado y su deseo por volver de forma presencial a esta labor, que como ellas y ellos mencionaron, promovía la consecución de sus objetivos particulares.

Esto se relaciona fuertemente con lo mencionado por Naranjo (2011), quien señala que, normalmente, en las transacciones se generan estímulos transaccionales, en los que una persona señala un reconocimiento a otra y, en respuesta a este, otra persona también lo hace. Esto genera satisfacción a quien se le hace el reconocimiento y genera que las personas se motiven mutuamente para poder establecer y lograr sus metas.

2.1.2.4. Rol

Según afirma King (1984), el rol engloba un grupo de conductas que se esperan de las personas que ocupan una posición dentro de un sistema social. Por tanto, este concepto comprende reglas que marcan con claridad los derechos y las obligaciones de una persona en un determinado contexto e implica la relación con uno o más individuos que interactúan en situaciones específicas para alcanzar un propósito.

Consecuentemente, el rol puede interferir en la comprensión y razonamiento de las relaciones interactivas y los modos de comunicación entre una persona y otra utilizadas para alcanzar metas en común. Así, se asocia este elemento como parte de las interacciones humanas y que se evidencia en gran medida en el proceso de voluntariado.

Aunado a lo anterior, Podcamisky (2006) menciona que un rol es un modelo organizado de conductas que se asocia a una cierta posición de una persona en una red de interacción, ligado a expectativas propias y de los otros. Además, menciona que la principal forma que se tiene para comprender un rol es el contexto, ya que este marca las pautas que se estarán tomando en cuenta para definir las funciones o tareas del rol.

Asimismo, se sabe que no se puede despegar al rol de las interacciones y transacciones humanas, ya que, según afirma Podcamisky (2006), cada persona posee un mundo interno poblado de representaciones de objetos, en el que cada uno está cumpliendo un rol y esto es lo que hace predecible de la conducta de los demás, así como las expectativas.

En este sentido, es relevante mencionar los datos arrojados con respecto a este tema en los resultados. Con respecto a esta pregunta, las personas participantes brindaron diferentes puntos de vista en cuanto a su rol en la práctica del voluntariado. Algunos entrevistados mencionaron que tiene un rol de disciplina y liderazgo, otras personas comentaron que su papel es de educación y enseñanza, entre otros. Esta variación se debe a que, justamente, cada persona utiliza su trasfondo biopsicosocial para establecer sus propias expectativas con respecto a su rol, tal como lo indica Podcamisky (2006).

Sin embargo, todas las personas adultas mayores coincidieron en ciertas características en relación con su rol, como el servicio, ayuda y colaboración hacia las demás personas. Esto se debe a que, bajo la perspectiva del voluntariado, las personas se identifican con ciertas metas, valores y perspectivas que les generan un sentido de pertenencia en ciertos grupos

sociales y de trabajo en equipo, tal como lo describe Jon (2006). De igual manera, esto se demuestra con lo referido por las y los participantes, como se muestra a continuación:

“(...) A mí me parece que el rol que yo llevo en la práctica del voluntariado, es un rol muy comprometido con el programa y que al mismo tiempo genera que yo trate de ser un ejemplo para los demás y ahí repito, con las limitaciones que yo tenga pero trato de ser un ejemplo en que lo que yo lo haga, lo haga de la mejor manera posible... Entonces que ese rol sea un rol de ejemplo, de positivismo delante de los demás compañeros, que ellos vean en mí un modelo a seguir y ahí tengo que meter mucho la palabra discúlpeme que sea tan tan queditito, ahí yo sólo estoy siendo sincero como yo me percibo”. (Participante 14, comunicación personal, 15 de abril de 2021).

El rol, de esta forma, representa un componente primordial para el desempeño de las funciones de cada persona adulta mayor al realizar voluntariado. Como se evidenció en la cita mencionada, el rol genera una identidad de las personas mediante la comprensión del yo y cómo este se proyecta ante los demás a través de las acciones emprendidas.

5.1.2.5. Estrés

El estrés, según lo especifica King (1984) es una condición subjetiva y dinámica mediante la cual las personas se ven inmersas en una situación que consideran amenazante o que excede su capacidad para responder y enfrentarse a los eventos adversos, considerados como estresores, e interactúan con su medio ambiente para mantener un equilibrio de energía necesario para crecer, desarrollarse y desempeñar sus funciones.

Desde esta perspectiva, las personas participantes mencionaron distintas situaciones que les generan estrés, siendo la mayoría de estas de índole personal. Lo cual, se asocia con lo descrito por King (1984) donde sugiere que la respuesta de una persona al estrés está

determinada por sus elementos, situaciones, tiempo del evento, significado, edad, sexo, antecedentes ambientales, personalidad, conocimientos y motivación.

Por ejemplo, otra de las fuentes de estrés que tuvieron en común las personas voluntarias fue el aislamiento social a causa de la pandemia por COVID-19, como se muestra a continuación:

“Estar metida en la casa, eso es lo que me genera estrés. Yo saliendo y estando de nuevo en AGECO sería la mujer más feliz del mundo, pero esta pandemia vino a complicar todo”. (Participante 1, comunicación personal, 14 de abril de 2021).

Esto, se puede asociar con lo también descrito por King (1984) donde menciona que los acontecimientos de la vida, en este caso la situación sanitaria a nivel mundial, pueden percibirse como agradables o desagradables según la individualidad de cada ser humano, y estas percepciones influyen directamente en la respuesta y solución ante las situaciones agobiantes.

Ahora bien, entendido este punto, las personas adultas mayores entrevistadas refirieron que el voluntariado les ayuda a reducir el estrés derivado de todas las situaciones que les apremian, pues esta labor les permite calmarse, relajarse, mantener su mente y vida ocupada mediante el compartir y sentirse apoyados con compañeras y compañeros, además, de ser más pacientes a la hora de afrontar situaciones estresantes, como se muestra a continuación:

“Cuando yo me he sentido un poco estresada o un poquito mal, el día que voy a AGECO hablo con otras personas y ya se me olvida lo que estaba pasando.”
(Participante 3, comunicación personal, 14 de abril de 2021).

Lo mencionado por las personas participantes coincide en gran medida con lo expuesto por varios autores, como Hardil y Baines (2008) quienes son claros en que el voluntariado para la población adulta mayor funge como una manera de escape, de altruismo y ayuda hacia los demás. Asimismo, Dávila y Díaz (2009) establecen que la práctica del voluntariado en las personas mayores les otorga a estas beneficios en la salud mental y física.

Otro autor que defiende esta premisa es Meléndez (2013) quien, mediante su estudio, concluyó que las personas que realizan voluntariado consideran que esta práctica les permite divertirse, relajarse, disminuir el estrés, dejar una huella, ser útiles para la sociedad, mantenerse activos y generar nuevas relaciones interpersonales. Lo cual les colabora a su bienestar personal y a un mayor nivel de satisfacción con la vida y con la sociedad.

5.1.3 Sistema social del sistema conceptual de interacción dinámica de Imogene King.

5.1.3.1 Organización

De acuerdo con King (1984), una organización se refiere a un sistema que posee distintos objetivos, en el cual, todas las actividades que se llevan a cabo están orientadas a cumplir estos fines propuestos. Igualmente, esta teorizante propone que las organizaciones están conformadas por personas que presentan distintas funciones encaminadas a cumplir objetivo mediante el uso de diferentes recursos.

Es importante destacar que King (1984) posiciona a la organización como el almacén para las interacciones sociales y mediante la cuál, se determinan las pautas y roles para la acción, lo cual se enlaza de gran manera con lo mencionado previamente en las definiciones del concepto en cuestión.

La creadora del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica afirma que toda organización comprende diferentes puntos de referencia como lo son los valores humanos, las

conductas, los objetivos, así como también un ambiente que posea el recurso humano y material, ya que son indispensables para la consecución de las metas.

Continuando con King (1984), se afirma que las organizaciones facilitan una estructura de posiciones. Asimismo, se menciona que estos ordenamientos pueden ser informales, refiriéndose a grupos que se forman para satisfacer distintas necesidades, generando un líder informal y los formales, los cuales cuentan con una distribución del trabajo, complejidad y un líder formal.

Lo anteriormente expuesto por King en su sistema es complementado por Velásquez (2007), el cual refiere que una organización es un agrupamiento de recursos y acciones que se desarrollan para cumplir distintos objetivos. Igualmente, este autor alega que la organización tiene una identidad propia y presenta numerosas relaciones entre las partes que lo conforman y que poseen roles específicos.

Con base en lo presentado previamente, es importante rescatar que, los resultados de las entrevistas aplicadas a los adultos mayores participantes, demuestran que las personas voluntarias se sienten a gusto con la organización presente y con los roles ejercidos, los cuales se distribuyen conforme a las capacidades de cada voluntario.

De igual manera, se torna relevante que las personas adultas mayores afirmaron que la organización se vio favorecida por el ambiente adecuado y ameno que proporcionan los compañeros y compañeras voluntarias y además, hacen referencia a que, en el caso de la pandemia, la buena organización les permitió continuar reuniéndose de manera virtual y cumpliendo con sus actividades.

Todo lo anterior se ve reforzado por lo manifestado por uno de los participantes, quien comenta lo siguiente:

“(…) Satisfecho, totalmente satisfecho porque hemos llegado muy largo en relativamente poco tiempo, nos comunicamos muy bien y la relación de equipo es buena ... Yo me siento muy contento, nos organizamos muy bien, hacemos reuniones semanales, coordinamos todo a detalle, cómo se va a realizar, la duración y toda la cuestión de logística, entonces sí, muy satisfecho es lo que puedo decir...”
(Participante 11, comunicación personal, 29 de abril de 2021).

Considerando los hallazgos obtenidos en los resultados y los comentarios de los participantes, se puede generar la conexión con lo alegado por Imogene King, haciendo referencia a la necesidad de un ambiente adecuado para el logro de objetivos y la designación de roles, lo cual es necesario para conseguir las metas (King, 1984). Los adultos mayores realizan hincapié en la organización de equipo y la distribución de roles de acuerdo a las habilidades de cada persona.

De igual forma, otro de los participantes entrevistados manifiesta lo siguiente:

“(…) Todo lo que hacemos lo hacemos con el afán de desarrollarnos nosotros de forma personal, de dar unas charlitas de por ejemplo cuentacuentos, la otra hace, otro habla sobre reciclaje, otro habla de manualidades, porque así virtual solo podemos hacer eso, antes íbamos a sembrar árboles pero ya no podemos, entonces sí ahora es así, hay un coordinador que es el que nos dice los proyectos que le gustaría a él que hagamos y él da indicaciones para nosotros y para que cada persona que le toque se desarrolle y es así siempre muy organizados.” (Participante 15, comunicación personal, 21 de abril de 2021).

Lo expresado anteriormente por una de las personas adultas mayores también refleja lo expuesto por Imogene King en su sistema, enfatizando en el deseo de alcanzar metas y objetivos, la organización de las funciones de acuerdo a las capacidades y habilidades y

además, la presencia de una persona guía que posee una relación horizontal con las demás personas que forman parte de la organización.

Como King (1984) lo menciona, todas las personas cursan su vida desenvolviéndose en organizaciones, las cuales colaboran en la formación de distintas cualidades personales que desembocan en logros a nivel personal y social, aspecto comentado y referido por muchas de las personas entrevistadas.

En este sentido, se torna importante destacar que, tanto hombres como mujeres, manifestaron un sentimiento de satisfacción hacia la organización presente propiamente en la Asociación Gerontológica Costarricense. Asimismo, los adultos mayores afirmaron que AGECO posee un ambiente positivo, tranquilo y de compañerismo, lo que consideraron como un beneficio que favorece la organización placentera del grupo de trabajo. De igual forma, los participantes destacaron la capacidad de la institución para reorganizarse ante la situación de la pandemia.

Lo anteriormente expuesto puede verse respaldado por la comunicación de algunos de los adultos mayores, los cuales expresan lo siguiente:

“Creo que es muy adecuada porque nosotros tenemos un rol ya bien organizado”.
(Participante 5, comunicación personal, 5 de mayo 2021).

“En AGECO siempre son organizados, son puntuales en las reuniones, arreglan y ponen todo muy bonito... siempre han sido así, todos nos ayudamos y nos entendemos...”. *(Participante 6, comunicación personal, 21 de abril 2021).*

Estas extracciones de las respuestas de los participantes reflejan la relevancia de AGECO para la organización que poseen los adultos mayores voluntarios y sus objetivos, lo cual se sustenta en lo mencionado anteriormente y referido por King (1984), haciendo

alusión a la importancia del ambiente y la organización para la consecución de objetivos.

Igualmente, una organización positiva, como la encontrada en AGECO y las personas adultas mayores voluntarias, se ve fundamentada por Morón (2014), quien menciona que la correcta organización se considera un factor determinante para alcanzar los objetivos. Además, esta autora afirma que el ambiente y entorno, así como la adaptación a los cambios tecnológicos y sociales, son indicadores clave de una buena organización.

Lo anterior puede verse reflejado en el caso específico de AGECO, la cual, de acuerdo con las expresiones de las personas adultas mayores, ha proporcionado un ambiente ameno y seguro, además de una buena planificación al realizar cambios en distintos ámbitos, como los presentados a causa de la pandemia, lo cual no fue impedimento para que los voluntarios cumplieran sus metas y objetivos.

5.1.3.2. Toma de decisiones

Con respecto a la toma de decisiones, King (1984) afirma que esta se refiere a la escogencia de distintas opciones que realizan las personas con base en las metas y con el objetivo de resolver algún problema.

Asimismo, King (1984) afirma que los procesos de toma de decisiones implican aspectos como la definición del problema, analizar la situación que lo rodea y seleccionar la alternativa más adecuada. Igualmente, se señala que la efectividad de la decisión tomada se ve reflejada en la resolución del problema y el menor gasto económico y de energía involucrados en el proceso.

Por otro lado, esta misma autora menciona que la toma de decisiones es sumamente importante en una organización y que se realiza con base en valores e ideas. Aunado a lo anterior, se definen distintos componentes del proceso de la toma de decisiones, como lo son

las alternativas presentes, los resultados que supone cada opción y las consecuencias de cada una en los objetivos.

De igual forma, se hace referencia a que las decisiones pueden verse influenciadas por valores, metas, conocimientos y experiencias anteriores. Además, se alude a la existencia de diferentes características de estos procesos, como por ejemplo, la dependencia de las decisiones de las circunstancias, las decisiones como un proceso continuo y su orientación a los resultados.

De este modo, Rodríguez (2014) menciona que la toma de decisiones constituye un proceso que es llevado a cabo por personas con el objetivo de resolver problemas, lo cual se relaciona estrechamente con lo expuesto por Imogene King anteriormente.

En este sentido, se torna relevante acotar que, en los resultados obtenidos en las entrevistas, la mayoría de los participantes señalaron que el proceso de toma de decisiones es satisfactorio ya que afirman que analizan el entorno, examinan las posibilidades y valoran los aspectos positivos y negativos de cada una. Igualmente, gran parte de los adultos mayores entrevistados mencionaron que son seguros e independientes a la hora de tomar una decisión.

Lo previamente comentado se ve respaldado por una de las personas entrevistadas, la cual refiere:

“(...) La pienso primero. Primero pienso y veo qué... Y recapacito para no tomar una decisión incorrecta. También examino de qué tema... Sobre qué tema hay que tomar esa decisión, sobre qué aspecto. Entonces primero hay que estudiarla, hay que ver los pros y las contras, para tomar una decisión correcta...” (Participante 1, comunicación personal, 19 de mayo de 2021).

De esta manera, se puede observar cómo lo expuesto en los resultados y lo manifestado por los participantes se relaciona directamente con lo afirmado por Imogene

King en su sistema, específicamente haciendo énfasis a la importancia de analizar las opciones presentes y el ambiente que rodea la situación, esto con el fin de seleccionar la alternativa más conveniente.

De igual forma, otro participante añade:

“Trato de tomar mis decisiones con mucha cautela y mucha prudencia y pensando muy bien las cosas para encontrar la mejor manera de lograr lo que uno desea lograr”. (Participante 11, comunicación personal, 29 de abril 2021).

La toma de decisiones, como se ve plasmado en estas manifestaciones, forma parte primordial del diario vivir de los seres humanos. Asimismo, se puede reflejar distintos aspectos señalados en el sistema propuesto por King, el cual hace referencia a que el tomar decisiones es un proceso consciente que es desarrollado por individuos responsables dirigidos a seleccionar la alternativa que supone una consecuencia positiva dependiendo de las circunstancias.

Por otra parte, es importante destacar que, tal y como se muestra en los resultados, la mayoría de personas adultas mayores entrevistadas manifestaron haber tomado decisiones importantes después de comenzar con la práctica del voluntariado, especialmente con respecto al liderazgo y las prácticas de autocuidado.

En este sentido, se torna necesario comentar que, para el caso específico de las mujeres, la mayoría indicó que, gracias a su labor de voluntariado, mejoró su percepción sobre sí mismas, su salud mental y autoestima, todo mediante el empoderamiento en estos temas facilitados por AGEKO. Por su parte, gran parte de los hombres refirieron haber decidido mejorar sus relaciones afectivas tras comenzar su práctica del voluntariado.

De esta forma, se puede notar, una vez más, la importancia de contar con una institución como AGEKO y su organización, lo cual se traduce en un incremento en el

bienestar de las personas adultas mayores en distintos ámbitos de la vida, en este caso específico, la capacidad de toma de decisiones positivas para ellos mismos.

Aunado a lo anterior, es necesario recalcar que en reiteradas ocasiones se hace referencia al hecho de la posibilidad en AGECO de convivir con personas de la misma edad, escuchar distintas perspectivas y de trabajar en equipo, lo cual ha sido considerado por muchos participantes como un apoyo para una mejor toma de decisiones.

Lo previamente descrito puede fundamentarse en lo mencionado en párrafos anteriores, los cuales hacen referencia a lo afirmado por King (1984) sobre la dependencia de la toma de decisiones del contexto y las personas que pueden intervenir. Asimismo, Muñeton, Ruiz y Loaiza (2016) afirman que en la toma de decisiones median factores internos; como las preferencias, valores y objetivos, y los factores externos, como lo son el contexto y fuentes de información externas.

Por tanto, se puede observar la importancia que reside en la convivencia con otras personas y la oportunidad de escuchar diferentes experiencias y puntos de vista, los cuales pueden ejercer un papel clave en la toma de decisiones de las personas. Lo anterior fue expresado por algunas de las personas adultas mayores, las cuales refirieron que el conversar y dialogar con personas cercanas facilita el proceso de toma de decisiones.

De igual forma, se puede evidenciar la importancia e influencia de instituciones como AGECO, en este caso con lo expuesto por Montero y Bedmar (2010), los cuales señalan que las instituciones, las políticas y los programas elaborados a favor del bienestar de las personas adultas mayores juegan un papel importante para favorecer que estos ciudadanos hagan uso de su potencial productivo en beneficio de ellos mismos y de la sociedad. Lo anterior se puede reflejar en lo comentado por los adultos mayores acerca de las decisiones que han

tomado tras su incorporación a AGECO, las cuales van dirigidas a su bienestar, como lo es el autocuidado y la mejora en las relaciones afectivas.

5.1.4. Respuesta a la pregunta del problema de investigación.

Con respecto a la pregunta de investigación planteada al inicio de este trabajo, la cual es *¿Cómo influye la práctica del voluntariado en la salud mental de un grupo de personas adultas mayores inscritas en el programa “Personas mayores voluntarias” de la Asociación Gerontológica Costarricense, durante el año 2021?*, se puede observar que se llevó a cabo un proceso meticuloso para poder responder de manera certera a esta interrogante.

En este sentido, con base en las entrevistas realizadas, los resultados de las mismas y el apartado de discusión, se concluyó que, efectivamente, el voluntariado posee una influencia positiva importante y directa en las personas que lo practican, específicamente en el bienestar emocional de las personas adultas mayores voluntarias pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense.

En apartados anteriores, se definió la salud mental como un estado de bienestar que acompaña a la persona en las diferentes fases de la vida, por lo que cualquier actividad que se desarrolle por parte de una persona, puede influir en distintos ámbitos del ser humano, como los son el emocional, familiar, social, familiar y personal.

Como se pudo observar, a la luz del Sistema de Interacción Dinámica desarrollado por Imogene King, los hallazgos obtenidos de la investigación reflejaron que el voluntariado ha ejercido influencia positiva a nivel personal, interpersonal y social en los adultos mayores practicantes del voluntariado, en áreas tales como el bienestar personal, la utilidad, el mantenerse activas, la productividad, seguridad, autoestima e independencia. Asimismo, con un descenso en los sentimientos negativos tales como la ansiedad, el estrés y la soledad.

Esto se evidenció en los hallazgos obtenidos, los cuales incluyeron diversos elementos abordados a lo largo de la investigación y que, de esta manera, expresan la fuerte asociación que existe entre salud mental-participación social-envejecimiento exitoso-adulter mayor.

Claramente, partiendo desde la teoría de King, se logró comprender mejor esta asociación a través de los sistemas y los elementos que estos incluyen, volviendo más claro el dinamismo de las interacciones sociales desde la perspectiva personal. Lo anterior también pudo verse evidenciado en la siguiente comunicación:

“(...) Para mí el voluntariado, a esta edad vino a darle un nuevo aire a mi vida, vino a ayudarme a reiniciarme, a reinventarme, a tener la última etapa de mi vida como nunca me la imaginé...”. (Participante 10, comunicación personal, 27 de abril 2021).

Por tanto, como se mencionó anteriormente, se puede afirmar que el voluntariado posee una influencia real y positiva sobre la salud mental de las personas adultas mayores que son parte del mismo, lo cual también causa un impacto a nivel social, esto debido a que el voluntariado ayuda a que se dé una proyección de esta población hacia la sociedad.

Igualmente, se torna importante destacar el gran aporte que puede dar la enfermería como disciplina, específicamente en la población adulta mayor, al generar evidencia científica acerca de la influencia positiva que pueden ejercer actividades como el voluntariado. De esta manera, se parte con bases sólidas para trascender en el cuidado de enfermería, promoviendo el cuidado de la salud, incluso de forma interdisciplinaria.

De este modo, se puede observar cómo esta investigación permite evidenciar los aportes de enfermería, posicionándose como disciplina que puede desempeñar distintas funciones en organizaciones e instituciones, promoviendo el desarrollo integral de los seres humanos.

CAPÍTULO VI.
CONSIDERACIONES FINALES

6.1. Conclusiones

Se presentan a continuación las conclusiones, desde la luz del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King:

- La concepción del yo y la percepción de las personas participantes acerca de sí mismas y de su labor como voluntarias se vieron impregnados por factores personales, en los que destacan el altruismo, el servicio, la sensación de satisfacción personal, el fomento del sentimiento de utilidad y autoestima, así como de productividad y empoderamiento; aspectos claves para el fortalecimiento de la salud mental de la población adulta mayor.
- Se identificó que las personas adultas mayores asocian su labor de voluntarias en AGEKO con un incremento en los beneficios para su salud mental, tales como el bienestar personal, la utilidad, el mantenerse activas, la productividad, seguridad, autoestima e independencia. Asimismo, con un descenso en los sentimientos negativos tales como la ansiedad, el estrés y la soledad.
- La práctica del voluntariado se percibe como una herramienta estratégica para fortalecer la satisfacción personal y la salud mental en las personas adultas mayores, mediante el aumento del sentido de autoeficacia y autoestima.
- Se identificó que el voluntariado ha influido positivamente en las relaciones interpersonales de las personas adultas mayores que realizan voluntariado en AGEKO, debido a que les ha permitido crear una relación de servicio y de ayuda hacia los demás, poniendo en práctica valores personales como la solidaridad, tolerancia y trabajo en equipo.
- Como parte de las influencias que posee el voluntariado en la salud mental de las personas participantes, destaca la sensación de bienestar emocional que les genera el

poder compartir con los demás miembros del programa de voluntariado, pues gracias a esto las personas adultas mayores se sienten apreciadas, acompañadas, escuchadas, incluidas, valiosas y pertenecientes a una red de apoyo.

- La buena comunicación, apoyo y compañerismo del equipo de voluntariado, así como la sensación de ayuda hacia las demás personas y el sentimiento de libertad y utilidad forman parte de los incentivos más fuertes que motivan a las y los adultos mayores a seguir practicando el voluntariado.
- Las motivaciones relacionadas con adquisición de conocimiento, desarrollo personal y autoestima se relacionan positivamente con la permanencia en actividades de voluntariado.
- La comunicación con otras personas, en el ámbito del voluntariado, representa uno de los principales componentes que genera la sensación de productividad y confort en los y las participantes.
- El voluntariado estimula en las personas adultas mayores algunas habilidades personales como lo son el liderazgo, disciplina, comunicación efectiva, paciencia, confianza, altruismo, servicio, organización y toma de decisiones; las cuales les permite sentirse a gusto consigo mismos y en sus relaciones con los demás.
- El voluntariado ayuda a las personas adultas mayores a identificar y utilizar maneras estratégicas de lidiar con las situaciones estresantes de la vida, pues esta labor les permite relajarse y mantener su mente y vida ocupada mediante el compartir, el involucramiento social y el sentirse apoyados con compañeras y compañeros.
- Dentro de los aprendizajes que las personas adultas mayores adquieren al realizar voluntariado se encuentran las habilidades tecnológicas, artísticas y creativas, al igual que el trabajo en equipo y el crecimiento a nivel personal, en diferentes áreas como lo

es la autoestima, el control emocional y la proactividad.

- El rol de servicio, ayuda y colaboración que desempeñan las personas adultas mayores en su práctica de voluntariado, funge como un estímulo de bienestar personal y creación de metas individuales.
- La buena organización y ambiente en la práctica del voluntariado permite una adecuada consecución de los objetivos planteados por las personas adultas mayores, logrando también, una influencia en la salud mental de los voluntarios y voluntarias en el aspecto social. De igual forma, las distintas experiencias vividas en el voluntariado, impactan positivamente la toma de decisiones de las personas mayores en el ámbito social y personal.
- El voluntariado fomenta una búsqueda de mejores prácticas de autocuidado, salud mental y de relaciones interpersonales en las personas adultas mayores que lo practican.
- La posibilidad que AGECO ofrece de convivir con personas de la misma edad, escuchar distintas perspectivas, trabajar en equipo y formar lazos de amistad se considera como un incentivo importante para la organización, toma de decisiones y satisfacción personal de las personas adultas mayores.
- No se evidenciaron mayores diferencias en la percepción de satisfacción que ofrece el voluntariado en los hombres y mujeres, sin embargo, se demostró en estas últimas una tendencia hacia el sentido del altruismo y mayor interés por el servicio hacia otros. Por otro lado, los hombres aludieron a su interés por la productividad y mantenerse activos.
- Efectivamente, el voluntariado ejerce una influencia positiva en la salud mental de las personas adultas mayores que lo practican en la Asociación Gerontológica

Costarricense. Esto gracias a que se evidenció una potenciación de la satisfacción en los sistemas personal, interpersonal y social como consecuencia de la práctica del voluntariado.

Se presentan a continuación las conclusiones generales:

- Las organizaciones como la Asociación Gerontológica Costarricense representan un grupo de apoyo esencial con el que las personas adultas mayores logran establecer transacciones y contar con un crecimiento personal que les permite desempeñar su rol de voluntarias de una forma más adecuada.
- La práctica del voluntariado constituye una oportunidad de inserción social y participación activa para las personas adultas mayores y, además, brinda beneficios a su salud mental y física.
- La participación social está estrechamente relacionada con la salud mental de las personas adultas mayores que practican el voluntariado, ya que este tipo de involucramiento social influye en su papel como parte de la sociedad o de grupos específicos a los que pertenecen. Además, aporta beneficios a sus capacidades individuales, lo que consecuentemente, genera satisfacción personal y colectiva.
- El contar con información sobre la influencia del voluntariado en la salud mental de personas adultas mayores, tiene la capacidad para facilitar el proceso de valoración que deben efectuar los enfermeros y las enfermeras que decidan emplear el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King para la atención de esta población, cuya finalidad es comprender la interacción de los seres humanos con su ambiente, y de esta forma, determinar el estado de salud de una persona, vista desde una esfera integral.

- El abordaje de la presente investigación, bajo la teoría de Imogene King, facilitó comprender los aspectos físicos, psicológicos y sociales influenciados por el contexto que se desarrolla a partir del rol de personas voluntarias.
- La incorporación de la teoría de Imogene King y la relación con lo expuesto por los autores utilizados en la elaboración de la investigación, permitieron realizar un análisis más profundo sobre el impacto de los factores personales, interpersonales y sociales en la salud mental de las personas adultas mayores.
- Desde la disciplina de enfermería, generar evidencia científica relacionada con la adultez mayor y los procesos asociados a la salud mental, aporta insumos para crear una base sólida que permita mejorar los cuidados específicos para esta población desde una perspectiva holística.
- La teleenfermería constituye una opción innovadora para las nuevas exigencias de la tecnología de la información y la comunicación, permitiendo trascender en la forma de brindar cuidado de enfermería. Debido a que La Gestión del Cuidado en enfermería otorga una atención de calidad al usuario y asegura prestaciones de servicios humanizados mediante la eficiente utilización de los recursos, la descentralización en la toma de decisiones, la exigencia de responsabilidad y la implementación de una nueva forma de trabajo, enfocada hacia la gestión de los procesos fundamentados en las tecnologías y otras formas de brindar cuidados individualizados a cada persona, su familia y la comunidad.
- Desde la experiencia personal que se obtuvo a través del desarrollo de la presente investigación, existe un alto grado de complacencia con respecto al proceso realizado y los logros obtenidos con el actual estudio. Asimismo, mediante el acercamiento con

dicha población, se logró ampliar el conocimiento con respecto al quehacer de enfermería en relación con las personas adultas mayores.

- Es importante posicionar a Enfermería como ciencia dentro de organizaciones e instituciones que trabajen con población adulta mayor debido a la contribución que puede aportar como disciplina.

6.2. Recomendaciones

- Abordar el cuidado de la adultez mayor desde una perspectiva biopsicosocial, trascendiendo lo meramente físico, otorgando relevancia a otros ámbitos de esta etapa del ciclo vital.
- Dar mayor reconocimiento a organizaciones como la Asociación Gerontológica Costarricense, que buscan fomentar el bienestar integral de grupos específicos de la población, en este caso, la adultez mayor.
- Brindar mayor visibilidad a las oportunidades de participación social que existen para incluir a las personas adultas mayores en actividades de proyección comunitaria, que a su vez influyen en su estado de salud.
- Generar desde Enfermería más investigaciones en esta población, con el fin de generar mayor evidencia científica que respalde la importancia del voluntariado, como una forma de participación social, en la salud mental de la población mayor.
- La presente investigación deja abiertas una serie de interrogantes con respecto al fenómeno del voluntariado en las personas adultas mayores, que da paso a investigaciones futuras que puedan abordarlas, ampliando de esta forma el conocimiento limitado que se tiene sobre este tema en Costa Rica. Parte de los aspectos que se pueden plantear en estudios futuros se encuentra la exploración de los

modelos de roles que pudieran estar influyendo en la permanencia de las personas mayores en programas de voluntariado.

Asimismo, sería interesante conocer sobre las implicaciones en salud de los factores psicosociales que median los distintos tipos de voluntariado, pues no todo el voluntariado es igual y se requiere un estudio más especializado para cada tipo de estos. De igual manera, se recomienda estudiar y comprender otras formas de participación social, distintas al voluntariado, e identificar si todas poseen igual influencia en la salud mental de la población adulta mayor.

- Desarrollar una capacidad de adaptación a los recursos tecnológicos disponibles de acuerdo al escenario específico de investigación y aprovecharlos al máximo. Esto debido a que la tecnología ha sido incorporada en la gestión, la asistencia, la enseñanza y la investigación en enfermería, con el objetivo de atender las necesidades de cuidado emergentes en la contemporaneidad.
- Ampliar con estudios relacionados la temática de la influencia del voluntariado vista desde una perspectiva de género con el objetivo de ahondar y generar evidencia acerca de aspectos que puedan incidir de manera específica en hombres o en mujeres.

A la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica:

- Incluir en el Módulo de Adulter Mayor la temática de participación social en la población adulta mayor. Principalmente, las iniciativas y oportunidades existentes en Costa Rica y su importancia para el fomento de la salud mental en áreas como la autonomía, independencia, productividad, aumento de la autoestima, productividad, empoderamiento, utilidad y mejora de vínculos interpersonales y sociales.
- Incluir en el Módulo de Gerencia información pertinente respecto a la administración y gestión de proyectos de participación social dirigidos a la comunidad, incluida la

población adulta mayor, como una iniciativa de Enfermería por promover la salud de este grupo etario.

- Fomentar las investigaciones científicas educativas alrededor de este fenómeno de estudio, ya que existen muchos vacíos de información acerca de cómo comprender desde Enfermería la importancia de impulsar espacios de participación social para la salud mental de las personas adultas mayores.
- Implementar en el plan de estudios un abordaje integral en salud mental hacia las personas adultas mayores, que incluya el reconocimiento de las prácticas de participación social como estimulantes y promotoras del bienestar emocional en este grupo etario.

Al Colegio de Enfermeras de Costa Rica:

- Incentivar en las y los profesionales de Enfermería, el uso e incorporación en su accionar de los objetivos de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021, pronta a actualizarse, cuyo objetivo es proteger y fomentar los derechos de la población adulta mayor y así promover un envejecimiento activo y saludable. De manera que se consoliden desde la cabeza de la disciplina acciones concretas para proteger la salud y bienestar emocional de las personas mayores, como lo es el fomento de la participación en espacios comunitarios y sociales.
- Impulsar en las y los profesionales de Enfermería el deseo por ampliar las investigaciones sobre el tema a nivel nacional, ya que la temática del voluntariado en personas adultas mayores y sus beneficios asociados, es un fenómeno poco estudiado en Costa Rica.

A la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO):

- Brindar las mismas oportunidades de participación social a las mujeres y hombres voluntarios, pues la evidencia arroja que en ambos géneros la salud mental se ve influenciada de forma similar a raíz de esta práctica.
- Reforzar los espacios de esparcimiento, unión y fraternización entre las personas mayores miembros del programa de voluntariado, debido a que la sensación de bienestar emocional que les genera el poder compartir de cerca con sus compañeras y compañeros voluntarios funge como un incentivo esencial que motiva a las personas adultas mayores a seguir practicando el voluntariado.
- Fortalecer las actividades relacionadas con adquisición de conocimiento, desarrollo personal y autoestima en la población voluntaria, debido a que estas se relacionan positivamente con el deseo de permanencia en actividades de voluntariado.
- Se sugiere utilizar la presente investigación como un documento de “lectura de interés” en las instituciones que trabajan con personas adultas mayores voluntarias al momento de su ingreso, debido a que los hallazgos del presente estudio son considerados de gran relevancia al momento de determinar los factores que pueden llegar a influir en la permanencia y percepción de satisfacción personal de la población voluntaria.

6.3. Limitaciones

- Se consideró como limitación la pérdida de la interacción presencial con las personas participantes, debido a la situación pandémica al momento del desarrollo de la investigación.

- Otra situación limitante se vivenció a la hora de realizar las notas de campo, ya que en muchas ocasiones, debido a la virtualidad, se dificultó poder observar el lenguaje corporal de las personas entrevistadas.
- Debido a la virtualidad, se presentaron dificultades con respecto a la fluidez de las entrevistas, como consecuencia de problemas de conexión de Internet.
- Se consideró como otra limitación el escaso respaldo nacional con respecto a la evidencia científica en torno al tema de investigación.

CAPÍTULO VII.
REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

Referencias

- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35(2): pp. 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Arias, M. y Gutiérrez, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(2), 255-275. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1999). LEY INTEGRAL PARA LA PERSONA ADULTA MAYOR: Capítulo II, artículo 2. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM=TC#:~:text=Persona%20adulta%20mayor%3A%20Toda%20persona,y%20cinco%20a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s.&text=Norma%3A%20Disposici%C3%B3n%20de%20uso%20com%C3%BAAn,a%20las%20personas%20adultas%20mayores.
- Asociación Gerontológica Costarricense. (2020). *¿Qué es AGECO?* San José, Costa Rica. <http://www.ageco.org/web/que-es-ageco/>
- Benavides, J. y Fernández, M. (2017). Programa Educativo de Enfermería para favorecer la capacidad de agencia de autocuidado, en la población adulta mayor que asiste al “Centro Diurno Coraje y Esperanza” de San Juan, San Ramón Costa Rica, durante el

2017. (Práctica dirigida, Universidad de Costa Rica)
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/8839>
- Blanco, M., Jiménez, M., Pinazo, S., Sánchez, F. y Torregosa, M. (2018). “Indicadores de la satisfacción con la vida en personas adultas mayores en Costa Rica y España”. *Anales en Gerontología*, 10, 1-35.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/30871>
- Blanco, M. (2010). *PREDICTORES PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: EVIDENCIAS EN UNA MUESTRA DE PERSONAS ADULTAS MAYORES*. *Anales en Gerontología*, 6, 11-29.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/8868/8348>
- Camero, S. y Baigorri, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *Empiria. Revista De metodología De Ciencias Sociales*, 43, 59–87.
<https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Casique, I. (2010). Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia. *Revista mexicana de sociología*, 72(1), 37-71.
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032010000100002&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032010000100002&lng=es&tlng=es)
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2013). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021*. San José, Costa Rica.
<https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/POLITICA%20PDF.pdf>

- Dávila de León, M. y Díaz-Morales, J. (2009). Voluntariado y tercera edad. *Anales de Psicología*, 25(2), pp. 375-389. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16712958021.pdf>
- Del Barrio, E., Pinzón, S., Sancho, M. y Garrido, F. (2020). “Ciudadanía activa y personas mayores: viejos conceptos, nuevos abordajes. Una revisión sistemática y metasíntesis cualitativa”. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55, 289-299. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.01.001>
- Do Prado, L.; De Souza, M.; Montielli, M; Cometto, M. y Gómez, P. (2013). Investigación cualitativa en enfermería. Metodología y didáctica. Editorial Paltex OPS/OMS. Washington.
- El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (2008). *La participación social de las Personas Mayores*. <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>
- Eliopoulos, C. (2014). *Enfermería Gerontológica*, 8th edición. Asociación americana de enfermeras. Enfermería Gerontológica. https://books.google.co.cr/books?hl=en&lr=&id=O3Tldj3RHowC&oi=fnd&pg=PP2&ots=G16ntBIkAD&sig=ERosU4aTMyc3Xhnxq2zOHPbBmEc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Encina, E. (2015). *Salud Mental y Participación Comunitaria Análisis de la Participación en Organizaciones Comunitarias y su relación con el bienestar/malestar mental*. Tesis presentada para obtener el grado de Magíster en Análisis Sistémico Aplicado a la Sociedad. Universidad de Chile.

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/140588/ENCINA%20ESTEBAN%20TESIS%20MASS%202016.pdf?sequence=1>

Fernández Mayoralas, G., Schettini, R., Sánchez Román, M., et al. (2018). *EL PAPEL DEL GÉNERO EN EL BUEN ENVEJECER*. Revista Prisma Social 21(1).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521432>

Ferrada, L. y Zavala, M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. *Revista Ciencia y enfermería*, 20(1), 123-130. Chile.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100011>

Flores Cajal, A. (2019). *Imogene King: biografía y teoría*.
<https://www.lifeder.com/imogene-king/>

Gómez, S. (2020). CCSS y Hospital Nacional de Geriátría y Gerontología hacen llamado a enaltecer a la persona adulta mayor.
https://www.ccss.sa.cr/noticias/servicios_noticia?ccss-y-hospital-nacional-de-geriatria-y-gerontologia-hacen-llamado-a-enaltecer-a-la-persona-adulta-mayor

Guerrero, R., Prado, M., Kempfer, S. y Ojeda Vargas, M^a. (2017). Momentos del Proyecto de Investigación Fenomenológica en Enfermería. *Index de Enfermería*, 26(1-2), 67-71.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100015&lng=es&tlng=es.

Guerrero, R. y Ojeda, M. (2017). El envejecimiento desde la percepción de enfermería. *Enfermería Actual de Costa Rica*, (32), 155-167.
<https://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i32.23401>

Guzmán Díaz, I. y Montero Cascante, C. (2015). *Percepción de las Necesidades Físicas y Psicosociales de las vivencias de las y los cuidadores (as) de personas con cáncer o con algún tipo de demencia que asisten a la Fundación de Cuidados Paliativos de Belén. Un estudio desde la teoría de Imogene King*. [Tesis de grado no publicada]. Universidad de Costa Rica.

Hardill, I. y Baines, S. (2008). “Active Citizenship in Later Life: Older Volunteers in a Deprived Community in England”. *The Professional Geographer*, 61, 36-45.
<https://doi.org/10.1080/00330120802577640>

Herrera, A., Hernández, D. y García, L. (2019). Envejecimiento activo y voluntariado en mayores de 64 años. *Universidad de La Laguna*.
<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/08/envejecimiento-activo-y-voluntariado-en-mayores-de-64-anos.pdf>

King, I. (1984). *Enfermería como profesión: filosofía, principios y objetivos*. Editorial Limusa.

Matamoras Quesada, K., Obando Godínez, N., Rivera Volio, S. et al. (2007). *Percepción de los usuarios y usuarias sobre el quehacer de enfermería en el primer nivel de atención*. *Enfermería Actual en Costa Rica*: 12.
<https://www.redalyc.org/pdf/448/44801201.pdf>

Martínez, S. (2015). El compromiso interpretativo: un aspecto ineludible en la investigación cualitativa. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 33, S58–S66.
<https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.17533/udea.rfnsp.v33s1a11>

- Meléndez, J. (2013). Envejecimiento y voluntariado profesional: observaciones desde los adultos mayores jubilados, voluntarios de la Región Metropolitana. *Repositorio Académico de la Universidad de Chile*.
<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130723>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2012). Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. Costa Rica: El Ministerio. <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>
- Ministerio de Salud. (2018). Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020.
- Montero, I. y Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 9 (26), 61-84.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682010000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Morales, F. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Médica Costarricense*, 57(2), 74-79.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000200004&lng=en&tlng=es.
- Morón, G. (2014). La organización como clave del éxito empresarial. Universidad Internacional de La Rioja.
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2336/Gemma_Moron_Molina_B.pdf

Muñeton, G., Ruiz, A. y Loaiza, O. (2016). Toma de decisiones. Explicaciones desde la ciencia aplicada del comportamiento. Revista Espacios 38 (13). p.1-12.

<https://www.revistaespacios.com/a17v38n13/a17v38n13p10.pdf>

Muñoz Justicia, M. (2003). Atlas/ti. <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0101.pdf>

Naranjo Pereira, M. (2011). *Una revisión de la teoría de Análisis Transaccional y posibles*

aplicaciones en la educación desde Orientación. Revista Educación 35(1).

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44018789004.pdf>

Núñez, J., Ramos, A., Jiménez, M., García, M., Mella, L. y Romero, K. (2020).

Teleenfermería, opción atractiva para transformar la gestión del cuidado. Revista Médica Electrónica, 42(2), 1759-1764. Epub 30 de abril de 2020.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242020000201759&lng=es&tlng=es.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental. Colaboración con la Universidad de Melbourne

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (2018). Envejecimiento y salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Organización Panamericana de la Salud. (1993). Enfermería Gerontológica: Conceptos para la práctica. Serie PALTEX para Ejecutores de Programas de Salud No. 31. Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3106/Enfermeria%20gerontologica%20conceptos%20para%20la%20pr%C3%A1ctica.pdf?sequence=1>

Organización Panamericana de la Salud. (1978). DECLARACIÓN DE ALMA-ATA Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978.
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2002). La Salud Pública en las Américas. Nuevos Conceptos, Análisis del Desempeño y Bases para la Acción. Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/FESP_Salud_Publica_en_las_Americas.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2007). Renovación de la atención primaria de salud en las Américas. OPS/OMS, Washington, D.C.

Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., et al. (2015). *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*. Revista Española de Geriatría y Gerontología. 51(4).
https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo_-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X

Piedra Quirós, J. y Sevilla Granados, S. (2016). *Práctica sobre el cuidado de la salud en un grupo de hombres adultos mayores pertenecientes al Programa Institucional Para la*

Persona Adulta Mayor (P.I.A.M.) de la Universidad de Costa Rica. Un análisis desde el sistema personal de la teoría de Imogene King durante el II semestre 2016. [Tesis de grado no publicada]. Universidad de Costa Rica.

Pineda, E. y De Alvarado, E.L. (2008). Metodología de la investigación. 3ra edición. OPS. Washington D.C.

Poblete, M. y Piña, M. (2019). Enfermería gerontológica: desafíos para la promoción de los roles sociales en las personas mayores. *Gerokomos*, 30(3), 130-132.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000300130&lng=es&tlng=es

Poblete, M. y Sanhueza, O. (2005). Principios bioéticos para la práctica de investigación de enfermería. <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2005/eim053g.pdf>

Polit, D; y Beck, C. (2011). Fundamentos de Investigación en Enfermería. Validación de evidencias para la práctica enfermera. 8 edición. Artmed.

Porras, K. (2017). Implementación de prácticas saludables en la rutina diaria de mujeres adultas mayores del Cantón de Atenas Alajuela. Tesis de Maestría Profesional en Gerontología de la Universidad de Costa Rica.
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/82889/FINAL%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Raile, M., y Marriner, A. (2011). Modelos y teorías en enfermería. Séptima edición. Editorial Elsevier.

- Rodríguez, Y. (2014). Modelo de uso de información para la toma de decisiones estratégicas en organizaciones de información cubanas. Granada: Editorial de la Universidad de Granada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57991>
- Ros, J. (2006). Análisis de roles de trabajo en equipo: un enfoque centrado en comportamientos. Tesis doctoral, Departamento de psicología social. Universidad Autónoma de Barcelona. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5449/jarg1de1.pdf>
- Schenke, E., y Pérez, M. (2018). Un abordaje teórico de la investigación cualitativa como enfoque metodológico. *Acta Geográfica*, 12(30), 227–233. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr:2048/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=134672050&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Sepúlveda, W., Dos Santos, R., Pires, R. y Suziane, V. (2020). “Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa”. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37 (2), 341-349. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000200341&script=sci_arttext
- Sistema Costarricense de Información Jurídica. (2021). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor* N° 7935. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM
- Sola Morales, Salomé. (2018). Los sentidos e interpretaciones del yo: Un análisis multidimensional. *Dixit*, (29), 20-33. <https://dx.doi.org/10.22235/d.v0i29.1695>

Soler Javaloy, P. (2002). *Factores psicosociales explicativos del voluntariado universitario*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118559>

Universidad de Costa Rica. (2020). Reglamento General de los Trabajos Finales de Graduación en grado para la Universidad de Costa Rica. Reforma Integral aprobado en Sesión N° 6357, artículo 05 del 05/03/2020. Publicado en el Alcance a La Gaceta Universitaria N°12-2020 del 12/03/2020. Costa Rica.

https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/trabajos_finales_graduacion.pdf

Universidad de Costa Rica, CCP, PIAM y CONAPAM. (2020). II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. Universidad de Costa Rica. Centro Centroamericano de Población. San José, Costa Rica.

Vea, B. y Demetrio, H. (2017). Múltiples perspectivas para el análisis del envejecimiento demográfico. Una necesidad en el ámbito sanitario contemporáneo. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 313-316.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200014&lng=es&tlng=es

Velásquez, A. (2007). La organización, el sistema y su dinámica: una versión desde Niklas Luhmann. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 61, 129-155.

<https://www.redalyc.org/pdf/206/20611495014.pdf>

Velásquez, E. y Martínez, L. (2004). Participación y Género: Desafíos Para el Desarrollo de una Política de Juventud en Chile. *Psykhé* (Santiago), 13(1), 43-51.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000100004>

Villar, F., Serrat, R., Celdrán, M., Zacarés, J., Pinazo, S. y Gómez, C. (2018). Aprendizajes extraídos de diferentes tipos de participación: hacia una mirada diferencial del envejecimiento activo. *Elsevier*, 53 (1), 50-61.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-aprendizajes-extraidos-diferentes-tipos-participacion-S0211139X18302324>

WHO. (2004). Invertir en salud mental.

https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

CAPÍTULO VIII.

ANEXOS

Anexo I

Cartas aprobadas por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación



22 de setiembre del 2020
EE-1313-2020

Franciny Bermúdez Ordóñez, B40982
Aylín González Navarro, B73362
Cristel Vargas Rivera, B78102
Estudiantes de Licenciatura en Enfermería

Estimadas estudiantes:

Por este medio se les informa que en sesión **282-2020** de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, se revisó su propuesta de tema titulado: "Influencia del voluntariado sobre la salud mental de un grupo de personas adultas mayores, analizado desde la Teoría de Imogene King."

Recomendación: Revisar la redacción del tema para evitar confusiones sobre el rol del "voluntariado". Eliminar "sobre" y en su lugar usar "en" al momento de hablar de la influencia del voluntario. En la redacción se podría redactar: La práctica del voluntariado y su relación con la salud mental de las PAM desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de I. King.

ACUERDO FIRME: se aprueba el tema por unanimidad.

Atentamente,

DERBY
MUÑOZ ROJAS
(FIRMA)
Dr. Derby Muñoz Rojas, PhD, MSc, Lic
Coordinador
Comisión de Trabajos Finales de Graduación

Firmado digitalmente
por DERBY MUÑOZ
ROJAS (FIRMA)
Fecha: 2020.09.22
16:22:24 -06'00'

Drm/Npa



Recepción: 2511-2111, Servicios Administrativos: 2511-2093 Asuntos Estudiantiles: 2511-2107
Secretaría Módulos: 2511-5210, Secretaria Dirección: 2511-2105, Sitio Web: www.enfermeria.ucr.ac.cr
E-mail: enfermeria@ucr.ac.cr

25 de noviembre del 2020
EE-1616-2020

Franciny Bermúdez Ordóñez, B40982

Aylín González Navarro, B73362

Cristel Vargas Rivera, B78102

Estudiantes de Licenciatura en Enfermería

Estimadas estudiantes:

Por este medio se les informa que en sesión **288-2020** de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, se revisó su solicitud titulada “La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las Personas Adultas Mayores: Un análisis desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King.”

ACUERDO FIRME: Se aprueban por unanimidad los objetivos y la justificación.

RECOMENDACIONES:

Objetivo general: se sugiere usar el verbo “develar”, ya que corresponde al nivel de complejidad requerido para un objetivo general.

Objetivos específicos: se sugiere que usen el verbo “conocer” en cada uno de los objetivos.

Atentamente,

DERBY
MUÑOZ
ROJAS
(FIRMA)

Firmado
digitalmente por
DERBY MUÑOZ
ROJAS (FIRMA)
Fecha: 2020.11.25
21:41:37 -06'00'

Dr. Derby Muñoz Rojas, PhD, MSc, Lic
Coordinador
Comisión de Trabajos Finales de Graduación

Drm/Npa



Anexo II

Carta de aprobación por el Comité ético científico de la Universidad de Costa Rica
(CEC-UCR)



19 de marzo de 2021
CEC-162-2021

Srta. Aylín González Navarro
Srta. Cristel Vargas Rivera
Srta. Franciny Bermúdez Ordoñez
Estudiantes
Escuela de Enfermería

Estimadas estudiantes:

Por este medio procedemos a enviar acuse de recibo al oficio **DIG-CEC-064-2021**, enviado al CEC-UCR, con la finalidad de valorar las correcciones solicitadas del trabajo final de graduación denominado "La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las Personas Adultas Mayores: Un análisis desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King".

En ese sentido revisada la documentación y después de la revisión preliminar se declara **aprobado** el trabajo final de graduación denominado "La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las Personas Adultas Mayores: Un análisis desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King".

Quedamos en la entera disposición de colaborar ante cualquier consulta

Atent



Dra. Karol Ramírez Chan, DDS, MSc, PhD
Presidenta Comité Ético Científico

KRC/dha

C. Dr. Derby Muñoz Rojas, Coordinador CTFG, Escuela de Enfermería
Archivo

Adjunto: Formulario de consentimiento informado



Año de las Universidades Públicas
por la conectividad como
derecho humano universal
BICENTENARIO DE LA
INDEPENDENCIA DE COSTA RICA

Anexo III

Unidad de análisis a priori

Objetivos	Categoría	Subcategorías	Preguntas
<p>1. Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema personal.</p>	<p>Sistema personal del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Salud - salud mental ● Concepción del yo ● Percepción 	<ul style="list-style-type: none"> - Describa cómo considera que es su salud en general. - ¿Cómo percibe que es su salud mental actualmente? - A nivel personal ¿Cómo se siente usted al ser voluntario (a)? - ¿Cómo cree que ha influido el voluntariado en su bienestar personal? - ¿Cómo se describiría a usted misma/o? - ¿Cómo cree que la perciben las otras personas a su alrededor?
<p>2. Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema interpersonal.</p>	<p>Sistema interpersonal del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Salud - salud mental ● Interacciones humanas ● Comunicación ● Transacciones ● Rol ● Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Describa su salud mental en torno a sus relaciones interpersonales. - ¿Cómo cree que el voluntariado ha cambiado su forma de relacionarse con los demás? - ¿Cómo considera usted que es la relación de equipo con los y las compañeras voluntarias? - ¿Cómo considera usted que es la comunicación en sus interacciones con los demás? - ¿Podría mencionar sus metas a largo, mediano o corto plazo? <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo cree que el realizar voluntariado ha influido en la planificación de estas metas? - Describa cuál considera que es su rol en la práctica del voluntariado. - Explique cuáles situaciones considera que le generan

			<p>estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describa cómo influye el voluntariado en estas situaciones.
<p>3. Conocer la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias desde el sistema social.</p>	<p>Sistema social del Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud - salud mental • Organización • Toma de decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo ha sido su experiencia siendo una persona adulta mayor voluntaria? - ¿Ha adquirido algún aprendizaje al ser una persona voluntaria? De ser así, ¿cuáles aprendizajes ha aplicado o aplica actualmente en su vida personal? - ¿Cuáles son las motivaciones que le hacen continuar siendo voluntario (a)? - ¿Cómo se siente usted con la organización de tareas que realiza en su práctica del voluntariado? - ¿Cómo cree que es su forma de tomar decisiones? - ¿Ha tomado alguna decisión importante para su vida desde que inició a practicar voluntariado? De ser así, describa cómo ha influido el voluntariado en esas decisiones.

Instrumento de recolección de datos

Entrevista a profundidad, de tipo semiestructurada, construida a partir de los tres sistemas pertenecientes al Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King.

(Uso exclusivo de las investigadoras principales)

Sistema personal

- Describa cómo considera que es su salud en general.
- ¿Cómo percibe que es su salud mental actualmente?
- A nivel personal ¿Cómo se siente usted al ser voluntario (a)?
- ¿Cómo cree que ha influido el voluntariado en su bienestar personal?
- ¿Cómo se describiría a usted misma/o?
- ¿Cómo cree que la perciben las otras personas a su alrededor?

Sistema interpersonal

- Describa su salud mental en torno a sus relaciones interpersonales.
- ¿Cómo cree que el voluntariado ha cambiado su forma de relacionarse con los demás?
- ¿Cómo considera usted que es la relación de equipo con los y las compañeras voluntarias?
- ¿Cómo considera usted que es la comunicación en sus interacciones con los demás?
- ¿Podría mencionar sus metas a largo, mediano o corto plazo?
 - ¿Cómo cree que el realizar voluntariado ha influido en la planificación de estas metas?
- Describa cuál considera que es su rol en la práctica del voluntariado.
- Explique cuáles situaciones considera que le generan estrés.

·*Describa cómo influye el voluntariado en estas situaciones.*

Sistema social

- ¿Cómo ha sido su experiencia siendo una persona adulta mayor voluntaria?
- ¿Ha adquirido algún aprendizaje al ser una persona voluntaria? De ser así, ¿cuáles aprendizajes ha aplicado o aplica actualmente en su vida personal?
- ¿Cuáles son las motivaciones que le hacen continuar siendo voluntario (a)?
- ¿Cómo se siente usted con la organización de tareas que realiza en su práctica del voluntariado?
- ¿Cómo cree que es su forma de tomar decisiones?
- ¿Ha tomado alguna decisión importante para su vida desde que inició a practicar voluntariado? De ser así, describa cómo ha influido el voluntariado en esas decisiones.

Anexo IV

Cronograma de trabajo: diagrama de Gantt

Tareas	Año 2020		Año 2021												Año 2022											
	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acercamiento con los coordinadores de AGECO.																										
Reunión con la gestora del proceso de gestión del conocimiento y aprendizaje, para explicar el cronograma y planificar tareas.																										
Reconocimiento de la población del "Programa Persona Mayor Voluntaria".																										
Reclutamiento de los y las participantes.																										
Aplicación del instrumento: prueba piloto. Aplicación del consentimiento informado.																										
Periodo de recolección de datos.																										
Transcripción y transcripción de las entrevistas.																										
Sesiones participativas.																										
Análisis de los																										

Anexo V

Carta de aprobación de la Asociación Gerontológica Costarricense para llevar a cabo el Trabajo Final de Graduación.

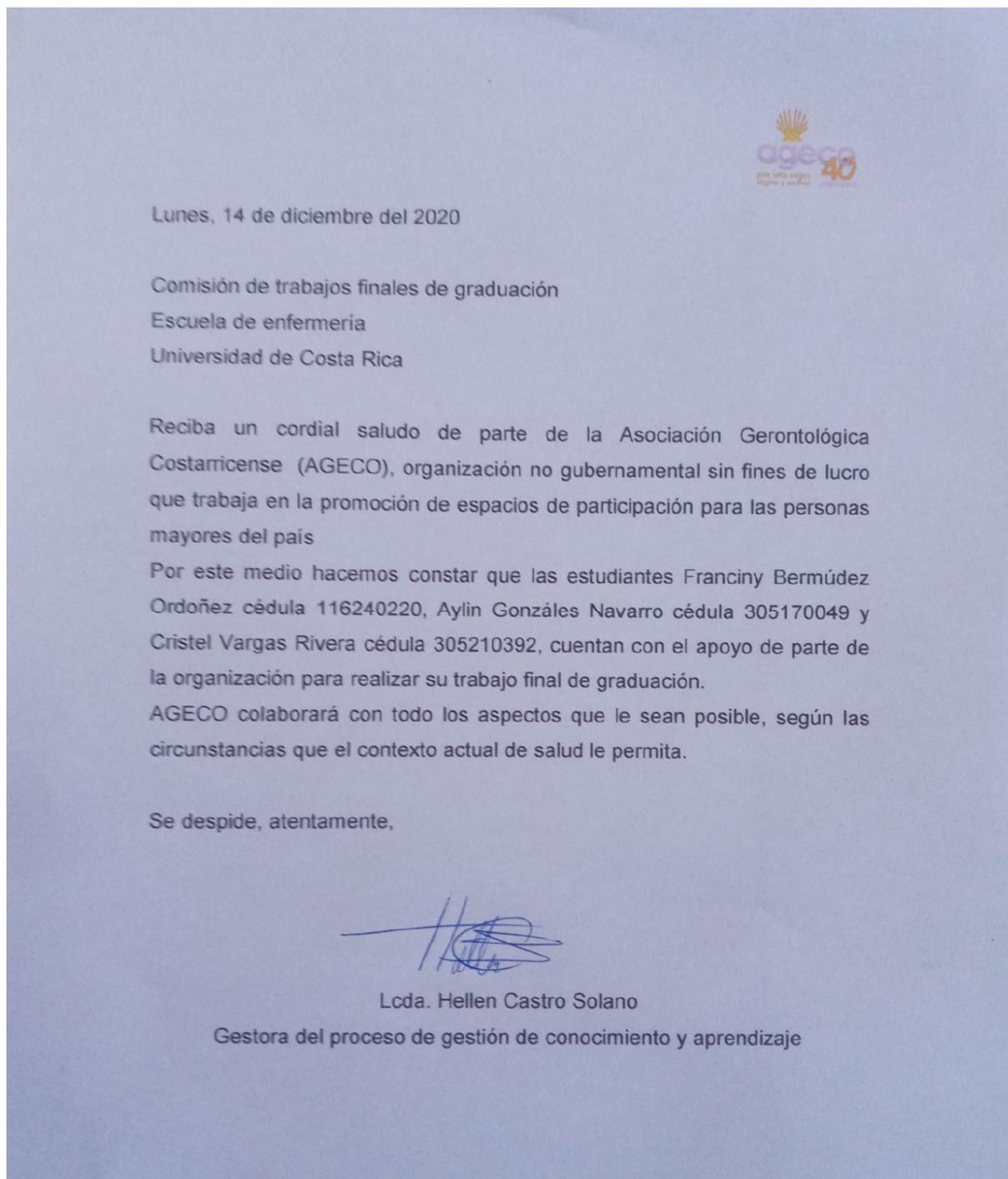


Imagen del formulario de inscripción para la participación de AGECO en la investigación.

El voluntariado deja huella

Nos gustaría conocer su experiencia

La Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, solicita su atenta colaboración para conocer la experiencia del voluntariado.

Requisitos:



- Tener 65 años o más.
- Contar con un año o más de ser parte del voluntariado de AGECO.
- Brindar una entrevista coordinada según su disponibilidad de horario vía ZOOM.

Para mayor información tendremos un espacio informativo, este viernes 9 de abril a la 1:30 p.m.

Para participar solamente debe inscribirse en el formulario adjunto.

Ante cualquier duda puede escribir al correo:
hcastro@ageco.org

¡Gracias por su colaboración!

Anexo VII

Formulario del consentimiento informado de la investigación.

Formulario para el consentimiento Informado

Trabajo Final de Graduación-Modalidad Seminario de graduación:

“La práctica del voluntariado y su influencia en la salud mental de las Personas Adultas Mayores: Un análisis desde el Sistema Conceptual de Interacción Dinámica de Imogene King”.

Nombre de las Investigadoras Principales:

Franciny Bermúdez Ordóñez, Aylín González Navarro y Cristel Vargas Rivera.

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:

Como parte del proceso para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Costa Rica, nos encontramos realizando una investigación. El propósito de esta es analizar la influencia de la práctica del voluntariado en la Salud Mental de personas adultas mayores voluntarias. Lo que deseamos conocer es si practicar voluntariado en la adultez mayor puede influir en su salud mental.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Al ser participante de esta investigación, se espera que usted colabore con una entrevista, esto con el fin de conocer la experiencia de ser persona adulta mayor voluntaria. La entrevista tendrá una duración máxima de 2 horas, el horario se deja a su propia conveniencia y se llevará a cabo de forma virtual mediante la plataforma ZOOM. Además, va a ser necesaria la grabación durante la entrevista, la cual será de uso exclusivo para la investigación y no será publicada en ningún sitio sin su consentimiento. También, con el propósito de que usted conozca los resultados finales de la investigación, se realizará una reunión con la Asociación Gerontológica Costarricense para exponer dichos resultados.

C. RIESGOS:

La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: interrupción de las tareas diarias del hogar programadas y/o pérdida de privacidad debido a la necesidad de contestar preguntas relacionadas a su vida personal. Para lograr compensar los posibles efectos negativos que pueda traer la participación en la investigación, se ofrece acompañamiento en el ámbito de SALUD

MENTAL otorgado por la directora del trabajo final de graduación, la Máster en salud mental Maureen Araya Solís.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será el conocimiento respecto a la práctica del voluntariado, que realiza actualmente en AGECO, y su influencia en la salud mental. De igual forma, en calidad de su participación cuenta con la oportunidad de informarse respecto a los resultados finales de la investigación.

E. VOLUNTARIEDAD:

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

F. CONFIDENCIALIDAD:

Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, pero de una manera anónima.

H. INFORMACIÓN:

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Franciny Bermúdez Ordóñez, Aylín González Navarro o/y Cristel Vargas Rivera y ellas deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Franciny Bermúdez Ordóñez al teléfono 86562134, a Aylín González Navarro al teléfono 84317372, a Cristel Vargas Rivera al teléfono 85735654, o bien a la directora del Trabajo Final de Graduación, la MSc. Maureen Araya Solís al teléfono 71136318; en el horario de Lunes a Viernes de 7:00 am a 6:00 pm.

Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

H. La persona participante no perderá ningún derecho por firmar este documento, así mismo recibirá una copia en formato digital de esta fórmula firmada para su uso personal.

1. He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el

proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar cómo sujeto de investigación en este estudio.

Marca solo un óvalo.

() Sí

() No

2. Nombre completo de/la participante:

3. Número de cédula de/la participante:

4. Número de teléfono del/la participante:

Anexo VIII

Agendas de los 3 talleres brindados a las personas participantes de la investigación.

Agenda para el primer Taller “Manejo del estrés 1 parte” (26 de Mayo)

Hora	Actividad	Encargada
2:05 - 2:20 pm	Actividad de inicio: Refranes	Aylín
2:20-2:50 pm	Teoría: Estrategias de manejo del estrés	Franciny Cristel
2:50 - 3:10 pm	Actividad: Ejercicio de relajación progresiva	Aylín
3:10 - 3:30 pm	Reflexión: Las cicatrices de los clavos	Cristel Franciny

Agenda para el segundo Taller “Manejo del Estrés 2 parte” (02 de junio)

Hora	Actividad	Encargada
2:05 pm - 2:15 pm	Video inicial bonito de manejo del estrés (tipo corto).	Aylín
2:15 pm - 2:30 pm	Actividad de origami	Cristel
2:30 pm - 2:50 pm	Sesión de relajación	Profesora Mauren
2:50 pm - 3:10 pm	Ruleta con preguntas	Franciny
3:10 pm - 3:20 pm	Reflexión: “Las cicatrices de los clavos”	Aylín

Agenda para el tercer Taller “Autoconocimiento, somos únicos” (16 de junio)

Hora	Actividad	Encargada
3:05 pm - 3:30 pm	Actividad rompe hielo: Monedas que cuentan historias.	Cristel
3:30 pm - 3:40 pm	Video sobre el	Aylín

	autoconocimiento para reflexionar: https://www.youtube.com/watch?v=QjyhgN8A6lY	
3:40 pm - 4:10 pm	Actividad: la maleta de mi vida.	Franciny
4:10 pm - 4:20 pm	Reflexión: "Las cicatrices de los clavos"	Aylín
4:20 pm - 4:30 pm	Despedida y agradecimiento.	Cristel

Anexo IX

Organización de temas para la colaboración del equipo del Trabajo Final de Graduación con el espacio radial de AGECO “VOCES DE ORO AL AIRE , LA VOZ DE AGECO”

Temas a desarrollar para las cápsulas “Manejo del estrés” en apoyo para el espacio radial de AGECO “VOCES DE ORO AL AIRE , LA VOZ DE AGECO”	
Tema	Encargada
Tema #1: Introducción	Directora de la investigación Mauren Araya
Tema #2: ¿Qué es el estrés y sus tipos: negativo y positivo	Directora de la investigación Mauren Araya
Tema #3: Estrés en la persona adulta mayor y pandemia actual	Estudiante colaboradora Elizabeth Castro
Tema #4: Autoconocimiento de capacidades, fortalezas y recursos personales.	Estudiante investigadora Franciny Bermúdez
Tema #5: ¿Qué son estrategias de manejo del estrés?	Estudiante investigadora Aylín González
Tema #6: Explicación estrategia 1: Respiración profunda	Estudiante colaboradora Wendolyn Hernández
Tema #7: Explicación estrategia 1: Práctica de la gratitud	Estudiante investigadora Cristel Vargas