

## **Necesidades de atención psicológica presentes, actualmente, en la población adulta mayor residente en el Hogar Carlos María Ulloa, San José-Costa Rica, de acuerdo con la perspectiva de los colaboradores.**

Natalia Jiménez Solano, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.  
Abril, 2013

### *Resumen*

Esta investigación se realizó en el Hogar Carlos María Ulloa, con el objetivo de investigar las necesidades de atención psicológicas actuales de los adultos mayores residentes en el HCMU. Esto se da de acuerdo con la perspectiva de los colaboradores, por medio de un enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo, a través del método de la encuesta.

Los resultados indican que las características más importantes de los ancianos del Hogar CMU son la amabilidad y el respeto que tienen hacia los colaboradores, los pares y el resto del personal; además son personas sociables y cooperativas que gustan de asistir a las actividades programadas en la institución. Asimismo, las necesidades más urgentes que presentan se basan en más actividades recreativas dentro del espacio físico del Hogar. En conclusión, la dependencia del adulto mayor institucionalizado es un asunto de calidad de vida que los colaboradores y la familia les puedan brindar.

### *Introducción*

El aumento de la población de adultos mayores en Costa Rica, y a nivel mundial, ha generado la necesidad de mayor personal capacitado en el campo de gerontología, ya que el trabajo como cuidador requiere de jornadas prolongadas, conocimiento del

abordaje de la adultez y tiende a tener sus retos particulares ya que los colaboradores se enfrentan cotidianamente con situaciones nuevas, por ejemplo: enfermedades crónicas, psicológicas y la muerte de dicha población; por lo cual puede generarles a los cuidadores “Síndrome de Burnout”, u otras patologías.

El envejecimiento es parte integral del desarrollo biológico, social, psicológico y emocional de los humanos. Además, es un proceso dinámico, progresivo e irreversible, que ha estado presente en todas las generaciones y épocas. Sin embargo, como fenómeno contemporáneo, tiene características particulares dado que el número de personas mayores de sesenta y cinco años crece aceleradamente, en parte por el descenso de la fecundidad y natalidad y el aumento de la esperanza de vida (Castro, Molina y Ulate, 2006).

Este artículo pretende realizar un esbozo de lo que se conoce como la vejez, tercera edad o adultez tardía, como aquella etapa del ciclo de vida en la que se requiere del análisis de necesidades particulares. Además de la importancia que tienen los cuidadores en dicho proceso.

### *Antecedentes*

El Hogar Carlos María Ulloa (conocido por las siglas HCMU), situado en San Francisco de Goicoechea (Guadalupe), se fundó en 1877, con el nombre de Asilo de Ancianos, Méndigos e Inválidos, cambiando el nombre el 24 de diciembre de 1878, por Hospicio de Incurables.

El Objeto primordial era “promover a la subsistencia y curación de los ancianos impedidos o enfermos de una manera crónica, pobres y necesitados” (Asociación Hogar Carlos María Ulloa, 2000, págs. 1-4). En 1943 se sustituyó el nombre del Hospicio por el de Asilo Carlos María Ulloa (en honor a su fundador) y, nuevamente, en 1989, se constituyó la Asociación Hogar Carlos María Ulloa (nombre actual) “para la atención integral de ancianos carentes de recursos económicos y familiares, ofreciéndoles

condiciones y características de un ambiente familiar” (Asociación Hogar Carlos María Ulloa, 2000).

### *Marco teórico*

Lo primero que es pertinente revisar es el concepto de edad adulta, la cual se define como una época determinada en el ciclo de vida de una persona, el cual se divide en tres períodos: la adultez joven (que va aproximadamente de los 20 a los 40 años de edad), la adultez media (entre los 40 y 65 años de edad) y la adultez tardía o vejez (que comprende los 65 años y más) (Papalia, Sterns, Feldman y Camp, 2009).

Para efectos de este artículo se le dará énfasis a la tercera edad, es decir, aquellas personas de 65 años en adelante. En este sentido, es pertinente comentar que en nuestro país el envejecimiento es un tema relevante debido a que cada vez hay más adultos mayores y, además, disminuyen los niveles de mortalidad aunado a un descenso de la fecundidad.

Según datos sustraídos del CONAPAM (2008): “Costa Rica presenta un proceso acelerado de envejecimiento poblacional, que aumentará de un 6% -actualmente- a un 11.5% en el 2025” (p. 10). Este crecimiento ha hecho que se realicen mayores esfuerzos por proteger a dicha población, por lo que desde 1999 se cuenta con la Ley 7935 o Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 2008).

Esta contempla temas tales como el mejoramiento en la calidad de vida, creación de condiciones y oportunidades para gozar de vida digna y, especialmente, el respeto en el cumplimiento de los principios de igualdad, dignidad, atención integral, realización personal e independencia, en sí, tener una mayor participación en la vida familiar y comunitaria, ya sea dentro del hogar o fuera de este en sitios institucionalizados como el Hogar Carlos María Ulloa que ocupa este estudio.

Asimismo, en este trabajo se mencionará la importancia que tienen los cuidadores en la población adulta mayor. Ante este panorama se define como cuidador a aquella persona que asiste o cuida a otra afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones sociales. Igualmente se pueden observar en las instituciones a los cuidadores formales que son todas aquellas personas que cuidan en forma directa a ancianos en diversos ámbitos, esté o no capacitado, recibiendo un pago o beneficio pecuniario por su trabajo (Zamora, 2006).

Parece entonces, con los datos anteriores, que en el proceso de la vejez tiene importancia tanto el adulto mayor como el cuidador. Los trabajos de investigación demuestran, por un lado, que los colaboradores realizan arduas labores y, por otro, lo absorbente que llega a ser el trabajo de cuidar adultos mayores debido a la gran carga física y mental que requiere, de ahí que estos trabajadores también requieran atención.

En la medida de que el tiempo transcurre y la enfermedad o la dependencia avanza, la tarea puede ser realizada con menor entusiasmo, independientemente de la relación afectiva o de trabajo. No obstante, la evaluación de la carga y de los problemas psicológicos, entre otros aspectos que los cuidadores de enfermos adultos revelan, no suele hacerse con frecuencia. Empero, es necesario recalcar que tal evaluación es necesaria para prevenir futuros problemas emocionales en el cuidador y hasta el posible maltrato de la persona a quienes cuidan, pues no existen, hasta este momento, evidencias certeras de la eficacia de intervenciones terapéuticas, si es que se llevan a efecto, en la asistencia a la salud mental del cuidador (Zamora, 2006).

También es importante tener en cuenta que el envejecimiento no es una enfermedad sino los cambios derivados del proceso de la vejez; a menudo se manifiesta como declinaciones en su estado funcional como los cambios en el sistema cardiovascular, sistema musculoesquelético, sistema nervioso, endocrino, respiratorio o en los órganos de los sentidos, los cuales favorecen a la disminución de su capacidad funcional y autónoma (Cordana, Estrada, Segura, Chavarriaga y Ordoñez, 2008).

Así mismo, el funcionamiento físico y cognoscitivo determinará, en gran medida, el estado emocional de la persona, así como su percepción de ser capaz de llevar una vida con cierta independencia (Herrera, Romero, Gonzales y Guillén, 2008).

Según Ordoñez (2003), el envejecimiento es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y, hasta el momento, inevitable, en el que ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades. No obstante, la perspectiva social de envejecer no tiene que ser sinónimo de declinación sino de una fuente de sabiduría y experiencia, a la vez que se cimiente en un compromiso personal de vivir una vida activa y productiva (Ordoñez, 2003).

Son precisamente los detalles o aspectos señalados, en el párrafo anterior, los que permiten un acercamiento a la realidad teórica que se desea analizar en el grupo en estudio (adultos mayores), residentes en el Hogar Carlos María Ulloa, de acuerdo con la perspectiva de los colaboradores, la cual permite diseñar la respectiva metodología investigativa del ensayo.

#### *Objetivo general*

- Investigar las necesidades de atención psicológicas actuales de los adultos mayores residentes en el Hogar Carlos María Ulloa, de acuerdo con la perspectiva de los colaboradores

#### *Objetivos específicos*

- Conocer la rutina o cotidianidad del adulto mayor residente en el Hogar Carlos María Ulloa

- Descubrir las necesidades de atención psicológica actuales que tienen los adultos mayores en el Hogar Carlos María Ulloa
- Describir las oportunidades para posibles intervenciones y trabajo con los adultos mayores del Hogar desde la perspectiva psicológica

### *Metodología*

Para esta investigación realizada en el Hogar CMU, el cual cuenta con una población de 184 colaboradores, tanto en las áreas administrativas como operativas, se utilizó un enfoque de investigación cuantitativo. La información se obtuvo por medio de una encuesta aplicada a 20 de los funcionarios del Hogar (en los anexos se muestran los instrumentos de recolección de datos utilizados). La muestra de los cuidadores fue escogida aleatoriamente (muestreo sistemático), y se limitó a 20 personas debido a las limitantes presentadas por la institución.

Con lo anterior se evidencia que los datos son provenientes de fuentes primarias, es decir, directamente de los actores involucrados con el estudio, lo cual permite una mayor confiabilidad debido a que las indicaciones mencionadas fueron claras en relación con el anonimato para ayudar a respaldar a los empleados con el fin de que se divulgara la información honestamente.

La investigación del tema y la construcción de la herramienta mencionada (registro de encuesta) responden a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las necesidades de atención psicológica presentes en la población adulta mayor residente, actualmente, en el Hogar Carlos María Ulloa, San José - Costa Rica, de acuerdo con la perspectiva de los colaboradores?

El enfoque investigativo realizado fue cuantitativo, transversal y descriptivo, y para la presentación de la información no solo se recurre a los objetivos planteados, sino que, igualmente, se recurre a 3 variables (o construcción de 3 puntos claves para mostrar y comprender los datos que suministran los sujetos de estudio), que se plantean desde la perspectiva de los colaboradores quienes trabajan, directamente, con los adultos mayores. Dichas variables son:

- I. Actitudes o características de los adultos mayores para futuras intervenciones.
- II. Necesidades u oportunidades psicológicas y afectivas en los adultos mayores.
- III. Requerimientos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

### *Análisis de datos*

Los insumos para generar los resultados de este artículo obedecen a la tabulación de datos proveniente de las encuestas realizadas a los funcionarios del Hogar quienes trabajan atendiendo, directamente, a los adultos mayores, día a día, a través de la herramienta Excel (donde igualmente se extrajo).

### *Resultados*

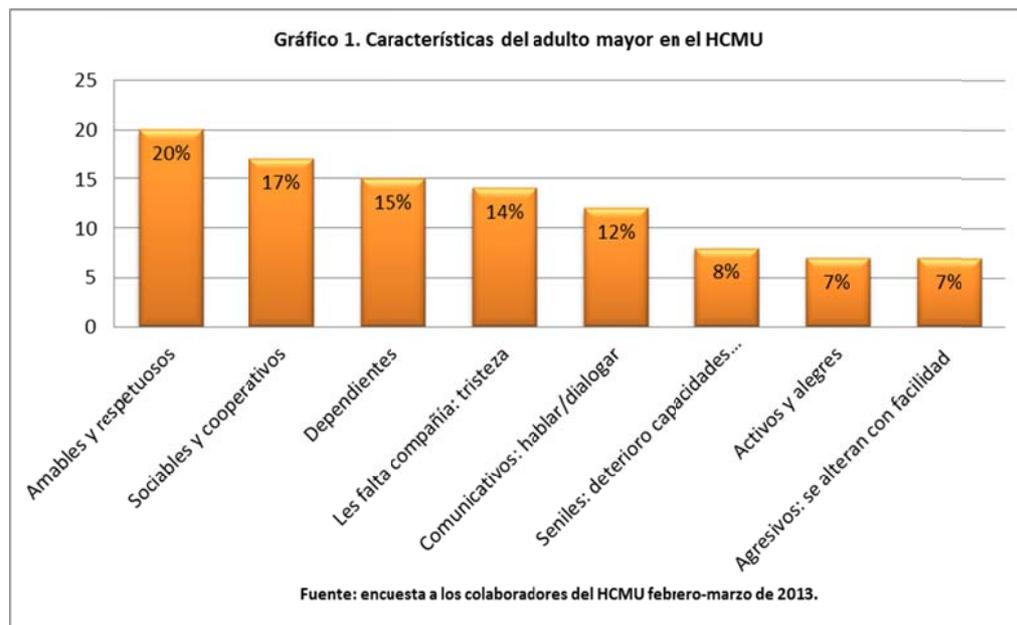
#### *Componente cuantitativo*

Este consistió en la aplicación de las encuestas a los colaboradores del Hogar CMU quienes trabajan directamente con los adultos mayores. La información extraída se presenta a modo de puntos clave señalados por los colaboradores, los cuales son

relevantes considerar para responder a los objetivos planteados (que, a su vez, igual dieron soporte a la construcción de categorías de análisis expuestas en el apartado anterior), a saber:

### Gráfico #1

#### *Características que se vislumbran en el adulto mayor del Hogar CMU*



Fuente: Elaboración propia

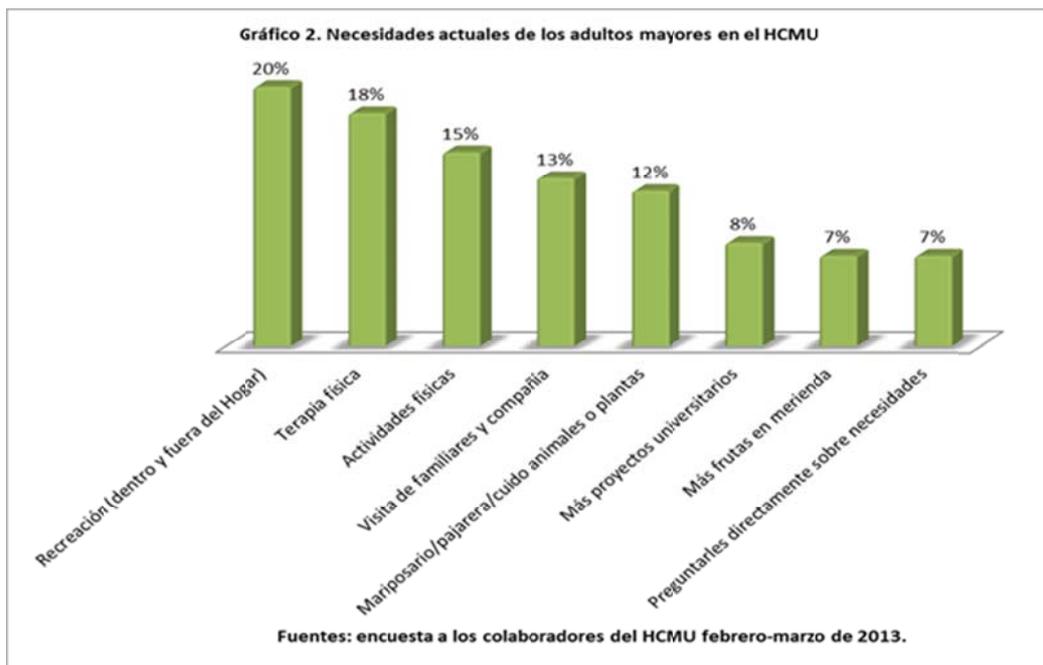
Para los colaboradores, las características de los ancianos del Hogar CMU más importantes son la amabilidad y el respeto que tienen hacia los colaboradores, los pares y el resto del personal; además de que son personas sociables y cooperativas que gustan de asistir a las actividades programadas en la institución.

Para otros colaboradores, algunos adultos mayores son dependientes y requieren de apoyo físico para desplazarse. Hay casos de ancianos quienes no son visitados por los familiares (debido a las múltiples actividades o compromisos), por lo que es percibido como falta de visitas o de compañía, esto les genera tristeza.

Se menciona, además, que igualmente los adultos mayores son comunicativos, activos y alegres pero, también, hay personas quienes son seniles y, en ocasiones, agresivas, o que se alteran con facilidad.

## Gráfico #2

*Necesidades más urgentes que tienen los adultos mayores del HCMU actualmente*



Fuente: Elaboración propia

Las necesidades más urgentes que tienen los adultos mayores del HCMU (que perciben los colaboradores) se basan en más actividades recreativas dentro del espacio físico del Hogar, especialmente para aprovechar que hay suficiente espacio físico y áreas verdes disponibles. Además, es importante que se practique terapia física, u otras actividades físicas, como parte de la cotidianidad para estimular el área motora.

Aparece, nuevamente, la importancia de la integración de la familia, aunado a la necesidad de tener mayor compañía con visitantes, estudiantes y otros que se acerquen al Hogar para tener contacto con los ancianos.

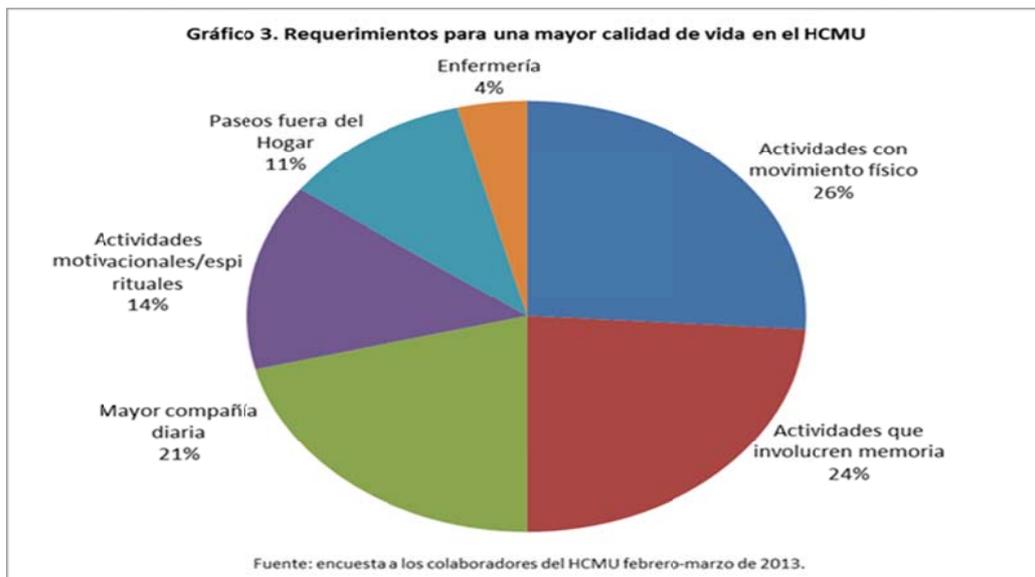
No estaría de más tener algún mariposario, pajarera o área de cuidado de animales pequeños que les permita estar ocupados en el cuidado de estos como parte de una terapia individual, esto con la idea de que sientan que pueden ofrecer cariño y protección; igualmente sucede con un espacio para tener plantas ornamentales o huertas donde haya distracción por el cuidado de alimentos y el contacto con la tierra.

También es importante que se sigan trabajando proyectos universitarios en el Hogar, esto como parte de esa necesaria interacción con visitantes para realizar diversas actividades interesantes y motivadoras que saquen a los ancianos de la rutina diaria.

Sería oportuno preguntarles frecuentemente a los adultos mayores sobre las necesidades que se van presentando, para seguir en el trabajo de buscar estrategias que los ayuden a estar bien con ellos y con los demás.

### Gráfico #3

#### *Requerimientos para una mayor calidad de vida en el HCMU*



Fuente: Elaboración propia

La percepción de los colaboradores ilustra los 6 aspectos que consideran más relevantes que se deben tener en cuenta para que el adulto mayor siga teniendo la calidad de vida requerida dentro de la Institución, por ejemplo, se señala que hay que tener presente las actividades que impliquen un movimiento físico, aunado a aquellas donde se practique la memoria con el fin de evitar la pérdida de esta y estimular la cognición del anciano.

También se hace mención sobre la necesidad de tener presente una mayor compañía no solo por familiares sino, también, a través de las actividades que ofrecen visitantes o estudiantes (es parte de lo que se debe seguir fomentando). Aunado a lo anterior, los colaboradores consideran que se pueden trabajar más actividades motivacionales y espirituales que les permita estar más activos emocionalmente.

Además se habla, nuevamente, de realizar paseos fuera del Hogar como parte de las actividades recreativas y, de ser posible, tener un amplio espacio para una enfermería, lo que puede ser una muy buena opción para tener de cerca, y en todo momento, los servicios de salud básicos.

### *Conclusiones y Recomendaciones*

Conocer la percepción de los colaboradores es un insumo para plantear algunas estrategias, a corto plazo, que se pueden aplicar desde la psicología y, con ello, ofrecer proyectos de curso o institucionales que ULACIT aporta como apoyo a instituciones que lo requieran desde la Responsabilidad Social Empresarial.

Los hallazgos más importantes demuestran que el Hogar Carlos María Ulloa (HCMU) es una institución sólida y con trayectoria en el cuidado del adulto mayor residente, lo cual es una guía y modelo para otras instituciones en el área.

Como parte del estudio, y de acuerdo con la perspectiva del colaborador, interesa destacar los aspectos claves que se enfocan en las necesidades de atención psicológica de los adultos mayores residentes en el Hogar, a saber:

- I. Los grupos de estudiantes universitarios supervisados son una excelente herramienta externa de la que se puede echar mano para estos proyectos. La ULACIT puede ser una de las universidades que impulse proyectos con estudiantes actuales, e inclusive, egresados como parte de la labor académica y social responsable. Los proyectos deben buscar en todo momento mantener la función física, emocional e intelectual de manera razonable, es decir, que el adulto tiene que mantenerse activo en las actividades físicas, cognitivas, sociales, familiares y con sus pares. Además de contribuir con una mejor calidad de vida al adulto mayor del Hogar CMU.
- II. Se destaca que los adultos mayores residentes en el Hogar CMU son, en su gran mayoría, personas amables, respetuosas, sociables y cooperativas, por lo que este tipo de actitudes pueden proporcionar éxito en los planes, o proyectos conjuntos, que se puedan trabajar en la institución para con las universidades y otras instituciones las cuales deseen realizar sus trabajos de voluntariado.
- III. Crear “sentido de pertenencia” para los colaboradores, donde ellos puedan desarrollar actividades con los adultos mayores, o bien, talleres según las necesidades que perciban para mejorar las relaciones interpersonales entre paciente-cuidador. Además de reconocerles a los colaboradores los años de entrega y dedicación al Hogar CMU por medio de la entrega de un reconocimiento, de una cena, u otras actividades, donde puedan integrar algún familiar.

- IV. Con respecto al tema de motivación, es muy importante crear un proyecto y/o plan de incentivos que promueva un mejor desempeño y productividad laboral y, con ello, cumplir los objetivos de la institución. Además de asegurar la buena atención hacia el adulto mayor; igualmente se busca que el colaborador se sienta motivado internamente, es decir, complacido y a gusto con el trabajo que realiza.
  
- V. Por medio de diferentes programas se debe evitar el síndrome de quemarse en el trabajo o de adquirir diferentes enfermedades como, por ejemplo, un plan de capacitaciones continuas en relación con el cuidado del adulto mayor, programas educativos para las personas que requieren finalizar sus estudios académicos (convenios con el INA), actividades recreativas en su jornada laboral o estrategias de comunicación asertivas interna. Además de actividades que ayuden a la liberación de tensiones y oxigenación del colaborador: paseos fuera del hogar o ejercicios de relajación en momentos de estrés en jornadas extensas, esto con el fin de generar mayor productividad.

## Referencias

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2008). *Ley integral para la persona adulta mayor*. Recuperado de [http://asamblea.go.cr/Centro\\_de\\_informacion/Centro\\_Dudas/Lists/Formule%20su%20pregunta/Attachments/68/Ley-7935.pdf](http://asamblea.go.cr/Centro_de_informacion/Centro_Dudas/Lists/Formule%20su%20pregunta/Attachments/68/Ley-7935.pdf)

Asociación Hogar Carlos María Ulloa. (2000). *Reseña Histórica*. San José, Costa Rica.

Baptista, Fernández y Hernández. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5a. Edición. ed.). (M. Hill, Ed.) Perú.

Caja Costarricense de Seguro Social. (2008). *Necesidades de especialistas en geriatría y gerontología: proyección 2008-2025*. Area de Planificación del Recurso Humano. San José, Costa Rica: CENDEISSS.

CONAPAM, Presidencia de la República. (2008. p. 10). *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica.

Cordana, D., Estrada, A., Segura, A.M., Chavarriaga, L.M. y Ordoñez, J. (2008). La dependencia del adulto mayor institucionalizado es un asusto de calidad de vida. *CES SALUD*, 3-12.

Feldman, R. (2009). *Desarrollo psicológico a través de la vida* (Cuarta edición. ed.). México: Pearson: Prentice Hall.

Herrera, F., Romero, A., Gonzales, E. y Guillén, L. (2008). Percepción de los ancianos sobre los centros de desarrollo integral para el adulto mayor. *Rev.IIPSI*, 130-131.

Castro, L., Molina, L. y Ulate, A. (2006). *Los Derechos de las y los residentes de los hogares de ancianos de la sub- región de Occidentales de Costa Rica*. San José.

Ordóñez, M. Z. (junio de 2003). *Autocuidado adultos mayores*. Recuperado de <http://www.scribd.com/doc/33706153/Autocuidado-Del-Adulto-Mayor-MUY-BUENO>.

Organización Mundial de la Salud. (1998-2002). *Envejecimiento saludable*. Programa sobre envejecimiento y salud, Ginebra, Suiza.

Papalia, Sterns, Feldman y Camp. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. (Tercera Edición. ed.). México: Mc Graw Hill.

Universia Chile. (2010). Recuperado de <http://noticias.universia.cl/ciencia-nyt/noticia/2010/08/23/430568/cuales-son-principales-trastornos-cognitivos-adulto.pdf>

Zamora, Z. H. (2006). *Scielo*. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113212962006000100009&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113212962006000100009&script=sci_arttext)

Anexos



**ULACIT**  
UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA  
DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
COSTA RICA



**Encuesta a los colaboradores del Hogar CMU**

*Instrucciones:*

a. Esta es una encuesta que forma parte del trabajo final de investigación que se titula *Necesidades de atención psicológica actuales presentes en la población adulta mayor residente en el Hogar Carlos María Ulloa, San José - Costa Rica*, a cargo de las estudiantes Kattia Chacón y Natalia Jiménez.

b. Lea las siguientes preguntas y contéstelas completamente, ya que toda la información que nos brinde es MUY IMPORTANTE para la investigación.

c. La encuesta tiene una duración de 20 minutos (aproximadamente).

d. Si tiene alguna pregunta o duda con gusto la aclararemos.

e. Su identidad será protegida (la encuesta es anónima).

f. Si tuviera cualquier duda al respecto, puede escribir al correo del profesor tutor Lic. Roberto Chacón ([rchaconj495@ulacit.ed.cr](mailto:rchaconj495@ulacit.ed.cr)).



3. Su contacto con los adultos mayores es:

- A diario
- De manera regular
- Casi nunca
- Nunca

4. ¿Cómo es la relación que usted tiene con los adultos mayores?

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala
- Explique el porqué de la respuesta:

\_\_\_\_\_

5. Mencione las 5 características que usted cree tienen los adultos mayores del Hogar.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

6. Mencione las 5 necesidades más urgentes que usted cree tiene el adulto mayor,

actualmente, en el HCMU?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

7. Para tener calidad de vida en el Hogar, la persona adulta mayor requiere de...

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

8. Describa la rutina de un adulto mayor en el Hogar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. ¿Usted, como colaborador, qué necesidades tiene para mejorar su desempeño en el Hogar?

\_\_\_\_\_

---

---

---

10. ¿Existe alguna necesidad específica, desde la óptica psicológica, que usted como colaborador tenga actualmente como parte de sus labores cotidianas?

- Sí
- No

Explique su respuesta.:

---

---

---

---

---

-Gracias por la colaboración-