



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Resiliencia es básica en la adultez mayor

Docente recomienda reforzar rasgos primordiales a lo largo de la vida

28 MAY 2012 Sociedad



Gran cantidad de personas adultas mayores se acercaron a la Facultad de Educación a aprender cómo enfrentar mejor las dificultades (foto Jorge Carvajal).

Dado que la resiliencia capacita al ser humano para activar las fortalezas y proteger la integridad personal al enfrentar adversidades, **es fundamental desarrollar los rasgos de sentido de vida a lo largo del ciclo vital**, sobre todo para tener una mejor calidad de vida en la adultez mayor.

Así lo concluyó la M.Sc. Irma Arguedas Negrini, docente de la [Escuela de Orientación y Educación Especial](#) y de la [Maestría en Gerontología](#), durante una conferencia-taller con

personas adultas mayores del Programa Integral para la Persona Adulta Mayor ([PIAM](#)), de la Universidad de Costa Rica.

En la actividad, donde el público tuvo la oportunidad de compartir sus propias experiencias, Arguedas dio a conocer los resultados de un estudio que realizó junto con la M.Sc. Flor Jiménez Segura, también de la Escuela de Orientación, para identificar **rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en un grupo de personas adultas mayores de 65 a 75 años**.

A partir de ese estudio ambas encontraron que las cuatro mujeres y cuatro hombres entrevistados a profundidad, contaron con las condiciones y herramientas personales que les permitieron desarrollar en mayor o menor medida rasgos de sentido de vida como **intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito**, que en determinadas circunstancias, les ayudaron a enfrentar la adversidad y seguir adelante.

¿Qué se necesita para desarrollar esos rasgos? Aunque todas las personas tienen áreas más fuertes que otras, para Arguedas **las redes de apoyo son indispensables para reforzar esos rasgos**, sean estas personas o instituciones. “Es muy importante recibir y dar apoyo”, indicó.



La M.Sc. Irma Arguedas, recalcó que cuando una persona enfrenta situaciones difíciles el enriquecimiento de vínculos prosociales, límites claros y firmes y aprender habilidades para la vida, activan la resiliencia (foto Jorge Carvajal).

Otra condición que puede ayudar a las personas a ser resilientes es la propia adversidad. **“Hemos visto, dijo, que la adversidad nos puede ayudar a desarrollarnos, a sacar fortalezas que quizás no conocíamos y a crecer como personas, siempre y cuando el problema no sea demasiado grande, por lo que hay que tener cuidado con situaciones recargadas”**.

**Rasgos fundamentales**

Desarrollar intereses especiales es un factor protector que ayuda a las personas a enfrentar la vida, por lo que es importante **dedicar tiempo a actividades que provoquen placer**, en las que se apliquen habilidades y diversas dimensiones humanas y que permitan fortalecer otras áreas como la autoestima, las relaciones interpersonales y la autodisciplina.

**Tener metas claras**, es otro rasgo importante para alcanzar motivación, **siempre y cuando éstas sean realistas**. “No podemos ponernos un montón de metas, tienen que ser poquitas y alcanzables y dividir las en partes. Son finalidades que nos dan un sentido de dirección”, acotó Arguedas.

Otros de estos rasgos son la motivación para el logro que implica hacer cosas y tratar de hacerlas lo mejor posible, de forma que al garantizar el éxito del proyecto, se emprendan nuevas aventuras **y contar con aspiraciones educativas**, que pueden ser desde cosas tan sencillas como aprender con una amiga a cocinar un nuevo platillo hasta sacar un título profesional. “En este último aspecto lo que sí se requiere es deseos de aprender o actitudes autodidactas”, señaló la especialista.



Hubo una participación activa del público asistente que compartió diversas experiencias de vida (foto Jorge Carvajal).

Aunque humanamente se sabe que las cosas no siempre salen bien, Arguedas considera que es importante que las personas practiquen tener pensamientos optimistas para enfrentar de la mejor manera las dificultades. “**El optimismo tiene mucho que ver con la manera como pensamos y con las cosas que hacemos**. Lo importante es tener pensamientos y conductas que nos permitan alcanzar objetivos a pesar de las dificultades”, sentenció.

Para la académica cuando se está en la adultez mayor que es cuando las dificultades a veces se incrementan, también es fundamental **la persistencia**, que permite a las personas continuar a pesar de los obstáculos y **la fe y la espiritualidad**, que no necesariamente implican practicar una religión, sino creencias y prácticas que permitan a la persona

ocuparse de situaciones trascendentales de la vida y **aceptar la realidad**, sobre todo la relacionada con pérdidas.

Finalmente, también ayuda en esa etapa de la vida el **sentido de propósito, que es la entrega personal a una causa**, ir más allá de los intereses propios y **preocuparse por los demás**.

La idea de desarrollar estos rasgos es que pese al medio adverso en que las personas se encuentren puedan salir fortalecidas y encontrar vitalidad. **“Siempre es posible, a pesar de la dificultad, encontrar algunas cosas positivas”**, concluyó Arguedas.

Las personas interesadas pueden aprender más acerca de este tema en el folleto ***Sentido de vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica***, de las profesoras Arguedas y Jiménez, que puede adquirirse en la [Librería Universitaria](#) de la UCR, por ₡3.500.

[Rocío Marín González](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[rocio.marin@ucr.ac.cr](mailto:rocio.marin@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [vas](#), [piam](#), [escuela de orientacion y educacion especial](#), [maestria en gerontologia](#), [libreria universitaria](#), [irma arguedas negrini](#), [flor jimenez segura](#).