

Personas mayores: Fortalezas que surgen de la adversidad

Programa de Personas Mayores
Dirección científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun



Fundación "la Caixa"

1 Introducción

Los contenidos del presente informe se derivan de las experiencias y vivencias cotidianas de distintas personas mayores¹ (n = 43) durante el confinamiento debido a la epidemia de la COVID-19, usuarias de los EspacioCaixa de Girona, Madrid y Murcia, así como de los centros de mayores de Cataluña, Mallorca, Andalucía, Madrid, Castilla-La Mancha, Castilla y León, y Extremadura.

A todos ellos, les hemos pedido que nos abran su intimidad y nos cuenten sus estrategias y formas de afrontar la epidemia, con dos objetivos principales:

- a. Profundizar en aquellos **recursos personales**, estrategias de afrontamiento, rutinas, etc. **que fomentan un mejor confinamiento** en términos de bienestar personal y colectivo.
- b. Buscar **líneas innovadoras de acción en los centros de mayores** que empoderen a este colectivo ante situaciones de fragilidad y vulnerabilidad.



Nota:

1. Los ejemplos de fortaleza proceden, entre otras experiencias vitales, de Juan Antonio (Barcelona), Joan (85 años, Barcelona), Dolores (89 años, nacida en un pueblo de Córdoba pero que vive en Barcelona desde hace décadas), Santiago (90 años, voluntario en EspacioCaixa Madrid, ha superado el COVID-19), Adela (90 años, Madrid), Lourdes (Madrid), Eloísa (89 años, Madrid), Carmen (80 años, Madrid), Rosalía (casi 80 años, Madrid), Mariano (80 años, Madrid, con la COVID-19 superada), María Rosa (70 años, Madrid) y Lola (70 años, Madrid), Isaías y Francisco Javier (Valladolid), Teresa (93 años, con unas ganas de vivir envidiables), Margarita (70 años, Cabañal, Valencia, con una discapacidad visual del 90 % en ambos ojos), Dori (71 años, riojana pero afincada en Puente Genil, Córdoba), Isabel (86 años, Córdoba), Blanca y Esteban (58 y 60 años, respectivamente, Huelva, ella cuida de él), Juani (71 años, Huelva, con un cáncer superado), María (68 años, Estepona, Málaga), Enrique (71 años, que ha cuidado a su mujer, COVID-19 positivo, y la han superado), Antonia (86 años, que vive sola en Castuera, Cáceres), Teresa (60 años, Cáceres), Juan (84 años, extremeño, que cuida a su mujer, con alzhéimer, y a su hija, con esclerosis múltiple), María (75 años), Josefa (64 años, que vive sola en Talarrubias, Badajoz), María Luisa (83 años, que vive sola en Olivenza, Badajoz), Antonia (85 años, también de Olivenza, como María Luisa), Paulino (extremeño, soltero, que vive solo), Joaquín (Campomayor, Badajoz), Antonio (Badajoz capital), Tere (Cuenca), Rosa (Albacete), José (Albacete), Isabel (64 años, Campo de Criptana, Ciudad Real, viuda, que ha vencido a la COVID-19), María (88 años, Alcázar de San Juan, Ciudad Real) y Beni (casi 100 años, Palma de Mallorca, que vive solo).

2 Los mayores y el coronavirus: visibilizando las fortalezas

La imagen de los mayores siempre se ha situado entre dos extremos: una representación ligada a la decrepitud asociada a los andadores, las sillas de ruedas y las camas de hospital; y otra relacionada con la juventud o la adultez. Como si la realidad de la vejez, llena de claroscuros, de vidas con matices, de fortalezas que surgen de las debilidades, simplemente no nos gustara, o no fuera lo suficientemente atractiva.



» **Los contrastes definen las vivencias de los protagonistas de estas historias de confinamiento:**

a veces lo pasan mal, pero resisten; en ocasiones se sienten tristes, aunque son capaces de plantar cara al desánimo; de vez en cuando lloran, sin embargo luchan por recuperar la alegría; por momentos sienten miedo, si bien aprenden a vivir con él. Y esa capacidad de lucha, tengan 70, 80, 90 o 100 años, esa pelea por adaptarse, los determina y caracteriza.

» Ciertamente es que la brega cotidiana por vivir y salir adelante desgasta, y ni es un salvoconducto para una vida fácil, ni les libra de pasarlas canutas, pero les ayuda a levantar el vuelo, a sobreponerse a las circunstancias. Demuestra, además, **las fortalezas de los vulnerables en situaciones delicadas**, haciendo honor a palabras como *tesón, tenacidad, cabezonería, perseverancia, firmeza, entereza, insistencia...*

» Estos mayores son capaces, a pesar de las dificultades, de situar en un contexto temporal más amplio este momento de confinamiento y coronavirus. **Saben muy bien que esto no es una guerra**, y miran con cierto desdén a quienes proponen dicha metáfora, porque aquí «¡ni falta pan, ni agua, ni se pasa frío!». Además, están convencidos de que de esta se sale, siendo curioso que los «vulnerables» confíen más en el futuro que aquellos con menos dificultades.

» **Lo que sí les hace sufrir son las pérdidas de familiares, amigos y compañeros.** ¡Hay centros de mayores donde han muerto más de quince personas! La mezcla de dolor por la muerte, los sentimientos de indefensión ante un virus invisible que es capaz de matar, la imposibilidad de despedirse que desazona, «el miedo porque me pueda pasar a mí»... se convierten en un cóctel emocional difícil de beber y amargo de degustar. → ...

... → » **Existe también una preocupación por el futuro.** No por el propio, ya que muchos creen tener la vida «hecha», sino por el ajeno: el de sus hijos y nietos, el de los jóvenes, el de los demás. Lo cual resulta paradójico, irónico y conmovedor: el grupo de riesgo del coronavirus (los mayores) ve a los jóvenes como el grupo de riesgo pospandemia. Los «machacados» por una retórica que los señalaba dicen estar preocupados por los fuertes y vigorosos.

» Los mayores que mejor han soportado esta situación se caracterizan por un **patrón** claro: son personas optimistas, agradecidas, con recursos personales a los que acuden cuando las nubes ennegrecen el cielo, con flexibilidad para cambiar de roles, con capacidad para ser cuidadores y dejarse cuidar. Poseen una red social a la que se sienten vinculados y comprometidos, y a la que siguen aportando desde su confinamiento. Se aferran a las rutinas que se han marcado, son proactivos ante las dificultades y, a pesar de que la incertidumbre y la indefensión a veces se apoderen de ellos, tienen «recursos propios» para autogestionarse.




- » Algunos quieren entender lo que pasa y lo que les pasa, tener una perspectiva profunda del momento. **Sienten la necesidad de encontrar sentido y significado** a su vida en general, y a este momento en particular. Se interpelan, se cuestionan. Hay quien se adentra en una dimensión espiritual, trascendente, que favorece sobreponerse al sufrimiento, ser más flexibles, tener una mirada más holística, ser más conscientes de sí mismos; aunque también —y esta es la parte negativa del enterarse de las cosas— les haga sufrir más.
- » Antes de terminar, una última seña de identidad: **los que menos han sufrido se llevan bien con la soledad.** Son capaces de, aun echando de menos a su gente, añorando la compañía, aprovechar el tiempo, nutrirse personalmente, «vivir el tiempo y no matar el tiempo», como recordaba uno de ellos.


3 En clave de conclusión: estrategias y recursos más exitosos

A continuación se enumeran los «recursos personales» y las estrategias más exitosas en términos de bienestar:

- » Importancia de una vida cotidiana con rutinas claramente establecidas.
- » Actitud proactiva.
- » Adaptación activa.
- » Flexibilidad cognitiva.
- » Importancia de la gestión emocional, especialmente ante la tristeza, los sentimientos de abandono, el vacío, la incertidumbre y la vulnerabilidad.
- » Las personas que mejor han vivido su confinamiento se caracterizan por tener confianza en ellas mismas y en el futuro, sentirse agradecidas en una evaluación amplia de su vida, pensar más allá de la situación del coronavirus, buscar estrategias para ayudar a otros saliendo de sí mismas...
- » Importancia de las fortalezas psicológicas como la perseverancia, el sentido del humor, la curiosidad, la generosidad...
- » A mayores recursos personales (habilidades, conocimientos para gestionar emociones e imprevistos...), mejor experiencia de aislamiento.
- » A mejor autogestión de la soledad, mejor vivencia del confinamiento.
- » Influencia positiva y significativa de tener una vida con sentido y significado, así como de la trascendencia espiritual.
- » Importancia de tener red social y posibilidades de mantener la comunicación



@FundlaCaixa 

@fundlacaixa 



Fundación "la Caixa"