

# EL AFRONTAMIENTO A LA COVID 19 DESDE UNA VEJEZ EXITOSA.

Autoras: Lic. Lidia Esther Botalín Páez.<sup>1</sup> [.orcid.org/0000-0003-2314-5942](https://orcid.org/0000-0003-2314-5942).

MSc. Larissa B. Turtos Carbonell<sup>2</sup>.[.orcid.org/0000-0001-7009-1030](https://orcid.org/0000-0001-7009-1030).

Coautores: MsC. Juan Luis Monier Rodríguez<sup>3</sup>.[.orcid.org/0000-0002-9459-4449](https://orcid.org/0000-0002-9459-4449).

MsC. Yanetsy Rodríguez Abreu<sup>4</sup>.[.orcid.org/0000-0002-0991-8884](https://orcid.org/0000-0002-0991-8884).

---

<sup>1</sup>Facultad Ciencias Sociales, Universidad de Oriente. Cuba. [lidiaestherbp@gmail.com](mailto:lidiaestherbp@gmail.com)

<sup>2</sup>Facultad Ciencias Sociales, Universidad de Oriente. Cuba. [lturtos@uo.edu.cu](mailto:lturtos@uo.edu.cu)

<sup>3</sup>Universidad de Oriente.Cuba. Secretario de postgrado UO. [monierjl@uo.edu.cu](mailto:monierjl@uo.edu.cu)

<sup>4</sup>Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Oriente. Cuba. [yanera@uo.edu.cu](mailto:yanera@uo.edu.cu)

## **Resumen**

El presente trabajo constituye un estudio de caso único de carácter crítico, el cual permite intersectar y presentar todas las peculiaridades de los sujetos que convergen en edad, género y características socio históricas, siendo así válido para llegar a conclusiones sobre la temática abordada, Covid 19 y su afrontamiento a través de la vejez exitosa. Como problema nos planteamos: ¿Cómo se afronta la enfermedad Covid-19 desde una vejez exitosa? Se utilizó el método biográfico y la técnica de historia de vida, a través de la metodología cualitativa. Como principales resultados se pudo conocer que lograr una vejez exitosa como parte del desarrollo psicológico, implica un reposicionamiento social que reestructure nuevos roles en el sujeto, que influya sobre su autovaloración y su sentido de vida, para que sean desarrolladoras. El sujeto con una vejez exitosa posee redes de integración, activación y trascendencia que le permite reestructurar su campo de acción en un contexto como el que ha implicado la Covid 19, garantizando resiliencia para favorecer su salud mental y su desarrollo psicológico.

**Palabras claves:** vejez exitosa, estilos de afrontamiento, Covid19, autovaloración.

## **Abstract**

The present work constitutes a single case study of a critical nature, which allows us to intersect and present all the peculiarities of all the fellows that converge in age, gender and socio-historical characteristics, thus being valid to reach conclusions on the issue addressed, Covid 19 and their coping through successful old age. As a problem we determinate to research: How do elderly deal with Covid-19 disease from a successful old age? The biographical method and the life history technique were used, through qualitative methodology. As the main results, it was possible to know that achieving a successful old age as part of psychological development implies a social repositioning that restructures new roles in fellows, which influences their self-worth and their sense of life, so that they are developers. Fellows with a successful old age has integration, activation and transcendence networks that allows them to restructure they field of action in a context such as that implied by Covid 19, guaranteeing resilience to favor mental health and psychological development.

**Key Words:** successful old age, coping styles, Covid19, self-assessment.

## **Introducción**

El envejecimiento se ha convertido en un fenómeno cada vez más visible y más preocupante para el mundo entero. Debido a la disminución de la natalidad y la mortalidad, al avance de las tecnologías, y a los procesos migratorios, la vejez ha crecido significativamente alrededor del planeta siendo más aguzada en los países desarrollados. Los organismos mundiales se empezaron a ocupar del tema a finales de la década del '70 del siglo anterior y se plantearon objetivos y medidas destinadas a mejorar la calidad de vida, la atención en materia de salud y seguridad social y a establecer sistemas de apoyo social para la población de adultos mayores.

Ante la evidente repercusión del envejecimiento, se declaró el periodo comprendido entre 2020 y 2030, como “La Década del Envejecimiento Saludable” (OMS, 2019). De esta forma el envejecimiento exitoso y las múltiples vías para alcanzarlo y así vivir una vejez saludable, son hoy algunos de los principales propósitos de las instituciones de salud a nivel mundial. Pero a partir de 2019 se sumó a los retos de enfrentar el envejecimiento poblacional y los estigmas que lleva la edad, la problemática de enfrentar una pandemia con altos índices de viralidad y mortalidad, afectando significativamente a los adultos mayores, volviéndolos un grupo aún más vulnerable, siendo las principales medidas el aislamiento y la distancia social. Esta situación ha generado disímiles consecuencias a nivel psicosocial, económico, familiar, etc. Particularmente han aparecido (Lasa; Benito; Montesinos; Manterola; Sánchez; García; Germán, 2020) en una gran cantidad de adultos mayores síntomas como depresión, ansiedad, angustia ante la posibilidad de enfermar y morir, por lo que es importante investigar las formas de afrontamiento más eficaces y los factores que se deben activar a nivel social y psicológico para este empeño. Por lo que este trabajo refiere una de las experiencias positivas en este afrontamiento, teniendo como objetivo fundamental caracterizar el afrontamiento a la Covid 19 en una adulta mayor a través de su funcionamiento psicosocial exitoso en la vejez. Para esto será necesario: definir y fundamentar teóricamente los criterios de funcionamiento psicosocial exitosos en la vejez. Identificar el estilo de afrontamiento desarrollado por la sujeto, para luego describir la expresión de los indicadores de vejez exitosa a través del afrontamiento particular de la sujeto a las situaciones generadas por la Covid 19.

## Capítulo I: Vejez exitosa y afrontamiento

### Epigrafe 1.1. Envejecimiento exitoso

El proceso del envejecimiento humano debe ser considerado también en el contexto de sociedades complejas sujetas a grandes variaciones. La forma en la que la población envejece no está totalmente determinada por la biología, también está influida por las circunstancias sociales y el ambiente individual. En consecuencia, el envejecimiento se contempla cada vez más como un proceso que incluye aspectos culturales y psicosociales.

Además, en lugar de limitarse exclusivamente a la etapa de la vejez, su estudio se está extendiendo a todo el periodo vital. ¿Por qué? bueno pues por el hecho de que empezamos a envejecer desde que nacemos y el cómo envejecemos determina cómo llegaremos a la vejez. El imaginario social concibe la vejez como una enfermedad que implica, más que un deterioro biológico, una progresiva desvinculación del mundo aparejado a procesos de dependencia, inutilidad y depresión. Se sustituyen las funciones sociales de estos individuos, por conductas sobreprotectoras o descalificadoras que producen en las sociedades y sus integrantes una enajenación psicológica

*“Actualmente el envejecimiento se considera un problema de salud pública tanto a nivel nacional como internacional, ya que el cambio en la pirámide poblacional ha producido un aumento de esta población y desafortunadamente los gobiernos no están preparados para las consecuencias físicas, mentales, sociales y sanitarias que esto implica, motivo por el cual se requiere ahondar en el conocimiento del mismo desde múltiples perspectivas”.* (Á.M, 2014).

El envejecimiento tiene una arista biológica pero la vejez como fruto último de este proceso es social en todas sus dimensiones. Envejecer, consiste entonces, en la asunción de nuevos roles y hacer frente a nuevas situaciones sociales desplegando todos los recursos psicológicos alcanzados y la experiencia acumulada en el decursar de la vida. “La apropiación activa, durante las transformaciones actuales del reloj social, por parte del individuo, de su historia y de sus experiencias para no seguir pasivamente su destino es el objetivo del envejecimiento y de la plenitud” (Buendía, 1994). Obsérvese que no en vano se unen en esta idea, envejecimiento y plenitud por considerarse que es en esta etapa donde el hombre se encuentra

más capacitado para desplegar todos los recursos psicológicos y sociales alcanzados, para entender su posición e impulsar procesos sociales e individuales desarrolladores.

A esto se suma la comprensión de la personalidad como configuración psicológica continua y estable de forma tal que en la vejez no se determinan regularidades peculiares de la etapa más que la acentuación o atenuación de las características psicológicas de cada individuo desarrolladas hasta este momento de la vida, con la perspectiva de aprendizaje y transformación. Sin embargo se pueden regularizar algunos elementos que desde el punto de vista estructural y funcional enmarcan la edad y resultan significativos en nuestro estudio. De forma general se considera la vejez como una etapa de pérdidas sucesivas. Sin embargo ya hemos especificado que la mayoría de ellas son culturales así como las ganancias que se suceden.

El envejecimiento saludable lo podemos conceptualizar como, el necesario aprendizaje para pasar con éxito de una etapa del ciclo vital a la otra y llegar a la vejez con suficientes recursos psicosociales que nos permitan hacerle frente a las demandas de la etapa. Se articula así otra relación que no tuvimos prevista: envejecimiento exitoso- desarrollo psicológico. O sea, que envejecer de formas saludables o exitosas garantiza el desarrollo psicológico y el tránsito psicológico entre etapas del ciclo vital

Hay muchas perspectivas de cómo se logra este envejecimiento, (Brigeiroa, 2018) nos propone 3 perspectivas y su análisis: la primera se refiere a *capacidad individual*, la segunda significación toma como parámetros de envejecimiento exitoso *el funcionamiento que más se acerque al de la media de la población más joven*, y la tercera idea de envejecimiento exitoso se relaciona con la *identificación de comportamientos para los cuales los individuos poseen un buen desempeño, y de optimización de su ejecución por medio de mecanismos de entrenamiento y motivación*. Luego de analizarlas podríamos decir que mediante tales estrategias se compensarían las pérdidas identificadas en el proceso de envejecimiento y se mantendría la estimulación para realizar comportamientos en otros dominios de la vida cotidiana.

Por tanto podríamos proponer que el envejecimiento saludable (González, 1994) *es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez*. La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad

funcional, que los factores ambientales pueden ampliar (o restringir). Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; y ser decididamente comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y de la participación en actividades significativas para contribuir a la sociedad. Es la capacidad no sólo para sobrevivir, sino también para prosperar en la vejez. Es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud.

De forma tal que para entender y caracterizar una vejez exitosa podríamos tener en cuenta

- La presencia y desarrollo del **sentido de vida** considerada como cierta orientación valorativa de la personalidad que organiza y conduce su sistema motivacional, configurado en las interrelaciones de la vida cotidiana y la praxis social. Es una configuración psicológica compleja que determina niveles de relación entre la subjetividad individual y social. Es evidente que la configuración del sentido de vida se construye como resultado de la praxis social en la que el sujeto desarrolla habilidades para la personalización de la realidad y su transformación. De esta forma se puede reconocer en un determinado sujeto, la presencia o no de sentido de la vida, pero su elemento significativo reside en examinar cuándo esta formación psicológica permite la conformación y/o potenciación de niveles de autodesarrollo, en los ámbitos individuales y sociales, o sea el sentido de vida se constituirá como una formación psicológica desarrolladora, cuando estemos en presencia de cierta estabilidad de la jerarquía motivacional y se relaciona directamente con:
- **Autovaloración**: en función de las potencialidades psicológicas desarrolladas hasta entonces y las condiciones socio históricas en que se inserta el sujeto, que le permitan cierto nivel de confianza y seguridad en sí mismo. Se estructura y funciona a partir del conocimiento coherente y adecuado de sí mismo, de sus potencialidades, capacidades y limitaciones, de una autoimagen positiva que no responda a los estereotipos sobre la edad como predictor de desarrollo, así como de un conocimiento de su posición en la sociedad y de los recursos que pueda usar de esta.
- El logro de un **pensamiento reflexivo crítico**: basado en la integración afectivo – cognitivo – moral que permite la posibilidad de crítica de la vida cotidiana, de cuestionamiento de los roles y posiciones sociales de ellos mismos y de los otros, así

como el cuestionamiento y reelaboración de su postura en función de nuevos aprendizajes y de la postura de los otros.

- **Activación social desarrolladora:** a partir de la participación real y vinculación en redes (Freyre et al, 2004) se determina la presencia de interrelaciones estables sobre la base de la implicación sentida de los actores comunitarios en la identificación de contradicciones y la actividad coordinada de dichos actores con arreglo a un plan. Se generan conductas alternativas frente a eventos agresores o estresantes que impliquen relaciones interpersonales activas y funcionales. Se articulan metas y proyectos no solo de carácter personal, sino también familiar, comunitario y/o social, implicando la satisfacción de necesidades en las actividades sociales que se realizan.

### Epígrafe 1.2 Afrontamiento en tiempos de pandemia

El ser humano durante el proceso de constitución de su subjetividad debe afrontar situaciones de una importancia personal significativa, que conducen a una respuesta adaptativa del individuo a su medio externo y sus condiciones internas ya cristalizadas.

Según González (1994), situaciones que exijan respuestas alternativas rápidas o cambios en el individuo, pueden tener un valor estresante mayor para individuos que se caracterizan por un funcionamiento basado en las normas y estereotipos en torno a temáticas específicas.

Las formaciones motivacionales complejas se caracterizan porque expresan un contenido elaborado intelectualmente por el sujeto que está en la base de sus comportamientos intencionales, (González, 1994); entre ellos el afrontamiento; el cual está entre esos comportamientos más elaborados de la personalidad, en tanto incluye maneras muy específicas de hacer (constitutivas de las estrategias de afrontamiento). González (1994) refiere que estos son el resultado de las relaciones necesarias entre distintas formaciones y mecanismos de la personalidad, conduciendo a expresiones psicológicas concretas. Para caracterizar los estilos de afrontamiento ante situaciones amenazantes, tales como la Covid 19, han de tenerse en cuenta los siguientes indicadores:

1. Capacidad de percibir e identificar una situación estresante: los cambios dinámicos que se producen en el desarrollo del individuo tienen como punto de partida la situación social del desarrollo, la cual imbrica las potenciales situaciones estresantes a las que se enfrenta el sujeto. Avistarlas y examinarlas incide en el cúmulo de vivencias personales existentes

que puede ir posibilitando las condiciones para la aparición de contradicciones, que conllevan a su vez a las crisis.

Subindicadores:

- Cuestionamiento de situaciones de la vida cotidiana vinculadas al aislamiento y posibilidad de enfermar.
  - Analizar la amenaza potencial con contenido estresante generada por la posibilidad de aislamiento, enfermedad, y muerte ante la pandemia.
2. Valoración de los recursos psicológicos y sociales para el enfrentamiento de lo amenazante y/o estresante, y su adecuación funcional: en tanto la respuesta afrontativa no solo se determina por lo individual, sino por la interacción con los otros, por las condiciones y recursos externos a los que debe acceder el sujeto en su acción de afrontamiento. Por lo que sería importante evaluar no solo qué estilo de afrontamiento se actualiza en la sujeto a estudiar sino evaluar cómo usa los recursos que muestran el desarrollo de una vejez exitosa. En esta dirección nos parecen determinantes los siguientes recursos que coincidirían con los que confluyen para una vejez exitosa:
- **sentido de vida**: considerado como cierta orientación valorativa de la personalidad que organiza y conduce su sistema motivacional. Configurado en las interrelaciones de la vida cotidiana y la praxis social. Es una configuración psicológica compleja que determina niveles de relación entre la subjetividad individual y social.
  - **autovaloración**: en función de las potencialidades psicológicas desarrolladas hasta entonces y las condiciones sociohistóricas en que se inserta el sujeto, que le permitan cierto nivel de confianza y seguridad en sí mismo. Es precisa la tenencia de un conocimiento coherente y adecuado de sí mismo, de las potencialidades, capacidades y limitaciones propias; y un conocimiento de su posición en la sociedad y de los recursos que pueda usar de esta (Turtos, 2007).
  - **Pensamiento**: El tipo de pensamiento permite al individuo una adecuación contextual de sus recursos y acciones, de modo que exista una más favorable disposición ante lo nuevo o desconocido. En la tercera edad se entiende que la persona “deba” haber alcanzado la aceptación de la contradicción como un rasgo de la realidad, con el uso de un tipo de intuición que procede de la acumulación de experiencias, con la mayor capacidad para sintetizar y hallar fórmulas de compromiso, con una mayor flexibilidad y apertura a



diversas fuentes de información, con una mejor convivencia con la incertidumbre (Palacios, Marchesi, & Coll, 2001).

- **Participación y vínculo en redes:** El apoyo social tiene una esencia interactiva, que emerge de las relaciones grupales, culturales y sociales. Rescatando la posibilidad de cumplir con la necesidad de trascendencia y la estabilidad de los vínculos de apego.

Subindicadores:

- Conocimiento de las capacidades propias y de la accesibilidad a redes de apoyo y recursos externos en los distintos contextos sociales.
- Disponibilidad y funcionamiento de medios para concretar la acción de afrontamiento.

## **Capítulo II: Aspectos metodológicos**

### **2.1. Metodología y método.**

Se empleó la metodología cualitativa, en correspondencia con el objeto y los objetivos de la investigación. La misma posibilita la descripción, análisis, interpretación y comprensión de los complejos fenómenos socioculturales desde una perspectiva humanista. La investigación fue de tipo descriptivo. Utilizando el **método biográfico** pues permite emplear técnicas basadas en la indagación sobre las historias de vidas, tal como son relatadas por el propio sujeto y de esta manera obtener el testimonio subjetivo del caso seleccionado a través de sus experiencias, vivencias y su visión particular en relación con los elementos que más interesan, en este caso, cómo la vejez exitosa dota al sujeto de la tercera edad de recursos capaces de desarrollar un afrontamiento adaptativo ante situaciones de una importancia personal significativa para su medio externo y sus condiciones internas ya cristalizadas, provocado por la Covid 19. La investigación biográfica es esencialmente una descripción fenomenológica que exige de cuatro habilidades en el investigador: observar, escuchar, comparar y escribir, por lo cual a través del mismo se podrá conocer los indicadores de vejez exitosa que han contribuido a desarrollar un estilo de afrontamiento desarrollador durante la Covid 19.

### **2.2 Técnicas y procedimientos**

**Técnicas empleadas :**

- **Entrevista a profundidad, en la variante de relato de vida**, en correspondencia con el método biográfico. El objetivo fundamental fue conocer los elementos más

significativos sobre la forma en que se afronta la situación novedosa provocada por la Covid 19 a través de los recursos adquiridos por la sujeto durante el desarrollo de la etapa.

### **2.3. Sujeto de Investigación.**

Sujeto MVD de sexo femenino y 74 años de edad, nivel escolar medio superior que actualmente se encuentra jubilada. Reside hace 5 años en zona urbana de La Habana, siendo su localidad natal una zona rural. Su estado civil es viuda. Vive sola aunque mantiene una gran red de apoyo compuesta directamente por amigos y vecinos e indirectamente por su familia (todos se encuentran lejos). Después de sufrir a lo largo de su ciclo vital diversos eventos potencialmente generadores de conflicto, y asumirlos con actitudes desarrolladoras, MVD, con 70 años se muda a La Habana, dejando atrás su localidad natal y una red de apoyo significativa, mudándose a un espacio donde no tenía ninguna. En esta etapa ha sido capaz de socializar en gran medida con la comunidad en general, de crear nuevas redes de contactos, es una persona solicitada que mantiene vínculos sanos con varias personas. Su *yo* se muestra muy fortalecido y la vivencia de la muerte es asumida como un proceso natural del final de una vida cargada de experiencias y con gratificación por la autotrascendencia que ha logrado en sus seres queridos. Presenta independencia económica. Producto de esto su vivencia ante la Covid 19 ha sido muy resiliente, conservando, reestructurando y manteniendo sus redes de contacto sociales desarrolladora hacia ambas partes, manteniendo la valía por si sola y la motivación e interés en actividades de su interés.

### **2.4 Análisis de Resultados.**

La enfermedad Covid 19 ha generado en muchos adultos mayores, riesgos psicológicos como depresión o ansiedad, por ser el grupo humano más vulnerable ante la misma. La sujeto ha sido capaz de afrontar esta situación de manera desarrolladora, desde el reposicionamiento social que su vejez exitosa le ha permitido, reestructurando nuevos roles, influyendo sobre su autovaloración y su sentido de vida. Su capacidad de percibir e identificar la situación actual como estresante y ansiógena se muestra en su comportamiento, siendo consciente, capaz de examinar las nuevas características del ambiente y reestructurar sus elementos en función de su bienestar, por ejemplo modulando la programación televisiva, y las conversaciones con sus grupos cercanos sobre el tema, evitando la infoxicación, es decir, el

exceso de información sobre la enfermedad, que puede generar altos niveles de ansiedad en el adulto mayor y volverlo aún más vulnerable a contraer la enfermedad.

La sujeto posee una concepción de la muerte como parte de las ganancias de su etapa del desarrollo psicológico, asumiéndola como el desenlace de una vida que siente como aprovechada, cargada de experiencias y con gratificación por la autotrascendencia que ha logrado en sus seres queridos. Si bien reconoce que en el caso de la pandemia ocurre de una forma inusual y con mayores cargas de estrés y tristeza para la familia, su comportamiento hacia ella lo regula en función de la prevención, y no de la preocupación. Esto nos da muestra de un yo que se muestra muy fortalecido.

Su sentido de la vida se encuentra estrechamente construido sobre su participación y vínculo en redes, que deviene de un rol profesional asumido en una gran etapa de su vida, que desarrolló en ella capacidades de liderazgo, gestión y solución de problemas, así como valores de solidaridad y compañerismo. El rol de jubilada ha sido asumido de manera efectiva, beneficiado por su independencia económica y capacidad de valerse por sí misma en la cotidianidad, no dependiendo directamente de ningún cuidador. El sentimiento de autotrascendencia y utilidad en la dinámica social radica en la actualización de su antiguo rol profesional, manteniendo una estrecha red de relaciones que solicitan su ayuda constantemente, manifestándose en ella una actitud solidaria, resolutiva y resiliente ante las adversidades, ocupando un rol importante en la vida de distintos grupos de personas, y su familia.

Esta dinámica de socialización con redes de apoyo social se ve influenciado por la ganancia en MVD de una autovaloración adecuada en función de un conocimiento de sus potencialidades reales y limitaciones. Esta le permite integrarse e interactuar de manera saludable con el medio, manteniéndose abierta a forjar nuevos vínculos, en función del sentimiento de utilidad de sus recursos personológicos y materiales para otras personas.

Su pensamiento reflexivo crítico ha sido una ganancia significativa para el manejo del impacto de la pandemia en su vida, su capacidad de adaptarse a lo nuevo, a la incertidumbre se visualiza en la reestructuración de su campo de acción en las actividades de la cotidianidad, que restringe y readapta en función de las medidas de protección contra la enfermedad, respecto a las formas de relacionarse con los otros por ejemplo dando pequeños paseos cerca de la casa, conversar fuera en espacios abiertos y manteniendo la distancia, siempre en

función de satisfacer sus necesidades reordenando su esfera motivacional. Sus redes y sus vínculos de apego constituyen el recurso más significativo para afrontar la nueva normalidad provocada por la pandemia: llamadas telefónicas con familiares y amigos, realizar activamente quehaceres del hogar, establecer metas a corto y mediano plazo tanto individual como vinculado a sus grupos de apego.

## Conclusiones

1. El funcionamiento psicosocial exitoso en la vejez está marcado por el reposicionamiento social basado en la reestructuración de nuevos roles, influyendo sobre su autovaloración y su sentido de vida.
2. El afrontamiento empleado por el sujeto con vejez exitosa ante la Covid 19 es dirigido a la solución del problema, desplegándose a través de la capacidad de percibir e identificar la situación actual como estresante y potencialmente ansiógena. El sujeto es consciente y capaz de examinar las características del ambiente y manejar sus elementos en función de su bienestar.
3. La sujeto posee una concepción de la muerte asociada a las ganancias de su etapa del desarrollo psicológica, asumiéndola como el desenlace de una vida que siente como aprovechada, cargada de experiencias y con gratificación por la autotrascendencia que ha logrado en sus seres queridos lo cual le permite asumir el riesgo a la muerte en función de la prevención, y no de la preocupación.
4. El sentido de la vida asociado a la participación y vínculo en redes se configura en el desempeño de un rol de jubilada, efectivo, con independencia económica y capacidad de valerse por sí misma en la cotidianidad. El sentimiento de autotrascendencia y utilidad en la dinámica social radica en la actualización de su antiguo rol profesional, manteniendo una estrecha red de relaciones que solicitan su ayuda constantemente, manifestándose en ella una actitud solidaria, resolutiva y resiliente ante las adversidades, ocupando un rol importante en la vida de distintos grupos de personas, y su familia.
5. La interacción desarrolladora con sus redes de apoyo social se ve influenciado por una autovaloración adecuada, en función de un conocimiento de sus potencialidades

reales y limitaciones. Le permite así forjar nuevos vínculos, en función del sentimiento de utilidad de sus recursos y potencialidades para otras personas.

6. Su pensamiento reflexivo crítico ha sido una ganancia significativa para el manejo del impacto de la pandemia en su vida, su capacidad de adaptarse a lo nuevo, a la incertidumbre se visualiza en la reestructuración de su campo de acción respecto a las formas de relacionarse con los otros y realizar las actividades de su esfera motivacional.

## Referencias

1. Á.M, A. G. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Revista GEROKOMOS, pág.:57-62.
2. Brigeiroa, M. (2018). Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud. Bogotá.: Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia.
3. Buendía, J. (1994). Envejecimiento y psicología de la salud. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
4. Freyre, J. (2004). El Autodesarrollo Comunitario (2004). Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Santa Clara: Feijóo.
5. González, F. (1994). Personalidad, modo de vida y salud. . La Habana: Félix Varela.
6. Palacios, J., Marchesi, A., & Coll, C. (2001). Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva 1. (2da ed.): Madrid: Editorial Alianza: S.A.
7. Turtos, L. (2007). Potenciación de sentido de vida en un grupo de adultos mayores en Santiago de Cuba. . Santa Clara.: Universidad de Las Villas.
8. Dra. Nekane Balluerka Lasa Dra. Juana Gómez Benito Dra. M.<sup>a</sup> Dolores Hidalgo Montesinos Dra. Arantxa GorostiagaManterola Dr. José Pedro Espada Sánchez Dr. José Luis Padilla García Dr. Miguel Ángel Santed Germán.(2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Universidad del País Vasco.

## Bibliografía

1. Agüero, Lissette & Ferreiro, Antonio. (2005). Estrategias de afrontamiento durante el tratamiento hipnótico a sujetos alcohólicos. Tesis para optar al título de Licenciado en Psicología, Departamento de Psicología, Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba.
2. Díaz-Ramos, J.; Gaxiola-Jurado, N.; Fraga-Ávila, C.; Zúñiga-Barba, A.; Leal-Mora, D.; (2016). Educación para la salud: envejecimiento exitoso a través del aprendizaje. *Revista de Educación y Desarrollo*, 38. Julio-septiembre pág.: 25 - 32
3. Frydenberg, E. (1997): *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
4. Lucia Curcio, C.; Pineda, A.; Rojas, Á.; Muñoz, S. y Gómez M., F. (2017). Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes. *Rev.Medica.Sanitas* 20 (4): pág. 190-204,
5. González, Fernando. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad Habana.
6. Lolas Stepke, F. Envejeciendo y vejez: desafíos bioéticos y calidad de vida. En: Sario Acosta, J. *Bioética para la sustentabilidad*. Publicaciones Acuario, Ciudad de La Habana, 2002
7. Sánchez, Cánovas J & Sánchez, López P (1994). *Psicología Diferencial: diversidad e igualdad humanas*. Editorial Centro de estudios Ramón Areces, S. A., España.