

DINÁMICAS DE LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR EN TORNO AL CUIDADO DE UN GRUPO DE PERSONAS MAYORES EN EL CONTEXTO RURAL

DYNAMICS OF THE FAMILY ORGANIZATION AROUND THE CARE OF A GROUP OF ELDERLY PEOPLE IN A RURAL CONTEXT

Erika Pérez Calderón^{1*}
Laura Reyes Cuadrado^{2**}

Resumen

Este artículo presenta los resultados del análisis de las dinámicas de la organización familiar en torno al cuidado de un grupo de personas mayores en el contexto rural del municipio de Sáchica, Boyacá, específicamente de las veredas Espinal, Arrayan alto y Ritoque. Este se enfocó en la comunicación, los roles, la afectividad y el bienestar de las personas mayores y sus familias. Como parte de la estrategia metodológica, se realizó una investigación cualitativa, fundamentada en el diseño de investigación narrativa. Se empleó la técnica de entrevista semiestructurada, por medio de un cuestionario o guía de preguntas semiestructurada a cuatro (4) cuidadoras principales de las personas mayores entre edades de 71 a 92 años, 3 mujeres dependientes funcionales y 2 hombres funcionales. A partir de los hallazgos, se puede concluir que la comunicación es crucial para el cuidado de las personas mayores: esta debe ser abierta y respetuosa dentro de la familia para que contribuya a tener relaciones más saludables y mayor bienestar tanto para los cuidadores como para las personas mayores. Además, el apoyo emocional, la unión familiar y las celebraciones son muy significativas en estas familias como una forma de expresar cariño y reforzar lazos familiares.

Palabras clave: dinámica familiar, cuidados, persona mayor, ruralidad, bienestar.

Abstract

This article presents the results of the analysis of the dynamics of the family organization around the care of a group of elderly people in the rural context of the municipality of Sachi-ca Boyacá, in the villages of Espinal, Arrayan alto and Ritoque, focusing on communication, roles, affectivity and well-being of the elderly people and their families. As part of the methodological strategy, a qualitative research was carried out, based on the narrative research design, with the semi-structured interview technique, four (4) interviews were conducted with the main caregivers of the elderly between 77 and 92 years old, 3 functional dependent women and 2 functional men, these were implemented through a questionnaire or guide of semi-structured questions, where it can be concluded that communication is a crucial role for the care of the elderly, this must be open, respectful within the family to contribute to

1 * Trabajadora Social, Especialista en Familia y Vínculos Intergeneracionales de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, Tunja, Colombia. erikajpcalderon@gmail.com

2 ** Trabajadora Social, Especialista en Familia y Vínculos Intergeneracionales de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, Tunja, Colombia. lauracresitinareyescuadrado@gmail.com

healthier relationships and greater well-being for both caregivers and the elderly, in addition to emotional support, family unity, celebrations are very significant in these families as a way to express affection and strengthen family ties.

Keywords: family dynamics, care, elderly, rurality, well-being.

Introducción

El cuidado en el Adulto Mayor es una responsabilidad que puede ser compartida por toda la familia; a medida que se envejece, las necesidades de cuidado aumentan y puede ser difícil para las personas mayores cuidar de sí mismas de manera independiente. Es por eso que es importante que las familias consideren cómo pueden ayudar a los Adultos Mayores a mantenerse seguros y saludables.

Ahora bien, las dinámicas familiares en torno al cuidado de las personas mayores son un aspecto crucial en la calidad de vida de esta población, ya que, a medida que las personas envejecen, su entorno familiar puede cambiar drásticamente ya sea por la muerte de su cónyuge, retiro del campo laboral, por la migración de sus hijos a otras ciudades, dependencia física o económica, o enfermedades; cambios que pueden tener un impacto significativo en la vida social y emocional de las personas mayores y sus familias.

También, es posible inferir que las causas asociadas al problema son la inadecuada comunicación que se genera en torno al cuidado del adulto mayor en las dinámicas familiares, que se da a través de una serie de interacciones entre los miembros de la familia que tienen el rol del cuidado de la persona mayor. La comunicación deficiente o cerrada y la desorganización de roles pueden dificultar aún más la provisión de cuidados adecuados y afectar la calidad de vida tanto del adulto mayor como de su familia.

Asimismo, la desorganización de los

roles dentro la dinámica familiar es una responsabilidad que recae en diferentes miembros de la familia. En general, los roles se generan a través de una combinación de factores como la cultura, las creencias, los valores, las expectativas, las habilidades y las circunstancias individuales. Es importante tener en cuenta que estos roles pueden ser fluidos y pueden garantizar que el adulto mayor reciba el cuidado que necesita, y que las dinámicas familiares sean armoniosas y constructivas.

El acceso limitado a servicios médicos en la zona rural y el impacto económico del cuidado del adulto mayor pueden generar tensiones en la dinámica familiar; por lo tanto, es importante abordar estos factores de manera integral. De ahí que, se propone analizar las dinámicas de la organización familiar en torno al cuidado de las personas mayores, en cómo se organizan y funcionan en el contexto rural. Asimismo, es importante entender estas zonas, ya que, históricamente, en Latinoamérica han sido olvidadas por el Estado, en donde hay menos presencia de programas o llegan con más lentitud. Es por eso que se requiere investigar elementos que guíen el cuidado, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, y también para fortalecer el tejido familiar y promover relaciones más armoniosas y solidarias en la comunidad.

En última instancia, se busca garantizar que el envejecimiento sea una etapa de vida digna, satisfactoria y plena para todos los involucrados.

Abordaje Teórico Conceptual

Para el desarrollo de esta investigación, se toma como referente la Teoría de los sistemas, ya que permite estudiar a las familias como sistemas abiertos en los que se establecen ciertas pautas de interacción (estructura familiar) que determinarán la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones familiares (Tijano, 2010).

Al aplicar la Teoría de sistemas al estudio de la dinámica de la organización familiar en torno al cuidado de personas mayores, se puede obtener una comprensión más profunda de las interacciones y procesos que influyen en el bienestar de la persona cuidada y en la dinámica general de la familia. Entender el contexto más amplio es esencial para comprender completamente las circunstancias de alguien.

De igual manera, la teoría de sistemas nos anima a mirar más allá del individuo y considerar cómo las personas están conectadas con su entorno. Esto ayuda a comprender mejor los desafíos que enfrentan y a diseñar intervenciones más efectivas que aborden no solo los síntomas, sino también las causas subyacentes de los problemas familiares.

En cuanto al concepto de familia, esta es importante dentro del proyecto, ya que es la unidad básica de la sociedad y tiene una gran influencia en la formación de valores, actitudes y comportamientos de sus miembros. Por lo tanto, comprender las dinámicas familiares y las relaciones interpersonales dentro de la familia puede ser clave para entender cómo se toman decisiones y cómo se desarrollan las relaciones sociales. Además, la familia puede proporcionar información valiosa sobre las necesidades y preocupaciones de la comunidad a la que pertenecen. Así pues, para Gallego (2012, citado en Quintero, 2007), la familia como grupo primario se caracteriza por el hecho de que sus miembros están unidos por vínculos sanguíneos, jurídicos y por alianzas que establecen

sus integrantes, lo que conlleva a crear relaciones de dependencia y solidaridad. Señala Quintero que la familia es “el espacio para la socialización del individuo, el desarrollo del afecto y la satisfacción de necesidades sexuales, sociales, emocionales y económicas, y el primer agente trasmisor de normas, valores, símbolos”.

Por otro lado, el concepto de dinámica familiar es fundamental, ya que debemos saber cómo es la manera en la que interactúan estas familias que tienen al cuidado las personas mayores, cómo se comportan en su vida diaria al tener esta responsabilidad, cómo es la comunicación, cómo resuelven conflictos, cómo se expresan afecto, y cómo se apoyan mutuamente. En el entendido que estas pueden ser tanto negativas y perjudiciales para la salud mental y emocional, o positivas al crear un ambiente seguro y de apoyo, lo que ayuda a los miembros a desarrollarse. Asimismo, las dinámicas familiares pueden cambiar con el tiempo dependiendo de las etapas de la vida o de la cultura.

Además, Suárez y Vélez (2018) mencionan que la dinámica familiar es la unión de un conjunto de factores (físicos, emocionales, intelectuales) y modelos de actividad (interacciones, crecimiento, organizacional, comunicación), los cuales son funciones de vital importancia, ya que estos procesos ayudan a generar contextos que van cambiando y les permite evolucionar en cada etapa, así como también puede generar o no la adaptación, crecimiento, desarrollo, madurez y un buen o mal funcionamiento del grupo familiar.

Al mismo tiempo, los principales sujetos dentro del proyecto son las personas mayores que viven en el área rural. Este grupo enfrenta desafíos únicos en comparación con quienes habitan en áreas urbanas, tales como el acceso limitado a servicios de salud, el aislamiento o falta de interacción social, las limitaciones de transporte debido a vías en mal estado y desplazamientos a largas dis-

tancias, viviendas con escasos servicios básicos, y la falta de una pensión asegurada por haber dedicado su vida al trabajo del campo. En el transcurrir de la vida de una persona se va dando el envejecimiento, hasta llegar a la última etapa de la vida: la vejez. Esta refleja todas las vivencias y hábitos que se llevaron a lo largo de la vida. Generando grandes deducciones según hubiera sido su cadencia teniendo en cuenta labores que se ejercieron para su subsistencia, rutinas alimentarias, experiencias emocionales y demás.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2022), las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o de más edad.

Metodología

Como parte de la estrategia metodológica, se realizó una investigación cualitativa, ya que proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad (Sampieri et al., 2003).

En cuanto a la recolección de datos, se realizó por medio de preguntas de investigación que requirieron un proceso de interpretación. Esto permitió generar un análisis a profundidad de los relatos recogidos sobre los aspectos de la población. Además, se realizó por medio del diseño narrativo-descriptivo para generar un diálogo con las familias o cuidadores principales de las personas mayores, dado que es un escenario tranquilo de conversación que buscaba especificar las propiedades y las características del grupo familiar para generar un análisis y obtener una comprensión inicial detallada de la situación; ya que, provienen del reflejo de las experiencias vividas de manera individual o socialmente, las personas nos cuentan sobre sus vidas cotidianas por medio de relatos, sobre quiénes son ellos, y cómo se da la convivencia.

Tabla 1.

Categorías y subcategorías de análisis

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Comunicación	Abierta y cerrada al interior de la familia
Roles	Rutinas
	Responsabilidades
	Cuidados
Afectividad	Expresión de emociones
	Manejo de emociones
	Bienestar
Orientación Familiar	Salud, nutrición
	Redes de apoyo

La técnica abordada es la entrevista semiestructurada, la cual permite obtener datos directamente de los informantes clave: las familias y las personas mayores. Este método posee una sensibilidad y un poder únicos para captar las experiencias y los significados vividos por la población, dándoles la oportunidad de expresar, con sus propias palabras, sus vivencias de cuidado

y convivencia. Según Janesick (1998), este proceso se desarrolla entre el entrevistador y el entrevistado a través de preguntas y respuestas, logrando una comunicación efectiva y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. Finalmente, el instrumento empleado para su aplicación fue una guía de entrevista semiestructurada.

Tabla 2.*Caracterización fuentes (muestra general 04 familias)*

FAMILIA QUE TIENE AL CUIDADO PERSONAS MAYORES	EDAD DE LAS PERSONAS MAYORES	GÉNERO	PATOLOGÍA	CUIDADORES
Familia 1	92 años	Femenino	Hipertensión, pérdida de la movilidad	Hija y nieto
Familia 2	83 años	Femenino	Hipertensión, Trombosis, pérdida de la movilidad	Nuera y familia
Familia 3	78 años	Masculino	Hipertensión y artritis	Hija y nietos
Familia 4	76 años 71 años	Masculino femenino	Hipertensión Pérdida de la movilidad	Hija única y su familia

Resultados

Para abordar las características que se dan en la comunicación familiar en torno al cuidado de las personas mayores, se menciona que:

“la comunicación es difícil, eso toco por comisaria, me recargaban los cuidados y toco pues todo ha sido por medio de la comisaria porque eso antes no se podían llamar eso hay lo trataban mal a uno y uno por no seguir aguantando esas humillaciones yo ya no molestaba, pero llego el momento de que me no me sigan viendo la cara hay si como quien dice de pendeja jajaja ellos también son hijos de mi madre pues que también colaboren y ya con manos de la justicia me hablan mejor y también hace parte de esta responsabilidad que o es solo mía sino de todos” (Relato CMA 1, 2024).

Por lo tanto, esta categoría destaca la necesi-

dad de equidad en la distribución de responsabilidades, la colaboración y el apoyo mutuo para organizar el cuidado de manera efectiva. Al respecto, en este relato se evidencia una comunicación cerrada y conflictiva con otros miembros de la familia —específicamente los hijos de la adulta mayor—, lo que puede afectar la coordinación de la asistencia o generar estrés en un cuidador único.

Así pues, se sugieren áreas de mejora, como la participación equitativa de todos los miembros de la familia. De igual manera, se menciona la importancia de la comprensión, la paciencia y el amor en el proceso de cuidado, lo que sugiere diferentes enfoques para abordar los desafíos de comunicación y cuidado familiar. En los núcleos familiares, se resaltan aspectos positivos de la comunicación con la persona mayor, como la cercanía emocional y el respeto mutuo por su cuidadora principal.

Además, la comunicación desempeña un papel crucial en la gestión del cuidado de las personas mayores, es por eso que cuando es limitada, se observan conflictos más notorios y tensiones familiares, lo que puede llevar incluso a la intervención de instancias externas como en el caso del relato que se llevó a la comisaría de familia.

Por otro lado, en las familias donde la comunicación es abierta y respetuosa, se generan relaciones más saludables y de bienestar. Por ello, es importante promover una comunicación más inclusiva y participativa, teniendo en cuenta las opiniones y necesidades de todos los miembros de la familia.

En este punto, se resalta la importancia de abordar el cuidado de las personas mayores desde una perspectiva familiar integral, donde la comunicación efectiva, el apoyo mutuo y el entendimiento de las necesidades individuales sean cruciales en la calidad de vida tanto de los adultos mayores como de sus cuidadores.

Por otra parte, para comprender el ejercicio de los roles al interior de la familia en torno al cuidado de las personas mayores, se evidencia lo siguiente:

“pues aquí nos dividimos mientras unos trabajan los otros cuidan a la abuela y la persona que está al cuidado se encarga de bañarla, de prepararle de comer, aunque hay veces yo les mando de donde yo trabajo, eh le cambian el pañal y de los medicamentos, nosotros nos turnamos antes mi suegra ya casi no escucha y no la turnamos, un día la cuida uno, un día el otro y así fue que hablamos y decidimos hacer para estar pendiente de ella” (Relato RRU, 2).

Por lo tanto, esta categoría destaca la distri-

bución de roles en las rutinas diarias, demuestra una colaboración significativa entre los miembros de la familia que tienen al cuidado a la persona mayor, para asegurar su cuidado adecuado. Además, la familia muestra una capacidad de adaptación a las necesidades cambiantes del adulto mayor. Esta adaptación sugiere una sensibilidad hacia las necesidades específicas y un compromiso por parte de la familia para satisfacerlas de manera efectiva. Dicha distribución implica que diferentes miembros de la familia asumen responsabilidades específicas, como trabajar dentro y fuera del hogar, preparar alimentos, proporcionar cuidados personales, coordinar citas médicas y garantizar el bienestar general de la persona mayor, o algunos miembros pueden asumir roles más activos en el cuidado. Se evidencia que todos contribuyen de alguna manera, ya sea mediante el apoyo emocional, la provisión de recursos económicos o la participación en tareas específicas.

También se distinguen dos grupos de adultos mayores en función de su nivel de funcionalidad: mientras que los más funcionales realizan actividades como levantarse, bañarse, desayunar y participar en actividades domésticas como desgranar mazorcas y arvejas; los menos funcionales pasan más tiempo acostados viendo televisión. Esto resalta la importancia de mantener a las personas mayores activas y ocupadas para promover su bienestar físico y emocional.

Se menciona cómo el cuidado de la persona mayor puede afectar la capacidad de trabajar de los cuidadores, algunos sacrifican oportunidades laborales para dedicarse al cuidado, mientras que otros deben encontrar un equilibrio entre el trabajo remunerado y el cuidado familiar. Aunque la mayoría de los cuidadores expresan un sentido de responsabilidad hacia la persona mayor, hay diferencias en la percepción de esta responsabi-

lidad: algunos la ven como una bendición y un deber, mientras que otros pueden sentirse abrumados por la carga y buscar formas de compensación. Finalmente, señalan desafíos como la distribución desigual de responsabilidades y el impacto en la vida laboral y personal también de los cuidadores.

Por otro lado, para comprender la relación entre la afectividad en la familia y el bienestar en el adulto mayor, analicemos el siguiente relato:

“Pues aquí no se ve mucho eso, que uno se exprese así muchas emociones, pero hay de vez en cuando mi hijo me ayuda con mi mami eso es bonito que lo ayuden que colaboren con cariño, porque también ya viejo no tiene la misma fuerza para lidiar con ella, Pues cuando uno le está dando de comer o bañándola sonríe y en su cara demuestra el agradecimiento, Cuando mi mami cumple años se le parte una tortica se trata de estar todos con sus nietos pero eso no falta el que no venga pero eso a ella la hace feliz” (Relato AEE1, 2024).

Por lo tanto, esta categoría destaca la importancia de la unión familiar como una expresión de afecto hacia las personas mayores. Se logró analizar que se presenta una expresión de gratitud y afecto hacia las personas mayores, porque en algún momento ellos también cuidaron e hicieron cosas por ellos y deben retribuir esas atenciones. Las cuidadoras reconocen el valor y la importancia de sus seres queridos y buscan formas de demostrarles su cariño, ya sea a través de cuidados físicos, reuniones familiares, las celebraciones de fechas especiales y visitas, se demuestran cariño, hay solidaridad entre los miembros de la familia, además, se resalta el apoyo mutuo en la realización de tareas domésticas y en el cuidado de los mayores. Sin embargo, se menciona una divergencia en la expresión verbal de emociones, ya que

algunos participantes indican que prefieren demostrar afecto a través de acciones concretas en lugar de palabras.

A pesar de esta diferencia, queda claro que la escucha activa y la comprensión de las necesidades y preocupaciones de los demás son aspectos fundamentales en estas dinámicas familiares. Por lo tanto, aunque a veces les resulte difícil expresar emociones verbalmente, la presencia y el apoyo de la familia son elementos reconfortantes para los mayores.

La presencia de días en los que se sienten desanimados o cansados sugiere una clara sensibilidad hacia su bienestar emocional. Esto hace referencia a la importancia de cuidar, ayudar y estar pendientes de las necesidades de la persona mayor en el hogar. Asimismo, se resalta la necesidad de mantener una atmósfera de amor, educación y valores en la familia para garantizar el bienestar de todos los miembros, incluyendo a los adultos mayores. Por otra parte, se evidencia una divergencia en las formas de expresar el compromiso y la paciencia; esto sugiere que, más allá de las palabras, el simple hecho de estar presente y ofrecer apoyo afectivo es fundamental para sostener el equilibrio emocional de los mayores.

Finalmente, el generar los mecanismos de orientación familiar es un aspecto que se evidencia a través de toda la investigación y las necesidades de la población. Veamos:

“Pues, pues solo pido que los médicos se trasladen hasta aquí, así como cuando hubo lo del Covid 19 y eso ellos venían y lo revisaban a uno y uno no sufría para transportarse hasta el pueblo o Tunja o Chiquinquirá, yo quisiera que me agenden las citas rápido que sea prioritario el adulto mayor, que puedan tener terapias acá, que estén tranquilos y uno también” (Relato ORI, 2024).

Por lo tanto, en esta categoría se destaca la preocupación por el bienestar emocional y físico de la persona mayor, así como la colaboración familiar en el cuidado. En cuanto a salud, existen convergencias respecto a que las familias están pendientes de los controles, las citas médicas, la administración de medicamentos, el traslado al centro de salud y una buena alimentación. No obstante, surge una divergencia que afecta directamente la salud mental de la segunda participante: la ausencia de llamadas y apoyo por parte de sus otros hijos, situación que la desanima profundamente.

Del mismo modo, se evidencian variaciones en la capacidad de acceso al transporte para acudir a las consultas, lo que puede limitar la atención oportuna de la persona mayor. Estos relatos reflejan la preocupación de las familias rurales por optimizar el acceso y la calidad de los servicios de salud para las personas mayores. Finalmente, se reconoce la importancia de adaptar el sistema de salud a las realidades de las comunidades rurales, incluyendo la prestación de atención médica domiciliaria, la realización de terapias en casa y la provisión de herramientas para el autocuidado.

Discusión

El objetivo del presente estudio resalta que la familia se ha convertido en la base importante de apoyo en la vida de los adultos mayores, convirtiéndose estos en personas dependientes de otra (por distintos determinantes).

Un adulto mayor dependiente requiere de apoyo de un cuidador principal que pertenece al mismo círculo familiar, que, generalmente, es de sexo femenino. Los cuidados directos a una adulta mayor recaen en una sola persona, trayendo consecuencias en la misma, como es la sobrecarga de trabajo en la cuidadora. De acuerdo con la investigación realizada

por Garzón y Moreno (2021), la toma de decisiones está influenciada por el contexto social, la disponibilidad de recursos, las opciones de elección, la comunicación y las relaciones familiares. Asimismo, influyen el conocimiento y la comprensión del estado de salud actual, además de los deseos del paciente. Este proceso decisional puede generar en el cuidador sentimientos negativos como arrepentimiento, dudas, deseos de revertir la elección, decepción, incomodidad o impotencia. Por lo general, el cuidador conoce íntimamente a la persona que cuida, por lo que puede verse profundamente afectado por las determinaciones adoptadas. Además, los cuidadores y familiares suelen manifestar puntos de vista divergentes sobre el tipo de cuidado requerido y cómo se debe proporcionar, situación que lleva a conflictos en la toma de decisiones.

Asimismo, a partir de los resultados obtenidos en el municipio de Sáchica dentro de la categoría de comunicación, se destaca la importancia de este proceso en el cuidado familiar de las personas mayores. Elementos como la toma de decisiones y el manejo de conflictos dentro del hogar resultan fundamentales para garantizar el bienestar tanto de la persona mayor como de sus cuidadoras y demás familiares cohabitantes. Aunado a esto, los hallazgos resaltan la necesidad de contar con recursos disponibles y de mantener una comunicación abierta con la red familiar extendida (como hermanos o yernos) para reportar oportunamente cualquier situación que se presente.

De igual manera, la presente investigación consiste en indagar el Rol de la Familia en el cuidado del adulto mayor y, a su vez, analizar el nivel de sobrecarga del cuidador y la calidad de vida de ambas personas en estudio. Al respecto, Intriago y Navarrete (2022) consideran que

el cuidado de las personas mayores suele realizarse principalmente al interior del hogar por miembros de la familia. Si dicho miembro

no recibe ninguna remuneración económica ni capacitaciones previas [...] asume la mayor responsabilidad, tomando el nombre de cuidador informal. Estos cuidadores han llegado a considerarse pacientes ocultos, pues pueden desarrollar afectaciones en múltiples áreas de sus vidas.

En concordancia con este marco, los resultados de las entrevistas semiestructuradas aplicadas en el municipio de Sábica evidencian que el cuidado recae principalmente en las hijas y, en un caso particular, en la nuera. Esta última manifiesta que asistir a la persona mayor no representa una sobrecarga, sino una manera de agradecer lo que hicieron por ellos en el pasado. De igual manera, las cuidadoras solicitan el apoyo económico de los demás familiares, dado que, con el avance de los años, estos adultos mayores requieren atenciones más complejas y costosas.

También, se puede evidenciar en otra investigación que, cuando pensamos en las personas adultas mayores, pensamos en vidas con un pasado que tienen que aceptar, un presente con el que deben aprender a vivir y, sobre todo, un futuro en el que aspiran a alcanzar el bienestar y la felicidad. Por lo tanto, no se puede dejar de dar una mirada hacia nuestro propio envejecimiento, sintiendo preocupación tanto por el ahora de ellos como por el mañana de quienes aún estamos llegando a la vejez.

De esta manera, Leiton (2016) menciona que el mundo del adulto mayor debe ser considerado como un periodo normal del ciclo vital, con fortalezas y debilidades, con tareas propias y oportunidades en las que se puede disfrutar de bienestar y satisfacción, aunque conlleve cambios biopsicosociales y espirituales. Por ello, esta fase suele asociarse a una crisis de desarrollo y a un proceso de pérdidas, lo que torna a algunos adultos mayores más vulnerables y dificulta su adaptación; otros logran un desarrollo psicológico permanente, asociado con la

adopción de nuevos roles y varios contextos sociales interrelacionados. Debido a estas variantes, la vejez puede ser un periodo de bienestar subjetivo.

Los resultados de la investigación realizada en el municipio de Sábica se centran en los aspectos prácticos de la salud de los adultos mayores, tales como la necesidad de atención médica regular, el cumplimiento de citas médicas, el seguimiento de medicamentos y una alimentación adecuada. Con esto, se resalta la importancia que otorgan las familias a la atención integral a la salud física. Sin embargo, también emerge una divergencia relacionada con la salud mental: la falta de atención y apoyo de otros miembros de la familia puede afectar negativamente al bienestar emocional de la persona mayor, generando desánimo y desmotivación.

Conclusiones

Las dinámicas familiares en torno al cuidado de las personas mayores en contextos rurales, según los relatos obtenidos, reflejan complejidad y variabilidad destacando elementos claves que influyen en el bienestar tanto de los cuidadores como de las personas mayores. En primer lugar, se observa una tendencia cultural arraigada donde las mujeres asumen predominantemente roles de cuidado en la familia, lo que puede generar una carga adicional de responsabilidad y tensiones emocionales, especialmente en situaciones donde la funcionalidad de la persona mayor requiere de cuidados intensivos.

Además, esta investigación resalta la importancia de la comunicación abierta y el entendimiento de las necesidades de la persona mayor, y también de los miembros de la familia como factores fundamentales para promover relaciones saludables y efectivas. La participación activa de todos los miembros de la familia en el cuidado entre sí, la distribución de roles, la expresión de afecto,

así como el apoyo mutuo, contribuyen significativamente al bienestar general. Sin embargo, también se identifica una preocupación común sobre el futuro del cuidado, especialmente cuando el cuidador principal enfrenta dificultades para continuar brindando el apoyo necesario o la persona mayor aumenta las necesidades del cuidado. Esto subraya la necesidad de planificar a largo plazo y buscar soluciones sostenibles, estrategias para garantizar el bienestar continuo de la persona mayor.

En conjunto, estos hallazgos enfatizan la importancia de un enfoque integral del cuidado familiar, que no solo aborde las necesidades físicas, sino también las emocionales y sociales de los mayores. Por lo tanto, es fundamental promover la colaboración, la comunicación afectiva y el acceso a recursos adecuados de salud que se ajusten a las necesidades específicas de las poblaciones rurales, priorizando el acceso oportuno a la atención médica, de medicamentos para asegurar una vida digna y de calidad.

Referencias bibliográficas

- Alcaldía Municipal de Sáchica. (2018-2028). *Política Pública Envejecimiento y Vejez*. https://sachicaboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/sachicaboyaca/content/files/000261/13022_pp-vejez-_sachica_v16.pdf.
- Gallego Henao, A. M. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual universidad católica del Norte*, (35), 326-345. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194224362017>.
- Intriago, C. y Navarrete, Y. (2022). Rol de la familia en el cuidado del adulto mayor: estudio en caso de la ciudad en el pache-co. *Más Vida*, 4(2), 353-367. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0>
- Janesick. (1998). *Entrevistas cap. De Sampieri*. <https://metodologiaciencias-socialesunrn.wordpress.com/wpcontent/uploads/2012/08/unidad4.2.capitulo14sampieri.pdf>
- Leito, Z. E. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería. *Enfermería universitaria*, 13(3), 139-141. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.06.002>
- Ministerio de salud (2022). *Envejecimiento y vejez*. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. Editorial Mcgraw-Hill.
- Suárez Palacio, P. A. y Vélez Munera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20).
- Tijano, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista electrónica de psicología Iztcas*, 12(3). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num3/Vol-13No3Art5.pdf>