



PÍA SANTELICES A.

Académica
Escuela de Psicología
Investigadora del MIDAP
Directora académica
Centro CUIDA
Pontificia Universidad
Católica de Chile

COMENTARIO

El bienestar psicológico sigue una trayectoria evolutiva, y si bien durante el envejecimiento existe una serie de pérdidas y amenazas, las personas mayores van desarrollando nuevas estrategias de afrontamiento para adaptarse a estos cambios. De esta manera, el contexto es fundamental para el bienestar subjetivo de las personas mayores, y el contexto en nuestro país ha sufrido cambios drásticos en el último tiempo. Hace un año, en octubre de 2019, se genera un estallido social, en el cual las personas mayores también fueron partícipes expresando sus demandas. Las protestas masivas, el decreto del Estado de Catástrofe y el establecimiento del toque de queda impactaron fuertemente a las personas mayores. Por otro lado, en marzo de 2020 aparece en el escenario nacional la reciente pandemia que azota al mundo: COVID-19, que lleva a las autoridades a tomar medidas de confinamiento en la población para evitar la propagación del mismo. El riesgo inmediato de ser una víctima del COVID-19 se presenta como una realidad muy tangible para las personas mayores, siendo catalogadas como grupo de riesgo al contraer la enfermedad. Esto y el encierro por cuarentena han producido efectos en la salud mental y en su sensación de bienestar.

Los resultados obtenidos en la presente Encuesta en torno a la percepción de satisfacción de vida, indican que las personas mayores en general tienen un alto nivel de percepción de satisfacción de vida en donde esta respuesta positiva se presenta en más de la mitad de la muestra encuestada. Esta percepción, si bien aumenta en relación con la edad y el nivel de educación alcanzado por el encuestado, no presenta mayores diferencias en torno a hombres y mujeres.

Con relación a los temas que más preocupan a las personas mayores, en primer lugar, está el tener que depender de otras personas, es decir, perder su autonomía. Esta se ve afectada en la medida que va aumentando la edad, entendiéndose que a mayor edad, se observa menor autonomía. En segundo lugar, se encuentra la preocupación de enfermar gravemente, lo cual podría verse incrementado en la actualidad con la aparición de la pandemia. También se percibe dentro de sus preocupaciones el quedarse solo, dando lugar importante a sensaciones de abandono o tristeza que pueden influir en su salud mental. En último lugar de las temáticas que generan preocupación se encuentra el temor a que entren a robar a sus casas, dando cuenta de la sensación de inseguridad que perciben las personas mayores en el día a día.

Con relación al tema de salud mental, un tercio de la población encuestada manifiesta tener síntomas de depresión, y casi la mitad manifiesta tener síntomas de ansiedad. Estos resultados son preocupantes, ya que además de presentar alta frecuencia de síntomas depresivos, es aún mayor el porcentaje de síntomas ansiosos, y éstos últimos pueden transformarse, si se hacen crónicos, en una depresión. Se aprecia en los resultados que las mujeres son quienes tienen índices más altos de depresión y ansiedad que los hombres, y aquellos que tienen menor nivel educacional también presentan mayor ansiedad y depresión. Sin embargo, pese a los altos índices de preocupación, depresión y ansiedad en la población de personas mayores, se pesquisaron altos niveles de resiliencia, siendo éste un factor protector muy relevante para enfrentar las crisis. Las personas ma-

yores han debido adaptarse a diferentes exigencias en distintos momentos de sus vidas y es posible que esas experiencias los hayan fortalecido, haciéndolos más resilientes frente a la adversidad.

Asimismo, el nivel educacional alcanzado por las personas mayores durante su vida también es un factor protector, aumentando los niveles de bienestar general.

En cuanto a la sensación de soledad, un poco más de un tercio de la población encuestada señaló sentir falta de compañía y casi un cuarto señaló sentirse aislado y/o excluido de los demás. Las mujeres y las personas que presentaban un bajo nivel de educación fueron quienes presentaron índices más altos en torno a la sensación de soledad, lo cual coincide con los datos entregados en relación con salud mental.

Ante estos resultados, se debe reflexionar sobre la importancia que tiene el acceso a la educación en la población general, pues poseer un alto nivel en este ámbito prepara en cierta medida a la juventud para enfrentar de mejor manera las adversidades que trae consigo el paso del tiempo y la vejez. Además, es de suma importancia que el Estado se concentre en garantizar que las personas mayores se desenvuelvan en una sociedad donde puedan sentirse más seguras, menos solas y más integradas. El generar espacios donde puedan seguir participando y sentirse parte importante de la sociedad ayudará a fortalecer una autopercepción positiva de la calidad de vida y del sentimiento de bienestar general. Por tanto, estos resultados son muy relevantes para orientar el diseño de políticas públicas en beneficio del bienestar y la salud mental de la población de personas mayores en Chile.