

## ARTÍCULO ORIGINAL

# LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA: UNA ESTRATEGIA QUE FAVORECE LA SATISFACCIÓN PERSONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

## SELF-HELP GROUPS: A STRATEGY THAT BENEFITS OLDER ADULTS PERSONAL SATISFACTION

<sup>1</sup>María de los Ángeles Godínez Rodríguez, <sup>2</sup>Maricruz Solís Camarillo <sup>3</sup>Leticia Cuevas Guajardo,  
<sup>4</sup>Luis Alberto Regalado Ruiz, <sup>5</sup>Alejandra Martínez Miranda

### RESUMEN

**PALABRAS CLAVE:**  
grupos de autoayuda;  
adulto mayor;  
satisfacción personal

**Introducción:** Hoy en día uno de los rasgos más característicos de las sociedades actuales, es el envejecimiento de su población, la adaptación a esta etapa no es tarea fácil para los adultos mayores, por ello la importancia de contemplar los grupos de autoayuda como una opción para propiciar su satisfacción personal. Objetivo: describir las experiencias de los adultos mayores que contribuyen a una satisfacción personal al pertenecer a un grupo de autoayuda. **Metodología:** Investigación cualitativa, a seis adultos mayores, el análisis de datos bajo la propuesta de Miles y Huberman. Los criterios de rigor científico credibilidad, auditabilidad, para los aspectos éticos se consideró la Ley General de Salud título quinto capítulo único artículo 100 fracción IV que se refiere al consentimiento informado de los sujetos implicados en una investigación. **Hallazgos:** Una categoría titulada: Satisfacción personal con cuatro subcategorías; construyendo vínculos afectivos, la confianza y la escucha, recibiendo el apoyo de mis iguales y el gusto por la recreación. **Conclusión:** Los grupos de autoayuda son una excelente estrategia para los adultos mayores en donde la convivencia, la confianza, la preocupación entre los miembros del grupo, propicia una sensación de pertenencia al mismo, lo que contribuyen de manera significativa a disminuir el riesgo potencial de presentar tristeza, soledad o sensación de abandono.

### ABSTRACT

**KEYWORDS:**  
self-help groups;  
older adults; personal  
satisfaction

Introduction. A recurring trait of today's societies is the aging of their populations. It is no easy task for the elderly to get used to this period of their lives. Therefore, it is important to consider self-help groups as one way to foster personal satisfaction. **Goal.** To uncover the experiences within the framework of a self-help group which contribute to senior citizens' personal satisfaction. **Methodology.** Qualitative study of six senior citizens. Data analysis following Miles and Huberman's framework. Criteria of scientific rigor, credibility, and auditability were followed. Regarding ethical aspects the General Health Law was considered, specifically Title 5, Article 100, Section IV, which deals with informed consent of subjects involved in a study. **Findings.** One category entitled "Personal Satisfaction," with four subcategories: "Building Emotional Bonds," "Trust and Listening," "Receiving Support from Peers," and "A Taste for Recreation." **Conclusion.** Self-help groups are an excellent way for senior citizens to find communal living, trust, and mutual concern. These groups foster a sense of belonging, which contributes significantly to reduce the potential risk of sadness, loneliness, or a sense of abandonment.

### Para citar este documento:

Godínez MA, Solis M, Cuevas L, Regalado LA, Martínez A. Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores. Cuidarte. 2020; 9(18): 06-13. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2020.9.18.76667>

Recibido: 12/12/2018

Enviado a pares: 07/02/2019

Aceptado por pares: 20/02/2019

Aprobado: 19/03/2020

1. Doctora en Ciencias de Enfermería. Profesor Asociado "C" de TC, de la Carrera de Enfermería. FES Iztacala, UNAM. México.  
[angelesyo2000@yahoo.com.mx](mailto:angelesyo2000@yahoo.com.mx)
2. Maestra en Enfermería. Profesor Asignatura "A" de la Carrera de Enfermería. FES Iztacala, UNAM. México.
3. Doctora en Educación. Profesor Titular "C" de TC, de la Carrera de Enfermería. FES Iztacala, UNAM. México.
4. Doctor en Antropología. Profesor Asociado "C" de TC, de la Carrera de Enfermería. FES Iztacala, UNAM. México.
5. Enfermera Especialista en Administración Gerontológica. Profesor asignatura "A" de la carrera de enfermería. FES Iztacala, UNAM. México.



- Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores
  - María de los Ángeles Godínez Rodríguez y otros
- 

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial, que mantiene alerta a los gobiernos y a las instituciones de salud, ya que son estas últimas las que se enfrentan a la atención diaria de este grupo de población. Las estadísticas mundiales expresan que una de cada diez personas tiene 60 años o más y se prevé que una de cada cinco personas será un adulto mayor para el año 2050<sup>1</sup>. México no está exento de este envejecimiento, la población de adultos mayores se ha incrementado, ya que pasaron de 6.2 % en 2010 a 7.2% en el 2015<sup>2</sup>.

En México, el cuidado de la salud continúa asentado en el paradigma curativo, lo que hace más complicada la atención de las personas incluyendo a los adultos mayores, los cuales sólo asisten a las unidades médicas cuando presentan algún problema de salud. Afortunadamente en la actualidad este grupo de personas cobran mayor interés en las unidades médicas, gracias a las políticas públicas y de salud, un ejemplo de ello es la puesta en marcha de diversos programas preventivos a fin de contribuir a que se retrase al máximo el deterioro cognitivo y físico de este grupo.

La creación de grupos de ayuda mutua o autoayuda son una estrategia muy acertada, ya que permite a los adultos mayores contar con un lugar de encuentro en donde no sólo se les enseñe a cuidar de su salud, sino también el propio grupo crea espacios para compartir su problemática en común, se fortalecen vínculos de afecto, amistades, al formar parte de este un grupo, los adultos mayores construyen un fuerte sentido de pertenencia lo que contribuye a su bienestar físico y emocional<sup>3</sup>. Urrutia *et al*<sup>4</sup>, mencionan que los adultos mayores pueden echar mano de su inteligencia para el manejo de las relaciones personales, al integrarse a nuevos grupos y enfrentar diversos retos lo que garantiza un mejor desempeño en las actividades propias de la edad.

Un grupo de autoayuda se define como “un grupo de personas que comparten un problema, organizados en reuniones mediante los cuales algunos individuos sirven de estímulo positivo a otros”<sup>5</sup>.

Algunas investigaciones realizadas sobre el mismo tema, muestran interés sobre los grupos para adultos mayores, al respecto Hernández *et al*<sup>6</sup>, realizaron una investigación titulada “El Grupo de Ayuda como Alternativa para Mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor” de tipo cualitativa a 8 mujeres mayores de 60 años, dicha investigación se realizó en tres fases, la primera teórica, la segunda práctica y la tercera para lograr la autonomía de las participantes, se encontró que la intervención tuvo un impacto positivo en el grupo, por tanto, se concluyó que el pertenecer a un grupo de ayuda mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

Por su parte, Maldonado-Guzmán *et al*<sup>7</sup>, realizaron un estudio titulado: “Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería” con el objetivo de conocer la percepción del adulto mayor respecto a los beneficios integrarse a grupos de autocuidado para mejorar su calidad de vida, la metodología fue de corte cuantitativo y cualitativo en el que se evaluó el nivel de independencia y depresión en adultos mayores que se integraron a un grupo de ayuda mutua. En donde se encontró: de manera global que el 92.3 % logró mantenerse autosuficiente, también se mostró satisfacción por los conocimientos nuevos. Cabe señalar que ningún adulto mayor presentó riesgo de depresión. Finalmente concluyeron que se logró la adhesión a las recomendaciones formuladas en el grupo de ayuda mutua y los adultos mayores percibieron beneficios.

Por lo anterior surge la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las experiencias de los adultos mayores que contribuyen a una satisfacción personal al pertenecer a un grupo de autoayuda? Con el objetivo de describir las experiencias de los adultos mayores que contribuyen a una satisfacción personal al pertenecer a un grupo de autoayuda.

## METODOLOGÍA

Investigación cualitativa, método descriptivo fenomenológico, el cual se llevó a cabo en una unidad médica de primer nivel de atención, para la recolección de datos se realizaron entrevistas con una guía semiestructurada en la cual participaron seis adultos mayores, cuatro mujeres y dos hombres que asisten a un grupo de autoayuda, en una institución de salud, donde se desarrollan diversas actividades de salud que promueven un envejecimiento activo, cabe señalar que asisten al grupo con regularidad, alrededor de 30 personas.

En relación a los criterios de selección, fueron: que aceptaran participar voluntariamente en la investigación, así como que asistieran de manera regular al grupo, ambos sexos, de 60 a 70 años, la muestra se tomó a partir de participantes voluntarios o bien autoseleccionada<sup>8</sup> para ello se planificaron sesiones de entrevistas con cada uno de los participantes, las cuales fueron audio grabadas previa autorización y coordinación por parte de las autoridades de la institución, cabe señalar que el número de participantes se consideró hasta lograr la saturación de datos<sup>9</sup>.

Para el análisis de la información se utilizó el método propuesto por Miles y Huberman<sup>10</sup> quienes proponen cuatro etapas o subprocessos, la primera consiste en la recolección de datos, la cual se llevó a cabo a través de entrevistas audio grabadas, en la segunda etapa de reducción de datos, se realizó la transcripción textual de las entrevistas, posteriormente se organizaron los datos y se procedió a la reducción de los mismos, se codificaron con colores las palabras o fragmentos que tuvieran relación con el objeto de estudio, una vez codificados los fragmentos se realizó la selección para agruparlos en un campo semántico y comenzar la construcción de categorías y subcategorías, finalmente se realizó la extracción de los discursos que formaron parte de cada subcategoría.

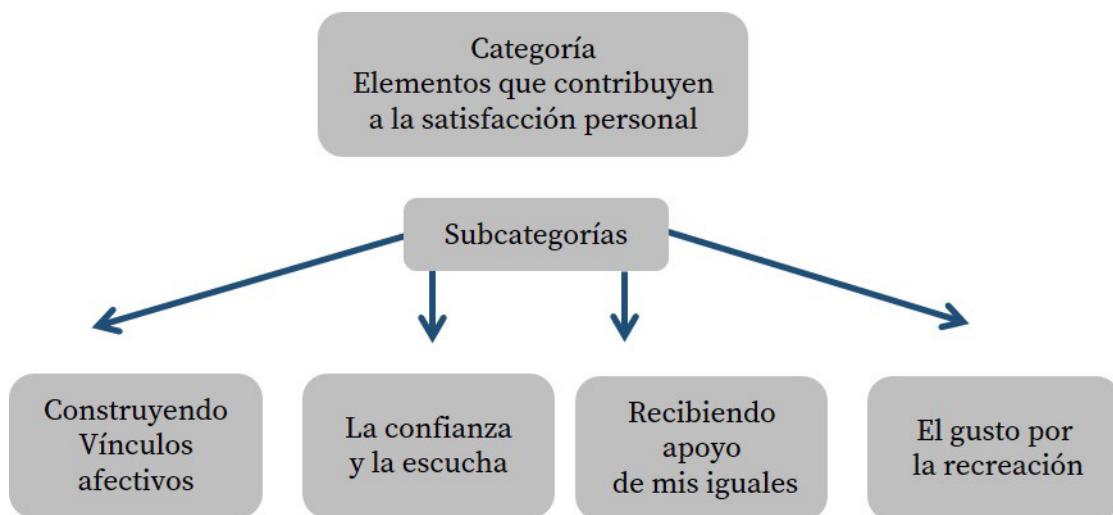
En relación con los aspectos éticos se consideró la Ley General de Salud título quinto, capítulo único, artículo 100 fracción IV, que se refiere al consentimiento informado de los sujetos implicados en una investigación<sup>11</sup>, para esto se elaboró un documento con las especificaciones del consentimiento informado y una vez que los participantes estuvieron informados, aceptaron participar en la investigación a través de su firma, cabe señalar que el nombre real de los participantes fue cambiado para respetar el principio de confidencialidad.

Ahora bien con respecto al rigor científico, Morse<sup>12</sup> plantea que es importante considerar algunos conceptos o constructos que den rigor científico a la investigación cualitativa, para fines de este trabajo sólo se retomaron dos de ellos, la confiabilidad que se cumplió a través de la observación constante del fenómeno en estudio, para ello se elaboró una tabla sobre la descripción de cada participante, asimismo se cuenta con las entrevistas escritas y audio grabadas, así como transcripción textual y notas de campo verificadas con cada participante, para dar cumplimiento al segundo criterio de auditabilidad, el cual se refiere a la posibilidad de que otro investigador pueda seguir la pista o la ruta de lo que el investigador original ha hecho, para ello se tiene disponible la documentación física de la investigación para que en cualquier momento pueda ser auditada por otros investigadores.

- Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores
  - María de los Ángeles Godínez Rodríguez y otros

## HALLAZGOS

Después de codificar y analizar las entrevistas de los participantes del estudio, emergió una categoría con cuatro subcategorías.



### Categoría: Elementos que contribuyen a la satisfacción personal.

En esta categoría los informantes describen aquellos elementos que les permiten tener una satisfacción personal, la cual se define como “la sensación de alegría, paz y gozo por haber cumplido ciertos objetivos, sentirte útil, aprender a disfrutar la vida en toda circunstancia y lograr la autorrealización personal”<sup>13</sup>. Parte de esta satisfacción depende de diversos elementos como la creación de vínculos afectivos, la confianza que se crea entre ellos, la capacidad para escucharse y el apoyo recibido de sus pares, que sin duda contribuyen a un bienestar tanto físico como emocional.

### Subcategoría: Construyendo vínculos afectivos

Si bien la creación de vínculos afectivos se da en primera instancia en la familia, para después que las personas empiezan a socializar ya sea en la comunidad, escuela, trabajo o bien, como es el caso de los participantes en alguna institución donde asisten con regularidad un grupo de personas con características similares las cuales se reúnen a convivir y adquirir conocimientos para mejorar sus condiciones de salud, es así como en estos grupos no se necesita ser parte de una familia con lazos sanguíneos, más bien parafraseando a Rodríguez<sup>14</sup> la convivencia, en un mismo espacio y tiempo hace que ese vínculo de afecto se forme crezca y perdure, así lo mencionan los siguientes informantes:

- Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores
    - María de los Ángeles Godínez Rodríguez y otros
- 

*“[...] Ya me di cuenta qué no se necesita ser de la familia para estimar a las personas, ¡fíjese! mejor aquí, que con mi propia familia. [...]” Martha*

*“[...] En donde vivo no tengo amigos, ya es muy difícil a esta edad, nadie quiere platicar con las personas grandes, pero ahora que estoy en el grupo he hecho algunas amistades y en verdad que las aprecio.[...]" Gabriel*

*“[...] En el grupo todos nos hablamos, incluso ya cada uno tiene su grupo de amistades, hay más afinidad y cariño con algunas personas.[...]" Luz*

### **Subcategoría 1.2. La confianza y la escucha**

La confianza y escucha son dos elementos que los participantes refieren como parte indispensable para la buena convivencia, según el diccionario de la Real Academia Española<sup>15</sup> “la confianza es la esperanza firme que se tiene de alguien, y el escuchar forma parte de los elementos de una buena comunicación ya que para que se lleve a cabo este proceso se requiere de un emisor y un receptor que en este caso el receptor es la persona que escucha con atención lo que le pasa a su o sus compañeros, este fenómeno que se presenta permite a los participantes sentirse en confianza y escuchados, como lo mencionan los informantes”.

*“[...] Solo entre nosotros nos entendemos, nos tenemos confianza, nos escuchamos, nos ponemos atención [...]” Gabriel*

*“[...] Tenemos pláticas muy largas, nos contamos todo lo que nos pasa, hay mucha confianza con algunas de mis compañeras del grupo [...]” Miriam*

*“[...] Me gusta mucho platicar con mis amiguitas, yo creo que es lo mejor de las personas del grupo, que escuchamos y sabemos escuchar nos contamos nuestros problemas y nos apoyamos [...]” Mónica*

- Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores
    - María de los Ángeles Godínez Rodríguez y otros
- 

### **Subcategoría: Recibiendo el apoyo de mis iguales**

En esta subcategoría sin duda el apoyo que reciben los participantes por parte de sus compañeros les hace sentirse bien, el saber que otras personas en condiciones similares y que tiene más tiempo en el grupo entablan una red de apoyo que les permiten sentir una sensación de pertenencia.

*“[...] Cuando vengo al grupo, me siento muy a gusto y apoyada por mis compañeros, siempre estamos atentos de lo que nos pasa [...]” Luz*

*“[...] Aquí en el grupo, me siento muy bien, al recibir el apoyo y consejos de personas con los mismos problemas que yo, y llevan más tiempo en el grupo [...]” Gabriel*

*“[...] cuando llego a faltar al grupo, mis compañeros preguntan entre sí, o le preguntan a la trabajadora social, si sabe algo de por qué falté, y siempre alguien me llama y me ofrece su apoyo y me da gusto saber que se preocupan por mi [...]” Mónica*

### **Subcategoría: El gusto por la recreación**

La recreación es una actividad que está presente en el grupo de los participantes y que sin duda los hacen sentir que continúan activos, salen de su rutina, la actividad física, las fiestas, el baile, los convivios, son actividades que sin duda les permiten mantenerse con una autoestima alta.

*“[...] Aquí somos muy fiesteros, nos permiten hacer convivios, y también hemos participado en algunos eventos con personas de otras unidades y así conocemos más gente y nos distraemos creo que es lo que más nos gusta [...]” Miriam*

*“[...] El salir con mis compañeros me gusta mucho porque eso nos permite convivir jugar bailar, y todos participamos, porque casi tenemos la misma edad [...]” Martha*

*“[...] Es la mejor edad para distraerse hasta disfrutar más de la naturaleza, porque ya no hay preocupaciones como antes, que lo único que nos preocupaba era el trabajo [...]” Javier*

## DISCUSIÓN

Con base en los discursos de los informantes, al referirse a la subcategoría; construyendo vínculos afectivos, se encontró que el convivir de manera cotidiana con las personas pertenecientes al grupo, se crea un ambiente agradable que poco a poco se va afianzando es así como se crean amistades que les permite una mejor estancia en el grupo, estos discursos coinciden con lo reportado por Maldonado et al<sup>7</sup>, al concluir que los adultos mayores, al pertenecer a un grupo, les permitió crear nuevos vínculos al compartir vivencias con las personas de su misma edad.

En cuanto a la segunda subcategoría, los informantes aluden a la importancia que tiene la confianza, la plática y la escucha son elementos indispensables para las personas, considerando que somos seres sociales por naturaleza, los adultos mayores al sentirse escuchados perciben una sensación de agrado ya que esto les muestra que sus compañeros están interesados en ellos. Estos discursos coinciden con los reportados por Hernández et al<sup>6</sup>, donde sus informantes comentaron lo siguiente: “aquí hay gente que tiene tiempo para escucharme” “ahora que vengo a este grupo ya me siento bien, me distraigo y puedo contar algunos de mis problemas que vengo cargando desde hace mucho tiempo”, “en algunas ocasiones he desahogado mis penas en este grupo”. Estás coincidencias nos permiten corroborar la importancia que tienen los grupos de adultos mayores en las unidades de salud.

En la tercera subcategoría los informantes hacen referencia a la preocupación y apoyo de las personas que pertenecen a su grupo, se encuentra coincidencia con lo encontrado por Maldonado et al<sup>7</sup>, en la categoría de “agradecimiento”, en donde un informante menciona “otra experiencia ha sido el apoyo de mis compañeros”. Con respecto a la cuarta subcategoría la importancia de la recreación que se refiere al hecho de disfrutar más de la vida, de la naturaleza, salir con los compañeros, convivir, jugar, bailar y distraerse, asintiendo que es la mejor edad para hacerlo. Esto coincide con lo que menciona Jiménez et al<sup>16</sup> al referirse que existen más personas que se incorporan a realizar algún tipo de recreación aprovechando al máximo el tiempo libre lo que proporciona confort y beneficios a las personas que lo practican.

## CONCLUSIONES

Las relaciones sociales son indispensables en todo momento de la vida del ser humano, y de manera particular en los adultos mayores los cuales se encuentran en una situación vulnerable en donde se ve deteriorada su salud física y mental, en ocasiones se encuentran solos, ya sea por la muerte de su pareja o bien por la falta de atención de la familia, por eso se debe reconocer el compromiso que han adquirido los servicios de salud para contribuir al cuidado de la salud de la población y de manera particular para este grupo de personas, al contar con programas que promuevan la creación de grupos de autocuidado o autoayuda, que sin duda son de gran utilidad y beneficio para lograr una satisfacción personal, con respecto a los hallazgos de la presente investigación se encontró que la convivencia, la confianza, y la preocupación entre los miembros del grupo, propicia una sensación de pertenencia al mismo, lo que contribuye de manera significativa a disminuir el riesgo potencial de presentar tristeza, soledad o sensación de abandono.

- Los grupos de autoayuda: Una estrategia que favorece la satisfacción personal de los adultos mayores
  - María de los Ángeles Godínez Rodríguez y otros

## REFERENCIAS

1. World Health Organization. The World is fast ageing-have we noticed? The time to plan and act is now. [Sitio en Internet]. [Consultado 10 abril 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2J3kftw>
2. INEGI Panorama sociodemográfico de México. [Sitio en Internet] 2015 [Consultado 03 marzo 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2QwVaLF>
3. Fernández AR, Manrique-Abril FG. Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. Enfermería Global [Sitio en Internet] 2010 [Consultado 03 marzo 2016]; (19). Disponible en: <https://bit.ly/3basMXF>
4. Urrutia A, Villarraga G. Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos. Contribuciones a las Ciencias Sociales. [Sitio en Internet] 2010 [Consultado 03 noviembre 2018] Disponible en: <https://bit.ly/3a52lCP>
5. INATIA. ¿Que son los grupos de autoayuda? [Sitio en Internet]. [Consultado 09 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2xUl6dU>
6. Hernández ZE, Hernández OR, Rodríguez E. El Grupo de Ayuda como Alternativa para Mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor. Psicología Iberoamericana. [Sitio en Internet] 2010 [Consultado 03 noviembre 2018]; 18 (2):47-55. Disponible en: <https://bit.ly/3a1oZvE>
7. Maldonado-Guzmán G, Carbajal-Mata FE, Rivera-Vázquez P, CastroGarcía RI. Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2015;23(1):316.
8. Hernández Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la Investigación 6° ed. México: McGRAW- HILL/INTERAMERICANA EDITORES, SA DE CV; 2014. p. 386.
9. Álvarez JL, Jurgenson G. Como hacer investigación cualitativa Fundamentos y metodología. 1ª Ed. México: Paidós Mexicana S.A; 2003. p. 31.
10. Rodríguez G, Gil F, García J. Metodología de la Investigación cualitativa. 3ª ed. Málaga España: ALJIBE; 1997. p. 58.
11. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación. Última reforma publicada. México: DOF 02-04-2014. [Consultado 25 enero 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/3dj5y3I>
12. Morse JM. Asuntos críticos en los métodos de la investigación cualitativa: España: Universidad de Alicante; 2005. p.88
13. Desarrollo personal, Artículos para el desarrollo personal. Satisfacción personal. [Sitio en Internet]. [Consultado 08 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2xUmTj8>
14. Rodríguez PA. Vínculos Afectivos, como se desarrollan tipos y ejemplos. [Sitio en Internet]. [Consultado 09 de febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2WvyaAO>
15. Diccionario de la Real Academia Española 2019. [Sitio en Internet]. [Consultado 08 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/33x6xsf>
16. Jiménez Y, Núñez M, Coto E. La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales [Sitio en Internet] 2013 [Consultado 09 febrero 2019]. XIV(27):168-181. Disponible en: <https://bit.ly/33zef56>