

Duelo y Resiliencia en el Envejecimiento

Victoria Isabel Tirro Arias
victoriatirro@hotmail.com

OBJETIVOS

- Especificar definición y nociones básicas sobre Resiliencia.
- Resumir principales situaciones de duelo asociadas a la vejez.
- Identificar factores que generan e interfieren en la resiliencia del longevo.
- Promover estrategias que favorezcan el desarrollo de resiliencia en la vejez.
- Destacar efectos de la resiliencia en la calidad de vida.
- Identificar el rol de la comunidad y los profesionales de la salud en la promoción de resiliencia en el adulto mayor

CONCLUSIONES: La Resiliencia consiste en la capacidad para resistir y afrontar el bombardeo incesante de eventos de diversa índole, que causan sufrimiento, y la posibilidad de salir adelante frente a ellos. La vejez siempre se ha considerado una etapa llena de pérdidas a nivel físico, mental, social y emocional, pero la posibilidad de mostrarse resiliente gracias a tres actitudes específicas como la selección, optimización y compensación favorecen el mantenimiento de una vitalidad alta. **CONCLUSIONES:** En la actualidad, y más aún, dentro del ámbito gerontológico, el principal desafío es encontrar la manera de promover resiliencia en cada persona, tanto individualmente como en las familias y las comunidades, de forma tal, que se extienda una red de apoyo en torno al adulto mayor que le permita salir adelante frente a las constantes pérdidas a las cuales se ve sometido.