

## Zona Azul en Guanacaste: significado y relatos de la vida real

### *Blue Zone in Guanacaste: Meaning and real life stories*

*Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma -Albert Schweitzer-*

*Paula Mora<sup>1</sup>*

*Mariam Ruiz<sup>2</sup>*

#### RESUMEN

Este artículo triangula el concepto de envejecimiento exitoso, con las llamadas Zonas Azules y tres relatos de la vida real de personas mayores de 90 años de la Zona Azul en Guanacaste. Se comprende que efectivamente mucho de lo visto en cuanto al envejecimiento exitoso, coincide con lo que se conoce como una Zona Azul (denominada así por Dan Buettner) y lo que indican las entrevistas realizadas a sujetos que en la actualidad cuentan con 90 años o más y son de Guanacaste. El artículo hace un claro llamado de atención no solo para mantener hábitos de salud física como alimentación, ejercicio y sueño; sino también para tratar de construir desde ahora vínculos sociales de calidad que perduren y trasciendan la etapa vital actual, para convertirse en un apoyo en la edad adulta mayor. Esto claramente ayudará a transitar esa etapa de manera exitosa.

**Palabras clave:** envejecimiento exitoso, Zona Azul, vínculos sociales, propósito, placer, amor propio

#### ABSTRACT

This article triangulates the concept of successful aging, with the so-called Blue Zones and three real-life stories from people over 90 years of age in the Blue Zone in Guanacaste. It is understood that indeed much of what is seen in the theory of the Human Development, in terms of successful aging, coincides with what is known as a Blue Zone (named by Dan Buettner) and what the interviews with subjects who are currently 90 years old or older and are from Guanacaste indicate. The article makes a clear call for attention not only to maintain physical health habits such as eating, exercising and sleeping; but also to try to build quality social bonds from now, making sure that they transcend the current vital stage to become a support in older adulthood. This will clearly help to successfully navigate that stage.

**Key words:** successful aging, blue zone, social ties, purpose, pleasure, self-love

---

<sup>1</sup> Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología. Correo electrónico: [paula.moramora@ucr.ac.cr](mailto:paula.moramora@ucr.ac.cr)

<sup>2</sup> Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología. Correo electrónico: [mariam.ruiz@ucr.ac.cr](mailto:mariam.ruiz@ucr.ac.cr)

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v18i2.59329>

Recepción: 16/08/2023 Aceptación: 25/12/2023

## Integración Teórica

Uno de los elementos clave del envejecimiento, es que este se lleve a cabo de manera exitosa. En este trabajo se triangula el concepto de envejecimiento exitoso con las llamadas Zonas Azules y tres relatos de la vida real de personas mayores de 90 años de la Zona Azul en Guanacaste.

El motivo por el cual se realiza este trabajo es el de ampliar la perspectiva en cuanto a lo que es envejecer y evaluar si los motivos vistos de manera teórica, coinciden con lo que se conoce como una Zona Azul y lo que indican las evidencias de la vida real. Finalmente esto puede servir para valorar los estilos de vida actuales, con el fin de llevar a cabo los ajustes necesarios para lograr disfrutar de un envejecimiento exitoso en el futuro.

La manera en que se desarrollan estos contenidos incluye una breve exposición teórica en cuanto al envejecimiento exitoso, una síntesis de lo que se conoce como una Zona Azul y tres entrevistas de adultos mayores de la zona, que en la actualidad tienen más de 90 años, para indagar si los estilos de vida coinciden con la teoría y lo que se conoce como una Zona Azul.

Papalia y colaboradores, (2009) hablan de que una de las teorías del envejecimiento exitoso se conoce como teoría de la continuidad, la cual sostiene que al envejecer los adultos tratan de equilibrar el cambio y la continuidad. Estos autores plantean que las personas mayores necesitan: 1. Sentirse seguras y estimadas (evitar la soledad emocional), 2. Tener una red de relaciones sociales (luchar contra la soledad social), 3. Gozar de su sexualidad ya que la necesidad de querer y ser querido no disminuye con el tiempo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone tres líneas estratégicas que tienen que ver con: participación, seguridad y salud. Poner énfasis no sólo en factores físicos y mentales sino también en los socioafectivos y la influencia que estos tienen en los dos primeros.

Para envejecer satisfactoriamente se ocupa: saber comunicarse, comprender la información, aprender, actuar, confiar en uno mismo, tener un sentido de vida, buena filosofía de vida, enfrentarse a los cambios individuales, vivir feliz las circunstancias; entre otros. Se deben también suplir las necesidades sociales para envejecer satisfactoriamente: nuevas amistades, grupos, deleite en el entorno familiar y enfrentar los cambios de entorno. Lacub (2014), habla que no se trata solo de cuidar la salud física, sino que se habla entonces de

salud funcional que es la capacidad de enfrentar los cambios con adaptación y satisfacción personal.<sup>3</sup>

A raíz de una expedición de National Geographic que dirige Dan Buettner ([2016](#)), se definen cinco lugares del mundo donde los centenarios logran vida de calidad y se les denomina Zonas Azules. Esta investigación, que emplea datos epidemiológicos, estadísticas, actas de nacimiento y otros; llevada a cabo por un equipo multidisciplinario, encuentra nueve aspectos comunes de estas cinco zonas del mundo que pueden explicar estos hallazgos.<sup>4</sup> Una de esas cinco zonas azules se encuentra en Nicoya, Guanacaste.

Claramente lo primero es la herencia biológica y luego encuentran los siguientes nueve aspectos en común, de acuerdo con lo expuesto por Buettner:

1. Moverse naturalmente: Son personas activas, que sin hacer ejercicios extenuantes, se mueven continuamente arreglando sus casas o sus jardines.
2. Tener un objetivo: En Nicoya se conoce como propósito de vida o el motivo por el cual se levantan todas las mañanas.
3. Estrategias de liberación: El estrés causa inflamación en el cuerpo. Todos pueden sufrirlo. Lo importante es contar con estrategias constantes de liberación como rezar, dormir siestas, reunirse con familia y amigos.
4. Regla del 80%. Que indica que nunca se debe quedar totalmente lleno luego de cada comida.
5. Alimentación basada en plantas. En el caso de Nicoya se cree que el secreto pueden ser los frijoles.
6. Vino. Una o dos copas al día. Con la familia y/o las comidas. Recordar la moderación.
7. Pertenencia. Principalmente a un grupo ligado a la fe. No es de importancia cuál sea la denominación, pero sí que la asistencia sea al menos una vez a la semana.
8. Los seres queridos van primero. Mantienen a los padres y abuelos mayores cerca o en el hogar. Tienen un compañero o una compañera de vida de manera comprometida. Además invierten tiempo y amor en sus hijos.

---

<sup>3</sup> Ricardo Lacub, "Identidad y envejecimiento: perspectivas de Occidente", en *Capítulo 1* (Buenos Aires: Editorial Paidós, [2014](#)).

<sup>4</sup> Dan Buettner y Sam Skemp, "Blue Zones", *American Journal of Lifestyle Medicine* 10, n.º 5 (7 de julio de [2016](#)).

9. Clan correcto. Ya sea por nacimiento o por elección tienen círculos sociales que se comportan de manera saludable.

En relación específicamente con Nicoya (Guanacaste) invierte un 15% de lo que hace Estados Unidos en salud y el doble de su población alcanza una edad saludable de 90 años. Para ellos la familia y la fe tienen un lugar primordial en su vida. Ellos tienen así, un plan o propósito de vida. Además no comen comidas procesadas sino más bien muchas frutas tropicales ricas en antioxidantes. Cuentan además con un secreto adicional en el agua, que es rica en “calcio y magnesio” lo que contribuye con tener huesos fuertes y evita enfermedades cardíacas.

Debido a lo encontrado por estas investigaciones muchas otras se han realizado y buscan no solo mejorar la calidad de vida individual sino que se ha emprendido una gran tarea comunitaria. Es importante entonces repasar las prácticas de algunas personas de 90 años y más de la zona de Guanacaste y constatar si efectivamente su estilo de vida se alinea con lo estipulado en esta concepción de mundo de Zona Azul.

En Martson et al. ([2021](#)), se expone que a raíz de los conceptos de comunidades amigables con las personas mayores de la y las listas de verificación de The Blue Zones®, se pueden realizar transformaciones individuales y comunales para lograr el envejecimiento exitoso.<sup>5</sup>

Una vez que se ha llevado a cabo el estudio que define cinco zonas del mundo como Zonas Azules, el autor (Buettner, [2017](#)) se embarca en un nuevo reto y define algunas características que según él hacen que las personas sean más felices. Se refiere a lo que en inglés se llamaría como las 3 “P 's” (purpose, pleasure, pride). Estas tres letras o tres “P 's” corresponden a la inicial de tres palabras que en inglés inician con esa letra y en español significan propósito, placer y amor propio.<sup>6</sup>

Siguiendo a este autor el propósito tiene que ver con un motivo para vivir, sea un proyecto especial en la vida, los hijos, los nietos, una huerta o un negocio. El placer tiene que

---

<sup>5</sup> Hannah R. Marston, Kelly Niles-Yokum y Paula Alexandra Silva, "A Commentary on Blue Zones®: A Critical Review of Age-Friendly Environments in the 21st Century and Beyond", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 2 (19 de enero de [2021](#))

<sup>6</sup> Dan Buettner, *he blue zones of happiness: lessons from the world's happiest people*. (National Geographic Books, [2017](#)).

ver con actividades de ocio que la persona disfrute y le hagan la vida más llevadera en comunión con otras personas, pueden ser talleres, actividades religiosas, reuniones familiares entre otras. Finalmente el amor propio tiene que ver con que la persona sienta que sus capacidades están siendo aprovechadas al máximo.

Partiendo de este artículo y lo que se considera una Zona Azul, se decide aplicar una breve encuesta a los estudiantes de la carrera de psicología de la generación 2022 con dos fines. Primero poder apreciar si cuentan con familiares de 90 y más y luego para poder llevar a cabo algunas entrevistas y ver si lo que responden estos familiares de la zona de Guanacaste corresponde con lo encontrado en esta literatura.

Una vez realizado el sondeo, se logró encontrar individuos con familiares en edades de 90 a 103 años. Mediante las respuestas brindadas por parte de los entrevistados, se realiza un análisis fundamentado, respaldado por autores revisados, con el propósito de comprender desde la vivencia de los sujetos, el desarrollo de la persona adulta mayor.

Comenzando con el contexto del sujeto, los familiares mencionan que los individuos han pasado por una serie de cambios propios del envejecimiento, donde las patologías crónicas no se han hecho presentes, o sea, un envejecimiento primario. Si bien existen ciertos deterioros en los sujetos a nivel físico, la realidad es que estos son protagonistas de los cambios universales que ocurren en las personas mientras transitan el proceso de envejecer. De acuerdo con Izquierdo ([2007](#)), la trayectoria hacia la adultez mayor es de carácter multidireccional, por lo que algunas funciones se mantienen, disminuyen o pueden aumentar.<sup>7</sup>

En el caso de los entrevistados, se puede mencionar que el hecho de caminar, para dos adultos mayores se le dificulta, una necesita apoyo, la otra al parecer solo lo hace cuando se requiere y para el otro no, es parte de su día a día. Esto evidencia cómo las transformaciones que se van dando en el ciclo vital de las personas ocasiona que ciertas acciones disminuyan o se mantengan.

Un aspecto a recalcar, es el hecho del propósito de vida de los entrevistados. Estos tienden a ubicar la relaciones sociales (la familia) como un elemento apoyo para seguir

---

<sup>7</sup> Angel Izquierdo, "Psicología Del Desarrollo De La Edad Adulta: Teorías Y Contextos.", *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1, n.º 2 ([2007](#)).

afrontando su realidad, hasta el momento que les toque fallecer. Este accionar se vincula con la etapa de la integridad del yo que expone Erickson. Según Izquierdo (2007), los sujetos ingresan a un proceso orientado a relaciones sociales tranquilas, a la búsqueda de un envejecimiento satisfactorio y para que ello suceda, el sujeto analiza mucho de lo que puede lograr y lo que no. En esta situación, uno de los adultos mayores parece estar conforme con su trascendencia y lo que tiene actualmente.<sup>8</sup> Es decir, la edad que poseen estas personas en el momento de ser entrevistadas se podría justificar de acuerdo con el contexto beneficioso que han tenido, según su perspectiva. La familia funge como el bastón de apoyo, además de la percepción de satisfacción y el mantenerse en actividad.

Otras de las interrogantes que se le hace a los sujetos, tienen que ver con sus habilidades. A lo que uno de ellos comenta el tema de los procesos matemáticos como una actividad de la cual obtiene mucho provecho. A través de esta afirmación se entiende que los procesos mentales durante la etapa de la adultez mayor se pueden mantener. De acuerdo con Papalia (2001), a medida que el sujeto envejece, el cerebro transita por una serie de cambios que inciden directamente sobre los procesos de memoria, por lo que los sistemas de almacenamiento, codificación y recuperación que ocurren a nivel mental en el sujeto podrían mantenerse, disminuir o mejorarse.<sup>9</sup>

En este caso, la neuroplasticidad del individuo puede evidenciarse en la capacidad de mantenimiento de la inteligencia en el área de las matemáticas, dado que desafíos de esa índole son una buena forma de ejercitar los procesos de memoria. No es un secreto que mientras mayor sea la estimulación cerebral, mayor será la contribución en la prevención de enfermedades mentales y la pérdida de la misma, resultando en el mantenimiento de las habilidades (Papalia, 2001)<sup>10</sup>.

Asimismo, menciona el tema de la lectura, como otro hábito que mantiene vigente y el juego de buscar las diferencias como otras de las habilidades que le permite no solo realizar tareas cotidianas, sino también de manera inconsciente someter al cerebro a un entrenamiento

---

<sup>8</sup> Angel Izquierdo, "Psicología Del Desarrollo De La Edad Adulta: Teorías Y Contextos.", *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1, n.º 2 (2007).

<sup>9</sup> Diane Papalia, Sally Wendkos y Ruth Duskin, *Desarrollo Humano*, 8ª ed. (Bogotá: McGraw Hill Interamericana, 2001).

<sup>10</sup> Diane Papalia, Sally Wendkos y Ruth Duskin, *Desarrollo Humano*, 8ª ed. (Bogotá: McGraw Hill Interamericana, 2001).

mental. Demostrando que el desempeño intelectual aun en la edad de la adultez mayor se puede mantener.

Por su parte, el aspecto de la sexualidad y la afectividad en las personas entrevistadas se encuentra caracterizada por una red de apoyo, en este caso la familia que les permite sentirse seguros, estimados y que no están solos, que cuentan con vínculos que los mantiene fuertes, brindándoles motivos con los cuales pueden sobrellevar su realidad día a día. Según Triado, (2014) se tiene la idea errónea de abordar la sexualidad y afectividad en función de actos coitales, lo cual limita las necesidades interpersonales que la persona adulta mayor posee, misma que, de igual forma, necesitan tanto personas jóvenes como adultas.<sup>11</sup>

Tomando como referencia, las afirmaciones positivas de sentirse feliz por parte de las personas adultas mayores entrevistadas, se refleja su estado de bienestar y la manifestación de la presencia familiar como elementos fundamentales en su desarrollo, esto brinda una visión de la importancia que tienen las necesidades interpersonales en cada sujeto.

Un aspecto interesante que manifiestan los entrevistados, es el hecho de la poca presencia en actividades sociales y aunque esto suena preocupante, la realidad es que uno de los entrevistados evidencia que un entorno estimulante no siempre se encuentra en eventos recreativos o de ocio, sino que también el asistir a lugares como la iglesia, es una acción que canaliza las necesidades de socialización y entretenimiento para el desarrollo de una vida saludable. Evidenciando una vez más que, la vejez es vivida de manera diferente por cada persona y muchas de las decisiones que él o ella tome van a depender mucho de las funcionalidades, preferencias y beneficios que le puede brindar la situación a su desarrollo personal (Pinazo, 2014).<sup>12</sup>

Con respecto al componente social de los sujetos, se aprecia que la calidad de vida que tienen hasta este momentos les genera un grado de deleite. Según Giró Miranda, (2006), el nivel de vida de cada sujeto se encuentra relacionado con un disfrute subjetivo, en el cual el aspecto de la felicidad determina las percepciones que tiene el individuo ante cada situación<sup>13</sup>. Es decir, en el caso de los tres entrevistados, mencionan que se encuentran

---

<sup>11</sup> Maria Triado, "Sexualidad y afectividad.", en *Psicología de la vejez*, ed. Feliciano López (Madrid: Alianza, 2014).

<sup>12</sup> Sacramento Pinazo, *Psicología de la vejez*, 2ª ed. (Madrid: Alianza Editorial., 2014).

<sup>13</sup> Joaquín Giró Miranda, *Envejecimiento activo, envejecimiento positivo* (Universidad de la Roja, 2006).

felices, dicha respuesta podría ser el resultado de objetivos, objetos, esperanzas y hasta metas que se han cumplido o de deseos que pronto esperan ser realizados.

Cada experiencia es diferente, para algunos la felicidad es materializable y para otros no es tan tangible. La peculiaridad de la misma se encuentra construida por un aspecto de bienestar que debe cubrir todos los ámbitos de la vida de un sujeto, de lo contrario se volvería complicado para la persona tener una perspectiva positiva ante situaciones que se le presenten en la vida.

## **Reflexiones Finales**

Al concluir este trabajo que triangula el concepto de envejecimiento exitoso con las llamadas Zonas Azules y tres relatos de la vida real de personas mayores de 90 años de la Zona Azul en Guanacaste; se comprende que efectivamente mucho de lo visto en la teoría del desarrollo humano en cuanto al envejecimiento exitoso, coincide con lo que se conoce como una Zona Azul y lo que indican las evidencias de la vida real.

El acercamiento, hasta cierto punto, que permitió el trabajo hacia la subjetividad de cada participante sobre algunas características de su proceso de envejecimiento a través de sus relatos, evidenció ciertas particularidades de su etapa de la vejez y al mismo tiempo, fomenta un espacio de análisis y sensibilización sobre los diferentes cambios, necesidades y componentes que construyen el desarrollo de cada individuo y simultáneamente, proporcionó la formación de una visión sobre la situación en concreto del adulto en el contexto social, como lo es el de Guanacaste.

No obstante, dentro de los aspectos a recalcar, existieron ciertas limitaciones. Iniciando con la poca cantidad de participantes, que si bien lo manifestado por los mismos posibilitó generar datos de análisis, contar con solo tres entrevistados pudo ser un impedimento, para obtener más información que diera cuenta de otras características.

Se concluye de manera final entonces que en el ámbito de la vejez, Costa Rica tiene el privilegio de contar con una de las cinco Zonas Azules del mundo; que de manera muy sintética, contienen todos los componentes que pueden llevar a que los individuos gocen de un envejecimiento exitoso.



## Referencias

- Buettner, Dan. *The blue zones of happiness: lessons from the world's happiest people*. National Geographic Books, 2017.
- Buettner, Dan y Sam Skemp. "Blue Zones". *American Journal of Lifestyle Medicine* 10, n.º 5 (7 de julio de 2016): 318–21. <https://doi.org/10.1177/1559827616637066>
- Giró Miranda, Joaquín. *Envejecimiento activo, envejecimiento positivo*. Universidad de la Roja, 2006.
- Izquierdo, Ángel. "Psicología Del Desarrollo De La Edad Adulta: Teorías Y Contextos." *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1, n.º 2 (2007): 67–86.
- Lacub, Ricardo. "Identidad y envejecimiento: perspectivas de Occidente". En *Capítulo 1*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 2014.
- Triado, Maria. "Sexualidad y afectividad." En *Psicología de la vejez*, editado por Feliciano López. Madrid: Alianza, 2014.
- Marston, Hannah R., Kelly Niles-Yokum y Paula Alexandra Silva. "A Commentary on Blue Zones®: A Critical Review of Age-Friendly Environments in the 21st Century and Beyond". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 2 (19 de enero de 2021): 837. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020837>
- Nedelcu, Elena. "The Impact Of Social Relationships Over Health And Longevity. The "Blue Zones" Case." *Challenges of the Knowledge Society* 14 (2018): 1077–83.
- Papalia, Diane, Harvey Sterns, Ruth Duskin y Cameron Camp. *Desarrollo del Adulto y Vejez. Capítulos 5, 6 y 7*. 3ª ed. Editorial McGraw Hill., 2009.
- Papalia, Diane, Sally Wendkos y Ruth Duskin. *Desarrollo Humano*. 8ª ed. Bogota: McGraw Hill Interamericana, 2001.
- Pinazo, Sacramento. *Psicología de la vejez*. 2ª ed. Madrid: Alianza Editorial., 2014.



Esta obra está bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

## Anexos

### Anexo 1. Entrevista

1	Nombre completo y edad cumplida.
2	Donde vive
3	¿Posee y cultiva un jardín propio?
4	Posee plantas en su casa
5	Realiza actividad física como caminar
6	Cuántas frutas consume al día.
7	Cuántas ensaladas o vegetales consume al día
8	¿Consume carne? ¿Cada cuanto?
9	¿Consume frijoles? ¿Cada cuanto?
10	¿Consume maíz o tortillas? ¿Cada cuanto?
11	Cuántos vasos de agua toma al día
12	En el último mes cuántas veces se ha sentido triste o deprimido
13	¿Cada cuánto ve a sus familiares?
14	¿Fuma?
15	¿Cuántos tragos de alcohol consume por día
16	¿Qué tan a menudo asiste a actividades religiosas?
17	¿Qué tan a menudo asiste a actividades sociales?
18	¿Se considera que tiene un peso ideal? bajo? alto?
19	Vive solo o con algún familiar
20	¿Cuál es su propósito de vida?
21	¿Dedica tiempo a divertirse?
22	¿Considera usted que sus habilidades/aptitudes/dones son aprovechados al máximo?
23	Evalúe su nivel de felicidad de 1 a 10 (siendo 1 el más bajo y 10 el más alto)