

El adulto mayor hacia la suprema felicidad desde una mirada ecológica del desarrollo humano

Niovis Sicelis Sánchez García

RESUMEN

Este artículo expone la situación que atraviesa los adultos mayores debido al cese de sus funciones laborales, lo que conlleva al sedentarismo y disminución de sus habilidades sociales para vincularse con su ambiente. Es por ello, que se deben crear condiciones de apoyo y acompañamiento, contribuyendo a la incorporación de nuevos aprendizajes y conocimientos significativos, estimulando la sensación de bienestar. Por otra parte, se debe tener presente una estructura social incluyente que garantice al adulto mayor los beneficios de factores ecológicos que pueda brindar satisfacción, además de propiciar una excelente calidad de vida y bienestar social en armonía con el medio ambiente. Finalmente, se debe incentivar en los espacios educativos, gestiones orientadas a la promoción de la conciencia del envejecimiento saludable, activo, digno y feliz desde edades tempranas, a través de programas, en materia deportiva y recreativa con el acompañamiento del entorno familiar.

Palabras Clave: Adulto mayor; Ecología del Desarrollo Humano; Suprema felicidad.

INTRODUCCIÓN

La comprensión de la concepción del adulto mayor en nuestra sociedad y en muchas partes del mundo, aún no alcanza a ser entendida desde una perspectiva adecuada e integral, es decir, aún carece de una cultura suficiente e incluyente que permita considerar a los adultos mayores como seres humanos socialmente activos, que tienen necesidades diferentes en este ciclo de vida; sin poder visualizar realmente el verdadero significado de envejecer con sus logros y desventajas respectivas. Según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (2015), se define como adulto mayor o anciano toda persona mayor de 60 años, que también puede ser llamada de la tercera edad. Sin embargo, el adulto mayor por naturaleza ha alcanzado rasgos que se adquieren desde un punto de vista biológico, social y psicológico (esfera biopsicosocial), que van desde experiencias, circunstancias, entorno social y familiar enfrentadas durante toda su vida.

Según Papalia (2012), la etapa de la vejez, tercera edad o edad adulta tardía es una de los momentos de la vida más sensibles que vive el ser humano, ya que está determinado por una serie de características evolutivas que muestran el declive natural de la biología humana cuando pasa los 65 años de edad. Así pues, las personas que transitan esta etapa, no sólo deben enfrentar que sus condiciones biológicas, físicas, intelectuales y psicoemocionales ya no son óptimas. En la mayoría de los casos, deben asumir el cese de sus funciones laborales, lo cual les exige quedarse en el hogar, donde, generalmente, harán contacto con sensaciones de soledad, sedentarismo y una disminución natural de sus habilidades sociales para vincularse con su entorno.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, OMS, (2017), establece requerimientos desde el entorno para hacer del envejecimiento una etapa de bienestar emocional, satisfacción y exploración de nuevas oportunidades de toda índole. Esta organización propone crear condiciones adecuadas que vayan desde la adecuación ideal de los espacios físicos hasta generar las condiciones de apoyo y acompañamiento emocional ideales para garantizar la continuidad en la interacción que, al evitar el aislamiento y la sensación de soledad, ahuyenten la posibilidad de los cuadros depresivos tan frecuentes en esa etapa de la vida.

Cabe destacar, que el bienestar emocional en los adultos mayores tiene especial particularidad, ya que la emocionalidad cambia a partir de una serie de factores que determinan la sensación de bienestar. Los factores a los que se hace referencia son tanto internos de la persona (que abarcan valores, temperamento, cultura, crianza, experiencia de vida), como los factores externos y de interacción con el contexto que influyen en la sensación de estar en armonía o no. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), el bienestar emocional es un "...estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad".

En ese sentido, tener bienestar emocional puede parecer algo sencillo, pero no lo es. Está determinado por una serie de factores a ser tomados en cuenta para que pueda lograrse esa sensación de paz y equilibrio o, como lo referiría Barroso (1987), la "ecología" personal necesario para sentirse en armonía interna y con el contexto circundante. Así pues, el bienestar emocional se relaciona con las emociones, éstas son la base que impulsa la conducta, las actitudes y las relaciones con el entorno. Las emociones son mecanismos que nos sirven para

reaccionar rápidamente ante los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor.

Por otra parte, Goleman (1995) señala, “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar” (1995: 26). También el citado autor, ha determinado que existen seis emociones básicas que mueven la dinámica del ser humano dentro de su contexto socioemocional; a saber: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza. Sin embargo, no podemos dividirlas entre emociones buenas y malas, ya que dependen de nuestras experiencias anteriores y el momento presente, el cual lo determina la experiencia de vida, la edad y el contexto sociocultural de cada persona, y es la clave para lograr alcanzar el bienestar emocional.

Además de las emociones básicas, existen emociones secundarias, según Goleman (1995) señala “son experiencias emocionales complejas que están estructuradas por otras más básicas, las emociones primarias” (2017: 13). De manera, que las emociones secundarias, a diferencia de las básicas, son aprendidas a lo largo de la vida y generalmente son la mezcla de dos emociones. Por ejemplo, la vergüenza puede surgir de la culpa y el miedo; los celos, del amor y el miedo. Así pues, las emociones secundarias son sociales, es decir, que estas son aprendidas a partir de una interacción con la sociedad en la que vivimos.

Todo ello, produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, es decir, la valoración de las personas sobre lo vivido y las emociones ligadas a esas vivencias. Cuando tenemos una valoración personal positiva, se refleja en la capacidad de los adultos mayores de reducir

un estado de ánimo deprimido, aminorando así las emociones de tristeza. Mientras que el bienestar emocional, no es un estado permanente sino dinámico influido por las experiencias emocionales, en el contexto de vida de la persona.

Finalmente, no hay que dejar pasar por alto, la reciente Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores, la cual señala en su artículo N°1: esta Ley tiene por objeto garantizar el respeto a la dignidad humana de las personas adultas mayores y el pleno ejercicio de sus derechos y garantías, el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades, reconociendo su autonomía y libre desenvolvimiento de la personalidad, a través de la atención integral que deben brindarle el Estado, las familias y la sociedad para asegurar su buen vivir, bienestar, calidad de vida, seguridad y envejecimiento saludable, activo, digno y feliz.

Todo esto apunta a reflexionar sobre el papel tan significativo que juegan el adulto mayor, así como la necesidad de brindarles un entorno social adecuado para potenciar sus capacidades y que puedan tener las condiciones de vida que promuevan su independencia en sana paz, amor y armonía.

COMPRENDER UNA APROXIMACIÓN A LA REALIDAD EN EL APRENDIZAJE POR EXPERIENCIA

Las teorías y concepciones sobre el aprendizaje han evolucionado de manera considerable y de forma diferente a lo largo de la historia, desembocando en diferentes modelos como el conductismo, el cual es defendido por investigadores como Skinner (1954), Todes (2002) y Clifford (1984). Sostiene que el aprendizaje se centra en el patrón estímulo-respuesta y el proceso de aprendizaje en adultos mayores, es común a todos los individuos.

Así pues, el aprendizaje consiste en la imitación y repetición de un estímulo observado, por tanto, se considera aprendizaje el resultado de las conexiones entre estos estímulos y experiencias. Mientras el conocimiento es el producto de la aplicación de un conjunto de reglas de forma sistemática. En la enseñanza se traduce en un aprendizaje de memorización mecánica, donde el aprendiz realiza ejercicios de repetición y se minimiza el papel del profesor, que se limita a corregir errores a través de su conocimiento de la verdad.

Sin embargo, según Carretero (1978), partimos del aprendizaje como resultado de una construcción personal del sujeto a partir de unas estructuras cognitivas internas, las cuales se transforman cuando el individuo interactúa con el entorno. Además, considera el aprendizaje una construcción del individuo a través de su experiencia pasada, pero en esta ocasión, es inseparable de la situación y la interacción con otras personas como factores que permiten dar significado a la experiencia. En síntesis, el aprendizaje se fundamenta en la preparación con los demás y la enseñanza se concibe en el contexto humano y social.

Entonces, nuestro foco de atención debe considerar el aprendizaje como una actividad social, y no sólo una realización individual, fruto de la asimilación del conocimiento a través de la actuación del propio sujeto activo y sus características, su experiencia pasada, su utilización de diversos medios y el contexto en el que se encuentra. Estos enfoques reconocen al aprendiz mayor como resultado de su experiencia vital y permiten considerar las características individuales y especialmente heterogéneas de este grupo de población en la adquisición de prácticas y conocimientos (Freire, 1996).

Ciertamente, de acuerdo a mi experiencia y lo que veo día a día con el adulto mayor que está próximo a desvincularse del ambiente laboral, puesto que pasa a la categoría de jubilado y esto para ellos es desligarse de la institución, lo que conlleva a convertirse en un trabajador inactivo. Todo esto, ha generado una situación de incertidumbre ante la ausencia de una alternativa ocupacional en donde este trabajador, próximo a jubilarse, pueda desarrollar una actividad distinta a lo que realizó durante muchos años de servicios.

Ante esta situación, es pertinente que el adulto mayor desarrolle una actividad cultural o recreativa, tomando en cuenta su experiencia, con lo cual se sienta motivado y logre ampliar su desarrollo cognitivo, a través del talento y/o de relacionarse de diferente manera, con otras personas conocidas o no, que conforman su entorno.

LA SUPREMA FELICIDAD Y EL ADULTO MAYOR

La suprema felicidad social tiene como punto de partida, la construcción de una estructura social incluyente formando una nueva sociedad, un modelo social productivo, humanista, endógeno, donde todos vivamos en similares condiciones. Con este modelo de inclusión social, se demuestra que lo más importante es el ser humano, ya que garantiza que todas las personas puedan desarrollar su potencial y logre disfrutar de una vida prospera y plena con dignidad e igualdad en armonía con la naturaleza.

Por otro lado, en cuanto a la protección social de los adultos mayores, aparece establecido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV), el cual señala que:

El Estado garantizará a los ancianos y ancianas el pleno ejercicio de sus derechos y garantías. El Estado, con la participación solidaria de las familias y la sociedad, está obligado a respetar su dignidad humana, su autonomía y les garantizará atención integral y los beneficios de la seguridad social que eleven y aseguren su calidad de vida...

En este contexto, se destaca al grupo familiar como el ingrediente fundamental en la presencia del adulto mayor, al ser considerados seres útiles, hasta la posibilidad de convertirse en fuente de inspiraciones, siendo capaces de transmitir experiencias y conocimientos.

Es importante mencionar el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) citado por Rodríguez (2011), el cual refiere que el desarrollo humano se fundamenta en la “creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses”. Esta definición va más allá de la mera estabilidad económica, aunque se considera un factor importante, también se tiene en cuenta el disfrute de una vida larga, digna, activa y saludable que le permita, además, una sana y armónica vinculación con su entorno.

Lo anterior implica que los adultos mayores como seres humanos socialmente activos, que han alcanzado rasgos desde un punto de vista biológico, social y psicológico, donde las habilidades van desde experiencias y vivencias, al contrario de lo que mucha gente piensa, el rendimiento intelectual no disminuye con la edad, sino que puede mantenerse estable con el aumento de la edad. Además, deben vincularse a su entorno social, lo que ayuda a que el adulto mayor pueda continuar atesorando su

talento y seguir haciendo contribuciones importantes, tanto para la familia como para la sociedad, garantizando un envejecimiento activo y feliz en armonía con la naturaleza, establecido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

Es por ello, que debemos seguir construyendo el socialismo bolivariano del siglo XXI, como una alternativa al sistema capitalista salvaje y con ello asegurar para la población y sobre todo la de tercera edad, la mayor suma de felicidad posible, donde puedan fortalecer la accesibilidad a los alimentos, profundizar la atención integral en salud de forma oportuna y gratuita y garantizar el acceso a una vivienda digna. Así como lo establece nuestra Carta Magna en su Artículo 3: “el Estado tiene como fines esenciales la defensa y el desarrollo de la persona y el respeto a su dignidad, el ejercicio democrático de la voluntad popular, la construcción de una sociedad justa y amante de la paz, la promoción de la prosperidad y el bienestar del pueblo”.

ECOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO Y SU INCIDENCIA EN EL ADULTO MAYOR

La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1979), define un sistema ambiental basado en el desarrollo de los individuos a través de los diferentes ambientes en los que se mueve y que influyen consecuentemente en sus cambios y desarrollo cognitivo, moral y relacional. Esta teoría expone el desarrollo de la conducta humana, a partir de los niños, dentro de los contextos de los sistemas de relaciones que forman su entorno. Esta perspectiva concibe al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, cada sistema depende de la naturaleza contextual de la vida de la persona y ofrece una diversidad cada vez mayor de opciones y fuentes de crecimiento. Además, dentro y entre cada sistema hay influencias bidireccionales. Estos son:

- » El Microsistema: En este nivel, corresponde al entorno íntimo, donde se dan las relaciones interpersonales. Se refiere al “patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares”. Es decir, el entorno inmediato donde se encuentra la familia y los amigos cercanos de los adultos mayores. En cuanto a las crisis normativas, algunos cambios esperables que suceden, como la viudez, reduce el entorno inmediato sólo a la familia. Cabe mencionar que gran parte de adultos mayores se enfrentan al desánimo y a la pérdida de roles, lo que se traduce en una reducción significativa en la participación y toma de decisiones en el núcleo familiar.

- » El Mesosistema: Este pertenece a las interrelaciones de dos o más sistemas en que están insertados los adultos mayores. Corresponde a su parte relacional, al “conjunto de interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente”. En este nivel las personas mayores se relacionan con su entorno social, la familia y el trabajo. La jubilación es un hecho que desvincula a la persona mayor de la vida laboral, justamente este acontecimiento es el que marca el ingreso oficial a la vejez en las sociedades occidentales. De manera que la forma efectiva de equilibrar esta situación con las personas mayores, es la participación de actividades con su entorno.

- » El Exosistema: Este sistema corresponde a “uno o dos entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que

comprende a la persona, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno”. Este nivel nos aleja del adulto mayor, pero nos acerca a factores externos que inciden de sobremanera en las personas. Un claro ejemplo es el transporte público, este es fundamental para el desplazamiento de los adultos mayores, quienes utilizan el servicio para realizar visitas a familiares, acceder a servicios de salud, realizar trámites, asistir a actividades recreativa o de esparcimiento, entre otras. Por lo tanto, es necesario un acceso adecuado a los servicios, tanto a nivel de infraestructura como de gratuidad, una solución que permitirá mayor inclusión, evitar el aislamiento social y la dependencia.

- » El Macrosistema: “se refiere a las correspondencias, en forma y contenido, de los sistemas de menor orden (micro, meso y exo) que existen o podrían existir, al nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideología que sustente estas correspondencias”. El macrosistema es muy relevante para las personas adultas mayores porque es justamente en ese nivel que se generan los conceptos culturales despectivos para la vejez, base de las múltiples discriminaciones que se ejercen contra ella.

En razón de lo anterior, Bronfenbrenner argumenta que todos los niveles del modelo ecológico propuesto dependen unos de otros y, por lo tanto, se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos. Esto quiere decir, que la participación de los adultos mayores en cada uno de los sistemas con los cuales se relaciona, en cada uno de los entornos, influye considerablemente en la percepción de bienestar social, calidad de vida y en sana armonía.

CONSIDERACIONES FINALES

Las consideraciones finales, se traducen en fomentar el intercambio y la influencia mutua entre las personas de diferentes generaciones, donde compartan habilidades, conocimientos y experiencias, reconociendo a las personas adultas mayores como un capital social de alto valor, que puede transmitir costumbres culturales, contribuyendo de esta manera a la incorporación de nuevos aprendizajes y conocimientos significativos.

Por otra parte, debemos tener presente una estructura social incluyente que garantice al adulto mayor los beneficios de factores ecológicos que pueda brindar satisfacción, es decir, se complazca de realizar cualquier tipo de actividades que constituyan su vida diaria, además de propiciar una excelente calidad de vida y bienestar social en armonía con el medio ambiente.

También, se espera la participación de los adultos mayores en actividades sociales en interacción con grupos de individuos, permitiendo que ellos se sientan parte integrante de un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, que puede contar en el caso que lo necesite, mitigando los efectos de las circunstancias estresantes, frente a las situaciones habituales.

En definitiva, se deben incentivar en los espacios educativos, gestiones orientadas a la promoción de la conciencia del envejecimiento saludable, activo, digno y feliz desde edades tempranas, a través de programas, igualmente, en materia deportiva y recreativa con el acompañamiento de la familia. En razón a esto, surge la interrogante ¿Cómo se puede materializar

o concretar este planteamiento y específicamente en nuestra universidad?

Considero que el camino idóneo es realizar talleres de formación, foros, seminarios, para concientizar el envejecimiento saludable, activo, digno y feliz, dirigido a todo el personal de la universidad (docentes, personal administrativo y obreros), bajo la responsabilidad de la Subdirección de Interacción Comunitaria y la Coordinación de Desarrollo Profesional, que promuevan la participación activa, la inclusión, la equidad y la justicia social, como lo establece nuestra Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

Finalmente, y con base en mi trayectoria y experiencia en la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, sugiero que, en este ámbito de estudios abiertos, se podría inclusive crear una línea de investigación, en el Doctorado en Ecología del Desarrollo Humano, que profundice en el logro de este objetivo de alcanzar la suprema felicidad del personal adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barroso, M.** (1987). *Autoestima: ecología o catástrofe*. Editorial Galac. Caracas. Venezuela.
- Bronfenbrenner, U.** (1979). *La ecología del desarrollo humano*. New York. USA.
- Carretero, M.** (1978). *Introducción a la Psicología Cognitiva*. (pp. 176), Argentina: Editorial Aiqué.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)**. Gaceta Oficial No. 36.860 Extraordinaria de fecha 30 de diciembre. Imprenta Nacional: Caracas, Venezuela.

- Clifford, G.** (1984). *Thorndike: The Sane Positivist*. (pp. 112). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Freire, P.** (1996). *Pedagogía de la Autonomía*. México, Ciudad de México: Siglo XXI.
- Goleman, D.** (1995). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. Barcelona. España.
- Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores** (2021). Gaceta Oficial N° 6.641 Extraordinario de fecha 13 de septiembre. Imprenta Nacional: Caracas, Venezuela.
- Organización Mundial de la Salud** (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Ginebra. Suiza.
- Organización Mundial de la Salud** (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra. Suiza.
- Papalia, D.** (2012). *Desarrollo Humano*. Edición 13. Editorial Mc Graw Hill. México D. F. México.
- Rodríguez, K.** (2011). *Vejez y envejecimiento*. Editorial Universidad del Rosario. Buenos Aires. Argentina.
- Skinner, B.** (1954). *The Science of Learning and the Art of Teaching*. Harvard Educational Review, 24(2): 86-97.
- Todes, D.** (2002). *Pavlov's Physiology Factory*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. (p. 232).