

UNIVERSIDAD DE GRANMA.

Bienestar subjetivo en el adulto mayor.

Subjective welfare of the elderly.

Rosanne Batista Freire^j, Georgina Jocik Hungⁱ.

RESUMEN

Valorar el bienestar subjetivo en el adulto mayor es el propósito fundamental de este trabajo en aras de romper con las visiones negativas tradicionales de la vejez. La comprensión de la edad mayor como una etapa evolutiva, como una etapa de desarrollo en la que vivir experimentando bienestar es posible, es el eje que transversaliza todo el artículo.

Descriptores DeCS: ANCIANO /psicología; CALIDAD DE VIDA.

ABSTRACT

To value the subjective welfare of the elderly is the main purpose of this research in order to eliminate the negative traditional visions of the elderly. The comprehension of the elderly as an evolutive and developing level, in which it can be experienced welfare, is the axis that transversalizes the whole article.

KEY WORDS: AGED /psychology; QUALITY OF LIFE.

INTRODUCCIÓN

El estudio del bienestar subjetivo en las personas de edad avanzada ha sido de gran interés para los investigadores actuales en el empeño para lograr una calidad de vida cada vez mayor con el transcurso de los años.

Resultados de numerosos estudios (Andrews y Whitey, 1976; Andrews y Mc Kennell, 1980; Okun y Landerman, 1985) coinciden en que el bienestar subjetivo es un indicador sustancial para la experiencia subjetiva en el envejecimiento, y consideran que para su medición son importantes las evaluaciones y percepciones de los adultos mayores a partir de las experiencias vividas y la capacidad de adaptación y de afrontamiento a los problemas. (Citado por García, 2002, p.8)¹

La vejez es una etapa de la vida fuertemente marcada por influencias socioculturales, familiares e individuales que intervienen en el bienestar de las personas de este grupo

de edad. Históricamente se han elaborado en torno a la ancianidad prejuicios negativos, confusionales e idealizantes, que han distorsionado su justa interpretación hacia una óptica viejista que ha permeado incluso la mirada que los senescentes proyectan hacia sí mismos, otorgando al proceso de envejecimiento una connotación negativa.

Asociado al incremento de los años se entretajan discapacidades y limitaciones de todo tipo. Culturalmente la ancianidad representa una etapa de decadencia, de desasosiego, de fin. El adulto mayor es valorado como un ser apático, inútil, perezoso, pesimista, gruñón, irritable, sombrío, solitario e hipocondríaco, rasgos negativos que, junto a muchos más, han conformado la identidad del anciano.

Las diferentes concepciones del desarrollo: biologicistas, psicogenéticas o sociogenéticas, a pesar de que han estudiado poco la vejez, han enfatizado también en estos atributos, promoviendo una mirada involutiva para la edad y no de continuidad del desarrollo personalológico y social.

Sin embargo, varios criterios refieren que estas cualidades negativas no aparecen necesariamente en todos los ancianos, ni constituyen un patrimonio exclusivo de esta edad, pues pueden manifestarse en cualquier otra etapa de la vida o el geronte puede haber llegado a la senectud portando con anterioridad dichas características.

DESARROLLO

La correcta comprensión de la vejez es posible desde los postulados teóricos del enfoque Histórico Cultural de Lev S. Vygostki que, aunque no son específicos para el análisis de esta edad, sí pautan las premisas que permiten analizar a la adultez mayor como una auténtica etapa del desarrollo humano.

Según este teórico el desarrollo constituye “un proceso ininterrumpido de automovimiento, que se caracteriza por la aparición de lo nuevo que no existe en estadios anteriores” (Pérez Dixon K, 2008)², proceso en el cual desempeña un importante rol: la situación social del desarrollo de cada individuo.

De esta concepción se deriva una nueva visión que propone asumir al adulto mayor como un sujeto en desarrollo, un individuo con necesidades y características específicas de su ciclo vital, que debe enfrentar un conjunto de cambios anatomofisiológicos, psicológicos y sociales que, en dependencia de los recursos personalológicos, familiares y sociales que posea para afrontarlos, afectarán o no su bienestar. (Orosa, 2003, pp. 74-93)³

La situación social de desarrollo (SSD) del adulto mayor comprende, al igual que en el resto de las etapas de la vida, la combinación irrepetible entre los procesos internos y externos del desarrollo, que dan lugar a las nuevas estructuras psicológicas típicas de

cada edad, denominadas neoformaciones psicológicas, que comprenden un nuevo tipo de estructura de la personalidad y de su actividad; los cambios físicos y psíquicos que se producen por primera vez en cada edad.

De modo especial, en la adultez mayor la situación social del desarrollo se encuentra fuertemente marcada por la cultura, por la familia y por el propio desarrollo que el anciano como individuo ha alcanzado.

El proceso de envejecimiento trae aparejado un conjunto de cambios objetivos y subjetivos con una importante connotación para el bienestar. Uno de estos cambios es la nueva posición que debe asumir el adulto mayor en el sistema de relaciones sociales, como resultado de la jubilación, evento que socioculturalmente ha sido signado como el indicador que marca el inicio de la ancianidad.

Aunque para algunas personas el cese del rol laboral social significa la liberación de fatigas e incomodidades y mayor disfrute del tiempo libre, es vivenciado por la gran mayoría como una experiencia desagradable. Es usual que las personas jubiladas se perciban a sí mismas como un estorbo para los demás, como seres inútiles, incapaces, retirados y fuera de lugar, como resultado de las notables transformaciones que introduce este evento en sus vidas y por la significación sociocultural negativa que encierra. Según Orosa “hasta hoy en día la jubilación se representa subjetivamente como una amenaza a la autoestima”. (Orosa, 2003, p.27)³

La jubilación implica, entre otras consecuencias, la reestructuración del sistema de actividades y la configuración de nuevos roles. Las tareas y representaciones que el senescente debe asumir una vez llegada la vejez dependen en gran medida de la cultura de jubilación que posean él y sus familiares, así como del contexto social donde transcurra su desarrollo.

Actualmente se está observando una situación de cambio a nivel mundial en torno a la jubilación, pues las generaciones actuales de ancianos luego de jubilarse continúan trabajando a medio tiempo o de manera voluntaria, en dependencia de su situación económica y de las posibilidades de empleo.

En el contexto social cubano es habitual que los adultos mayores sustituyan la labor socialmente útil, que antes realizaban, dedicándose a la ejecución de labores domésticas y al cuidado de otras generaciones, generalmente de menores, convirtiéndose así en un verdadero recurso de familia. También estos sujetos se incorporan -como una nueva tendencia- a tareas y grupos a nivel comunitario, tales como los círculos de abuelos y los clubes del adulto mayor, los cuales de cierta forma permiten la continuidad de su participación social, ahora más limitada. Otros ancianos retoman su vínculo laboral para colaborar con la economía familiar y no sentirse dependientes.

La modificación del sistema de actividad conlleva igualmente a la transformación en el sistema de comunicación, que a partir de la tercera edad se reduce a los familiares y coetáneos, fundamentalmente. La reinserción en nuevos espacios sociales permite al adulto mayor la reinserción en nuevos espacios de comunicación. Por ejemplo, en Cuba aparecen importantes espacios de comunicación cuando los jubilados son convocados a transmitir sus experiencias a las generaciones más jóvenes. Esto es importante si se tiene en cuenta que durante la adultez mayor la comunicación emerge como una necesidad básica y se estructura como la actividad característica de la etapa.

A través de la comunicación el adulto mayor jerarquiza su necesidad de transmitir experiencia, de legar a los otros la sabiduría adquirida con los años vividos, de trascender en los que lo rodean una vez que está próximo a dejar de existir. Esta necesidad conocida como autotrascendencia, constituye una estructura psicológica específica de la adultez mayor, que regula el comportamiento del anciano en todas sus esferas de relación.

Otra característica, que se configura como una cualidad psicológica auténtica de la vejez, es la elaboración de duelos y la representación de la muerte. La elaboración de duelos incluye, por una parte, la pérdida del rol laboral social, y por otra la pérdida de los seres queridos. Ante estos eventos la proximidad de la muerte para el anciano se hace inminente y la necesidad de legar en el otro se torna imprescindible para aceptar el final de la vida con la satisfacción de haber sido útil para la existencia de los demás. Entre los cambios que acontecen en esta etapa y que marcan la situación social del desarrollo del adulto mayor el deterioro físico y mental, que acompaña al proceso de envejecimiento, es uno de los más notorios, el cual se manifiesta en numerosos cambios corporales, tales como el enlentecimiento motor y la disminución del rendimiento de los órganos y las funciones biológicas; y en las transformaciones que se producen en las esferas cognitivas y afectivas de la personalidad, entre las que pueden citarse los trastornos de la memoria y la disminución en la intensidad de los procesos afectivos.

En esta edad el estado de salud representa un aspecto de suma importancia en la percepción de bienestar de los sujetos y se define en términos de capacidad funcional. La capacidad funcional se expresa en la autonomía o independencia que tenga el anciano para la realización de sus funciones y para la toma de decisiones en sus asuntos personales, lo cual repercute en su satisfacción personal y en sus relaciones sociales.

Para la mayoría de los adultos mayores la disminución de sus capacidades físicas y el deterioro de su salud es el problema más serio que los afecta y los puede hacer

dependientes a otros seres humanos, con serias consecuencias en su autoestima y su disposición para enfrentar situaciones complejas. (Biotti y Matos, 2008)⁴

Otros criterios sostienen que el desgaste del organismo humano no implica necesariamente el déficit o la discapacidad, pues la declinación de las habilidades y capacidades responde más a la falta de entrenamiento y el abandono de la actividad, que al deterioro biológico que tiene lugar en la etapa. Por lo tanto, su influencia en el bienestar subjetivo está más relacionada con la percepción que tiene el geronte de estos cambios que con las transformaciones biológicas propiamente dichas.

Contrariamente a las concepciones socioculturales negativas que asocian el aumento de los años con el detrimento de la felicidad, resultados científicos demuestran que el bienestar no necesariamente declina con la edad, debido a que las personas se adaptan de forma natural a sus nuevas circunstancias y reajustan sus objetivos a las posibilidades reales de cada edad. (García, 2002, p.8)⁵

Según Diener y Suh (1998), citados por García (2002, p.8)⁶ estudios realizados desde la década de los 60 hasta principios de los años 80 en Europa Occidental, revelan que las personas mayores tienden a manifestar niveles más altos de satisfacción vital y de felicidad que las personas de menos edad.

Investigaciones realizadas en el contexto cubano que han explorado la percepción que tienen los ancianos de su bienestar subjetivo, concluyen que en ellos existe un predominio de los niveles altos y medios de bienestar, con una tendencia mayoritaria hacia el primero. (Jocik, G., 1999; Berovides, Jocik, I., 2000; Hamut y Hamut, 2005)^{7 y 8} Estos estudios se acogen al modelo teórico propuesto por Jocik Hung (1999) para evaluar el bienestar en la adultez mayor, derivado de las dimensiones planteadas por Diener, pero dilucidando hacia el interior de la satisfacción por la vida los tres espacios de interacción del individuo: con la sociedad, con la familia y consigo mismo, hacia dentro de los cuales se identifican satisfactores de vida, propios de esta etapa del desarrollo. (Jocik, Álvarez y Bayarre, 1999)⁹

A partir de la aplicación de este modelo de análisis del bienestar, se ha determinado que dentro de las variables personales poseen una mayor relación con el bienestar subjetivo en los ancianos la autovaloración adecuada, los estilos de afrontamiento centrados en el problema y el uso de los derechos asertivos. (Jocik, I. y Berovides, 2000), citado por Jocik, G. (2005, p. 34)⁷

Respecto a la familia la comunicación, el respeto en los límites familiares, la expresión de los afectos y el desempeño de los roles constituyen los aspectos más significativos para la satisfacción del gerente.

Entre las variables sociales se han encontrado que el apoyo social y la incorporación al entorno, son los que más tributan al bienestar en la ancianidad. (Hamut, Hamut (2005), citado por Jocik (2005, p.34)¹⁰

Sobre todo se ha detectado que el apoyo que los senescentes puedan recibir es importante para modular las experiencias de estrés, entre ellas el cambio en la apreciación subjetiva del estrés, la modificación en los estilos de afrontamiento, el incremento en la motivación y la autonomía, las alteraciones del estado de ánimo, aspectos que contribuyen a incrementar su bienestar. (Peiró y Sol, 1993; Roca Perera MA, 2010; Vera N y Sotelo TI.)^{11,12,13}

El apoyo para el adulto mayor proviene fundamentalmente de los “otros”, los que para el anciano son su familia, sus amigos, sus vecinos, la sociedad, aquellos que se convierten en redes de soporte para ayudarlo a continuar su desarrollo. Sin embargo, este apoyo no debe ser en calidad de bastón, sino que debe estimular y motivar al anciano para que sea el principal responsable y protagonista en la historia de su vida, ayudándolo así a desplegar sus potencialidades como individuo.

CONCLUSIONES

La vejez es una etapa de desarrollo, en la que a pesar de las declinaciones propias de la edad se experimentan altos niveles de bienestar subjetivo, pues la tendencia es a priorizar la dimensión subjetiva de la vida en las valoraciones que los gerentes realizan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Diener, E., Lucas, R.E, Smith, H.L, Suh. E.M. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
2. Pérez Dixon K. Configuración subjetiva del envejecimiento en adultos mayores. [Tesis]. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente; 2008.
3. Orosa, F. T. (2003). *La Tercera Edad y la Familia. Una mirada desde el adulto mayor*. La Habana: Ed. Félix Varela.
4. García, A. P. (1998). Ancianidad humano tesoro. *Revista Avances Médicos de Cuba*, Vol (14), 4-7.
5. García, M. M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. <http://www.ef.deportes.com> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8- No 48- Mayo de 2002.

6. González, P. N. (2001). Acercamiento a la literatura sobre redes sociales y apoyo social. *Revista Cubana De Psicología*, 18(2), 45-9.
7. Jocik, I. & Berovides, G. (2000). El Bienestar Subjetivo en la Tercera Edad y su relación con algunas variables personales. (Trabajo de Diploma). Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.
8. Hamut, S. T. & Hamut, S. S. (2005). Apoyo social y bienestar subjetivo en el adulto mayor (Trabajo de Diploma). Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.
9. Jocik, J. G., Álvarez, M. & Bayarre, H. (1999). Construcción de un instrumento para medir Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. (Tesis de Maestría en Psicología de la Salud). La Habana: Escuela Nacional de Salud Pública.
10. Jocik, J.G. (2005). Bienestar Subjetivo. Un reto para la calidad de vida de una población envejecida. (Trabajo para el ejercicio de problemas sociales de la ciencia y la tecnología para optar por la categoría de Profesor Auxiliar). Granma: Universidad de Granma.
11. Lance, E. Ch., Mallard, G. A., Michalos, A.C. Análisis de las direcciones causales en las relaciones de satisfacción personal de aspectos de la vida en general. En: mailto: margot @ Hotmail. Com
12. Roca Perara MA. Redes de Apoyo Social en el Adulto Mayor. [citado 4 de febrero 2010]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/>.
13. Vera Noriega A y Sotelo TI. Bienestar y redes de apoyo social en población de la tercera edad. [citado 10-2-2010]. Centro de Investigación en Alimentación tercera edad. Centro de Investigación en Alimentación Desarrollo A.C. Disponible en: <http://www.ciad.mx/desarrollo/publicaciones/PUBLICACIONES/Produccion%20Academica/Cap%20de%20Libro/2004/45.pdf>.

ⁱ Licenciada en Estudios Socioculturales.

ⁱⁱ Licenciada en Psicología. Profesora Auxiliar