

BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO: DIMENSIONES Y DESAFÍOS ACTUALES PARA SU ANÁLISIS

WELLNESS AND AGING: CURRENT DIMENSIONS AND CHALLENGES FOR ITS ANALYSIS

Teresa Orosa Fraíz

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

RESUMEN

Uno de los desafíos actuales de la psicogerontología lo constituyen los estudios de bienestar vinculados a las características de las actuales generaciones de personas mayores. En el presente artículo se abordan diversos aspectos del desarrollo psicológico, así como la importancia del abordaje del bienestar subjetivo como categoría integradora en pos de la interdisciplinariedad en las ciencias del envejecimiento. Se ofrecen conclusiones con énfasis en la necesidad del fomento de una nueva cultura gerontológica, que permita, a su vez, el logro del envejecimiento activo y saludable y la percepción de bienestar en los protagonistas de esta edad. Por último, se hace referencia a las principales afectaciones de la pandemia del COVID-19 en las personas mayores como población altamente vulnerable.

Palabras clave: bienestar, cultura gerontológica, desarrollo psicológico, personas mayores.

ABSTRACT

One of the current challenges of psychogerontology is the study of well-being linked to the characteristics of current generations of older people. This article addresses various aspects of psychological development, as well as the importance of approaching subjective well-being as an integrating category in pursuit of interdisciplinarity in the sciences of aging. Conclusions are offered with emphasis on the need for the promotion of a new gerontological culture, which in turn allows the achievement of active and healthy aging and the perception of well-being in the

protagonists of this age group. Finally, reference is made to the main effects of the COVID-19 pandemic on the elderly as a highly vulnerable population.

Keywords: *well-being, gerontological culture, psychological development, older people.*

INTRODUCCIÓN

Cuba es un país envejecido. A finales del año 2019 las personas mayores de 60 años representaban un 20.8 % del total de su población (Oficina Nacional de Estadísticas e Información y Centro de Estudios de Población y Desarrollo, 2020). Asistimos a un mundo y una región, en general, marcados por altos indicadores de envejecimiento demográfico, lo que constituye un punto de partida de gran actualidad para las ciencias, muy especialmente para las denominadas ciencias sociales. De ahí su pertinencia como tema en el contexto del *XI Encuentro Internacional de Estudiantes de Psicología*, coordinado por la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, que refiere en su convocatoria ser un encuentro pensado y organizado por estudiantes, que trata de entender las claves del pasado, vive el presente y mira al futuro con optimismo; que invita a combinar el dinamismo y el empuje de la juventud con la responsabilidad de asumir su protagonismo, responsabilidad que no es solo con el futuro, sino también con el presente de la psicología y con el bienestar de nuestros pueblos.

Entiendo entonces que son las personas mayores, de alguna manera, esas claves del pasado, y con gusto compartimos estas propuestas para que los jóvenes estudiantes las analicen, comprendan e incluyan a los viejos en los desafíos del presente de la psicología también como parte intrínseca de nuestros pueblos, para los que nuestra ciencia fomenta y defiende criterios de bienestar. Además, a medida que se van implementando diversas estrategias y programas de atención a las personas mayores en este mundo envejecido, se van visibilizando características de las nuevas generaciones de mayores. A su vez, se van imponiendo abordajes teóricos e intervenciones que desbordan el enfoque desde una sola disciplina, en correspondencia con la integralidad de la vida de las personas mayores, la vejez y el envejecimiento. De ahí que la mirada en los estudios de esta edad debe comenzar a girar en torno a categorías que de por sí puedan expresar dicha integración, y es en ese orden de ideas que propongo la categoría “bienestar” como la que nos debe orientar, tanto en el estudio de la subjetividad construida en una persona mayor actual como en lo metodológico, desde la investigación y el diseño de intervenciones atencionales a este sector poblacional.

Por tanto, más que dictar listados de cualidades referidas al tema de la vejez, me gustaría comenzar planteando algunas interrogantes que dinamicen la lectura y el intercambio, tales como: ¿qué significa

ser persona mayor de esta época?, ¿cuáles constituyen tendencias en su desarrollo psicológico?, ¿desde cuáles dimensiones estudiar el bienestar en la vejez actual? Estas deberían ser las primeras preguntas que los estudiantes y los profesionales nos hiciéramos al respecto del tema, pues todos llevamos encima dos cargas difíciles de contrarrestar: la correspondiente a prejuicios, cultura gerofóbica y lastimosa de la vejez, así como una literatura científica que aún dista de contar con avances desde miradas desarrolladoras de esta etapa de la vida. Y si ello nos ocurre a los que practicamos la psicología, ¿qué podemos esperar de profesionales de otras ciencias y de la sociedad en general?

A su vez, este encuentro de estudiantes acontece en el contexto de la pandemia de la COVID-19, en la cual se han disparado alarmas relacionadas con la vulnerabilidad de las personas mayores. Esto no solo ha comprometido la vida de miles de mayores en el mundo, sino que también ha repercutido en el retorno a actitudes que, de proteccionistas, han pasado a poseer fuertes cargas de paternalismo sobre el cuidado de “los pobres ancianitos” y, en otros casos, hasta de discriminación, cuando por ser viejos se les ha sido negado, en algunos países, la asistencia de los cuidados intensivos.

En el presente artículo abordaré, en un inicio, particularidades psicológicas de esta edad, en correspondencia con estudios actuales. Luego resumiré propuestas de la categoría de bienestar psicológico en la vejez, dado su carácter integrador, para finalmente incluir algunas reflexiones emergidas en el contexto de la pandemia y sus afectaciones al rescate de campañas de envejecimiento activo y saludable, debido a los rebrotes de actitudes gerofóbicas y edadistas. A su vez, como objetivo de integración de conocimientos, en el contexto del epígrafe inicial sobre particularidades del desarrollo psicológico iré anticipando aspectos relacionados con el tema del bienestar e inclusive de vivencias vinculadas a la situación de aislamiento, producto de la pandemia.

He de destacar que las reflexiones expuestas de manera breve parten de los resultados de tres fuentes importantes en nuestra labor en el campo gerontológico, esto es gracias a la introducción de la asignatura Psicología del Desarrollo del Adulto Medio y del Adulto Mayor en la formación básica del psicólogo cubano, así como de la creación y atención del programa universitario extensionista de universidades de tercera edad, en nuestro país denominado Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, ambos programas ya con dos décadas de existencia. A su vez, y durante el largo periodo de la pandemia, contamos con resultados producto de la atención a la población adulta mayor procedente de este programa educativo y de la experiencia correspondiente al Psicogrupo WhatsApp, coordinado en atención psicológica a personas mayores y cuidadores.

Es también criterio de naturaleza introductoria la necesidad de esclarecer tres aspectos fundamentales de punto de partida. En primer lugar, la diferencia entre envejecimiento y vejez, siendo el primero el largo

proceso de cambios desde el nacimiento hasta el final de la vida, y la vejez, una etapa de ese desarrollo. En segundo lugar, que aun cuando se haga referencia a regularidades del desarrollo psicológico en la vejez, ello es posible por las tendencias de las personas que protagonizan esta etapa de la vida en función de eventos vitales que acontecen, pero lo más importante es siempre rescatar lo individual e irreplicable en cada ser humano. Y, en tercer lugar, la diferencia entre enfoque geriátrico y enfoque gerontológico, ya que lo geriátrico pasa por la mirada de las personas mayores como pacientes en la relación salud-enfermedad y los avances en los tratamientos de sus patologías más frecuentes, mientras que el enfoque gerontológico parte de analizar a las personas mayores como parte del desarrollo humano y ciclo de vida. Ello implica una mirada de integración de factores urbanísticos, jurídicos, educativos, ambientalistas, culturales, deportivos, de transporte, consumo, entretenimiento, entre otros, pero sin lugar a duda, lo más difícil siempre será lograr cambiar la imagen de esta edad.

Resulta difícil, pero necesario, desmontar la diversidad de mitos o creencias que aún acompañan al envejecimiento y a la vejez. Por ello todos los que contribuimos a la educación estamos llamados a promover una nueva cultura gerontológica, una cultura del tema en la cual nos preparemos desde tempranas edades para envejecer y en la que podamos vivir la propia vejez como etapa plena de desarrollo y no matizada por estigmas y falsas creencias. Sin dudas, ese propósito es el más complejo.

El proceso de envejecimiento se ha convertido en desafío para los sistemas de atención de salud, seguridad social y, más recientemente, para los más diversos sectores sociales, pues de conjunto debemos trabajar hacia el mejoramiento y readaptación de toda la sociedad y su entorno. Tal y como se dice ahora, trabajar por “una sociedad amigable con la persona mayor”. Y si en el campo de la salud hoy se hace imprescindible geriatrizar los servicios generales de atención de salud para el mejor acceso de la población adulta mayor, igual de importante lo es gerontologizar a toda la sociedad. Comprender que la vejez es una etapa de la vida, nunca un retorno a la juventud o a la niñez, pues quien ha logrado llegar a ella ha elaborado numerosos eventos y ganado una experticia en el manejo de diversas situaciones, en especial durante el largo y enriquecedor período de la etapa anterior de la vida, es decir, de la madurez en la adultez media.

¿QUÉ SIGNIFICA SER PERSONA MAYOR EN ESTA EPOCA? PARTICULARIDADES DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO EN LA VEJEZ ACTUAL

Con frecuencia se destaca el proceso de envejecimiento demográfico como causa de la magnitud en los estudios de este sector poblacional, sin embargo, también existe el proceso de cambio de tipo generacional –menos visible–. Ambos determinan, de conjunto, el paso y las exigencias de las

investigaciones respecto al tema. Tal y como lo abordan los profesores José Yuni y Claudio Urbano (2016), de Argentina, “se trata no solo de una transformación cuantitativa producida por el incremento de las personas mayores en el conjunto de la población, sino de una mutación de orden cualitativo que interpela nuestros modos de pensar, sentir, proyectar y construir la vejez” (p. 7). Variados son los determinantes socioculturales que diferencian a los mayores en esta época:

Diferentes sistemas de valores éticos y humanistas han convivido durante este siglo. Aparecen transformaciones o pérdidas de modelos o referentes de familia en la actual crisis de la familia patriarcal tradicional. Un enfoque de género impone la incorporación de la mujer al trabajo y a la sociedad, aún sobrecargada en lo doméstico. Un desarrollo de tecnologías de avanzada con la introducción de modelos cibernéticos que han penetrado en la industria y el mercado. Políticas neoliberales y de desigualdad social en un proceso de globalización agudizan la pobreza y desesperanza de muchos sectores sociales. El mundo actual desde cualquier latitud y edad ha sido impactado por tales cambios, pero la persona mayor de hoy día ha sido “protagonista” de todos los cambios. (Orosa Fraíz, 2017, p. 79)

Efectivamente, el que hoy es persona mayor ha vivido bajo las más disímiles circunstancias sociales, políticas e ideológicas: conoció o participó en dos guerras mundiales u otros conflictos bélicos, asistió al nacimiento de un nuevo sistema social y a su derrumbe –con los correspondientes cambios en valores y referentes de equidad–, creció en una tipología de familia de origen y llegó a ser abuelo o abuela en otras, y aprendió a ser mujer u hombre desde una narración de género diferente a la de sus abuelos, desde roles a veces conflictuados de mujer empoderada por su trayectoria laboral y social, pero aún halada por su rol de cuidadora de familia, solo por poner algunos ejemplos. A su vez, en nuestro país tales influencias se encuentran determinadas por el cambio social producido por la Revolución de 1959, que abrió espacios de participación, no solo desde el punto de vista de género, sino también de estratos sociales, raciales y educacionales, recolocando la vida laboral y social en gestiones fundacionales de las instituciones económicas y organizaciones, en manos de los que, antes niños o jóvenes, después de larga vida de trabajo y protagonismo, hoy han llegado a la vejez. Y esos protagonismos tienen consecuencias generacionales, las cuales han de tenerse en cuenta por quienes atienden a los mayores a través de sus programas y en los diseños de sus estrategias, porque los mayores de ahora son portadores de otras necesidades y están requeridos de nuevos proyectos.

Es cierto, se aprende a ser mayor desde la vejez ajena, en este caso de los abuelos que tuvimos, pero debido a la impronta de importantes determinantes del desarrollo, no se puede ejercer por igual la adultez mayor de los antecesores. Por tanto, tampoco lo que podría considerarse como estado de bienestar basta en dimensiones y análisis de la descripción de las generaciones de los mayores de estos tiempos. En mi consideración, la investigación acerca del bienestar en la vejez constituye el principal desafío de la gerontología, y muy especialmente de la psicogerontología. Para ello es necesario actualizarse en las características psicológicas de las personas mayores, a través de su desarrollo como individuos y como grupo.

Surge la psicogerontología, como describe la Dra. Graciela Zarebski (2011), de la Universidad Maimónides, de Buenos Aires, en el estudio del envejecimiento y la vejez, desde la perspectiva del análisis de los procesos de la subjetividad. Destaca Zarebski que

fue necesario incorporar la dimensión subjetiva, la cual vino a aportar, en interacción con las dimensiones biológica (biogerontología) y sociocultural (gerontología social) que la precedieron –además de un abordaje interdisciplinar más complejo– los aspectos no normativos provenientes de la biografía de cada sujeto, interactuando con los factores normativos, que estudian las otras dos regiones epistemológicas, como tercera región epistemológica en las ciencias del envejecimiento. (p. 41)

En ese mismo sentido, he propuesto el estudio de la vejez como etapa del desarrollo a partir del enfoque histórico cultural de L. S. Vigostky, desde la posibilidad de abordaje de la edad mayor en su sistema categorial. Ello responde a lo que considero un aspecto relevante en la caracterización psicológica de la vejez: la importancia de lo singular e irrepetible, al constituir la edad del desarrollo en que más diferente se es uno de otro. Esa singularidad, dicho sea de paso, no impide el estudio de las llamadas regularidades del desarrollo, lo cual se expresa en tendencias vinculadas con la elaboración de los eventos más frecuentes o típicos de esta etapa de la vida. Existen estudios acerca de la jubilación, de la abuelidad y de la viudez, pero, sin dudas, en cada uno de tales eventos emerge la elaboración individual de cada persona y su historia de vida.

Somos el resultado de un largo proceso de adquisiciones de nuevas formaciones psicológicas en cada edad, desde sus correspondientes sistemas de comunicación y actividad y en un desarrollo biológico, que marcan la individualidad y la vivencia en cada persona de su propia “situación social del desarrollo”, incluso dentro de una misma edad, es decir, diferente entre los mismos coetáneos (Orosa Fraíz, 2018).

Es la necesidad de autotranscendencia la neoformación de la edad que determina el comportamiento y que requiere, como en todas las edades anteriores, de otros individuos que potencien o faciliten su desarrollo, en este caso la familia creada a través de sus hijos, pareja y nietos, estos últimos fundamentalmente, pero también requiere de otros importantes, a los cuales legar sus experiencias de vida, como, por ejemplo, en los aprendices de su actividad productiva o social precedente o de la actual, si aún continúa laborando. Es la historia de vida y la vivencia de su propia situación social del desarrollo las que determinan diferencias individuales en las miradas acerca de la vida, de sus eventos o sucesos. Por tanto, ante la exploración del significado o percepción de bienestar en una persona mayor no solo existen determinantes de época o generacionales, sino también individuales y, por supuesto, todo ello en el contexto de una cultura de vínculos, de tradiciones familiares y sociales en general.

Además, está reconocida como una forma de maltrato a las personas mayores considerarlas población homogénea en la implementación de las medidas de los cuidados y de los tipos de actividades en una estrategia de atención, o una campaña mediática, desconociendo los intereses y necesidades propias y diversas de cada individuo. Consecuentemente, se recomienda escuchar las voces de los propios mayores. De hecho, al igual que cualquier otra edad, hay personas mayores conservadoras, rígidas, de baja autoestima, así como flexibles, emprendedoras, proactivas y de autoestima adecuada. Creer que, por ser mayores, todos puedan ser igualmente abordados es solo una creencia reforzada hasta por teorías y no solo por la cultura popular.

Las teorías que hablan de tipologías de personalidades ancianas creen que al llegar a viejos los individuos se desvisten de su personalidad conformada y pasan a ser portadoras de rasgos, por lo general negativos, que la cultura ha reservado para esa edad, de ahí que todavía hay quienes no quieren o no pueden reconocerse como persona mayor, porque la cultura dice que los mayores son inútiles, dependientes, frágiles, solos, majaderos, quejosos, tacaños, por solo mencionar una parte del listado de adversos calificativos. Por ello, si una persona mayor es alegre, por ejemplo, los otros creen o dicen que es un eterno joven, o que la juventud es un estado de ánimo, lo cual es hermoso desde la poesía, pero falso desde la psicología. Decir que se es joven siendo mayor ignora los acontecimientos de la vida que se han sabido sortear y, lo que es peor, mutila las posibilidades de asumir los procesos de identidad con la etapa de la vida por la que está transitando, con sus pérdidas y sus ganancias, como en cualquier otra edad. En otras palabras, no existen tipos de personas mayores, sino que existen tantas vejeces como personas mayores hay.

Esa diversidad justifica también que ante la pandemia no todas las personas mayores expresaran vivencias idénticas, siendo en su mayoría población vulnerable. Algunas carecieron de percepción del

riesgo y otras presentaron excesivas expresiones de temores ante la probabilidad del contagio y muerte. Cabe señalar la labor que realizamos en el fomento de una adecuada percepción del riesgo, ya que experiencias anteriores que fueron válidas para otras situaciones adversas podrían jugarles una mala pasada, de manera que optaran por no cumplir con las medidas sanitarias orientadas para este nuevo coronavirus. También se observaron diferencias en la disponibilidad de factores protectores que determinan formas de afrontamiento, tales como la capacidad de aceptación de los cambios en cualquier sentido, ser abiertos al aprendizaje de cosas nuevas y a nuevos vínculos, saber aceptarse a sí mismo, ser creativos en las relaciones personales, entre otros factores que han permitido el reajuste a nuevas condiciones y la producción de comportamientos resilientes.

Otro aspecto que constituye parte de la diversidad es la existencia de varios subgrupos de edades dentro de la propia vejez. Al aumentar la esperanza de vida, coexisten tres grupos fundamentales de personas mayores: los llamados adultos o adultas mayores o viejos-jóvenes, de 60 a 75 años aproximadamente, los ancianos o viejos-viejos, de 75 a 100 años, y los muy mayores, longevos o centenarios, de 100 años o más. Evidentemente, la percepción de bienestar y las vivencias de cada persona mayor también estarán en correspondencia con la subetapa por la que esté transitando, lo cual tiene total relación con los eventos vitales que le acompañan.

Si bien en nuestro país la jubilación no es obligatoria y muchos mayores continúan trabajando o se recontratan después de su jubilación, los que son jubilados han elaborado de diferentes formas sus procesos de despedida de la vida laboral. En general, como tendencia, experimentan satisfacción por los años trabajados y comienzan a ser portadores de planes para su nueva etapa, a diferencia de otras épocas en las que se tendían a producir estados de depresión y desolación. Lógicamente, ello puede y debería ir cambiando a medida que el imaginario social de la vejez vaya siendo más benévolo, útil, sano, activo y amigable.

Por otra parte, la abuelidad también va cambiando en estas nuevas generaciones de mayores. Los que antes eran paradigmas de abuelidad incondicional y abnegada ahora coexisten con los paradigmas de los “abuelos de nuevo tipo”, así autodenominados, en este caso, desde el programa de educación Cátedra del Adulto Mayor. Y en este particular me detengo, en aras de describir los factores esenciales de dicho programa y el por qué aparece esa denominación de abuelidad de nuevo tipo, en función y de punto de partida de un escenario nuevo: el escolar, anteriormente ausente para las personas mayores. Desde la experiencia de veinte años atendiendo a cientos de aulas y cursantes matriculados bajo la convocatoria de lo que se conoce más como universidades de tercera edad, se inserta la persona mayor en un nuevo espacio de desarrollo, esto es, el escolar.

La Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana constituye la primera de estas instituciones en Cuba, bajo Resolución Rectoral n.º 73 del año 2000, después de la cual se crearon en todos los centros de la educación superior del país. Tiene su sede en la Facultad de Psicología y sus aulas en diversos locales de las comunidades de la capital. Es su misión la atención a personas mayores en condición de educandos, con programa curricular de un año de duración de curso básico, en temáticas agrupadas en módulos introductorio, de desarrollo humano, cultura, educación y promoción de salud y seguridad social, así como de cursos de continuidad para sus egresados y en amplio espectro de cursos de forma continua y permanente. Es misión también de dicha institución la investigación, capacitación y asesoría de proyectos en el campo de la gerontología educativa. Ha beneficiado a 19 399 personas mayores de su curso básico, lo que ha colocado a mujeres y hombres en mejores condiciones de diálogo intergeneracional, los ha hecho líderes de gestión de conocimiento gerontológicos en la localidad y personas empoderadas, gracias a la actualización cultural y a la red de nuevas relaciones interpersonales, todo lo cual les ofrece la educación como factor de envejecimiento activo y participativo (Orosa Fraíz, 2020). Por tanto, el rol de abuelos y abuelas, además de que se estudia como tema, se comparte con este nuevo escenario que han tenido que defender, más allá de sus esperadas obligaciones domésticas.

Muchos han sido los aportes de los mayores pertenecientes a este programa en el desarrollo de sus localidades como promotores de salud, medioambiente, pensamiento martiano, autocuidados, entre otros. Hacen investigaciones acerca de la sexualidad y la pareja, desde un enfoque de género; han presentado sus tesinas o trabajos de fin de curso ante sus familias y ante decisores de instituciones y de organizaciones en sus comunidades, acerca del rescate de patrimonio local y de proyectos con aportes para el diseño de entornos amigables en el barrio, municipio o ciudad, desde sus criterios; han participado de forma activa en la vida ciudadana, con asamblea propia para el debate de la nueva Carta Magna en proyecto de la Constitución de la República; constituyen miembros activos de la Sociedad Cultural José Martí, de la Asociación de Combatientes de la Revolución; presentan ponencias sobre los derechos humanos y contra el bloqueo de Estados Unidos a nuestro país en la Asociación Cubana de Naciones Unidas, como parte de la sociedad civil; llevaron a cabo la revisión y entregaron sugerencias a la dirección del país sobre la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible y participan en diversas acciones de la Tarea Vida, a favor de mitigar afectaciones por el cambio climático, junto a importantes centros de investigaciones del país. En ese orden de actividades y convocatorias de protagonismos es que los cursantes de la Cátedra del Adulto Mayor se han declarado “abuelos de nuevo tipo”, sin dudas gracias a la fortaleza que representa la inclusión educativa como factor de inclusión social.

Pero existen otros factores generales, como refería al inicio, con relación a los determinantes socioculturales, que traen consecuencias en la forma de expresarse la abuelidad y no solo para los cursantes de este programa educativo. Ser mayor hoy comienza a visibilizarse desde miradas de desarrollo, aunque estén permeadas aún de paternalismos y gerofobias. Las fuentes de vivencias principales ya no provienen solo de la familia, sino también de las amistades y de los agrupamientos en los que se encuentren participando. Desde que nacemos, “los otros” que nos rodean van marcando y tributando a nuestro desarrollo personalógico, potenciando u obstaculizando el desarrollo psicológico durante el ciclo vital. De tal manera, para el niño pequeño son significativos sus padres, para el escolar, sus maestros, para los adolescentes y jóvenes, sus amigos, para los adultos, su pareja e hijos, sus compañeros de labor y amigos, y en las personas mayores aparece una figura con la que establece un nuevo tipo de relación, que son los nietos, junto a la pareja, sus hijos y, con gran preferencia, también sus amigos coetáneos.

Igualmente, el grupo de referencia al que pertenecen, ya sean los llamados círculos de abuelos, las aulas del adulto mayor, las peñas de cultura, los grupos de antiguos alfabetizadores, el Club de los 120, el grupo de una iglesia, entre otros agrupamientos, desborda las necesidades de comunicación interpersonal. Así, la comunicación de tipo regulativa, que caracteriza el vínculo doméstico con hijos y nietos, pasa a ser más catártica entre los coetáneos o los también llamados iguales. Además, y debido a factores culturales, la tendencia en la comunicación de las personas mayores cubanas sigue siendo extrovertida, de puertas abiertas a amigos, coetáneos y a los vecinos. Por ello, cuando se carecen de estos vínculos, la percepción de bienestar psicológico tiende a ser menor, aun cuando se tengan cubiertas otras que garanticen un confort material. Así mismo, durante la pandemia, bajo el llamado al aislamiento, se han desplegadas numerosas redes de comunicación por vía del teléfono, de patio a patio y hasta por los *chats* de WhatsApp para los que dispongan de esa tecnología, con el objetivo de propiciar apoyo emocional proveniente de familiares no convivientes, de amigos, de miembros de sus grupos de pertenencia y de los vecinos, así como para ofrecérselo también a estos. De ahí, que el factor emocional motivacional también debe tenerse en cuenta en el buen envejecer.

Como sabemos, en la literatura, siempre teniendo en cuenta el factor biográfico, se han propuesto tres tipos de envejecimiento: el natural, el patológico y el activo. En el envejecimiento natural ocurren cambios físicos y cognitivos, continúa el desarrollo de la inteligencia cristalizada como capacidad de utilizar el conocimiento y la experiencia aprendidos, y si bien se alteran formas de memoria —como la memoria de trabajo y la memoria de larga duración episódica y prospectiva—, no se altera la memoria semántica basada en los conocimientos y conceptos aprendidos, ni tampoco la procedimental. Por ello

las personas mayores siguen siendo inteligentes e inclusive, si están vinculados a procesos de estimulación cognitiva, expresan mayor desarrollo de su memoria semántica. Desde el punto de vista motivacional se ha comprobado la aparición de nuevos y propios motivos, una continuidad en su desarrollo emocional aun cuando cambien sus formas de expresarlo, y con mucha fuerza la necesidad de agrupamiento y participación social. A diferencia de ello, cuando aparecen los llamados deterioros cognitivos o actitudes de retraimiento social, se presentan formas de envejecimiento patológico, lo cual ocasiona vínculos de dependencia y fragilidad. Si bien el patológico se asocia, por lo general, solo a grados de deterioro cognitivo, también puede serlo el inmovilismo, encerramiento y automutilación motivacional. Finalmente, se encuentra el envejecimiento activo, el cual se entiende como proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. La Organización Mundial de la Salud agregó a estos el factor de educación a lo largo de la vida, completando los cuatro pilares fundamentales del envejecimiento activo.

Tales tendencias se deben tener en cuenta en las evaluaciones e investigaciones acerca de los estados de bienestar en la vejez y, por supuesto, también se han expresado en la diversidad de vivencias respecto al aislamiento y las preocupaciones de los mayores durante la actual pandemia. Al ser declarados población vulnerable o de alto riesgo en caso de contagio, ello ha sido interpretado por algunas familias como necesidad de pasar a gestionar la vida de sus mayores, como si todos fueran incapaces de tomar decisiones y de autocuidarse. Imponer la restricción de salida del mayor a la calle sin contar con el mismo también es creer que todos padecen de deterioros cognitivos.

BIENESTAR SUBJETIVO Y ENVEJECIMIENTO

Dos razones me motivan en el análisis acerca del vínculo bienestar subjetivo-envejecimiento. En primer lugar, por la evidente posibilidad de adentrarme en la percepción que las personas mayores han construido sobre su bienestar, específicamente en el denominado bienestar subjetivo, y, en segundo lugar, por la posibilidad de estudiar la edad adulta mayor desde lo interdisciplinar, que conllevaría estudiar la categoría bienestar, toda vez que la asumo como macrocategoría integradora. En otras palabras, adentrarse en estudios de bienestar implica un camino hacia la interdisciplinariedad, concebir dichos estudios y llegar a ellos desde las más diversas disciplinas.

Intencionar el bienestar como categoría integradora puede contribuir al desarrollo de las ciencias del envejecimiento como campo, aún pretendido desde lo interdisciplinario, pues, como sabemos, la mayoría de nuestras investigaciones y proyectos, aun cuando declaran estudio y abordaje bio-psico-socio-

espiritual del envejecimiento como proceso, desde los campos interdisciplinarios de la biogerontología, la psicogerontología y la gerontología social, en realidad todavía constituyen proyectos multidisciplinares. Es poco frecuente que se produzcan estrategias de atención a personas mayores desde una única disciplina. Estas se diseñan al menos con la participación en equipos de diferentes disciplinas que aporten resultados a integrar, pero aun distan de atrapar el estudio del envejecimiento, la vejez y las personas mayores desde una categoría que integre esos saberes.

En entrevista personal al Dr. José Yuni el 20 de junio del 2018, este define las ciencias del envejecimiento como

campo de investigación multidisciplinar orientado a la comprensión del envejecimiento como objeto complejo y multideterminado. Entendemos que la interdisciplina es su meta, pero en realidad, hasta el momento, no se ha construido una matriz conceptual que aborde problemas específicos que trasciendan los marcos particulares de cada disciplina. Para que haya interdisciplina tienen que plantearse problemas y construirse categorías teóricas que integren y superen las categorías de cada disciplina particular.

Evidentemente, al análisis del bienestar de una persona mayor y su percepción del mismo se puede y se debe llegar desde diferentes disciplinas en su abordaje. ¿Cómo se construye dicha percepción? ¿Qué aspectos de la vida de una persona mayor en la actualidad podrían ser vivenciadas como positivas o a buen resguardo? ¿Cómo se expresa esa integración de lo bio-psico-social-espiritual en una persona mayor desde su valoración en términos positivos? Diversos han sido los términos con los cuales se han explorado estas vivencias: satisfacción con la vida, calidad de vida, bienestar psicológico, felicidad, bienestar subjetivo. En nuestro trabajo nos orientamos bajo la categoría de bienestar subjetivo, definida por Rivero (2020) como

categoría más integral en función de la valoración que hace el individuo de su propia vida en términos positivos, teniendo en cuenta la preponderancia de afectos positivos sobre negativos. Es impactada por condicionantes no solo personales sino también de origen social (sociedad y familia). En cambio, el bienestar psicológico se refiere a la valoración de un conjunto de funcionalidades del individuo cuyo sustrato es más bien individual, siendo un poco reduccionista en cuanto a otras dimensiones psicosociales. (p. 29)

En la tesis de licenciatura como ejercicio de graduación, Rosa Rivero (2020) explora la valoración que hace el individuo de su propia vida, en preponderancia de afectos positivos e impactada por condicionantes personales, familiares y sociales, en situación de personas mayores procedentes de hogares unipersonales, y constituye una línea abierta para futuras investigaciones, inclusive para otros contextos de vida. En función de los relatos de dicho estudio, distingue diversas dimensiones de análisis, de las cuales, para evaluar bienestar subjetivo asociado a condicionantes sociales, identifica las referidas a las condiciones de vida, a redes o apoyos sociales, oportunidades socioculturales, percepción de inclusión social, percepción de protagonismo y participación social y percepción del entorno medioambiental. En condicionantes familiares analiza la percepción de las relaciones afectivas, satisfacción con las redes sociofamiliares de apoyo, grado de cumplimiento de sus objetivos, metas y aspiraciones, satisfacción con el tiempo libre, actividades de ocio y esparcimiento, percepción de las rutinas o prácticas cotidianas, percepción familia-bienestar-migración, percepción familia-bienestar-religión y percepción familia-salud. Finalmente, como condicionantes personales, la percepción de cualidades personales que influyen en el bienestar: recursos personales como optimismo, proyectos, autoestima, estado de salud y validismo.

Emergen dimensiones y referentes de análisis sobre bienestar subjetivo en función de características que mencionaba al inicio del artículo, que expresan cambios generacionales y que desbordan las tradicionales necesidades afectivas en el contexto de la vida de familia y de la tenencia de una buena salud, como habitualmente se reportaba, en términos de una buena calidad de vida. Se pone en evidencia el carácter social y relacional del bienestar subjetivo. Se logran inferir, a partir de estudios como el de esta autora, otras dimensiones de interés y de preocupación en las personas mayores en función de cuestionamientos acerca de la inclusión o exclusión social en que aún se encuentran las personas mayores, de la necesidad del disfrute de la vida, de la importancia de las otras personas, amigos y vecinos que le rodean, en la construcción del bienestar subjetivo, y no solo de la familia. Así mismo, se visibilizan o autoevalúan recursos personales de afrontamiento, a diferencia de descripciones que antiguamente no se referían en narraciones obtenidas de los mayores.

Es perspectiva del estudio acerca del bienestar el diseño de investigaciones en el que pueda indagarse la autopercepción del mismo explorando seguridades provenientes de procesos psicológicos, sociológicos, jurídicos, salubristas, ecológicos, urbanísticos y mediáticos, por solo citar algunos de los abordajes a integrar. Con ese objetivo, bajo la convocatoria de la Cátedra del Adulto Mayor, hemos llevado a cabo diversos encuentros con grupos de investigación y proyectos en la Universidad de La Habana y otros centros de la educación superior en la provincia que aportan al tema del envejecimiento. Todo ello es un

primer paso en el objetivo de lograr integraciones a partir de las fortalezas en los estudios demográficos sobre dinámica poblacional, acerca de los cuidados desde el punto de vista sociológico, protección legal, uso de tecnologías y comunicación, factores antropológicos, diseño y accesibilidad del entorno, educación, lo mediático, economía y geografía del envejecimiento, políticas sociales, procesos de la subjetividad en la vejez, entre otros.

En aras de fomentar espacios de sensibilización y de una nueva cultura gerontológica, la Cátedra del Adulto Mayor, además de desarrollar los cursos dedicados a las personas mayores, también ha aportado a la capacitación sobre el tema a través de cursos dirigidos a quienes despliegan acciones a favor de la atención a los mayores. En ese sentido, cabe destacar la labor fundacional y desarrollo de la gerontología educativa en sus dos dimensiones fundamentales: estudio y práctica de emprendimientos educativos dirigidos a las personas mayores y a otros grupos generacionales, es decir, a otros públicos interesados en el conocimiento de la vejez y el envejecimiento en sus múltiples derivaciones.

Han sido veinte años de acciones educativas con las personas mayores, con los jóvenes estudiantes en formación como psicólogos, con especialistas, servidores públicos y directivos de programas de perfil atencional al envejecimiento de la población (destinados a médicos, trabajadores sociales, juristas, psicólogos, pedagogos, comunicadores). En todos los casos y gracias al intercambio con los grupos de personas mayores en las aulas de la Cátedra hemos aprendido y des-aprendido acerca de la vejez. Las experiencias compartidas reafirman la necesidad de fomentar una nueva cultura gerontológica, libre de paternalismos, gerofobias y discriminaciones que permitan asumir la llegada a la vejez de forma plena y con espacios de entorno cultural que permitan la percepción de su bienestar.

En mi criterio, esa nueva cultura gerontológica se encuentra asentada en cinco pilares básicos, el primero de los cuales es, sin dudas, la comprensión de la vejez como auténtica etapa del desarrollo humano, y en la cual me incluyo como persona mayor que también soy. En segundo lugar, lo constituye el entendimiento del cambio de paradigma de imagen, pues si bien continuamos siendo portadores de referentes tradicionales de vejez, su imagen se encuentra en periodo de tránsito. La generación actual de mayores también es portadora de cambios, debido a múltiples determinantes del desarrollo, en lo que se ha dado en llamar la aparición de los “adultos mayores de nuevo tipo”. De ello se desprende el tercer pilar de esa nueva cultura sobre la vejez, y es precisamente la comprensión de la no existencia de una única imagen de la misma, dado que no constituimos población homogénea y solo requerida de cuidados. Todo lo contrario, constituimos la generación histórica viva de nuestros pueblos y, por tanto, somos el resultado del desarrollo individual gestado, protagónico y activo de esta época. En cuarto lugar, es una nueva cultura, pues debe tenerse en cuenta la diferencia desde un enfoque geriátrico y el enfoque

gerontológico. La cultura del tema hoy exige una mirada gerontológica, es decir, la vejez no implica enfermedad, patología, tratamiento, discapacidad y dependencias. Finalmente, en quinto lugar, esa nueva cultura gerontológica supone un desarrollo sostenible, libre de discriminación, gerofobia y paternalismo; en otras palabras, considerar a las personas mayores como sujetos de derechos y deberes ciudadanos.

Si partimos de nuestros paradigmas de una nueva cultura gerontológica libre de discriminación y paternalismo hacia las personas mayores, entonces, y de manera consecuente, debemos formar y capacitar a los mismos como ciudadanos con derechos, pero también con deberes ciudadanos y activos protagonistas de los cambios necesarios. Como sabemos, las denominadas metas del desarrollo sostenible no solo pasan por disponer de recursos económicos, sino por cambios importantes en la mentalidad de los habitantes de este mundo. Las propias personas mayores, como patrimonio histórico vivo, al autocapacitarse en el tema, constituyen agentes de transformación a lo interno de sus familias y comunidades (Orosa Fraíz, 2018).

BREVES NOTAS ACERCA DE BIENESTAR, ENVEJECIMIENTO Y PANDEMIA

En consonancia con la labor realizada durante todos estos años y la impronta de la educación, es menester, aun cuando sea de forma resumida, referir el importante papel de la gestión de conocimiento gerontológico durante el periodo de la pandemia.

Como sabemos, las personas mayores fueron declaradas de máxima vulnerabilidad desde los inicios de la pandemia, debido a la disminución del sistema inmunológico con la edad y la comorbilidad por existencia frecuente de enfermedades no transmisibles, que pueden agravar ante el contagio y ocasionar (tal cual ha ocurrido) la mayor cantidad de fallecidos en esta situación sanitaria y de carácter mundial. De ahí que los mayores han sido los primeros en ser llamados al aislamiento con el “Quédate en casa”, lo que ha traído diversas afectaciones, fundamentalmente relacionadas en el tema de la salud mental por distanciamiento de sus familiares, temor al contagio, cambios de rutinas y postergación de proyectos.

La Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana, junto a sus miembros provenientes de la Facultad de Psicología y con apoyo de su consejo técnico adulto mayor, ha desplegado una importante labor. Además, ha sido coordinadora de la experiencia de atención psicológica a los mayores a través de los Psicogrupos de WhatsApp. Los objetivos fundamentales fueron lograr una adecuada percepción del riesgo, la identificación y acompañamiento de las posibles afectaciones en condición de aislamiento, así como la promoción de una campaña del buen trato, a través de los medios de comunicación. Con relación a esto último, se promovió dicha campaña por rebotes de actitudes muy paternalistas en manejos

inadecuados de familias o de mensajes en los medios, que podrían provocar afectaciones a la autonomía de las personas mayores.

Fueron atendidas 1 164 personas mayores del programa de la Cátedra en la provincia, entre cursantes y profesores voluntarios. A su vez, se coordinó el Psicogrupo de WhatsApp de matrícula abierta por siete meses para 250 personas mayores y cuidadores. Ambas fuentes de información permitieron ofrecer recomendaciones sistemáticas a los medios de comunicación, al personal de salud y a los decisores, gracias a la construcción de un Observatorio Psicogerontológico. En este se describen la diversidad de vivencias, tal cual ocurre ante la diversidad de vejezes, recursos de afrontamiento y entornos propios, así como, la disponibilidad de redes de apoyo, constatándose además en la mayoría de los casos potencialidades en comportamientos de gran resiliencia y reajuste de rutinas. Sin embargo, ha sido un largo periodo que, como tendencia, fragiliza, marca incertidumbres y puntos de inflexión para quienes constantemente han vivido largos meses en la categoría de población vulnerable.

Hemos identificado dos tipos de vulnerabilidad: la biológica, con riesgo para la vida, y la cultural paternalista, con riesgo para la autonomía. Queda mucho por hacer desde la gerontología educativa poscovid en la necesidad de re-educar acerca de lo que parecía logrado en el campo del envejecimiento saludable, activo y participativo. Si bien la situación sanitaria producida por la pandemia ha constituido un periodo difícil, también se han desarrollado múltiples redes solidarias que entre mayores hemos denominamos redes en geroridad.

CONCLUSIONES

Queda claro para los científicos sociales que analizar el envejecimiento y la vejez hoy resulta imposible desde la mirada de una sola disciplina, por ello se explican miradas multidisciplinarias o, en el mejor de los casos, interdisciplinarias, porque las personas mayores constituyen, como todos los seres humanos, una integración de varias esferas, en lo fundamental de lo biológico, lo subjetivo y lo social. En la actualidad las estrategias de país llaman a diversos sectores que confluyen desde sus disciplinas a la atención del envejecimiento y la vejez, y por eso muchos grupos de investigación son multidisciplinarios, en los que cada cual trabaja el tema desde su propia perspectiva. Un reto mayor será lograr aproximaciones interdisciplinarias, donde el objeto de estudio se pueda analizar desde categorías que en sí mismas integren la diversidad de miradas, como pudieran ser los estudios acerca del bienestar de los mayores.

Por tanto, en sociedades envejecidas es menester capacitarse hacia una nueva cultura gerontológica, conocer cuáles podrían ser sus pilares fundamentales y los retos que de forma vinculada han de tejerse

en una política pública del tema. En ese sentido, profesionales, funcionarios y líderes locales requieren capacitación en el tema desde sus proyectos declarados al bienestar subjetivo de los mayores y desde diversas profesiones, debido al carácter interdisciplinario de la psicogerontología, la biogerontología y la gerontología social como campos de las llamadas ciencias del envejecimiento. De ahí que, de manera conjunta, iremos construyendo y promoviendo lo que denominamos “una nueva cultura gerontológica”. Se trata de una población que aumenta en necesidades de cuidados, programas de atención en salud, gastos en apoyos técnicos, ajustes urbanísticos, entre otros, y, a su vez, aumenta en necesidades de nuevas narrativas que la expliquen o describan, pues constituyen generaciones portadoras de necesidades e intereses que desbordan el campo de lo asistencial. En la mayoría de los países se viven más años, es decir, aumenta la expectativa de vida, lo cual se convierte en un reto para su atención y, a la vez, en un logro de la sociedad actual. En ese sentido, se introducen políticas públicas que incorporan la noción de envejecimiento activo y de ciudades amigables, se promueven eventos y reuniones de alto nivel dedicadas al tema de los derechos humanos en la vejez, proliferan las asociaciones de mayores, se amplía el campo de dimensiones a investigar en las personas mayores y hasta se abren espacios de educación para los mismos, entre otras acciones.

Ya van quedando atrás miradas que evocaban al rejuvenecimiento y aparecen enfoques teóricos que parten de asumir auténticamente la vejez y a las personas mayores con su identidad y sin necesidad de una explicación desde lo juvenil o infantilizadora. Capacitarnos en una nueva cultura gerontológica, libre de paternalismo, gerofobia y discriminación de cualquier índole ha ido constituyéndose en nuestra meta. Aspiramos a una nueva cultura gerontológica que parta de la comprensión de la generación actual de mayores con sus nuevos protagonismos y necesidades, que garantice la inclusión y el desarrollo y no solo la protección y el cuidado (Orosa Fraíz, 2015).

En sentido general, las personas mayores que atendimos durante la pandemia expresaron certeza de ser atendidos por la prioridad de la dirección del país hacia la atención de las personas mayores. A su vez, ante su condición de vulnerabilidad, han constituido un grupo que, en correspondencia con las diferentes etapas de la pandemia, ha expresado desde ausencia de percepción de riesgo (en algunos casos al inicio) hasta significativas vivencias de miedo al contagio, así como invalidismo al vivir solos y potencialidades en los ajustes de sus rutinas.

Urge rescatar campañas de envejecimiento activo y saludable que reintegren a los mayores a sus espacios de continuidad e inserción social, una vez pasada la pandemia, así como estudiar nuevamente la percepción de bienestar subjetivo, cuando se ha vivido la sobra de ser vulnerable como parte del grupo poblacional que mayor número de fallecidos ha aportado, de seguir contando con grandes cargas

domésticas y con muchos proyectos postergados con relación a reuniones familiares, seguimientos médicos de diversas especialidades, visitas a amigos y reincorporación a proyectos comunitarios. Urge, al menos ahora, visibilizar la novedosa posibilidad de abordaje de la vulnerabilidad desde esta promoción de envejecimiento activo y saludable, en la que se exprese la imagen de la persona mayor de forma autónoma y responsable de sí mismo. Ello concilia y aporta a su propia percepción de bienestar subjetivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Oficina Nacional de Estadísticas e Información y Centro de Estudios de Población y Desarrollo.

(2020). Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. Recuperado de <http://www.onei.gob.cu/node/14710>

Orosa Fraíz, T. (2015). Hablando de vejez desde un enfoque de desarrollo humano. *Hacer y pensar la psicología*, parte 10. La Habana: Universidad para Todos.

Orosa Fraíz, T. (2017). *La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor*. La Habana: Editorial Universitaria Félix Valera.

Orosa Fraíz, T. (2018). Aprender a envejecer: modelo cubano en gerontología educativa. *Asociación Médica del Caribe (AMECA)*, 8 (8), 10-13.

Orosa Fraíz, T. (2020). Programa cubano de educación de mayores en su XX aniversario. Lecciones aprendidas (ponencia). *Universidad 2020, XII Congreso Internacional de Educación Superior*, 10-14 de febrero, La Habana, Cuba.

Rivero, R. (2020). *Bienestar subjetivo en personas mayores de hogares unipersonales* (tesis de licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Yuni, J., y Urbano, C. (2016). *Envejecer aprendiendo. Claves para un envejecimiento activo*. Montevideo: Grupo Magro Editores.

Zarebski, G. (2011). La teoría del curso de la vida y la psicogerontología actual. En J. Yuni (comp.), *La vejez en el curso de la vida* (pp. 41-63). Córdoba: Editorial Brujas.