Desarrollo integral gerontológico

María de la Luz Martínez-Maldonado
Víctor M. Mendoza-Núñez

El desarrollo integral gerontológico es un proceso que implica ponerse en actividad de muchas formas, haciendo uso y potenciando los recursos con los que se cuenta. El desarrollo es un proceso de transformación y crecimiento continuo en el que el capital social es fundamental.

El desarrollo integral gerontológico es un proceso que se lleva a cabo desde el inicio del envejecimiento y hasta el final de la vida, implica ponerse en actividad de muchas formas, haciendo uso y potenciando los recursos con los que se cuenta. El desarrollo es un proceso de transformación y crecimiento continuo en el que el capital social es fundamental.

El desarrollo integral gerontológico está conformado por los siguientes elementos.

a) El concepto de **ciudadanía**, que da relevancia al hecho de "ser sujeto" con derechos (derecho a la vida, a la libertad, a la dignidad, a la salud, al bienestar, etc.) y a poder disfrutar (hacer uso de los mismos).

b) El concepto de **potencialidades**, que todos los seres humanos tenemos en lo físico (potencialidad de crecimiento, de fuerza, de habilidades motoras), en lo psicológico (sensibilidad, afecto, adquisición de conocimientos, creatividad, etc.) y en lo social (vínculos, productividad, participación social, creación de cultura y valores, etc.). El adulto mayor debe conocer sus potencialidades, tener las opciones para desarrollarlas y las oportunidades sociales, socioculturales, de

El desarrollo integral gerontológico está conformado por el concepto de ciudadanía, que da relevancia al hecho de "ser sujeto" con derechos y poder disfrutar los mismos y el concepto de potencialidades, que todos los seres humanos tenemos tanto en lo físico, en lo psicológico y en lo social.

conocimiento y tecnológicas para demostrarlas, para lograr productos (afectos, objetos, tecnología, procesos, etc.) que contribuyan a su propio bienestar, al de la comunidad y al medio ambiente que lo rodea.

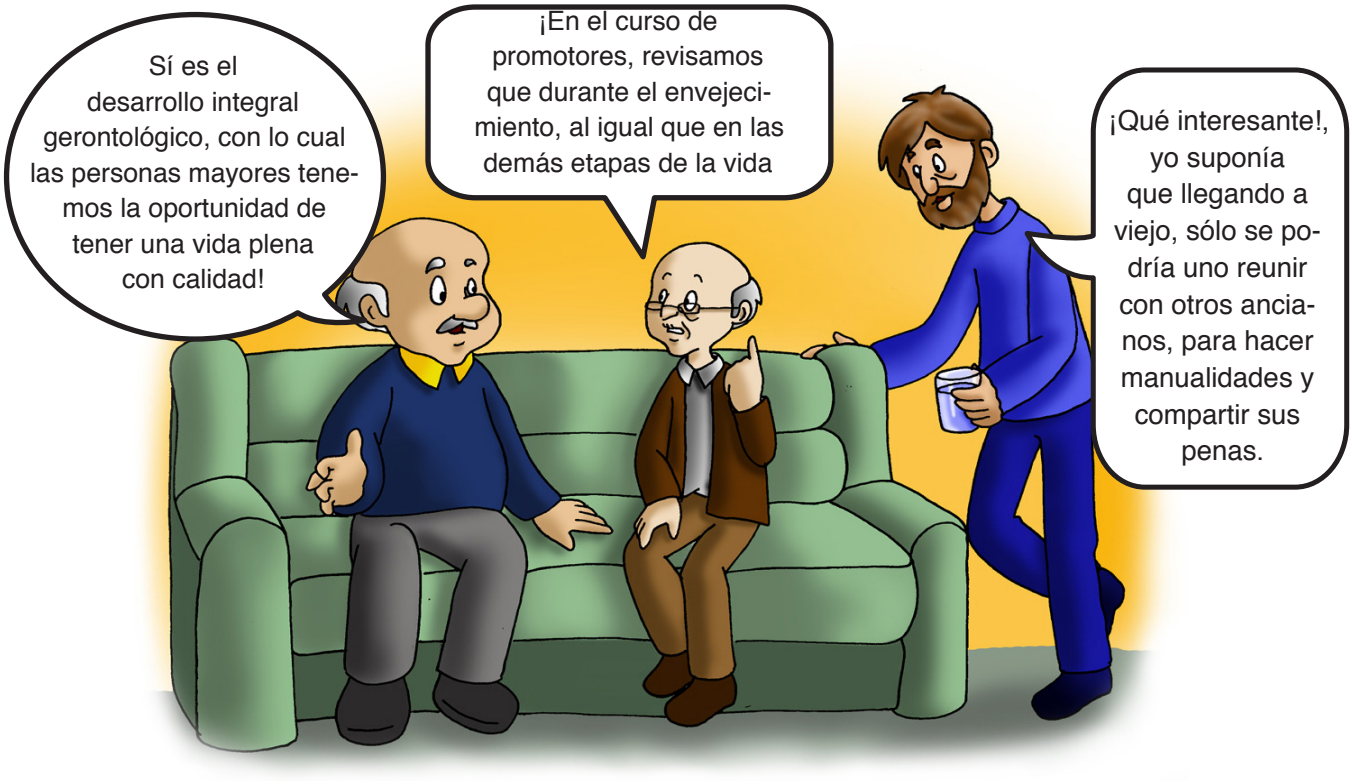
Para que el adulto mayor tenga la opción de lograr un desarrollo humano positivo y aceptable, son necesarios el acceso y permanencia en sistemas de educación continua formal e informal y de salud de calidad, empleo, seguridad social, un medio ambiente sano y estimulante, entre otros y el reconocimiento social positivo como persona.

Para que el adulto mayor tenga la opción de lograr un desarrollo humano positivo y aceptable, son necesarios, entre otros elementos, el acceso y permanencia en sistemas de educación continua formal e informal y de salud de calidad, empleo, seguridad social, un medio ambiente sano y estimulante y el reconocimiento social positivo como persona.

Por otro lado, el desarrollo integral gerontológico es determinado por el individuo mismo, el ambiente en que vive (familia, barrio, comunidad y país) y por lo cambios sociohistóricos que se producen en el entorno y en el mundo. Es decir, el desarrollo integral durante la vejez implica una interacción entre el individuo y su ambiente, ya que desde el nacimiento hasta la muerte recibe las influencias que le facilitarán, o no, el proceso de crecimiento y desarrollo físico, cognitivo, psicológico, social y espiritual.

No olvidemos que el ser humano es un ser completo y armónico que se desenvuelve dentro de un entorno físico, psicológico y social. Es un todo integrado que se conforma por elementos físicos, químicos, biológicos, psicológicos, sociales, culturales, ético-morales y espirituales, y que además, está dotado de conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, que responde al momento que vive y al lugar en donde vive. Todas estas características y atributos se mantienen a lo largo de toda la vida, la vejez no es la excepción. Sin embargo, existe un grave prejuicio acerca de que las personas que llegan a la vejez ya no tienen qué hacer y, por lo tanto, no se les dan oportunidades para que continúe su desarrollo.

Como ya se señaló en capítulos anteriores, el envejecimiento activo tiene como propósito que los adultos mayores participen individual y colectivamente de forma continua en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos de la realidad. Asimismo, la Gerontología Comunitaria tiene como objetivo fortalecer el desarrollo personal y social de los viejos en su entorno cotidiano (familiar y comunitario), incorporándolos como un capital social indispensable para alcanzar dicho desarrollo.



El capital social gerontológico es el conjunto de recursos reales y potenciales que poseen los adultos mayores que está vinculado con el conocimiento

que posee cada persona, con las redes de relaciones sociales con las que cuentan y con el reconocimiento que obtiene de los demás. Este capital social gerontológico está conformado por capacidades y actitudes como liderazgo, conocimientos y experiencia (saberes), disponibilidad de tiempo, conciencia de su situación social, solidaridad y empatía. Si los individuos entran en contacto con sus vecinos, y ellos con otros vecinos, habrá una acumulación de capital social que puede satisfacer sus necesidades sociales y producir un potencial suficiente para realizar una mejora sustancial de las condiciones de vida en la comunidad. De allí que, a través de los recursos reales o potenciales que los adultos mayores poseen, puedan obtener acceso a diferentes tipos de beneficios (económico, material, informativo, afectivo, etc.).

¿Cómo desarrollar estos recursos reales o potenciales que los adultos mayores poseen para alcanzar un desarrollo integral gerontológico?

El capital social gerontológico es el conjunto de recursos reales y potenciales que poseen los adultos mayores y está conformado por capacidades y actitudes como liderazgo, conocimientos y experiencia (saberes), disponibilidad de tiempo, conciencia de su situación social, solidaridad y empatía.

El desarrollo integral gerontológico se asocia con el bienestar físico, social y emocional, con la satisfacción de necesidades como autonomía, participación, pertenencia a un grupo, solidaridad, tranquilidad, vínculos con las redes de apoyo social, seguridad personal, valoración, autoanálisis. Así mismo, a través de la socialización continua, se debe tener la oportunidad de crear y formar parte de un ambiente gratificante que permita la satisfacción de afectos y la continuación del aprendizaje y la expresión creativa (desarrollo del talento).

Sin embargo, no podemos perder de vista que para alcanzar un desarrollo integral gerontológico debemos considerar la intervención de los siguientes factores.

Durante la vejez hay cambios en las diferentes áreas de la persona. En la esfera física se presenta una serie de modificaciones fisiológicas, morfológicas, bioquímicas, etc.; en la esfera psicológica pueden presentarse variaciones en la forma de percibirse como persona, debido a que hay un pensamiento generalizado de rechazo a la vejez que puede generar sentimientos de minusvalía,

El desarrollo integral gerontológico se asocia con la satisfacción de necesidades como: autonomía, participación, pertenencia a un grupo, solidaridad, tranquilidad, vínculos con las redes de apoyo social, seguridad personal, valoración, autoanálisis, y la oportunidad de formar parte de un ambiente gratificante, entre otros.

de baja autoestima, o de incapacidad para seguir participando en la comunidad. En la esfera social durante esta etapa también hay cambios, ya que se piensa que los adultos mayores tienen que estar descansando en casa porque ya trabajaron o porque ya no pueden o porque ya no son productivos, lo que hace que se redefinan nuevos papeles sociales, tales como retiro de las actividades productivas, estar a cargo de los nietos exclusivamente, reunirse en grupos de entretenimiento o estar en casa descansando.

Por otro lado, también es fundamental saber con cuántos recursos y con qué potencialidades cuenta el adulto mayor. Tomemos en cuenta que en la vejez hay un empobrecimiento de la calidad y cantidad de los miembros de la red social, por ejemplo: los hijos se casan y se van del hogar; si se estaba trabajando

fuera de casa y hay una separación laboral, ya no se tiene un contacto continuo con los compañeros de trabajo; si hay pérdida de la funcionalidad física existe una tendencia a salir menos de casa y frecuentar menos a los amigos o a los familiares. Sin embargo, con orientación y conocimiento pueden haber nuevos modos de participación social y revalorización de las redes familiares y sociales para fortalecer a los adultos mayores.

> ***El desarrollo integral gerontológico implica QUERER ser ciudadano, ser reconocido, y ser activo; SABER lo necesario sobre el envejecimiento, qué tipo de desarrollo se quiere, qué le motiva, cómo se hace y cuál es la mejor estrategia; PODER disponer del tiempo para su desarrollo, tener las condiciones y los medios necesarios para alcanzar los objetivos y metas propuestos.***

Para que un adulto mayor lleve a cabo acciones encaminadas al desarrollo integral gerontológico, además de lo anterior, debe considerar la necesidad de conjuntar tres condiciones simultáneas: QUERER, SABER y PODER.

Querer

1) **Ser ciudadano.** Si el adulto mayor se siente persona y ciudadano y no un enfermo, incapacitado, que ya no aprende, que ya no tiene más que hacer en la vida porque llegó a la vejez, logrará una vida social gratificante.

2) **Ser reconocido**. Si el adulto mayor siente y tiene la convicción de que lo que hace merece la pena para él mismo, para su familia, para su comunidad y para la sociedad en general y que es una persona que influye para que haya cambios en la imagen que se tiene de la vejez, evitará la discriminación social y logrará mayor calidad de vida y bienestar.

3) **Ser activo.** Si se siente estimulado para llevar a cabo acciones para sí mismo, para su familia, para su comunidad, haciendo usos de las redes de apoyo social.

Si el adulto mayor reúne los anteriores puntos, quiere decir que QUIERE y, por lo tanto, la voluntad del adulto mayor es, en último término, el motor decisivo que genera la acción.

Ahora bien, para practicar el desarrollo integral gerontológico hace falta:

Saber

1) **Lo que tenemos que saber.** ¿Qué significa el desarrollo integral durante la vejez?, ¿qué es la vejez y qué significados tiene?, ¿qué pasa durante el proceso de envejecimiento?, ¿cuáles son las posibilidades y las limitaciones que se presentan con la vejez?, ¿cómo podemos hacerlo, es decir, cómo podemos actuar?, entre otros tópicos.

2) **Qué tipo de desarrollo integral gerontológico se quiere lograr.** i) físico, ii) psicológico, iii) social, iv) laboral, v) espiritual, vi) algunos de ellos, o vii) todos en su conjunto.

3) **Qué nos motiva.** Debemos estar conscientes de qué nos motiva para involucrarnos en un proceso de desarrollo integral gerontológico, ya que el sentido que le demos orientará la práctica.

4) **Cómo se hace.** El adulto mayor tiene que saber cómo se puede alcanzar un desarrollo integral gerontológico, tiene que saber las estrategias, los métodos y las actividades para lograrlo y cómo se aplican.

5) **Cuál es la mejor estrategia.** Considerar que el desarrollo integral gerontológico debe ser interactivo y recíproco, esto es, el adulto mayor debe identificar y fortalecer las redes de apoyo social, tanto formales como informales, para ello tendrá que saber quiénes son, dónde están, qué apoyos ofrecen, etc.

Si el adulto mayor se pregunta qué sucede con él mismo, qué sucede con su familia, qué sucede con su comunidad, mantendrá una reflexión activa buscando respuestas y estrategias para lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida acorde con su potencialidad.

Ahora bien, el adulto mayor que quiere y sabe, no siempre puede. De nada sirve que la persona tenga una decisión clara y convencida si no puede, por diversas razones, llevar a cabo las acciones para alcanzar un desarrollo integral gerontológico. Por lo cual es necesario:

Poder

1) **Tener tiempo.** Se debe tener la certeza de que se dispone del tiempo requerido para llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar las metas propuestas de manera individualizada.

2) **Tener las condiciones.** Debemos estar seguros de que se disponen de los medios para llevar a cabo las acciones. ¿Con quién, con qué, en dónde, cómo?

3) **Disponer de los medios y ayudas necesarios.** Verificar que se cuenta con lo necesario para llevar a cabo el desarrollo integral gerontológico. Los medios pueden ser personales (soy funcional, tengo la información, tengo redes de apoyo) y también a través de programas de apoyo (necesarios a veces para lograr objetivos y metas).

En conclusión, para participar en procesos para el desarrollo integral gerontológico se necesita reflexionar, en un primer momento, sobre lo que QUIERO, lo que PUEDO y lo QUE SÉ para lograrlo.

Áreas a trabajar para el desarrollo integral gerontológico

Para que el adulto mayor se desarrolle como un ser integral durante la vejez, tendrá que trabajar sobre las siguientes áreas.

Área física. Las acciones que se lleven a cabo para el desarrollo de esta área tendrán una repercusión importante en las actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria, así como en el cuidado de la salud, en el desarrollo cognitivo, afectivo y social. En este sentido es importante que los ejercicios que el adulto mayor realice le permitan:

Las acciones que se lleven a cabo para el desarrollo integral gerontológico en el área física tendrán una repercusión importante en las actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria, así como en el cuidado de la salud, en el desarrollo cognitivo, afectivo y social.

- Reconocer las posibilidades y los límites de su cuerpo y del entorno inmediato.

- Efectuar actividades de autocuidado que fortalezcan su autoconcepto y propicien el fortalecimiento de la funcionalidad física, mental y social y por lo tanto la independencia.

- Participar en actividades de ejercicio físico y recreativas que fortalezcan sus habilidades psicomotrices y les proporcionen satisfacción al hacerles sentir que pueden aportar al trabajo conjunto y establecer relaciones de cooperación y apoyo.

- Responsabilizarse progresivamente del cuidado de su cuerpo y actuar oportunamente para enfrentar situaciones que pongan en riesgo su salud.

Área cognitiva. Las actividades que se realicen en esta área están dirigidas a que los adultos mayores sanos desarrollen el potencial para reaprender o reactualizar las habilidades que desarrollaron en algún momento de la vida. En este sentido es importante que el adulto mayor realice las siguientes acciones:

Las actividades que se realicen para el desarrollo integral gerontológico en el área cognitiva estarán dirigidas a que los adultos mayores desarrollen el potencial para reaprender o reactualizar las habilidades que desarrollaron en algún momento de la vida.

• Actividades para mantener las habilidades intelectuales como atención, memoria, praxias (acciones motoras intencionadas como el cepillarse los dientes, vestirse), y gnosias (capacidad para reconocer personas, objetos y lugares) con el fin de conservar la autonomía y funcionalidad.

• Actividades para recuperar y mejorar las habilidades que en algún momento se realizaron y ahora ya no se ejercitan (leer, escribir, uso de tecnologías, etc.).

• Entrenamiento en actividades novedosas que se puedan realizar de acuerdo con el contexto sociocultural, considerando el uso de tecnologías.

• Entrenamiento en actividades de resolución de problemas.

• Entrenamiento en actividades que no se realizan de manera cotidiana.

• Crear un entorno rico en estímulos que faciliten el razonamiento y la actividad motora.

Área emocional. Las acciones que se lleven a cabo deberán tener un carácter preventivo, o en su caso de tratamiento, con el propósito de lograr el mayor bienestar personal y social, considerando sus potencialidades. Por tal motivo, es importante el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al adulto mayor para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana.

Las acciones que se lleven a cabo para el desarrollo integral gerontológico en el área emocional tienen un carácter preventivo, o en su caso de tratamiento, y tienen como objetivo trabajar sobre el bienestar personal y social.

Los objetivos del desarrollo emocional son:

• Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones derivadas de la adaptación al proceso de envejecimiento.

- Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional.

- Tomar conciencia y desarrollar, si es necesario, un mayor nivel de autoestima en la nueva imagen de persona mayor.

- Desarrollar nuevas formas para mejorar las relaciones interpersonales.

- Adquirir nuevas estrategias para la toma de decisiones con respecto a la ocupación del tiempo.

Área social. Durante el envejecimiento el área social sufre transformaciones y modificaciones cuantitativas y cualitativas. Las redes sociales pueden ser afectadas seriamente, y esto repercute en la funcionalidad física, mental y social del adulto mayor. Las acciones que se lleven a cabo en esta área tienen como objetivo el desarrollo continuo del adulto mayor en el área social con el fin de fortalecer las redes y las relaciones sociales, y se centran en los siguientes aspectos:

Durante el envejecimiento el área social sufre transformaciones y modificaciones cuantitativas y cualitativas. Las redes sociales pueden ser afectadas seriamente y esto repercute en la funcionalidad física mental y social del adulto mayor. Las acciones que se lleven a cabo en esta área tendrán como objetivo fortalecer las redes y las relaciones sociales.

- Promover la formación de grupos de ayuda mutua de adultos mayores que contribuyan al fortalecimiento de la autonomía y al desarrollo ciudadano.

- Promover acciones para la inclusión de las personas mayores en espacios de participación en organizaciones de gente de diferentes edades.

- Identificar, generar y hacer uso de redes de apoyo social como parte del capital social acumulado de las personas mayores en el transcurso de su vida, ya sean redes familiares, vecinales o comunitarias para prevenir la soledad y el desarraigo en esta etapa de la vida.

- Participación continua en los diferentes escenarios sociales de tal manera que el adulto mayor tenga un papel activo en la sociedad, en los asuntos públicos, defendiendo sus demandas para el acceso equitativo a oportunidades de empleo y obtención de espacios centrales antes que marginales en la sociedad.

Área espiritual. Como ya se mencionó, envejecer es un proceso de desarrollo humano al que es necesario adaptarse, ya que las características de la vejez representan para el adulto mayor desafíos, logros y frustraciones, posibilidades de conflicto y dificultades, como debilitamiento físico, pérdida de seres queridos y la propia muerte.

Envejecer es un proceso de desarrollo humano al que es necesario adaptarse, ya que las características de la vejez representan para el adulto mayor desafíos, logros y frustraciones, posibilidades de conflicto y dificultades, como debilitamiento físico, pérdida de seres queridos y la propia muerte. Durante la vejez se dispone de recursos para hacer frente a los anteriores desafíos, uno de ellos es la espiritualidad.

Sin embargo, también durante esta etapa se dispone de recursos para hacer frente a los anteriores desafíos, uno de ellos es la espiritualidad. La concepción que las personas tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas del por qué y para qué de la vida, dan origen a comportamientos, sentimientos y pensamientos que pueden servir de gran apoyo en la vejez. Por tal motivo es importante que el adulto mayor trabaje en el desarrollo espiritual a partir de las siguientes acciones:

- Cuidar a otros, estar abierto a nuevas ideas y mantenerse útil socialmente.

- Aceptar el pasado, recordarlo y recrearlo para nutrirse de los logros obtenidos y estar dispuesto a aprender nuevas cosas.

- Mantener la esperanza en la vida, esforzarse por ser todo lo autónomo posible y valorar toda iniciativa o resolver asuntos pendientes o dejados de lado.

- Disfrutar de la vida, mantener el sentido del humor y la capacidad para jugar.

- Ser tolerante con los aspectos que pueden ser desagradables de la vejez, cuidarse, aceptar las necesidades de dependencia y agradecer el apoyo recibido, tratar de mantener contacto e intimidad con viejos amigos y lograr hacer nuevas amistades.

En síntesis, poner en práctica la gratitud, la tolerancia, la esperanza, la bondad y generosidad, elementos que conforman a la espiritualidad.