IV Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Santiago de Chile, 2001.

Desarrollo Personal en la Vejez.

Gloria Novoa Avaria.

Cita:

Gloria Novoa Avaria. (2001). Desarrollo Personal en la Vejez. IV Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Santiago de Chile.

Dirección estable: https://www.aacademica.org/iv.congreso.chileno.de.antropologia/66

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/ef8V/B8d

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.

Desarrollo Personal en la Vejez

Gloria Novoa Avaria*

Política Social para el Adulto Mayor

Antecedentes Generales

El tema del Adulto Mayor -como materia de Estadocomienza a emerger a principios de la década de los 90 con el advenimiento de los gobiernos democráticos. Durante la administración Aylwin, a través del Ministerio de Planificación y Cooperación (MIDEPLAN) se incluyó a los Adultos Mayores dentro de los grupos vulnerables hacia dónde focalizar las políticas sociales del Gobierno.

En el año 1995, bajo la administración Frei, se creó la Comisión Nacional del Adulto Mayor, a la que se le asignó la tarea de realizar un diagnóstico de los adultos mayores. Como resultado de esta investigación, se confeccionó el Libro de la Comisión del Adulto Mayor. Tan importantes y contundentes fueron sus conclusiones que el Presidente de la República, por Decreto Presidencial №203 del 27 de noviembre de 1995, creó el Comité Nacional para el Adulto Mayor, y en Marzo de 1996, el Consejo de Ministros del Area Social aprobó la Política Nacional para el Adulto Mayor.

La gran meta de la Política Social:

"Lograr un cambio cultural en toda la población que signifique un mejor trato y valoración de los adultos mayores en nuestra sociedad, lo que implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y, alcanzar mejores niveles en la calidad de vida para todos los Adultos Mayores".

Fundamentos Valóricos: Equidad y Solidaridad Intergeneracional

Principios:

- 1. Autovalencia y Envejecimiento Activo
- Prevención y Educación para un Envejecimiento Sano
- Flexibilidad en el diseño y aplicación de la política

- Descentralización
- 5. Subsidariedad y Rol Regulador del Estado

Objetivos:

Para efectos de este Simposium se destacan:

- Fomentar la participación e integración social del Adulto Mayor
- 2. Fortalecer la responsabilidad intergeneracional en la familia y comunidad.
- 3. Fomentar el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.
- 4. Fomentar la asociatividad entre los adultos mayores y su desarrollo personal.

Orientaciones Estratégicas de la Política Social:

- Participación Social
- Descentralización
- Coordinación
- 4. Capacitación
- Difusión

Para el propósito de este Simposium se aludirá a dos de estas orientaciones: la participación social y la capacitación.

Participación social:

Participar social y activamente -a través de la capacidad de asociatividad de los Adultos Mayores- constituye uno de los principales pilares de la Política Nacional para el Adulto Mayor, y una de las tareas emblemáticas del Comité Nacional para el Adulto Mayor. En este sentido se han implementado variadas acciones que propenden a la unión y organización de los Adultos Mayores, ya que los grupos así conformados posibilitan ser interlocutores legítimos ante las autoridades, es decir surge así una forma nueva de participar, de hacer democracia y de comprometer a las personas en la búsqueda de solución a sus problemas. Asimismo, la participación social hace propicio el aumento de la red social de los adultos mayores que componen la organización, supliendo así una de las carencias que más dificultan y entrampan la calidad de vida de los mayores: su soledad y aislamiento social.

^{*} Secretaría Ejecutiva del Comité Nacional para el Adulto Mayor. Chile

Capacitación

La posibilidad de capacitarse y educarse en espacios de educación no formal, constituye para los Adultos Mayores una oportunidad. El concepto de capacitación involucra dos orientaciones: una la funcional que busca hacer emerger líderes efectivos y la otra el desarrollo personal de las personas mayores para producir un crecimiento personal permanente que debiera ser sólo interrumpido por la muerte de la persona.

La gran variabilidad que existe, en cuanto a características personales, actitudes y modos de afrontar la vida, entre los Adultos Mayores, obliga a considerarla como un factor clave a la hora de crear y realizar programas de capacitación para ellos.

Antecedentes Demográficos

Hace cien años, los habitantes de Chile eran alrededor de 3.2 millones. De ellos, 200 mil tenían 60 años y más, y representaban el 6% de la población. Hoy, en el Siglo XXI, de los 15 millones de personas de la población total del país, un millón y medio tiene 60 años y más, predominando las mujeres, que tenderán a aumentar más marcadamente que los hombres hacia el 2040. O sea, en cien años la población total de Chile y la de menores de 60 aumentaron casi cinco veces. Los adultos mayores, en cambio, crecieron 14 veces en el Siglo XX y se estima que se duplicarán en 21 años más.

El Envejecimiento: etapa normal del ciclo de vida de la persona

El envejecimiento es "un proceso", es decir es un hecho que es continuo, y que comienza desde la concepción de la vida. Es un proceso normal y que le ocurre a todos los seres vivos, cuya principal característica está dada por una limitación de la adaptabilidad.

Envejecimiento Saludable y Exitoso:

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha establecido tres conceptos claves para lograr un envejecimiento saludable y exitoso, referidios a la importancia de establecer, a lo largo del ciclo vital, una rutina permanente en cuanto a:

- autocuidado en salud y la nutrición
- actividad física y
- participación social

El Comité Nacional para el Adulto Mayor, ha incorporado un cuarto elemento -el desarrollo personal- como complementario y esencial a la hora de buscar un envejecimiento saludable y con éxito. Estrategias y líneas de acción para un envejecimiento saludable y exitoso

Con el fin de desarrollar algunas estrategias de acción para un envejecimiento saludable, se hace necesario, entre otros:

- Conocer qué es el envejecimiento individual
- Identificar los cambios que van a ocurrir normalmente como parte de este proceso.
- Evaluar si es posible apoyar a que estos cambios sean lo más armonioso posible.

Envejecimiento individual

Constituye un proceso individual, en el sentido que se envejece de acuerdo a las características propias de la persona, y aquellas de su entorno social.

Funcionalidad desde la perspectiva de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el contexto del concepto de funcionalidad define al Envejecimiento como "un proceso de integración entre el individuo que envejece y una realidad contextual en proceso de permanente cambio". Desde una perspectiva funcional, el anciano sano es aquel capaz de enfrentar el proceso de cambio a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal.

Mitos de la Vejez

Muchos mitos se han tejido acerca de la vejez, entre otros: "que la vejez es una enfermedad, que los viejos no sirven, que los viejos son mal genio e intolerantes, que los viejos son todos iguales, que los viejos no pueden aprender, que los viejos son como niños". Frente al cambio demográfico que se está produciendo en Chile se hace necesario reforzar en los propios adultos mayores una mirada optimista de esta etapa, que al igual que las anteriores tiene oportunidades, desafíos, y dificultades. Dependerá de cada adulto mayor, pero también, del grado de desarrollo personal que vaya adquiriendo en el día a día, cómo vencer estas barreras y demostrarse a sí mismo y los demás que SI es capaz de aportar con su experiencia y con actitudes más positivas que le facilitarán vivir con una mejor calidad de vida.

Impacto del Envejecimiento

El impacto más inmediato provocado por la transición demográfica es el cambio en la estructura por edad de la población. Se produce la rápida disminución del porcentaje de población joven y aumenta proporcionalmente la población de edades más avanzadas, que ocurre en un plazo mayor. En Chile, en el año 2010 habrá 50 personas de 60 años y más, por cada 100 menores de 15, y en el 2034 estos montos se igualarán; a partir del año 2035, los adultos mayores superarán en número a los jóvenes. Estos cambios generarán nuevas demandas, principalmente, en las áreas económica, de salud, de educación y de seguridad social.

Para encarar la cuestión del envejecimiento -que en Latinoamérica se ha dado en menor tiempo que en Europa- Chile cuenta con la información y los instrumentos que facilitan la toma de decisiones y permiten implementar nuevos programas y acciones tendientes a alcanzar soluciones dignas y sustentables. Uno de estos cambios está referido a la necesidad y responsabilidad, como país, de mejorar la calidad de vida de este grupo, prolongando su vida activa, recreacional y creativa. Lo anterior, obliga a introducir en los programas y actividades dirigidas al adulto mayor estrategias de desarrollo personal y capacitación permanente.

Desarrollo Humano

Necesidades básicas del ser humano

Según Maslow todo ser humano tiene una jerarquía de 5 necesidades básicas, a saber: fisiológicas, sociales, de seguridad, estima y autorrealización las que deben ser satisfechas para lograr un adecuado desarrollo y crecimiento personal.

Sentido de vida

El sentido de vida ocupa un lugar especial en nuestro existir, pero es aún de mayor importancia en la medida que envejecemos. Joseph M. Fericgla plantea que "el principal problema de las personas de edad es siempre el mismo en cualquier parte del mundo: vivir el máximo de tiempo posible, pero conservando en el seno de la colectividad los roles que dan sentido a la vida de las personas.

A fin de apoyar el sentido de vida y la satisfacción de las necesidades sociales, el ser humano debe identificar sus principales objetivos y aquello que él siente le da sentido, satisfacción, alegría y retroalimentación en su vida.

Jean Paul Sartre dice "que el hombre no es más que su proyecto. No existe más que en la medida que se realice. No es más que el conjunto de sus actos, nada más que su vida. El hombre no es nada más que lo que hace, y el hombre será lo que haya proyectado ser".

Habilidades sociales

Las habilidades sociales aluden al concepto de cultivar y desarrollar ciertas capacidades que contribuyen al grado de eficacia con que las personas se relacionan entre sí. Las carencias de estas habilidades hacen que las personas interactúen con los otros de manera deficiente lo que a la larga conduce a una ineptitud en el mundo de lo social y también a los conflictos interpersonales recurrentes. Las habilidades sociales le permiten a la persona dar forma a un encuentro, a movilizar o ser modelo para otros, a profundizar en las relaciones íntimas, a persuadir e influir y tranquilizar a los demás. Entre éstas cabe destacar: sociabilidad, comunicación efectiva, asertividad, negociación de soluciones y empatía.

Habilidades emocionales

El ser humano debe ser capaz de ponerle inteligencia a sus emociones, o dicho de otra manera, ser capaz de reaccionar emocionalmente con inteligencia. En este sentido se hace necesario conocer las propias emociones y sentimientos, aprender a manejarlas, ser capaz de automotivarse, de reconocer emociones y sentimientos en los demás y establecer relaciones satisfactorias con las demás personas. Entre éstas cabe destacar: autocontrol, capacidad de perseverar, postergación de la gratificación inmediata, voluntad, respeto, confianza, tolerancia a la frustración, regulación de las emociones, desarrollo de algunas virtudes, como la cortesía, buena disposición y prudencia; capacidad de motivarse y abrigar esperanzas.

Crecimiento

El crecimiento y formación tienen que ver con el desarrollo integral del ser humano como persona capaz de ir adaptándose y madurando de acuerdo a las distintas etapas del ciclo vital, en el contexto de los valores universales de la vida, para poder afrontar y dar solución a los acontecimientos de la vida diaria. Por lo tanto se requiere de la creación de condiciones que guíen y apoyen a la persona en su crecimiento como un ser capaz de respetarse a sí mismo y respetar a los demás.

Capacitación

La capacitación tiene que ver con la adquisición de habilidades y capacidades para vivir en el mundo junto a las demás personas y con la posibilidad de adquirir recursos operacionales que le permitan a la misma realizar lo que ella quiera vivir. Esto requiere de la crea-

ción de espacios de acción donde se puedan ejercitar las habilidades que se desee desarrollar.

Participación Social

Por participación social de los adultos mayores se entiende la oportunidad que la sociedad le ofrece a este grupo etáreo de modo que toda persona, que, aspirando a sentirse partícipe de lo que acontece en la vida nacional, en su comunidad y entorno más próximo, pueda sentirse acogida, respetada y valorada en su dignidad de persona para desarrollar nuevas habilidades y capacidades o bien potenciar aquellas que la persona fue desarrollando y aplicando a lo largo de su vida.

Integración Social

Cuando se habla de integración social de los adultos mayores, se subentiende un grado más profundo de participación en la comunidad, ya sea a través de las organizaciones sociales de adultos mayores, Uniones Comunales, Federaciones, Uniones de Pensionados, etc. en la que los espacios de participación le ofrecen una instancia de crecimiento y desarrollo personal, que le permite a la persona sentirse validado por ella misma, por los demás y por la comunidad, poniendo a disposición de los otros su experiencia y habilidades para contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y de la comunidad.

Desarrollo Personal en la Adultez Mayor

El aumento de la expectativa de los años de vida para las personas sitúa a Chile, hoy, en una plataforma sólo comparable a aquella de los países más desarrollados: un promedio de 76 años para el hombre y 80 años para la mujer, similar a muy pocos países en el mundo, entre ellos Japón. Si bien es cierto que esto es un logro que responde a múltiples factores, tales como los adelantos en la medicina, la ciencia y tecnología y en el desarrollo de los recursos humanos y naturales propio de un país que avanza acorde a los tiempos, no menos cierto es que plantea un gran desafío. En palabras sencillas esto quiere decir que tanto hombres como mujeres, una vez terminada su etapa laboral y reproductiva, tendrán muchos años por delante en que deberán ocuparse por seguir manteniendo su autonomía e independencia el mayor tiempo posible, en que deberán procurar mantenerse vigentes y reorientar sus vidas con pleno sentido. Lo que se requiere y se busca no es agregar más años a la vida sino que más vida a los años.

Lo anterior, implica entonces, un compromiso de toda la sociedad. Este compromiso mutuo requiere de esfuerzo, de cooperación, de incorporar nuevas formas de relación, principalmente acentadas en valores universales como son el respeto, la solidaridad, la justicia y la equidad. Esto es lo que la política social para el adulto mayor traduce en sus principios, meta y objetivos: poder acceder al desarrollo personal. Tener derecho al desarrollo personal, es poder satisfacer, en primer lugar, las necesidades básicas tanto físicas como espirituales, tener derecho a disfrutar de manera equilibrada y racional de los recursos naturales de la tierra, poder disfrutar de la naturaleza, desarrollarse dentro de una familia, acceder al conocimiento, lograr un lugar y rol en la sociedad, derecho a la recreación, descanso y ocio. Buscar la trascendencia espiritual es otra de las grandes tareas a que nos llama el desarrollo personal.

Importancia del Desarrollo Personal

El desarrollo personal es un proceso de revisión y conocimiento personal que permite tomar conciencia de las fortalezas y debilidades de las personas y, de este modo, relacionarnos mejor consigo mismo y con los demás. Este proceso debiera realizarse a lo largo de todo el ciclo vital de la persona, y aún más, en la etapa de la vejez se plantea como un elemento fundamental una revisión y/o balance de vida con los aspectos positivos y negativos, con una aceptación de la etapa y con adaptación a los cambios que ésta conlleva.

El desafío en la etapa de la vejez se orienta a: ser capaces de reflexionar acerca de la vida, con un grado de satisfacción, asumirla con lo bueno y lo que ésta haya tenido, lograr paz, serenidad consigo mismo y con los demás y replantearse la vida para realizar nuevas actividades, disfrutar del tiempo que ahora se tiene y hacer aquello que antes no se pudo hacer.

Estrategias de desarrollo personal: Cómo lograr una autoestima positiva; Fortalecimiento de la Identidad Personal; Hacia una comunicación eficaz; Fortalecimiento de la familia; Aprendiendo a Envejecer

Justificación del desarrollo personal

Desde su creación, en el año 1995, el Comité Nacional para el Adulto Mayor ha trabajado por el mejoramiento de la calidad de vida de los Adultos Mayores, entendida ésta no sólo como un mejoramiento en lo económico, sino que en el logro de un mayor bienestar psíquico y social. Dentro de la Política Social del Adulto Mayor, la capacitación adquiere un rol fundamental, de modo de ofrecer a los adultos mayores oportunidades para adquirir nuevos co-

nocimientos en forma permanente y continua. Entre estos nuevos conocimientos, uno muy importante es el que dice relación al tema del desarrollo personal.

Cuando es posible introducir e integrar nuevos elementos al bagaje de experiencias y vivencias de las personas mayores, ocurre que su percepción acerca de la vida, de sí mismos, de los otros y del entorno, empieza a cambiar positivamente haciendo posible abrir y ampliar su visión de mundo, adquiriendo así una mejor comprensión de sí mismo y de las circunstancias que le rodean. La aceptación y adaptación a la vejez, como una etapa que ofrece múltiples posibilidades de crecimiento y desarrollo personal es un gran desafío para las personas mayores.

La capacitación en desarrollo personal dirigida a los Adultos Mayores, y realizada a través de la modalidad de talleres, cobra un valor muy significativo, ya que en ellos las personas tienen la posibilidad de compartir junto a sus pares para comprender sus situaciones de vida, para revisar acontecimientos del pasado y mirarlos hoy, desde una perspectiva más amplia, que permita entenderlos de manera diferente, dotando a los mismos de una mayor benevolencia y comprensión con que se les percibió al momento de producirse los hechos.

Resultados esperados

Más adultos mayores capaces de reflexionar en torno a su propia vida, buscando y encontrando respuestas a preguntas, tales como:

- ¿Quién soy yo ahora?
- ¿Cómo quiero conducir mi vida en los próximos
 20 años de vida "activa" que me restan?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Cuáles son mis debilidades?
- ¿Cuáles son mis sueños, mis deseos, mis metas?
- ¿Cómo puedo afrontar los cambios que se prevén en las distintas áreas de mi quehacer?

Sin duda alguna que las respuestas que se puedan recoger, dependerán en gran manera, del grado de compromiso personal, voluntad y automotivación que los adultos mayores puedan imprimirle a sus vidas. Esto último, estamos ciertos, se logra a través de un desarrollo personal armónico y ajustado a cada adulto mayor.

Conclusión

La transición demográfica que vive Chile hoy, y que se traduce, en términos simples, en un aumento importante de la población adulta mayor, conlleva cambios profundos y significativos en la convivencia social. Los más jóvenes deberán acostumbrarse a convivir cada vez más con adultos mayores. Esto requerirá, de parte del resto de la población, aprender a conocerlos y a comprenderlos para tener una interacción más fecunda con ellos. A unos y a otros les obliga a cultivar la comprensión y la tolerancia.

Es así que emerge con fuerza la importancia que cobra el desarrollo personal, como una herramienta de crecimiento y formación permanente en la vida de las personas mayores, para derribar aquellos mitos que por largo tiempo han contribuido a tejer una imagen negativa de la vejez y que hoy, con los cambios que se avecinan, nos obliga a derribar y a fortalecer a este grupo para percibirlos como personas que son esenciales para el desarrollo del país, de la familia y de ellos mismos.

Reflexión Final

"Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo de mar libre y ancho".

Antoine de Saint Exupery

Referencias Bibliográficas

Silva O., Juana: "Seminario Impacto del Envejecimiento en la Sociedad del 2000", agosto 2000.

Comité Nacional para el Adulto Mayor, "Política Nacional para el Adulto Mayor".

Comité Nacional para el Adulto Mayor, "Informe de Gestión Período 1995 - 2000".

Novoa, Gloria: Presentación en Jornada Regional Hogar de Cristo, V Región, San Antonio, Septiembre 2000. Aguilera, Máximo: "Seminario Impacto Poblacional, agosto 2000".

Maturana, Humberto. y Nisis, Sima: "Formación Humana y Capacitación", Dolmen Ediciones, Febrero 1997. Novoa, Gloria y Arenas, M. Eugenia: "Manual para la Capacitación en Desarrollo Personal del Adulto Mayor, Noviembre 2000"

Comité Nacional para el Adultos Mayor e Instituto Nacional de Estadísticas (INE): "Chile y los Adultos Mayores en la Sociedad del 2000"

Comité Nacional para el Adulto Mayor, Barros, Carmen "Aprendiendo a Envejecer Mejor", Mayo 1998.

Comité Nacional para el Adulto Mayor, Bustamante, Sara, "Autoestima y Asertividad", Mayo 1998.