

HOGARES RENOVADOS: NATURALEZA Y FELICIDAD PARA ADULTOS MAYORES LATINOAMERICANOS

Renovated homes: nature and happiness for Latin American elders

Miguel Ángel Flores Valencia

Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra

Licenciatura en Psicología Clínica.

• ma.flores.valencia@ugto.mx

Jonathan Alejandro Galindo Soto

Departamento de Enfermería Clínica, Universidad de Guanajuato, Campus

Celaya-Salvatierra.

• jonathan.galindo@ugto.mx

El adulto mayor contemporáneo y su hábitat

La salud mental de los adultos mayores en Latinoamérica se ve afectada por una serie de factores que convergen en situaciones complejas y preocupantes. Entre ellas destacan la carga en salud de los trastornos depresivos y de ansiedad (Organización Panamericana de la Salud, 2021 a). Esta realidad multicausal incluye la discriminación por edad -o edadismo- (Organización Panamericana de la Salud, 2021 b), las múltiples pérdidas derivadas del deterioro motor y sensorial, las enfermedades crónicas, así como la muerte de la pareja o la mudanza de los hijos (Quintero, 2018). Junto con ello, la transición a la jubilación -en el mejor de los casos, pues muchos no tendrán seguridad económica-, con el paso de 8 a 12 horas de trabajo diario, contra 18 en las que debe repensar a qué dedicar su ocio, lo que puede ser un proceso desafiante que implica pérdida de roles, rutinas y fuentes de satisfacción (Del Campo, 2012).

Si bien la convivencia familiar puede ser un factor de protección para el bienestar de las personas mayores, es fundamental considerar otro fenómeno que contribuye a que se aleje de la sociedad: la desvinculación. Según la propuesta de Salvarezza (Galindo y otros, 2020), este proceso gradual aleja a las personas mayores de la sociedad mediante los cambios en sus actividades y la interacción con los objetos de su entorno, como los obstáculos urbanos que dificultan su movilidad peatonal o vehicular. Ante estas adversidades, el adulto mayor busca refugio en el único lugar que aún considera seguro y propio: su casa. En la actualidad, el adulto mayor es una de las poblaciones que mayor tiempo pasa en este espacio (Organización Mundial de la Salud, 2022). Por ello, eventos como la contingencia sanitaria por COVID-19 no modificó cuantitativamente las horas que pasaban en su hogar (Hernández & Vázquez, 2022).

Ese refugio debería adaptarse a la singularidad de cada individuo, cobrando especial relevancia en la etapa final de la vida, cuando las personas mayores enfrentan desafíos físicos y la cercanía de su muerte. Sin embargo, desde la revolución Industrial, este espacio ha tendido hacia la homogeneización y el cálculo, generando el riesgo de convertirse en un mero producto de consumo, similar a un automóvil recién comprado (Le Corbusier, 1977). Afortunadamente, aún no hemos llegado al punto de la indiferencia sobre el valor de la vivienda. Casos como las favelas de Sao Paulo, con efecto de hacinamiento que generan descontento en sus residentes, y también las viviendas de la Ciudad de México, cuyos asentamientos localizados en las periferias de las urbes generan segregación y pobreza en poblaciones vulnerables, son ejemplos claros de la importancia de cómo la casa aún tiene valor para el ser humano (Cebreros & Medina, 2023). La infraestructura actual de estos espacios propicia el resguardo por la poca accesibilidad, problemas en la ejecución de tareas por una inadecuada iluminación e insatisfacción por las condiciones de higiene (Flores y otros, 2010). Casas con estas características generan en el adulto mayor problemas como la soledad, la cual va en aumento de un 25% a 32% en países latinoamericanos, cuyas consecuencias psicológicas son un declive cognitivo, demencia, depresión, ansiedad, ideación suicida y el suicidio consumado (World Health Organization, 2021). Junto a esto, los adultos mayores han experimentado agobio en casas donde predomina en soledad el cemento, o que no tienen medios para una conexión semidirecta con la naturaleza, para conocer cómo transcurre el día mediante la luz y el contacto con el viento (Hernández & Vázquez, 2022).

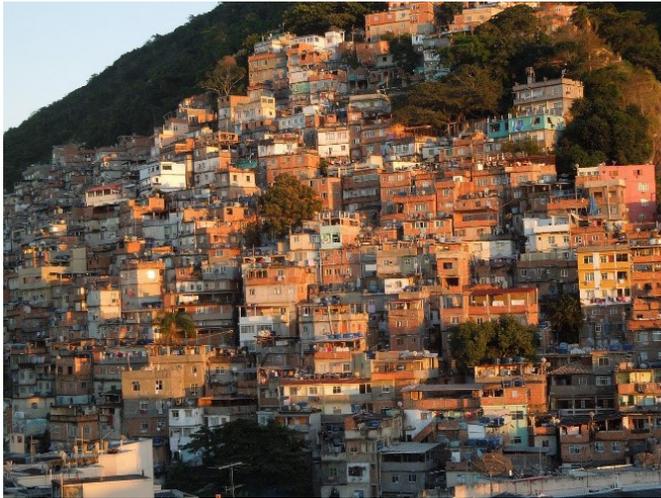


Figura 1: Hacinamiento en las favelas, barrios bajos de Brasil.
Fuente: Schindler Anja, 2018 Fotografía de uso gratuito.



Figura 2. Vista aérea de viviendas fabricadas en serie en el Estado de México
Fuente: Google Maps, 2024 (19.294479075109635, -98.89870211350573)

Adulto mayor y la hipótesis biofílica

Si bien la psicoterapia puede ser una opción adecuada para el adulto mayor cuya salud mental se ve afectada por ese complicado entorno, no es necesariamente la única a la que tiene acceso para la búsqueda de su bienestar emocional. Pensemos, entre otras posibilidades, una alianza con la arquitectura, el interiorismo y el urbanismo. Estas disciplinas cuentan con pocos estudios dentro de la psicología clínica -cierto-, pero no por ello se piense que aporten poco a la salud de la persona de edad avanzada (Anthony & Watkins, 2002).

¿Cómo integrar entonces los enfoques arquitectónicos y psicológicos en la construcción de la salud mental, de la felicidad, del bienestar subjetivo? La respuesta para desafiar la estandarización, la soledad y el enfoque utilitario debería incluir nuestro vínculo innato con la naturaleza. Llamémosle a esto, biofilia.

El concepto es inicialmente adjudicado al psicólogo Erich Fromm como un amor u orientación hacia la vida (1964). Posteriormente fue retomado por Keller y Wilson (1993) para hablarnos del efecto que tienen los espacios naturales en nosotros. Para llegar a su famosa hipótesis se vio en la necesidad de impli-

car, con rigor científico, la psicología, la biología, el simbolismo, la cultura y la estética. Es así como la biofilia nos descubre la necesidad innata del ser humano por estar en contacto por la naturaleza (Mari y otros, 2022).

En el adulto mayor encontramos un vínculo especial con la naturaleza. En promedio esta población, en países desarrollados económicamente, asiste a parques 4 días a la semana en busca de contactar con la naturaleza, interacción social y actividad física (Dzhambov & Dimitrova, 2014). Por otro lado, para la persona jubilada propicia un acercamiento a pasatiempos como pintura y fotografía, cuyo efecto es la reducción de la ansiedad (Milligan y otros, 2004).



Figura 3: Adulto mayor realizando actividades en parques.
Fuente: Airtank, 2022 fotografía de uso gratuito.

Patrones biofílicos y su aplicación en la vida del adulto mayor

Para implementar una metodología práctica, se seleccionaron los patrones biofílicos propuestos por Browning (2014), que ofrecen beneficios como la reducción del estrés, la mejora del rendimiento cognitivo y la optimización del estado emocional. A continuación se analizarán las implicaciones de estos patrones para enriquecer la experiencia de los adultos en espacios de bienestar.

La luz, elemento fundamental de la arquitectura, según Le Corbusier (1977), es indispensable para la apreciación visual. Sin embargo, más allá de su mera presencia, es crucial considerar su variabilidad y sus efectos en el bienestar del adulto mayor. La verdadera protagonista del interior es la luz natural, la cual varía de intensidad durante el día; por ello debemos utilizar ventanas que distribuyan luces directa o indirectamente, por los cuartos incluso paredes y techos que dejen entrar la luz de manera difusa (Browning y otros, 2014). Con el fin de aportar beneficios como un sueño más reparador y constante en el adulto mayor (Düzgün & Durmaz, 2017), podemos implementar un buen uso de la luz artificial usando de referencia al ciclo circadiano, encargado del sueño y la vigilia, con iluminación fría en espacios que se utilicen en el día y colores más cálidos en espacios donde se priorice el descanso durante la noche (Browning y otros, 2014).



Figura 4: Espacio con iluminación natural mediante un uso inteligente de ventanas.
Fuente: Chernaya, 2018. Fotografía de uso gratuito

La integración inteligente de la luz debe considerar su impacto térmico, especialmente para los adultos mayores, quienes son más vulnerables a sus efectos adversos. Un estudio en Argentina durante las olas de calor de 2013-2014 evidenció que las muertes relacionadas con el calor fueron más elevadas en personas entre 60 y 79 años y mayores de 80 años (Chesini y otros, 2018). En contraste con los espacios construidos, las áreas verdes actúan como protectoras frente a las muertes por olas de calor, según un estudio de Benmarhina (2017). Por lo tanto, es fundamental mantener una renovación constante del aire mediante ventilación cruzada que incluya un espacio verde, en lugar de ventanas aislantes, vidrios herméticos o utilizar aire acondicionado para garantizar un confort térmico (Browning y otros, 2014).

La iluminación del hábitat interior del ser humano nos permite obtener el sentido de la vista, el cual es posiblemente el más estudiado en relación con la naturaleza (Franco y otros, 2017). Incluso, se ha demostrado que la recuperación de una cirugía puede verse afectada por la presencia o ausencia de una vista a la naturaleza (Ulrich, 1984). En este contexto, la ventana se convierte en un elemento fundamental para conectar con el exterior. ¿Qué tipo de vista debemos ofrecer a los adultos mayores a través de las ventanas? Sus preferencias se inclinan por espacios con prados, variedad de flores y bosques frondosos, los cuales reducen subjetivamente su ansiedad (Dzhambov & Dimitrova, 2014). En caso de no ser posible contar con vistas reales, podemos recurrir a elementos interiores como plantas en macetas, fuentes o estanques que muestren agua fluyendo, acuarios, paredes verdes, uso de arte plástico que muestre espacios naturales o video de contenido natural (Browning y otros, 2014).

A pesar de que las investigaciones sobre la interacción entre el ser humano y la naturaleza se han centrado principalmente en las experiencias visuales, el olfato es un sentido relativamente poco explorado (Franco y otros, 2017). Sin embargo, este sentido posee un potencial extraordinario para evocar recuerdos emocionales, influir en nuestro estado de ánimo, comportamiento y cognición (Schiffman, 2006). Esto se debe a su vínculo con el sistema límbico, la región del cerebro responsable de las emociones. Por lo tanto, ciertos aromas que nos evocan recuerdos del exterior, como la cera de abeja, el aire veraniego, la lavanda o la manzana, pueden generar una sensación de relajación (Franco y otros, 2017). En constancia con esto, Browning (2014) propone integrar hierbas y flores aromáticas en los es-



Figura 5: Elementos biofílicos visuales en la decoración interior.
Fuente: Claire, 2020 Fotografía de uso gratuito.

pacios habitados, y también sugiere el uso de humidificadores con esencias previamente seleccionadas para crear ambientes agradables y beneficiosos para el bienestar.

La integración del sentido del gusto en la vida de los adultos mayores presenta un mayor desafío para el diseño en comparación con los niños, quienes exploran el mundo sin reservas y utilizan este sentido con naturalidad (Browning y otros, 2014). En este contexto, los huertos se presentan como una herramienta sencilla y efectiva para conectar el gusto a la naturaleza. Su implementación puede darse tanto en espacios comunitarios, fomentando el trabajo en equipo y la interacción social (Milligan y otros, 2004), como en entornos domésticos, donde obtiene beneficios individuales como la mejora de las funciones motoras y la reducción del estrés (Han y otros, 2018). En el caso de los adultos mayores latinoamericanos, los huertos familiares suelen ubicarse en los jardines o patios de sus hogares, y representan una actividad de gran valor. Un estudio relevante al respecto indica que el 73,34% de los participantes en el mismo mencionan que el cuidado del huerto les permite "sentirse útiles" (Estrada & Escobar, 2020).



Figura 6: Adulto mayor realizando jardinería al cuidar su huerto.
Fuente: Almighty Shilref, 2019 Fotografía de uso gratuito.

Como último elemento del diseño biofílico de espacios interiores, encontramos que el contacto con organismos vivos y la audición juegan un papel fundamental. La presencia de animales de compañía genera un impacto positivo notable. El simple hecho de acariciar su pelaje o escuchar sus sonidos familiares produce una mejora en el bienestar emocional (Hugues y otros, 2016). Esto animales permiten que las personas toleren mejor el dolor, reduzcan su sentimiento de soledad y se recuperen más rápidamente del estrés y la frustración (Kellert & Wilson, 1993). En cuanto a la audición, los adultos mayores muestran una preferencia particular por el canto de las aves, ya que les permite sentirse más conectados con la naturaleza (Dzhambov & Dimitrova, 2014). El poder de este estímulo auditivo es tal que un bosque virtual con pistas de audio puede generar una mayor sensación de relajación que un bosque real sin sonidos naturales (Franco y otros, 2017).



Figura 7: La presencia de animales es un estímulo aditivo y háptico para la biofilia.
Fuente: Yilmaz, 2023. Fotografía de uso gratuito.

Conclusión

La vida del adulto mayor se ve afectada por diversos desafíos, como la discriminación (Organización Panamericana de la Salud, 2021 b), las pérdidas significativas (Quintero, 2018) y retos por la jubilación (Del Campo, 2012). Estos factores pueden conducir a un aislamiento involuntario en el hogar, convirtiéndolo en un entorno hostil que puede derivar en depresión, ansiedad e incluso ideas suicidas (World Health Organization, 2021). Afortunadamente, existen soluciones más allá del enfoque psicológico tradicional. Un enfoque interdisciplinario que integra el espacio construido y la naturaleza nos ofrece una alternativa para mejorar el bienestar del adulto mayor.

Impulsado por un vínculo innato con la naturaleza, los adultos mayores, en particular, buscan entornos que propicien su bienestar y felicidad (Kellert & Wilson, 1993). Al diseñar estos espacios, podemos apelar a la totalidad de sus sentidos, incorporando luz natural, vistas a elementos naturales, aromas agradables, texturas suaves e incluso sabores placenteros (Browning y otros, 2014). De esta manera, la arquitectura, el urbanismo y el diseño de interiores se convierten en herramientas poderosas para promover la salud mental del adulto mayor.

Si bien esta ha sido principalmente una revisión de la literatura de los beneficios de la biofilia en la casa de la persona de edad avanzada, se propone a todos los profesionales encargados de la creación de ambientes construidos que volteen a ver al ser humano natural e imperfecto, que utilicemos el cálculo y la homogeneidad como un medio y no como un fin en la construcción. Porque la casa solo se convierte en hogar cuando el humano se permite ser él mismo en ella.

Referencias

Airtank. (2022). *Anciano leyendo parque*. Pixabay: <https://pixabay.com/es/photos/anciano-leyendo-parque-6939927/>

Almighty Shelref. (2019). *Mujer llevando vestido gris*. Pexel: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-llevando-vestido-gris-3067885/>

Anthony, K., y Watkins, N. (2002). Exploring Pathology: Relationships Between Clinical and Environmental Psychology. En R. Bechtel, y A. Churchman, *Handbook of Environmental Psychology* (pp. 129-146). John Wiley & Sons, Inc.

Benmarhnia, T., Kiha-Talantikite, W., Ragettli, M., y Deguen, S. (2017). Small-area spatiotemporal analysis of heatwave impacts on elderly. *Science of the Total Environment*, 592, 288-294. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.03.102>

Browning, W., Ryan, C., y Clancy, J. (2014). *14 patterns of biofilic design: improving health & well-being in the built environment*. Terrapin Bright Green.

Cebreros, Y., y Medina, A. (2023). ¡Quédate en casa! La vivienda adecuada ante la encrucijada del COVID-19. Estudio de caso México y Brasil. *Internacionales. Revista en Ciencias Sociales del Pacífico Mexicano*, 6 (11), 12-47.

Chernaya, K. (2018). *Arte oscuro sol*. Pexel: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ligero-arte-oscuro-sol-3952034/>

Chesini, F., Herrera, N., Skansi, M., González, M., Fontán, S., Savoy, F., y Titto, E. (2018). *Análisis de la mortalidad durante las olas de calor del verano 2013-2014 en la República Argentina*. Servicio meteorológico Nacional: <https://repositorio.smn.gob.ar/handle/20.500.12160/951>

Claire, R. (2020). *Creativo, Bosque, casa*. Pexels: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ligero-creativo-bosque-casa-4846437/>

Del Campo, N. (2012). Anatomía del retiro. Drokerz impresiones. Düzgün, G., y Durmaz, A. (2017). Effect of Natural Sunlight on Sleep Problems and Sleep Quality of the Elderly Staying in the Nursign Home. *Holistic Nursing Practice*, 14 (8), 295-302. <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000206>

Dzhambov, A., y Dimitrova, D. (2014). Elderly visitors of an urban park, health anxiety and individual awareness of nature experiences. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13, 803-813. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.05.006>

Estrada, M., y Escobar, D. (2020). Desarrollo de huertos familiares por los adultos mayores guabeanos de la provincia El Oro, Ecuador. *Cooperativismo y desarrollo*, 8(2), 349-361. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-340X2020000200349&lng=es&tlng=

Flores, M., Troyo, R., y Vega, M. (2010). Calidad de vida y salud en adultos mayores de viviendas multig familiares en Guadalajara, Jalisco, México. *Procesos psicológicos y Sociales*, 6 (1-2), 1-24.

Franco, L., Shanahan, D., y Fuller, R. (2017). A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (8), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080864>

Fromm, E. (1964). *El corazón del hombre*. Harper & row.

Galindo, J., León, M., Fuentes, M., y Maya, E. (2020). Aportaciones del enfoque cualitativo a la comprensión de la desvinculación social del adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23 (3), 1382-1397.

Google Maps. (2024). Google Maps: <https://www.google.com.mx/maps/@19.3042831,-98.8946784,361m/data=!3m1!1e3?entry=ttu>

Han, A., Park, S., y Ahn, B. (2018). Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complementary Therapies in Medicine*, 38, 19-23. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.03.011>

Hernández, K., y Vázquez, G. (31 de mayo de 2022). *Análisis de la vivienda y su relación con la salud a partir de las condiciones de habitabilidad. Caso de estudio: "el confinamiento en México durante la pandemia por la COVID-19"*. Nuevo León, México: Universidad autónoma de Nuevo León.

Hugues, B., Álvarez, A., Castelo, L., Ledón, L., Mendoza, M., y Domínguez, E. (2016). Percepción de los beneficios de los animales de compañía para los adultos mayores con Diabetes Mellitus tipo 2. *Revista de Investigaciones veterinarias del Perú*, 27 (2), 233-240. <https://doi.org/10.15381/rivep.v27i2.11645>

Kellert, S., y Wilson, E. (1993). *The biophilia Hypothesis*. Island Press/Shearwater Books.

Le Corbusier. (1977). *Hacia una arquitectura*. Barcelona: Apóstrofe.

Mari, T., Hua, H., Gunasagaran, S., Veronica, N., Srirangam, S., y Kuppusamy, S. (2022). BIOPHILIC DESIGN FOR ELDERLY HOMES IN MALAYSIA FOR IMPROVED QUALITY OF LIFE. *Journal of Engineering Science and Technology*, 96-112.

Milligan, C., Gatrell, A., y Bingley, A. (2004). "Cultivating health": Therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine*, 58 (9), 1781-1793. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00397-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00397-6)

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre vivienda y salud*. Intitutional Repository for Sharing: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56080>

Organización Panamericana de la Salud. (2021 a). *The burden of mental disorders in the Region of the Americas, 2000-2019*. Pan American Health Organization: <https://www.paho.org/en/enlace/burden-mental-disorders#specmh>

Organización Panamericana de la Salud. (2021 b). *Informe mundial sobre el edadismo*. OPA. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>.

Quintero, Y. (2018). Procesos Psicosociales del adulto mayor. En R. Guerrero, *El adulto mayor en la Contemporaneidad*. (pp. 11-35). Amaya Ediciones.

Schiffman, H. (2006). *La percepción sensorial*. Ciudad de México: Limusa Wiley.

Schindler, A. (2018). *Brasil, favela, barrio bajo*. Pixabay: <https://pixabay.com/es/photos/brasil-favela-barrio-bajo-3547283/>

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recover from surgery. *Science*, 3 (1), 97-109. <https://doi.org/doi:10.1126/science.6143402>

World Health Organization. (29 de julio de 2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. World Health Organization web site: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

Yilmaz, E. (2023). *Perro mascota gafas amistad*. Pexel: <https://www.pexels.com/es-es/foto/perro-mascota-gafas-amistad-16296914/>