

## PRESENTACIÓN

El programa de "El Adulto Mayor" del Centro de Estudios Generales de la UNA, ha logrado insertarse en nuestra comunidad universitaria y nacional. Ha brindado apoyo e iniciativas en la realización de tareas urgentes para este sector de la población adulta. El presente trabajo logra darnos una visión temática de aspectos importantes en la vida de las personas adultas mayores. Es una visión de conjunto que insta a la reflexión sobre la adaptación

de la vida en los cambios psicoafectivos y biológicos que conlleva toda persona en el tiempo de su envejecimiento. El ambiente atañe a los retos que deben ser edificados en momentos de una edad difícil y las posibilidades de mejorar saludablemente estos ámbitos para una vida mejor fuera de los contextos sociales inadecuados. La búsqueda de un ambiente solidario recaba en la calidad de vida para la convivencia y las actividades culturales y los medios posibles para la educación y el esparcimiento. Los autores de este trabajo indican la búsqueda de la armonía con la naturaleza, así como el inicio de las tareas de prevención y seguridad en cuanto al disfrute de la capacidad del entorno social y las personas; es una meta que el buen gobierno logrará para mejorar todos en el mundo que nos ha tocado vivir.

Gerardo César Hurtado  
Ortiz  
Editor



# Ecología y persona adulta mayor



Maribel León Fernández • Francisco San Lee Campos  
Ana M. Monge Barrantes • Mayela Cascante Fonseca

*"Todos debemos cambiar con la edad  
y permanecer siendo los mismos".*  
Abilio Reig Ferrer

## INTRODUCCIÓN

La persona, al llegar a la adultez mayor, va experimentando la sensación de cambios en su ambiente, pues algunos espacios le son lejanos y otros le resultan menos interesantes. Sin embargo, en realidad, en cada etapa de nuestro desarrollo ha sido así, pero en esta etapa se manifiestan mayores

problemas debido a que los cambios se matizan de la marginación social de que son objeto los integrantes de este grupo poblacional. Por esta razón, muchas veces la persona adulta mayor se encuentra sin los recursos que le permitan la adaptación necesaria.

El presente documento tiene como propósito fundamental exponer nuestras consideraciones con respecto a la relación entre la ecología y la persona adulta mayor, en cuanto a algunos aspectos del funcionamiento psicológico y la adaptación diversa, competente y satisfactoria a la vida, para esta última parte, se tomará en cuenta, como base teórica, al autor Abilio Reig Ferrer.

La manera como una persona adulta mayor debe adaptarse con calidad a

los diversos cambios de su ambiente sean del tipo que sean, es un tema que debe ser tratado en estos tiempos en los que la población adulta mayor cada día crece en todos los países del planeta. Surge la necesidad entonces en este cuaderno de estudio de abordar esta temática.

Se ha decidido presentar los argumentos de la siguiente manera: en primer lugar, analizamos algunos aspectos conceptuales acerca de la ecología, la ecología humana, psicoecología, el ambiente, la psicología de la persona adulta mayor, el comportamiento y la adaptación y luego establecemos la relación entre estos términos.

## A. ASPECTOS CONCEPTUALES

### 1. Ecología

El desarrollo de la humanidad se ha debido a una constante adaptación a su ambiente natural y social. La palabra ecología proviene de las voces griegas *oikos* que significa «casa» o «lugar para vivir» y *logos* «estudio»; así ecología (*oikos logos*) es literalmente el estudio de organismos «en su hogar», en su ambiente.

Según Baigorri (2005), esta palabra «parece haber sido utilizada por primera vez por Haeckel en 1868», en un estudio sobre las plantas (en ello coincide toda la bibliografía conocida).

Así, la ecología se ocupa de la biología de grupos de organismos y sus relaciones con el ambiente y estudio de las relaciones y adaptación de y entre los seres vivos y el ambiente en el que viven.

Los seres vivos están en permanente contacto entre sí y con el ambiente físico en el que viven. La ecología analiza cómo cada elemento de un ecosistema afecta los demás componentes y cómo es afectado.

### 2. Ecología Humana

De acuerdo con Santa Cruz (2005), la Ecología Humana es el estudio de las relaciones entre los seres humanos y su entorno. Los ecologistas humanos investigan el modo en que los seres humanos adaptan su genética, fisiología, cultura y conducta al medio físico y social. También podemos definir la ecología humana como el estudio científico de las relaciones, en tiempo y espacio, entre la especie humana y otros componentes y procesos de los ecosistemas de los cuales forma parte. El objetivo principal del estudio de la ecología humana es conocer la forma en que las sociedades humanas conciben, usan y afectan el ambiente incluyendo sus respuestas a cambios en tal ambiente, a los niveles biológicos, social y cultural.

Desde el punto de vista histórico del concepto de la ecología humana, Santa Cruz (2005) afirma que:

*“El estudio de las interacciones entre los seres humanos y su entorno se remonta a los antiguos griegos, quienes creían que el entorno físico determinaba la cultura y la conducta. Sostenían que los climas cálidos provocaban inactividad, mientras que los climas con diversidad de estaciones eran fuentes de salud y equilibrio. Este punto de vista, llamado determinismo ambiental, se ha mantenido hasta el siglo XX. Sin embargo, durante el siglo XIX el aumento de datos arqueológicos y etnográficos demostró que desde que los seres humanos han utilizado la cultura para superar las dificultades ambientales, el entorno no ha constituido más que una influencia de tipo menor en la sociedad. Un punto de vista intermedio, que el etnólogo alemán Franz Boas denominó ‘posibilismo’, sostiene que el entorno condiciona la cultura al definir una serie de posibilidades, mientras que los factores históricos y culturales influyen en la elección de una determinada posibilidad.*

*A finales de la década de 1940 el antropólogo estadounidense Julian Steward introdujo la idea de que los seres humanos forman parte de un sistema ecológico. Usó el término de «ecología cultural» y dio nuevos impulsos a la investigación de las sociedades de cazadores-recolectores, de pastores y de agricultores. Sin embargo, hasta la década de 1960 no se produjo la unión de la ecología cultural y ecología biológica en el moderno concepto de la ecología humana.*

*En la actualidad la ecología humana se incluye dentro de un amplio marco ecológico y evolutivo, e incluye el estudio del impacto humano sobre el entorno, la nutrición, los desastres ecológicos y la demografía. Aunque el alcance de la ecología humana es inmenso, existe un aspecto común que es la comprensión del modo en que los seres humanos responden a su entorno, sea este genético, fisiológico, de conducta o de cultura” (Santa Cruz, 2005).*

Hasta la década de los 60, el término «ecología humana» había sido poco usado por la Sociología y la Psicología Social. Sin embargo, puede atribuirse a R. Ezra Park y a W. Burgess (1925) el haber usado por primera vez este término para un nuevo enfoque sociológico al estudio de los comportamientos humanos. Algunos conceptos de la ecología animal o vegetal, como adaptación, simbiosis, competencia, etc., comienzan a hacerse frecuentes en el vocabulario de la Universidad de Chicago. Wirth (1945) aplicó esta terminología al estudio y solución de problemas sociales urbanos, entendiendo por hábitat no sólo el espacio natural donde tienen lugar las actividades humanas, sino incluyendo en ese espacio los elementos culturales que dotan de significación los quehaceres de una sociedad determinada.

Estas sociedades humanas difieren, fundamentalmente, de las sociedades animales, que son los que podríamos llamar *naturales/naturales*, porque los

mecanismos de control, reproducción, división del trabajo, reconocimiento de los miembros, manejo de símbolos, etc., no están fijados genéticamente, sino que necesariamente deben ser aprendidos, siendo esto precisamente lo que permite su modificación. Prueba de esto la tenemos en la multiplicidad de formas en que se ofrece la organización social humana frente a la unicidad que se da en las sociedades animales, aún en las más complejas como pueden ser las de las abejas o las hormigas. El hombre tiene otra forma de relación con la naturaleza que es su relación con los demás, con los otros y particularmente con el Otro (Rodríguez, 2005).

### 3. Ambiente

El ambiente se refiere a todo lo que rodea a los seres vivos, está conformado por elementos biofísicos (suelo, agua, clima, atmósfera, plantas, animales y microorganismos) y componentes sociales que se refieren a los derivados de las relaciones que se manifiestan por medio de la cultura, la ideología y la economía. En general, incluye el aire, el agua, el suelo, los recursos naturales, la flora, la fauna, los seres humanos y sus interrelaciones.

Hoy el concepto de ambiente está ligado al de desarrollo; esta relación nos permite entender los problemas ambientales y su vínculo con el desarrollo sustentable, el cual debe garantizar una adecuada calidad de vida para las generaciones presentes y futuras.

Se entenderá por tal, desde una visión holística el conjunto de relaciones que se establecen entre los elementos naturales tanto físicos como biológicos (los seres vivos) y los factores artificiales, incorporando los componentes sociales, culturales, económicos, políticos, educativos, éticos, espirituales, normativos, educativos y los constituidos por las infraestructuras físicas creadas por los seres humanos, para su desenvolvimiento y la satisfacción de sus necesidades, en forma equilibrada (Ojeda, O. y Sánchez, V. 1984, citado por San Lee, C. F. 2004).

### 4. Adaptación

Es la capacidad que presentan los seres vivos para acomodarse a las diferentes condiciones de su medio.

En el caso de las personas, para una adaptación con éxito a la vida, se debe tener dominio de la vida afectiva, pues la manera como vivimos lo que hacemos puede llegar a ser de gran trascendencia para la calidad de nuestra vida, muy especialmente en la adultez mayor.

Según Reig (s.f.), «las adaptaciones típicas o adaptaciones particulares de lo que la persona hace en un determinado ambiente... son el resultado de la interacción entre las disposiciones básicas de la personalidad y las influencias ambientales concretas». También menciona que algunos autores han clasificado estas adaptaciones, como es el caso de Havighurst y Neugarten:

1. Reorganizados: competentes, dedicados a una amplia gama de actividades.
2. Integrados y centrados: tienden a seleccionar actividades y obtienen satisfacción centrándose en uno o dos objetivos.
3. Desligados con éxito: personas con alto nivel de satisfacción vital junto a un bajo nivel de actividad en áreas concretas.
4. Persistentes: mantienen en lo posible las actividades de la etapa media de la vida.
5. Limitados: reducen gradualmente su nivel de actividad en desempeños específicos como una forma de defensa contra la vejez.
6. Buscadores de apoyo: tienen éxito en la obtención de soporte emocional y pueden beneficiarse de comportamientos de dependencia.
7. Apáticos: niveles bajos de satisfacción vital, junto a poca actividad en papeles específicos.
8. Desorganizados: muestran deterioro cognoscitivo acusado y escaso control emocional.

Es importante resaltar que para los autores mencionados, las relaciones entre los niveles de actividad y la satisfacción vital están influidas por el tipo de personalidad, la que a su vez presenta variables como reflejo de las distintas circunstancias, intereses y contextos ambientales.

La adaptabilidad es la capacidad para recuperarse de las pérdidas, los acontecimientos estresantes y las enfermedades. Indudablemente esta depende al igual que en los seres vivos del acceso a recursos y a las condicionantes del entorno.

### 5. Persona adulta mayor

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona adulta mayor es aquella de sesenta años y más. Para la legislación de Costa Rica, específicamente en la Ley 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, la edad es de 65 años y para optar por la jubilación y recibir los beneficios de una pensión, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) también la establece en 65 años.

El envejecimiento es un proceso natural, individual, gradual, heterogéneo e irreversible cuyos cambios no son determinados por los años de vida, sino que dichos cambios «son producto de la estructura social y política de la sociedad en la que se vive» (Bolaños, Pacheco y Rojas, 2004).

La mayoría de los que estudian el proceso de envejecimiento afirman que este tiene "una base biológica, genética y ambiental, que influye directamente en la dimensión psicológica y social de la persona" (Ídem).

## B. COMPORTAMIENTO, FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO Y VEJEZ

El comportamiento es el medio del que disponen las personas para realizar acciones biológica o personalmente significativas y para funcionar en su ambiente, es decir, representa la dimensión funcional del cuerpo en interacción con el ambiente (Reig, s.f.).

En el caso de las personas adultas mayores, el conocer y optimizar las condiciones o comportamientos por medio de los cuales se puede favorecer una mejor calidad de vida, es de vital importancia. Lo que la persona hace y cómo lo experimenta es lo central para un envejecimiento y una vejez de calidad.

De acuerdo con Reig, el aprendizaje es el proceso que posibilita, a lo largo del desarrollo personal, la adquisición de información y de conocimientos necesarios para la vida, para realizar las tareas de la vida y adaptarnos a nuestro ambiente. Muchas de las acciones que realizará la persona adulta mayor estarán influidas por su ambiente social, es decir, actuará de acuerdo con lo que se espere de ella socialmente. Pero, ¿qué es lo que la sociedad espera de ella?

### 1. Constructo social y persona adulta mayor

Vivimos en una sociedad que poco a poco va anulando, desvalorizando e irrespetando a las personas adultas mayores. Es una sociedad que espera que estas personas se alejen, se desvinculen y se aíslen, pues la cultura hedonista con sus valores de belleza, juventud y placer los ha ido desplazando y les atribuye papeles tales como: "cascarrabias", "estorbos", "cargas", "enfermos", "no productivos", "no capaces de aprender", "carentes de sexualidad", "pasados de moda", "inactivos", entre otros. De esta manera, se espera que ella se vaya alejando de toda actividad, relación o participación social. El ambiente que rodea a las personas adultas mayores, a veces, inclusive, es igualmente negativo en su familia como en su comunidad. Cada día el entorno en el cual se desarrollan estas personas es más violento e inseguro.

El comportamiento potencia cualquier atención sanitaria: la comunicación, la cooperación, las prácticas de cuidado preventivo, la prevención para evitar los contextos ambientales peligrosos y modula los efectos biológicos de las circunstancias ambientales.

La asimilación y adquisición de nuevos comportamientos, conocimientos, aptitudes y actitudes para enfrentar y adaptarse pueden ser posibles a cualquier edad.

Durante mucho tiempo, se vino manejando la idea de que el envejecimiento y la vejez traían una serie de pérdidas, sin embargo, en la actualidad, la posición es la de considerar que implican tanto pérdidas y disminuciones como aumentos, ganancias y perfecciones. Las personas adultas mayores presentan un comportamiento más adaptativo y un nivel adecuado de bienestar en tanto que se mantengan activos socialmente.

### 2. Modelos psicoecológicos

En los años 90, Lawton y Baltes y Baltes proponen dos modelos psicoecológicos que pretenden desde la psicología procurar una vida de calidad. El modelo de Lawton (1991) se relaciona con los recursos de competencia personal y la presión del ambiente. Para él

"Si la presión ambiental no supera mucho el grado de competencia, se estará potenciando en el anciano comportamiento de desafío, alerta, satisfacción, un mayor grado de autonomía y actividad; en definitiva, una mayor calidad de vida. Si la competencia no excede mucho el grado de presión ambiental, la comodidad y la seguridad de la persona adulta mayor quedan aseguradas. Una presión ambiental fuerte junto a un nivel de competencia bajo, o un nivel alto de competencia alto junto con una presión ambiental baja, favorecerían la aparición de comportamientos desadaptativos y de afecto negativo" (Reig, s.f.).

Desde la perspectiva de Baltes y Baltes (1990), el desarrollo satisfactorio y exitoso se determina en la maximización conjunta de las ganancias y la minimización de las pérdidas. Para este modelo, la persona adulta mayor debe hacer modificaciones en su vida y aplicar los mecanismos de optimización selectiva con compensación ante las pérdidas y disminuciones que experimente.

La vida afectiva es un aspecto fundamental como estimulante del comportamiento adaptativo. Entenderemos como vida afectiva "el conjunto de emociones y estados de ánimo que el individuo experimenta... que influyen en toda su personalidad

y comportamiento" (Reig, s.f.). Estas emociones y estados de ánimo son importantes, pues afectan la calidad de vida de las personas adultas mayores, no obstante, tanto los afectos negativos como los positivos son necesarios para una adaptación con éxito.

La adaptación a la vejez requiere que a la persona adulta mayor se le promueva una construcción positiva del autoconcepto (manejo del humor como reacción positiva, creerse valiosa y capaz, sentirse bien consigo misma y con los demás, piensa que merece la pena el esfuerzo de vivir y comprometerse con determinadas metas objetivas). Al poseer este autoconcepto, podrá percibir los hechos, los cambios y las dificultades de la vida como desafíos que deberá resolver, como espacios de aprendizaje y como ganancias. "Los estilos adaptativos principales que caracterizan el papel de este anciano son, en definitiva, los de serenidad, generosidad, sabiduría, sentido del humor y dignidad" (Reig, s.f.).

Por el contrario, la persona adulta mayor que no posee estos rasgos se siente inferior a los demás, se siente rodeada de un ambiente amenazador y hostil, se rechaza a sí misma y a los demás, desconfía de todo, se cree incapaz e incompetente y los cambios y dificultades las percibe como amenazas, injusticias y pérdidas irreparables. "Su adaptación típica se caracteriza por la presencia de comportamientos de frustración, resentimiento e indefensión aprendida" (Ídem).

### 3. Impactos del ambiente en la persona adulta mayor

Actualmente, en el ambiente existen factores que representan estresores para la vida de la persona adulta mayor, a saber, cruzar una calle atestada de tránsito, la inseguridad social, la idea de la institucionalización, la pobreza, la soledad, la enfermedad crónica o grave, los lapsos de olvido, posibilidad de pérdida de seres queridos y de relaciones personales y sociales, entre otros. Ante esto, este grupo poblacional debe contar con suficientes recursos adaptativos para enfrentar estas demandas, así como poseer un repertorio amplio y variado de estrategias de afrontamiento de eventos estresantes, tales como: redefinición de la situación, búsqueda de apoyo e información, distracción, expresión emocional, entre otros. Es por ello que promoverlas es imperante y mejor aun sería si la sociedad respondiera con políticas y lineamientos que promuevan ambientes saludables para todos(as).

Una vejez satisfactoria implica que las personas adultas mayores tengan capacidad para aceptar el cambio, tener relaciones positivas con su familia y amistades, tener una visión agradable de lo vivido, vivir en un ambiente libre de contextos peligrosos o al menos saber evitarlos, buenas prácticas de salud y autocuidado, suficiente dinero para satisfacer las necesidades básicas, vivir en una cultura donde se comprenda, respete y valore a las personas adultas mayores, redes de apoyo y espiritualidad.

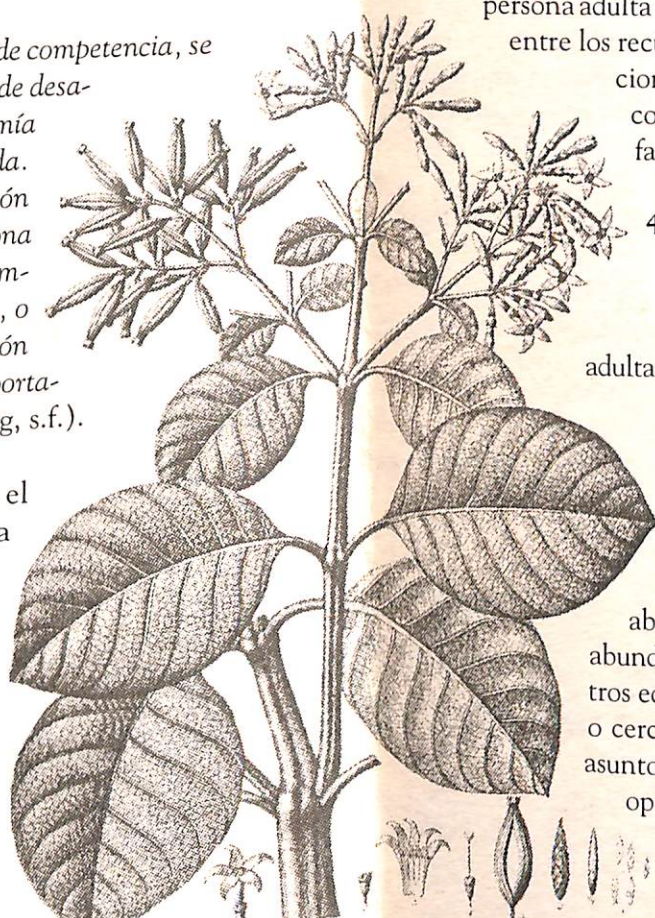
Reig (s.f.) hace mención de una serie de programas que pueden ser desarrollados para promover la construcción de rasgos y capacidades de afrontamiento de adversidades:

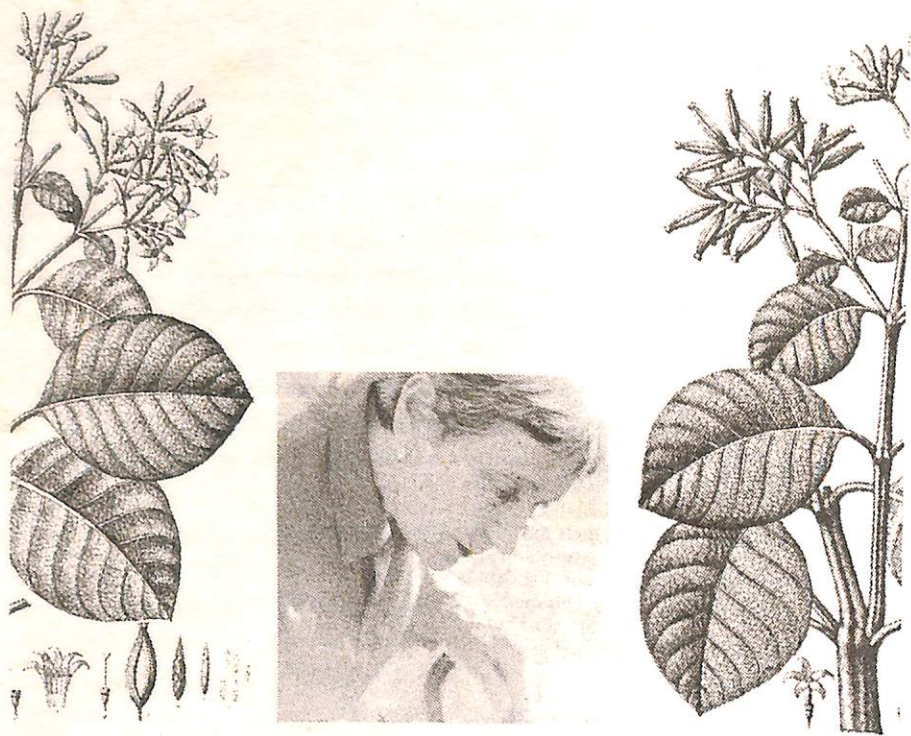
1. Programas de autocuidado.
2. Programas de entrenamiento en lenguaje y memoria.
3. Programas de interacción social, participación social o competencia interpersonal.
4. Programas de salud.
5. Programas para problemas de comportamiento idiosincrásico (agresividad, desorientación, entre otros).
6. Programas de psicoterapia y modificación de conducta.

El bienestar psicológico y el comportamiento adaptativo de la persona adulta mayor son el resultado en gran medida del equilibrio entre los recursos psicológicos personales y las estructuras situacionales y de oportunidad ambiental. La persona mayor como ser social necesita vivir en un ambiente que le favorezca en todas sus dimensiones.

### 4. Ambiente, persona adulta mayor y estructuras psicoecológicas

La conducta y la experiencia personal de la persona adulta mayor dependerán de su interacción con el ambiente. Yela, citado por Reig, se refiere a tres grandes estructuras psicoecológicas de oportunidad ambiental, a saber: *ambientes atendidos* (requiere de recursos primarios como la atención sanitaria de alta calidad, servicios adecuados que permitan la limpieza del ambiente y la seguridad ciudadana, abundantes y buenas oportunidades ocupacionales, abundantes tiendas, mercados y negocios y buenos centros educativos); *ambientes solidarios* (existe convivencia o cercanía de parientes y amigos y participación en los asuntos comunitarios) y *ambientes estimulantes* (existen oportunidades para actividades culturales y recreativas, existe accesibilidad a centros y organizaciones de orientación, educación y recreo). Estos son los ambientes que las sociedades deben promover





para una relación armoniosa y exitosa de las personas, y en el caso que nos ocupa el de las personas adultas mayores, con su ambiente,

“El objetivo último de la psicoecología del envejecer consiste en conseguir, dentro de los inciertos límites de cada persona, momento histórico y sociedad, que el ambiente ayude al hombre a vivir el espacio como hogar habitable, el tiempo como proyecto personal, a los otros como grupo de convivencia solidaria y a sí mismo como sujeto autónomamente responsable y, en lo posible, ilusionado” (Yela, 1986:205 citado por Reig).

En síntesis, actividad y participación son los recursos adaptativos de mayor importancia de la persona adulta mayor en su interacción con el ambiente. Actualmente, otro de los recursos que se están considerando en este tema es el de las creencias espirituales y las prácticas religiosas, entendiendo como religión “las actividades organizadas de práctica religiosa” y la espiritualidad como “necesidad de trascendencia o de estar por encima de las experiencias sensoriales o materiales de la vida; la relación personal con Dios o con algún otro poder, fuerza, energía, superior y universal; búsqueda de un mayor significado, propósito o dirección en la vida; la curación a través de medios no físicos de intervención (oración, meditación, creencias religiosas” (Reig, s.f.).

De acuerdo con varios estudios, las personas religiosas o con un grado alto de espiritualidad presentan niveles altos de bienestar psicológico y satisfacción con la vida, así como una mayor capacidad para afrontar las adversidades.

Desde el punto de vista de la ecología humana, es decir, la acción e interacción natural del ser humano con los demás seres humanos y su medio social, no basta decir “somos muy ecológicos” porque no nos involucramos con especies en peligro de extinción, sino que también implica retornar a las relaciones naturales como por ejemplo, en el tema que nos ocupa, de las de la persona adulta mayor y su entorno.

No hay duda de que hoy se han ido quebrando las bases del Ecosistema Social Humano y uno de los grupos de población más afectado por ello es el de las personas adultas mayores. La competencia, así como otros elementos de la sociedad actual, nos han llevado a la pérdida de lo humano y a convertirnos en seres más mecanizados que humanos (igualados como productos de fábrica).

Desde que nacemos, sufrimos las influencias del medio en que vivimos. Algunas son necesarias, otras toleradas, otras perjudiciales y hasta podrían ser incompatibles con la vida misma, pero debemos enfrentarlas y superarlas para lo que necesitamos de la adaptación y otros recursos.

##### 5. Actividades para que la persona adulta mayor armonice con el ambiente

Algunas actividades que se recomiendan para que las personas adultas mayores mantengan y se adapten en una relación armoniosa con su ambiente son:

- Disfrutar de actividades al aire libre.
- Fomentar la salud por medio del uso de componentes de y el disfrute de la naturaleza.

- Vivir el presente.
- Vivir en su propio ambiente (respeto a las raíces).
- Conservación del pasado.
- Recuperar estado funcional.
- Mejorar el entorno.
- Prevención.
- Buscar redes de apoyo sociales.
- Evitar la desolación (buscar también la soledad).
- Turismo de naturaleza: visitas a parques, fuentes de agua, iglesias, pueblos, jardines, entre otros.

Los mecanismos para crear entornos favorables para las personas mayores deben contemplar todas las áreas de la vida. Para ello es necesario hacer accesibles sus entornos y facilitarles la permanencia en los lugares de vida de su elección. Algunos aspectos que se pueden tomar en consideración serían, por ejemplo: que la ciudad sea planificada y gestionada por y para las personas adultas mayores para garantizar accesibilidad y calidad ambiental, respetar, estudiar y apoyar los tratamientos de salud tradicionales de cada cultura y comunidad.

Foro de ONGs sobre Envejecimiento exige que la Organización Mundial de la Salud incluya en su definición de salud, en el siglo XXI, el concepto de salud ambiental y a este tipo de salud debemos apuntar en el caso de la relación entre ambiente y persona adulta mayor.

##### FUENTES CONSULTADAS Y CITADAS

- Arámbulo, M. “Hábitat del anciano”. <http://www.monografias.com/trabajos16/habitat-del-anciano/habitat-del-anciano.shtml>
- Baigorri, A. (2005). *Trayectoria histórica de la Ecología Humana y del Ecologismo*. <http://www.fortunecity.com/victorian/carmelita/379/papers/ecologia.htm> para sustentar la vida.
- Baltes, P. y Baltes, M. (1990). “Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation”. En: *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bolaños, X.; Pacheco, A. y Rojas, G. (2004). *Estado de Salud de la Persona Adulta Mayor*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud. Despacho Viceministro de Salud. Dirección Desarrollo de la Salud. Unidad Comunicación y Educación para la Salud.
- Ciencias de la Tierra y del Medio Ambiente. Libro electrónico. <http://www.esi.unav.es/ asignaturas/ecologia/Hipertexto/01IntrComp/100MedAmb.htm>
- Ecología Humana. <http://www.conoze.com/doc.php?doc=1799>
- Gómez, L. *Reflexiones sobre la no existencia de la «ecología humana»*. Título dado a una teleconferencia para celebrar el Día de la Tierra <http://www.ecoport.net/content/view/full/21382>
- <http://www.ecopibes.com/ambiente/definicion.htm>
- <http://www.lablaa.org/blaavirtual/ayudadetareas/biologia/biolo2.htm>
- <http://www.lablaa.org/blaavirtual/ayudadetareas/biologia/biolo8.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Ecolog%C3%ADa\\_Humana](http://es.wikipedia.org/wiki/Ecolog%C3%ADa_Humana)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Geograf%C3%ADa\\_humana](http://es.wikipedia.org/wiki/Geograf%C3%ADa_humana)
- Kauth <http://www.ecologiasocial.com/biblioteca/RodriguezKauthEcologiaHumana.htm>
- Reig, A. (s.f.). “Psicología de la vejez. Comportamiento y Adaptación”. En: *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rodríguez, A. (2005). *Notas sobre ecología humana desde la lectura de la psicología social crítica*.
- San Lee, C. F. (2004). *Educación y Cultura Ambiental para el Desarrollo Sostenible*. (Tema Transversal. Unidad Didáctica. Ministerio de Educación Pública. División de Desarrollo Curricular. Asesoría Nacional de Educación Ambiental.
- Santa Cruz, J. (2005). *Ecología Humana*. <http://www.monografias.com/trabajos11/monofia/monofia.shtml>
- Sinisterra, J. *La Ecología Humana da sus Frutos*. [aupec@mafalda.univalle.edu.co](mailto:aupec@mafalda.univalle.edu.co)
- “Valoración de la condición psicosocial de los ancianos”. [http://escuela.med.puc.cl/publ/Manual-Geriatria/Geriat\\_M\\_25.html](http://escuela.med.puc.cl/publ/Manual-Geriatria/Geriat_M_25.html)
- Ysern de Arce, J. *Adulto Mayor: Aspectos Psicoafectivos del envejecimiento*. <http://www.ubiobio.cl/vitrina/envejecim.htm>

