

# Bloque I. Conceptos básicos del envejecimiento saludable

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

1. Introducción
2. Precisiones conceptuales
3. Bienestar y envejecimiento
  - 3.1. Algunos datos sobre el bienestar en la vejez
  - 3.2. Bienestar en la vejez en distintos contextos
  - 3.3. Algunas teorías sobre el afecto positivo
  - 3.4. Algunos efectos de la emoción positiva en la vejez
4. Intervenciones
  - 4.1. Intervenciones específicas
  - 4.2. Intervenciones multimodales

# Bloque I. Conceptos básicos del envejecimiento saludable

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### 5. La promoción del envejecimiento activo

5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

5.2. Envejecimiento y estilos de vida

5.3. Beneficios de la actividad física

5.4. Disposiciones hacia la salud

5.5. Influencia de la autoeficacia sobre salud y buena adaptación psicosocial

5.6. Influencia del optimismo

5.7. Funcionamiento cognitivo

5.8. Importancia de las relaciones

5.9. Beneficios de la prosocialidad y otras actividades agradables

5.10. Programa: Vivir con vitalidad

5.11. Conclusiones

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### Bibliografía:

- **Fernández-Ballesteros, R** (1999). El bienestar de los mayores. En **Vázquez, C., Hervás, G.** *Psicología positiva aplicada*. Biblioteca de Psicología: Descleé de Brouwer. Cap. 14. (pp. 371-400).
- **Caprara, M.**(2009): La promoción del envejecimiento activo. En **R. Fernández-Ballesteros.** *Psicología de la vejez. Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Pirámide. Cap. 12. (pp. 337-361).

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 1. INTRODUCCIÓN

- **Ámbito de la vejez:**
  - **Objetivo socio-político e individual:** bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción y calidad de vida, envejecimiento positivo.
- **Visión clásica de vejez:**

“Etapa vital de declive y deterioro cognitivo, depresión, dolor y sufrimiento (emocionalidad negativa)”.
- **Años ‘70: Consideración positiva en la vejez.**

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 1. INTRODUCCIÓN

### GERONTOLOGÍA POSITIVA:

- Abarca el ámbito de la emoción y otras características cognitivas (plasticidad, inteligencia emocional, sabiduría).
- Valor predictivo de la salud o la enfermedad, de la longevidad o la corta vida, del éxito o fracaso.
- Intervenciones eficaces → incremento de satisfacción en participantes.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 2. PRECISIONES CONCEPTUALES

### CONCEPTO DE SALUD (OMS)

- *Concepto tradicional*: “Ausencia de enfermedad” → Concepto disciplinar biomédico negativo (la enfermedad).
- *Reconceptualización*: “Total bienestar físico, mental y social del individuo” → concepto bio-psico-social multidisciplinar positivo.
  - Efectos:
    - Expansión de la biomedicina.
    - Énfasis en un concepto subjetivo (psicológico) como la satisfacción con la vida, el bienestar o la felicidad.

→ Programas de acción social dirigidos a la población mayor. Objetivo: mejorar el bienestar y la calidad de vida a lo largo del envejecimiento.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 2. PRECISIONES CONCEPTUALES

### Modelo sobre calidad de vida, Lawton (1983):

- Relación entre los conceptos de bienestar, felicidad, satisfacción, envejecimiento positivo o calidad de vida.
- Bienestar, felicidad o satisfacción con la vida: subjetivos, operacionalizados mediante auto-informes.
- Calidad de vida: constructo multidisciplinar que comporta condiciones subjetivas (calidad de vida percibida) y objetivas (calidad del medio ambiente, participación social, salud).

### **Envejecer bien:**

Concepto multidisciplinar que conlleva aspectos individuales objetivos y subjetivos:

- Competencia física y cognitiva, salud, emocionalidad positiva y participación social.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 2. PRECISIONES CONCEPTUALES

*Conceptos relacionados con base en la Teoría de los cuatro sectores de Lawton (1983).*



# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 2. PRECISIONES CONCEPTUALES

### **BIENESTAR SUBJETIVO**

Diener, Lucas y Smith (1999):

identifican tres componentes del bienestar subjetivo:

1. Satisfacción con la vida.
2. Frecuencia de afecto positivo
3. Infrecuente presencia de afecto negativo.

- Numerosos estudios transversales y longitudinales ponen de relieve que:
  - No existen diferencias de edad respecto a las distintas formas de bienestar percibido (Diehner y Suh, 1998).
  - Estos sentimientos aumentan,
  - Mejora de la regulación emocional ,
  - Mejor balance entre sentimientos positivos y negativos (Ryff, 1989).

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

### 3.2. Bienestar en la vejez en distintos contextos

- No existen diferencias significativas en cuanto a bienestar en base al contexto.
- Personas que viven en la comunidad o en residencias (públicas o privadas) muestran niveles similares de satisfacción y felicidad.
- Tres elementos esenciales para la satisfacción con la vida en la vejez:
  - Salud (habilidad funcional).
  - Relaciones sociales.
  - Actividad física y social.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

### 3.3. Algunas teorías sobre el afecto positivo

- Modelos descriptivos generales:
  - Modelo de Ryff de los seis componentes (control ambiental, crecimiento personal, metas en la vida, autonomía, auto-aceptación y relaciones interpersonales positivas).
  - Modelo humanista de Deci y Ryan: satisfacción de necesidades psicológicas y establecimiento de metas congruentes.

Limitaciones:

- Descripción parcial del bienestar en la vejez.
- No son explicativos.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

### 3.3. Algunas teorías sobre el afecto positivo

- Nuevos modelos:
  - Teoría de la Selectividad Socioemocional, Cartensen (1993):
    - Estudios sobre emoción positiva y negativa en muestras de distintas edades.
    - Conclusión:
      - Las personas mayores experimentan sentimientos positivos en igual medida que las más jóvenes.
      - Las personas mayores experimentan menor cantidad de sentimientos negativos, existiendo mayor diferenciación, complejidad, balance y control emocional.



Reacción emocional frente al límite de la vida.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

### 3.3. Algunas teorías sobre el afecto positivo

- Cambio en el funcionamiento social-afectivo, siendo más selectivo a lo largo de la vida.
- Las personas mayores son muy selectivas en sus interacciones para lograr:
  - Mejor regulación emocional → mayor riqueza, estructuración y bienestar.
- Broaden-and-build theory, Frederickson (2001):
- *Afecto positivo*: concepto subjetivo ligado a sensaciones físicas y conceptos psicológicos actitudinales, emocionales, del estado de ánimo, etc. que varían en cuanto a su especificidad situacional.
  - En qué medida es **estable** o más bien dependiente de los **estímulos**.

↓  
Satisfacción con la vida

↓  
Felicidad

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

### 3.3. Algunas teorías sobre el afecto positivo

- Afecto positivo ligado a otros aspectos estables (extraversión, sociabilidad, optimismo, estilos de afrontamiento, etc.).
- Emociones positivas: amplían los repertorios de pensamiento-acción construyendo y/o reforzando recursos personales (intelectuales, psicosociales, físicos).
  - Repercusiones adaptativas y positivas a largo plazo → Envejecimiento positivo.

En síntesis:

- *Afecto positivo*: potenciador de condiciones psicológicas y comportamentales positivas alcanzando en la vejez su punto culminante.

### 3. BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

#### 3. 4. Algunos efectos de la emoción positiva en la vejez

- Emocionalidad positiva :
    - Condición predictiva del éxito.
    - Envejecimiento óptimo.
    - Mayor supervivencia y longevidad.
    - Factor protector de la salud mental y física (mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, endocrino e inmune).
- Promoción del afecto positivo a lo largo de la vida.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 4. INTERVENCIONES

### 4.1. Intervenciones específicas

- Finales años '90: investigación empírica para comprobar efectos de intervenciones psicológicas en el afecto positivo.
- Seligman, Steen, Park y Peterson (2005): Programa de intervención del afecto positivo.
  - Resultados:
    - Las personas mayores informaron significativamente de una mayor felicidad y presentaban significativamente menos sentimientos de depresión que las más jóvenes.
    - Algunos ejercicios produjeron efectos positivos a largo plazo seis meses (incremento de la felicidad y reducción de depresión).
    - El resto de ejercicios produjeron efectos inmediatos pero momentáneos.

→ La emoción positiva puede ser entrenada.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 4. INTERVENCIONES

### 4.1. Intervenciones específicas

- Dubé, Lapierre y cols.: Programa para la mejora del bienestar en personas mayores basado en la manipulación de “Metas Personales”.
  - Sesiones de grupo:
    - Discusión sobre dificultades tras la jubilación y sus metas.
    - Establecimiento de metas (intereses, creencias negativas que pueden impedirlos, medios eficientes, acciones, anticipación de obstáculos, estrategias).
    - Consecución de metas: ejecución del plan de acción con los ajustes pertinentes.
  - Los participantes mejoran significativamente en la mayor parte de los indicadores de bienestar.
  - Los cambios positivos y significativos después de la intervención están mediados por el tipo de meta y por una focalización mayor en las propias metas.

## 4. INTERVENCIONES

### 4.1. Intervenciones específicas

- Fredrickson (2000):
  - Desarrollo de acciones para optimizar la salud y el bienestar a través de la promoción de las emociones positivas y la ampliación de repertorios básicos cognitivos y recursos personales.
  - No hay resultados sobre los efectos de éstas acciones.

En resumen:

Desarrollo, en los últimos años, de intervenciones directamente dirigidas a mejorar el bienestar.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 4. INTERVENCIONES

### 4.2. Intervenciones multimodales: Programa “Vivir con vitalidad”

- *Envejecimiento positivo*: bienestar del individuo, su salud, relaciones sociales y el comportamiento prosocial, la autoeficacia, el optimismo, los estilos de vida saludables y otras condiciones del envejecimiento con éxito.
- Programas dirigidos a promocionar este tipo de envejecimiento.

#### Programa: “VIVIR CON VITALIDAD”

- Envejecer bien:
  - Concepto multidimensional, determinación multicausal y multisistémica.
    - Factores poblacionales (ambientales, económicos, sociales y sanitarios).
    - Factores personales o individuales (genéticos, psicológicos y comportamentales).
  - Buena salud y ajuste físico, buen funcionamiento cognitivo y afectivo, alta participación social.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 4. INTERVENCIONES

### 4.2. Intervenciones multimodales: Programa “Vivir con vitalidad”

**Envejecimiento positivo:** “proceso que ocurre a través del aprendizaje de múltiples comportamientos saludables, de un óptimo funcionamiento cognitivo, de afecto positivo, sentido del control, y habilidades de afrontamiento al estrés y del compromiso social”.

- Dominios para promover el envejecimiento óptimo (Fernández-Ballesteros, 2003):
  - Salud comportamental y actividad física.
  - Máxima activación cognitiva.
  - Promoción del afecto positivo, la auto-eficacia, el control y el “coping” activo.
  - Participación e implicación social.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 4. INTERVENCIONES

### 4.2. Intervenciones multimodales: Programa “Vivir con vitalidad”

- Creación de programa de promoción del envejecimiento positivo **VIVIR CON VITALIDAD** (presencial o multimedia) → aprendizaje de conocimientos, habilidades y competencias físicas, cognitivas, emocionales y sociales.
  - Efectos positivos en la satisfacción con la vida (sólo en sujetos que siguieron el programa multimedia).
  - Cambios positivos en cuanto a la actividad y las opiniones sobre el envejecimiento.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## De cara al examen

### **Competencia 1:**

**Ser capaces de diseñar,  
de forma elemental,  
la intervención para la  
promoción  
del envejecimiento activo**

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## Pregunta

**Contestar a una de las siguientes preguntas:**

**1. Diseña un programa:**

- a. De Intervención del afecto positivo según la propuesta de Seligman, Steen, Park y Peterson (2005).**
- b. Para la mejora del bienestar en personas mayores según el modelo de Dubé, Lapierre y colaboradores basado en la “manipulación de metas”.**
- c. De acciones con el objetivo de optimizarla salud y el bienestar propuesto por Frederikson (2000).**
- d. De intervención multimodal “vivir con vitalidad”.**

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### Para evaluar la competencia:

¿El diseño del equipo ha considerado los principales hallazgos encontrados acerca del bienestar y el envejecimiento (Fernández-Ballesteros, 2008)? En concreto:

- Distingue los tres componentes del bienestar del bienestar subjetivo (juicio de satisfacción, afecto positivo y emociones de malestar).
- Incluye los tres factores más relacionados con el bienestar subjetivo (salud, relaciones sociales y actividad física y social).
- Propone alguna de las intervenciones que se han mostrado relevantes para aumentar el afecto positivo en la vejez:
  - Ejercicios de Psicología positiva ([www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)).
  - Programa de metas personales (Personal Goal Management).
  - Programa “Vivir con Vitalidad” (Caprara, 2009).

### 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

#### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

- Demografía (EUROSTAT, 2001):
  - Siglo XX: Aumento tasa personas mayores
  - Europa: continente más envejecido

**El envejecimiento, hasta el siglo pasado ha sido considerado:**

- Un proceso involutivo, de declive
- Asociado a enfermedad, incapacidad y dependencia
- Genera graves problemas prácticos y económicos para las personas, sus familias y la sociedad

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

- El paso de los años puede implicar mayor probabilidad de:
  - Desarrollo de enfermedades
  - Menor autonomía
  - Mayor dependencia

Pero...

- Estas consecuencias, pueden ser *prevenidas* por la Psicogerontología.
- Estos enfoques patológicos tienden a dirigir la atención a la *edad como elemento problemático y asociado a enfermedad*
- Estudios longitudinales han mostrado que el estado físico y mental puede verse *mejorado* en cohortes consecutivas más ancianas

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

- En los últimos años: VISIÓN más OPTIMISTA
  - Gran variabilidad de las diferencias individuales en el envejecer
  - Enorme flexibilidad y plasticidad de la mente humana

#### En el pasado:

Funciones asistenciales y pedagógicas

Objetivos:

- Aliviar malestar
- Promocionar el ajuste

#### En la actualidad (Psicología Positiva):

- Interés por la salud y el bienestar
- Promoción de capacidades, optimización y liberalización de potencialidades

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

#### Características del nuevo paradigma del envejecimiento:

##### Envejecimiento:

- Proceso
- A lo largo de todo el ciclo vital
- Implica **GANANCIAS** y **pérdidas**

##### Objetivo de interés:

Envejecimiento **CON ÉXITO**

##### Se caracteriza por:

Descubrimiento de los criterios y condiciones para el adecuado funcionamiento físico, mental y social

##### Factores importantes:

###### INDIVIDUO

- Agente **ACTIVO**
- Autoinstrucción y ampliación de conocimientos a lo largo del ciclo vital

###### SOCIEDAD

- Creación de condiciones y oportunidades de crecimiento y desarrollo personal
- Minimización de diferencias y en creación de oportunidades que refuerzen destrezas y competencias en la persona útiles para afrontar el ajuste

Necesidad de desarrollar programas de prevención de la enfermedad y promoción de la salud; envejecimiento satisfactorio y competente

##### **ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

##### Medidas:

- Prestar mayor y mejor cobertura social tanto a los familiares como a las personas

Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

#### **EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, POSITIVO: el problema de la definición**

- **En común:**

*Modelo de bienestar y adaptación a los cambios que ocurren con los años (Baltes y Baltes, 1990; Rowe y Kahn, 1998).*

- **Se diferencian en el énfasis en:**

- **Indicadores de salud física, psicológica y social.**
- **Envejecimiento con éxito como variable dependiente:**  
investigar sus factores determinantes
- **Indicadores (objetivos y subjetivos) del envejecimiento con éxito**

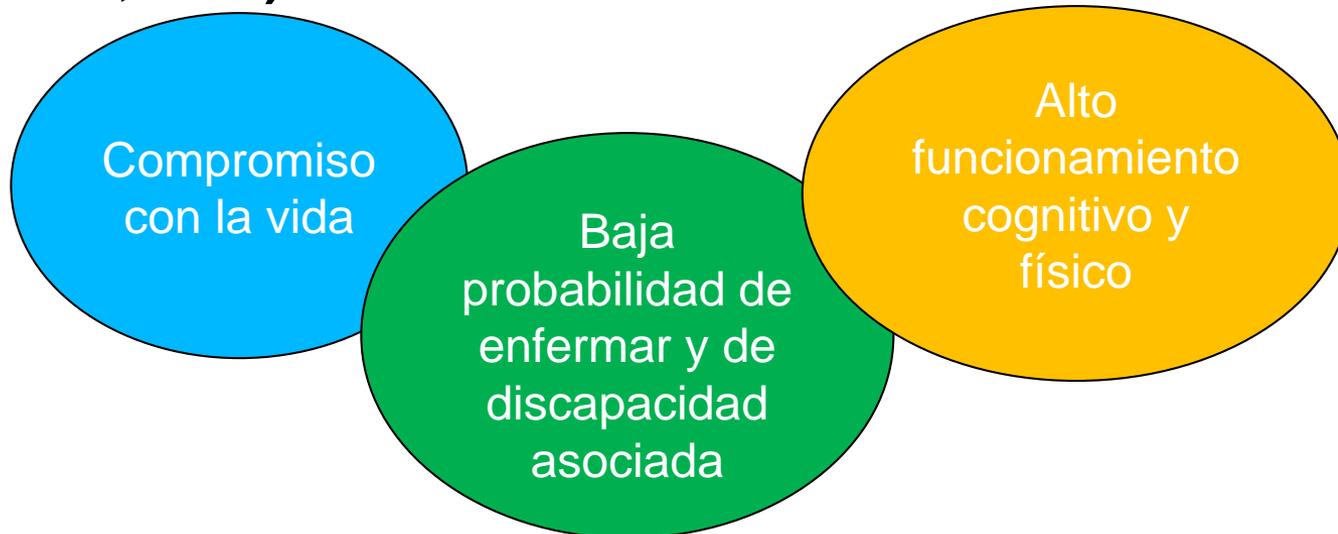
# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

#### MODELOS ACTUALES

- **Modelo de envejecimiento con éxito de Rowe y Kahn (1997,1998)**



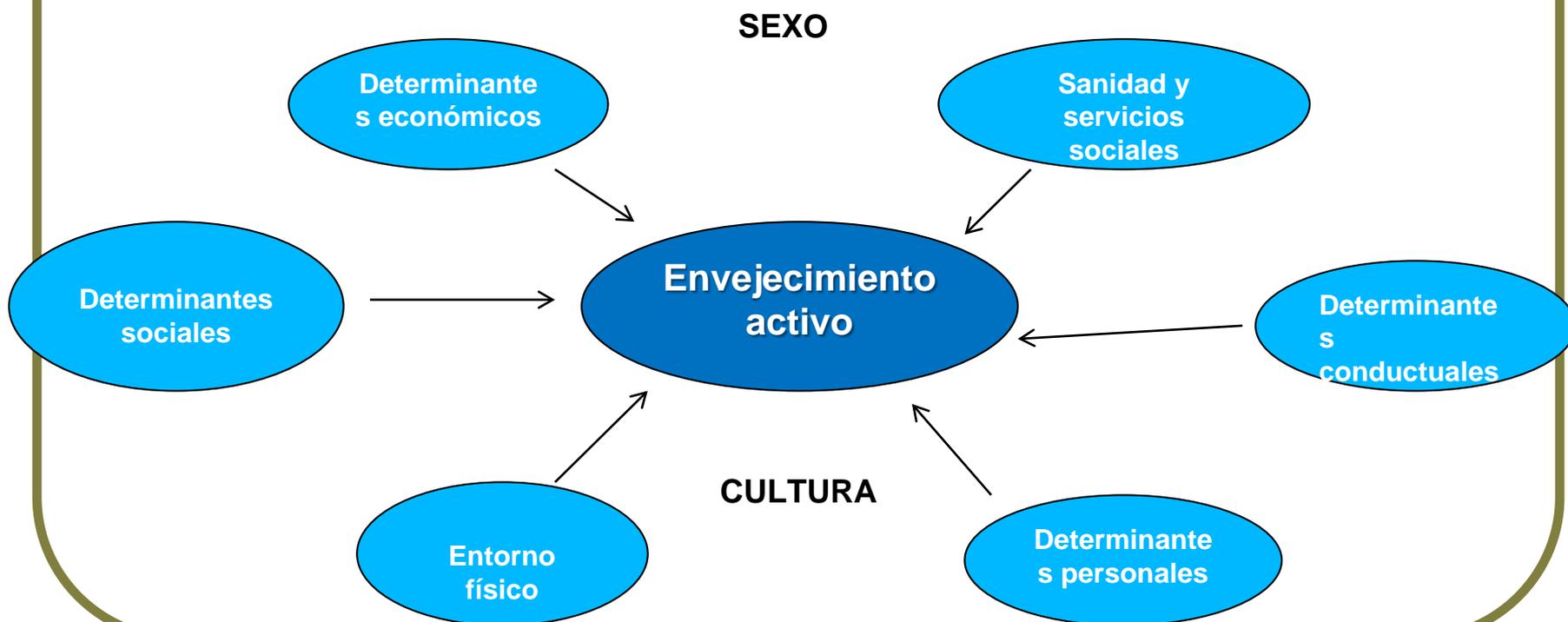
# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.1. Introducción: el fenómeno del envejecimiento

#### MODELOS ACTUALES

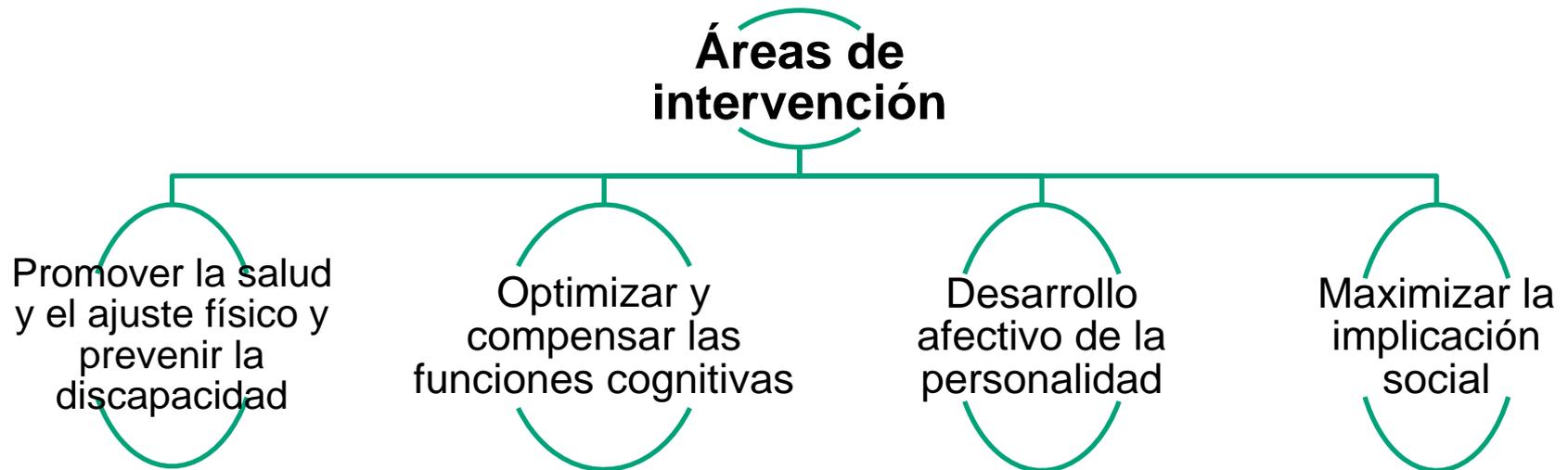
##### ● Determinantes del envejecimiento activo (OMS, 2002)



# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

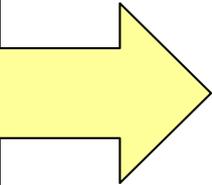
### Ámbitos de actuación psicológica para el envejecimiento con éxito (Fernández-Ballesteros, 2008)



Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
**5.2. Envejecimiento y estilos de vida**

- **Especial énfasis en alimentación y actividad física**

**Auge del enfoque ecológico de la salud (Lalonde, 1974; OMS, 2000)**



- Establecimiento de recomendaciones nutricionales y estilos de vida.
- Realización de programas de intervención para reducir la mortalidad cardiovascular y de cáncer.
- Aumento de programas establecidos por las instituciones sanitarias para mejorar la calidad de vida

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.3. Beneficios de la actividad física

#### Beneficios fisiológicos

- Regula el nivel de glucosa
- Regula catecolaminas y genera endorfinas
- Mejora el sueño
- Incrementa la resistencia cardiovascular
- Incrementa la flexibilidad
- Incrementa el equilibrio y la coordinación
- Produce mayor rapidez de movimientos

#### Beneficios psicológicos

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Relaja
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el funcionamiento intelectual
- Mejora la psicomotricidad
- Promueve nuevas habilidades motoras

#### Beneficios sociales

- Mejora la imagen social de la vejez
- Permite la integración del mayor
- Favorece las nuevas amistades y amplía las redes de apoyo social
- Promueve las relaciones intergeneracionales
- Reduce costos sanitarios y sociales
- Mejora la productividad

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

#### 5.4. Disposiciones hacia la salud

- Disposiciones específicas de cada persona sobre los comportamientos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud
- Variables más estudiadas: sentimiento de control, autoeficacia generalizada y optimismo

#### PERCEPCIÓN DE CONTROL

- Positivamente relacionada con un buen equilibrio ante eventos negativos
- Pérdida de control = sentimientos de indefensión
- La relación entre percepción de control y salud es especialmente importante durante la vejez por:
  - *1) condiciones socioambientales y personales que representan amenaza para percepción de control*
  - *2) cambios que les hacen más vulnerables a los efectos del estrés en situaciones de incontrolabilidad.*

## 5.5. Influencia de la autoeficacia sobre salud y buena adaptación psicosocial

### Autoeficacia percibida

Convicciones que las personas tienen de ser capaces de realizar determinados cursos de acción y de alcanzar los niveles designados de prestación en trabajos y ámbitos de la vida específicos

- Mecanismo protector en salud mediante dos mecanismos:
  - 1) *La convicción de poder actuar adecuadamente en situaciones estresantes activa los sistemas biológicos que están en la base del estado de salud*
  - 2) *Promoción y adquisición de hábitos saludables*
- Negativamente influenciada por estereotipos de la vejez

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.6. Influencia del optimismo

- Promueve el **bienestar individual** y **protege del malestar y sufrimiento físico y psicológico** (Seligman, 1991)
- Relacionado positivamente con la felicidad, la perseverancia, el éxito y la salud (Scheier y Carver, 1993)
- Especialmente *importante* cuando las personas se encuentran frente a *obstáculos y dificultades* en la consecución de objetivos
- Consenso general en considerarla una característica extremadamente **ventajosa**
- Se asocia con humor positivo, perseverancia en resolución de problemas, popularidad, buena salud y con **mayor longevidad**

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.7. Funcionamiento cognitivo

- Vejez: declive en lenguaje, memoria y atención
- Deterioro normal o por enfermedades (p.ej. Alzheimer)
- Deterioro normal no es inevitable

Estudios sobre *capacidad de reserva y plasticidad cognitiva*

Posibilidad de modificar o prevenir el declive

Mantener vida social activa

Repercusión en bienestar → calidad vida

## 5.8. Importancia de las relaciones

Único factor que se ha puesto de manifiesto en todos los países como determinante del bienestar

### **Relaciones interpersonales:**

- Contribuye a bienestar personal, adaptación psicosocial y mantenimiento buen estado de salud a lo largo del ciclo vital (Argyle, 2001; Myers, 1999)
- Más felices, mayor frecuencia emociones positivas (Pavot, Diener y Fujita, 1990)
- Mayor sociabilidad → mejor funcionamiento inmunitario (Coe y Lubach, 2001) y del sistema cardiovascular (Uchino et al., 1996)
- Apoyo emocional como predictor del envejecimiento con éxito

→ En fases iniciales y terminales de la vida (edades donde se necesita más ayuda de los demás): la prosocialidad y el altruismo proporcionan mayores ventajas a nivel personal (Piliavin, 2003)

- Buena adaptación
- Sentimiento de pertinencia en la comunidad de pertenencia.
- Beneficios para la salud física y mental
- Aumenta la longevidad
- Aumento de la autoestima, satisfacción con la vida y de la felicidad declarada

- Nivel de actividad predice:
  - el estado funcional y cognitivo de la persona mayor.
  - de la incidencia de Alzheimer.
  - de la supervivencia.
- Ausencia experiencia positivas → Depresión
  - Forma de actuar: Plantear y realizar actividades que produzcan satisfacción
- Mecanismo actuación:
  - Red de apoyo
  - Sentimiento de utilidad y competencia
  - Sentimiento de control y dominio

Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
5.10. EL PROGRAMA “VIVIR CON VITALIDAD®”

- Marco: concepción multidimensional del envejecimiento y perspectiva individual (no poblacional)

**VIVIR CON VITALIDAD®** (Fernández-Ballesteros, 1996)

- 2 estrategias fundamentales de intervención:
  - 1) Intervención educativo-comportamental : hábitos saludables
  - 2) Intervención cognitivo-motivacional: modificar estereotipos negativos, incrementar sentimiento de control...

Objetivos:

- Facilitar y promover mayor control sobre sus vidas
- Maximización de capacidades y compensación de declives

Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
**5.10. EL PROGRAMA “VIVIR CON VITALIDAD®”**

- 2 versiones: multimedia y presencial
- Curso estructurado, 23 conferencias-taller (3h/sesión)
- Formación teórico-práctica:

**1ª parte: exposición teórica de conceptos**

**2ª parte: entrenamiento y puesta en marcha de conceptos**

Ejemplo:

- Curso-taller: Cómo mejorar las relaciones humanas

Se explica que son las habilidades interpersonales, se las describe con ejemplos y se ponen en práctica con una serie de ejercicios.

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.10. EL PROGRAMA “VIVIR CON VITALIDAD®”

#### Áreas específicas del programa

##### 1. Promoción de la salud y de la forma física y de la prevención de la discapacidad

- Envejecer bien
- Controle su vida: me cuido y disfruto
- Nutrición y salud: coma bien y vivirá más y mejor
- Cuide su cuerpo
- Ejercicio físico: el mejor remedio

##### 2. Optimización y compensación cognitiva

- Entrene su mente: cómo prevenir el envejecimiento cerebral
- Mejore su memoria: siempre hay tiempo
- Sea un experto en sus problemas de memoria
- La edad creativa
- La sabiduría: la expresión del aprendizaje a lo largo de la vida

##### 3. Desarrollo de la afectividad y personalidad

- Siéntase eficaz
- El pensar positivo
- Actividades agradables y bienestar
- Manejo del estrés y de la ansiedad
- Sea responsable de sí mismo
- La muerte forma parte de la vida

##### 4. Maximización de la implicación social

- La sexualidad: más allá de la genitalidad
- Cómo mejorar las relaciones con la familia y los amigos
- Los demás también me necesitan
- Internet: otra forma de comunicación

Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
5.10. EL PROGRAMA “VIVIR CON VITALIDAD®”

**Evaluación del programa:**

- Evaluación sumativa (*ex – post evaluation*):

Mejoraron su visión sobre envejecimiento y nivel de actividad (ventaja del grupo comunidad)

- Evaluación formativa (*intermediate evaluation*):

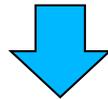
Mayor aprovechamiento en comunidad (vs. Residencia)

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

#### 5.11. Conclusiones

- Europa: sumergida en revolución demográfica
- Incremento espectacular de la esperanza de vida
- Personas >65 a. representarán 1/5



Grave problema social

**Necesidad de crear contextos, programas e iniciativas que permitan al anciano para alcanzar un envejecimiento óptimo**

- Implica todo el curso de la vida
- Depende interacción múltiples factores

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

#### 5.11. Conclusiones: Programas actuales

Se centran en...

- Desarrollo y promoción de competencias y estilos de vida saludables

Su objetivo es...

- Fomentar en las personas habilidades, capacidades y estrategias de afrontamiento apropiadas a los cambios de la vejez
- Ayudar a las personas a tomar las riendas de su vida

Es útil...

- Si las personas creen en sí mismas y en sus capacidades
- Modificar estilos de pensamiento colectivos que pueden obstaculizar las elecciones útiles al propio bienestar

# Tema 2: El bienestar de las personas mayores

## 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 5.11. Conclusiones: Programas actuales

Se propone...

- Transmitir conocimientos básicos sobre el envejecimiento
- Promover estilos de vida saludables
- Mejorar las capacidades cognitivas, afectivas y motivacionales, así como las estrategias de afrontamiento
- Incentivar el desarrollo personal a través de un aprendizaje continuo durante todo el curso de la vida

A la vez que...

- Se refuerza la autonomía, la confianza y las capacidades necesarias para hacer frente a su propia condición de vida
- Deben ser conscientes que en gran medida depende de ellas mismas preservar y optimizar el envejecimiento a través de las elecciones adecuadas en el ámbito de las actividades y de las relaciones

Programa “Vivir con Vitalidad®”:

- Resultados interesantes
- Instrumento eficaz para suscitar cambios
- Logra una imagen más positiva del envejecimiento: asociado con mayor longevidad

Prerrequisito necesario en programas:

**ELIMINACIÓN IMÁGENES NEGATIVAS**

## 5.11. Conclusiones: Programas actuales

### Programa “Vivir con Vitalidad®”: Conclusiones

- Ganancias en confianza y optimismo hacia las cosas y los demás
- Experiencia del curso: momento de socialización y relanzamiento propias expectativas
- Incremento significativo de todo tipo de actividad de la vida cotidiana y de actividades que mejoran la calidad de vida
  - Control alimentación
  - Actividad física
  - Autocuidado

## 5.11. Conclusiones

- El envejecimiento saludable sólo puede obtenerse:
  - 1) desarrollando desde *edades tempranas* hábitos y estilos de vida saludables
  - 2) con *prevención* precoz de enfermedades y discapacidades
- Necesidad de iniciativas de sensibilización y educación de los funcionarios públicos

Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
**De cara al examen**

**Competencia 1:**

**Ser capaces de diseñar,  
de forma elemental,  
la intervención para la  
promoción  
del envejecimiento activo**

Tema 2: El bienestar de las personas mayores  
5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
**Preguntas**

**Contesta a una de las siguientes preguntas:**

- 1. ¿Qué competencias y actividades propondrías a las personas a las que estas interviniendo para seguir el modelo de envejecimiento con éxito de Rowe y Kahn (1997, 1998)?**
- 2. Propón actividades prosociales a desarrollar en cada uno de los diferentes ámbitos de actuación psicológica para el envejecimiento con éxito de Fernández-Ballesteros (2008).**

## Tema 2: El bienestar de las personas mayores

### 5. LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

#### Para evaluar la competencia:

**¿El diseño del equipo ha considerado los principales hallazgos encontrados acerca del bienestar y el envejecimiento (Fernández-Ballesteros, 2008)? En concreto:**

- Propone alguna de las intervenciones que se han mostrado relevantes para aumentar el afecto positivo en la vejez:**
- Programa “Vivir con Vitalidad” (Caprara, 2009).**
- Factores de promoción del envejecimiento activo:**
- Diseño de programa: Objetivos, Áreas, Metodologías y Evaluación.**