

Bloque I. Conceptos básicos del envejecimiento saludable

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

1. Introducción
2. Definición del envejecimiento con éxito
3. Envejecimiento: una dinámica cambiante de ganancias y pérdidas
4. Procesos del envejecimiento con éxito
 - 4.1 Selección
 - 4.2 Optimización
 - 4.3 Compensación
5. Inserción de SOC en un marco teórico de acción

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

6. Un esquema de desarrollo de metas

6.1 Expectativas ligadas a la edad

6.2 Proverbios

6.3 Estudios actuales

7. Utilidad de SOC para la comprensión del envejecimiento con éxito

8. Estrategias SOC basadas en autoinformes

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

9. Adaptación cambiante del centro de interés a ganancias (optimización) y pérdidas (compensación)
10. SOC en paradigma de doble tarea
11. Conclusiones

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

Bibliografía:

- Freund, A.M. y Baltes, P. B. (2009). Hacia una teoría del envejecimiento con éxito. Selección, Optimización y Compensación. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Psicogerontología. Perspectivas europeas para un mundo que envejece* (pp. 311-329). Madrid. Pirámide.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

1. INTRODUCCIÓN

¿Qué conlleva el envejecimiento?

- Pérdidas
- Declive cognitivo y físico
- Confrontación con la propia mortalidad
- Plasticidad
- Capacidad de crecimiento

**TEORÍA DE LA SELECCIÓN, LA
OPTIMIZACIÓN Y LA
COMPENSACIÓN (SOC)**

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

2. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO

No hay acuerdo sobre la definición ya que:

- ❖ **¿Qué es el envejecimiento y cuando empieza?**
- ❖ **¿Cuáles podrían ser los criterios generales del éxito?**

A un nivel muy abstracto podemos definir el envejecimiento como:

El desarrollo con éxito se conceptualiza mejor como un proceso que incluye simultáneamente la MAXIMIZACIÓN de las ganancias y la MINIZACIÓN de las pérdidas (M.M. Baltes, 1987; Brandtstädter, 1998; Labouvie-Viet, 1981)

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

3. ENVEJECIMIENTO: UNA DINÁMICA CAMBIANTE DE GANANCIAS Y PÉRDIDAS

La Psicología del desarrollo ha permitido una visión más integral del desarrollo, abarcando:

- **ganancias y pérdidas**
- **estabilidad y cambio**
- **diferenciación y desdiferenciación**

Las pérdidas pueden ser causa de ganancias



Y las ganancias pueden implicar pérdidas

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

3. ENVEJECIMIENTO: UNA DINÁMICA CAMBIANTE DE GANANCIAS Y PÉRDIDAS

La proporción de ganancias y pérdidas cambia con la edad, y son múltiples las causas de las pérdidas en la vejez.

Para hacer frente a las cuestiones centrales del envejecimiento con éxito tenemos tres teorías:

- I. Modelo de control primario y secundario (Heckhausen y Schulz, 1995)**
- II. Modelo de afrontamiento de las dificultades por asimilación y acomodación (Brandtstädter y Renner, 1990)**
- III. Modelo de selección, optimización y compensación (Baltes y Baltes, 1990)**

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

4. PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO

Baltes, (1987) siete proposiciones como fundamento de una teoría del envejecimiento con éxito:

- 1. Distinción entre envejecimiento normal, óptimo y patológico**
- 2. Envejecimiento como proceso heterogéneo**
- 3. Capacidad de reserva latente**
- 4. Pérdidas ligadas a la edad en los límites de la capacidad de reserva**
- 5. Pérdidas en inteligencia fluida ligadas a la edad pueden ser compensadas**
- 6. Equilibrio entre ganancias y pérdidas se va haciendo cada vez más negativo a lo largo de la vejez**
- 7. El yo conserva en la vejez su elasticidad**

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

4. PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO

Dicha teoría describe los procesos generales de regulación del desarrollo a lo largo del ciclo vital.

La selección, optimización y compensación son consideradas procesos universales de regulación del desarrollo que pueden variar en su expresión fenotípica.

Así, la teoría **SOC** traza procesos de especificación de ámbito general por medio de la **selección** de vías, preferencias u objetivos en relación con el desarrollo, la **optimización** del funcionamiento por medio de la adquisición, el refinamiento de recursos y habilidades, el mantenimiento del funcionamiento ante las pérdidas, y el declive por medio de la **compensación**.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

4. PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO

4.1 SELECCIÓN

- ❖ Especificación de una determinada vía, o conjunto de vías, de desarrollo. Tiene en cuenta el hecho de que los recursos como el tiempo y la energía son limitados a lo largo del ciclo.
- ❖ Sirve para establecer limitaciones que permiten la especificación y la diferenciación.
- ❖ Es la base para la adquisición de nuevos recursos.

4.2 OPTIMIZACIÓN

- ❖ Adquisición, aplicación e integración de recursos implicados en la consecución de niveles de funcionamiento más elevados.
- ❖ Dichos recursos van desde medios personales internos y externos, a las circunstancias socioculturales.

4.3 COMPENSACIÓN

- ❖ Gestión de las pérdidas, inminentes o efectivas, en el funcionamiento, reemplazándolas por medio de los recursos disponibles.
- ❖ A menudo es pasada por alto.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

4. PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO

4.4. A MODO DE RESUMEN

La selección, la compensación y la optimización son considerados procesos de regulación del desarrollo universales, que contribuyen al funcionamiento adaptativo en diversos ámbitos de funcionamiento, grupos de edad y culturas.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

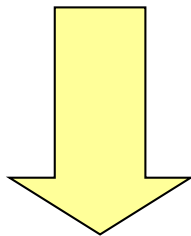
5. Inserción de SOC en un marco teórico de acción

PROCESO	DEFINICIÓN	FUNCIONES
<i>Selección</i>	Trazado de un conjunto de objetivos	Especificación; direccionalidad; se centra en recursos limitados
<i>Selección electiva</i>	Desarrollo de un subconjunto de posibles opciones, y compromisos con ellas; construcción de una jerarquía clara de objetivos	Organiza y estructura la conducta a lo largo del tiempo
<i>Selección basada en las pérdidas</i>	Reestructuración de la jerarquía de objetivos; reformulación de objetivos	Gestión de objetivos bloqueados
<i>Optimización</i>	Adquisición, refinamiento, coordinación e inversión de medios relevantes para los objetivos	Fomento de ganancias en la capacidad funcional
<i>Compensación</i>	Adquisición, refinamiento, coordinación e inversión de medios sustitutivos	Contrarrestación de pérdidas; mantenimiento de la capacidad funcional

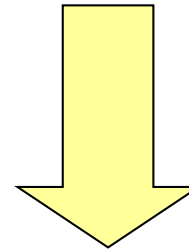
Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

6. UN ESQUEMA DE DESARROLLO DE METAS

Las metas del desarrollo pueden localizarse en dos niveles de análisis distintos:



**EXPECTATIVAS LIGADAS
A LA EDAD**



LOS PROVERBIOS

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

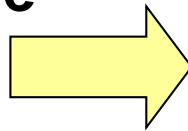
6. UN ESQUEMA DE DESARROLLO DE METAS

6.1 EXPECTATIVAS LIGADAS A LA EDAD

- ✓ Se reflejan en normas sociales que informan acerca de las limitaciones vinculadas con la edad y las estructuras de posibilidades.
- ✓ Pueden reflejarse en leyes e instituciones, en creencias culturales generales.
- ✓ Las expectativas sociales pueden servir como orientación para el desarrollo, selección, persecución y mantenimiento de los objetivos personales.
- ✓ Las conductas conforme a las creencias en relación con la edad pueden activarse de manera automática (Estudio de Bargh, Chen y Burrows, 1996)

6.2 PROVERBIOS

Sentencias breves que resumen consejos acerca de cómo afrontar de manera eficaz, o de modo moralmente correcto, las situaciones de la vida diaria.



Proverbio de selección	“El que mucho abarca, poco aprieta”
Proverbio de optimización	“La experiencia es la madre de la ciencia”
Proverbio de compensación	”cuando no hay viento, coge los remos”

6.3 ESTUDIOS ACTUALES

La mayor parte de estudios actuales que tiene por objeto los procesos de selección, optimización y compensación, y su vinculación al envejecimiento con éxito, investigan la selección, optimización y compensación a nivel de las manifestaciones

CONSCIENTES, INTENCIONALES Y ACTIVAS

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

7. Utilidad de SOC para la comprensión del envejecimiento con éxito

Existe un amplio conjunto de investigaciones que avalan la teoría SOC.

Los métodos usados son

Autoinformes

Observación

Experimentación

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

8. ESTRATEGIA SOC BASADA EN AUTOINFORMES

- ❖ Primera aproximación: Baltes, Baltes, Freund y Lang, 1999.
- ❖ Estudio con muestras de diferentes edades avalan el autoinforme para la evaluación de SOC.

El modelo de correlaciones es estable a lo largo de la edad adulta, la vejez y también en los muy mayores, y se mantiene firme al controlar otros conceptos de personalidad y motivación.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

8. ESTRATEGIA SOC BASADA EN AUTOINFORMES:

EJEMPLOS DEL CUESTIONARIO SOC DE BALTES, BALTES, FREUND Y LANG, 1999

Conducta relacionada con SOC (Objetivos)	Conducta alternativa
<i>Selección selectiva</i>	
Siempre persigo objetivos, uno tras otro	Siempre persigo muchos objetivos a la vez, suelo quedarme empantanado
Sé exactamente lo que quiero y lo que no	A menudo sé lo que quiero sólo como resultado de una situación
<i>Selección basada en las pérdidas</i>	
Cuando las cosas no van tan bien como antes, renuncio a algunos objetivos para centrarme en los más importantes	Cuando las cosas no van tan bien como antes, espero mejores tiempos
Cuando las cosas se ponen cada vez más difíciles, defino mis objetivos con mayor precisión	Cuando las cosas se ponen cada vez más difíciles, trato de distraerme.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

8. ESTRATEGIA SOC BASADA EN AUTOINFORMES: EJEMPLOS DEL CUESTIONARIO SOC DE BALTES, BALTES, FREUND Y LANG, 1999

Conducta relacionada con SOC (Objetivos)	Conducta alternativa
<i>Optimización</i>	
Pienso exactamente cual es la mejor manera de realizar mis planes	No pienso mucho sobre cómo realizar mis planes, simplemente lo intento
Hago todos los esfuerzos necesarios para alcanzar un objetivo	Prefiero esperar un tiempo y ver si las cosas se arreglan por sí solas
<i>Compensación</i>	
Cuando las cosas no me salen tan bien como antes, intento hacerlas de otra manera hasta obtener los mismos resultados	Cuando las cosas no van tan bien como antes, lo acepto.
Cuando algo en mi vida no funciona como solía, pido ayuda o consejo	Cuando algo en mi vida no funciona como solía, decido por mi mismo qué hacer, sin implicar a otras personas

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

8. ESTRATEGIA SOC BASADA EN AUTOINFORMES

- Recientemente, Jopp y Smith han mostrado que el uso de estrategias SOC basadas en estos autoinformes, particularmente en personas muy mayores, frenan los efectos negativos de la limitación de recursos.
- En la vejez, cuando los recursos se reducen, la optimización y la compensación se convierten en estrategias menos predominantes, mientras que la selección electiva mantiene su importancia.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo
9. ADAPTACIÓN CAMBIANTE DEL CENTRO DE INTERÉS A
GANANCIAS (OPTIMIZACIÓN) Y PÉRDIDAS (COMPENSACIÓN)

El centro de gravedad de intereses cambia con la edad:

Adultos jóvenes	Seleccionan más frecuentemente objetivos de optimización, y están más motivados para perseguirlos
Mayores	Experimentan más pérdidas, así que seleccionan más a menudo, y están más motivados para perseguir, objetivos de compensación orientados a contrarrestar pérdidas.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

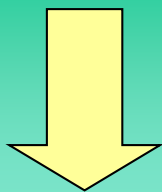
9. ADAPTACIÓN CAMBIANTE DEL CENTRO DE INTERÉS A GANANCIAS (OPTIMIZACIÓN) Y PÉRDIDA (COMPENSACIÓN)

Heckhausen 1999	Las personas maduras y mayores manifiestan menos objetivos personales asociados a ganancias, y más objetivos en ámbitos que reflejan la evitación de pérdidas, que las personas jóvenes.
Ebner, Freund y Baltes 2006	Adultos jóvenes manifiestan un mayor interés en el crecimiento, mientras que los mayores manifiestan en sus objetivos personales un mayor interés por el mantenimiento y la prevención de pérdidas
Freund (estudios de conducta, 2006)	Adultos jóvenes muestran mayor constancia en la prosecución de un objetivo que ofrece la posibilidad de mejores resultados (optimización), mientras que los mayores son más constantes cuando se trata de trabajar en objetivos encaminados a contrarrestar pérdidas (compensación)

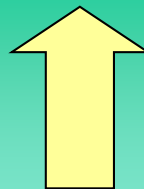
Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

10. SOC EN PARADIGMAS DE DOBLE TAREA

- Evalúa el modo en que las personas se desenvuelven para realizar más de una tarea al mismo tiempo.
- Ofrece luz sobre como las personas asignan recursos limitados y tiene una alta validez ecológica.



Recursos



**Costes de la
doble tarea**

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

10. SOC EN PARADIGMAS DE DOBLE TAREA

EL MODEL SOC SUBRAYA LA NECESIDAD DE DAR PRIORIDAD A TAREAS DE MAYOR IMPORTANCIA INMEDIATA CUANDO LOS RECURSOS SON LIMITADOS

EJEMPLOS:

Li, Linderberger, Freund y Baltes (2001) Rapp, Krampe y Baltes (2006)	Estudios de tareas cognitivas y tareas relacionadas con el equilibrio
Kemper, Herman y Lian (2003)	En relación con la compensación, situación de doble tarea que implica andar y hablar
Rapp et al. (2006)	Estudios con pacientes con Alzheimer (EA), adultos sanos de igual edad y jóvenes
Bondar, Krampe y Baltes (2003)	Concentración de recursos en el ámbito amenazado por parte de personas mayores

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

11. CONCLUSIONES

ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO = proceso de promoción de ganancias y prevención de pérdidas.

SOC como una teoría del envejecimiento con éxito

Los tres procesos (selección, optimización y compensación) son fundamentales para afrontar el cambiante equilibrio entre ganancias y pérdidas en la vejez.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

PERSPECTIVAS FUTURAS

- ✓ Que las personas mayores revisen su sistema de objetivos y especifiquen interrelaciones entre los mismos
- ✓ Que se centren en la compensación y el mantenimiento del funcionamiento.
- ✓ Programas de intervención dirigidos a la rehabilitación de enfermos con dificultades para asignar sus recursos a los objetivos más importantes.
- ✓ Uso de tecnología para los entornos más adaptados a los mayores, y proporcionar asistencia en áreas en las que normalmente los mayores sufren pérdidas.

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

De cara al examen

Competencia 2:

Ser capaces de diseñar la intervención en procesos, de forma introductoria, a partir de la propuesta de envejecimiento con Éxito de Freud y Baltes (2009)

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

Pregunta

Contestar a una de las siguientes preguntas:

1. Con las personas mayores con las que estás interviniendo, haz una propuesta prosocial de envejecimiento con éxito en la línea de la teoría de envejecimiento con éxito: SOC de Baltes y Baltes (1990).

Tema 3. Teorías de envejecimiento con éxito u óptimo

Para evaluar la competencia:

-¿Incluye en su diseño actividades explícitamente destinadas a maximizar el balance de ganancias/pérdidas mediante la mejora de los procesos de desarrollo SOC?

-Relaciona estos procesos del modelo SOC en el establecimiento de objetivos y metas de las personas mayores? En función de las creencias –sobre la edad, expectativas sociales y personales- y de la edad?