



Envejecimiento *Activo y Saludable*



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



El proyecto Envejecimiento Activo y Saludable está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Desde la **Asociación Columbares** os invitamos a vivir con nosotros una experiencia formativa digital con la que mejorar la salud de adultos mayores de forma integral.

Ofrecemos una agenda formativa gratuita para desarrollar en centros sociales, instituciones y entidades interesadas en horario compatible a sus requisitos. Todas estas **sesiones formativas** contarán con una sección **práctica complementaria**.

🔍 activoysaludable.org ✕



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



La **ASOCIACIÓN COLUMBARES** es una **ONG** que surge en el seno de los movimientos vecinales, en la década de los años setenta.

Con **más de treinta años** de recorrido, nuestra **misión** es ayudar a las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, económica, educativa o cultural, a conseguir su plena inclusión y lograr una sociedad más justa, solidaria y respetuosa con el medio ambiente.

Nuestros **finés** son promover, apoyar y desarrollar proyectos de interés educativo, cultural, asistencial y socio-laboral, en beneficio de los siguientes colectivos: infancia, juventud, mujer, inmigrantes, mayores, familias, refugiados y solicitantes de asilo, minorías étnicas, personas con discapacidad, reclusos, exreclusos y personas sometidas a medidas alternativas, personas afectadas por el VIH, emigrantes españoles retornados y en general a todos aquellos **colectivos en situación o riesgo de exclusión social**, y a la población en general dentro del ámbito de actuación de la Asociación, favoreciendo en todo momento la **interculturalidad**.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Envejecimiento
Activo y Saludable

PERSONAL ESPECÍFICO DEL PROYECTO



**Paz
Parrondo Celdrán**

Bióloga, Coordinadora del proyecto Envejecimiento Activo y Saludable. Capacitación pedagógica, experta en e-learning y profesora de formación profesional en áreas de la salud.



**María Belén
Andrade Matute**

Psicóloga General Sanitaria. Neuropsicóloga. Experta en inteligencia emocional y Mindfulness. Técnico y formadora en el proyecto Envejecimiento activo y saludable.

Material creado para fines didácticos por profesionales cualificados. En caso de alguna duda o comentario, pónganse en contacto con nosotros.



Contenidos

1. Introducción. Un enfoque positivo del envejecimiento.
2. ¿Envejecimiento? Una nueva perspectiva.
3. Los cuatro pilares del envejecimiento positivo.
4. La perspectiva temporal. Tú respondes. Tú aportas.
5. Fortalezas.
6. Ideas claras.



1. Introducción. Un enfoque positivo del envejecimiento.

El taller “Un enfoque positivo del envejecimiento” nace fruto de la necesidad de entender el envejecimiento desde una perspectiva que no esté basada en la patología como clásicamente se ha entendido este proceso.

Al imaginar cómo vamos a envejecer o cómo lo estamos haciendo suelen aparecer pensamientos asociativos en los que aparecen conceptos tales como *deterioro, pérdida o declive*. En coherencia con esta imagen del proceso de envejecimiento, las personas suelen sentir miedo, tristeza e, incluso, ira. Además, la actitud imperante ante el envejecimiento suele ser disfuncional, ya que adoptamos una tendencia pesimista y justificamos muchos de los *problemas* en que son *cosas de la edad* apoyando, de esta forma, estereotipos prejuiciosos respecto a las personas adultas mayores. Finalmente, esta postura no anima precisamente a ponernos en marcha de forma activa y saludable en el envejecimiento, sino más bien lo contrario.

Por lo dicho anteriormente, es necesario que una nueva forma de entender el envejecimiento se difunda en toda la sociedad incluyendo, claro está, a los actores directos de este proceso: las personas adultas mayores.

2. ¿Envejecimiento? Una nueva perspectiva.

Si nos fijamos en la historia de la medicina y, en particular, en la historia de la psicología, se puede observar cómo han estado fuertemente influenciadas por una visión centrada en la patología o enfermedad, poniendo énfasis en detectar aquello que puede ser indicio de que algo no va bien y en soluciones para estos problemas que, en la mayoría de casos, pasa por un etiquetado que ahonda en lo patológico. Este etiquetado afecta a la autoimagen que tiene cada persona de sí misma y a la imagen que los demás se forman, deteriorando el autoconcepto y la autoestima, entre otros efectos. Está claro que se necesita poder realizar diagnósticos y que tener en cuenta lo patológico es vital. Sin embargo, junto a este enfoque ha de ponerse en marcha uno que se centre en los aspectos positivos que pueden actuar como factores de protección en el ámbito integral de la salud. Así, a la hora de hablar de envejecimiento se propone tratar también aquellos elementos, acciones y características positivas de este proceso a la hora de prevenir el deterioro y promover los mayores niveles posibles de salud y calidad de vida.

En este sentido, una de las primeras cuestiones a tener en cuenta es la creencia social errónea de que envejecemos a una determinada edad, generalmente los 65 años. Se suele pensar que a partir de esta edad, empieza una fase de declive y pérdida constante que acaba en la dependencia o en la muerte. De forma contraria, en este taller se expone un pensamiento más funcional pero, sobre todo, con mayor evidencia: la heterogeneidad



Envejecimiento *Activo y Saludable*

del envejecimiento. No existe una edad fija en la que empezamos a envejecer, en realidad, lo estamos haciendo desde el primer momento de vida. Además, envejecer es sinónimo de variabilidad. Así, mientras hay personas adultas mayores que tienen varias patologías y en estado de salud deficitario, hay otras que tienen niveles bastante altos de salud y funcionalidad superando, incluso, a otras personas más jóvenes. ¿Qué justifica esta variabilidad? Difícil dar una respuesta única, pero sí se puede mencionar el efecto de variables moduladores como el sexo, los hábitos nutricionales, la práctica o no de actividad física, la gestión emocional, el estilo de afrontamiento o los sucesos vitales, entre otros.

En la diapositiva número cuatro se exponen tres nociones básicas que se desprenden de lo anteriormente descrito y que han de resaltarse y debatirse en conjunto con todos los participantes. Estas nociones son:

- “No hay una edad fija en la que empezamos a envejecer”
- “No hay dos personas que envejezcan exactamente igual”
- “Envejecer no como sinónimo de pérdida, sino de cambio”

3. Los cuatro pilares del envejecimiento positivo.



Existen varios elementos que representan la perspectiva positiva del envejecimiento, en este taller se han seleccionado cuatro de ellos: las creencias, las fortalezas, las actitudes y las conductas.

En primer lugar, comentemos el rol de las creencias y cómo éstas son capaces de influir en el cómo envejecemos. Lo que pensamos sobre algo está fuertemente ligado a lo que sentimos y lo que hacemos en ese contexto. La relación entre pensamientos, emociones, sensaciones y conductas es bidireccional y con un vínculo muy fuerte. De hecho, en estados depresivos lo común suele ser que aparezcan pensamientos negativos que retroalimentan emociones como la tristeza, o conductas como el retraimiento o la inhibición, formándose una espiral negativa de la cual es muy difícil salir sin apoyo. Algo parecido sucede con los pensamientos referentes a envejecer. Muchas personas tienen pensamientos disfuncionales sobre lo que es envejecer, lo que provoca que se sientan tristes o molestos y que repriman ciertas acciones y se involucren en otras que en vez de fomentar un envejecimiento saludable, promueven el deterioro y la pérdida de



Envejecimiento *Activo y Saludable*

funcionalidad. Por tanto, la idea que nos hacemos sobre qué es y qué representa envejecer guarda una estrecha relación con nuestra salud física, psicológica y social, y con nuestra calidad de vida.

En segundo lugar, las actitudes juegan un papel sustancial en cómo nos hacemos mayores. Mientras que tener una actitud evitativa y catastrofista en la que pretendemos mágicamente no envejecer, contar con una actitud positiva y realista en la que somos capaces de ver el proceso de envejecimiento como algo natural y no necesariamente malo nos ayuda a comprender que al envejecer también se dan ganancias motivándonos a involucrarnos en conductas protectoras de salud. En tercer lugar, directa e indirectamente influidas por los pensamientos y actitudes, encontramos las conductas, es decir, aquellas acciones más o menos deliberadas que conforman nuestros hábitos y nuestro estilo de vida. Algunas de estas acciones se pueden englobar en conductas de riesgo que nos acercan al deterioro, y otras se pueden categorizar como conductas saludables que promueven un envejecimiento activo y saludable.

Finalmente, se mencionan las fortalezas como uno de los pilares básicos del envejecimiento positivo. Todas las personas contamos con diferentes elementos positivos en nuestra vida: cualidades, aptitudes, habilidades, etc., pero esta vez queremos resaltar un elemento que a veces olvidamos: las fortalezas. Existen más de veinte fortalezas diferentes en el contexto del crecimiento personal. El Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) propone la definición de fortaleza siguiendo a Lynley, (2008) como *“una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es*



Envejecimiento *Activo y Saludable*

auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos” . En coherencia con esta definición, conocer nuestras fortalezas y prestar atención activa a éstas, buscando activamente su detección se convierte en una herramienta de gran utilidad en la promoción del bienestar. Durante el envejecimiento, estas fortalezas suelen pasar desapercibidas en mayor medida que durante otras etapas de la vida por lo que invitar a las personas adultas mayores a conocerse y reconocer sus fortalezas fomentando al mismo tiempo pensamientos y actitudes positivas es una de las mejores vías para promover un envejecimiento óptimo.

Se propone en la diapositiva seis un caso ilustrativo en el que Julia tiene pensamientos, actitudes y comportamientos disfuncionales a modo de debate y discusión dirigida sobre cómo estos elementos influyen en las emociones, estilos de vida y salud de la persona al mismo tiempo que se promueve un cambio de pensamiento y actitud en Julia discutiendo, así mismo, la influencia positiva de estos cambios.

4. La perspectiva temporal. Tú respondes. Tú aportas.

A mitad del taller se propone una actividad dinámica en la que se invita a reflexionar a cada participante sobre el momento de su vida en el que viven, esto es: pasado, presente o futuro. Se debate sobre los efectos positivos y negativos de cada postura llegando a la conclusión constructiva de que el pasado es una oportunidad de aprendizaje, el futuro como una posibilidad y el presente como el aspecto temporal más cercano siendo

necesarios los tres para un correcto funcionamiento psicológico. Se recalca que hay que entrar en un equilibrio de convivencia entre el pasado, el presente y el futuro e intentar evitar que uno de los tres sobresalga sobre los otros.

5. Fortalezas.

Para finalizar el taller se describen y trabajan con los participantes dos fortalezas, mostrando su valor en los diferentes marcos temporales identificando y reconstruyendo posturas que actúan como barreras. Por ejemplo, se muestra un pensamiento: "Las personas mayores de 60 años son incapaces de aprender algo nuevo" para generar un discusión grupal en la que cada participante de su opinión sobre el grado de acuerdo con la frase, haciendo hincapié en efecto limitante de esta creencia sobre la fortaleza sabiduría y sobre sus elementos: creatividad, curiosidad y deseo de aprender. Se vuelve a recalcar la relación estrecha y bidireccional entre pensamientos, conductas, actitudes y fortalezas, así como el efecto que se desprende de estas relaciones.

Otra de las fortalezas que se trabajan es el coraje, fortaleza muy valiosa durante el envejecimiento y que contradice la imagen de persona *débil* asociada erróneamente y disfuncionalmente a las personas adultas mayores. Se invita a indagar en el *baúl de los recuerdos* situaciones personales en las que hayan sentido ese impulso de coraje, motivación para superar desde las pequeñas cosas del día día hasta situaciones que



Envejecimiento *Activo y Saludable*

implican mayor grado de complejidad. Una vez visto el valor de esta fortaleza en el pasado, se orienta a la extrapolación de situaciones semejantes al momento presente mostrando cómo todos podemos tener coraje, en mayor o menor medida, y cómo tenerlo nos impulsa en la búsqueda y compromiso con nuestro bienestar.

6. Ideas claras.

Como cierre de la actividad se trasladan las siguientes cuatro nociones:

1. La edad es algo importante pero no determinante. Cumplir años afecta a nuestras condiciones de vida, es algo innegable. Sin embargo, este efecto no se da de forma independiente a nuestra capacidad de influir y tomar decisiones. A pesar de que existen aspectos sobre los cuales no se puede ejercer influencia directa, existen otros muchos en los que sí. Es sobre éstos elementos sobre los que se ha de trabajar en el compromiso con un envejecimiento activo y saludable.
2. Tengo un papel muy importante en cómo envejezco. Aspecto íntimamente relacionado con el anterior. Se trata de resaltar el rol activo que tiene la persona adulta mayor en su propio proceso de envejecimiento.
3. Estoy envejeciendo desde el minuto 1. Idea que plasma que no existe un momento fijo o edad con la que de repente nos convirtamos en personas mayores. Si bien esta etiqueta puede ser útil a nivel administrativo y hasta cierto punto social, hay que tener en cuenta que no hay un punto en el que sí o sí



Envejecimiento *Activo y Saludable*

comience el declive. El envejecimiento es un proceso paulatino presente desde el inicio de nuestra vida, siendo diferente en cada persona y no un sinónimo de deterioro, incapacidad o pérdida de funcionalidad. Verlo de esta forma nos aleja de una posición orientada al envejecimiento activo y saludable.

4. No importa la edad, cuento con fortalezas, creencias, actitudes y conductas que pueden mejorar mi calidad de vida. Esta idea transmite la esencia del taller, otorgando a la persona adulta mayor un rol activo, capaz de influir en cómo envejece. Se transmite la importancia de nuestras creencias, actitudes, y conductas sobre el envejecimiento en general y el propio envejecimiento en particular. Se fomenta la detección activa de las fortalezas con las que cada uno cuenta.



Envejecimiento
Activo y Saludable

CONTACTO

 activate@columbares.org

 968 82 42 41

 672 35 82 75



Envejecimiento
Activo y Saludable