

Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología

Esperanza Bausela Herreras
Universidad Nacional de Educación a Distancia
ebausela@psi.uned.es

Fernández, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Madrid: Psicología Pirámide.

Rocío Fernández Ballesteros autora de *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología* es Catedrática de Universidad de la Universidad Autónoma de Madrid, donde es profesora de Evaluación Psicológica y Psicología de la vejez.

Tal y como señala la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las perso-

nas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Supone un cambio de paradigma desde un planteamiento «basado en las necesidades» a otro «basado en los derechos».

El envejecimiento activo depende de una diversidad de factores que rodean a las personas, las familias y las naciones. En el documento de la O.M.S. "Envejecimiento Activo: Un marco político" Los factores psicológicos como la inteligencia y la capacidad cognoscitiva son potentes predictores del envejecimiento activo y la longevidad (Smits et al, 1999). Algunas capacidades cognitivas dis-

minuyen durante esta etapa (véase por ejemplo, la velocidad de aprendizaje y la memoria). El declive cognoscitivo se desencadena por el desuso, la enfermedad, los factores conductuales, los factores psicológicos y los factores sociales más que por el envejecimiento en sí mismo.

Existe una íntima relación entre envejecimiento y calidad de vida. Es una realidad evidente que el hecho de que se viva más, conlleva mayores probabilidades de tener enfermedades crónicas, aumentando con ello la invalidez, la discapacidad y la minusvalía, en definitiva pérdida de calidad de vida. En palabras de Bazo (1998) "En las sociedades que envejecen a ritmo creciente, promocionar la calidad de vida en la vejez y en la vejez dependiente es el reto más inmediato de las políticas sociales y de los servicios sociosanitarios. El creciente aumento de la esperanza de vida, el descenso sin precedentes históricos de la tasa de natalidad, los cambios en la estructura, en el tamaño,

en las formas en la familia, los cambios en el estatus de las mujeres, la reducción creciente de las tasas de actividad laboral entre las personas de cincuenta y cinco y más años, han convertido el envejecimiento de la sociedad en una cuestión de máximo interés social".

En esta dirección, la doctora Selene Cancino Ortiz, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), realiza una investigación cuya hipótesis de trabajo para algunos pudiera parecer inclusive obvia: la calidad de vida influye en los procesos de la memoria.

El envejecimiento activo, tal y como se ha señalado en líneas precedentes, depende de una diversidad de influencias o «determinantes» que rodean a las personas, las familias y las naciones, en este manual la Dra. Ballesteros se centra en los aspectos psicológicos. Ha sido estructurado en diferentes partes que seguidamente pasamos a comentar: (I) Parte primera: Cuestiones conceptuales,

configurada por tres capítulos: (i) Un nuevo paradigma en el estudio del envejecimiento, (ii) Envejecimiento de la población: hechos y proyecciones, (iii) Concepto y modelos teóricos. (II) Segunda parte: Componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo: (i) Salud conductual y ajuste físico, configurada por los siguientes capítulos: (ii) Funcionamiento cognitivo, (iii) Funcionamiento emocional-motivacional; afecto, control y "coping". (III) Tercera parte: Promoción del envejecimiento activo, configurada por un capítulo: (i) Programas de promoción del envejecimiento activo. La obra termina con unas conclusiones, URL de diferentes páginas

web de interés y una serie de recomendaciones.

Finalmente concluir con una reflexión, el problema no es la vejez, el problema son las condiciones físicas, psíquicas y sociales en que se vive esta etapa del ciclo vital que permiten satisfacer las necesidades que presentan las personas mayores.

Es un manual especialmente útil para terapeutas ocupacionales, trabajadores y asistentes sociales ya que proporciona una serie de herramientas necesarias para vivir una vejez digna, activa y sana, de manera que la persona mayor mejore continuamente y paulatinamente su calidad de vida.