



Envejecer bien

Herramientas para un envejecimiento positivo

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Envejecer bien: Hábitos científicos de las personas que envejecen bien

Nº de proyecto : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Este trabajo se publica bajo la responsabilidad del consorcio Ageing Well Project. Las opiniones y argumentos aquí empleados no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales de la Comisión Europea.



Esta obra está bajo licencia CC-BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia visite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Esta licencia exige a los reutilizadores den crédito al creador. Permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y crear a partir del material en cualquier medio o formato, únicamente con fines no comerciales. Si otros modifican o adaptan el material, deberán conceder la licencia del material modificado en los mismos términos.

- POR: El crédito debe atribuírsele a usted, el creador.
- NC: Sólo se permite el uso no comercial de su obra. No comercial significa no destinado principalmente a obtener ventajas comerciales o una compensación monetaria.
- SA: Las adaptaciones deben compartirse en los mismos términos.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Índice

Introducción	4
Módulo 1: Introducción al bienestar y la resiliencia	7
Sección 1: Definiciones de bienestar y resiliencia	8
Sección 2: Importancia del bienestar y la resiliencia en el envejecimiento	11
Módulo 2: Envejecimiento positivo y activo, bienestar y resiliencia	21
Sección 1: Envejecimiento positivo y activo	21
Sección 2: Principales retos a los que se enfrentan los mayores	22
Sección 3: Ventajas de mantenerse activo	24
Módulo 3: Ejemplos y estudios de casos a través de prácticas de Psicología Positiva	39
Sección 1: Comprender la Psicología Positiva	39
Sección 2: Casos prácticos	42
Sección 3: Prácticas y estrategias de psicología positiva	47
Sección 4: Consejos para cuidadores	51
Módulo 4: Buenas prácticas de otros países que tienen buenos sistemas de bienestar social	56
Sección 1: Panorama de los sistemas de protección social en varios países.....	56
Sección 2: Estudios de casos de políticas y programas eficaces de apoyo a las personas mayores.....	59
Sección 3: Análisis comparativo de los distintos enfoques del bienestar social	62
Sección 4: Factores de éxito y su adaptación a otros contextos	63
Módulo 5: Consejos prácticos para el bienestar y la resiliencia de las personas mayores y los cuidadores	67
Sección 1: Introducción: Importancia del autocuidado para las personas mayores	67
Sección 2: Acciones sencillas y consejos prácticos para fomentar el bienestar y la resiliencia de los cuidadores	72
Conclusión	79

Introducción

Bienvenido a las Herramientas para un Envejecimiento Positivo, un recurso completo y empoderador diseñado para dotar a los adultos mayores de 65 años y a sus cuidadores de habilidades y conocimientos esenciales para mejorar el bienestar y la resiliencia en la tercera edad. Este conjunto de herramientas forma parte del proyecto "Envejecer bien", cuyo objetivo general es mejorar el bienestar de los adultos mayores de 65 años. Los objetivos de este proyecto incluyen mejorar las habilidades y competencias de los adultos mayores para impulsar su bienestar y participación activa en sus comunidades, equipando a los educadores de adultos y cuidadores con las herramientas necesarias para apoyar mejor el bienestar de los mayores y el envejecimiento activo.

Como parte de esta iniciativa, el kit de herramientas Envejecimiento Positivo se ha desarrollado a partir de una amplia investigación en Francia, Chipre, Grecia, Bélgica, España y República Checa que incluye: 1) investigación documental y 2) investigación de campo, grupos de discusión con personas mayores y cuestionario con cuidadores.

Investigación documental: principales conclusiones:

Los países han venido desarrollando políticas que abordan las necesidades de los adultos mayores integrando los servicios sociales y los sistemas de apoyo financiero.

Las mejoras en los sistemas sanitarios incluyen un mejor acceso a los servicios de salud mental y la formación de los profesionales sanitarios en las necesidades de las personas mayores.

La seguridad financiera es esencial, para lo que se han hecho esfuerzos como las reformas de las pensiones y las subvenciones a la sanidad y la vivienda.

Los centros comunitarios, clubes sociales y grupos de apoyo ofrecen espacios para relacionarse con otras personas y participar en actividades sociales y fomentan el aprendizaje permanente.

Grupos de discusión con personas mayores: principales conclusiones:

Las personas mayores realizan diversas actividades cotidianas, como ejercicio físico, tareas domésticas, vida social y actividades culturales.

Las percepciones del envejecimiento varían: muchos mayores expresan una visión positiva de la vida, con la felicidad, la salud y la independencia como factores importantes.

El nivel de optimismo suele estar relacionado con la disponibilidad y la calidad de los sistemas de apoyo, el estado de salud y las actitudes sociales hacia el envejecimiento.

Los retos son similares en las distintas culturas: problemas de salud, limitaciones de movilidad, adaptación a los avances tecnológicos, angustia emocional, pérdida de seres queridos y preocupaciones económicas.

Los contenidos no representan necesariamente las opiniones de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



De la investigación de campo de este proyecto se desprenden varias recomendaciones. Una de las necesidades comunes es mejorar la alfabetización tecnológica, ya que las competencias digitales son cada vez más necesarias para acceder a la información y los servicios. Además, hay que mejorar las estructuras de apoyo comunitarias y familiares y facilitar un mejor acceso a la atención sanitaria. Una de las principales recomendaciones es que los responsables políticos desarrollen infraestructuras adaptadas a las personas mayores y apliquen políticas que reduzcan el aislamiento social y la inseguridad financiera entre los mayores.

Cuestionario con cuidadores: principales conclusiones:

Los cuidadores luchan por compaginar sus obligaciones con sus responsabilidades personales y profesionales, lo que provoca estrés emocional.

Falta de ayuda económica suficiente y de reconocimiento formal de los esfuerzos de los cuidadores

Ampliar los servicios de relevo y mejorar el conocimiento y el acceso a herramientas digitales que puedan ayudar a los cuidadores.

Implantar sistemas de apoyo, grupos de apoyo entre iguales y asociaciones comunitarias para reducir el aislamiento.

El kit de herramientas Envejecimiento Positivo aborda los retos y oportunidades únicos asociados con el envejecimiento, ofreciendo valiosos recursos para ayudar a los adultos mayores a navegar por el proceso de envejecimiento de manera más eficaz. Al promover un enfoque positivo y activo del envejecimiento, pretendemos fomentar una experiencia más satisfactoria y resistente para todos los implicados.

Este conjunto de herramientas se divide en cinco módulos clave, cada uno de los cuales se centra en un aspecto fundamental del bienestar y la resiliencia:

1. **Introducción al bienestar y la resiliencia:** Este módulo introduce los conceptos básicos de bienestar y resiliencia, explicando su importancia en el contexto del envejecimiento. Cubre las dimensiones físicas, emocionales, sociales y psicológicas del bienestar, proporcionando actividades de autorreflexión para el bienestar y la resiliencia.
2. **Envejecimiento positivo y activo, bienestar y resiliencia:** Este módulo explora los beneficios de mantenerse activo física, mental y socialmente. Proporciona estrategias para mantener un estilo de vida activo, incluyendo consejos sobre ejercicio físico, actividades cognitivas y compromiso social, todos cruciales para promover una vida vibrante y saludable en la vejez.
3. **Ejemplos y estudios de casos a través de prácticas de Psicología Positiva:** Destacando historias de la vida real, este módulo muestra cómo las personas han experimentado transformaciones positivas a través de la aplicación de prácticas de Psicología Positiva. Ofrece prácticas y estrategias que contribuyeron a estos éxitos, además de consejos para los cuidadores.
4. **Buenas prácticas de otros países que tienen buenos sistemas de bienestar social:** Este módulo examina sistemas ejemplares de bienestar social de todo el mundo, proporcionando un análisis comparativo de diferentes enfoques para apoyar a las personas mayores. Ofrece lecciones y buenas prácticas que pueden adaptarse a diversos contextos, ayudando a mejorar las estrategias locales de bienestar social.
5. **Consejos prácticos para el bienestar y la resiliencia de las personas mayores y sus cuidadores:** El último módulo ofrece consejos sencillos y prácticos para mejorar el bienestar y la resiliencia tanto de los adultos mayores como de sus cuidadores. Incluye consejos sobre salud física, mental y emocional, gestión del estrés y prácticas de autocuidado, garantizando un enfoque holístico para envejecer bien.

Los cuidadores y educadores de adultos también encontrarán valiosos recursos para mejorar su bienestar y resiliencia, ayudándoles a construir relaciones más sólidas y positivas con las personas mayores a las que apoyan. La naturaleza de código abierto de la caja de herramientas garantiza una amplia accesibilidad, con el objetivo de beneficiar a una amplia audiencia y tener un impacto rentable en las comunidades locales. Le invitamos a explorar su contenido y descubrir las muchas maneras en que este conjunto de herramientas puede contribuir a una experiencia del envejecimiento más satisfactoria y resistente.

Módulo 1: Introducción al bienestar y la resiliencia

Introducción

A medida que la población mundial envejece, cada vez es más importante comprender cómo envejecer bien. Este módulo explora los conceptos de bienestar y resiliencia en el contexto del envejecimiento. Proporciona una comprensión global de cómo las personas pueden mantener su bienestar y adaptarse a los desafíos del envejecimiento.



Source: freepik.com

Objetivos:

- Examinar los factores que contribuyen a una vida posterior plena, saludable y resistente.
- Promover el bienestar: Aprenda estrategias para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores.
- Fomentar la resiliencia: Identificar y desarrollar factores de resiliencia que ayuden a las personas a afrontar los retos asociados al envejecimiento.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

- Practicar el bienestar y la resiliencia: Compartir las herramientas necesarias para apoyar experiencias positivas de envejecimiento y fomentar la resiliencia entre las poblaciones mayores.

Sección 1: Definiciones de bienestar y resiliencia

Actualmente, la salud se identifica con el concepto de bienestar, ya que se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad o discapacidad. En un estado de completo bienestar físico, mental y social, una persona puede desarrollar su potencial y sus recursos personales, puede hacer frente a los factores estresantes habituales de la vida, es productiva y creativa y contribuye a la comunidad en general (OMS, 2013).

Bienestar

El bienestar es una condición positiva que experimentan los individuos y las sociedades. Al igual que la salud, es un componente clave de la vida cotidiana y viene definido por las condiciones sociales, económicas y medioambientales. El bienestar de una sociedad puede observarse por la medida en que es resiliente, desarrolla capacidad de acción y está preparada para superar los retos (OMS, 2021). A nivel individual, el término se refiere a la búsqueda del despliegue del propio potencial (Galiana et al., 2020). Según el modelo de Keyes, el bienestar se define como la combinación de a) **sentimientos positivos sobre la vida** (bienestar emocional) y b) **buen funcionamiento en la vida** (funcionamiento psicológico y social). Se distinguen tres niveles de bienestar: a. **languideciente**, b. **bienestar moderado** y c. **florecente**. Los niveles altos de bienestar corresponden al término comúnmente aceptado de "florecimiento" (Keyes, 2002).

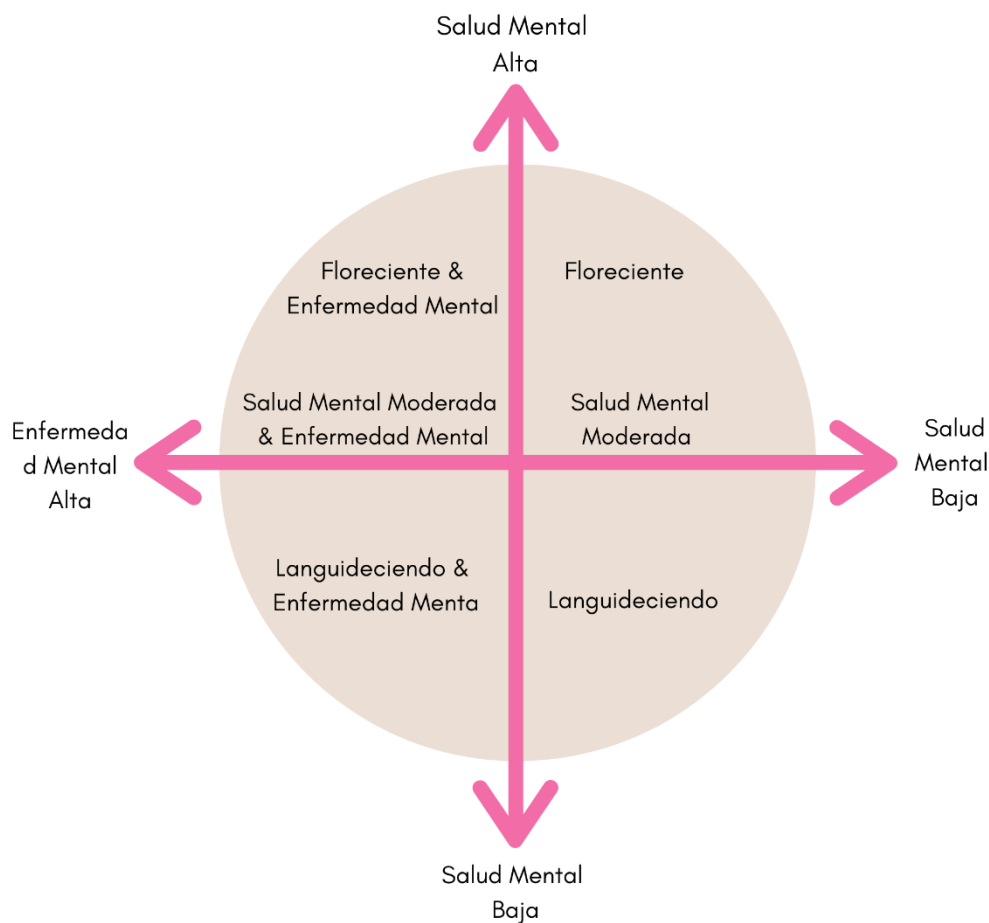


Diagram. Keyes' model of Well-being (2002)

Existen dos tipos de bienestar: objetivo y subjetivo (Voukelatou et al., 2021):

- **El bienestar objetivo** se refiere a las condiciones de vida y a factores de calidad de vida como los ingresos, la salud y la educación. En estos términos, el bienestar va más allá del individuo e incluye la capacidad de las sociedades para contribuir al mundo con un sentido y un propósito, incluida la calidad de vida.
- **El bienestar subjetivo** incluye la percepción de un individuo de diferentes aspectos de su vida, experiencias y emociones, así como actitudes y opiniones hacia la vida (Giapraki et al., 2020; OMS, 2022). En otras palabras, el bienestar subjetivo se refiere a la autoevaluación que hacen los individuos de su vida, incluyendo la satisfacción vital, la felicidad y las experiencias emocionales. Del mismo modo, en el modelo PERMA-Profiler, propuesto por Seligman y sus colegas (2011), el bienestar se define por altos niveles de cinco factores: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de la vida y realización.

Resiliencia

La resiliencia implica la capacidad de un individuo para adaptarse a los cambios o retos de la vida y recuperarse de circunstancias adversas (Merchant et al., 2022; Musich et al., 2022).

Más concretamente, la resiliencia se define como el mantenimiento, o la rápida recuperación, durante o después de periodos de estrés, que pueden haber ocurrido tras un acontecimiento potencialmente traumático, unas condiciones de vida difíciles, un periodo crítico de transición o una enfermedad (Thomas et al., 2019). Las personas resilientes tienen habilidades para resolver problemas, competencia social y sentido de propósito, y generalmente tienen vidas productivas (OMS, 2021).

La capacidad de resiliencia está directamente relacionada con el envejecimiento exitoso, así como con la mejora de la calidad de vida (Thomas et al., 2019). Es muy probable que las personas mayores experimenten adversidades de algún tipo durante el proceso de envejecimiento, ya sea un deterioro de las capacidades físicas o cognitivas, la pérdida de un ser querido o una disminución de las redes sociales. Por lo tanto, cuando se enfrentan a dificultades relacionadas con la edad, su capacidad para demostrar resiliencia se vuelve cada vez más importante, no sólo para ellos mismos, sino incluso para sus cuidadores (Nair et al., 2024). La resiliencia se considera simultáneamente una característica individual, un proceso y un resultado (Aldwin & Igarashi, 2015). Todas las personas pueden aumentar su resiliencia, a pesar de la enfermedad y la edad, mediante un envejecimiento activo que contribuya al bienestar general (Ryff et al., 2021).

Componentes clave: bienestar físico, emocional, social y psicológico

El bienestar es un concepto amplio y multidimensional. Los primeros intentos de medir el bienestar estuvieron relacionados con el concepto de bienestar "hedónico", o "subjetivo", o "emocional", todos ellos referidos al mismo componente. El bienestar emocional incluye:

- satisfacción vital
- afecto positivo, y
- sensación general de felicidad experimentada por un individuo

Ryff (1989) amplió la definición de bienestar a una dimensión más "eudemónica" que es el bienestar "psicológico", que incluye los seis componentes siguientes:

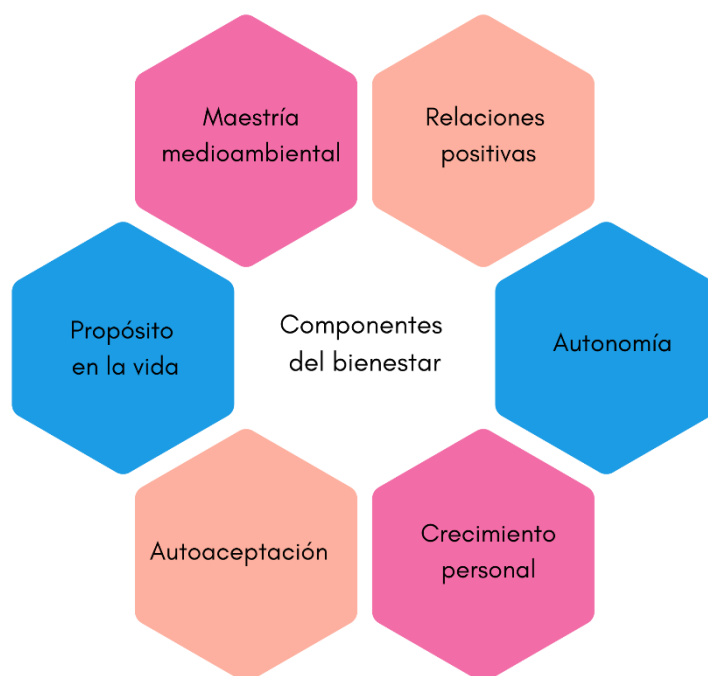


Diagrama 2. Definición ampliada de bienestar psicológico de Ryff (1989)

Keyes (2002) añadió el componente de bienestar social para incorporar cinco indicadores de funcionamiento social óptimo, incluida la contribución social (p. ej., ser voluntario con un buen propósito), la integración social (p. ej., tener un sentimiento de pertenencia a un grupo), la actualización social (p. ej., tener la sensación de que la sociedad es un buen lugar para vivir), la aceptación social (p. ej., tener la sensación de que la gente es digna de confianza) y la coherencia social (p. ej., que el funcionamiento de la sociedad tiene sentido).

Son muchos los factores que contribuyen al bienestar de las personas mayores:

- Físicos: Los factores físicos, como la herencia genética, la actividad física y la salud, así como una nutrición adecuada y la prevención de enfermedades crónicas, están relacionados con el bienestar de las personas mayores.
- Psicológica: La mentalidad de las personas mayores, su optimismo, confianza en sí mismas y adaptabilidad a nuevas situaciones pueden contribuir positivamente. La capacidad de adaptarse a los cambios, la creencia de que uno puede afrontar los retos y el reconocerse importante y valorado contribuyen a su resiliencia y bienestar.

Social: Los amigos, las relaciones familiares, la participación en grupos de apoyo y las actividades comunitarias contribuyen a la resiliencia y el bienestar de las personas mayores. Asimismo, los factores ambientales, como el entorno en el que viven las personas mayores y si tienen acceso a infraestructuras sanitarias, centros culturales, parques y otras zonas recreativas contribuyen al bienestar de las personas mayores (Abud et al., 2022).

Sección 2: Importancia del bienestar y la resiliencia en el envejecimiento

Los estudios empíricos han mostrado interacciones significativas entre el envejecimiento activo, el bienestar y la resiliencia, como se indica a continuación:

- **Salud y longevidad**

- Sentirse feliz y satisfecho con la vida está relacionado con una mejor salud y una vida más larga (Diener et al., 2018; Pocock et al., 2022).

- **Emociones positivas en la vejez**

- Las personas mayores se centran más en los sentimientos positivos, lo que se conoce como fenómeno de positividad (Ryff et al., 2021).
- El bienestar eudemónico (sentido del propósito) y la resiliencia ayudan a reducir las enfermedades relacionadas con la edad (Kim et al., 2021).

- **Florecente**

- El florecimiento, o tener una salud mental plena, protege contra las enfermedades, los pensamientos suicidas y el uso frecuente de los servicios sanitarios (Keyes y Simoes, 2012; Keyes et al., 2012; Keyes y Grzywacz, 2005).
- La prosperidad también reduce el riesgo de depresión y otros problemas de salud mental en el futuro (Keyes, Dhingra y Simoes, 2010).
- Un mayor florecimiento conlleva menos problemas de salud mental en los adultos mayores.

- **Envejecimiento activo y satisfacción vital**

- Participar en actividades significativas y en eventos sociales aumenta significativamente la satisfacción vital (Mayordomo et al., 2021).
- La participación regular en actividades sociales y recreativas mejora el bienestar (Foster et al., 2021).

- Contar con una sólida red de apoyo personal es un factor importante para la satisfacción vital (Yotsidi et al., 2023).

- **Resiliencia y satisfacción vital**

- La resiliencia está estrechamente relacionada con la satisfacción vital en las personas mayores (López et al., 2020).
- Una mayor resiliencia se asocia a puntuaciones más altas en envejecimiento activo (Siltanen et al., 2020).
- La resiliencia protege contra el estrés y promueve una perspectiva positiva, mejorando la calidad de vida (Liu et al., 2023).
- Las personas mayores con alta resiliencia reportan mejor salud y mayor optimismo (Bartholomaeus et al., 2019).
- La resiliencia y el bienestar apoyan el envejecimiento activo, ya que las personas mayores trabajan en actividades que mejoran sus capacidades (Rantanen et al., 2019).
- Las personas mayores resilientes tienen más probabilidades de seguir comprometidas y mantener el bienestar a pesar de los problemas relacionados con la edad.

- **Resiliencia y salud**

- La resiliencia ayuda a limitar los efectos negativos del deterioro de la salud y las pérdidas sociales, manteniendo el bienestar (Stern et al., 2023).
- Una alta resiliencia está vinculada a una mejor salud mental, energía, manejo del dolor, resultados físicos y recuperación (Merchant et al., 2022; Zábó et al., 2023; OMS, 2021).
- Un estudio finlandés descubrió que la resiliencia ayudaba a personas de 75 años con dificultades tempranas para caminar, pero no a personas de 85 años con graves problemas de movilidad (Siltanen et al., 2020).

El envejecimiento activo se asocia a una mayor satisfacción vital entre los adultos mayores de los países europeos (Mayordomo et al., 2021). La resiliencia y el bienestar promueven el envejecimiento activo, ya que los adultos mayores que luchan por su bienestar tienen más

probabilidades de aprovechar las oportunidades de participación activa y mantener altos niveles de bienestar a pesar de enfrentar desafíos relacionados con la edad.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Actividades de autorreflexión

Evaluación del bienestar

1. Según el modelo de Keyes, el bienestar comprende a) sentimientos positivos sobre la vida (bienestar emocional) y b) buen funcionamiento en la vida (funcionamiento psicológico y social). Por favor, califíquese en estas dimensiones, en una escala del 1 al 10, donde 1 significa "totalmente en desacuerdo" y 10 significa "totalmente de acuerdo".

Bienestar emocional	Puntuación 1 - 10
En general, estoy satisfecho con mi vida.	
Me siento feliz la mayor parte del tiempo.	
Experimento emociones positivas con regularidad.	
Suma de bienestar emocional	
Bienestar emocional media (suma/ 3)	
Bienestar psicológico	
Autoaceptación: Tengo una actitud positiva hacia mí mismo y acepto tanto mis buenas como mis malas cualidades.	
Relaciones positivas: Tengo relaciones cálidas, de confianza e íntimas con los demás.	
Autonomía: Soy independiente y puedo guiar y evaluar mi comportamiento basándome en normas y valores interiorizados.	
Dominio del entorno: soy competente en la gestión de mi entorno y puedo elegir o crear contextos adecuados a mis necesidades.	
Propósito en la vida: Tengo un sentido y un propósito en mi vida.	
Crecimiento personal: Siento que sigo creciendo y estoy abierto a nuevas experiencias.	
Suma de bienestar psicológico	
Bienestar psicológico media (suma/ 6)	
Bienestar social	
Integración social: Siento que pertenezco a mi comunidad y a la sociedad.	
Contribución social: Siento que soy un miembro vital de la sociedad y que tengo algo valioso que aportar al mundo.	
Coherencia social: Experimento mi mundo social como sensato, predecible y coherente.	
Aceptación social: Confío en los demás y creo que son capaces de ser amables.	
Actualización social: Creo que la sociedad es un buen lugar para vivir.	
Suma de bienestar social	
Media de bienestar social (suma/5)	

2. Para cada aspecto del bienestar, traza una línea que represente la media hasta la columna correspondiente en el diagrama siguiente, de modo que puedas visualizar estos aspectos en tu vida:

10		10
1		1
Bienestar emocional	Bienestar psicológico	Bienestar social

1. Reflexiona sobre tu evaluación del bienestar. ¿En qué te has fijado? ¿Qué aspectos deben reforzarse? ¿Qué medidas sencillas puedes tomar para reforzarlos?

Los aspectos que deben reforzarse son:

Algunas medidas sencillas que puedo tomar para reforzarlos son:

¿Qué has aprendido sobre ti mismo y qué estás dispuesto a hacer en tu vida para mejorar tu bienestar?

Evaluación de la resistencia

1. ¿Qué es para usted la resiliencia?

2. ¿Cuáles son los retos que ya ha superado?

3. ¿Cuáles son los recursos (mentalidades, personas, emociones, herramientas, estrategias) que le han ayudado a superar estos retos?

4. ¿Qué has aprendido de tu evaluación de la resiliencia? ¿Cómo puedes utilizar tus recursos para los nuevos retos a los que te enfrentas en tu vida?

Cuestionario

1. ¿Cuál de las siguientes opciones describe plenamente el bienestar?

- A. Buen funcionamiento en la vida
- B. Floreciente
- C. Sentimientos positivos ante la vida

2. El bienestar psicológico también se define como:

- A. Bienestar emocional
- B. Bienestar eudemónico
- C. Bienestar subjetivo

3. Se ha descubierto que la resiliencia alivia todo lo siguiente excepto de:

- A. Dolor
- B. Problemas de movilidad
- C. Deficiencias neuromusculares

*Respuestas correctas: 1-B, 2-B, 3-C



Fuente: freepik.com

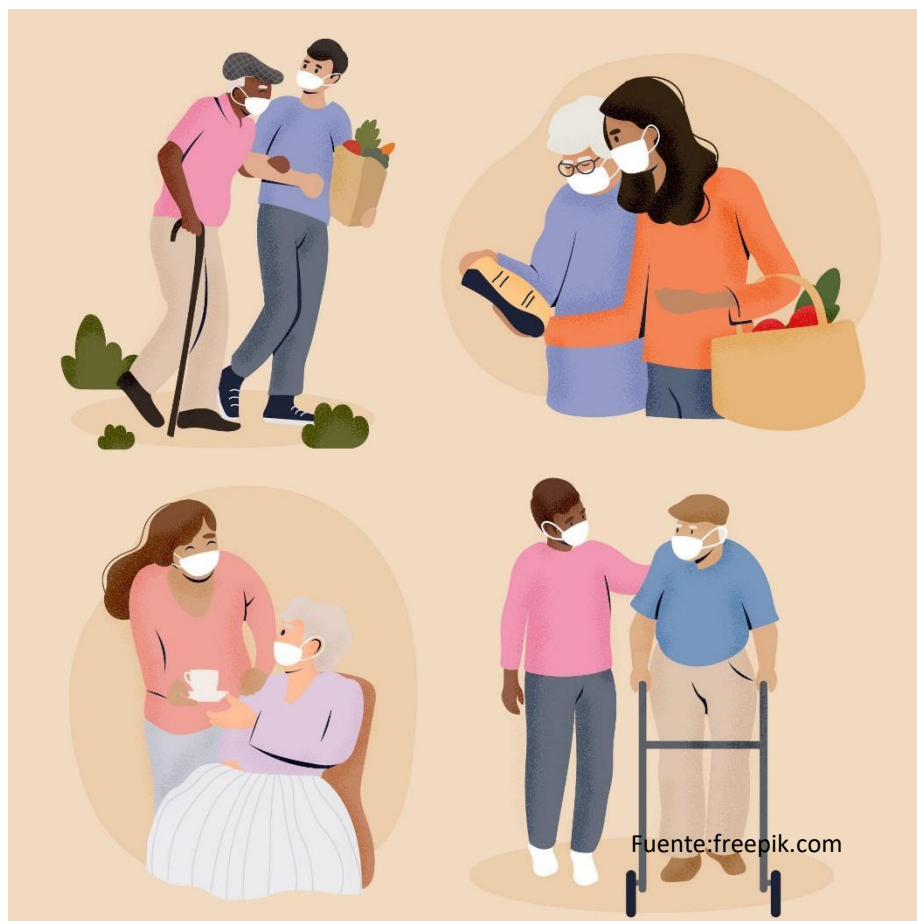
Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Referencias

1. Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: A systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02049-w>
2. Aldwin, C. M., & Igarashi, H. (2015). *Envejecimiento exitoso, óptimo y resiliente: Una perspectiva psicosocial*. Manual de geropsicología clínica de la APA.
3. Bartholomaeus, J. D., Van Agteren, J. E., Iasiello, M. P., Jarden, A., & Kelly, D. (2019). Envejecimiento positivo: El impacto de un programa comunitario de bienestar y resiliencia. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 377-386. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1561582>
4. Foster, L., y Walker, A. (2021). Active Ageing across the Life Course: Towards a Comprehensive Approach to Prevention. *BioMed Research International*, 6650414. <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>
5. Galiana L, Tomás JM., Fernández I. & Oliver A. (2020) Predicción del bienestar entre las personas mayores: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Fronteras de la Psicología*, 11, 616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>
6. Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2020). Humor in aging: Is it able to enhance wellbeing in community dwelling older adults? *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 128. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25342
7. Keyes, C. L. M. (2002). El continuo de la salud mental: De languidecer a florecer en la vida. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
8. Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient aging: Psychological well-being and social well-being as targets for the promotion of healthy aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 233372142110029. <https://doi.org/10.1177/23337214211002951>
9. Liu, L. (2023). Analysis of elderly psychological resilience and its role in coping with life stress. *Revista Internacional de Educación y Humanidades*, 11(1), 33-40. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v11i1.12756>
10. López, J., Pérez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martínez-Huertas, J. A., & Galarraga, L. (2020). Bienestar psicológico en adultos mayores durante el brote de COVID-19: Un estudio comparativo entre adultos mayores y jóvenes. *Psicogeriatría Internacional*, 32(11), 1365-1370. <https://doi.org/10.1015/S1041610220000964>
11. Merchant, R. A., Aprahamian, I., Woo, J., Vellas, B., & Morley, J. E. (2022). Resiliencia y envejecimiento exitoso. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 26(7), 652-656. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1818-4>

12. Molina-Luque, F., Stončikaitė, I., Torres-González, T., & Sanvicen-Torné, P. (2022). Prefiguración, envejecimiento activo y creatividad: Claves para la calidad de vida y la superación del qgeismo. *Revista Internacional de Investigación Medioambiental y Salud Pública*, 19(3), 1564. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031564>
13. Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E., & Yeh, C. S. (2022). The association of increasing resilience with positive health outcomes among older adults. *Geriatric Nursing*, 44, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.007>
14. Nair, A. K., Adluru, N., Finley, A. J., Gresham, L. K., Skinner, S. E., Alexander, A. L., Davidson, R. J., Ryff, C. D., & Schaefer, S. M. (2024). Purpose in life as a resilience factor for brain health: Diffusion MRI findings from the Midlife in the U.S. study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355998. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355998>
15. Pocock, T., Woodward, A., Wiles, J., Raphael, D., & Smith, M. (2022). Diverse approaches to conceptualizing positive ageing: A scoping review. *Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 18(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1177083x.2022.2090968>
16. Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T., & Saajanaho, M. (2019). Desarrollo de un método de evaluación del envejecimiento activo: Escala de envejecimiento activo de la Universidad de Jyväskylä. *Journal of Aging and Health*, 31(6), 1002-1024. <https://doi.org/10.1177/089826431775044>
17. Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. En M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
18. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nueva comprensión de la felicidad y el bienestar: La guía práctica para utilizar la psicología positiva para ser más feliz y estar más sano*. Londres, Reino Unido: Nicholas Brealey Publishing.
19. Siltanen, S., Tourunen, A., Saajanaho, M., Palmberg, L., Portegijs, E., & Rantanen, T. (2021). Psychological resilience and active aging among older people with mobility limitations. *European Journal of Ageing*, 18, 65-74. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00569-4>
20. Thomas, E., & Battaglia, (2019). Programas de actividad física para el equilibrio y la prevención de caídas en ancianos. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000016218>
21. Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021) Measuring objective and subjective well-being: Dimensions and data sources. *International Journal of Data Science Annals*, 11, 279-309. <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>
22. Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013 - 2020*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

23. Organización Mundial de la Salud. (2021). *Glosario de términos de promoción de la salud* 2021. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
24. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Inclinar las tendencias para promover la salud y el bienestar*. Organización Mundial de la Salud.
25. Yotsidi, V., Gournellis, R., Alexopoulos, P., & Richardson, C. (2023). Life satisfaction in a clinical and a nonclinical group of older people: The role of self-compassion and social support. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9, 23337214231164890.
26. Zábó, V., Csiszar, A., Ungvari, Z., & Purebl, G. (2023). Psychological resilience and competence: Key promoters of successful aging and flourishing in late life. *GeroScience*, 45(5), 3045-3058. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00856-9>



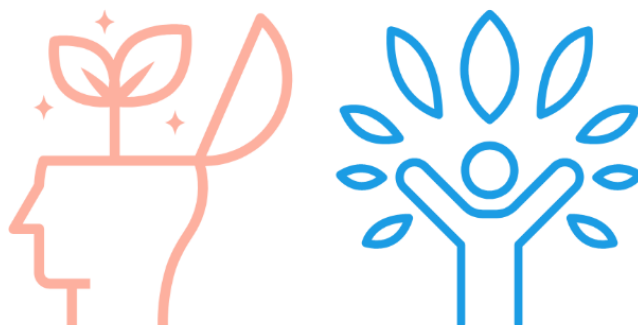
Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Módulo 2: Envejecimiento positivo y activo, bienestar y resiliencia

Sección 1: Envejecimiento positivo y activo

El concepto de envejecimiento positivo y activo ha evolucionado considerablemente en los últimos siglos. Históricamente, los adultos mayores solían percibirse como receptores pasivos de cuidados (Shepherd y Brochu, 2021), en gran medida apartados de la participación social una vez jubilados. Esta visión empezó a cambiar durante los periodos de la Ilustración y el Romanticismo, que sentaron las bases para una comprensión más dinámica del envejecimiento.

Durante la Ilustración, se hizo hincapié en la razón, el progreso y el potencial de superación personal a cualquier edad (Corrie, 2017). Pensadores como Immanuel Kant y Johann Gottfried Herder promovieron la idea de que el desarrollo personal y la educación debían ser objetivos para toda la vida (Danzer, 2019; Loch, 2019). El periodo romántico enriqueció aún más esta perspectiva al valorar la experiencia individual, la profundidad emocional y el valor intrínseco del crecimiento personal a lo largo de la vida. Esta época reconocía que el envejecimiento podía aportar sabiduría, creatividad y una conexión más profunda con la cultura y la



naturaleza (Mc Callum, 2001).

Fuente: canva.com

En los tiempos modernos, estas perspectivas históricas se han fusionado con la investigación contemporánea en gerontología y psicología para formar una visión más holística del envejecimiento. El envejecimiento positivo y activo abarca ahora no solo la salud física, sino también el bienestar mental, emocional y social (Gibson & Singleton, 2012). Esta percepción en evolución hace hincapié en que el envejecimiento no es solo un declive, sino una continuación del crecimiento y el desarrollo, en la que los adultos mayores pueden seguir siendo miembros activos, comprometidos y valiosos de la sociedad.

Desarrollo personal continuo

El desarrollo personal continuo es fundamental para el concepto de envejecimiento positivo y activo. Este enfoque anima a las personas a asumir un papel activo en su propio crecimiento, aprendizaje y bienestar a lo largo de su vida.

El desarrollo personal continuo (o a veces el autocultivo) implica un compromiso con:

- El aprendizaje permanente es aquel en el que las personas tratan de ampliar sus conocimientos, habilidades y experiencias. Esto puede incluir la educación formal, como tomar cursos o asistir a talleres, así como el aprendizaje informal a través de aficiones, viajes e interacciones sociales.
- Es mantener la agilidad mental, la salud emocional y las conexiones sociales. Ayuda a los mayores a seguir comprometidos con el mundo que les rodea, fomentando un sentido de propósito y realización. Participar en nuevas actividades, explorar distintos intereses y adaptarse a los cambios forman parte de este proceso continuo.
- Además, el autocultivo se alinea con los principios de [la Bildung](#) (Andersen, 2021), que subraya la importancia del desarrollo cultural y moral. Este viaje educativo permanente no solo mejora el bienestar individual, sino que también contribuye a una sociedad más informada, empática y cohesionada. Al adoptar el autocultivo y el desarrollo personal continuo, los adultos mayores pueden llevar vidas enriquecidas y seguir contribuyendo de manera significativa a sus comunidades (Verband Österreichischer Volkshochschulen; DAFNI KEK, 2022).

Sección 2: Principales retos a los que se enfrentan las personas mayores

A medida que las personas envejecen, se enfrentan a retos que pueden afectar a su calidad de vida y bienestar. Puede tratarse de problemas de salud, aislamiento social, discriminación por motivos de edad o problemas económicos. Comprender y afrontar estos retos es esencial para llevar una vida plena y saludable.

Envejecimiento y actitudes sociales

"El edadismo se refiere a los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) contra otros o contra uno mismo a causa de la edad".

(Organización Mundial de la Salud, 2021)

Las actitudes negativas de la sociedad pueden marginar a los adultos mayores y limitar sus oportunidades de empleo, participación social y acceso a los recursos. Las actitudes edadistas contribuyen a crear estereotipos que presentan a los adultos mayores como frágiles,

dependientes y menos capaces, perpetuando la discriminación en diversos ámbitos de la vida. Para [hacer frente a la discriminación por motivos de edad](#) es necesario cuestionar los estereotipos, promover el entendimiento intergeneracional y defender políticas que fomenten la inclusión y el respeto por la contribución de los mayores a la sociedad.

Preocupaciones financieras y económicas

La seguridad financiera es una preocupación importante para muchas personas mayores, sobre todo las que viven de rentas fijas o pensiones. Los problemas económicos pueden deberse a la falta de ahorros para la jubilación, el aumento de los costes sanitarios, la inflación o gastos inesperados. Las personas mayores pueden tener dificultades para cubrir necesidades esenciales como la vivienda, los servicios públicos y los servicios sanitarios, lo que afecta a su bienestar general y a su calidad de vida. Sin los recursos financieros adecuados, también se puede luchar contra el aislamiento social y el acceso limitado a actividades recreativas que promuevan la salud mental y física. El acceso a recursos de planificación financiera, el apoyo a las pensiones y las redes de seguridad social son esenciales para mitigar las dificultades económicas y garantizar la estabilidad financiera de los adultos mayores. Además, los programas comunitarios que ofrecen asistencia para la elaboración de presupuestos, la gestión de deudas y el acceso a una asistencia sanitaria asequible pueden proporcionar un apoyo muy necesario y mejorar la seguridad financiera de las personas mayores.

Retos sanitarios

A medida que las personas envejecen, son más susceptibles de padecer enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y artritis (Rijken et al., 2005). Estas afecciones suelen requerir atención médica continua, control de la medicación y ajustes del estilo de vida para mantener una salud óptima. La movilidad física también puede convertirse en una preocupación debido a afecciones como la osteoporosis o los problemas articulares, que afectan a la independencia y a las actividades cotidianas (Martin et al., 2002). Además, la salud cognitiva es otro aspecto que requiere seguimiento, ya que afecciones como la demencia y la enfermedad de Alzheimer plantean retos importantes tanto para las personas como para sus cuidadores (Shaji et al., 2002). El acceso a los servicios sanitarios, la asequibilidad de los tratamientos y la alfabetización sanitaria son factores críticos para abordar estos retos con eficacia.

Aislamiento social e infelicidad

El aumento del número de hogares unipersonales, combinado con el aumento de la esperanza de vida, ha incrementado y sigue incrementando el riesgo de experimentar aislamiento, soledad y abandono entre las personas mayores (Snell, 2017). Así, el aislamiento social y la soledad son prevalentes entre los adultos mayores y pueden tener efectos

profundos en el bienestar mental y emocional. Factores como la pérdida del cónyuge o de amigos, la jubilación, las limitaciones de movilidad y la reubicación geográfica contribuyen a la desconexión social.

[El informe bianual belga sobre la felicidad nacional](#), por ejemplo, muestra un aumento en el nivel de ansiedad de la población belga en las últimas rondas de encuestas: las personas poco optimistas respecto al futuro y poco satisfechas con su seguridad tienen un riesgo significativamente mayor de experimentar ansiedad. Además, las personas que se sienten solas tienen el doble de probabilidades de sentirse infelices. En consecuencia, los encuestados con un bajo nivel de compromiso en relaciones permanentes, los solteros y las personas que sufren de mala salud física han experimentado la soledad con mayor frecuencia (NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent, 2020).

Sección 3: Ventajas de mantenerse activo

Bienestar físico: Mantener la salud y la vitalidad

El bienestar físico desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. El ejercicio físico regular, combinado con una nutrición adecuada, contribuye significativamente al bienestar general y a la longevidad.

A medida que uno envejece, mantener un estilo de vida activo es cada vez más importante para preservar

- ✓movilidad,
- ✓independencia y vitalidad.
- ✓mejora la salud cardiovascular,
- ✓mejora la fuerza muscular y la flexibilidad,
- ✓ gestiona el peso,
- ✓promueve el bienestar mental reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.



Fuente: canva.com

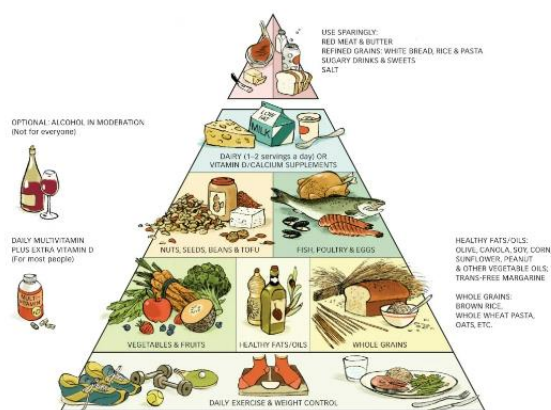
Crear una rutina de ejercicios equilibrada es esencial para lograr una forma física completa, especialmente a medida que envejecemos. Esto implica combinar varios tipos de ejercicio para abordar diferentes aspectos de la salud y la movilidad. Algunos consejos son:

1. Practicar **actividades aeróbicas** como caminar a paso ligero, nadar o montar en bicicleta puede mejorar considerablemente la salud cardiovascular. Para ayudarle a seguir sus progresos y controlar su frecuencia cardíaca durante estos ejercicios, puede utilizar aplicaciones como "[Monitor de frecuencia cardíaca](#)". En Europa, por ejemplo, [EuropeActive](#) aboga por aumentar la actividad física.
2. **El entrenamiento de fuerza** es igualmente importante y puede incorporarse a la rutina utilizando pesas ligeras o bandas de resistencia. Estos ejercicios ayudan a mantener la fuerza muscular y la densidad ósea, que son cruciales para prevenir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad y la osteoporosis. Aplicaciones de fitness como "[FitOn](#)" o canales de YouTube como "[Yes2Next](#)" ofrecen rutinas de entrenamiento específicas para personas mayores que puedes seguir para asegurarte de que realizas estos ejercicios de forma correcta y segura.

Copyright © 2008. Para más información sobre la pirámide de la alimentación sana, consulte *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, y *Eat, Drink, and Be*

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



3. **Los ejercicios de flexibilidad** son también un componente clave de un régimen de fitness completo. [Los estiramientos](#), el [yoga](#) y el [Tai Chi](#) pueden mejorar la amplitud de movimiento y prevenir la rigidez. Estas actividades no sólo mejoran la flexibilidad física, sino que también contribuyen a mejorar el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas. Muchos recursos en línea y centros comunitarios locales ofrecen clases adaptadas específicamente a las personas mayores, lo que facilita la integración de estos ejercicios en la rutina diaria.

Combinando actividades aeróbicas, entrenamiento de fuerza y ejercicios de flexibilidad, puede conseguir una rutina de ejercicios equilibrada que favorezca la salud y la movilidad en general.

Junto con el ejercicio físico, nunca se insistirá lo suficiente en el papel de la nutrición. **La nutrición desempeña un papel vital en el mantenimiento de la salud física y el bienestar de las personas mayores.** Los nutrientes esenciales son necesarios para

- ✓ manteniendo los niveles de energía,
- ✓ apoyando la función inmune,
- ✓ prevenir las enfermedades crónicas.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Unos hábitos alimentarios saludables y una planificación adecuada de las comidas son componentes cruciales de un enfoque integral de la nutrición. Necesitas una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

1. Un buen punto de partida podría ser "[MiPlatoiniciativa](#)" para adultos mayores, del Departamento de Agricultura de EE.UU., que ofrece directrices dietéticas y recursos adaptados para ayudar a los mayores a elegir alimentos más sanos que favorezcan la función inmunitaria y prevengan enfermedades crónicas.
2. La [Red Europea sobre el Envejecimiento, con su informe sobre atención nutricional](#) (Red Europea sobre el Envejecimiento, 2021) y las directrices para promover la buena nutrición en los entornos de atención a las personas mayores, son una buena lectura para estar mejor informado. Se pueden encontrar sugerencias y recetas concretas adaptadas a las personas mayores en muchísimas páginas de cocina, [por ejemplo, chefkoch.de, senior-compagnie.fr, gezondidee.mumc.nl, varnastarost.si](#)

Así pues, la planificación de las comidas no sólo puede ayudarle a mantener una dieta equilibrada y satisfacer sus necesidades nutricionales, sino que también puede contribuir positivamente al bienestar general y ayudarle a afrontar los retos económicos que plantea la preparación de los alimentos.

Bienestar mental y cognitivo: Mejorar la función cognitiva y la salud emocional

La mejora del bienestar mental y emocional es un aspecto fundamental de un envejecimiento positivo y activo. Participar en el aprendizaje permanente y el autocultivo puede reforzar significativamente la función cognitiva y la salud emocional (Tabibnia y Dan, 2018).

- Estimulación cognitiva: Actividades como la lectura, los rompecabezas y el aprendizaje de nuevas habilidades estimulan el cerebro, ayudando a mantener la agudeza mental y a retrasar el deterioro cognitivo.
- El bienestar emocional se fomenta a través de:
 - prácticas de atención plena, como meditación y ejercicios de respiración
 - técnicas de gestión del estrés y autorregulación emocional. Desafiando continuamente a la mente y gestionando la salud emocional, los adultos mayores pueden lograr una mayor sensación de plenitud, reducir los

sentimientos de ansiedad y depresión y mejorar su calidad de vida en general.

- Aprendizaje permanente: Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia del aprendizaje permanente para las personas mayores, ya que existen pruebas convincentes de los efectos positivos del aprendizaje en el bienestar físico, psicológico y social de las personas mayores.



Beneficios del aprendizaje permanente

- Las primeras investigaciones sobre el aprendizaje de los adultos mayores destacaron sus beneficios, como el mantenimiento de la función cognitiva y la promoción de la inclusión social (Schmidt-Hertha, Formosa y Fragoso, 2019).
- Aprender nuevas habilidades, mantenerse mentalmente activo y fomentar las conexiones sociales. Por ejemplo, actividades como pintar, tejer, los clubes de lectura y los debates sobre temas de actualidad no solo mantienen la mente despierta, sino que también ofrecen oportunidades para la interacción social y el enriquecimiento emocional (Culture on Prescription: Training Kit, 2024).
- Los beneficios del aprendizaje permanente van más allá de la mejora individual, pues repercuten en el contexto social y comunitario más amplio al fomentar el envejecimiento activo y la inclusión social. Las investigaciones indican que la participación en actividades educativas puede aumentar la sensación de **autonomía, capacidad de acción e independencia** de las personas mayores.

El aprendizaje en la vejez está relacionado con la mejora de la calidad de vida y el bienestar, lo que sugiere que las oportunidades educativas deben ser más accesibles para los adultos mayores para apoyar su salud mental y la función cognitiva. Por lo tanto, promover el

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

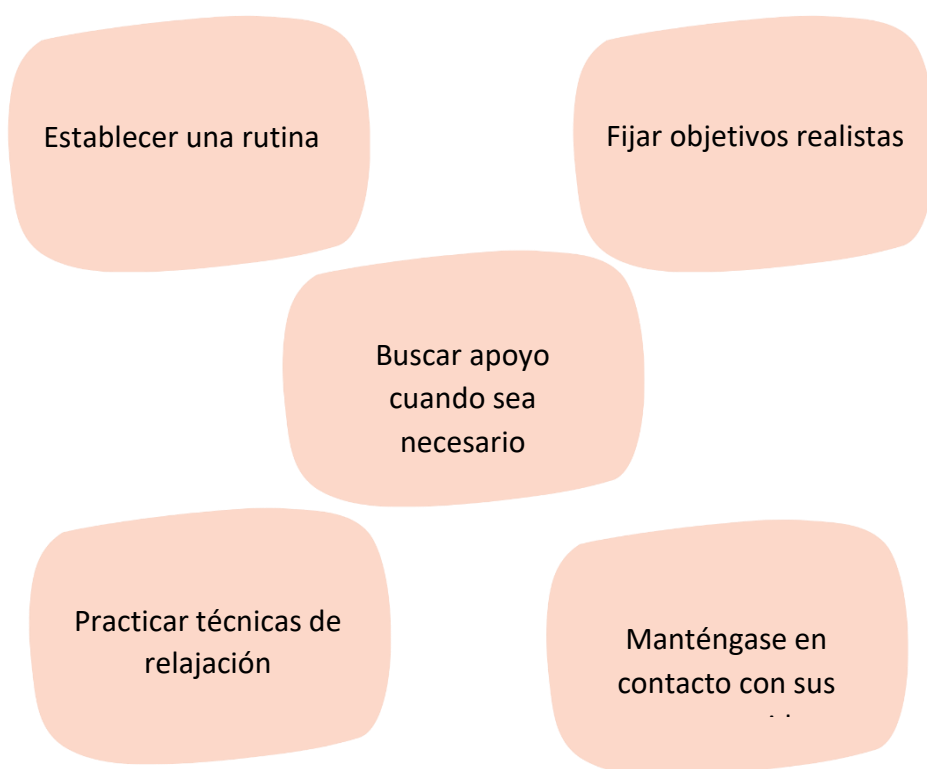
aprendizaje permanente es crucial para mejorar el bienestar mental de los adultos mayores y permitirles llevar una vida plena (Culture on Prescription: Training Kit, 2024).



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Salud emocional: Gestión del estrés y la ansiedad

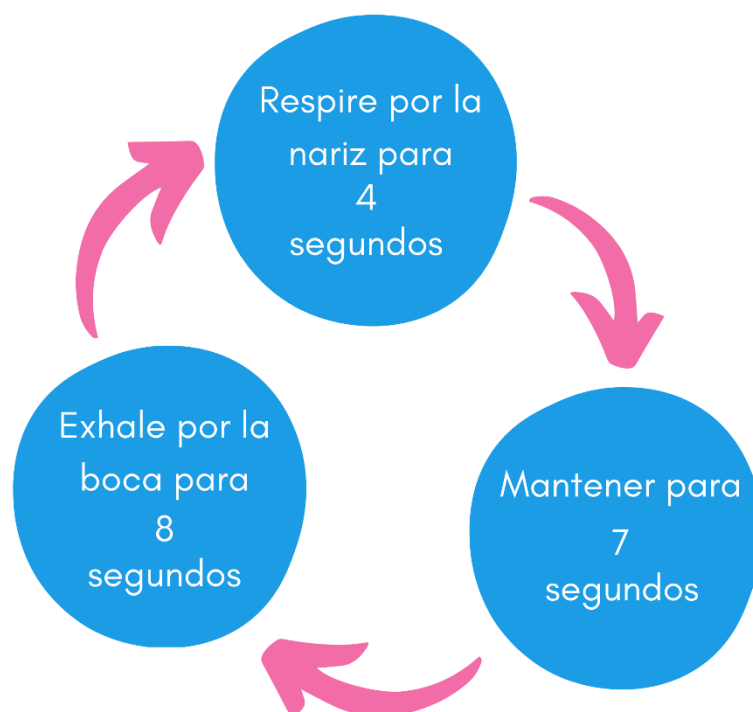
Controlar el estrés y la ansiedad es crucial para el bienestar mental. El estrés crónico y la ansiedad pueden tener efectos perjudiciales tanto para la salud física como mental, provocando problemas como depresión, problemas cardiovasculares y debilitamiento de la función inmunitaria. Entre las técnicas para controlar el estrés y la ansiedad se incluyen:



La

regulación emocional es otro aspecto esencial del mantenimiento de la salud emocional. Implica reconocer y comprender las propias emociones, así como desarrollar estrategias para gestionarlas y expresarlas de forma saludable. Técnicas como escribir un diario, hablar con un amigo de confianza o con un consejero, y dedicarse a actividades creativas como la pintura o la música pueden ser muy beneficiosas.

Las técnicas de atención plena y relajación son especialmente eficaces para fomentar la regulación emocional y reducir el estrés. La atención plena implica prestar atención al momento presente sin juzgar, lo que puede ayudar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos y sentimientos y a gestionarlos con mayor eficacia. Una de las prácticas de atención plena más sencillas y eficaces son los ejercicios de respiración. La respiración profunda puede ayudar a calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y mejorar la claridad mental. Una técnica habitual es el **ejercicio de respiración 4-7-8**, en el que se inspira durante cuatro cuentas, se mantiene la respiración durante siete cuentas y se exhala durante ocho cuentas. Esta práctica puede realizarse en cualquier lugar y ayuda a enraizar y centrar la mente.



La [meditación guiada](#) y la relajación muscular progresiva son otras técnicas valiosas de mindfulness. La meditación guiada consiste en seguir las instrucciones de un narrador para centrar la mente y relajar el cuerpo. Esta práctica puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fomentar una sensación de paz. La relajación muscular progresiva consiste en tensar y relajar lentamente cada grupo muscular del cuerpo. Esta técnica ayuda a reducir la tensión física y favorece la relajación general. Ambos métodos son muy eficaces para controlar el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Al resumir los factores más importantes para que los ciudadanos alcancen la felicidad, el Informe belga sobre la felicidad enumera la tranquilidad (19,9%), la satisfacción con la situación económica (17%) y la autonomía/implicación/competencia (16,7%). También evalúa los factores más cruciales para que los belgas se mantengan resistentes a la infelicidad en tiempos de crisis: tranquilidad (65%), satisfacción con los contactos sociales (50%) y no sentirse solo (49%). Al estar significativamente influidas por el COVID, las respuestas de la encuesta enumeran sorprendentemente la buena salud subjetiva como el factor menos importante (37%) para evitar la infelicidad en tiempos de crisis (NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent, 2020).

Compromiso social: Fomentar las conexiones y el compromiso con la comunidad

Igualmente importante es el fortalecimiento de las conexiones sociales, que son esenciales para el bienestar integral de todos los adultos, especialmente los mayores.

- Mantener y alimentar las redes sociales puede prevenir el aislamiento y la soledad, que son desafíos comunes a medida que las personas envejecen (Courtin & Knapp, 2015). El compromiso social a través de la participación en la comunidad, las actividades de grupo y el mantenimiento de relaciones con familiares y amigos crea un sistema de apoyo que es crucial para la salud emocional.

La participación en actividades sociales y culturales, como clubes, y el trabajo voluntario ofrecen oportunidades para interacciones significativas y experiencias compartidas. Estas conexiones no sólo ofrecen apoyo emocional, sino que también contribuyen a un sentido de pertenencia y propósito, que es vital para mantener la salud mental y emocional.

Fuente: canva.com



Aplicación práctica

Incorporar actividades físicas, mentales y sociales a las rutinas diarias es esencial para mantener la salud y el bienestar general, especialmente en el caso de los adultos mayores. Este capítulo proporciona estrategias prácticas y ejemplos para ayudarle a integrar estas actividades sin problemas en su vida cotidiana, asegurando un estilo de vida equilibrado y satisfactorio.

Actividades físicas:

Empiece con ejercicios sencillos

Comience el día con una rutina de estiramientos suaves para mejorar la flexibilidad y prevenir la rigidez. Considere actividades como el yoga o el Tai Chi, de bajo impacto y beneficiosas para el equilibrio y la coordinación. Los recursos en línea y los centros comunitarios suelen ofrecer clases diseñadas específicamente para personas mayores.

Realizar ejercicios aeróbicos

Incorpore actividades aeróbicas como caminar a paso ligero, nadar o montar en bicicleta a su rutina diaria para potenciar la salud cardiovascular. Intente realizar al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada varios días a la semana. Utiliza aplicaciones para controlar tu frecuencia cardíaca y asegurarte de que haces ejercicio al nivel adecuado.

Incluir el entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es crucial para mantener la masa muscular y la densidad ósea. Utiliza pesas ligeras o bandas de resistencia para ejercicios dirigidos a los principales grupos musculares. YouTube ofrece entrenamientos específicos para personas mayores que puedes seguir en casa. Intenta realizar ejercicios de fuerza dos días a la semana.

Utilizar la tecnología para motivar

Los rastreadores y las aplicaciones de fitness pueden ayudarte a fijar objetivos, controlar los progresos y mantenerte motivado. Muchas aplicaciones de fitness están diseñadas pensando en las personas mayores y ofrecen instrucciones fáciles de seguir y funciones de seguimiento.

Actividades mentales

Estimule su cerebro

Participe en actividades que supongan un reto para su mente y fomenten la salud cognitiva. Los crucigramas y los sudokus son excelentes para estimular el cerebro. Además, considere la posibilidad de dedicarse a un hobby, como tocar un instrumento musical, aprender un nuevo idioma o hacer manualidades. Aunque al principio pueda parecer desalentador, incluso los pequeños pasos de aprendizaje de algo nuevo pueden reportar grandes beneficios.

Practicar el aprendizaje permanente

Tal vez inscribirse en cursos o talleres para seguir aprendiendo y mantenerse mentalmente activo. Muchas universidades e institutos comunitarios ofrecen clases para personas mayores. Las plataformas en línea ofrecen oportunidades para aprender desde casa.

Mindfulness y técnicas de relajación

Practicar técnicas de atención plena y relajación puede beneficiar considerablemente la salud mental. Los ejercicios sencillos de respiración, como la técnica 4-7-8, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la claridad mental. La meditación guiada y la relajación muscular progresiva también son métodos eficaces para controlar el estrés.

Actividades sociales

Mantente conectado

Mantener las conexiones sociales es esencial para el bienestar emocional y mental. Haga un esfuerzo por mantenerse en contacto con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas periódicas, videoconferencias o redes sociales. Plataformas como Zoom y Skype facilitan el contacto, incluso a distancia.

Participar en actividades comunitarias

Considere la posibilidad de unirse a clubes, grupos o actividades comunitarias que le interesen. Ya sea un club de lectura, un grupo de jardinería o un coro local, estas actividades ofrecen oportunidades de interacción social y experiencias compartidas. Los centros comunitarios y las organizaciones de la tercera edad suelen ofrecer programas adaptados a las personas mayores.

Asistir a actos sociales

Participe en actos sociales y actividades de su comunidad. Por ejemplo, asistiendo a festivales, talleres o reuniones públicas. Estos actos ofrecen plataformas de interacción y te ayudan a mantenerte conectado con tu entorno local.

Sea voluntario

El voluntariado es una forma gratificante de mantener el compromiso social y contribuir a la comunidad. Muchas organizaciones acogen a voluntarios mayores y ofrecen diversas oportunidades, desde tutelar a jóvenes hasta ayudar en obras benéficas locales.

Explorar las aplicaciones sociales

Existen varias aplicaciones diseñadas para ayudar a las personas mayores a relacionarse con otras personas. Aplicaciones como **"Nextdoor"** te conectan con vecinos y eventos locales, mientras que **"Meetup"** te permite encontrar y unirte a grupos basados en tus intereses.

Viajar y explorar

Si es posible, incluso viaje y explore nuevos lugares. Viajar puede proporcionar nuevas experiencias y oportunidades de conocer gente. Considera la posibilidad de unirte a grupos de viaje dirigidos a personas mayores para vivir experiencias seguras y agradables.

Conclusión

En conclusión, hay muchos aspectos del envejecimiento positivo y activo, con énfasis en la importancia del desarrollo personal continuo, el bienestar físico, la salud mental y cognitiva, la estabilidad emocional y el compromiso social. Es evidente que el envejecimiento va más allá del declive físico, sino que es un viaje de crecimiento y desarrollo, en el que los adultos mayores pueden contribuir de forma significativa a la sociedad y llevar una vida enriquecida.

Es crucial abordar los principales retos, como las preocupaciones económicas, los problemas relacionados con la salud y el aislamiento social, fomentando el aprendizaje permanente, la atención plena, las técnicas de relajación y las actividades sociales para mantener la agilidad mental, la salud emocional y las conexiones sociales.



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Cuestionario

1. ¿Cuál es un beneficio clave de mantener y alimentar las redes sociales para los adultos mayores?

- A) Estabilidad financiera
- B) Prevención del aislamiento y la soledad
- C) Aumento de la fuerza física

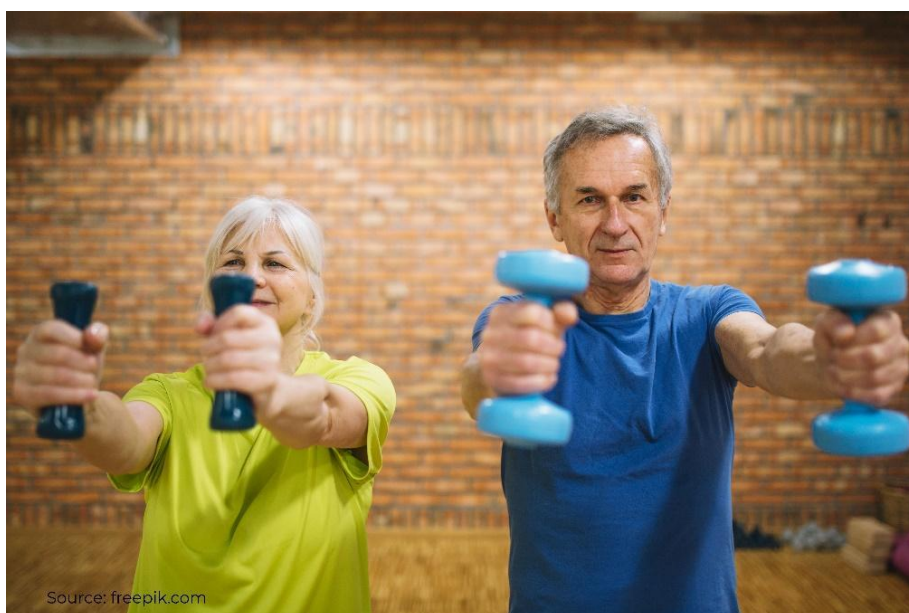
2. ¿Qué tipo de ejercicio se recomienda para mantener la masa muscular y la densidad ósea en los adultos mayores?

- A) Ejercicios de atención plena
- B) Rutinas de estiramiento
- C) Entrenamiento de fuerza

3. ¿Cuál es una actividad sugerida para que los adultos mayores se mantengan mentalmente activos y desafíen sus mentes?

- A) Dedicarse a la artesanía
- B) Asistir a actos sociales
- C) Viajar a nuevos lugares

*Respuestas correctas: 1-B, 2-C, 3-A



Source: freepik.com

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Referencias

1. Andersen, L. R. (2021, 05). *¿Qué es Bildung?* Obtenido el 14 de julio de 2024, de <https://eaea.org/project/bildung:https://eaea.org/wpcontent/uploads/2021/02/What-is-Bildung-final-with-disclaimer.pdf>
2. Corrie, J. A. (2017). *La jubilación ejemplar de William Cullen: el arte de envejecer en la Escocia de la Ilustración*. Extraído el 14 de julio de 2024, de <https://theses.gla.ac.uk/https://theses.gla.ac.uk/30883/1/2017corriephd.pdf>
3. Courtin, E., & Knapp, M. (2015, 12 28). *Aislamiento social, soledad y salud en la vejez: una revisión de alcance*. Obtenido el 14 de julio de 2024, de <https://onlinelibrary.wiley.com/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12311>
4. *Cultura por prescripción facultativa: Kit de formación*. (2024, 02). Obtenido el 16 de julio de 2024, de <https://culture-on-prescription.eu:https://culture-on-prescription.eu/wp-content/uploads/2024/03/TRAINING-KIT.pdf>
5. Danzer, G. (2019). Aufklärung und Bildung: Immanuel Kant. En *Voilà un homme - Über Goethe, die Menschen und das Leben* (pp. 173-191). Berlin: Springer, Berlín, Heidelberg. Obtenido el 14 de julio de 2024, de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-57672-4_11#citeas
6. Red Europea sobre el Envejecimiento. (2021). *Promover la buena nutrición en el cuidado de las personas mayores*. Tábor: Red Europea de Envejecimiento.
7. Gibson, H. J., y Singleton, J. F. (2012). *Ocio y envejecimiento: Theory and Practice*. Champaign: Human Kinetics.
8. Haan, P., Stichnoth, H., Blömer, M., Buslei, H., Geyer, J., Krolage, C., & Müller, K.-U. (2017, 06). *Entwicklung der Altersarmut bis 2036: Trends, Risikogruppen und Politikszenerien*. Recuperado el 14 de julio de 2024, de [econstor.eu:https://www.econstor.eu/bitstream/10419/168442/1/89093620X.pdf](https://www.econstor.eu/bitstream/10419/168442/1/89093620X.pdf)
9. Loch, W. (2019, 01). *Erziehung und Geschichte bei Johann Gottfried Herder*. Recuperado el 14 de 07 de 2024, de <https://www.vr-elibrary.de:https://www.vr-elibrary.de/doi/10.7788/bue-1957-jg26>
10. Martin, A., Sornay-Rendu, E., Chandler, J., Duboeuf, F., Girman, C., & Delmas, P. (2002, 07). *The impact of osteoporosis on quality-of-life: the OFELY cohort*. Obtenido el 14 de julio de 2024, del [sitio Web:https://sciedirect.com/science/article/abs/pii/S8756328202007871](https://sciedirect.com/science/article/abs/pii/S8756328202007871).
11. McCallum, J. (2001). La salud en el milenio "gris" - ¿Romanticismo frente a complejidad? En D. T. Weisstub, *Aging: Culture, Health, and Social Change* (pp. 29-42).

- Springer Science+Business Media Dordrecht. Obtenido el 14 de julio de 2024, de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-0677-3_3
12. NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent. (2020). *Geluksonderzoek 2020*. Obtenido el 25 de febrero de 2024, del sitio Web: https://www.nn.be:https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiUvoi_jbD7AhWSuaQKHetQDgkQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fgeluk.ugent.be%2FPersdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf&usg=AOvVaw1vJDnuBP9G04FnETZCRtag
 13. Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019, 06 4). *Efectos del ejercicio para mejorar la salud cardiovascular*. Obtenido el 14 de julio de 2024, de [www.ncbi.nlm.nih.gov: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/)
 14. Rijken, M., Kerkhof, M. v., Dekker, J., & Schellevis, F. G. (2005, 02). *Comorbidity of chronic diseases*. Obtenido el 14 de julio de 2024, del [sitio Web: https://link.springer.com/](https://link.springer.com/): <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-004-0616-2>
 15. Schmidt-Hertha, B., Formosa, M., & Frago, A. (2019). *Envejecimiento activo, inclusión social y bienestar: Beneficios del aprendizaje en la edad avanzada*. Retrieved 07 14, 2024, from [www.um.edu.mt/: https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf](https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf)
 16. Shaji, K. S., Smitha, K., Lal, K. P., & Prince, M. J. (2002, 12). *Caregivers of people with Alzheimer's disease: a qualitative study from the Indian 10/66 Dementia Research Network*. Obtenido el 14 de julio, International Journal of Geriatric Psychiatry 2024, de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.649>
 17. Shepherd, B. F., & Brochu, P. M. (2021, 04). *¿Cómo perjudican los estereotipos a los adultos mayores? A theoretical explanation for the perpetration of elder abuse and its rise*. Obtenido el 14 de julio de 2024, del sitio Web: [www.sciencedirect.com/: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178920301397](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178920301397)
 18. Snell, K. D. (2017, 01 06). *El auge de vivir solo y la soledad en la historia*. Extraído el 16 de julio de 2024, de [www.tandfonline.com: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03071022.2017.1256093](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03071022.2017.1256093)
 19. Tabibnia, G., y Dan, R. (2018). *Entrenamiento de resiliencia que puede cambiar el cerebro*. Extraído el 16 de julio de 2024, de [https://psycnet.apa.org: https://psycnet.apa.org/record/2018-09962-005](https://psycnet.apa.org/record/2018-09962-005)

20. Verband Österreichischer Volkshochschulen; DAFNI KEK. (2022, 05). *Democracy and Bildung*. Obtenido el 14 de julio de 2024, de <https://eaea.org/project/bildung>: <https://eaea.org/wp-content/uploads/2022/05/Democracy-and-Bildung.pdf>
21. Organización Mundial de la Salud. (2021, 03 18). *Ageing-Ageism*. Obtenido el 16 de julio de 2024, del sitio Web: [www.who.int: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism)



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Módulo 3: Ejemplos y estudios de casos a través de prácticas de Psicología Positiva

Introducción

La Psicología Positiva se centra en el estudio y la promoción del bienestar, la felicidad y el funcionamiento humano positivo. Hace hincapié en los puntos fuertes, las virtudes y los factores que contribuyen a una vida plena (Seligman, 2002). La incorporación de prácticas de Psicología Positiva puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores, fomentando el bienestar emocional y mental. Para los cuidadores, estas prácticas ofrecen herramientas valiosas para apoyar a sus seres queridos al tiempo que mantienen su propio bienestar.

Este módulo presenta ejemplos y estudios de casos de personas cuyas vidas se han transformado positivamente gracias a las prácticas de la Psicología Positiva. Se divide en cuatro secciones:

- Sección 1: Comprender la Psicología Positiva,
- Sección 2. Casos prácticos,
- Sección 3. Prácticas y estrategias de psicología positiva y,
- Sección 4. Consejos para cuidadores

Sección 1: Comprender la Psicología Positiva

Intentos de definir y comprender la Psicología Positiva

En un intento por definir la Psicología Positiva y comprender mejor su naturaleza y contexto, podemos asumir que es el estudio científico de lo que hace que la vida merezca la pena. Se centra en las fortalezas y virtudes humanas que permiten a las personas y a las comunidades prosperar. Cambia el énfasis del tratamiento de las enfermedades mentales a la mejora del bienestar y la felicidad.

Para comprender mejor la Psicología Positiva, el modelo **PERMA** propuesto por Martin Seligman (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Engagement, Accomplishments), uno de los modelos prevalentes de esta área científica, destaca los conceptos clave de la Psicología Positiva:

1. Emociones positivas:

- **Alegría:** Experimentar felicidad y deleite en el momento. En el caso de las personas mayores, la alegría puede encontrarse en las pequeñas actividades cotidianas, los pasatiempos o el tiempo que pasan con sus seres queridos.

- **La gratitud:** Reconocer y apreciar las cosas buenas de la vida. Practicar la gratitud puede implicar llevar un diario de gratitud, donde uno anota las cosas por las que está agradecido cada día.
- **Serenidad:** Sentirse tranquilo y contento. Esto puede conseguirse con actividades como la meditación, el ejercicio suave o pasando tiempo en la naturaleza.

2. Compromiso:

- Estar profundamente involucrado en actividades que te desafían y absorben. Este estado, a menudo denominado "flujo", se produce cuando las personas pierden la noción del tiempo porque están absortas en lo que hacen. En el caso de las personas mayores, puede consistir en trabajar en el jardín, pintar o resolver rompecabezas.

3. Relaciones:

- Fomentar conexiones significativas con los demás. Las relaciones positivas son la piedra angular del bienestar. Para las personas mayores, mantener conexiones sociales puede implicar visitas regulares de familiares y amigos, participar en actividades comunitarias o unirse a clubes y grupos.

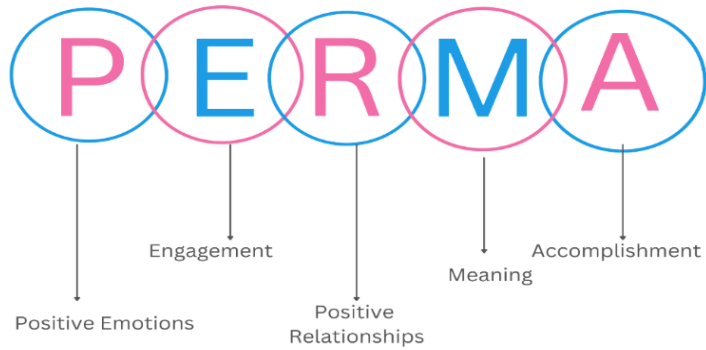
4. Significado:

- Tener un propósito o sentir que la vida es valiosa y tiene sentido. El sentido puede encontrarse a través de diversas vías, como la espiritualidad, el voluntariado o la búsqueda de las pasiones de toda la vida. En el caso de los cuidadores, puede provenir de la satisfacción de prestar cuidados y apoyo a sus seres queridos.

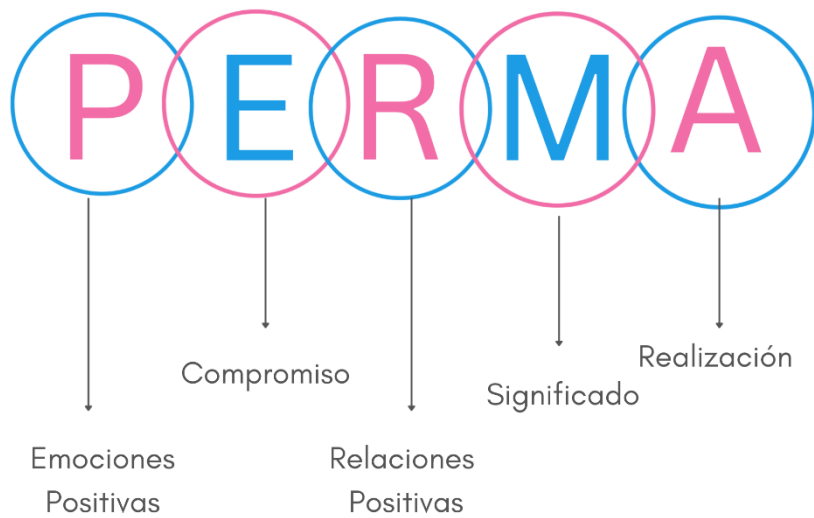
5. Logros:

- Alcanzar objetivos y adquirir una sensación de dominio. Esto implica establecer y alcanzar metas personales, por pequeñas que sean, lo que proporciona una sensación de orgullo y logro. Para las personas mayores, los logros pueden incluir aprender una nueva habilidad, completar un proyecto o mantener la salud física.

Introducing a new theory of Well-Being



Una nueva teoría del bienestar



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Beneficios de la psicología positiva para las personas mayores y sus cuidadores

La Psicología Positiva aporta numerosos beneficios tanto a las personas mayores como a los cuidadores:

1. Mejora de la salud mental:

Las prácticas de Psicología Positiva pueden reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad y fomentar una visión más positiva de la vida. Técnicas como **el diario de gratitud** y **la atención plena** pueden mejorar el estado de ánimo y la estabilidad emocional.

2. Aumento de la resiliencia:

El desarrollo de la resiliencia ayuda a las personas a afrontar mejor los retos de la vida y a recuperarse de los reveses. La Psicología Positiva fomenta el desarrollo de la resiliencia a través de **emociones positivas, relaciones de apoyo** y **la búsqueda de sentido a las experiencias**.

3. Reducción del estrés y la ansiedad:

Prácticas como **la meditación de atención plena, los ejercicios de respiración profunda** y la participación en actividades agradables pueden **reducir** significativamente **los niveles de estrés**. Tanto las personas mayores como sus cuidadores pueden beneficiarse de **técnicas para reducir el estrés** que les ayuden a gestionar sus responsabilidades sin sentirse abrumados.

4. Mayor satisfacción vital:

Participar en **actividades que aportan alegría**, mantener **relaciones significativas** y **alcanzar objetivos personales** contribuyen a la **satisfacción general en la vida**. Para las personas mayores, esto puede significar encontrar **nuevas aficiones o reavivar las antiguas**, y para los cuidadores, encontrar **el equilibrio y la realización personal** en sus funciones.

Sección 2: Casos prácticos

A continuación se presentan estudios de casos de personas cuyas vidas se han transformado positivamente gracias a la Psicología Positiva:

Estudio de caso 1: Heather adopta la Psicología Positiva en la tercera edad

Antecedentes: Heather Lee, una mujer vibrante y animosa de 96 años, tiene una historia inspiradora de resiliencia y transformación positiva. Heather acepta con orgullo su edad y ve el envejecimiento como un logro que hay que celebrar. La vida de Heather dio un giro significativo cuando falleció su marido. Sus palabras de despedida *"Ahora es el momento de demostrar tu valía"* se convirtieron en un mantra para ella. Se dio cuenta de que necesitaba ser más **segura de sí misma** e **independiente**. Esta toma de conciencia marcó el comienzo de su viaje hacia la superación personal y la resiliencia.

Tras la muerte de su marido, Heather descubrió una compulsión por caminar. Caminar se convirtió para ella en una forma de terapia del duelo. Encontró consuelo y fuerza en el acto de caminar, y cuanto más rápido caminaba, mejor se sentía. Esta nueva pasión por la actividad física no sólo la ayudó a sobrellevar el duelo, sino que también la encaminó a convertirse en una atleta consumada.

Logros y reconocimientos: En 2011, a la edad de 84 años, el fisioterapeuta de Heather le sugirió que participara en los Juegos Masters de Adelaida. Aceptó el reto y, para su sorpresa, ganó cuatro medallas de oro, batiendo récords mundiales en el proceso. Este logro despertó en Heather el deseo de seguir superando sus límites y luchar por la excelencia.

Psicología positiva y crecimiento personal: La historia de Heather es un brillante ejemplo de cómo la psicología positiva puede conducir al crecimiento personal y a la realización personal en la vejez. Ha aprendido a aceptar el envejecimiento como una oportunidad y no como una limitación. Heather se ha vuelto más filosófica y acepta el proceso de envejecimiento con gracia y sabiduría. Su resistencia y su actitud positiva le han permitido seguir alcanzando sus metas e inspirar a otros.

Principales lecciones y recomendaciones:

Aceptar el envejecimiento: Considera el envejecimiento como un logro y una oportunidad de crecimiento personal.

Manténgase físicamente activo: Realice actividades físicas, incluso ejercicios sencillos en casa, para mantener la salud física y mental.

Cultivar la resiliencia: Utiliza los retos y contratiempos como oportunidades para desarrollar la resiliencia y la autoafirmación.

Compartir conocimientos: Transmitir sabiduría y experiencias a las generaciones más jóvenes, fomentando un sentido de comunidad y continuidad.

Manténgase comprometido: Mantener la mente activa y encontrar nuevas pasiones o aficiones a las que dedicarse.

Encontrar sentido: Busque actividades y relaciones que le proporcionen una sensación de propósito y realización, mejorando el bienestar general.

Utilizar los puntos fuertes: Identificar y utilizar los puntos fuertes personales para afrontar los retos de la vida y alcanzar los objetivos personales, reforzando la

Vídeo: Envejecimiento positivo-Heather's story-3 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=oZRxyhGXOkw>

(Fuente: <https://www.health.gov.au/news/heathers-story-living-life-to-the-fullest-one-step-at-a-time>)

Caso práctico 2: Peter supera la adversidad gracias a la Psicología Positiva

Antecedentes: Peter Dornan, fisioterapeuta de 80 años, encarna una vida de resistencia, positivismo y superación continua. A pesar de reconocer los retos del envejecimiento, Peter vive cada día con el mismo vigor y determinación que en sus años mozos. Su historia es un poderoso ejemplo de cómo la psicología positiva puede influir profundamente en la vida de las personas mayores.

Un diagnóstico que cambió su vida: A los 52 años, Peter fue diagnosticado de cáncer de próstata, un punto de inflexión que afectó profundamente a su vida. El diagnóstico y la posterior operación le produjeron graves efectos secundarios que le impidieron trabajar,

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

hacer ejercicio y mantener relaciones íntimas. Luchando contra la depresión y los pensamientos suicidas, Peter recurrió una vez más a su resistencia interior. Se negó a sucumbir a la desesperación y buscó formas de afrontar su nueva realidad.

Crear una red de apoyo: Decidido a encontrar apoyo, Peter publicó un anuncio en busca de otras personas que estuvieran pasando por dificultades similares. La respuesta fue abrumadora: 70 hombres y sus parejas asistieron a la primera reunión. En los 20 años siguientes, la iniciativa de Peter se convirtió en una importante red de apoyo que abordaba diversos aspectos del cáncer de próstata. Este grupo evolucionó hasta convertirse en la Fundación del Cáncer de Próstata de Australia, que se convirtió en el principal organismo de consumidores de cáncer de próstata del país. Los esfuerzos de Peter no sólo proporcionaron un apoyo vital a muchas personas, sino que también contribuyeron a una mayor concienciación y defensa de los pacientes con cáncer de próstata.

Adoptar la psicología positiva y la resiliencia: El viaje de Peter pone de relieve el papel fundamental de la psicología positiva para superar la adversidad. Sus experiencias le enseñaron que la supervivencia y la realización a menudo requieren lucha y perseverancia. Al desafiarlo continuamente a sí mismo y mantener un enfoque proactivo de la vida, Peter ha sido capaz de prosperar a pesar de sus contratiempos.

Principales lecciones y recomendaciones:

Aprovechar la fuerza interior: Reconoce y utiliza la resistencia y la fuerza internas que existen en ti para superar los retos.

Busque apoyo: Crear una red de apoyo puede proporcionar una ayuda inestimable y camaradería en los momentos difíciles.

Manténgase físicamente activo: Participe en actividades físicas para mantener la salud física y mental, incluso ante la adversidad.

Adopte el positivismo: Céntrate en lo que tienes y celebra la vida a diario, en lugar de obsesionarte con posibles limitaciones.

Contribuir a la comunidad: Utilizar las experiencias personales para apoyar e inspirar a otros que se enfrentan a retos similares.

Encontrar sentido: Busque actividades y relaciones que le proporcionen una sensación de propósito y realización, mejorando el bienestar general.

Utilizar los puntos fuertes: Identificar y utilizar los puntos fuertes personales para afrontar los retos de la vida y alcanzar los objetivos personales, reforzando la autoestima y la confianza.

Vídeo: Envejecimiento positivo-Historia de Peter-3 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=cLcgRcKbwVE>

(Fuente: <https://www.health.gov.au/news/peters-story-conquering-lifes-greatest-challenges>)

Estudio de caso 3: Isabel envejece con determinación y pasión

Antecedentes: Isabel Allende, autora de renombre, navega por los retos y las oportunidades del envejecimiento. A sus 71 años, Isabel comparte sus reflexiones personales, la inspiración que obtiene de los demás y sus estrategias para mantener la pasión y el propósito en sus últimos años. Su historia ofrece una valiosa visión de los aspectos psicológicos y emocionales del envejecimiento, destacando la importancia de la actitud, la resiliencia y el apoyo de la comunidad.

Teme perder la independencia, pero encuentra consuelo en la enseñanza de Ram Dass de que aceptar la dependencia puede reducir el sufrimiento. Ve los cambios de su cuerpo con ternura y agradece la ayuda que recibe.

Ganancias y libertad: El envejecimiento ha liberado a Isabel de las expectativas sociales y personales. Ya no necesita demostrar su valía y se centra en disfrutar de la vida, dejando atrás las emociones negativas. Valora la claridad mental que le aporta liberarse de esas cargas.

Abrazar la vulnerabilidad y la espiritualidad: Isabel ve la vulnerabilidad como una fortaleza. La espiritualidad y la meditación la ayudan a estar presente y atenta. La espiritualidad es esencial para su bienestar.

Mantener la pasión y la actitud positiva: Isabel cree en mantener conscientemente la pasión. Acepta los altibajos de la vida y se mantiene abierta al amor y al compromiso. Incluso cuando se siente decaída, simula pasión para reavivar el entusiasmo genuino, destacando la importancia de una actitud positiva.

Principales lecciones y recomendaciones:

La inspiración de los demás: Encontrar motivación en quienes han hecho contribuciones significativas en etapas posteriores de la vida.

Aceptación y resiliencia: Aceptar los cambios y centrarse en la resiliencia para mejorar la calidad de vida.

Libertad y desprendimiento: Envejecer puede suponer liberarse de expectativas, lo que permite disfrutar más.

Espiritualidad y atención plena: La espiritualidad y la atención plena mejoran el bienestar y la paz.

Actitud positiva: Mantener una actitud positiva y apasionada es crucial para envejecer con gracia.

Utilizar los puntos fuertes: Identificar y utilizar los puntos fuertes personales para afrontar los retos de la vida y alcanzar los objetivos personales, reforzando la autoestima y la confianza.

Vídeo: Isabel Allende: Cómo vivir apasionadamente, no importa la edad TED

<https://www.youtube.com/watch?v=5ifMRNag2XU&t=1s>

(Fuente: <https://shorturl.at/cjt7E>)

Estos estudios de casos de la vida real ponen de relieve cómo las prácticas de la Psicología Positiva, como la meditación de atención plena y las afirmaciones positivas, pueden conducir a mejoras significativas en la vida de las personas mayores, mejorando su bienestar emocional, fomentando conexiones sociales positivas y construyendo resiliencia (Swaranalatha et al., 2024).

Sección 3: Prácticas y estrategias de psicología positiva

La Psicología Positiva se centra en mejorar el bienestar y la felicidad a través de diversas prácticas y estrategias. Esta sección explora prácticas clave de la Psicología Positiva, como: **Diario de gratitud, Meditación de atención plena, Afirmaciones positivas y Actividades basadas en la fortaleza**. Cada práctica se detalla con pasos sobre cómo empezar, técnicas y los beneficios que ofrecen.

Diario de gratitud

Cómo empezar	Beneficios
Elige un cuaderno específico: Elige un cuaderno especial para llevar un diario de agradecimiento. Puede ser un simple cuaderno de espiral o un diario más ornamentado, lo que te resulte más personal y motivador.	Mejora del estado de ánimo: Reflexionar sobre las cosas por las que se está agradecido ayuda a cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo, lo que conduce a una perspectiva más optimista y a una mejora del estado de ánimo.
Escribe tres cosas por las que estés agradecido cada día: Cada día, dedica unos minutos a escribir tres cosas por las que te sientas agradecido. Pueden ser grandes cosas, como una familia que te apoya, o pequeños momentos, como una taza de café caliente por la mañana. Por ejemplo: "Estoy agradecido por pasar tiempo con mi familia" y "Estoy agradecido por este día soleado".	Dormir mejor: Terminar el día con un diario de gratitud puede favorecer la relajación y reducir el estrés, mejorando la calidad del sueño. Mayor bienestar: Reconocer y apreciar regularmente las cosas buenas de la vida fomenta una mayor sensación de bienestar y satisfacción.

Meditación Mindfulness

Técnicas	Prácticas diarias	Beneficios
Respiración concentrada: Siéntate o tumbate en una postura cómoda. Cierra los ojos y respira profundamente, concentrándote en la sensación del aire que entra y sale de tu cuerpo. Si tu mente se distrae, vuelve a centrarte suavemente en la respiración. Video: Meditación guiada de 5 minutos Exploración corporal: Tumbate y cierra los ojos. Concéntrate lentamente en cada parte de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, notando cualquier sensación o tensión sin juzgar. Video: Meditación guiada de escaneo corporal de 10 minutos Caminar con atención: Da un paseo y presta atención a las sensaciones de tu cuerpo mientras te mueves. Fíjate en el contacto de tus pies con el suelo, el ritmo de tus pasos y el entorno que te rodea. Vídeo: Meditación Mindful Walking de 15 minutos	Establece un horario regular: La constancia es la clave para crear una práctica de meditación. Elige una hora y un lugar en los que puedas meditar sin interrupciones, con un mínimo de 10-15 minutos diarios. Empieza poco a poco: Si eres nuevo en la meditación, empieza con sesiones cortas y aumenta gradualmente la duración a medida que te sientas más cómodo.	Reducción del estrés: La meditación de atención plena promueve la relajación y ayuda a calmar la mente, reduciendo el estrés y la ansiedad. Mejora de la atención y la concentración: La práctica regular mejora el control de la atención y la función cognitiva, lo que se traduce en una mayor concentración y productividad. Regulación emocional: Al observar los pensamientos y las emociones sin apego, la meditación mindfulness cultiva una mayor resiliencia y regulación emocional.

Afirmaciones positivas

Crear afirmaciones	Integración en las rutinas	Beneficios
Personalice sus afirmaciones: Adapte las afirmaciones para abordar áreas específicas de su vida o metas que desea alcanzar. Utiliza un lenguaje que resuene contigo y te haga sentir auténtico. Que sean positivas y en tiempo presente: Enmarca las afirmaciones de forma positiva y utiliza el tiempo presente para reforzar tus creencias e intenciones. Por ejemplo, "Cada día encuentro felicidad y consuelo, incluso en las cosas más pequeñas", "Afronto los retos con gracia y sabiduría" y "Estoy agradecido por la abundancia que tengo y por la que está en camino".	Ritual matutino: Empieza el día recitando afirmaciones mientras te miras al espejo. Esto prepara tu mente para la positividad y establece el tono para el día siguiente. Ejercicios de visualización: Combine las afirmaciones con técnicas de visualización para aumentar su eficacia. Imagínate consiguiendo tus objetivos mientras repites las afirmaciones en voz alta o en silencio.	Aumento de la confianza: Las afirmaciones aumentan la confianza en uno mismo y la autoestima al reforzar las creencias positivas sobre uno mismo y sus capacidades. Motivación y resistencia: Afirmer con regularidad tus metas y aspiraciones hace que las tengas siempre presentes, lo que te motiva a pasar a la acción y persistir ante los retos. Cambio de mentalidad: Con el tiempo, las afirmaciones positivas pueden reprogramar patrones de pensamiento negativos y cultivar una visión más optimista de la vida.



Fuente: freepik.com

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Actividades basadas en la fuerza

Identificar los puntos fuertes	Aprovechar los puntos fuertes	Beneficios
Autorreflexión: Tómate tu tiempo para reflexionar sobre experiencias pasadas e identificar los momentos en los que te sentiste más realizado y comprometido. Qué puntos fuertes utilizó en esos momentos? Herramientas de evaluación: Utiliza herramientas de evaluación de fortalezas como la encuesta VIA Character Strengths Survey o StrengthsFinder para conocer mejor tus fortalezas y virtudes fundamentales.	Alineación con los valores: Elige actividades que estén en consonancia con tus valores y puntos fuertes, ya que así te sentirás más realizado y motivado. Crecimiento continuo: Desafíate a ti mismo para seguir desarrollando y perfeccionando tus puntos fuertes a través de la práctica continua y las experiencias de aprendizaje.	Mejora del rendimiento: Aprovechar los puntos fuertes le permite sobresalir en tareas y actividades que le resultan naturales, lo que conduce a un mayor éxito y satisfacción. Mayor resiliencia: Utilizar los puntos fuertes fomenta la confianza y la competencia, lo que permite afrontar los retos con mayor eficacia y recuperarse de los contratiempos. Mejora del bienestar: Participar en actividades que potencian sus puntos fuertes fomenta una sensación de autenticidad y realización, lo que contribuye al bienestar general y a la satisfacción vital.

Al incorporar estas prácticas de Psicología Positiva a la vida diaria, las personas pueden mejorar su bienestar emocional, reducir el estrés y fomentar una vida más positiva y satisfactoria.



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Sección 4: Consejos para cuidadores

Como cuidador de ancianos, la incorporación de prácticas de Psicología Positiva en su enfoque del cuidado puede mejorar significativamente el bienestar y la calidad de vida tanto para usted como para las personas a las que cuida. Esta sección proporciona consejos y estrategias detalladas para que los cuidadores fomenten las prácticas de Psicología Positiva en el cuidado de ancianos.



○ Fomento de prácticas de psicología positiva en la atención a las personas mayores

Modelar conductas y prácticas positivas:

- **Predique con el ejemplo:** Como cuidador, su actitud y comportamiento marcan la pauta del entorno asistencial. Demostrar positividad, resistencia y gratitud en sus interacciones con las personas mayores puede inspirarles a adoptar actitudes similares.
- **Comparta experiencias personales:** Practica la gratitud, la atención plena y otras técnicas de Psicología Positiva en tu propia vida, y comparte tus experiencias con tus seres queridos. Comparta cómo la atención plena o la gratitud han influido positivamente en su vida. Las anécdotas personales pueden servir como poderosos motivadores para que las personas mayores se involucren en estas prácticas.

○ Proporcionar recursos y herramientas

- **Diarios de gratitud:** Ofrezca a las personas mayores diarios de gratitud en los que puedan anotar las cosas que agradecen cada día. Anímales a que reflexionen sobre placeres sencillos, recuerdos entrañables o actos de bondad que hayan experimentado.
- **Aplicaciones de meditación guiada:** Preséntales aplicaciones de meditación guiada fáciles de usar que ofrecen una variedad de ejercicios de atención plena adaptados a diferentes necesidades y preferencias. Ayúdales a navegar por las aplicaciones y a seleccionar las sesiones que más les gusten.
- **Facilite información** sobre grupos o actividades de la comunidad local que fomenten la conexión y el compromiso social.

○ Crear un entorno propicio

Fomentar la comunicación abierta y la escucha activa:

Crear espacios seguros: Establecer una atmósfera de confianza, aceptación y apoyo, en la que las personas mayores se sientan cómodas expresando sus pensamientos, emociones, necesidades, sentimientos y preocupaciones sin temor a ser juzgadas.

Practica la escucha empática: Practica la escucha activa participando plenamente en lo que dicen, validando sus sentimientos y respondiendo con empatía y comprensión. Presta toda tu atención, mantén el contacto visual y responde con empatía a sus preocupaciones y experiencias, reflejando lo que te dicen para demostrar que realmente les escuchas y empatizas con ellos.

Pase tiempo de calidad: Haga un esfuerzo por pasar tiempo de calidad con sus seres queridos mayores. Participe en conversaciones y actividades significativas que refuercen su vínculo y les proporcionen apoyo emocional.

- **Fomento de la participación en actividades sociales y comunitarias**
- **Identifique oportunidades sociales:** Explore centros comunitarios locales, clubes de mayores u organizaciones de voluntariado, donde las personas mayores puedan participar en actividades sociales, dedicarse a aficiones o contribuir a la comunidad, fomentando un sentimiento de pertenencia y conexión.
- **Proporcionar ayuda para el transporte:** Ofrézcales ayuda de transporte o acompañeles a eventos sociales si es necesario, asegurándose de que tienen acceso a oportunidades de conexión y compromiso social.
- **Consejos prácticos para integrar la psicología positiva en las rutinas diarias de cuidados**

Programe sesiones regulares de atención plena o meditación:

Establezca horarios rutinarios: Dedica un tiempo al día a las sesiones de atención plena o meditación, por ejemplo por la mañana antes de desayunar o por la noche antes de acostarte. La constancia es clave para establecer una práctica regular.

Cree un entorno tranquilo: Cree un entorno sereno y tranquilo para las sesiones de meditación reduciendo al mínimo las distracciones, atenuando las luces y poniendo música relajante de fondo si lo desea.

Compartir y celebrar juntos la gratitud diaria:

Reflexiones matutinas: Comience el día invitando a las personas mayores a compartir algo por lo que estén agradecidas durante el desayuno o las rutinas matutinas. Anímeles a reflexionar sobre experiencias positivas o bendiciones del día anterior.

Rituales de gratitud: Cree rituales en torno a la gratitud, como mantener un tarro de gratitud donde puedan escribir



las gratitudes diarias en trozos de papel y leerlas juntos en voz alta al final de la semana. Cree un entorno de apoyo en el que puedan expresar su agradecimiento por las pequeñas alegrías y las experiencias significativas.

- **Establecer objetivos alcanzables y celebrar los progresos**

Fijación de objetivos en colaboración: Trabajar junto con las personas mayores para identificar objetivos realistas y alcanzables que se ajusten a sus intereses, capacidades y aspiraciones. Divida los objetivos más grandes en pasos más pequeños y manejables.

Reconozca los hitos: Celebre los hitos, los progresos y los logros a lo largo del camino, ya sea completando un objetivo, superando un reto o probando algo nuevo. Elogie, anime y reconozca sus esfuerzos y progresos. Esto refuerza la sensación de logro y autoeficacia.

Conclusión

Al incorporar estos consejos y estrategias a su rutina de cuidador, puede crear un entorno enriquecedor y fortalecedor que promueva el bienestar y la felicidad de las personas mayores fomentando tanto la positividad como la resiliencia. Fomentar prácticas de Psicología Positiva no sólo mejora su calidad de vida, sino que también fomenta un sentido más profundo de conexión, experiencia enriquecedora y realización en su vida diaria y en su papel de cuidador.

Poner en práctica técnicas como el diario de gratitud, la meditación de atención plena y las afirmaciones positivas puede mejorar significativamente el bienestar emocional y mental. Crear espacios seguros para la comunicación abierta y practicar la escucha empática ayuda a generar confianza y comprensión, lo que permite a las personas mayores sentirse valoradas y escuchadas. Realizar actividades que reduzcan el estrés y ejercicios físicos favorece la salud física y la estabilidad emocional.

Además, al pasar tiempo de calidad con sus seres queridos mayores, refuerza su vínculo y les proporciona un apoyo emocional esencial. Esta conexión no sólo les beneficia a ellos, sino que también aporta un sentido de propósito y alegría a la función de cuidador.

Hay muchos ejemplos inspiradores de personas mayores que han aceptado su edad y han encontrado formas de disfrutar del camino. Sus historias ponen de relieve el potencial de crecimiento, realización y felicidad en todas las etapas de la vida.

En general, estas prácticas de Psicología Positiva contribuyen a un enfoque holístico, en el que tanto el cuidador como el anciano prosperan.

Cuestionario

1. ¿Cuál es el principal beneficio del diario de gratitud para las personas mayores?

- A) Mejora de la salud física
- B) Aumento de las conexiones sociales
- C) Mejora de las capacidades cognitivas

2. ¿Qué práctica está más relacionada con la reducción de la ansiedad en las personas mayores?

- A) Fijación de objetivos
- B) Actividades basadas en la fuerza
- C) Meditación de atención plena

3. ¿Cuál es el objetivo principal de las afirmaciones positivas?

- A) Aumento de la fuerza física
- B) Aumentar la resiliencia y el optimismo
- C) Mejorar la memoria

*Respuestas correctas: 1- B, 2-C, 3-

I am strong

I am capable

I am resilient

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union

Referencias

1. Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
2. Fredrickson, B. L. (2001). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Usando la sabiduría de tu cuerpo y tu mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Delta.
4. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). En busca de la felicidad: La arquitectura del cambio sostenible. *Revista de Psicología General*, 9(2), 111-131.
5. Neff, K. D. (2011). Autocompasión, autoestima y bienestar. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
6. Raj, A., & Kumar, P. (2019). Envejecimiento y salud mental positiva: Una breve visión general. *Revista india de trabajo social sanitario*, 1(1), 10-19. Disponible en línea en: <https://aiamswp.in>
7. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
8. Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
9. Swaranalatha, R., Suneetha, K., Sharma, T., Madhumathi, R., & Kaur, P. (2024). Enhancing Well-Being: The Role Of Positive Psychology Interventions In Promoting Mental Health. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 8998-9004. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.4496>
10. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitud y bienestar: Una revisión e integración teórica. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Módulo 4: Buenas prácticas de otros países que tienen buenos sistemas de bienestar social

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la esperanza media de vida en todo el mundo ha aumentado considerablemente en los últimos veinte años, lo que sugiere que la calidad de la asistencia también va en aumento. Por lo tanto, es importante notificar que todos los países tienen sistemas de bienestar diferentes. Para evaluar los distintos sistemas en todo el mundo, existen diferentes métodos de evaluación. Vamos a repasar algunos sistemas de bienestar de países de la UE, por un lado, y de países no europeos, por otro, para analizarlos y compararlos, así como para analizar los factores de éxito y cómo pueden adaptarse a otros contextos, y posiblemente a otros países.

Sección 1: Panorama de los sistemas de bienestar social en varios países

Sistemas de bienestar en los países europeos

- **El Estado del bienestar neerlandés**

Holanda tiene uno de los sistemas de seguridad social más completos de Europa, pero las normas de acceso pueden parecer complicadas al principio. El sistema de seguridad social neerlandés tiene dos vertientes. El primero, el seguro nacional (volksverzekeringen), cubre las prestaciones sociales y lo gestiona el Banco de la Seguridad Social (Sociale Verzekeringsbank, o SVB). Por su parte, los seguros de los trabajadores por cuenta ajena (werknemersverzekeringen) proporcionan prestaciones relacionadas con el trabajo. La Agencia del Seguro de los Trabajadores por Cuenta Ajena (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen, o UWV) se encarga de supervisarlos. Si vive y trabaja en Holanda, tiene que contratar un seguro de enfermedad (Zorgverzekeringswet o ZVW) para cubrir los gastos sanitarios. Este seguro se suma a la cobertura estándar que ofrece la Ley de Cuidados de Larga Duración (Wet Langdurige Zorg, WLZ). La WLZ se financia mediante las cotizaciones a la Seguridad Social. Ayuda a las personas con necesidades graves de cuidados de larga duración, como discapacitados o enfermos crónicos.

- **El Estado del bienestar sueco**

Suecia está clasificada como un Estado del bienestar socialdemócrata. El Estado organiza la seguridad social, que se financia a través de los impuestos. Desde los años 60, el sistema de seguridad social sueco combina el universalismo, con derechos sociales y prestaciones de renta disponibles para todos los habitantes, con el acceso selectivo a algunas prestaciones y

servicios en función de condiciones sociales, médicas o de otro tipo.

- **El Estado del bienestar noruego**

Al igual que Suecia, el Estado de bienestar noruego se clasifica como socialdemócrata porque las prestaciones y los servicios los proporciona en gran medida el Estado y se financian en gran parte a través de los impuestos y de la afiliación obligatoria al régimen nacional de seguridad social. Su industria petrolera y el fondo estatal del petróleo han permitido a Noruega eludir en gran medida las medidas de austeridad que se aplican en otros países desde 2008. El Estado de bienestar noruego es universal, aunque el acceso a determinadas prestaciones y servicios está vinculado a criterios específicos de elegibilidad social o médica, de modo que los profesionales y funcionarios municipales desempeñan un poderoso papel como guardianes (Kuhnle y Kildal, 2005). Las leyes marco que regulan las prestaciones y servicios sociales normalizan el derecho, ya que hay pocas leyes que regulen grupos específicos.

Sistemas de bienestar en países no europeos

- **El Estado del bienestar japonés**

El Estado del bienestar japonés tiene un régimen conservador atípico. Al igual que otros países conservadores, Japón tiene un sistema de seguridad social segmentado por profesiones. Antes de la guerra, Japón adoptó una política social al estilo alemán. Japón también tomó prestadas ideas sobre pensiones y sanidad del sistema alemán. Además, el Estado del bienestar japonés encarna el familialismo, según el cual son las familias, y no el gobierno, las que proporcionan la red de seguridad social. Sin embargo, un inconveniente de un estado del bienestar con familialismo es su falta de política social de atención a la infancia.

- **El Estado del bienestar en Singapur**

"Aunque Singapur no suele considerarse un Estado del bienestar, la provisión de ayudas a la vivienda a gran escala ha sido una característica definitoria de su sistema de bienestar. El amplio sistema de vivienda ha desempeñado un papel útil en el aumento de las tasas de ahorro y de propiedad de la vivienda, además de contribuir al crecimiento económico sostenido en general y al desarrollo del sector de la vivienda en particular. Pocos discutirían la descripción de las políticas de vivienda de Singapur como "fenomenalmente exitosas" (Ramesh, 2003). El récord de crecimiento económico de Singapur en las últimas cuatro décadas lo ha llevado del tercer mundo al primer mundo, con una tasa de propiedad de la vivienda generalizada de más del 90% para la población residente".

- **El Estado del bienestar Australiano**

La seguridad social, en Australia, hace referencia a un sistema de ayudas sociales que proporciona el Gobierno australiano a los ciudadanos australianos, residentes permanentes y visitantes internacionales limitados que reúnan los requisitos necesarios. Estas ayudas las

administra casi siempre Centrelink, un programa de Services Australia. En Australia, la mayoría de las ayudas se conceden en función de los recursos económicos.

El sistema incluye pagos a jubilados, demandantes de empleo, padres (especialmente primerizos y solteros), personas con discapacidad y sus cuidadores, tutores de huérfanos, estudiantes y aprendices, y personas que no tienen forma de mantenerse por sí mismas.

Medicare es el régimen de seguro universal de asistencia sanitaria financiado con fondos públicos de Australia. Fue creado inicialmente en 1975 por el gobierno laborista de Whitlam con el nombre de "Medibank". El gobierno liberal de Fraser introdujo cambios significativos a partir de 1976 que condujeron a su abolición a finales de 1981. El gobierno de Hawke restableció la asistencia sanitaria universal en 1984 con el nombre de "Medicare".

- **El Estado del bienestar Canadiense**

Los programas de bienestar social de Canadá (véase la Bibliografía) se financian y administran a todos los niveles de gobierno (con 13 sistemas provinciales/territoriales diferentes), e incluyen la asistencia sanitaria y médica, la educación pública (hasta los estudios de postgrado), la vivienda social y los servicios sociales. Las ayudas sociales se conceden a través de programas como la Asistencia Social, el Suplemento de Renta Garantizada, la Prestación Fiscal por Hijo, la Seguridad de Vejez, el Seguro de Empleo, la Indemnización por Accidentes de Trabajo y los Planes de Pensiones Canadá/Quebec.

La mayoría de las personas mayores canadienses tienen derecho a la Seguridad de Vejez, una prestación mensual imponible de la Seguridad Social. Además, la mayoría de los antiguos trabajadores pueden percibir el Plan de Pensiones de Canadá o el Plan de Pensiones de Quebec en función de sus cotizaciones durante su carrera profesional. Asimismo, muchas personas tienen una pensión privada a través de su empleador, aunque esto es cada vez menos común, y muchas personas se aprovechan de un refugio fiscal del gobierno para las inversiones llamado Plan Registrado de Ahorro para la Jubilación o pueden ahorrar dinero de forma privada.

- **El Estado del bienestar Estadounidense**

En 2013, Estados Unidos seguía siendo el único gran estado industrial sin un programa nacional uniforme de enfermedad. El gasto estadounidense en sanidad (en porcentaje del PIB) es el más alto del mundo, pero es una compleja mezcla de financiación federal, estatal, filantrópica, patronal e individual.

Sección 2: Estudios de casos de políticas y programas eficaces de apoyo a las personas mayores

Países Bajos - Modelo Buurtzorg: Este modelo hace hincapié en la atención comunitaria y la autogestión de las personas mayores. Consiste en pequeños equipos autoorganizados de enfermeras que prestan una atención integral a los clientes en sus domicilios. Este enfoque fomenta la independencia, el compromiso social y el apoyo personalizado a las personas mayores, promoviendo un envejecimiento positivo. [Aquí](#) encontrará vídeos explicativos de este modelo.

Suecia - Centros de mayores y guarderías: Estos centros ofrecen una amplia gama de actividades, servicios y oportunidades sociales para los mayores. Proporcionan un entorno de apoyo donde las personas mayores pueden participar en actividades recreativas, programas educativos y eventos sociales, ayudando a prevenir el aislamiento social y promover el envejecimiento activo.

Dinamarca - Ciudades y comunidades amigables con la edad: El concepto de ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores implica la creación de entornos que permitan a los mayores vivir de forma independiente, participar en la vida de la comunidad y acceder a los servicios de apoyo que necesitan. Esto incluye iniciativas como un transporte público accesible, opciones de vivienda adaptadas a la edad y programas de participación comunitaria adaptados a los intereses y necesidades de los mayores. El ejemplo de la ciudad de Esbjerg está disponible [aquí](#).

Reino Unido - Programa "Men in Sheds" de Age UK: Este programa, originado en el Reino Unido pero extendido a otros países, ofrece a los hombres mayores la oportunidad de socializar, aprender nuevas habilidades y participar en actividades significativas en el marco de un taller. Los participantes trabajan en proyectos de carpintería, comparten conocimientos y experiencias y entablan amistades, contribuyendo así a una salud mental y un bienestar positivos en la tercera edad. Este [vídeo](#) presenta la iniciativa en Cheshire.

Austria - [Plan Federal para las Personas Mayores](#): Elaborado con la participación de representantes de las personas mayores, constituye la base del planteamiento del país en relación con las personas mayores. El plan incluye, entre otras cosas, medidas de sensibilización y de otro tipo para combatir la discriminación por motivos de edad, incluida la discriminación múltiple contra las mujeres.

Grecia - Programa "Escuelas para padres" de la Secretaría General de Aprendizaje

Permanente: más de 5.000 participantes han asistido a 295 cursos sobre el tema de la vejez para conocer los problemas físicos y psicológicos a los que pueden enfrentarse las personas mayores y los medios disponibles para prevenirlos o compensarlos.

Noruega - "[Más años-Más oportunidades](#)": Noruega ha adoptado esta estrategia

cuyo objetivo es adaptarse al envejecimiento de la población y desbloquear oportunidades en los ámbitos del transporte, la planificación comunitaria, la vida laboral inclusiva y la integración de la tecnología. Los mecanismos adoptados para el envejecimiento activo son los siguientes a) seguir aumentando las tasas de empleo de las personas mayores (más de 65 años), b) hacer mayor hincapié en el desarrollo profesional y la movilidad profesional (después de los 50), c) lograr una vida laboral coherente, d) información basada en el conocimiento, e) crear actitudes adecuadas con respecto a los trabajadores de más edad, f) evitar el abandono prematuro de la vida laboral debido a la reducción de las prestaciones sanitarias y de la seguridad social, g) revisar los límites superiores de la edad laboral en consulta con los interlocutores sociales, h) reducir las diferencias entre los regímenes de pensiones profesionales en el sector privado y el público, i) desarrollar una nueva estrategia para la política de empleo en el sector público, y j) mejorar el sector sanitario y asistencial como un buen lugar de trabajo para los trabajadores de más edad (Grupo de Trabajo sobre el Envejecimiento de la CEPE, 2016; Mentis et al., 2023).

Irlanda - Iniciativa de Envejecimiento Saludable y Positivo: Un ejemplo de buenas

prácticas en Irlanda que ejemplifica las iniciativas de envejecimiento positivo es [la Iniciativa de Envejecimiento Saludable y Positivo \(HaPAI\)](#). En este esfuerzo de colaboración participan la División de Salud y Bienestar del HSE, el Ministerio de Sanidad, Atlantic Philanthropies y Age Friendly Ireland. En el marco de la Estrategia de Investigación 2015-2019 de la HaPAI, se fomentan las asociaciones de investigación para fundamentar las respuestas políticas al envejecimiento de la población. Un proyecto ejemplar financiado a través de esta iniciativa es el estudio "Move For Life", cuyo objetivo es aumentar los niveles de actividad física en adultos mayores de 50 años. Además, el HaPAI apoya proyectos de investigación que abordan la evaluación de la demencia, las desigualdades sanitarias y los cuidados paliativos para las personas mayores, en consonancia con los objetivos de la Estrategia Nacional de Envejecimiento Positivo.

Polonia - Programa Wieloletni na rzecz Osób Starszych AKTYWNI+: Un programa de Polonia llamado "[Programa Plurianual ACTIVE+ para Personas Mayores 2021-2025](#)" aborda los retos del envejecimiento de la población. Esta iniciativa proporciona una importante financiación estatal, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de diversos servicios e instalaciones de apoyo. El éxito de la aplicación de los programas anteriores ya ha mejorado el bienestar de los mayores. Sin embargo, dado que las evaluaciones han puesto de manifiesto la necesidad de nuevas iniciativas y de una mayor financiación, el Ministerio de Familia, Trabajo y Política Social ha desarrollado el programa AKTYWNI + (2021-2025).

Suiza - Gesund Altern: Un ejemplo de buena práctica de Suiza es la iniciativa de "[Envejecimiento saludable y participación](#)" en términos de implicación y empoderamiento de las personas mayores. Desarrollada en colaboración con personas mayores comprometidas y profesionales, pone de relieve que el envejecimiento saludable abarca diversos aspectos. Incluyendo a los mayores en función de sus intereses y capacidades, pueden surgir proyectos de éxito, fomentando un enfoque integral para envejecer bien. La iniciativa pretende reforzar y optimizar la promoción de la salud y la prevención con personas mayores en Suiza, dirigiéndose a profesionales, responsables políticos y personas mayores interesadas para proporcionarles ideas e inspiración para su trabajo.

Japón - Sistema de Atención Integrada de Base Comunitaria: Este sistema tiene como objetivo apoyar el envejecimiento en el lugar y promover la participación social entre las personas mayores. Integra la atención médica, los cuidados de larga duración y los servicios comunitarios, centrándose en la atención preventiva, la rehabilitación y el fomento de las conexiones sociales a través de actividades comunitarias y redes de apoyo. [Aquí](#) tiene un vídeo explicativo de este sistema asistencial.

Singapur - Programas de envejecimiento activo: El gobierno de Singapur ha puesto en marcha varios programas de envejecimiento activo destinados a promover el bienestar físico, mental y social entre los adultos mayores. Estos programas incluyen clases de fitness subvencionadas, oportunidades de aprendizaje permanente, iniciativas de voluntariado y actividades intergeneracionales que animan a los mayores a mantenerse activos, comprometidos y conectados con sus comunidades.

Australia - Programa de paquetes de asistencia a domicilio: Este programa proporciona a los mayores servicios de apoyo personalizados y adaptados a sus necesidades y preferencias individuales. Incluye asistencia en las actividades diarias, servicios sanitarios, apoyo social y modificaciones en el hogar para promover el envejecimiento en el lugar y mejorar la calidad de vida de los mayores. [Aquí](#) tiene un vídeo explicativo de este programa específico.

Canadá - Comunidades de Jubilados de Origen Natural (NORC, por sus siglas en inglés): En estas comunidades, los mayores viven en sus propios barrios o complejos de viviendas. Normalmente se crean redes de apoyo y acuerdos informales de cuidado entre los residentes, lo que fomenta las conexiones sociales, la ayuda mutua y el sentido de pertenencia entre los mayores. He aquí un vídeo explicativo de este sistema.

EE.UU.: el Instituto Nacional del Envejecimiento (2022) sugiere consejos concretos para envejecer con salud: cuidar la salud física, mental y cognitiva. El plan de acción incluye consejos para hacer ejercicio, comer sano y tener hábitos de sueño de calidad, advierte sobre el tabaco, el alcohol y otras sustancias, y anima a hacerse revisiones médicas periódicas. En el ámbito de la salud mental hay recomendaciones para combatir el aislamiento social y la soledad, gestionar el estrés y otros estados de ánimo y emociones difíciles, y animar a los mayores a encontrar aficiones y actividades de ocio. Más información sobre el Instituto.

Sección 3: Análisis comparativo de los distintos enfoques del bienestar social

Comparación entre Suecia y Noruega

Suecia, al igual que Noruega, muestra un modelo escandinavo de prestación pública de asistencia social, que en su mayor parte es administrada por los municipios, mientras que el condado presta apoyo especializado. Principalmente existe un sistema dual de asistencia prestada por el municipio y el mercado. Una nueva estructura de gestión pública ha propiciado la participación de la empresa privada en la prestación de servicios en los ámbitos de la escolarización, la sanidad y la atención a los discapacitados. La privatización de la asistencia social desde 1990 ha dado lugar a un aumento significativo de los proveedores privados de asistencia.

Comparación entre Estados Unidos y Australia

Según el Fondo de la Commonwealth (una fundación privada estadounidense cuyo objetivo declarado es "promover un sistema sanitario de alto rendimiento que logre un mejor acceso, una mayor calidad y una mayor eficiencia, sobre todo para los más vulnerables de la sociedad) uno de los países con mejores resultados en general es Australia, del que descubriremos que tiene un programa de apoyo a la tercera edad.

Estados Unidos ocupa el último lugar en acceso a la atención, eficiencia administrativa, equidad y resultados de la atención sanitaria, pero el segundo en medidas del proceso asistencial.

Algunas características distinguen a los países con mejores resultados de Estados Unidos, que abordaremos a continuación, al tiempo que hablaremos de los factores de éxito que encontramos en algunos países y de cómo podrían adaptarse a otros contextos.

Sección 4: Factores de éxito y su adaptación a otros contextos

Entre los factores de éxito que encontramos en los países aquí estudiados, podemos citar, por ejemplo, el bienestar de la vivienda en Singapur, considerado como un gran factor de éxito en el país.

En general, países como Singapur, Japón, Australia y Canadá:

- Garantizar la cobertura universal y eliminar los obstáculos económicos;
- Invertir en sistemas de atención primaria para garantizar que los servicios de alto valor estén disponibles equitativamente en todas las comunidades para todas las personas;
- Reducir las cargas administrativas que desvían tiempo, esfuerzos y gastos de los esfuerzos por mejorar la salud.
- Invertir en servicios sociales, especialmente para niños, adultos en edad de trabajar y ancianos.

Conclusión

Las comparaciones internacionales permiten al público, a los responsables políticos y a los dirigentes sanitarios ver enfoques alternativos de la prestación de asistencia sanitaria, que podrían tomarse prestados para construir mejores sistemas de salud que produzcan mejores resultados sanitarios.

Por lo tanto, la situación en los países no europeos varía significativamente debido a las diferencias en el desarrollo económico, los sistemas políticos, los contextos culturales y los niveles de gasto social. He aquí algunas observaciones generales sobre los estados del bienestar y el gasto público en diversas regiones no europeas:

En Norteamérica, sobre todo en Estados Unidos y Canadá, el enfoque del bienestar difiere notablemente. Estados Unidos tiene un Estado del bienestar relativamente limitado, con un gasto público en servicios sociales inferior al de los países europeos. Se centra más en las soluciones de mercado y en la prestación privada de servicios como la sanidad y las pensiones. Canadá, en cambio, tiene un Estado del bienestar más amplio, con asistencia sanitaria pública y prestaciones de seguridad social más generosas, aunque todavía menos completo que muchos países europeos.

Los países asiáticos también presentan una amplia gama de modelos de Estado del bienestar. Japón y Singapur tienen sistemas de bienestar social relativamente bien desarrollados, como la sanidad pública, las pensiones y el seguro de desempleo, que se apoyan en sólidos marcos institucionales. El rápido crecimiento económico en algunas partes de Asia ha provocado un aumento del gasto social, pero sigue habiendo problemas para garantizar un acceso equitativo y la calidad de los servicios.

Australia tiene un Estado del bienestar bien establecido, con asistencia sanitaria pública completa, pensiones y subsidios de desempleo. Este país tiene altos niveles de gasto público en servicios sociales e instituciones gubernamentales relativamente fiables, lo que se traduce en una prestación eficaz de los servicios de bienestar. La atención se centra a menudo en mantener y mejorar la calidad y sostenibilidad de estos servicios.

En resumen, los países no europeos presentan una amplia gama de enfoques de los Estados del bienestar y el gasto público. Los resultados muestran que la eficacia del gasto social está estrechamente ligada a la fiabilidad y transparencia de las instituciones gubernamentales, así como al contexto socioeconómico y político de cada país. Mejorar la gobernanza, reducir la corrupción y fomentar la confianza y el comportamiento prosocial entre los ciudadanos

son retos comunes que deben abordarse para aumentar la eficacia y el impacto de los programas de bienestar a escala mundial.



Fuente: freepik.com

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Cuestionario

1. ¿Cuál es la especificidad de un Estado socialdemócrata de bienestar?

- A) Se consigue con propiedad pública parcial, intervencionismo económico y políticas que promueven la igualdad social.
- B) Se basa en impuestos públicos que permiten el desarrollo de políticas públicas en los ámbitos de la sanidad y la educación.
- C) Se financia en gran parte con fondos privados para beneficiar directamente a los ciudadanos y darles acceso a servicios sanitarios esenciales

2. ¿Cuál era la particularidad de la iniciativa irlandesa Envejecimiento Saludable y Positivo?

- A) Se trata de un trabajo de colaboración entre personas mayores y profesionales sanitarios
- B) Se trata de un esfuerzo de colaboración entre distintas áreas de bienestar y salud
- C) Se trata de una iniciativa basada en el esfuerzo combinado de entidades públicas y privadas

3. ¿En qué consiste el concepto de "ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores" desarrollado en Dinamarca?

- A) La comunidad se dedica a un grupo específico de mayores de 60 años en el que viven en grupo y la comunidad propone servicios sociales y asistencia médica
- B) Para formar parte de este tipo de comunidades, los ciudadanos mayores deben pagar para tener acceso a los diferentes servicios que necesitan
- C) Las personas mayores viven de forma independiente en comunidad y tienen acceso a todos los servicios de apoyo que necesitan

*Respuesta correcta: 1-B, 2-B, 3-C



Fuente: freepik.com

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Referencias

1. Bergh, A., Auge, caída y resurgimiento del Estado del bienestar sueco: ¿Cuáles son las lecciones políticas de Suecia? Del Instituto de Investigación de Economía Industrial, 2011: <https://www.ifn.se/wfiles/wp/wp873.pdf>
2. Duckett, S. (2018). Ampliando la amplitud de Medicare: aprendiendo de Australia. *Health Economics, Policy and Law*, 13(3-4), 344-368. <https://doi.org/10.1017/S1744133117000421>
3. Financiación de la asistencia sanitaria en Estados Unidos https://en.wikipedia.org/wiki/Health_care_finance_in_the_United_States
4. Maunder, S. Seguridad social en los Países Bajos, de Expatica for internationals, 15 de mayo, 2024: <https://www.expatica.com/nl/living/gov-law-admin/social-security-in-the-netherlands-100578/#health-insurance>
5. Phang, S. Y. (2016). El modelo de Singapur de la vivienda y el Estado del bienestar. En *La vivienda y el nuevo Estado del bienestar* (pp. 15-44). Routledge.
6. Tamagno, Edward. *El sistema de pensiones canadiense*. Instituto de Investigación Económica, Universidad Hitotsubashi, 2005.
7. El modelo de vivienda de Singapur y el Estado del bienestar https://ink.library.smu.edu.sg/soe_research/596/
8. Wallace, Elisabeth. "La seguridad de la vejez en Canadá: Cambio de actitudes". *Canadian Journal of Economics and Political Science/Revue canadienne de economiques et science politique* 18.2 (1952): 125-134.



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union

Módulo 5: Consejos prácticos para el bienestar y la resiliencia de las personas mayores y los cuidadores

Sección 1: Introducción: Importancia del autocuidado para las personas mayores

Esta sección del módulo está diseñada para proporcionar a las personas mayores de 65 años acciones sencillas y consejos prácticos para promover su bienestar y resistencia. Consta de cinco acciones clave, cada una de ellas acompañada de ejercicios y un cuestionario para reforzar el aprendizaje. Al final del módulo, comprenderá mejor cómo mantener un estilo de vida saludable, gestionar el estrés y establecer vínculos sociales sólidos, lo que, en última instancia, mejorará su bienestar general y su capacidad de recuperación.

El módulo también le proporcionará una completa guía de recursos para ayudarle con información de contacto de organizaciones locales, grupos de apoyo y profesionales de la salud. También se le anima a rellenar una plantilla de plan de bienestar personalizado que le ayudará a fijar objetivos, hacer un seguimiento de los progresos y realizar los ajustes necesarios.

PLANTILLA DEL PLAN DE BIENESTAR: <https://www.carepatron.com/files/wellness-plan.pdf>

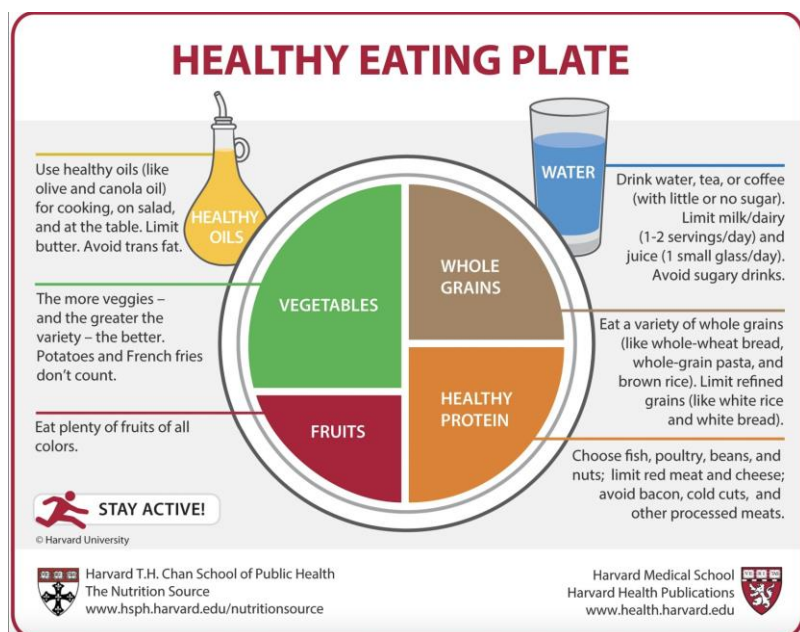
1. Mantener una dieta equilibrada

Beneficios: Una dieta equilibrada es crucial para mantener la salud general y prevenir las enfermedades relacionadas con la edad.

Material: Acceso a Internet, rotafolio y notas adhesivas (opcional)

Duración sugerida: 60 minutos

Actividad: Lee cómo preparar una comida sana. Coméntalo con tu profesional sanitario, que podría darte recomendaciones más específicas en función de tus necesidades y tu estado de salud. Puedes utilizar el concepto de "plato saludable" elaborado por investigadores y nutricionistas especializados.



CONSEJO: Organiza un taller en tu centro comunitario e invita a un dietista/nutricionista titulado que te guíe en el proceso de creación de un plan de comidas equilibrado.

2. Practicar una actividad física regular

Beneficios: La actividad física regular es esencial para mantener la salud física y mental en los adultos mayores.

Equipamiento/materiales: espacio tranquilo y seguro en interior o exterior, ropa cómoda, esterilla de ejercicios, bandas de resistencia

Duración sugerida: 30 minutos

Actividad física: Realice al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado, como caminar, nadar o hacer yoga.

Ejemplo de rutina de ejercicios

1. Calentamiento: Estiramientos suaves (**5 minutos**).
2. Cardio: Marcha rápida o marcha en el sitio (**10 minutos**).
3. Fuerza: Sentadillas en silla, curl de bíceps con pesos ligeros (**10 minutos**).
4. Equilibrio: De pie sobre una pierna, caminar de talón a punta (**10 minutos**).
5. Relajación: Respiración profunda y estiramientos (**5 minutos**).

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union



CONSEJO: ajuste la actividad física a su estado físico actual. Escucha a tu cuerpo y no entrenes sobre sensaciones intensas de dolor.

Fuente: canva.com

Explore los vídeos cortos aquí

Gimnasio para mayores

<https://www.youtube.com/watch?v=8NemLifqy24>
<https://www.youtube.com/watch?v=sIBsNXH4GW8>

Yoga para mayores

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ts01MC2mlo&t=3s>
<https://www.youtube.com/watch?v=3ZvmKOPoFVo>

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union

3. Meditación y gratitud

Beneficios: La respiración profunda, las exploraciones corporales y las meditaciones guiadas favorecen la salud mental y emocional y la actitud positiva.

Equipamiento/material: Asientos cómodos, audio para meditación guiada.

Tiempo de duración sugerido: 10 minutos diarios

Actividad 1: Practicar la atención plena y la meditación

La atención plena y la meditación pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover una sensación de calma y bienestar. Ejercicios sencillos como la respiración profunda, el escáner corporal y la meditación guiada pueden incorporarse fácilmente a la rutina diaria. Dedicar entre 5 y 10 minutos al día a practicar la atención plena. Busca un lugar tranquilo y cómodo y concéntrate en tu respiración o en un mantra tranquilizador.



Fuente: canva.com

Actividad 2: Cultivar una actitud de gratitud

Se ha demostrado que expresar gratitud mejora el bienestar general y la satisfacción vital. Haga un esfuerzo consciente por apreciar las pequeñas alegrías y bendiciones de su vida. Lleve un diario de gratitud y anote tres cosas por las que se sienta agradecido cada día. Reflexione sobre los aspectos positivos de su vida y las personas que le aportan alegría.

Puedes seguir las instrucciones de este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=s6rXVM8VIWc&t=1s>

4. Fomentar las conexiones sociales

Beneficios: Unas fuertes conexiones sociales son esenciales para el bienestar emocional y la resiliencia.

Voluntariado

Ofrézcase como voluntario en su comunidad, encuentre una oportunidad de contribuir a una causa que le interese mientras interactúa con otras personas. Puede ponerse en contacto con un representante de una organización local de voluntariado y pedir

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union

información sobre las oportunidades disponibles y orientación a lo largo del proceso de búsqueda de una función de voluntariado adecuada.

Eventos sociales

Investiga eventos sociales locales, como reuniones comunitarias o festivales culturales, donde puedas conocer gente nueva y participar en actividades sociales. Pide a tu enlace comunitario que te facilite un calendario de los próximos actos y te ofrezca consejos para aprovechar al máximo las interacciones sociales.

Más herramientas y recursos para la mejora continua del bienestar

Materiales/equipos: Tablets o smartphones, acceso a internet.

Explora diversas aplicaciones digitales y sitios web. He aquí algunos ejemplos:

- Aplicaciones: Calm, Headspace para meditar; MyFitnessPal para el seguimiento de la nutrición.
- Páginas web: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento,
- Recursos: Centros de mayores, clases comunitarias, grupos de apoyo.

- <https://www.vscm.selfhelp.net/>

- <https://seniorplanet.org/>



Fuente: canva.com

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Sección 2: Acciones sencillas y consejos prácticos para fomentar el bienestar y la resiliencia de los cuidadores

Introducción: Importancia del autocuidado para los cuidadores

Un cuidador es una persona que proporciona cuidados físicos o psicológicos a otra. Los cuidadores ayudan a otras personas que no son capaces de valerse por sí mismas, como los ancianos. Cuidar de una persona mayor, ya sea de forma informal o profesional, puede ser gratificante, pero también muy agotador.

Los **cuidadores informales** son personas que cuidan voluntariamente de un familiar o un amigo. Tanto en la literatura como en los medios de comunicación, está ampliamente aceptado que ser un cuidador informal pone a una persona en riesgo de tener una peor salud mental y física y somete al individuo a estrés. Los **cuidadores formales/profesionales** de ancianos también corren un alto riesgo de agotamiento mental, emocional, físico y profesional.



Fuente: canva.com

Los cuidadores estresados pueden sufrir fatiga, ansiedad y depresión. Puedes reducir el riesgo de agotamiento o incluso de estar quemado introduciendo actividades regulares que favorezcan tu bienestar y aumenten tu resiliencia. En pocas palabras: **"No se puede servir de una taza vacía"**.

A continuación encontrarás algunos consejos y actividades que puedes incorporar a tu horario diario o semanal. Pruébelos, observe cómo le hacen sentir. Elige cuáles te funcionan e intenta practicarlos con regularidad.

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO		
REGULARIDAD	REALISTA	INTERCONECTADO
Desarrollar la resiliencia es como desarrollar un músculo. Hay que practicarlo con regularidad para que repercuta en el bienestar y la vida.	Establezca objetivos y expectativas realistas. Empieza con pequeños pasos, unos minutos cada día.	Los pilares físico, mental y emocional del bienestar están interconectados. Estirar el cuerpo al aire libre afectará positivamente a tu cuerpo, mente y estado de ánimo.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

1. Paseo al aire libre

Beneficios: salud física, mental y emocional

Equipo/materiales: espacio seguro para caminar al aire libre (preferiblemente en una zona verde), calzado cómodo para caminar.

Duración sugerida: empezar con 10 minutos al día, ampliar a 20 - 30 minutos al día o 150 minutos a la semana repartidos entre los días según lo permita su horario.

Las investigaciones han demostrado que caminar a paso ligero al menos 150 minutos a la semana puede ayudarte:

- Piense mejor, siéntase mejor y duerma mejor.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades graves como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer.
- Mejore sus niveles de tensión arterial, azúcar en sangre y colesterol sanguíneo.
- Aumente su energía y resistencia.
- Mejore su bienestar mental y emocional y reduzca el riesgo de depresión.
- Mejora la memoria y reduce el riesgo de demencia.
- Aumente la resistencia ósea y reduzca el riesgo de osteoporosis.
- Prevenir el aumento de peso.

Si 150 minutos le parecen muchos, recuerde que incluso las sesiones cortas de actividad pueden sumarse a lo largo de la semana para alcanzar este objetivo. Intente caminar unos minutos varias veces al día. Podrían ser 10 minutos de marcha rápida después del desayuno, la comida y la cena.



CONSEJO 1: *Búscate un compañero/amigo de marcha, fija sesiones de marcha juntos y animaos mutuamente.*

CONSEJO 2: *Cualquier otro tipo de actividad física regular que te proporcione alegría también es muy beneficiosa para tu bienestar general.*

Prueba a montar en bicicleta, nadar o bailar.

2. 10 min estiramientos/yoga

Beneficios: salud física, mental y emocional

Equipamiento/materiales: espacio tranquilo y seguro en interior o exterior, ropa cómoda, esterilla o alfombra (opcional)

Tiempo de duración sugerido: 10 min, 3 - 5 veces por semana

La actividad física regular ayuda a evitar o controlar problemas crónicos de salud, libera endorfinas -hormonas que mejoran el estado de ánimo, aumentan la energía y favorecen un mejor sueño.

Intenta realizar esta actividad como una forma de meditación. Concéntrate en tus movimientos y en tu respiración. Observa las sensaciones que surgen en el cuerpo mientras te estiras. Regula y ajusta los movimientos a tu estado físico y mental del momento. Está bien sentir el cuerpo al estirar, un poco de incomodidad es saludable. Pero no pases por alto las sensaciones intensas, como el ardor o el dolor punzante, o si te das cuenta de que tu respiración no fluye libremente. Las prácticas de estiramiento consciente te ayudan a vivir el momento presente.

A continuación te sugerimos algunos estiramientos de pie que puedes hacer en cualquier lugar. También puedes ver vídeos cortos de yoga a continuación.



Picture Resource: canva.com

Explore los vídeos cortos de yoga aquí

10 Minute Stretching - FULL BODY -Alivio del estrés y recuperación

<https://youtu.be/hNCqIgl7Pjc?si=ijT7jLe3gHPZkeLh>

10 min Estiramiento de todo el cuerpo 1

https://youtu.be/EvF_Jnf9jwg?si=JHVMDmlrQf8QL4fo

Estiramiento corporal completo en 10 minutos 2

<https://youtu.be/lxuTCHJSers?si=0DQ7xPmrAuXMIEVl>

3. Respiración de relajación: respiración con cinco dedos (respiración con dedos trazadores)

Beneficios: salud física, mental y emocional

Equipo/materiales: ninguno, se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Duración recomendada: 2 - 4 min, una o varias veces al día

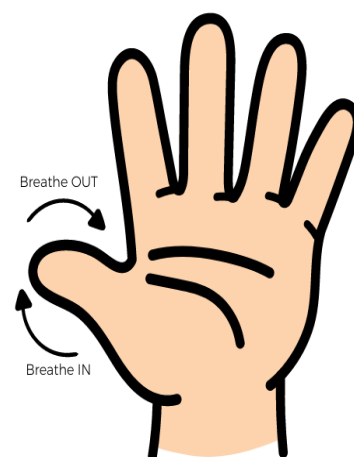
El **ejercicio diario de respiración profunda** puede disminuir la tensión arterial en reposo y reducir el estrés y la ansiedad. La ventaja es que puede realizarse prácticamente en cualquier lugar sin necesidad de ningún equipo. Los científicos también han descubierto que **una exhalación más larga** que la inhalación estimula la parte del sistema nervioso que contrarresta la respuesta al estrés y calma el cuerpo y la mente.

Nota: Con los ejercicios de respiración es normal que te sientas un poco mareado, sobre todo al principio. Con el ejercicio regular, su cuerpo y su mente se adaptarán. No obstante, si la sensación de mareo u otras molestias persisten, interrumpa el ejercicio, ajuste la duración y la intensidad de la respiración o cambie de actividad.

Instrucciones:

Paso 1: Empieza de pie o sentado con los pies en el suelo o cruzados por los tobillos (lo que te resulte más cómodo). Respire profundamente por la nariz y luego exhale por la boca.

Paso 2: Una vez que se haya acomodado al ritmo de la respiración, utilice el dedo índice para trazar el contorno de cada dedo de la mano contraria. Al inspirar, traza la parte exterior del pulgar izquierdo con el índice derecho. Al espirar, traza hacia abajo el otro lado. El objetivo es que el movimiento coincida con la respiración.



Paso 3: Siga trazando hasta llegar al dedo meñique antes de empezar de nuevo con el dedo índice; repita varias veces hasta que se sienta en un estado de relajación. Observa cómo te sientes después.

Puedes seguir las instrucciones de este vídeo:

<https://youtu.be/03q1HD-MGoo?si=gnfLgJjK0hpZ9lpn>

Pedir ayuda

Ser cuidador es un trabajo exigente. Si la sensación de agotamiento físico o mental, los problemas para dormir, la tristeza o la ansiedad prevalecen durante varias semanas, puede ser una señal de que necesitas descansar y ayuda de otras personas. Puede ser una buena idea hacer una lista de personas a las que puede pedir ayuda. Empieza con una lista de amigos y familiares, busca grupos de apoyo en tu zona o en Internet y añade contactos con profesionales como entrenadores, terapeutas y centros de llamadas de intervención en crisis. No tienes por qué hacerlo solo. **No pasa nada por pedir ayuda.**

Aquí tienes algunos enlaces a organizaciones y grupos de apoyo:

<https://www.agingcare.com/caregiver-forum>

<https://www.facebook.com/groups/113354218750970/>

<https://www.facebook.com/groups/CaregiversConnect/>



Cuestionario

1. ¿Cuál de los siguientes es un signo de malnutrición en adultos mayores?

- A) Pérdida de peso involuntaria
- B) Aumento del apetito
- C) Mejora de la salud de la piel

2. ¿Cuánto ejercicio diario se recomienda a las personas mayores?

- A) 10 minutos
- B) 20 minutos
- C) 30 minutos

3. ¿Qué pilar del bienestar se ve afectado positivamente por la actividad física?

- A) Salud física
- B) Salud mental y emocional
- C) Salud física, mental y emocional

4. ¿Qué patrón respiratorio calma el cuerpo y la mente?

- A) Exhalación más larga, inhalación más corta
- B) Inhalación más larga, exhalación más corta
- C) Inhalación y exhalación cortas

*Respuestas correctas: 1-A, 2-C, 3-C, 4-A



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union

Referencias

1. Asociación Americana del Corazón. (s.f.). ¿Por qué caminar es la forma de ejercicio más popular? Asociación Americana del Corazón.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>
2. Asociación americana de psicología. (2019). Efectos del estrés en el cuerpo. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). La soledad y el aislamiento social vinculados a enfermedades graves. Obtenido de <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>
4. Fronteras de la psicología. (2019). Artículo 1748. Frontiers.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01748/full>
5. Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (s.f.). *Healthy Eating Plate*. The Nutrition Source. Obtenido el 26 de junio de 2024, del [sitio Web: https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/](https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/).
6. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2017). Alimentación saludable después de los 50. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-after-50>
7. Instituto nacional sobre el envejecimiento. (2019). Salud cognitiva y adultos mayores. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>
8. NCBI. (s.f.). Daily deep breathing exercise (DBE) can lower resting blood pressure. National Center for Biotechnology Information.
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20\(DBE\)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20(DBE)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021).
9. Psychology Today. (2019). Las exhalaciones más largas son una forma fácil de hackear tu nervio vago. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201905/longer-exhalations-are-an-easy-way-to-hack-your-vagus-nerve#:~:text=These%20studies%20corroborate%20that%20longer,stress%20responses%2C%20and%20improve%20HRV>
10. ScienceDirect. (2014). Artículo S187876491400182X. ScienceDirect.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187876491400182X>
11. Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física y adultos mayores. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Conclusión

A medida que las personas envejecen, experimentan diversos cambios físicos, emocionales y sociales que pueden repercutir en su calidad de vida. El kit de herramientas Envejecimiento Positivo se ha diseñado para mejorar el bienestar y la resiliencia de las personas mayores, proporcionando información útil y enfoques y prácticas de psicología positiva, así como estudios de casos de personas reales que han mejorado sus vidas aplicando estas prácticas. Estas estrategias y consejos pueden ayudar a los cuidadores a crear entornos de apoyo que favorezcan la salud física, emocional y mental de los mayores. El kit de herramientas también ofrece consejos útiles y prácticos para el bienestar y la resiliencia de los cuidadores en el apoyo a los adultos mayores.

Este recurso es algo más que una guía: es una invitación a adoptar un enfoque proactivo y positivo del envejecimiento. Tanto si eres un adulto mayor que busca mejorar su calidad de vida como si eres un cuidador que busca mejorar sus habilidades de apoyo, este conjunto de herramientas está diseñado para satisfacer tus necesidades.

Estas herramientas le acompañarán en su viaje y le ayudarán a aprovechar las oportunidades, superar los retos y disfrutar de la experiencia de envejecer con confianza y elegancia, independientemente de la edad.



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Consorcio

P1 E-Seniors-France



P2 Institute of Development -Cyprus



P3 Hellenic Association of Positive Psychology -Greece



P4 Centre for Advancement of Research and Development- Cyprus



P5 Semwell a Motion Digital- Czechia



P6 European Association for the Education of Adults- Belgium



P7 Insituto para el fomento del desarrollo y la formacion- Spain



EUROPEAN ASSOCIATION FOR
THE EDUCATION OF ADULTS

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Proyecto nº: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Co-funded by
the European Union