



## Optimizar la calidad del envejecimiento activo en las sociedades occidentales

### Factors to optimize the quality of aging Western societies

**Navidia García Rodríguez.**

ALAMOC Caracas- Venezuela

Contacto: navidia@hotmail.com

#### Resumen:

El envejecimiento preocupa por el aumento de la expectativa de vida; en la actualidad la esperanza de vida sobrepasa los 75 años. Esta situación lleva a considerar el qué hacer con los adultos mayores en virtud de los preconceptos arraigados en la sociedad, como son considerarlos como personas inútiles e improductiva que poco pueden aportar; lo que ocasiona un déficit conductual en la interacción social, quedando relegados en la sociedad. Para tratar de minimizar esta realidad se analizaron principios de la psicología cognitiva, positiva y de la neurociencia sobre la neuroplasticidad del cerebro. Enmarcada en la modalidad de compilación sustentada en el diseño de investigación documental, a un nivel de descriptivo. Para ello se refieren las etapas del desarrollo evolutivo del adulto, las bases teóricas que explican el envejecimiento y los factores que sugieran bienestar y calidad para un envejecimiento activo. Como conclusión se resalta que el envejecer es un proceso natural que no impone pérdidas de facultades cognitivas, es la sociocultura quien le ha dado una imagen negativa. Con una debida estimulación del cerebro y un ambiente enriquecedor se puede alcanzar un envejecimiento óptimo. Ello, impone modificar las creencias irracionales sobre el adulto mayor. Y educar sobre como envejecer en plenitud

Palabras Clave: cogniciones, envejecimiento, estímulo.

#### Abstract

The aging worries for the increase of the life expectancy; at present the life expectancy exceeds 75 years. This situation leads to considering them to be what to do with the major adults by virtue of the previous concepts established in the company, since they are consider to be useless persons and unproductive that small can reach; what causes a behavioral deficit in the social interaction, remaining relegated in the company. To try to minimize this reality there was analyzed beginning of the cognitive, positive psychology and of the neuroscience on the neuroplasticity of the brain. Framed in the modality of compilation sustained in the design of documentary investigation, to a level of descriptive. For it there refer the stages of the evolutionary development of the adult, the theoretical bases that explain the aging and the factors that should suggest well-being and quality for an active aging. Since conclusion highlights that aging is a natural process that does not impose losses of cognitive powers, is the sociocultura who has given him a negative image. With a due stimulation of the brain and a wealth-producing environment it is possible to reach an ideal aging. It, it imposes to modify the irrational beliefs on the major adult and the s And to educate on since aging in fullness

Keywords: Cognitions, aging, stimulation



## INTRODUCCIÓN

En un futuro no muy lejano los problemas para la Tierra no solo serán por, los cambios climáticos, por en la capa de ozono o por en el recalentamiento del planeta, poco a poco, se acerca otro de mucha importancia para la humanidad. La población mundial envejece cada vez más rápido, y la estadística de 9.000 millones de habitantes se habrá superado en 2050, según previsiones de la Organización de Naciones Unidas (ONU). Las proyecciones determinan que cada vez serán más los adultos mayores. Por ello la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró la 2020-2030 como la década del envejecimiento saludable, cuya principal estrategia es lograr el apoyo de acciones para construir una sociedad para apta para todas las edades

Aunado a esta situación poblacional la ciencia y la tecnología están asegurando al ser humano una vida más larga. Lo cual debe obligar, entonces a cada ser humano a tomar con más responsabilidad su proceso de envejecimiento, considerado este como un proceso universal, constante, irreversible e individual. Los hábitos que se adquieren y refuerzan desde el inicio del ciclo vital serán las bases para el tipo de envejecimiento que el ser biopsicosocial despliega.

Además estamos ante la paradoja, mientras los científicos hacen esfuerzos enormes para alcanzar mayor longevidad e incrementar la esperanza de vida, en términos sociales se rechaza y se descalifica a la persona, por haber envejecido. En ese perfil social que se ha impuesto la sociedad occidental se hacen procedimientos que se podrían llamar milagrosos pues niegan lo inevitable: envejecer. Estos son los llamados tratamientos anti envejecimiento.

La presente investigación resalta lo importante de envejecer con calidad de vida, pues ella denota bienestar y plenitud para el ser humano. La mayoría de los “achagues”, considerados como propios de la edad, responden más a las creencias irracionales con esta etapa de la vida. Un mejor envejecimiento

garantiza mayor suma de felicidad, aspecto necesario en la consecución se calidad de vida. Dado que no hay una fecha para decir cuando la persona es vieja, es el entorno sociocultural quien lo dice. Sin duda alguna, cuando se habla de cómo mejorar el envejecimiento se estará repercutiendo en la calidad de vida

Imagen 1: Representación calidad del envejecimiento.



Fuente: Elaboración propia en base a google images.

La calidad del envejecimiento está determinada por factores biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios biológicos son inevitables dentro del ciclo vital. Ante estos, la conducta que ha de asumirse es enfrentarse como escultores de la propia historia de vida, valorando cada instante como una oportunidad para aprender, compartir o simplemente vivir y dejar vivir. Al asumir el propio envejecimiento, hay oportunidad de explorar las capacidades y potencialidades que se tienen para alcanzar el éxito y desarrollarse en el ámbito intelectual, corporal,



social, familiar, recreativo, afectivo, sexual.

Este comportamiento del adulto mayor debe ser activo, protagónico, conquistando espacios en la sociedad que le permitan aprender, trabajar y recrearse, acorde a las distintas etapas que pueda alcanzar.

La conducta activa y protagónica del adulto mayor le permitiera conquistar espacios en la sociedad para aprender a trabajar y recrearse, acorde a la etapa evolutiva en la que se encuentra. El fin último que todo ser humano debe aspirar es desarrollar una vida plena y activa, fortaleciendo lazos afectivos y sociales para romper con el imaginario social que segrega y excluye a la persona en la medida que envejece.

**Fundamentos Teóricos**

Para comprender el cómo se puede optimizar el proceso de envejecimiento es necesario tomar en cuenta que en la sociedad occidental se "castiga" el envejecer, pero cada vez se realizan más avances para garantizar la esperanza de vida. La importancia de este hecho está en que este colectivo del adulto mayor representa la cuarta parte de la población mundial, y reclama una cobertura de sus necesidades cuya satisfacción se debe realizar desde la perspectiva de los derechos humanos. Esto tiene implicaciones específicas en los ámbitos político, cultural y socioeconómico, entre otros, lo cual debería ser un desafío para las sociedades modernas.

Las causas del acelerado crecimiento de la población son múltiples, la primordial es la disminución de la mortalidad. Este descenso se ha producido como consecuencia de los avances sanitarios, económicos y tecnológicos que posibilitaron la desaparición de epidemias y la difusión de nuevas técnicas industriales. La expansión de este progreso en los países en desarrollo se produjo con celeridad, paralelo a la existencia de tasas de natalidad altas, dando lugar al fenómeno de la explosión demográfica.

Otra de las causas a señalar es el impulso demográfico el cual está referido a la tendencia que

tiene la población y sobre todo la Latinoamericana por ser una población joven, se espera de ella que al entrar en edad reproductiva tenga cada mujer por lo menos 2 hijos, lo que garantiza suficientes nacimientos y un crecimiento demográfico. En la actualidad, la tasa de crecimiento anual es de 1,2% aunque se observan grandes disparidades a nivel mundial. A su vez, el mayor crecimiento de la población se produce principalmente en los países en desarrollo.

**Desarrollo Evolutivo del Adulto**

Una vez conocido el crecimiento poblacional se hace necesario mostrar el desarrollo evolutivo del adulto. Este aspecto ha sido motivo de estudios recientes, pues se creía que la evolución de las personas sólo ocurría hasta la adolescencia. No obstante, la psicología evolutiva ha ocupado del desarrollo del hombre desde su nacimiento hasta el fin de sus días.

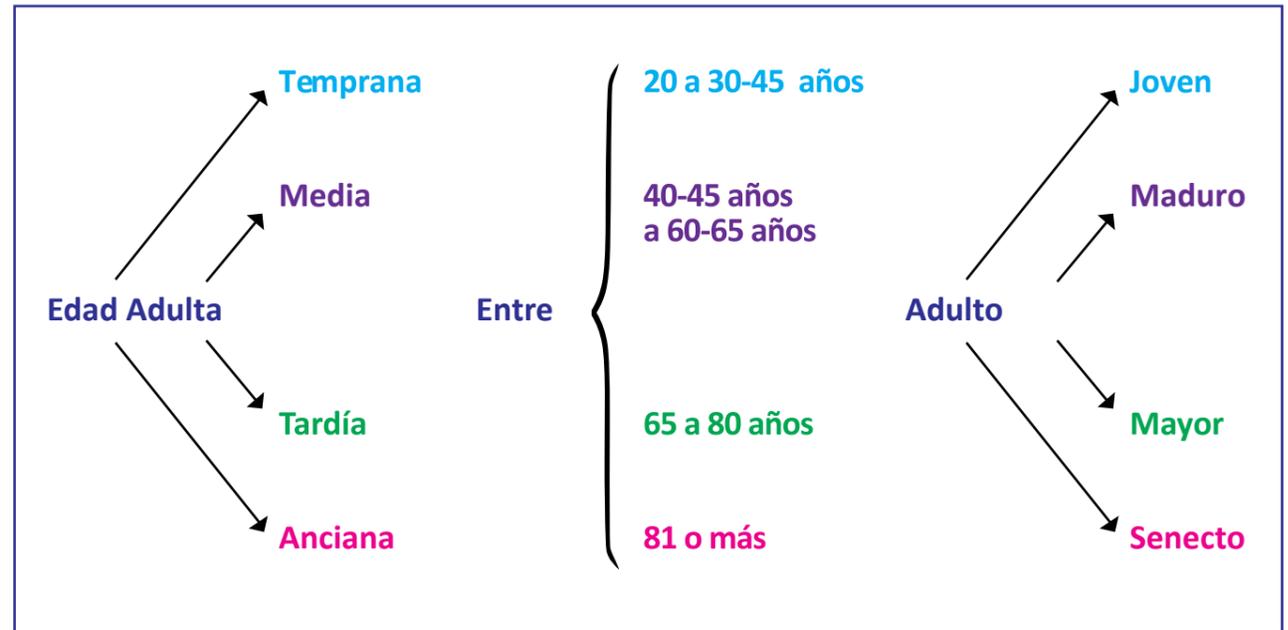
El momento de inicio de la adultez está determinado fundamentalmente por factores socioculturales. En las sociedades industrializadas se requiere de un espacio de tiempo en el ciclo vital para que las personas se formen y se preparen para asumir responsabilidades de adulto, este momento es llamado adolescencia.

El término adulto hace referencia aquella etapa de la vida en la cual se adquiere autonomía, hay plena responsabilidad en la toma de decisiones, se deben alcanzar las máximas metas desde el punto de vista sociocultural, laboral y/o profesional, afectivo, erótico, sexual así como las alianzas requeridas para el curso vital y poder observarse como un activo constructor de su propio desarrollo y contribuir en el de su comunidad o entorno sociolaboral.

Aun cuando fundamentalmente es el entorno sociocultural quien determina el inicio y final de las etapas evolutivas son sus hitos sociales en este trabajo se expone en el siguiente cuadro cronológico que la mayoría de los estudiosos del adulto asumen en cuanto a las etapas de la adultez.



**Cuadro 1**  
Etapas de la Adultez



Fuente: Cuadro elaborado con datos tomados de Craig y Woolfolk (1988)

**Teorías sobre el Envejecimiento**

Por qué envejecemos es una interrogante objeto de interés desde que la especie humana fue consciente de lo perecedero de su existencia y de su inevitable limitación en el tiempo. Ya en papiros egipcios se encuentran descripciones de remedios y ungüentos que retrasaban el proceso de envejecimiento. La búsqueda de la fuente de la eterna juventud o los mitos sobre la inmortalidad que han dado lugar a páginas inolvidables en la historia de la literatura universal. En la actualidad, los científicos continúan sus estudios para dar una explicación y de ellas se han derivados teorías biológicas, psicológicas y sociales la cual se exponen a continuación.

**Cuadro 2**  
Síntesis de las Teorías sobre el envejecimiento.

Teorías Biológicas	Teorías Psicosociales
<b>Desgaste:</b> Los hábitos inadecuados y la desprotección de los tejidos aceleran el proceso de envejecimiento	<b>Afirmación:</b> Se envejece de acuerdo a los hábitos y esquemas cognitivos que se adquieren en el curso de la vida.
<b>Conjunción de alteración:</b> El uso de elementos físicos y sustancias químicas pueden alterar el ADN acelerando el envejecimiento	<b>Reciprocidad:</b> En virtud de los cánones de belleza, la imagen negativa y las pocas opciones de participación para el adulto mayor y/o senecto, este responde aislándose
<b>Termodinámica:</b> La relación del hombre con su medio genera un intercambio de energía, con el tiempo la relación o intercambio varía significativamente, afectando la velocidad del envejecimiento	<b>Productividad:</b> La sociedad no ofrece espacios para que el adulto mayor y/o senecto pueda utilizar sus potencialidades y experiencia en el mercado laboral

Fuente: Elaboración propia.



### Condicionamiento Social de la Vejez

La vejez en término social, por lo menos en las sociedades occidentales, comienza más o menos al ser adulto medio. Pero hay un indicador para todos los seres humanos, la edad biológica. Ella se entiende como la posición presente y a la expectativa respecto a su permanencia de la capacidad funcional de los sistemas vitales durante el ciclo vital.

A este transitar por el ciclo vital se le reconoce como edad, en las sociedades occidentales en la medida que se va alcanzando años se hacen descalificaciones y para algunos se hace necesario mentir en cuanto a la edad, dado que "ser viejo no es bueno". Y si al mismo tiempo la persona en su historia de vida se reforzó lo importante de la belleza física, tendrá serios problemas en su autoestima, por creer que no cumple con los parámetros de belleza socialmente establecidos. Se encontrará con los estereotipos referentes a la vejez que dicen: "la vejez es fea", "que ser viejo(a) es deteriorarse", por lo que la percepción de sí mismos se ve afectada, no pueden visualizarse en forma realista, sólo tienden a ver sus defectos, sus carencias y desestiman sus cualidades y valores. Esta situación afecta su autoestima y surgen creencias irracionales como: "soy viejo/a y feo/a", "estoy arrugado/a", "no sirvo para nada".

Lososny, citado por Bonilla y Méndez (1999), piensa que "auto percibirse positivamente incluye una aceptación física de la imagen corporal, de los cambios por la edad, y en lo social, que los otros acepten esa persona mayor como un ser útil y valioso" (p. 57). Percibirse de una forma positiva cuando se es viejo no es fácil, pues se ve influido por los estereotipos que maneja la sociedad. Esto hace necesario que por diversos medios, se logren establecer espacios para que las personas mayores puedan verse tal y como son pero con esquemas cognitivos positivos hacia su imagen.

La autoestima es susceptible de sufrir alteraciones y se afecta aún más cuando comienza las pérdidas. Los mitos y estereotipos pudieran influir en su forma de valorarse el adulto, por eso se debe velar por

una autoestima equilibrada que le ayude a tener conciliación consigo mismo y se torne en una garantía de relaciones interpersonales satisfactorias. No obstante, si el adulto mayor no ha logrado desarrollar relaciones interpersonales llenas de amor no tendrá un referente, y su inseguridad puede ser mayor para dar y recibir afecto.

Cuando la autoestima del adulto mayor se valora como baja, los niveles de estrés, son altos, es infeliz y se siente insatisfecho y desalentado. Esto, unido a un proceso de pérdidas, no le permite disfrutar de una vida sana y plena a nivel integral, y su sentido de identidad se ve afectado

Entonces, se sienten incapaces de decir lo que piensan, expresar sus deseos y necesidades, pues muchas veces en sus casas les abusan, no les permiten hablar y mucho menos dar su opinión acerca de asuntos relacionados con la familia, hasta se les limita la expresión de su sexualidad.

### Sexualidad en la Vejez

Se considera de gran importancia tocar el aspecto de la sexualidad en la vejez, por un lado, por ser uno de los aspectos más relevantes en la existencia del ser humano que se presenta en todas las etapas de la vida y varía sus expresiones de acuerdo a ellas; por otro lado, porque gran parte de los mitos y prejuicios que giran en torno a la vejez se derivan de aspectos relacionados con la sexualidad y por último porque de este tema también se derivan varias de las enfermedades que afectan tanto a hombres como a mujeres.

La sexualidad es un conjunto de creencias, valores, actitudes y conductas que influyen de manera determinante en el comportamiento erótico, sexual y afectivo; el cual se expresa de manera individual. Sin embargo, en la sociedad occidental se le ha asignado una función esencialmente reproductora y del goce y disfrute básicamente para el adulto joven y medio. Por tanto su práctica durante momentos distinto a ese no es bien visto socialmente.

Se ha comprobado que aunque las personas

sobrepasen los cien años, el interés en el ejercicio de la función sexual se mantiene, lo consideran de gran importancia para conservar el vigor y la vitalidad. Por otro lado estudios comprobados llegaron a la conclusión de que una regular y prolongada actividad sexual es importante para la longevidad (López y Olazábal, 1988).

La importancia de la función sexual en la senectud, no es su frecuencia, sino la oportunidad que ofrecen de renovar la intimidad establecida a través de los años, así como de fortalecer la identidad con su pareja que sabe que aún puede ofrecer algo valioso para el otro, a través de una relación en la que se puede gozar con plenitud y en forma recíproca, del amor y la comprensión sembrada durante la vida.

Se debe continuar estimulando el romanticismo, ser creativo cambiar el paradigma de la genitalidad como único modo de expresión de la sexualidad. La función sexual puede añadir diez años a nuestra vida, viviendo con placer sexual hasta los cien años o más. Sin embargo, en una sociedad como la nuestra con cultura de anti envejecimiento se tienen muchos mitos en torno a la sexualidad en la vejez, mitos que muchas veces ya han sido internalizados por el viejo.

Los adultos mayores presentan cambios en su respuesta sexual entre ellos tenemos:

En el adulto mayor son:

- Disminución de la sensibilidad peneana.
- Erección más lenta y débil.
- Reducción del volumen eyaculado.
- Orgasmo sin eyaculación.
- Menor percepción de eyaculación inminente.
- Detumescencia más rápida.
- Aumento del período refractario.

Las disminuciones de la sensibilidad peneana, junto con el control y la experiencia acumuladas por el adulto mayor, sobre todo cuando tiene una pareja conocida, pueden mejorar significativamente la función sexual con la edad.



En la adulta mayor son:

- Excitación más lenta.
- Resequedad vaginal.
- Reducción del tejido lipídico de las paredes de la vulva.
- Disminución de la erección del clítoris.
- Trofismo vaginal.
- Disminución en la masa y fortaleza muscular.
- Se presentan orgasmos más cortos y menos intensos.

Los cambios físicos que ocurren en el aparato genital femenino suelen guardar relación con la deficiencia estrogénica (resequedad vaginal) pero si mantiene una frecuencia sexual parecida a la de la adultez medio, se mantendrá funcional su vagina.

### Tipos de Envejecimientos

A continuación se expone definiciones de los tipos de envejecimiento esperado y en particular la del envejecimiento activo, objetivo de este trabajo.

- **Envejecimiento patológico** se refiere al proceso en el que existen enfermedades físicas o mentales.

- **Envejecimiento normal** se refiere al proceso en el que no se dan circunstancias patológicas.

- **Envejecimiento activo:** aspecto relevante de esta investigación está referida por la interacción entre variables personales y el entorno. El bienestar y la salud en la vejez, dependen de diversas variables, entre ellas las intrínsecas, los factores sociales, psicológicos. La psicología tiene un peso decisivo en la promoción del envejecimiento saludable y activo. Como señalan Fernández-Ballesteros, Moya, Iñiguez y Zamarrón (1999), existen cuatro dominios en la promoción del envejecimiento activo, sobre los que el profesional de la psicología podría intervenir:

1. Estilos de vida y funcionamiento físico.
2. Funcionamiento cognitivo.
3. Funcionamiento afectivo y afrontamiento.
4. Funcionamiento social y participación.



Para alcanzar un envejecimiento activo se requiere activar el locus de control interno el cual lleva a percibir, que los eventos ocurridos son efecto de las propias acciones del individuo. Esto implica que el adulto debe asumir mayor responsabilidad en las actuaciones y en los hábitos saludables. El adulto mayor debe actuar sin esperar la aprobación de otros, ser el encargado de realizar los esfuerzos, mostrar sus habilidades y responsabilidad personal.

Por otra parte, los ejercicios físicos y mentales son buenos predictores del envejecimiento activo. Así, nos encontramos con que las actividades operativas como: deportes adecuados a la edad, actividades culturales, actividades sociales o de ocio y tiempo libre, predicen en gran medida la supervivencia de los sujetos. (Cailliet y Groos, 1988)

De igual modo indica Fernández-Ballesteros (2003), que en la actividad está la clave para el mantenimiento y optimización de la fisiología. Lo que lleva a sugerir o recomendar para la promoción de un envejecimiento activo y transformable. La actividad en forma de ejercicios la cual es capaz de entrenar funciones físicas y/o cognitivas y además permite, compensar el declive propio de la edad y optimizar capacidades preservadas, todo ello en aras de mantener buenos niveles de capacidad funcional.

Los mecanismos que explican estos beneficios sobre la salud parecen relativos al efecto sobre los niveles de ansiedad por la regulación de los niveles de cortisol o por el aumento de la percepción de autoeficacia, siendo dichos mecanismos los que están inherentemente unidos a lo favorecedor de la actividad física, ya que, por ejemplo, dicha actividad ayuda el transporte y la utilización de oxígeno en el cerebro, lo que arroja resultados positivos luego sobre el rendimiento intelectual. (Begley, 2008)

Para Seligman (2003) este rendimiento intelectual aporta un estado de felicidad, visto éste a través de las gratificaciones y los placeres. Definiendo los placeres bajo un componente sensorial y emocional, y las gratificaciones como la capacidad de realizar

actividades para el disfrute, las cuales aseguran la permanencia de los talentos, un carácter afable el establecimientos y consecución de metas asimismo generaran durante más tiempo un efecto de bienestar y optimismo, necesario en la interacción social.

La actividad desarrollada en la red social y participación en actividades, se asocia también con el mantenimiento de la salud y bienestar en los adultos mayores. Los mecanismos explicativos de esta asociación o vínculo entre variables hacen pensar que las relaciones sociales son factores protectores del estrés y por lo tanto, de sus efectos devastadores.

Esto lleva a destacar, la importancia de promover hábitos de vida saludables, la estimulación cognitiva, el entrenamiento en habilidades emocionales, percepción de control interno y desarrollo de habilidades sociales dentro de la vida del adulto mayor como factores protectores.

El adulto mayor que hace estas afirmaciones: “yo valgo por mí mismo, por lo que soy y por lo que a pesar de todo puedo llegar a ser”, logrará ser autónomo, desde el punto de vista psicológico, y al vivir bajo la experiencia de que en lo más profundo de sí mismo sigue existiendo su propio ser como algo todavía no acabado, proyectando siempre que habrá cosas que realizar con los cuales seguirá creciendo como persona libre, liberada y liberadora.

### MARCO METODOLÓGICO

Este artículo es producto de un diseño documental como parte esencial del proceso de búsqueda y análisis de la información pertinente a esta temática.

Esta estrategia permitió observar y reflexionar sistemáticamente sobre realidades teóricas y empíricas, usando para ello diferentes tipos de documentos donde se indago, interpreto y se presentaron datos e información sobre este tema seleccionado.

Se utilizaron métodos e instrumentos que permitieron obtener resultados con base para el desarrollo de este análisis.



Se trabajó con un nivel descriptivo ya que se caracterizó el envejecimiento con el fin de determinar su estructura y comportamiento, aspectos que permitieron identificar los factores para optimizar la calidad del envejecimiento. Las fuentes de la investigación fueron: enciclopedias, diccionarios y libros; artículos, revistas, tesis, informes técnicos, manuscritos y monografías, las cuales se complementaron con informaciones registradas en conferencias, discusiones académicas, seminarios, congresos, mesas redondas, consulta a especialistas.

Las técnicas de procesamiento de datos se realizaron mediante el análisis y síntesis de los documentos previamente seleccionados. Evidenciando diversidad y complejidad en la temática en estudio.

### CONCLUSIONES

Como producto del análisis y aportes de las fuentes consultadas se pudo determinar que son muchos los factores que convierten a la llamada tercera edad en algo que asusta e inclusive excluye al adulto mayor de actividades sociales. Todo esto debido a una sumatoria de cambios biológicos que aparecen en el transcurrir de la vida así como las creencias irracionales manejadas por la sociedad occidental sobre este periodo de vida.

En relación a esto, generalmente aparecerá la ansiedad o la depresión como respuesta inadecuada de adaptación del organismo a los cambios que ocurren y al estigma negativo que la sociedad occidental ha dado al envejecimiento. Además, se consideran estas respuestas como propias del adulto mayor y no como una enfermedad evitando así la atención debida a estos trastornos.

Por tanto, se debe reconocer que el envejecimiento es un proceso universal, natural, gradual, individual y adaptativo, caracterizado por modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales propiciadas por cambios inherentes a la edad y al desgaste acumulado a lo largo de la historia del individuo. Así como por distintos factores como la genética, el estilo de vida, el estado de salud, el status

socioeconómico, las influencias del aprendizaje, los aspectos cognitivos y sociales, ocupación laboral desempeñada, el momento histórico cultural. El envejecimiento no lleva implícita la enfermedad ni el sufrimiento.

En referencia a esto, el envejecimiento debe estudiarse con el criterio de la transdisciplinariedad ya que este criterio evita la parcelación y fragmentación del conocimiento que se requiere para convertir al adulto mayor en una persona que confía en sí mismo, mantiene su autonomía, capaz de amar ser amado, expresar su sexualidad y establecer relaciones interpersonales satisfactorias a lo largo del ciclo vital.

Este tránsito por el ciclo vital se inicia desde el mismo momento de la concepción hasta la muerte. La psicología evolutiva se ha encargado de dividir este transitar en etapas: niñez, adolescencia y adultez. Y esta a su vez se divide a la adultez en otras subetapas: adulto joven, medio, mayor y senecto.

Socialmente se ha impuesto que las grandes decisiones a nivel laboral y afectivo del adulto sean también hitos sociales y que una vez cumplidas estas metas ya no queda más nada que hacer, por lo tanto se refuerza socialmente la conducta de inutilidad o pasividad en el adulto mayor.

Esto ha llevado a tener, en la sociedad occidental, una percepción social de la vejez de dependencia, deterioro físico y/o cognitivo bajo un estigma negativo; como resultado de la sobre valoración dada a la juventud y a un estereotipo de belleza física, por encima de valores y experiencias.

Esta situación lleva a ver al adulto mayor como un ser disminuido, aspecto que la neurociencia niega, afirmando: la mayoría de las facultades cognitivas descritas en el inicio de la adultez se mantienen durante todo el ciclo vital. La neurociencia ha evidenciado experiencias que revelan, ante estimulaciones adecuadas y experiencias enriquecedoras, se pueden potenciar la actividad del cerebro como órgano responsable de las emociones y el comportamiento repercutiendo así en la calidad del envejecimiento.

Se requiere de la sociedad occidental otra



concepción del envejeciente para que pueda vivir con plenitud y pueda satisfacer sus diferentes necesidades afectivas, sexuales y de participación entre otras. La persona que envejece debe adoptar estilos de vida desde más saludables, ecológicos que conlleven a patrones conductuales de optimismo y de participación activa familiar y social. Esto es un desafío social, cultural, político y económico ante la obligación de satisfacer las necesidades del adulto mayor.

Todo esto nos lleva afirmar que los factores para la optimización de la calidad de vida en el envejecimiento son: la activación de esquemas cognitivos para la creación permanente de nuevas neuronas, esta le permitirá al cerebro explorar el entorno; discernir, ordenar y crear significado y a través de ello evaluar rápidamente una situación para poder realizar la acción adecuada de inmediato y con un alto grado de precisión.

Esta activación generará, una competencia clave del cerebro del adulto mayor, desafiando su mentalidad actual con una evolución. Las conductas esperadas son leer nuevos tipos de artículos y libros, y visitar lugares donde aprender. Todas estas actividades mejoraran el vocabulario, la conceptualización y las perspectivas generales realizándolas frecuentemente hasta que se constituyan en hábitos.

Asimismo, se requiere enriquecedor donde se promuevan experiencias nuevas para que el cerebro del adulto mayor procese esas experiencias con el fin de codificar el aprendizaje y desarrollar la capacidad de desempeño, para esculpir la mente desde el mundo interno.

De la misma forma, el pensar bien es determinante pues no se puede separar mente y cuerpo. La neuroplasticidad del cerebro hará que ante un pensamiento se activen los neurotransmisores generando actividad cerebral antes de que aparezca la conducta observable. El cerebro es el órgano de la cognición y de la emoción, lo que lleva afirmar que la acción mental genera actividad cerebral. Entonces, aun cuando los pensamientos sean sutiles también

afectan la actividad cerebral. Al activarse un patrón de neuronas, se activan los neurotransmisores y se genera una intención, la cual tiene una correlación neural, un estado cerebral correspondiente, marcado por la actividad de un circuito específico.

Al pensar bien se logra mediante la forma sostenida del esfuerzo cognitivo y conductual, capturar los pensamientos negativos que incordian constantemente y sustituirlos por una actitud mental positiva, aprovechando plenamente los momentos, también se logra relacionarse mejor con los demás expresando las emociones de manera adecuada. Eliminado las creencias irracionales sobre la inutilidad y pasividad motora y cognitiva del sobre el adulto mayor sustituyéndola por: es posible mantener el vigor, la capacidad motriz, la fuerza, la agilidad y la rapidez mental.

Igualmente, el juego como una actividad de goce que permite al cerebro generar impulsos de alegría y un neuroquímico que aparece en las regiones subcorticales inferiores activa el crecimiento y desarrollo de las funciones superiores del cerebro asociadas con la corteza frontal. Se genera así una sensación de bienestar y nutre las funciones cognitivas del más alto nivel, incluyendo aquellas relacionadas con el procesamiento de incentivos y recompensas, la representación de metas y habilidades, imaginaria mental, auto-conocimiento y memoria.

Por otra parte, hacer ejercicios físicos como parte de un programa adaptado a la realidad de cada adulto mayor activa una serie de procesos encargados de mantener y proteger a las células nerviosas, llamado sistemas de neuroprotección fisiológica.

Estos factores descritos permitirán una vejez plena y placentera aceptando los cambios que se presentan y adoptando un estilo de vida saludable. Y permitiendo a las personas que se encuentre cerca de ellos la oportunidad de disfrutarlos y valorarlos por lo que han sido, lo que son y lo que hacen. Además de ponerlos en contacto con la experiencia, la madurez y una sabiduría especial que sólo se expresa cuando se ha vivido.

Es importante ayudar al adulto mayor a centrarse en el presente y futuro inmediato para que se perciba como persona capaz de ofrecer, tenga expectativas, evitando con esto que estén pendiente del tiempo final porque ser viejo es la valía por existir.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Arias, F. (1997). *El Proyecto de investigación. Guía para su elaboración*. Caracas. Revisión por Carlos Sabino. Segunda Edición. Editorial Episteme, c.a.
- Begley, S. (2008). *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*. Bogotá. Traducción: Santiago Ochoa. Grupo Editorial Norma.
- Bonilla, F. y Méndez, A., (1999). *Autopercepción en mujeres mayores costarricenses del área rural, en Anales en Gerontología*. Costa Rica Vol.1 - N° 1, 57-67.
- Cailliet, R. y Groos, L. (1988). *Técnicas de rejuvenecimiento*. Barcelona, España. Ediciones Urano.
- Craig, G. y Woolfolk, A. (1988). *Manual de psicología y desarrollo educativo*. México. Tomo 2. Prentice – Hall Hispanoamericana, S.A.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009) *Envejecimiento activo*. Contribución de la Psicología. Ediciones Piramide. Madrid.
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Calidad de vida ¿es un concepto psicológico? Madrid. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*.
- Fernández-Ballesteros, R.; Moya, R.; Iñiguez, J. y Zamarrón, M. (1999). *Qué es la Psicología de la Vejez*. Madrid. Biblioteca Nueva
- Sánchez del Pino, A. (s/f). Aspectos del envejecimiento. [Documento en línea] Disponible: [http://www.foros.integracionclinica.comar/w-agma-2/view.php?site=amulen&bn=amulen\\_ev&key=1041117425](http://www.foros.integracionclinica.comar/w-agma-2/view.php?site=amulen&bn=amulen_ev&key=1041117425) [Consultado 2019 mayo 8]
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Colombia. Editorial Vergara. Grupo Zeta.