

# MAYORES Y CALIDAD DE VIDA

Julia Moreno Moreno  
Universidad de Jaén

## RESUMEN

Esta comunicación, partiendo y teniendo como base el nuevo Plan de acción para las personas mayores, 2003-2007, pretende tener presente, como dicho Plan al redactar sus objetivos y medidas, los principios de la Naciones Unidas a favor de los mayores, porque es en la dignidad, independencia, autorrealización, participación y cuidados asistenciales, donde reside la calidad de vida. A nadie le pasa desapercibido que en los albores del nuevo siglo la expectativa de vida ha aumentado, se trata de reforzar la difundida frase: "agregar vida a los años", ayudando a los mayores a que los vivan con mejor calidad. Para ello es importante conocer el proceso del envejecimiento, teorías de la vejez, los factores psicofísicos y problemas de la edad que, desde una perspectiva psicoevolutiva, influyen en su calidad de vida, ya que no deben conformarse con vivir una larga existencia, sino llegar a viejo en el mejor estado físico y mental. En el proceso de saber vivir la vejez mucho cuentan las actitudes y acciones de la sociedad en que el individuo envejece, de ahí la importancia de la intervención social desde el campo de la educación: desde la misma sociedad, a la del propio anciano, para lograr un mejor desarrollo e integración, tanto a nivel cognitivo como psicosocial, preparándole para la jubilación, para el acceso a las nuevas tecnologías y para el empleo creativo del ocio y del tiempo libre lo que le abrirá grandes posibilidades de integración y participación social, en definitiva, de calidad de vida.

**PALABRAS CLAVES:** Calidad de vida, vejez y envejecimiento, intervención social, ocio y tiempo libre, nuevas tecnologías.

## ABSTRACT

This communication based on the New Action Plan for the elderly (2003-2007), targets the United Nation's principles in favour of the elderly because one can not forget that it is in dignity, independance, self-fulfilment, participation and social care that you find the quality of life.

Noone can deny that in the beginning of the new century, life's expectancy has raised, in which case, it strengths the expression "add years to life", helping the elderly to live longer and with higher quality.

It is necessary to know the aging process, its theories and the psycho-physical elements that influence the quality of life from a psycho-evolutive perspective. None of the elderly should accept having a long life if not, to reach that stage in the best physical and mental conditions.

In the process of knowing how to grow old, society's attitudes and actions are very important. From this point of view, social work and its intervention in the educational field are essential. An old person has to be prepared, both psychologically and socially for retirement, so that he or she, may integrate and participate in fields such as: new technologies, leisure, hobbies etc...

**KEY WORDS:** quality of life, old age, aging, social work and workers, leisure and free time, new technologies.

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es el fenómeno social colectivo más importante del siglo XXI, que tiene que ser afrontado como un desafío, y no como un problema; promocionar la calidad

de vida en la vejez es el reto más inmediato de las políticas sociales.

Según Kalache, el director del programa de Salud y Envejecimiento de la OMS, “los profesionales y académicos, así como la sociedad en general, pueden conseguir que los políticos incluyan el envejecimiento como objetivo en sus estrategias políticas”.

Al respecto, se valora positivamente la concepción integral del “Plan de Acción para Personas Mayores 2003-2007, por su enfoque multidisciplinar y coordinado de todos los ámbitos de actuación; reclamándose, la necesidad de que se lleven a la práctica los objetivos del plan, que pretende articular la política social del Estado relativa a los mayores, con la de las comunidades autónomas y corporaciones locales en orden a desarrollar un proyecto común de mejora de la calidad de vida de los mayores.

El Plan de Acción se perfila en cuatro áreas: Igualdad de oportunidades, cooperación, formación especializada, información e Investigación. Su desarrollo se inspira y sustenta en los cinco principios conocidos de Naciones Unidas: Dignidad, Independencia, Autorrealización, Participación y Cuidados asistenciales.

Esta comunicación, apuesta por conseguir una visión positiva del envejecimiento, que más que un problema es un privilegio, porque como se expone en el decálogo de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología “el alto envejecimiento de la población española es un logro histórico. El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso y España es un ejemplo y debemos felicitarnos por ello”, y como apunta Ruiperez: “Toda persona debe sentirse orgullosa por haber llegado hasta allí. Además la vejez puede ser una etapa de la vida tan positiva como cualquier otra. No es justo que se fomenten temores y sobresaltos”, sino que por el contrario se debe conseguir que los mayores puedan participar activamente en la sociedad, y disfruten de una óptima calidad de vida.

#### ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

El envejecimiento comienza bien temprano en la vida, es parte de la secuencia del desarrollo del ciclo vital desde el crecimiento prenatal a la senectud. El envejecimiento primario comprende los cambios irreversibles que ocurren con el tiempo mientras que el secundario implica cambios causados por afecciones o enfermedades concretas, que pueden estar relacionadas con la edad, pero no son el resultado inevitable de esta. En la vejez, hay desgaste, declinación en la energía física, aumenta la susceptibilidad a las enfermedades e incapacidades, pero no es una enfermedad. Es un proceso multifacético de maduración y declinación, un proceso gradual, natural, universal e inexorable. No es más que el estado final del ciclo vital normal.

La forma en que una persona resuelva sus problemas en la edad adulta será un buen índice de cómo bregará con ellos en los años de la vejez. Hay que prepararse activamente para envejecer.

La vejez constituye la aceptación del ciclo vital único y exclusivo de uno mismo y de las personas que han llegado a ser importantes en este proceso. En ella debe predominar una actitud contemplativa y reflexiva, reconciliándose con sus logros, fracasos y defectos, aprendiendo a disfrutar de los placeres que esta etapa brinda.

Las teorías del envejecimiento se refieren al proceso de envejecimiento primario, que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad que aparecen en todos los miembros de una especie. Hay dos teorías principales que intentan responder a cuales son las causas de la decadencia física: Las teorías de la preprogramación genética<sup>1</sup>

y las teorías del desgaste (citadas en Berger y Thompson ,2001:152-153). Las primeras dicen que las células humanas sólo se reproducen hasta cierta edad, después de la cual ya no pueden separarse y según las del envejecimiento por desgaste, las funciones mecánicas del cuerpo simplemente dejan de trabajar de manera idónea. Además, los restos de los productos que producen energía finalmente se acumulan, y se hacen errores en el proceso de reproducción celular. Finalmente el cuerpo, en realidad, se desgasta. No se sabe cuál de estas teorías explica mejor el proceso de envejecimiento físico; puede ser que las dos contribuyan.

#### CAMBIOS EN LA VEJEZ

Queremos entender el envejecimiento como un proceso de crecimiento, estructurado en torno al tiempo y marcado por cambios biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios físicos debidos al proceso de envejecimiento son palpables y conocidos por lo que no nos vamos a detener aquí.

Por lo que se refiere a los cambios cognitivos, el declive cognitivo no es marcado antes de los 70 años, y parece estar determinado sobre todo por enfermedades físicas. A diferencia de lo que muchos creen, la mayoría de los mayores conservan un grado importante de sus capacidades cognitivas y psíquicas. Para muchas personas la vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. El declive debido al envejecimiento psicológico “per se” es mucho más limitado y afecta fundamentalmente a las tareas que hay que desarrollar con velocidad. El bajo desempeño en las pruebas de inteligencia, se debe a un mayor tiempo de reacción de los mayores y a una motivación menor y poco o nada tiene que ver con las capacidades intelectuales, desenvolviéndose mejor en pruebas sobre problemas cotidianos y conocimientos sociales.

Por otro lado, se ha encontrado cierta disminución en la inteligencia fluida<sup>2</sup>, mientras que la cristalizada<sup>3</sup>, no disminuye, sino que mejora con la edad.

Para Miret Magdalena, un punto importante es “el desarrollo permanente de la inteligencia, para lo que cita al autor venezolano Machado, que ha estudiado con experiencias la tesis de que la inteligencia es y debe ser un ejercicio, que se educa para sacar el mayor rendimiento posible. Existen teóricos que afirman que los seres humanos utilizamos en términos generales sólo un 20% de la capacidad inteligente de nuestras mentes. “Se impone la necesidad de aprender a utilizar sin más demora la inteligencia, con métodos científicos”. Siendo, según Miret “la ocupación constante y el seguir en activo lo que va ha reportar vitalidad”.

Los especialistas parecen estar de acuerdo en la actualidad de que la inteligencia no tiene por qué perderse con la edad. Todo lo contrario, se enriquece<sup>4</sup>. Existen numerosos ejemplos de personajes que han conseguido grandes logros en su madurez sin hacerse viejos. Ramón y Cajal, descubrió que el desarrollo mental no es proporcional al número de neuronas que tenemos en el cerebro, que con el tiempo van disminuyendo sino por las uniones o conexiones entre ellas como ejercicio de cada uno de nosotros.

<sup>1</sup> Una parte de esta hipótesis sostiene que algunas células son genéticamente preprogramadas para obtener un carácter maligno para el cuerpo después de algún tiempo, con lo cual la biología del organismo se transforma en “autodestructiva”

<sup>2</sup> Se refiere al proceso de percibir relaciones, formar conceptos, razonamientos y abstracciones, de los

En relación a la memoria, podemos decir, que es la característica más diferencial de la persona, ya que es en ella donde se alojan las señas de identidad, la biografía, los recuerdos, el pasado. Y es por eso que la conciencia de comenzar a perder la memoria en la vejez, tiene con frecuencia efectos desoladores.

Las alteraciones amnésicas no son parte inevitable del proceso de envejecimiento. Y aún cuando los ancianos presentan disminuciones de la memoria, su pérdida tiende a limitarse a algunos tipos: por lo general a la memoria a largo plazo y a los recuerdos de tipo episódicos<sup>5</sup>, mientras que las capacidades de la memoria inmediata, los recuerdos de tipo semántico<sup>6</sup> y los recuerdos implícitos<sup>7</sup>, en gran parte no son afectados por la edad, excepto en los casos de enfermedad. (Graf,1990: 123-135).

El debilitamiento de la memoria, produce multitud de problemas como: Dificultades de adaptación a la vida diaria, ansiedad y disminución de la autoestima. Pero hay soluciones para remediarlo y prevenirse, mediante un entrenamiento cognitivo que, en el envejecimiento normal es capaz de establecer y consolidar conexiones entre las neuronas que se habían perdido o no establecido precisamente por la falta de ejercicio. La realización de ejercicio puede hacerse de forma individual pero es conveniente incorporarse en los centros de mayores, a talleres de entrenamiento de memoria<sup>8</sup>. En estos talleres se realizan también entrenamiento en relajación y en habilidades sociales, y se proponen modelos de estilos de vida compatibles con un envejecimiento satisfactorio, que permitan una vida autónoma y de mayor calidad.

Con respecto a los cambios psicológicos, a los que los mayores se enfrentan tienen que ver en primer lugar con la idea de tiempo. Se toma conciencia de que este es finito, y esa toma de conciencia tiene que ver también con la identidad. La crisis de identidad, esta ligada a una suerte de balance vital que se hace, uno se introspecciona para tratar de reconocerse. Junto al encuentro del tiempo aparece la vivencia de pérdidas, que marcan el proceso de envejecer. La pérdida es la vivencia por la cual se siente que ya no se tiene algo significativo, real o no. Implica un proceso de duelo<sup>9</sup>, que no esta exclusivamente vinculado a una pérdida por muerte. La mayoría debe enfrentarse a un sin número de pérdidas (amigos, familiares,), además de superar el cambio de status laboral, y la merma de la salud física y de las habilidades. La capacidad de compensar lo que se ha sido, el superar las pérdidas y afrontar el futuro es vital para la persona que envejece, pues hace que disminuya la probabilidad de que se produzcan repetidas crisis de identidad.

Otro aspecto significativo en relación a los cambios psicológicos es el relativo a los miedos. Miedo a la propia vejez, al deterioro, a la dependencia, a la soledad, a la muerte.

Según la teoría psicossocial de Erikson<sup>10</sup> (citado por Papalia, 1997:561), cuando los

ancianos, (Papalia:1992:424).

<sup>3</sup> Que comprende la habilidad de recordar y usar la información aprendida y depende de la educación y de la experiencia cultural.

<sup>4</sup> "La inteligencia se forja con los conocimientos que uno adquiere a lo largo del tiempo con la experiencia y las vivencias. También hay que saber y tener capacidad de utilizarla cada uno en su medio y entorno, con sus palabras y la personalidad de cada persona", apunta Miret.

<sup>5</sup> Son los relacionados con experiencias específicas acerca de nuestras vidas.

<sup>6</sup> Son los que se refieren al conocimiento o hechos.

<sup>7</sup> Recuerdos acerca de lo que no estamos enterados conscientemente.

<sup>8</sup> Por ejemplo la Fundación "Girasol", en colaboración con el IMSERSO ha llevado a cabo un programa que

mayores entran en una etapa final de la vida, su tarea consiste en contemplar su vida en conjunto y con coherencia. Necesitan aceptar su propia vida tal como la han vivido y creer que lo hicieron lo mejor posible en sus circunstancias. Si tienen éxito en esta tarea, habrán desarrollado la integridad del yo, que sólo puede obtenerse tras haber luchado contra la desesperación. Cuando está domina, la persona teme la muerte, y aunque puede expresar desprecio por la vida, continúa anhelando la posibilidad de volver a vivirla. Cuando impera la integridad, la persona posee la fuerza propia de su edad, que es la sabiduría y con ella sabe aceptar las limitaciones.

De acuerdo con Erikson, “las personas que han tenido éxito en esta tarea integradora final, ganan un sentido más amplio del orden y del significado de sus vidas dentro de un ordenamiento social más grande, pasado, presente y futuro”. La “virtud” que se desarrolla durante esta etapa es la sabiduría, “un despreocupado e informado interés por la vida de cara a la muerte, en sí misma”. Igualmente propone Erikson que las personas que no consiguen aceptar esto son desesperanzadas, porque ya no ven tiempo para reaccionar y enmendar aquello con lo que no están de acuerdo.

En relación a la personalidad, la mayoría de los autores coinciden en que esta se mantiene estable durante el envejecimiento existiendo una tendencia al aumento de la introversión, con disminución de la extraversión (Jung, 1931). Debido a la influencia que el entorno tiene sobre todas las personas, habrá rasgos de personalidad que se mantengan iguales y otros que se atemperen, dichos cambios están directamente influenciados por el deterioro físico y el grado de dependencia que el adulto mayor haya o no adquirido.

En cuanto a la socialización y relaciones interpersonales, el psicólogo Miguel Costa (2003:35) habla del envejecimiento activo, el llamado “empowerment”.<sup>11</sup> En palabras de este, sería algo así como “la capacidad de lograr y retener el control de la propia vida que está frecuentemente correlacionado con un estado saludable, siendo muy importante que los mayores tomen decisiones”. Cuando se habla de mayor se hace referencia a personas con creencias, con experiencias, con conocimientos, etc. Afirmado que “el concepto social que vivimos es cicatero con los mayores, y un envejecimiento saludable exige que el individuo tenga control en su vida”. Obtener resultados en la vida, señala Costa, deja huellas e impregna nuestra biografía.

Se han creado dos enfoques esenciales para explicar el ambiente social de los mayores: la teoría del retiro<sup>12</sup> y la teoría de la actividad<sup>13</sup>. En el proceso de saber vivir la vejez mucho cuentan las actitudes y acciones de la sociedad en que el individuo envejece.

## JUBILACIÓN Y TIEMPO LIBRE

pretende confluir los aspectos clínicos del entrenamiento en memoria con las actividades lúdicas y de participación social. El cual proporcionó beneficios en el aspecto cognitivo y de salud mental de los participantes.

<sup>9</sup> Conjunto de reacciones físicas, psíquicas y sociales que aparecen tras la pérdida. Rabia, desesperación, impotencia, negación, acompañados por tristeza son sentimientos que siempre acompañan a este proceso que siempre lleva un tiempo hasta su resolución.

<sup>10</sup> Crisis final: “integridad vs. desesperación”, Erikson considera “que las personas de edad avanzada enfrentan una necesidad de aceptar su vida con el fin de aceptar su muerte próxima. Luchan por lograr un sentido de integridad, de coherencia y totalidad de la vida, en vez de dar vía a la desesperación sobre la incapacidad para volver a vivirla de manera diferente”.

<sup>11</sup> Que consiste en potenciar la salud, dar poder a las personas para conseguir la salud y el bienestar, frente a la indefensión e impotencia. Costa(2003) : Revista Sesenta y más, nº 218.

<sup>12</sup> Tiene una visión del ingreso a la senectud como un proceso gradual de aislamiento del mundo en lo físico,

La mayor parte de los cambios mencionados, tienen que ver con la situación que se plantea con la jubilación, que generalmente sin preparación previa, obliga a un cambio muy grande en la forma de vida. Muchas veces la jubilación es el detonante del envejecimiento, hasta se ha dicho que “uno no se jubila porque es viejo, sino que se vuelve viejo porque se jubila”.

Para algunos la jubilación es un momento de estrés, de desprestigio, supone una pérdida de poder adquisitivo o un descenso en la autoestima. Para otros es el momento de disfrutar el tiempo libre y liberarse de los compromisos laborales. Pero la mayoría no están acostumbrados a usar el tiempo libre y al jubilarse, se enfrenta con un factor que impregna la crisis de identidad, que antes comentábamos, que aqueja a muchos mayores. A este respecto, Hugonot, gerontólogo francés dice: “se relaciona la jubilación con la soledad, con una vivencia de inutilidad, un encontrarse con un tiempo libre para el que no se está preparado”.

Para ser posible la vida activa en la vejez, y que se disfrute de la jubilación es condición esencial, además de una razonable salud física y mental, haberla planeado desde el punto de vista financiero y psicológico fundamentalmente, de no ser así es probable que se de sensación de vacío, desvalorización, inquietud frente al tiempo libre que se dispone, además de encontrarse abocada a tremendas crisis psicológicas. Jamás este plan debe posponerse para la última hora, si se quiere alcanzar una calidad de vida en la vejez.

#### CALIDAD DE VIDA

Las dificultades para definir la calidad de vida para los mayores, surgen de la complejidad del término, que involucra muchas variables que están tan interrelacionadas entre sí y además son tan singulares que se hace muy difícil deslindarlas y sopesarlas en forma individual. Algunas son objetivas de medición más fácil, y que responden a lo que se considera necesidades básicas: economía, nivel socio-cultural, déficit funcionales, problemas de salud, y otras subjetivas, que están asociadas a la percepción que cada persona tiene de lo que significa vivir satisfactoriamente en cuanto a condiciones de vida, como: satisfacción, felicidad, autoestima, que son difícil de medir.

No hay consenso en la definición entre los investigadores, porque unos ponen énfasis en las variables objetivas, por ejemplo los de orientación clínica que la define en

términos de salud y/o de discapacidad funcional. Rivera aporta que “no hay duda que la variable salud es la de mayor peso en la percepción de bienestar de los ancianos y, que los déficits de salud constituyen el primer problema para ellos”.

Entre los que hacen hincapié en las variables subjetivas, tenemos al gerontólogo chileno Lolas (1992), dice que “se trata, por ende, de un constructo subjetivo, multidimensional

social y psicológico, el interés hacia los demás se centra hacia uno mismo. Socialmente, hay menos relación con los demás y una disminución del nivel de participación en la sociedad en general.

<sup>13</sup> Sostiene que los ancianos que envejecen con más éxito son los que mantienen los intereses y actividades que los motivaban durante la edad adulta y que se niegan a disminuir la cantidad y el nivel de interacción social.

y complejo: es la propia satisfacción, en diversas áreas vitales e incluye aspectos positivos y negativos”.

Por su parte, la OMS define la calidad de vida como “la percepción personal de un individuo de su situación de vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses”.

Y los que tratan de interrelacionarlas, como Torres Ortuño y otros (citado por Viguera: 2002) que, la definen como “un constructo complejo, multifactorial, sobre el que se pueden realizar algunas mediciones objetivas, a través de una serie de indicadores pero en el que tiene una importante peso la vivencia que el sujeto pueda tener de ella”.

Vamos a ver como a través de la educación, la actividad y el uso de las nuevas tecnologías, se puede alcanzar una mejor calidad de vida, que irá permitiendo un buen envejecer y dando base al nuevo modelo de envejecimiento que ya se está imponiendo al comenzar el nuevo milenio. El modelo tradicional ya no es viable, ya que está basado en un concepto deficitario de vejez, que solo contabiliza pérdidas y declinación; instalado aún en el imaginario social, en forma de prejuicios e ideas erróneas, que es necesario desprenderse, para posicionarse en ese proceso y desarrollar al máximo las potencialidades que todo ser humano tiene y que no se pierden porque se envejece.

Miret Magdalena con sus 89 años en su libro “Cómo ser mayor sin hacerse viejo”, destruye muchos de los prejuicios negativos que existen sobre el estado mental y físico en que se encuentran las personas mayores. “Los últimos avances psicológicos proporcionan abundantes datos, permiten asegurar que incluso las carencias o las minusvalías pueden servir a las personas como acicate para desarrollar habilidades y facultades que les permitan vivir de manera satisfactoria y ser útiles a los demás”. El ambiente es un elemento clave durante la vejez y el autor propone un programa<sup>14</sup> de vida que permita a los mayores continuar teniendo estímulos y nuevas perspectivas.

Es a través de la Educación para el Envejecimiento donde se deben trazar las pautas que conlleven a que la vejez sea asumida por todos sin prejuicios, de manera distinta y dinámica. Por un lado, por parte de los más jóvenes que al tener un desconocimiento sobre el envejecimiento y la vejez generan prejuicios sociales acerca de este proceso, por ello se deben realizar actividades integradoras intergeneracionales que eviten su segregación y se valore las habilidades y experiencias. A este respecto, Kruse,(2003: 59), habla de “la necesidad de capacitar a nuestros mayores para que puedan ser parte de la sociedad al cien por cien en todos sus aspectos, y mejorar las relaciones intergeneracionales”. En esta línea, se está trabajando prioritariamente en escuelas primarias, en el programa: “Para hacer Mayores los Derechos de nuestro Viejos”.

Y por otro lado, por parte de los mayores, que deben seguir educándose para la vejez; para ello es importante posicionarse en el proceso de envejecimiento tomando conciencia de que se está accediendo a un etapa en la que se registran pérdidas y ganancias, nuevos roles a desempeñar, nuevas formas de vida o actitudes frente a la misma. Tomar conciencia significa al mismo tiempo: aprender a comunicarse con uno mismo registrando los deseos, las posibilidades, las motivaciones, y reconstruir la propia historia reforzando la identidad y logrando la integración del pasado con el presente.

Tener acceso a la educación se hace entonces muy importante, tomándolo como proyecto, aprendizaje, formación, reflexión, actividades productivas y culturales, como por ejemplo: Universidades para la 3ª edad y “aulas para Mayores”, facilitando lo creativo

en sus distintas formas e insertándose en la sociedad que les signifique pertenencia.

Para dar base a la calidad de vida es necesaria también, la actividad. Pero hay que entender que no es sinónimo de trabajo rentable, ni de actividad juvenil. En el envejecimiento actividad significa estar en tareas, pero no cualquier tarea. Estas deben causar placer y desarrollo, tanto en lo intelectual, como en lo social. André Maurois, decía: “una persona siempre ocupada no tiene tiempo de envejecer”.

Ursula Lehr (2003:59) durante su intervención en el V Congreso Europeo de Gerontología, realizado en Barcelona, también puso de relieve “la importancia de que los mayores mantengan su actividad y su integración en la sociedad para evitar no sólo el proceso de empobrecimiento que supone la disminución de recursos así como la dependencia, sino también para favorecer su propio estado de salud”.

Considera Ursula Lehr(1994: 356-362) también la actividad como un elemento preventivo de primer orden. Tanto la actividad física, que es uno de los requisitos más importante para lograr una vejez gratificante, en el ámbito físico y en el bienestar psíquico, como la actividad mental, al considerar que las personas mentalmente más activas, con perspectivas de futuro y más contactos sociales, llegan a la vejez con una sensación más profunda de bienestar psicofísico, y por tanto de calidad de vida. De forma específica cree, que la reducción de la actividad mental puede acelerar el proceso de envejecimiento. La actividad evita algunos de los fantasmas del envejecer: el aburrimiento, la rutina, el aislamiento, la terrible soledad. Si la actividad elegida es grupal, agrega elementos de mucho interés para acrecentar una mejor calidad de vida: el grupo actúa emocionalmente de sostén, de red, aporta interlocutores que escuchan y a los que se aprende a escuchar, con pares que comparten similares condiciones o a veces estilos de vida. El grupo proporciona además la posibilidad de nuevos vínculos, vínculos tan necesarios en una etapa signada por las pérdidas.

Los mayores del siglo XXI tienen planteados nuevos retos que obligan a dar por parte de todos, nuevas respuestas. La OMS en su documento “Salud para todos en el siglo XXI”, estableció como una de las metas prioritarias para mejorar la calidad de vida, la utilización de las nuevas tecnologías dirigidas hacia las aspiraciones y oportunidades del anciano. En esta misma línea, se sitúan las iniciativas de la Unión Europea en temas tecnológicos dirigidas a los grupos “socialmente vulnerables”. Se trata de establecer como objetivo el empleo de ordenadores como instrumento para ayudar a enfrentar aspectos importantes que influyen en la calidad de vida como el ocio, la información y la participación. El programa “Mayores en Acción” tiene como objetivo el difundir las nuevas tecnologías y el acceso a la información a los mayores, fomentando su integración, y aprovechando las aportaciones que pueden realizar a la sociedad.

Desde la intervención psicosocial se han de aprovechar las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías para trabajar por conseguir ventajas para todos, sin exclusiones y entre las que pueden emplearse para los mayores destacan: Tecnología de ayuda a la vida independiente<sup>15</sup>, tecnología asistencial<sup>16</sup> (sanitaria y social), y tecnología para facilitar la comunicación y el ocio<sup>17</sup>.

<sup>14</sup>“Aprender a tener diversiones, comunicarse, admitir a los otros tal como son, no encerrarse en casa, acostumbrarse a pensar de una manera positiva, educarse para apreciar el arte, usar la experiencia adquirida y mantener el buen humor, incluso en condiciones difíciles”, son algunas de las actitudes que Miret, recomienda para no hacerse viejo.



Un aspecto esencial, en torno al cual gira todo proceso relacionado con las nuevas tecnologías, es el de servir para comunicarnos con los demás, y es en esta línea, como pueden contribuir a la correspondencia de los mayores con su medio, porque como nos comenta Pavón (1998:201-211), propician y facilitan: La interacción entre los mayores, una mejor relación intergeneracional, la actividad de vida y mejora de la autoestima y por último mayor participación social y aportación creativa. Por todo, los mayores no pueden quedar al margen de este movimiento, y han de aprender también con las nuevas tecnologías “ya que envejecer es vivir y la pedagogía jamás dará un no a la educabilidad del hombre cualquiera que sea la etapa de la vida”.

El que el envejecimiento sea positivo y placentero depende pues, en buena medida de cómo nos preparemos para la última etapa de nuestra vida. Nada impide, afirma Cicerón que hasta en la vejez más extrema conservemos el interés por muchas cosas... “El espíritu permanece despierto, con tal que se tenga interés por las cosas que uno hace”. Se trata de “no perder nunca la curiosidad”, ya que “cuando se pierde es cuando se es viejo”.

Aunque no hay retornos en la vida, mucho de lo perdido puede ser encontrado. Nuestros mayores nos enseñan que incluso cuando se pierden algunas cosas, como la juventud, también se encuentran otros dones como el del autoconocimiento. Es tiempo de dejar atrás la idea que envejecer es sólo perder, y es tiempo de visionar, recuperar y asumir las ganancias del conocimiento, la sabiduría, el humor, la alegría del saber, que viene no sólo de la tradición, sino también de sentir orgullo y un poder consciente. Es tiempo de integrarse, de conocerse. Es tiempo de que ser mayor, ser viejo, ser anciano, sea un honor otra vez.

#### BIBLIOGRAFÍA

- BERGER, K. S. (2001): *Psicología del desarrollo: Adultez y vejez*. Madrid, Panamericana.
- CONDE SALA, JL, (2000): “Subjetivación y Vinculación en el proceso de envejecimiento”, en *Anuario de Psicología nº 73*;71-87.
- LEHR U. (1994): “La calidad de vida de la tercera edad: una labor individual y social”, en BUENDIA, J. (comp.): *Envejecimiento y Psicología de la Salud*. Madrid, Siglo XXI.
- LEER U.(2003): “V Congreso Europeo de Gerontología”, en *Revista Senda, año IV, nº:36*
- LOLAS, F. (1997): “Estudio cualitativo de la calidad de vida en el senescente. Una propuesta metodológica”, en *Revista Vértex, nº 29*. Buenos Aires.
- GRAF (1990):”Memoria Episódica”, en *Psychonomic Science*, nº 12
- MILAGROS, M. (2001): “Envejecimiento y cambios psicológicos” en *Revista Tiempo, nº9 dic.* (*htt://www.psiconet.com/tiempo.*)
- MIRET MAGDALENA, E. (2003):*Como ser mayor sin hacerse viejo*. Espasa Calpe Madrid.
- PAPALIA, D. y W. OLDS, S.(1997): *Desarrollo humano*. Santafé de Bogotá. Mc. Graw-Hill.
- PAVÓN, F, et al. (1998): “Educación de los mayores y Nuevas Tecnologías. Un proyecto de historia viva, en: G. MINGUEZ, J.: *Jornadas sobre Personas Mayores y educadores Sociales*. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- VIGUERA, V.(2002):”Calidad de vida y envejecimiento” en (*http://psicomundo.com/*

*tiempo*).

<sup>15</sup> Como la Teleasistencia Domiciliaria, facilitándole a los mayores, autonomía e independencia en su domicilio. Otro proyecto de alta competencia, es la domótica cuya pretensión es mejorar la calidad de vida aumentando la comodidad y la seguridad

<sup>16</sup> Un ejemplo es el programa de intervención GRADIOR, de la fundación INTRAS, para la evaluación y rehabilitación de funciones cognitivas superiores como memoria, percepción y atención, mediante la programación de tratamientos individualizados adaptándolos al déficit presentado en función de las características del usuario. Otro proyecto en otra dirección, es el TELEGRADIOR que permite a los, mayores de zonas rurales acceder a un sistema de rehabilitación y/o mantenimiento de las funciones cognitivas superiores mediante una conexión telemática.

<sup>17</sup> Como videoconferencias: para el desarrollo de las relaciones interpersonales y el contacto con el entorno, independientemente de la capacidad de movilidad del mayor o de la situación espaciotemporal donde se encuentre.



