



# ENCUENTRO MÉXICO - JAPÓN

## SOBRE ENVEJECIMIENTO | ACTIVO Y SALUDABLE

# Psicología del envejecimiento: comportamientos y elecciones para una vejez activa y saludable

Mónica Hattori Hara

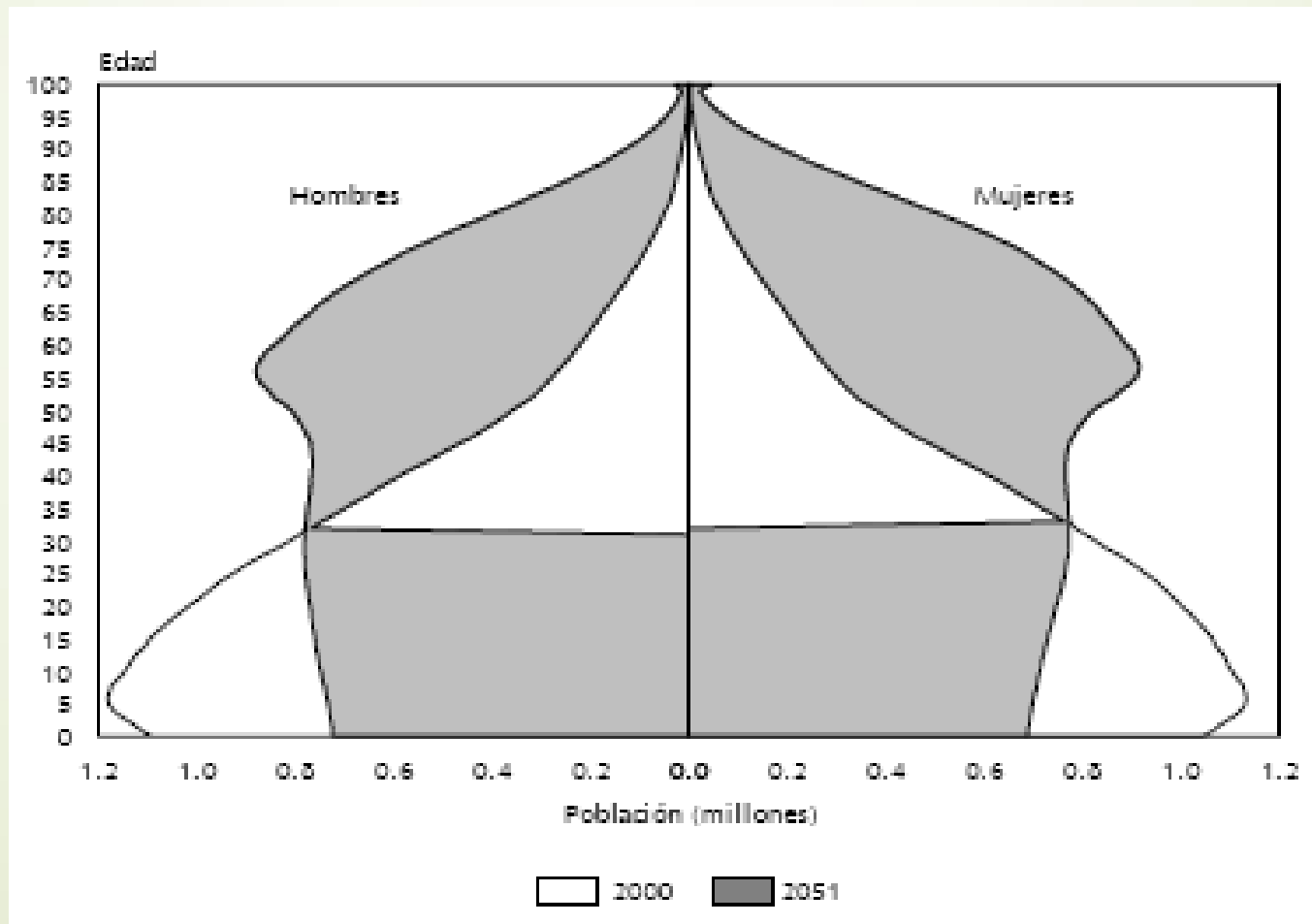
Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán  
(SEGEY)



# Antecedentes

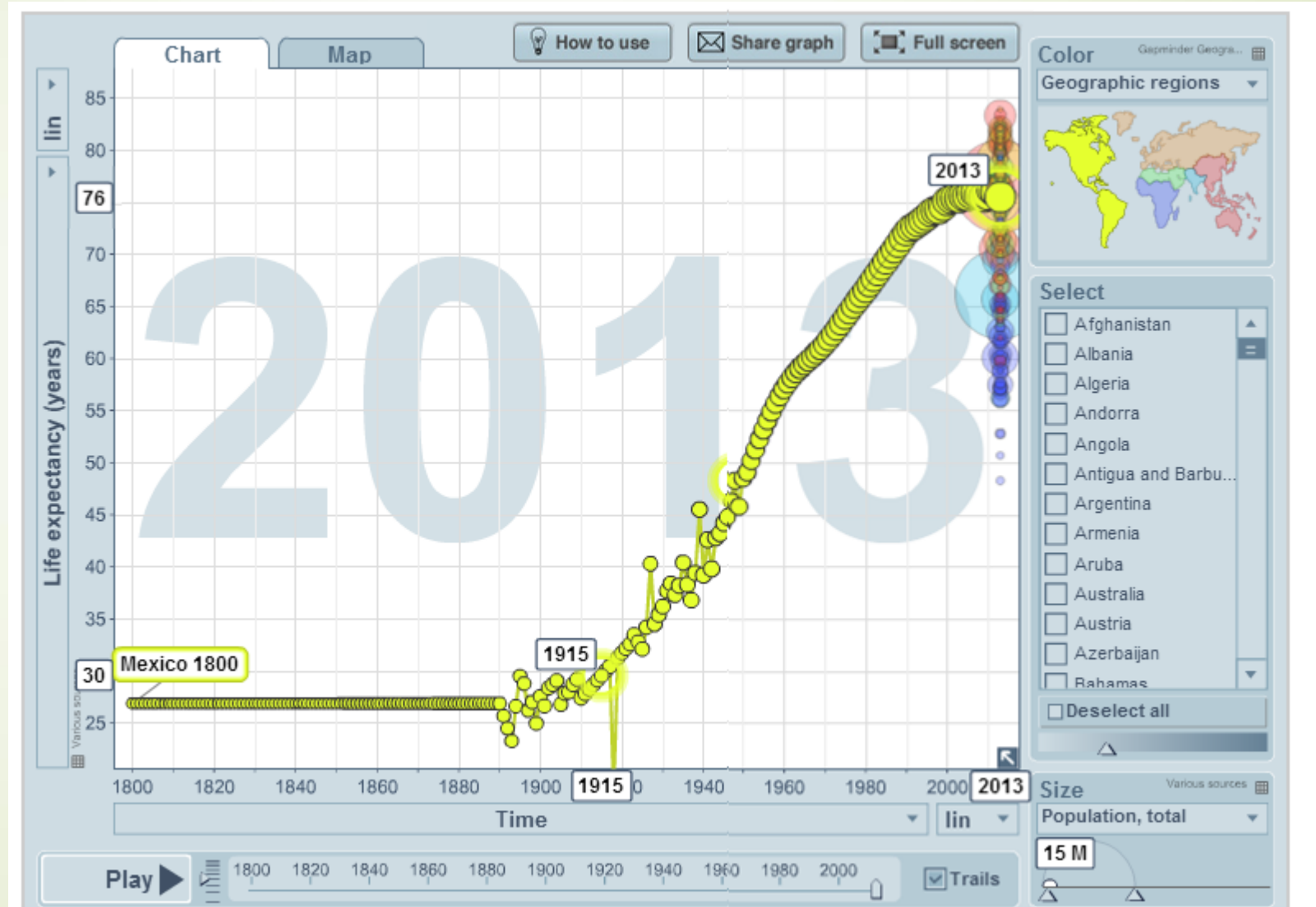
# Tendencia Poblacional

- México se encuentra en un periodo de cambio en su tendencia poblacional, dado principalmente por el paso de niveles de mortalidad y de natalidad altos y sin control a niveles bajos y controlados.



(CONAPO, 2004)

# Incremento en la expectativa de vida



► <http://www.gapminder.org/world>

# Perfil epidemiológico

- Incremento de enfermedades crónico degenerativas (ECD).
- Las enfermedades ECD son las más frecuentes en los adultos mayores
  - 51% de la población entre 60 y 64 años
  - 71% de la población mayor de 85 años padece alguna enfermedad crónico degenerativa.

(ISSSTE, 2006).

- A mayor edad mayor frecuencia de diagnóstico de las ECD.

Enfermedades	Edades en años		
	40 a 49	50 a 59	60 a 69
HA	16.4%	26.8%	28.2%
Enfermedades Cardiacas	2.0%	2.5%	3.6%
Diabetes Mellitus	8.9%	19.2%	25.3%

(ENSANUT, 2012)



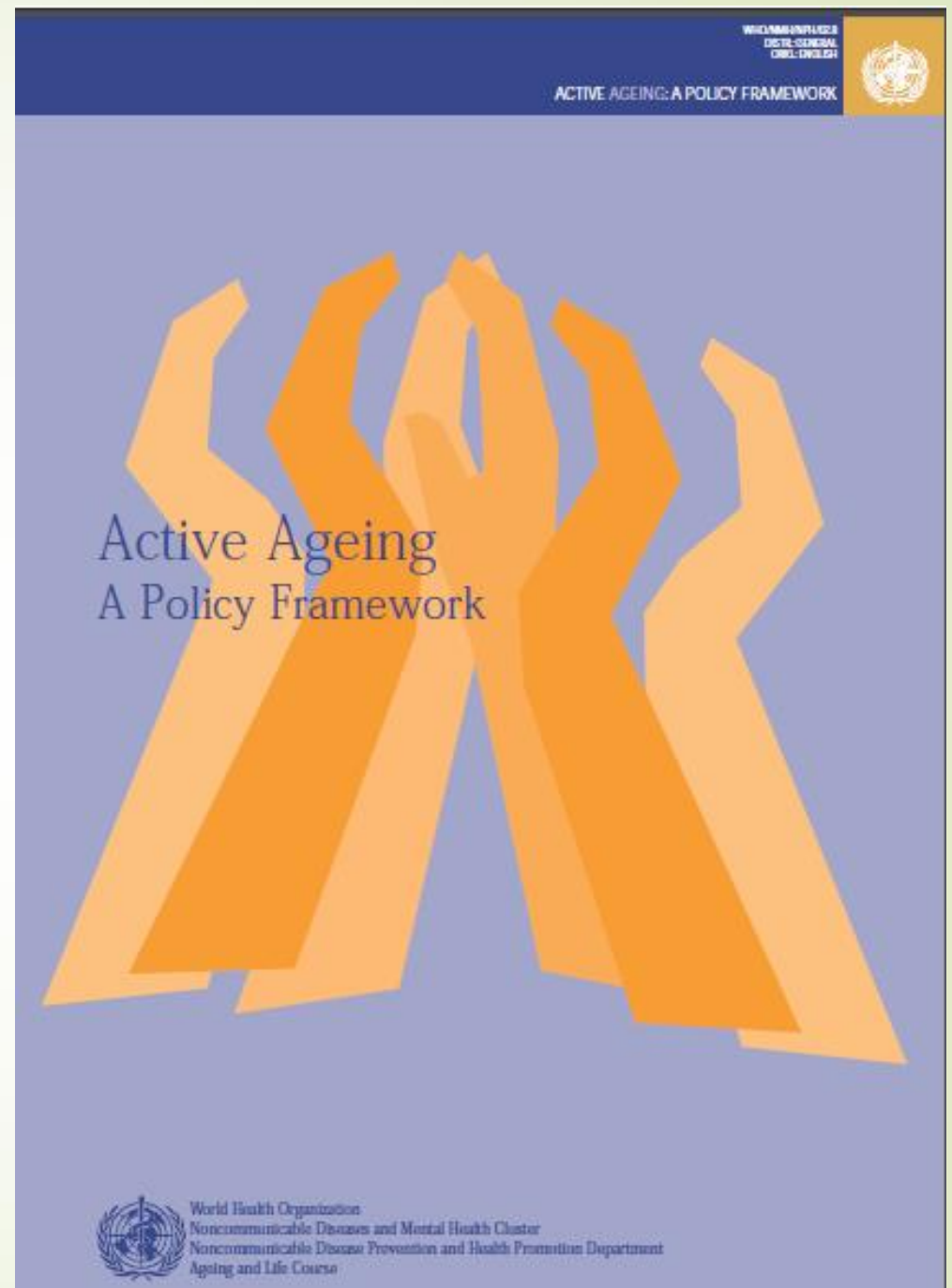
- Cambio en la tendencia poblacional
- Mayor expectativa de vida
- Perfil epidemiológico

---

Incremento del grupo de adultos mayores, de más edad y con enfermedades crónico-degenerativas

¿Qué hacer para no sólo vivir más, sino vivir lo mejor posible?

WHO (2002). Active Ageing. A Policy Framework.  
Madrid, España.





# Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

(OMS, 2001)

Los adultos mayores retirados, enfermos o con alguna discapacidad pueden contribuir activamente a sus familias, pares, comunidades y naciones.

(WHO, 2002).



# Envejecimiento activo

1. Enfoque basado en derechos de independencia, participación, dignidad, asistencia y auto-realización.
2. Insiste en el valor de la vida vivida.
3. Mensaje más inclusivo que envejecimiento saludable
4. Propone que envejecer activamente tiene un impacto preventivo y de promoción de la salud
5. Sugiere que las políticas públicas deben favorecerle y no centrarse exclusivamente en las estrictamente paliativas o curativas.

(OMS, 2001)

# Los determinantes del envejecimiento activo



(OMS, 2002)

# Cuatro pilares para envejecer bien

- Salud comportamental y el funcionamiento físico
- Óptimo funcionamiento cognitivo,
- Regulación emocional y afrontamiento
- Participación e implicación social.

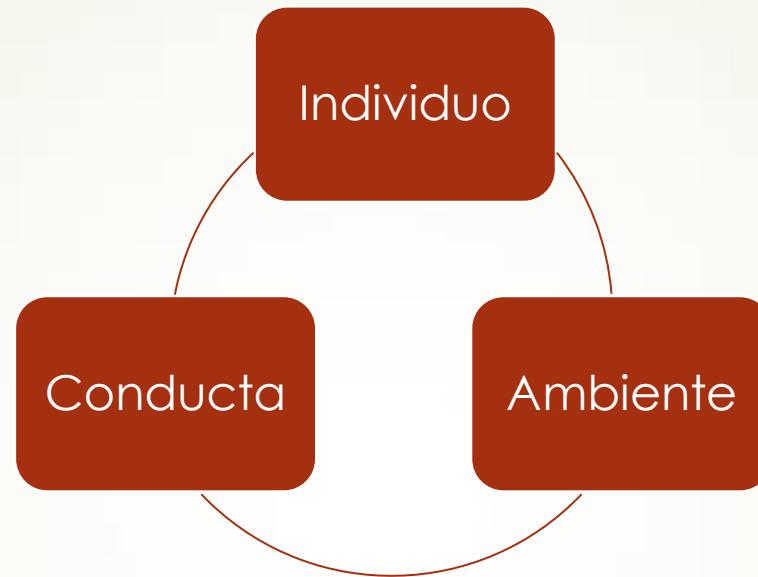
(Fernández-Ballesteros, 200)

## Determinantes Conductuales:

# Salud comportamental y el funcionamiento físico

- Participación activa en el autocuidado puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.
- Nunca es demasiado tarde para adoptar nuevos estilos de vida.
- Estilos de vida saludables.
  - Actividad física
  - Alimentación saludable
  - Salud bucal
  - Medicamentos
  - Tabaquismo
  - Consumo moderado de alcohol

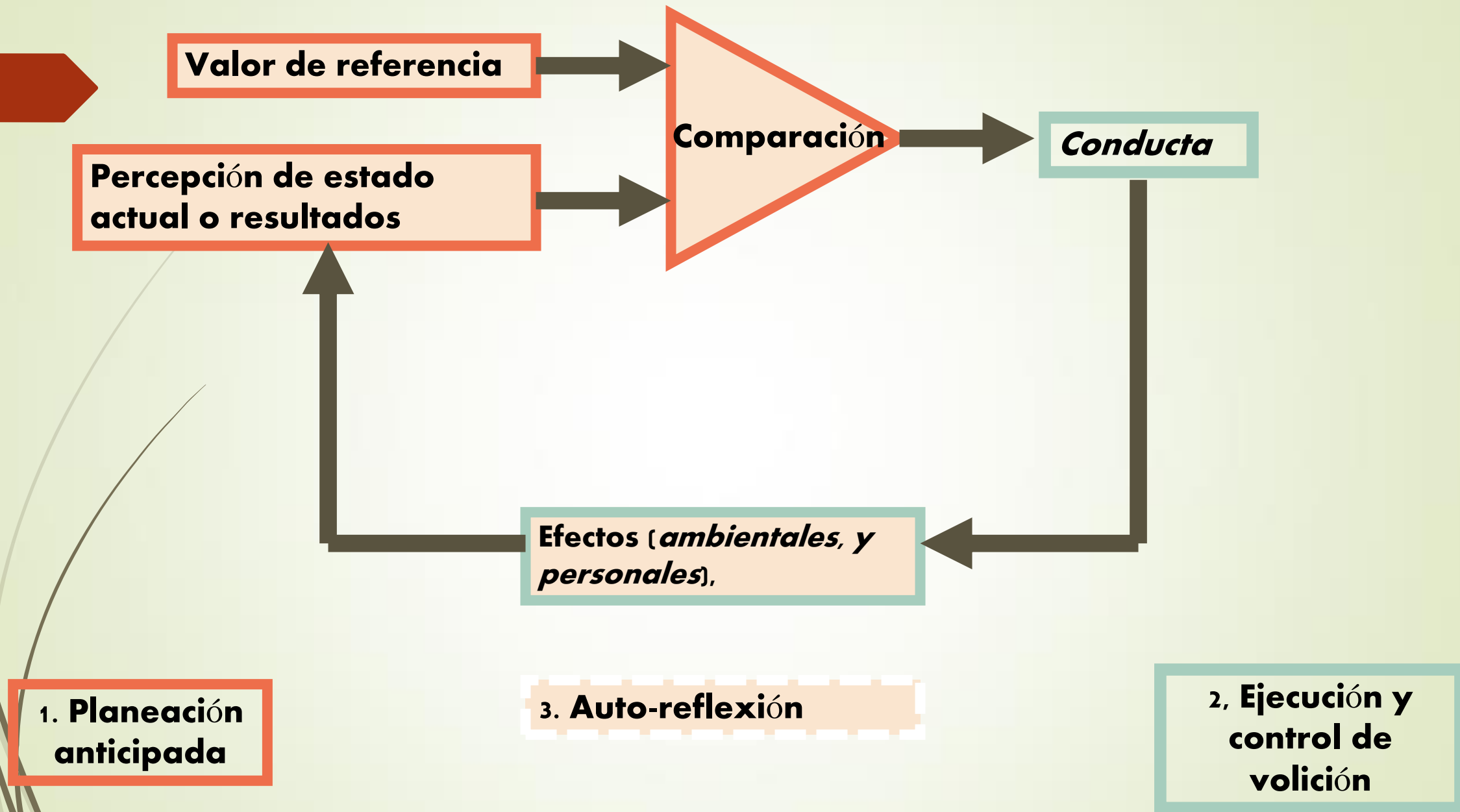
# ¿Cómo puedo influir en estas conductas?



(Bandura, 1998) .

- ➔ El ser humano puede auto-regular su conducta
- ➔ La auto-regulación es un proceso continuo por medio del cual la persona tiende a mover sus esfuerzos para acercarse o alejarse de una meta

(Carver y Scheier, 2001) .



(Zimmerman, 2000) .

# Determinantes relacionados con los factores personales.

## Factores Psicológicos:

- Óptimo funcionamiento cognitivo
- Regulación emocional y afrontamiento

# Funcionamiento Cognitivo

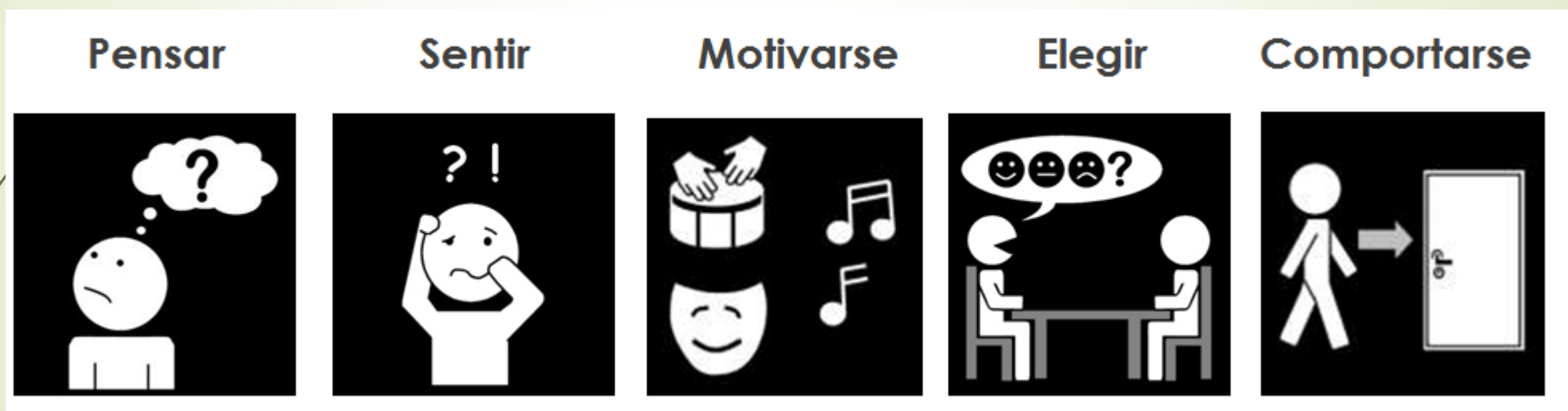
- ▶ Durante el envejecimiento normal, algunas capacidades cognitivas disminuyen de forma natural con la edad.
- ▶ A menudo el declive del rendimiento cognoscitivo se desencadena por otro tipo de factores más que por el envejecimiento *per se*.
- ▶ Son predictores potentes del envejecimiento activo y la longevidad

(Smits et al, 1999).





# Auto-eficacia



# Fuentes de desarrollo de la auto-eficacia

**Experiencia vicaria**



**Persuasión social**



**Estado de ánimo**



**Experiencias de dominio**



# Regulación emocional

- ▶ En la tercera edad, el adulto mayor se enfrenta a una serie de procesos involutivos, disminución y pérdidas de funciones, recursos y personas amadas.
- ▶ Tal situación hace frecuente la aparición de problemas como la depresión y la ansiedad.
- ▶ Ante estos problemas existen ciertas acciones y hábitos específicos que se pueden aprender para regular las emociones.

*(Hill, 2008)*

# Re-estructuración cognitiva

- ▶ Tiene como objetivo disminuir o eliminar reacciones emocionales no deseadas y conductas no adaptativas, ambos derivados de pensamientos negativos e irracionales.

A → B → C

A → C

- ▶ A- *Evento*
- ▶ B- *Creencias*
- ▶ C- *Emoción*



# Reconocimiento de Creencias Irracionales

- Una forma de modificar nuestros sentimientos y conductas negativas, es modificar nuestros pensamientos incorrectos, desadaptativos, disfuncionales, ilógicos o irracionales y reemplazarlos por pensamientos realistas, adaptativos, funcionales, lógicos o racionales ([Ellis, 1962](#), [1999](#)).
- Pensamientos extremistas, generalización excesiva, abstracción selectiva, inferencia arbitraria, maximizar o minimizar, etiquetar y personalizar todo.



# Psicología positiva.

## 7 hábitos para un envejecimiento positivo

- Encontrar significado en la vejez (usando el paradigma SOC).
- Nunca es tarde para aprender.
- Usar el pasado para cultivar sabiduría.
- Fortalecer relaciones.
- Dar y recibir ayuda.
- Aprender a perdonarte a ti mismo y a los demás.
- Procurar tener una actitud de agradecimiento.

(Hill, 2008)



➤ Muchas gracias por su atención!!!

