

## PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA A TRAVÉS DE LA ACTIVIDADES EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

María José Flores Tena  
Universidad Autónoma de Madrid  
[maria.flores@uam.es](mailto:maria.flores@uam.es)

### RESUMEN

El progresivo aumento del nivel de vida de los españoles ha supuesto un importante cambio, el envejecimiento demográfico caracteriza la época en la que vivimos; gracias principalmente, a los avances en los ámbitos sanitarios, económicos y sociales. La población adulta se ha convertido en el segmento de población que crece más rápidamente en todos los países del mundo.

Prevenir la dependencia supone una evolución en la sociedad, basada en adquirir conocimientos, destrezas, ejercicio, etc, teniéndolos presente a través de talleres que se realizan en diferentes centros para adquirir y fomentar la confianza, autoestima y autonomía en los mayores.

La población adulta se ha convertido en el segmento de población que crece más rápidamente en todos los países, caracterizado por los avances en medicina, económicos y sociales. Actualmente, es de interés el concepto de *envejecimiento activo*, que es generalmente aceptado como un proceso de adaptación a través del cual se logra un óptimo desarrollo físico, psicológico y social (Rodríguez, 2013).

La investigación analiza las personas inscritas en diferentes centros de mayores, orientada al envejecimiento activo, dinamizando a las personas, previniendo la soledad, se ha considerado la participación de las personas para crear mayor calidad de vida incidiendo en actividades de participación, dinamismo y educativas.

El artículo trata de dar respuesta a la prevención de la dependencia en el envejecimiento activo para ello, el estudio se realizó 40 personas mayores de 65 años, siendo el objetivo fomentar y promover el envejecimiento activo para tener mayor calidad de vida previniendo la dependencia. Los resultados muestran una gran satisfacción entre los participantes consiguiendo una enseñanza recíproca con nuevos talleres para su enriquecimiento personal.

### PALABRAS CLAVE

Envejecimiento activo, educación permanente; esperanza de vida, ocio y tiempo libre.

## **ABSTRACT**

The progressive increase in the level of life of the Spaniards has meant an important change, the demographic aging characterizes the time in which we live; thanks mainly to advances in the health, economic and social fields. The adult population has become the fastest growing segment of the population in all countries of the world.

Preventing dependence implies an evolution in society, based on acquiring knowledge, skills, exercise, etc., having them present through workshops held in different centers to acquire and encourage confidence, self-esteem and autonomy in the elderly.

The adult population has become the segment of population that grows fastest in all countries, characterized by advances in medicine, economic and social. Currently, the concept of active aging is of interest, which is generally accepted as an adaptation process through which an optimal physical, psychological and social development is achieved (Rodríguez, 2013).

The research analyzes the people registered in different centers for the elderly, oriented to active aging, energizing people, preventing loneliness, the participation of people has been considered to create a better quality of life, influencing participation, dynamism and educational activities.

The article tries to respond to the prevention of dependence in active aging for it, the study was conducted 40 people over 65 years, the objective being to promote and promote active aging to have a better quality of life preventing dependency. The results show a great satisfaction among the participants getting a reciprocal teaching with new workshops for their personal enrichment.

## **KEYWORDS**

Active aging, permanent education; life expectancy, leisure and free time.

## **INTRODUCCIÓN**

En las últimas dos décadas el aumento de la población mayor ha sido notable, el envejecimiento activo supone el avance de la sociedad, en crecimiento político, social y cultural, en las personas mayores; a quienes hay que ofrecer nuevas actividades para la forma activa de la población. La mayor longevidad de la población está considerada como una de las características definitorias del presente siglo XXI (Pérez Díaz, 2010).

La Animación Sociocultural sitúa la acción educativa que moviliza la sociedad con el objetivo de

promover el desarrollo social favoreciendo la calidad de vida, teniendo en cuenta la integración y la participación de las personas que asistan a las actividades.

Actualmente, es de interés el concepto de envejecimiento activo, que es generalmente aceptado como un proceso de adaptación a través del cual se logra un óptimo desarrollo físico, psicológico y social. (Rodríguez, 2013, 44).

Según Jaques Delors, la educación de los seres humanos se basa en 4 pilares fundamentales que tenemos que tener en cuenta: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser (Delors, 2013).

El ocio, como elemento social y cultural, no permanece ajeno a tal evolución y, a su vez, contribuye desde el punto de vista personal, social y económico, a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo de nuevas actividades. (Águila, 2007)

En esos centros se ponen en juego procesos de dinamización e implicación en proyectos de diversa índole, pero también se percibe, en general, que en el caso de las mujeres mayores asociadas todavía hay un porcentaje muy significativo que no se atreven a alzar la voz para opinar o explicar su postura, que se instalan fácilmente en las inercias, rutinas y estereotipos de las prácticas sociales tradicionales.

Las aulas de mayores es la prolongación de las actividades que se ofrecen en diversos centros para obtener un envejecimiento saludable. La importancia de afrontar la etapa de la vejez a través de la participación ciudadana en centros sociales donde se pueden desarrollar actividades socioeducativas (Barnés, 2005; Puigvert, 2005).

En el contexto europeo, además, subyace un concepto de envejecimiento activo que encierra la idea de que envejecer supone, más que la aceptación de las disfunciones y alteraciones asociadas al avance de la edad, la optimización de las potencialidades y posibilidades de crecimiento y desarrollo personal. (IMSERSO, 2011).

Las experiencias que se producen, en la participación en los talleres ha ido aumentando en los últimos años; las características de los centros para hacer frente a la demanda de la nueva generación han sido las siguientes:

- Aumento de población mayor.
- Disponen de tiempo libre, que hay que organizarles.
- Disminuye el poder adquisitivo, tras la jubilación.
- Aumento de soledad.

Siguiendo a San Salvador nos dice “las generaciones más mayores vivieron el pulso histórico entre la alfabetización y el analfabetismo en su infancia, juventud e, incluso, en su madurez. Una parte importante del tiempo y del espacio que les ha tocado vivir tiene su translación al entorno virtual”. (2002, 6)

En cuanto a la relación que existe entre la percepción personal del envejecimiento y la longevidad, hay evidencias acerca de que las percepciones, actitudes y pensamientos positivos en los mayores aumentan sus años de vida. Varios estudios (Barefoot, Maynard, Beckham, Brummet, Hooker & Siegler, 1998; Hamarat, Thompson, Steele, Matheny & Simmons, 2002; Levy, 2002; Moor, Zimprich, Schmitt, & Kliegel, 2006).

La vejez es un estado definitivo que es irreversible, es un proceso natural de todo ser vivo (Zielinski, 2015). Siguiendo a Fernández-Ballesteros es importante considerar el período de la vejez y del envejecimiento desde una perspectiva psico-social y no sólo desde una perspectiva biológica. (2011)

Por esa razón, el trabajo de investigación que a continuación se expone se ha centrado en las vivencias de envejecer, prevenir la dependencia expresadas en forma de sentimientos y valoraciones generales ante la vida, de percepciones personales del proceso evolutivo y de aspectos vitales que pueden acontecer en la vejez y en su repercusión para la educación, ya que tener en cuenta las creencias, expectativas y atribuciones es básico para los planteamientos educativos con las personas mayores (Vega, Buz y Bueno, 2002).

En la actualidad se caracterizan por tener un protagonismo social, por la inclusión en la vida en el entorno donde viven, por ser reconocidos en las capacidades y potencialidades que les permitan sentirse activos; hay que ser conscientes de que se puede mejorar creando entornos para las futuras generaciones; presentado inquietudes personales hacia el aprendizaje y seguir en continuo formación; esto muestra un nuevo horizonte de crecimiento en las nuevas demandas atendiendo a los beneficios del desarrollo personal.

Las actividades forman el espacio de educación permanente no formal que da sentido al tiempo del ocio disfrutando de la lectura, la música, la educación, realizando debates de la actualidad. Los talleres se definen por:

- Dar respuesta a las demandas.
- Coordinar a las profesionales.
- Desarrollar y fomentar programas de envejecimiento activo.
- Aportar conocimiento.
- Promover la integración social.

La variedad de los talleres es amplia para todos los gustos, la duración de las sesiones es de una hora; empleando diversas técnicas: trabajo en grupo, rol-playing, utilización de los medios audiovisuales, cuestionarios de evaluación.

## MARCO TEÓRICO

En España, uno de los retos que ha de afrontar nuestra sociedad para paliar las desigualdades sociales que aún persisten, son la cobertura de las necesidades asistenciales y económicas de la población jubilada y anciana, la preparación para la jubilación de personas que se encuentran entre los 55 y 65 años y la creación o el desarrollo de recursos para la ocupación del tiempo libre (Hernández Rodríguez, 2009).

En el año 2006 con la Ley Orgánica de Educación en su Artículo 5. *Aprendizaje a lo largo de la vida*, dispone: 1) Todas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo. 2) El sistema educativo tiene como principio básico propiciar la educación permanente. 3) Para garantizar el acceso universal y permanente al aprendizaje, las diferentes Administraciones públicas identificarán nuevas competencias y facilitarán la formación requerida para su adquisición

Este mismo año, se aprueba la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia, en su Artículo 3. Principios de la Ley, inspira los siguientes principios, los cuales llevan a efecto el Artículo 27 de la Constitución:

- a) La universalidad en el acceso de todas las personas en situación de dependencia, en condiciones de igualdad efectiva.

- b) La atención a las personas en situación de dependencia de forma integral e integrada.
- c) La participación de las personas en situación de dependencia y, en su caso, de sus familias y entidades que les representen en los términos previstos en esta Ley.
- d) La inclusión de la perspectiva de género, teniendo en cuenta las distintas necesidades de mujeres y hombres.

Por otro lado, dejando a un lado las referencias legales, es ineludible destacar varios hitos pedagógicos que han contribuido a la concepción de la educación a lo largo de la vida, clave en el proceso de envejecimiento activo. Entendido como el proceso de oportunidades, con relación a los diferentes ámbitos -físico, social y emocional-, que mejoran la calidad de vida de las personas mayores (Organización Mundial de la Salud, 2002 -en adelante OMS-).

A nivel europeo, en el año 2012 se celebró el *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional*. En el marco español, el comité de organización recaía en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad e Instituto de Mayores y Servicios Sociales -en adelante IMSERSO-. Las actividades abarcaban diferentes ámbitos: sensibilización, formación e información. Recientemente en el año 2017, se celebró el *II Congreso Internacional "Envejecimiento activo, calidad de vida y género"*. Este se dividía en varios módulos o mesas temáticas: investigación y universidad, participación de instituciones públicas, participación en asociaciones y evaluación de programas.

Por consiguiente, el proceso de envejecimiento no ha de ser observado como un problema, sino como un desafío para todos, tanto para la sociedad como para el individuo que envejece (Abellán y Esparza, 2009; Meléndez, Navarro, Oliver, y Tomás, 2009). Y en ese desafío, algunas voces destacadas en el terreno de la educación de mayores (Montero, García y Bedmar, 2011) han señalado la necesidad y diferentes enfoques socioeducativos en los centros de mayores; de hecho, es también una de las demandas de las mujeres mayores del estudio, como se verá en los resultados y conclusiones.

En otro orden de cosas, Levy y Myers (2003), tras realizar varios estudios experimentales y longitudinales en personas mayores, concluyeron que los estereotipos negativos sobre la vejez influyen en su memoria, causan estrés y peores estrategias para combatirlos, e incluso, predicen menor longevidad. También demostraron que aquellos mayores que tenían una opinión positiva sobre su propio envejecimiento gozaron (en un seguimiento de 18 años) de una salud funcional

mejor que los que tenían una opinión más negativa. En este sentido, y en relación a las mujeres mayores en España, en general, una gran parte de ellas percibe su situación de envejecimiento de forma positiva, según se desprende de un estudio del IMSERSO (2011); la mitad se siente muy o bastante satisfecha con su situación actual, un 90% se encuentra satisfecha con sus relaciones familiares, y un 78.8 % con sus relaciones de amistad; y se sienten seguras y confiadas con la gente que les rodea.

Otra investigación, de Urquijo, Monchietti y Krzemien (2008), concluyó que aquellas mujeres mayores que utilizaban estrategias de afrontamiento activas, cognitivas y conductuales mejoran su calidad de vida y exploran alternativas de acción para superar los obstáculos que se les presenta en la vida; en cambio, aquellas que poseen estilos de personalidad caracterizados por preservación, acomodación y protección, suelen interesarse en atender las necesidades de los demás y se muestran prudentes, reservadas y sin intención de intervenir activamente en el curso de los hechos.

No obstante, para conseguir ese propósito es ineludible tener una visión positiva del envejecimiento (Lehr, 2009); y, para tenerla, la educación y la participación social son elementos esenciales (Villaplana, 2010). De tal manera, que ese argumento se reveló primordial para el desarrollo de esta investigación; perspectiva que entronca directamente con la posibilidad de “cambio” en cualquier momento de la vida, donde las personas mayores son consideradas con capacidades y recursos, “sujetos del futuro, protagonistas activos, dispuestos a redefinirse a sí mismos mediante su capacidad de ser mentalmente abiertos a nuevas experiencias, a los cambios y a las oportunidades que puedan desarrollar ellos mismos” (Escotorin y Roche, 2011, p. 18).

Siguiendo a Monteagudo, afirman que es posible que las personas mayores puedan llegar a prevenir la dependencia a través de programas de envejecimiento activo en los que se fomente la calidad de vida. (2016, 62).

En todo caso, no se trata de “prescribir” ni de “imponer” un patrón único de envejecimiento activo, dada la heterogeneidad que supone el envejecimiento y la variabilidad que existe en la manera de envejecer de una persona a otra; de tal forma que se debe destacar que la acción educativa se tiene que desarrollar de modo consensuado, reflexivo, dialógico, partiendo de las necesidades de los mayores y respetando su autonomía.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo, la aplicación de los instrumentos permitió analizar el objetivo que teníamos presente, la población general se formó con 40 personas mayores de 65 años en adelante, los cuestionarios fueron diseñados con preguntas fáciles de comprender recogidas en las siguientes dimensiones: datos demográficos, formación, trabajo que ha desempeñado, actividad que realiza la opinión que tienen sobre la vejez y cómo se afronta la vejez, si consideran si se puede frenar la dependencia. La validación del cuestionario fue realizada a través de 5 expertos para valorar las dimensiones y conseguir que las preguntas fueran formuladas para conseguir los objetivos planteados.

Los objetivos planteados en esta investigación fueron dar respuesta a las causas que influyen en la dependencia de las personas mayores, por ello, el objetivo general que se quería conseguir era: Fomentar y promover el envejecimiento activo para tener mayor calidad de vida previniendo la dependencia.

Los objetivos específicos derivados del general se concretan en los siguientes:

- Caracterizar la percepción que tiene ese colectivo sobre la calidad de vida.
- Conocer la percepción que tienen los profesionales sobre la dependencia.
- Crear espacios que ayuden a las personas mayores a que participen en su entorno.

La participación es uno de los constructos fundamentales que contribuyen al fomento del envejecimiento activo. Puesto que este proceso alude a la participación ciudadana en aspectos económicos, sociales, culturales y cívicos (Bermejo, 2006).

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de las personas entrevistadas, obteniendo los resultados para aplicar la evaluación del proyecto en el apartado anterior.

En relación a los datos sociodemográficos obtenidos, se observa que la mayoría son mujeres 62% frente al 38% que son hombres, esto se debe a que hay más mujeres que hombres en la sociedad.

### a) *En relación a la pregunta cómo definirían a los mayores*

Con respecto al objetivo general preguntamos qué concepto tienen sobre los mayores, se obtuvo la respuesta que la mayoría necesitan prevenir ya que no se esperaba la esperanza de vida en los

últimos años.

**b) *Asistencia a talleres***

Realizamos una pregunta para conocer cuántas personas asiste a los talleres ofrecidos en los centros y obtuvimos que la mayoría participa en actividades que llevan hábitos saludables, asesoramiento, información de cómo prevenir la dependencia, actividades intergeneracionales, frente al 18% que no asiste a ningún taller, siendo el mayor porcentaje en mujeres.

**c) *Qué entienden los profesionales sobre la vejez.***

Los profesionales nos comentan en sus entrevistas que todos llegaremos a esa etapa, por otro lado, se manifiesta que ningún profesional quiere o desea envejecer ya que el malestar de ser dependiente no les agrada.

**d) *Conocimiento de la dependencia***

Quisimos conocer si conocían en qué consiste el envejecimiento activo a través de la dependencia y obtuvimos que la mayoría afirma es un aforma autónoma de no poder llevar una vida independiente, y ello provoca soledad de las actividades de la vida diaria, problemas de salud, malos hábitos.

**e) *Deberían realizar proyectos sobre la dependencia.***

Se realizó una pregunta que nos facilitase el conocimiento de si consideraban realizar proyectos nuevos sobre la dependencia, y obtuvimos los siguientes resultados el 92% considera que deberían implantarse programas destinados a la familia y a los mayores conjuntamente para poder conocer y prevenir la dependencia.

## CONCLUSIONES

Se puede afirmar que los resultados responden al objetivo general y a los específicos; los procesos de prevención para el envejecimiento han sido considerados por los profesionales teniendo en cuenta que deben fomentar más talleres para fomentar la autonomía y evitar la soledad entre ellos. El trabajo se ha centrado en las vivencias de envejecer, expresadas en forma de sentimientos y valoraciones generales ante la vida, de percepciones personales del proceso evolutivo y de aspectos vitales que pueden acontecer en la vejez y en su repercusión para la educación, ya que tener en cuenta las creencias, expectativas y atribuciones es básico para los planteamientos educativos con las personas mayores (Vega, Buz y Bueno, 2002).

El proceso de envejecimiento no ha de ser observado como un problema, sino como un desafío para todos, tanto para la sociedad como para el individuo que envejece (Abellán y Esparza, 2009; Meléndez, Navarro, Oliver, y Tomás, 2009)

La participación refleja la satisfacción entre los participantes, consiguiendo grupos estables para planificar nuevos talleres en próximos años; la enseñanza es recíproca teniendo un gran enriquecimiento personal, aprendiendo todos a la vez.

La mayoría de profesionales que trabajan con las personas mayores son trabajadores sociales, psicólogos, enfermeros, etc; considero que es una forma de dar mayor visibilidad a dicha profesión, abordando la prevención.

Se observa que las mujeres son más participativas y están abiertas al aprendizaje manifestando un bienestar para el desarrollo personal, teniendo en cuenta que las actividades que realizan se relacionan más que los hombre.

En lo que se refiere al envejecimiento activo, son conscientes que se debe mejorar ya que las futuras generaciones presentan una actitud abierta al aprendizaje y demandan nuevas actividades, observamos que la participación en talleres les beneficia mejorando la autoestima, mejorando la relación entre la familia, la participación entre sus amigos de los talleres les amplía nuevas relaciones.

Las actividades en los centros de mayores impregnan todos los programas de formación diseñados para este grupo de población, desde las competencias relacionadas con envejecimiento activo, la inquietud por el desarrollo de la calidad de vida, es una preocupación común de los organismos y de los profesionales especializados en el ámbito de las personas mayores donde la apuesta por el bienestar y la autonomía es garantía de futuro.

El refuerzo de las habilidades sociales y emocionales y formación cultural como orientación en el tiempo de ocio pone de relieve la importancia de la Educación No Formal para el ocio y tiempo libre.

La reflexión sobre las características del significado de calidad de vida en las personas mayores, supone cambios en el entorno, en los roles sociales en los procesos de acomodación y adaptación personal y social implica tomar conciencia de la realidad.

En los últimos años los centros de mayores han mejorado mucho su servicio, no obstante somos conscientes de que aún queda camino por recorrer para mejorarlos. Una vez realizada la

investigación y analizados los resultados estamos en condiciones de aportar posibles mejoras a tener en cuenta para la dependencia. Entre ellos se pueden mencionar aquellos en los que existe una mayor demanda por parte de los usuarios; en relación con las propuestas de mejora o futuras líneas de investigación podemos destacar.

Calidad de vida, existe consenso al aceptar que ese concepto presenta un carácter multidimensional. Si en la década de los sesenta del siglo XX se editaban artículos sobre satisfacción con la vida, años después aparece el tema de envejecimiento con éxito; en los setenta surge el concepto de calidad de vida; y más tarde, a partir de los ochenta, el de bienestar subjetivo se convierte en dominante (Fernández Ballesteros, 2009). Actualmente, es de interés el concepto de envejecimiento activo, que es generalmente aceptado como un proceso de adaptación a través del cual se logra un óptimo desarrollo físico, psicológico y social (Rodríguez, 2013)

Implementar estrategias específicas para obtener más participación masculina en los talleres, ya que su ausencia les priva de recibir una serie de beneficios como por ejemplo: el placer de aprender, la motivación, la satisfacción con uno mismo y el estar al día con las nuevas tecnologías y la mejora de su calidad de vida.

El presente artículo se ha centrado en las opiniones de los mayores, para abordar la temática de la prevención de la dependencia y poder ampliar nuevos talleres mejorando el envejecimiento activo.

## BIBLIOGRAFÍA

Águila, C. (2007), *Sobre el ocio y la posmodernidad*, Wanceulen, Sevilla.

Abellán, A., & Esparza, C. (2009). Percepción de los españoles sobre distintos aspectos relacionados con los mayores y el envejecimiento. Madrid:IMSERSO.

Barnés, P. (2005). El asociacionismo de las mujeres en la Región de Murcia. Murcia, España: Consejería de Presidencia.

Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. En Giró, J. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Universidad de La Rioja.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona. Destino.

- Delors, J. y Otros.** (1996). La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana. Ediciones UNESCO.
- Fernández-Ballesteros, R.** (2011). Limitaciones y posibilidades de la edad. *IMSERSO. Libro Blanco del envejecimiento activo*, pp. 113-148.
- Hernández Rodríguez, G.** (2009), “Jubilación y alternativas para un ocio creativo”, en J. Giró, (coord.), *Envejecimiento, tiempo libre y gestión del ocio*, Universidad de La Rioja, Logroño.
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre**, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. Boletín Oficial del Estado, núm. 299, de 15 de diciembre de 2006.
- Rodríguez, G.** (Ed.) (2013). Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social. Madrid, España: Fundación Pilares
- Salovey, P. y Mayer, J.D.** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185- 211.
- Organización Mundial de la Salud.** (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Vega, J. L., Buz, J., & Bueno, B.** (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 33-53
- Zieliński, A** (2015). Ageing individuals and ageing populations. *Przegląd Epidemiologiczny*, 68(3), pp. 399-404.

**COMO CITAR ESTE ARTÍCULO:** Flores Tena, María José (2018); *Prevención de la dependencia a través de la actividades en el envejecimiento activo; en <http://quadernsanimacio.net> ; n° 28; Julio de 2018; ISSN: 1698-4404*