

## RESEÑA

### REVIEW

## Envejecimiento activo. La clave para vivir más y mejor

*Active Aging. The key to living longer and better*

Débora Paola Di Domizio

*Envejecimiento activo. La clave para vivir más y mejor.* Ed. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey. México. (2011). 187 pp. ISBN 978-607-433-574-3

Autor: Sandra Emma Carmona Valdés.

Sandra Emma Carmona Valdés logró el título de Doctora en Filosofía en Trabajo Social con especialidad en Políticas Comparadas de Bienestar Social. También es Magister en Trabajo Social y Licenciada en Psicología. Dichos estudios fueron cursados en la Universidad Autónoma de Nuevo León (México). Es miembro del sistema nacional de investigadores y su línea de investigación se orienta al bienestar y las relaciones sociales en el envejecimiento. E-mail: sandra\_carmona@hotmail.com

Editado por la Universidad Autónoma de Nuevo León en Febrero de 2011, *Envejecimiento activo. La clave para vivir más y mejor*, de Sandra Emma Carmona Valdés, se compone de cinco capítulos, precedidos por una introducción y seguidos de las conclusiones y el apartado de referencias bibliográficas.

En la **introducción**, se hace referencia a los factores que inciden en el bienestar durante el proceso de envejecimiento teniendo en cuenta que existe un creciente interés

en el tema. En esa línea, la autora considera que para el logro de un bienestar general se atraviesa por un proceso multidimensional que combina las áreas fisiológica, social, mental, económica y personal.

La autora se detiene en el área social, categoría que le permite profundizar en las actividades sociales desarrolladas por los adultos mayores y la importancia de las mismas en pos de favorecer el bienestar personal, puesto que se encuentra fuertemente ligada al desempeño de los adultos mayores en los distintos ámbitos en los cuales se encuentran inmersos.

En la **introducción** la autora también expone el diseño empleado para estudiar las actividades sociales y los instrumentos necesarios para recolectar la información. Asimismo, plantea la necesidad de revisar la literatura a fin de establecer los indicadores para medir actividades sociales. Los adultos mayores con los que trabaja tienen una edad de 65 años y viven en Monterrey, Nuevo León, México.

Los cinco capítulos que componen el texto describen y analizan:

### **El capítulo 1: El envejecimiento en México**

En este capítulo, se estudia el envejecimiento demográfico en México y sus efectos, analizados desde la perspectiva de la transición demográfica, en particular el caso de la población de adultos mayores de Nuevo León. La autora problematiza dos categorías centrales, la vejez y el envejecimiento, desde el punto de vista social. En este sentido, las entiende como construcciones sociales que se realizan en determinados momentos socio históricos acompañados de hechos sociales que los configuran y determinan.

### **El capítulo 2: Las dimensiones del envejecimiento**

Aquí, la autora analiza el envejecimiento entendido como un fenómeno multidimensional, en sus múltiples facetas: biológica, psicológica y social. En principio, realiza una descripción meticulosa de los cambios que acontecen en la dimensión biológica, sus impactos en las actividades sociales y su influencia en el bienestar personal del adulto mayor. Luego, analiza la dimensión psicológica, haciendo hincapié en cómo se manifiestan los procesos de integración de las transformaciones corporales y

sociales en la estructura psíquica interna del adulto mayor para reconfigurar su mundo, la percepción del mismo y reorientar sus comportamientos ante nuevas situaciones que se le presenten. En este apartado, a su vez, expone los conceptos de “sí mismo” (auto concepto), autoestima y los factores -innatos, perceptivos y sociales- que intervienen en su desarrollo. Por último, estudia la dimensión social en el envejecimiento y pone de relieve las nociones de identidad social, conciencia social, pertenencia social e implicación social (nuevos roles). Si bien estas nociones se encuentran en la realidad íntimamente relacionadas y se influyen mutuamente una con otra, la autora las separa esquemáticamente para su explicación. Asimismo, en el estudio de la dimensión social sostiene la idea de que las representaciones acerca del envejecimiento impactan en el imaginario social y, de ese modo, no sólo afectan a los propios adultos mayores, sino que muchas veces fortalecen la emergencia de la vulnerabilidad y el descrédito para todo este colectivo etario.

### **El capítulo 3: Factores sociales que intervienen en el envejecimiento**

En el tercer capítulo, se consideran los factores sociales que influyen en el envejecimiento: la vida social, la relación con el trabajo, las actividades en grupo, el apoyo social, la familia, la pareja, los amigos y los vecinos, entre otras.

En efecto, las diferentes dimensiones del proceso de envejecimiento influyen y experimentan modificaciones en las relaciones y actividades sociales de los adultos mayores. La autora enumera una serie de factores de la vida social que intervienen en el envejecimiento: la entrada al estado jubilación, la posibilidad de nuevas relaciones sociales y nuevas actividades, la sustitución y el intercambio de roles, la participación social, el acceso a la categoría de pensionista y la existencia de un conformismo generalizado. Lo que Carmona Valdés intenta ponderar es que, a pesar de los cambios que experimentan, las personas mayores pueden continuar manteniendo una vida social activa aunque pueda verse modificada en función de alteraciones fisiológicas, cognitivas o crónico-degenerativas.

De todas formas, concluye la autora, siempre que se mantengan las actividades sociales de los adultos mayores, el panorama será alentador, puesto que numerosos estudios confirman que éstas son sumamente positivas para la salud y el bienestar,

además de una invaluable fuente de motivación. En definitiva, un estilo de vida rico y socialmente activo en calidad y cantidad de contactos sociales favorecen la salud funcional y la auto percepción positiva de bienestar.

#### **El capítulo 4: El bienestar**

Este capítulo se ocupa de revisar los avances en el estudio del bienestar en un contexto de evolución histórica. En primer lugar, lo enlaza con las perspectivas disciplinares que lo investigaron inicialmente, la biológica y la económica. Posteriormente, estudia el quiebre hacia las ciencias sociales que caracterizó a este concepto en relación a un entramado de relaciones complejas dadas por la valoración del individuo acerca de su propia vida y satisfacción, los componentes cognitivos y afectivos, los objetivos deseados y logrados o no y la experiencia vital como predictores del mismo, teniendo en cuenta el contexto social en el cual la persona se desenvuelve, al que se adapta y se integra. Particularizando el concepto de bienestar personal en el envejecimiento, la autora describe las dimensiones incluidas en dicho concepto: la satisfacción actual y con la vida, el estado de ánimo positivo, la percepción de la felicidad y la percepción positiva de las relaciones sociales. Asimismo se presentan una serie de investigaciones que estudian el bienestar personal según el sexo, la edad, el estado civil, el nivel educativo, el estrato socioeconómico, el número de enfermedades diagnosticadas y las actividades sociales.

Este capítulo, que tan bien enmarca la temática del bienestar, se presenta como un elemento introductorio a tener en cuenta en una investigación realizada en la ciudad de Monterrey y cuya referencia encontraremos en el capítulo cinco, presentado a continuación.

#### **El capítulo 5. La relación de las actividades sociales con el bienestar personal en Monterrey**

La autora, en su papel de investigadora, presenta una pesquisa realizada en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, México, con el objeto de identificar la relación de

las actividades sociales con dimensiones asociadas al bienestar personal de los adultos mayores, teniendo en cuenta la diferencia entre aquellos que poseen actividades sociales frecuentes y los individuos que no las tienen (2011-123). El estudio toma como variables las categorías desarrolladas en el capítulo anterior: sexo, edad, estrato socioeconómico, estado civil, etc. Asimismo y para una presentación esquemática, el capítulo se presenta en tres secciones en las que aparecen, por un lado, los resultados del análisis de datos generales de las personas que participaron en el estudio; por otro lado, los del análisis factorial y, por último, los del estudio en los que se identifican las actividades sociales asociadas con el bienestar personal de los adultos mayores entrevistados. A lo largo de varias páginas, se muestran una serie de cuadros con información cuantitativa acompañada por el estudio cualitativo de sus categorías.

## **Conclusiones**

Finalmente, en las Conclusiones, aparecen los lineamientos teóricos referentes a la investigación realizada. La autora se plantea interesantes interrogantes sobre aquellas cuestiones que no arrojó la pesquisa y, para el estudio de las mismas, establece como estrategia de intervención un estudio complementario de índole cualitativa en el que, a partir del análisis de las voces de los propios actores, los adultos mayores, se despejen dichas incógnitas, las cuales quedaron fuera de los objetivos de la investigación desarrollada.

## **Bibliografía**

Las referencias bibliográficas son abundantes y pertenecen a autores nacionales (mexicanos) y extranjeros (anglosajones, argentinos, españoles, chilenos, colombianos). Pero la diversidad no se ve únicamente en la procedencia de los autores sino también en la variedad de temas que abordan cada uno de ellos y que son utilizados por la autora para dar sustento a sus afirmaciones.

## **Crítica**

El texto de la colega mexicana Sandra Carmona significa un virtuoso aporte a los estudios sobre el envejecimiento activo en México. Está indicado para un público académico y gerontológico. Lo destaco no sólo por su valor como texto de divulgación y porque introduce a los lectores en la temática del bienestar personal (en el envejecimiento), sino también porque acierta en resaltar y dar a conocer la importancia de las relaciones y actividades sociales para un buen envejecimiento.

Si bien considero que uno de los principales aportes de este texto podría orientarse para el área de la psicología, no estaría bien soslayar otras contribuciones de esta obra para el área de la gerontología comunitaria, la sociología, la educación, el trabajo social, la educación física, la psicología social u otras disciplinas. Es importante destacar que la autora se aleja de orientaciones disciplinares que abordan el objeto de estudio desde aproximaciones limitadas y reduccionistas, lo que nos permite aproximarnos interdisciplinariamente a la temática. Sostengo que es un libro que invita al diálogo entre interlocutores de diversas procedencias. Resulta interesante conocer cómo la autora explica analíticamente la cuestión metodológica que dio sustento a la investigación, ello permite al lector lograr una mayor comprensión de cada detalle de su estudio.

Para el especialista que desarrolla su labor con / para adultos mayores puede constituirse en un texto de referencia sobre el tópico por la cantidad de datos oportunamente respaldados por valiosas investigaciones en el área de la vejez y el envejecimiento.

Recebido em 30/01/2013

Aceito em 20/02/2013

**Débora Paola Di Domizio** - Magister en Educación Corporal (UNLP). Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional (UNMDP). Docente del Departamento de Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Universidad Nacional de La Plata-Argentina).

E-mail: dedido18@yahoo.com.ar