

NEWSLETTER_SVGG

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA: LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES



Sociedad Valenciana
Geriatria y Gerontologia

2021 | Número 14

Fecha 15.1.2021

Envejecer de forma activa es envejecer con salud, seguridad y participación social activa. Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad fueron aprobados por resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas de fecha 16 de diciembre de 1991.

Alientan a los Gobiernos a que introduzcan en sus programas nacionales cada vez que sea posible los principios siguientes: *Cuidados, Autorrealización, Independencia, Dignidad y Participación*. Siendo algunas de los referidos a los *cuidados*: acceso a servicios y programas de mantenimiento y estimulación cognitiva, que ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, emocional y mental y prevenir o retrasar la dependencia; en *autorrealización*: acceso a los recursos culturales y educativos y aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente el potencial de cada uno; con respecto a la *independencia*: acceso a programas educativos y de formación adecuados; en lo relativo a la *dignidad*: recibir un trato digno y dar valor a las personas independientemente de su contribución económica; y finalmente en lo que hace a la *participación*: permanecer integrados plenamente en la Sociedad, participando activamente de la formulación y puesta en marcha de políticas que afecten directamente al bienestar y que posibiliten el compartir conocimientos y pericias con las generaciones más jóvenes.

El año 2012 fue denominado *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional* y el 2013, *Año Europeo de la Ciudadanía*. Entre otros retos, se establece para este año 2013, la No discriminación por ninguna razón, y esto incluye la No discriminación por motivos de Edad, o *edadismo*, término acuñado por Butler en 1969. Las personas mayores del siglo XXI tienen mucho que aportar a las sociedades actuales, y deben posibilitarse que continúen siendo miembros activos de las mismas para alcanzar una mayor y mejor realización personal. Las Sociedades, por su parte, deben ser capaces de reconocer este capital humano.

Los programas universitarios dirigidos a mayores de 50 años son una herramienta idónea para el desarrollo del envejecimiento activo, la formación a lo largo de la vida, el aumento de conocimientos y claves para comprender la vida y el propio envejecimiento, a la vez que un mejor entendimiento del entorno cambiante en el que vivimos. Cuando hablamos de Aprendizaje a lo largo de la Vida o *Lifelong learning* incluimos cuatro dimensiones amplias y complementarias: realización personal, adaptación a las sociedades cambiantes (incorporación de las Nuevas Tecnologías a la vida cotidiana, por ejemplo), integración social y ciudadanía activa. Y todo ello, sin olvidar que vivimos en una Sociedad para todas las edades.

El concepto de Aprendizaje a lo largo de la Vida incorpora toda una gama de acciones de aprendizaje: aquellas tendentes a mejorar la conducta, la información, el conocimiento, la comprensión, la actitud, los valores o las habilidades; y diferentes vías para lograrlo: las desarrolladas a lo largo de la vida de las personas, el aprendizaje formal, informal o no formal. El Aprendizaje a lo largo de la Vida es la experiencia de formación que se extiende a lo largo de todo el ciclo vital, abarcando todas las dimensiones del desarrollo de su personalidad. También es una herramienta al alcance de todos que capacita para la vida familiar, profesional y social, respondiendo a múltiples necesidades que se originan en un mundo caracterizado por sus continuos y rápidos cambios.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO PARA LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO



Prof. Dr. Javier Oltra-Cucarella.
Departamento de Psicología de la Salud.
Universidad Miguel Hernández de Elche.

El envejecimiento de la población es una realidad a nivel mundial, y España no es una excepción a este fenómeno. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, España terminó 2019 con un porcentaje de personas con 65 o más años cercano al 20%. Puesto que la edad de 65 años se asocia, en la mayoría de los casos, con un cambio en los roles asociado a la jubilación, estos datos indican que aproximadamente 1 de cada 5 personas en España ya no trabaja y dispone de todo su tiempo para realizar otras tareas.

La visión de la sociedad acerca del envejecimiento no está exenta de sesgos y estereotipos negativos, englobados bajo el término *edadismo*. Estos sesgos y prejuicios provocan que se asocie el envejecimiento con una etapa centrada fundamentalmente en pérdidas (p.ej., de roles, de seres queridos), y en la que ocurre un deterioro progresivo de las capacidades físicas y cognitivas. Asimismo, una de las consecuencias del edadismo se relaciona con una visión del envejecimiento en la que las personas mayores son vistas como amables, cálidas, agradecidas, pero no muy eficientes, competentes o inteligentes (Fernández-Ballesteros, Olmos, Pérez-Ortiz y Sánchez-Izquierdo, 2020). La realidad, sin embargo, es bien distinta.

Además de la posibilidad de matricularse en la universidad y obtener diferentes títulos superiores, desde hace décadas se ofrecen en distintas universidades españolas cursos universitarios dirigidos

específicamente a personas mayores de 50- 55 años. Estos cursos universitarios proporcionan una diversa oferta formativa para personas mayores, impartida en las universidades por profesorado universitario y por profesorado invitado. Incluyen tanto asignaturas como conferencias, charlas o actividades complementarias. A diferencia de los estudios superiores convencionales, estos cursos no proporcionan un título universitario, pero ofrecen oportunidades de aprendizaje y contacto social a las personas durante su etapa de envejecimiento.

En España, estos programas son conocidos como Programas Universitarios para Mayores (PUM), y su número ha ido aumentando gradualmente con el paso del tiempo. Según datos ofrecidos por la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (<https://www.aepumayores.org/>), el número de alumnos de los diferentes PUM ascendió de 23.000 en el curso 2005/2006 a más de 63.000 en el curso 2018/2019. Estos datos indican que el envejecimiento se asocia con la generación de nuevas oportunidades, nuevos conocimientos, nuevas metas, nuevos objetivos en un número de personas cada vez mayor.

En este artículo comentaré una de las actividades que desarrollamos en el PUM de la Universidad Miguel Hernández de Elche, el programa SABIEX.

SABIEX Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Desde hace algo más de seis años, y a partir de las demandas de las personas mayores que participaban en las AUNEX (el PUM de la UMH que se inició en 1998), se creó SABIEX, el “Programa Integral para mayores de 55 años en la UMH y para la promoción del envejecimiento activo y saludable “ en el que no sólo se expresa con claridad el compromiso de la UMH con el envejecimiento activo y saludable, sino que se constituye una estructura que coordina y aúna las principales actividades y acciones que dan respuesta a las necesidades e intereses relacionados con las personas mayores en el ámbito universitario, tanto en formación como en actividades socioculturales y de investigación.

En concreto, una de las principales actividades que se realizan en SABIEX, dentro del ámbito universitario, es la investigación. El equipo de profesionales de SABIEX lleva años desarrollando diversos estudios y proyectos de investigación centrados en aspectos asociados con el envejecimiento. Bajo la dirección de los profesores Dra. Beatriz Bonete y Dr. Diego Pastor se han desarrollado proyectos de intervención para mejorar las capacidades cognitivas y físicas de las personas mayores. Asimismo, bajo la dirección de la profesora Dra. Raquel Lorente se desarrolló un programa de voluntariado para el acompañamiento domiciliario a personas mayores que viven solas, proporcionándoles compañía y ayuda para mejorar su bienestar y su calidad de vida.

Proyecto EN-ACTIVO

Desde el año 2019 se ha centrado el interés en la evaluación del funcionamiento cognitivo en personas mayores cognitivamente sanas y activas, con el objetivo principal de identificar los factores asociados al deterioro cognitivo lo más temprana posible. La actividad principal de este proyecto, denominado EN-ACTIVO, es una evaluación neuropsicológica exhaustiva donde se analiza el funcionamiento de la atención, la memoria, el lenguaje o las habilidades visuoespaciales, y pretende responder a distintas necesidades en la identificación de deterioro cognitivo durante el envejecimiento.

Para identificar las alteraciones cognitivas es imprescindible realizar una entrevista con la persona afectada y sus familiares más cercanos, con la finalidad de recabar la mayor cantidad de información posible acerca de los problemas percibidos, su impacto en el funcionamiento cotidiano, los posibles efectos de otras enfermedades en la cognición (p.ej., hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.), así como el posible inicio de los problemas y la evolución a lo largo del tiempo. Además, es necesario administrar unos tests estandarizados para obtener una medida objetiva del funcionamiento cognitivo que ayude a identificar el perfil concreto de alteración cognitiva, así como los distintos procesos donde pueden estar ocurriendo los fallos cognitivos. Al utilizar tests estandarizados se debe comparar el rendimiento de cada persona con el de un grupo normativo similar en características como la edad, el sexo o el nivel educativo. Esta comparación nos indica si el rendimiento de la persona que evaluamos se encuentra en la media de su población de referencia, por encima o por debajo, y ayuda en el diagnóstico de las distintas enfermedades neurológicas. Por ejemplo, por norma general una persona con Enfermedad de Alzheimer rendirá muy por debajo de su grupo de referencia en tareas de memoria, mientras que una persona con Enfermedad de Parkinson rendirá muy por debajo en tareas de velocidad de procesamiento, pero puede rendir dentro de la media en tareas de memoria. Por lo tanto, es fundamental identificar el perfil concreto de alteraciones cognitivas para identificar, con mayor exactitud, el riesgo de desarrollar un tipo de proceso patológico concreto (Oltra-Cucarella et al., 2018).

Existen actualmente diversos baremos normativos con los que los profesionales interpretamos el rendimiento en las distintas tareas neuropsicológicas. Los más completos son los que proporcionan diferentes tablas de comparación en función de la edad (p.ej., para personas entre 65 y 67 años), en función del sexo (para hombres y para mujeres, por separado), y en función del nivel educativo (esto es, años de escolaridad). La misma puntuación en una tarea no se interpreta igual en una persona con un bajo nivel educativo que en una persona con estudios superiores, por lo que es necesario tener en cuenta estos factores al interpretar el rendimiento. Las personas mayores matriculadas en SABIEX comparten una característica diferencial con respecto a la población general: son personas mayores independientes y cognitivamente sanas que acuden a un PUM, lo que indica que son cognitivamente más activas que la mayoría de personas de sus mismas características. Sin embargo, el nivel educativo no es mayor que el encontrado en la población general. Si a estos programas acudieran personas con una alta formación académica, no podrían compararse con la población general. Pero la realidad es que a los PUM acuden personas con un amplio rango de estudios y

niveles formativos. Es decir, son personas con las mismas características que la población general de su edad, pero cognitivamente más activas que la población general. Por lo tanto, si son cognitivamente más activas, es posible que los baremos obtenidos en la población general no sean adecuados para identificar alteraciones cognitivas, puesto que al ser cognitivamente más activos rendirán mejor en las tareas en comparación con la población general. Lo más importante para los neuropsicólogos es la imposibilidad de identificar el deterioro cognitivo en estas personas, puesto que un rendimiento que se sitúe en la parte medio-baja en comparación con la población general se puede interpretar como normal cuando, en realidad, podría ser un signo claro de alteración al ser esperable un rendimiento mucho mayor en personas cognitivamente activas. Por lo tanto, el objetivo fundamental es obtener unos baremos normativos para diferentes pruebas neuropsicológicas en personas mayores cognitivamente activas que acudan a un PUM. De esta manera, podremos ayudar a identificar alteraciones cognitivas en las personas que acudan a los PUM de cualquier parte de España. Esto indica que los datos derivados del proyecto EN-ACTIVO tendrán una utilidad práctica en la evaluación cognitiva en personas mayores. Actualmente el equipo investigador de SABIEX ya ha publicado un estudio para la ampliación y mejora de una tarea de evaluación de la memoria verbal (Bonete-López et al., 2020).

De manera secundaria, aunque no menos importante, el proyecto EN-ACTIVO desarrolla otros dos proyectos en colaboración con distintos centros de investigación españoles (Hospital Sant Pau) y extranjeros (Albert Einstein College of Medicine, New York; Alzheimer Center, Amsterdam). Por una parte, se está realizando la traducción y validación de pruebas neuropsicológicas y de independencia en las actividades de la vida diaria. Por otra parte, cada participante es evaluado en varios momentos temporales en un diseño de medidas repetidas. De esta manera, uniendo los datos de ambos proyectos, EN-ACTIVO pretende mejorar la identificación del deterioro cognitivo, el impacto del mismo en las actividades de la vida diaria, y los factores asociados no sólo con el deterioro cognitivo en un momento concreto sino también con el deterioro progresivo.

Puesto que las valoraciones de los estudiantes matriculados en SABIEX han sido muy positivas desde el inicio del PUM, animamos a todas las personas mayores a que participen en este tipo de proyectos que, afortunadamente, existen en la mayoría de las universidades españolas. Asimismo, y como parte fundamental del trabajo en el ámbito universitario, las animamos también a participar en los diferentes proyectos de investigación que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas mayores. No es posible generar conocimiento sin investigación, ni es posible investigar sin participantes. Por lo tanto, además de aprender y mantenerse cognitivamente activos, las personas que se matriculen en los PUM tienen la oportunidad de contribuir a la ciencia para mejorar su calidad de vida y la del conjunto de la sociedad.

Para saber más:

Fernández-Ballesteros, R., Olmos, R., Pérez-Ortiz, L., & Sánchez-Izquierdo, M. (2020). Cultural aging stereotypes in European Countries: Are they a risk to Active Aging? *PLOS ONE*, *15*(5), e0232340. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232340>

Bonete-López, B., Oltra-Cucarella, J., Marín, M., Antón, C., Balao, N., López, E., & Sitges-Maciá, E. (2020). Validation and Norms for a Recognition Task for the Spanish Version of the Free and Cued Selective Reminding Test. *Archives of Clinical Neuropsychology*. <https://doi.org/10.1093/arclin/aaa117>

Oltra-Cucarella, J., Ferrer-Cascales, R., Alegret, M., Gasparini, R., Díaz-Ortiz, L. M., Ríos, R., Martínez-Nogueras, Á. L., Onandia, I., Pérez-Vicente, J. A., Cabello-Rodríguez, L., & Sánchez-SanSegundo, M. (2018). Risk of progression to Alzheimer's disease for different neuropsychological Mild Cognitive Impairment subtypes: A hierarchical meta-analysis of longitudinal studies. *Psychology and Aging*, *33*(7), 1007–1021. <https://doi.org/10.1037/pag0000294>

Webs de interés:

AEPUM: <https://www.aepumayores.org>

SABIEX: <http://sabiex.edu.umh.es/en-activo/>

¿Quieres formarte más como Profesional o Investigador en Gerontología?
 Hoy recomendamos: Máster en Universidad Miguel Hernández y Doctorado en
 Universidad de Valencia

MÁSTER OFICIAL EN GERONTOLOGÍA Y SALUD. Oficial y on line

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



El Máster en Gerontología y Salud de la UMH es un máster oficial, que se imparte totalmente de forma on-line, a excepción de las prácticas externas que deben realizarse presencialmente en un centro o institución relacionado con la gerontología y permitiendo al estudiante realizarlas desde su lugar de residencia. Desde su implementación en el curso académico 2014/15, han pasado por nuestras aulas más de 600 estudiantes.

Este máster ofrece formación de calidad sobre los cuidados gerontológicos, los cuales representan uno de los ámbitos profesionales de mayor interés para los estudiantes del área de las ciencias socio-sanitarias, como son la psicología, terapia ocupacional, fisioterapia o ciencias de la actividad física y el deporte.

Dadas las características de envejecimiento poblacional de nuestras sociedades, los cuidados gerontológicos son uno de los ámbitos con mayor demanda social. Tanto es así, que los planes de formación de las titulaciones de ciencias de la salud, están incluyendo asignaturas relacionadas con el estudio de las características del envejecimiento y del cuidado de los mayores.

El Máster en Gerontología y Salud se estructura en asignaturas a lo largo de un curso académico con 60 créditos ECTS que distribuyen e imparten en dos semestres.

Está dividido en

- un **módulo común** de 27 créditos ECTS con asignaturas sobre “Aspectos Psicosociales del Envejecimiento Saludable”, el “Equipo Multidisciplinar en la Intervención Gerontológica”, la “Intervención al Final de la Vida” o la “Legislación y Gestión de Centros Gerontológicos”, entre otras.

-un **módulo de optatividad** en donde se elige alguno de los **dos itinerarios** (Neuropsicología en el Envejecimiento y Actividad Física y Deporte en el Envejecimiento).

-Las **prácticas externas** tienen una carga de 15 créditos ECTS.

Los objetivos del Máster son:

- Preparar a los estudiantes como profesionales competentes en gerontología y salud. Esta preparación inspirada en el modelo científico-profesional que asume que una buena preparación implica la adquisición de competencias académicas y profesionales.
- Generar en los estudiantes la capacidad de aplicar dichos conocimientos en el contexto académico, sanitario y social.

- Proporcionar a los estudiantes una base sólida y equilibrada de conocimientos gerontológicos y habilidades prácticas en el campo de la gestión de la calidad de vida de las personas mayores.
- Desarrollar en los estudiantes la habilidad para aplicar sus conocimientos gerontológicos y de salud, teóricos y prácticos, a la solución de problemáticas.

Asignaturas

Primer semestre

Asignatura	Tipo	ECTS
ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	Obligatoria	4,5
EQUIPO MULTIDISCIPLINAR EN LA INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA	Obligatoria	4,5
FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA	Obligatoria	4,5
INTERVENCIÓN AL FINAL DE LA VIDA	Obligatoria	4,5
LEGISLACIÓN Y GESTIÓN DE CENTROS GERONTOLÓGICOS	Obligatoria	4,5
SALUD NUTRICIONAL DURANTE EL ENVEJECIMIENTO	Obligatoria	4,5

Segundo semestre

Asignatura	Tipo	ECTS
Especialidad en Intervención Neuropsicológica en el Envejecimiento		
DIAGNÓSTICO, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN	Optativa	6
EMOCIÓN Y COGNICIÓN EN EL ÁMBITO GERONTOLÓGICO	Optativa	6
PRÁCTICAS EXTERNAS. INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA EN EL ENVEJECIMIENTO	Prácticas Externas	15
TRABAJO FIN DE MÁSTER. INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA EN EL ENVEJECIMIENTO	Trabajo Fin Máster	6
Especialidad en Intervención en Actividad Física y Deporte en el Envejecimiento.		
ENVEJECIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	Optativa	6
PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEGUIMIENTO	Optativa	6
PRÁCTICAS EXTERNAS. INTERVENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ENVEJECIMIENTO	Prácticas Externas	15
TRABAJO FIN DE MÁSTER. INTERVENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ENVEJECIMIENTO	Trabajo Fin Máster	6

Enlaces de interés

Web del Máster: <http://mastergerontologia.edu.umh.es/>

Preinscripción: <https://estudios.umh.es/acceso/masters/preinscripcion/>

Acceso y admisión: <http://mastergerontologia.edu.umh.es/admision/>

Campus virtual: <http://campus.umh.es>

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOGERONTOLOGÍA: PERSPECTIVA DEL CICLO VITAL



VNIVERSITAT D VALÈNCIA

¿Te gusta la investigación? ¿Quieres investigar en temas de envejecimiento humano?

	<p>El Programa de Doctorado en Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital se enmarca dentro de los programas del área de salud de la Escuela de Doctorado de la Universidad de Valencia. Este programa, activo desde el curso 2014 está orientado principalmente al análisis y comprensión de los procesos del envejecimiento siendo su objetivo general el estudio tanto de adultos mayores con diferentes tipos de patologías (demencias, depresión, etc.), como el de las personas mayores que envejecen de forma satisfactoria y activa.</p>
---	--

El perfil de los doctorandos y doctorandas tiene dos vertientes:

- por una parte, graduados y con master de especialización que quieren orientar su desarrollo profesional a la investigación en el área de la geriatría y gerontología,
- por otra, profesionales de diversas especialidades (medicina, psicología, enfermería, educación social, trabajo social, ...) que trabajan con personas mayores y quieren profundizar en el campo de la investigación, planteándose estos estudios orientados a la investigación como un nuevo reto profesional.

Los estudios de doctorado, se realizan en un plazo de **entre tres y cinco años** y van acompañados de una serie de cursos no presenciales que se ofertan anualmente por la Universidad de Valencia y se realizan completamente on-line. No hay clases presenciales. Además, desde el propio doctorado se realizan unas **Jornadas Anuales de Investigación y Actualización en Geriatría y Gerontología**, y se plantean diferentes **acciones formativas breves** a lo largo de cada año para mejorar las competencias de los doctorandos.

La dirección del doctorado depende de profesores de la Universidad de Valencia siendo su coordinador el profesor Juan Carlos Meléndez, del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, al que acompañan en la Comisión Académica la profesora Sacramento Pinazo del departamento de Psicología Social, el profesor Raul Espert del departamento de Psicobiología y los

profesores Emilia Serra y Juan José Zacarés del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

El doctorado materializa su trabajo a través de **dos grandes líneas de investigación**, que están avaladas por diferentes proyectos de investigación tanto locales como nacionales.

Las líneas son:

- a. desarrollo óptimo y envejecimiento
- b. envejecimiento y cognición.

De este modo, y tal y como se plantea en el objetivo general del programa, se quiere dar cabida tanto a aquellos procesos saludables y que fomentan un envejecimiento con éxito como a aquellos procesos que van unidos a algún tipo de patología asociada a la edad. Fruto de estas dos líneas de investigación en los últimos años se han leído un total de **19 tesis doctorales** que han generado una **gran cantidad de publicaciones internacionales en revista de impacto**.

Con diversas temáticas, algunas de las tesis doctorales que se han leído han sido:

1. *Envejecimiento en Valencia: un estudio sobre personas nonagenarias y centenarias*, realizada por Victoria Córdoba Castillo
 2. *Memoria autobiográfica, cambios cognitivos y regulación emocional en el envejecimiento. Estudio comparativo entre personas mayores sanas y con patología neurodegenerativa* por Rita Redondo Flores
 3. *Las relaciones de amor en parejas de media y larga duración: componentes de la teoría triangular, variables individuales y cambios generacionales* por Miguel García Mendiola
 4. *Inteligencia emocional durante el envejecimiento* por Iraida Delhom Peris
 5. *Evaluación neuropsicológica y emocional en neurocirugía con paciente despierto: un estudio longitudinal* por Pilar López Ruiz
 6. *Programa de estimulación cognitiva (EC) de la memoria, atención y FFEE en personas con demencia* por Jesús González Moreno
 7. *Atención emocional en la enfermedad de Alzheimer* por Ixtasne Oliva Díaz.
- ...

Si estás pensando en iniciar el Programa de Doctorado, puedes encontrar más información en:

<https://www.uv.es/uvweb/escuela-doctorado/es/oferta-programas-doctorado/programas-doctorado/programa-doctorado-psicogerontologia-perspectiva-del-ciclo-vital-1285954699016/Titulacio.html?id=1285887589743>



O bien escribir un email al coordinador: Juan Carlos Meléndez (melendez@uv.es)