NEWSLETTER SVGG

La revista que te pone al día en Gerontología y Geriatría

Nº 31 | 31 enero 2023

TEMA DE ACTUALIDAD

GRATITUD EXISTENCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

COMPARTIMOS CONTIGO

DE LOS PADRES A LOS AMIGOS, DE LA PAREJA A LA SOLEDAD: ¿CON QUIÉN COMPARTIMOS LA VIDA A LO LARGO DE LOS AÑOS?

63 CONGRESO DE LA SEGG

DELPHINE DE VIGAN (2019), LAS GRATITUDES. ED ANAGRAMA

DESINFORMACIÓN Y EDADISMO EN ESTADO PURO

Sociedad Valenciana
Geriatría y Gerontología

GRATITUD EXISTENCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

[El presente estudio es parte del resultado del trabajo fin de máster realizado para concluir el Máster Interuniversitario en Psicogerontología, Universidad de Valencia.]

Uno de los hechos más importantes y sobresalientes del mundo actual es el aumento de la esperanza de vida, especialmente en los países desarrollados. Lo anterior es el resultado de la confluencia de múltiples factores, tales como los avances médicos, farmacológicos y tecnológicos, que han tenido una decisiva influencia en la disminución de la mortalidad y el bajo índice de natalidad; así, es posible comprender por qué el progresivo envejecimiento de la población constituye uno de los mayores desafíos para la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (2013) prevé que en el año 2025 la población mundial de 60 años y más alcance los 2 mil millones. Si bien la vejez es un fenómeno global, el proceso de envejecimiento no es homogéneo, pues hay personas que envejecen más óptima y activamente que otras. Es precisamente a través de la teoría del ciclo vital que la psicología del envejecimiento ha reconocido la diversidad que caracteriza el proceso de envejecer.

La población creciente de personas mayores ha provocado un real interés en múltiples disciplinas, que responden así a las nuevas necesidades que el envejecimiento de la población plantea y que intentan comprender el fenómeno a fin de promover formas positivas y saludables de vivir tal experiencia.

Clásicamente, la psicología se ha ocupado de estudiar los problemas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible solución, y ahora ha ido extendiendo su campo de estudio hacia diversas cuestiones que contribuyen a mejorar considerablemente la calidad de vida de los seres humanos. La gratitud es uno de los fenómenos estudiados, el cual ha demostrado su potencial para el desarrollo de emociones positivas y sus efectos en el bienestar.

Desde el campo de la psicología, el estudio científico de la gratitud se consolidó a finales del siglo XX, coincidiendo con la emergencia de la llamada psicología positiva. Dentro de este marco, se han realizado numerosos estudios que han explorado aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar (Seligman, 2002). Es así que este nuevo rumbo de la psicología enfatiza las virtudes y fortalezas humanas, incluyendo entre las mismas la gratitud (cf. Moyano, 2009; Peterson y Seligman, 2004).

Investigaciones recientes efectuadas en el campo de la gratitud ofrecen datos sobre su asociación positiva con las conductas prosociales, las emociones positivas, el optimismo, la esperanza y la satisfacción con la vida (McCullough, Emmons y Tsang, 2002); además, está vinculada a un mayor bienestar psicológico, subjetivo y físico (Emmons y McCullough, 2004; Watkins, Woodward, Stone y Kolts, 2003) y también ayuda a construir relaciones sociales duraderas y significativas (Fredrickson, 2004; Kashdan, Mishra, Breen y Froh, 2009).

Por otra parte, se ha demostrado que la gratitud está relacionada negativamente con trastornos emocionales tales como la depresión y la ansiedad (Bono y McCullough, 2006; Kashdan y Breen, 2007).

La gratitud también se ha estudiado en personas mayores. Algunos estudios hechos con esta población (Carstensen, Gross y Fung, 1997; Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; Kashdan et al., 2009) muestran que los adultos mayores pueden ser más propensos a apreciar la gratitud como una experiencia positiva y gratificante, principalmente en comparación con los adultos jóvenes. Los citados autores muestran que cuando las personas envejecen evalúan sus prioridades y metas, cambiando su búsqueda de conocimientos y logros por el interés en eventos que los complacen emocionalmente debido a que se percatan del escaso tiempo que les resta de vida y a la necesidad que tienen de enfocar sus recursos hacia todo aquello que sea significativo y les provoque placer.

EL CONCEPTO DE GRATITUD

Emmons (2007) señala que el concepto de gratitud, a pesar de ser considerado obvio y cotidiano, difícilmente puede ser incorporado en una única clasificación. Así, se ha definido la gratitud como una virtud moral, como una emoción y como un rasgo de personalidad. La palabra gratitud se deriva de la raíz latina *gratia*, que significa gracia, gentileza o agradecimiento (Emmons y McCullough, 2003).

La gratitud o la capacidad de ser agradecidos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos que han beneficiado de algún modo a la persona y que, por lo tanto, han otorgado un significado agradable a su existencia (Emmons, 2007; Moyano, 2009; Peterson y Seligman, 2004). Es a finales de la década de los 90 cuando Seligman y sus colaboradores se plantearon la

misión de enumerar, describir y analizar las fuentes de las fortalezas humanas, como contrapuestas a las externas –y muy acuciosamente tratadas– clasificaciones de síntomas y cuadros psicopatológicos.

En una primera revisión, Peterson y Seligman (2004) se centraron en materiales filosóficos y religiosos en busca de aquellas virtudes y fortalezas consideradas en las distintas tradiciones culturales a lo largo del tiempo. Fue así que desarrollaron un Inventario de Virtudes y Fortalezas en el que enumeraron seis virtudes universales (sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia) y veinticuatro fortalezas, definidas por los autores como los rasgos o características de personalidad que representan los medios concretos y medibles mediante los cuales las virtudes se manifiestan en la conducta de los seres humanos.

La gratitud es, pues, una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de trascendencia, entendida esta como aquello por lo cual los seres humanos se conectan con el universo y otorgan significado a su vida. De acuerdo con Peterson y Seligman (2004), las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana, por lo que una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima.

Por su parte, Fitzgerald (1998) define la gratitud como una emoción o conjunto de sentimientos, enfatizando que las personas “la sienten”. Según esta teoría, tal emoción tiene tres componentes: un sentimiento cálido de aprecio hacia alguien o algo, un sentimiento de buena voluntad hacia esa persona o cosa, y una disposición a la acción que se deriva de los dos anteriores.

De la gratitud como rasgo, una de las propuestas que más atención ha recibido es la de McCullough et al. (2002), quienes la consideran como “la tendencia generalizada a reconocer y responder con emociones de agradecimiento al rol de la benevolencia de otros en la experiencia positiva personal y en los beneficios que se obtienen” (p. 112). La característica temporal es que permanece en la persona en el largo plazo como un rasgo de personalidad y depende, por lo tanto, de factores personales y estructurales estables.

Algunos autores han ampliado el concepto de gratitud pretendiendo descubrir qué elementos estarían en la base del rasgo disposicional. Diversas propuestas consideran que podría conceptuarse como una actitud existencial, quedando así vinculada la gratitud, como rasgo de personalidad, a los valores más profundos de la existencia.

Este trabajo, siguiendo la misma línea de investigación realizada por Bernabé (2012), también se sitúa en la consideración de que la gratitud es una actitud existencial, a la que dicho autor entiende como una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos (incluso los negativos, adversos) de la existencia personal, experimentados como dones recibidos.

En consecuencia, una delimitación de la gratitud tendría que tomar en cuenta los diferentes agentes que suscitarían la respuesta de gratitud, incluyendo tanto los agentes interpersonales, como otras fuerzas del contexto, que algunas personas refieren como Dios, naturaleza o fortuna. Además de ello, el objeto por cuya donación se puede sentir gratitud ha de ser suficientemente amplio.

Comúnmente, la gratitud ha sido conceptualizada como la respuesta a los beneficios obtenidos, refiriéndose usualmente tales beneficios a la ayuda obtenida de otros o a las experiencias agradables que se han proporcionado […] Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayuda en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, pueden resultar beneficiosas.

Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de sufrimiento, valorándolos como elementos integrados en la existencia y que pueden, incluso, posibilitar el crecimiento y la autorrealización personal (p. 49).

Apoyando esta idea, se ha sugerido que la dinámica psicológica de la gratitud implica una visión flexible e integrada de los aspectos positivos y negativos de la experiencia, complementados en una consideración final que privilegia una visión total bondadosa y protectora (Moyano, 2009). Así, la gratitud también puede reflejarse en situaciones adversas, de manera que las personas sean capaces de superarlas y convertirlas en benéficas por los aprendizajes vitales a los que darían lugar a través del sentido que pudieran otorgarles a sus vidas.

LA GRATITUD COMO ACTITUD EXISTENCIAL

La revisión bibliográfica realizada muestra que cada uno de los conceptos presentados enfatiza un aspecto particular de la gratitud; sin embargo, de acuerdo con la propuesta de Bernabé (2012), la conceptuación de la gratitud como una actitud existencial considera la participación de cuatro procesos básicos: reconocimiento de los dones, atribución a un agente, valoración del don y expresión de la gratitud.

Así, propone que la actitud de receptividad, es decir, el reconocimiento de uno mismo como receptor de un don gratuito, propiciará el primero de los procesos básicos de la gratitud.

El reconocimiento de un don conlleva intrínsecamente un donante del mismo; por ello, Bernabé (2012) señala que en el segundo proceso de la gratitud es necesaria la atribución de un agente que proporciona los dones. Si el donante es concebido en un sentido espiritual amplio (Dios, el destino, la vida), el agente es transpersonal; si se trata de un ser humano, es interpersonal.

Según la mencionada autora, el tercer proceso propuesto es la valoración del don recibido; por ello, la valoración de los acontecimientos es crucial en el proceso de la gratitud: en el caso de los aspectos positivos, es necesario valorarlos como buenos o benéficos; en el de los negativos, apreciarlos como parte intrínseca de la existencia humana, susceptibles de ser aceptados e integrados.

En relación a lo anterior, dicha autora apunta que "la integración del sufrimiento en una determinada narrativa existencial podrá ser fuente de gratitud, a pesar de las circunstancias adversas. En tal narrativa existencial, la capacidad para dar un sentido a la vida y al sufrimiento puede suponer la apreciación del sufrimiento como valioso, no tanto como un bien en sí mismo, obviamente, sino por aquello que aporta, por el potencial de crecimiento personal que puede suponer" (Bernabé, 2012, p. 60). Así, propone que para que la gratitud tenga lugar ante las situaciones adversas es necesario que la persona sea capaz de integrarlas en una narrativa existencial, personal y significativa.

Por último, indica que la actitud de gratitud podrá manifestarse como cognición, como emoción o como conducta, por lo que su existencia únicamente podrá constatarse a través la expresión de gratitud, que incluiría un amplio abanico de conductas, como ciertas expresiones verbales, gestos de agradecimiento, devolución de regalos, rituales, oraciones de gratitud y muchos otros.

GRATITUD Y BIENESTAR

Con relación al bienestar, Villar, Triadó, Solé y Osuna (2003) (cf. Meléndez, Tomás y Navarro, 2009) afirman que el estudio del mismo adquiere gran relevancia, especialmente en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la vida se sabe limitada en un sentido cuantitativo, cuando las probabilidades de enfermedad y disfunción aumentan, y cuando la calidad de los años de vida que quedan por vivir parece ser fundamental.

Recientemente, un considerable trabajo empírico se ha centrado en demostrar que la gratitud está fuertemente relacionada con el bienestar subjetivo y psicológico, así como con otros rasgos positivos (Emmons y McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte y Julian, 2006; Watkins et al., 2003; Wood, Joseph y Maltby, 2009).

Un mecanismo que podría explicar el vínculo entre la gratitud y el bienestar psicológico son las estrategias de afrontamiento positivas. Fredrickson (2001) propone, partiendo de su teoría de la ampliación y construcción, que la gratitud, en tanto emoción positiva, conduce a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible, que a la vez favorece la construcción de recursos personales que facilitan la adaptación del individuo a las circunstancias vitales que precisa afrontar. Postula además que las emociones positivas tienen una implicación fundamental en el funcionamiento óptimo del ser humano ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas, estimulan la resiliencia psicológica y contribuyen a mantener un estado de ánimo positivo, lo que incrementa los niveles de bienestar futuros.

Existe una doble visión de lo que se puede entender como “bienestar”: la hedonista y la eudemónica. En concepciones más recientes, algunos autores han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo de “bienestar subjetivo” como el principal representante de la tradición hedónica, y el constructo “bienestar psicológico” como un ejemplo de la tradición eudemónica. La diferencia entre ambos conceptos fue analizado por primera vez por Aristóteles (cf. Ryan y Deci, 2008; Wood et al., 2009). Según este filósofo, el bienestar hedonista implica la

experiencia de un placer momentáneo, mientras que el bienestar eudaimónico implica actuar de una forma constructiva, socialmente beneficiosa y que conduce al crecimiento personal. A pesar de que en la actualidad se están haciendo grandes avances en el estudio de la gratitud en el campo de la psicología, las investigaciones aún son muy limitadas en cuanto a los adultos mayores.

Por lo anterior, el propósito principal de este trabajo, hecho empleando un diseño descriptivo, correlacional y transversal, fue revisar la gratitud, considerada como una actitud existencial, prestando especial interés a su posible relación con el bienestar psicológico en la mencionada población.

MÉTODO

PARTICIPANTES

En este estudio participaron 27 adultos mayores, de los cuales 23 eran mujeres y 4 hombres, asistentes a la Residencia de Tercera Edad (25) y al Centro de Día de Velluters. Velluters es una residencia para personas mayores y centro de día localizado en la ciudad de Valencia, España. Se trata de una institución de titularidad pública y pertenece a la Conselleria de Bienestar Social.

La participación en el estudio fue voluntaria. El rango de edad de los participantes osciló entre 63 y 96 años; la media fue de 81.74 años y la desviación típica de 8.22.

Se estableció como criterio de inclusión que los participantes no deberían mostrar deterioro cognitivo, por lo que, con base en el registro de las últimas evaluaciones del Mini-Examen Cognoscitivo (MEC) (Lobo, 1979) efectuadas por la psicóloga de dichas instituciones, se incluyó a 30 personas, tanto institucionalizadas en la residencia como usuarias del centro de día. Siendo la puntuación de < 23 un indicador de deterioro cognitivo, las de los participantes oscilaron entre 24 y 35 puntos; sin embargo, tres de ellas no pudieron participar por cuestiones personales y de salud.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

• Registro sociodemográfico. Dicho cuestionario fue elaborado ex profeso para este trabajo y en él se recoge información sobre los siguientes datos sociodemográficos: nombre, edad, fecha y lugar de nacimiento, estado civil, número de hijos y profesión.

• Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989). Se seleccionó la versión de 29 ítems de Díaz et al. (2006). Esta escala de tipo Likert va de 1 ("Muy inadecuado para describirme") a 6 ("Muy adecuado para describirme"). En su versión original, la escala está compuesta de seis dimensiones; sin embargo, en congruencia con el objetivo de este trabajo, y considerando que la gratitud hace referencia a acontecimientos presentes y pasados y no al dominio del entorno, se eliminó tal factor, quedando los siguientes: autoaceptación (α = .84), autonomía (α = .70), relaciones positivas con los demás (α = .78), crecimiento personal (α = .71) y propósito en la vida (α = .70). En este estudio, la escala total obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .80.

• Cuestionario de Gratitud-24 Ítems. Este cuestionario fue diseñado por Bernabé (2012) para medir la gratitud como actitud existencial. Elaborado a partir de una muestra compuesta de 330 estudiantes universitarios españoles, está compuesto de 24 ítems, tiene una estructura tetrafactorial y considera los siguientes factores: Gratitud interpersonal (GI), Gratitud ante el sufrimiento (GS), Reconocimiento de los dones (RD) y Expresión de la gratitud (EG). En su versión original, dicho instrumento mostró una alta consistencia interna (α = .87), obteniéndose en el presente estudio un coeficiente de .92 en la escala total.

Los ítems fueron redactados utilizando una escala tipo Likert de siete niveles que indican el grado de acuerdo o desacuerdo con el enunciado del ítem, de 1 ("No estoy nada de acuerdo") a 7 ("Estoy totalmente de acuerdo").

PROCEDIMIENTO

El muestreo fue de tipo incidental ya que se utilizó como muestra a las personas usuarias de la residencia y el centro de día.

Los instrumentos no pudieron ser autoaplicados debido a que la mayoría de las personas no eran autónomas a pesar de ser totalmente independientes. La aplicación de los instrumentos se hizo de manera directa.

Se hicieron análisis estadísticos de dos niveles: descriptivos e inferenciales. Los análisis descriptivos (medias, desviaciones típicas y puntuaciones mínimas y máximas) se calcularon en relación a las variables evaluadas; los análisis inferenciales respondieron a la necesidad de conocer la relación entre las variables, por lo que se realizaron correlaciones lineales simples. Todos los análisis fueron llevados a cabo mediante el programa SPSS 20.

RESULTADOS

La media, desviación típica, y puntuación mínima y máxima de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff se muestran en la Tabla 1.

Variables	$\bar{X}$	DT	Punt. mínima	Punt. máxima
Autoaceptación	4.91	.56	3.50	6.00
Relaciones positivas con los demás	4.80	.59	3.00	5.80
Autonomía	4.85	.44	4.00	5.67
Crecimiento personal	4.40	.42	3.50	5.50
Propósito en la vida	4.48	.57	3.20	5.40
Bienestar psicológico global	4.69	.38	3.79	5.42

La mayoría de las personas puntuaron entre medio y alto en el instrumento, así como en cada una de las dimensiones.

En cuanto a los estadísticos descriptivos del Cuestionario de Gratitud-24 (G-24), se obtuvo una media de 5.67 y una desviación típica de 1.31, con una puntuación mínima de 2.00 y máxima de 7.00. En este resultado, la mayoría de las personas puntuaron alto en dicho instrumento.

En relación con los factores considerados en este cuestionario, se obtuvo una alta puntuación en el factor de Gratitud interpersonal; en el de Gratitud ante el sufrimiento se obtuvieron puntajes de medianos a altos; en el factor de Reconocimiento de los dones, la mayoría reconoció las cosas que le ocurrían en sus vidas como dones recibidos, y en el factor 4, Expresión de la gratitud, la mayoría de los participantes puntuaron alto, lo que quiere decir que expresaban de alguna manera la gratitud. Para conocer la relación que había entre las variables de estudio, se realizó el análisis de correlación lineal utilizando el coeficiente de Pearson (Tabla 2).

A partir de dicho análisis, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la gratitud y el bienestar psicológico (considerando su puntuación total), y específicamente con las dimensiones de autoaceptación, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal. Asimismo, la gratitud, considerada como una actitud existencial, no correlacionó con las dimensiones de Bienestar y Relaciones positivas con los demás.

Tabla 2. Correlaciones entre las variables de estudio.

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. Gratitud	1	**.494****	.294	**.563****	**.571****	**.471***	**.644****
2. Autoaceptación	**.494****	1	.395*	.675**	.676**	.590**	.908**
3. Relaciones positivas con los demás	.294	.395*	1	.399*	.081	–.167	.504**
4. Autonomía	**.563****	.675**	.399*	1	.722**	.416*	.864**
5. Propósito	**.571****	.676**	.081	.722**	1	.519**	.809**
6. Crecimiento	**.471***	.590**	–.167	.416*	.519**	1	.598**
7. Bienestar psicológico global	**.644****	.908**	.504**	.864**	.809**	.598**	1

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).
* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

DISCUSIÓN

A partir del crecimiento de la población de personas mayores, la que vive cada vez más años, ha habido un aumento de los estudios sobre la vejez, destacando aquellos que contribuyen a la comprensión de los aspectos que tienen un efecto positivo y que favorecen que los adultos mayores vivan una vida más plena.

Tomando en cuenta lo anterior, y con base en los resultados obtenidos, el presente estudio se suma a las investigaciones que se orientan a identificar las variables que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En este caso específico, se demostró el aspecto benéfico y positivo de la gratitud en el bienestar de los participantes en virtud de que entre ambos elementos hay una relación positiva, lo que coincide con diversos trabajos recientes que han indicado que las personas que son más agradecidas tienen un mayor nivel de bienestar subjetivo y psicológico (Emmons y McCullough, 2003; Kashdan et al., 2006; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003).

De igual manera, se apoya la evidencia proporcionada por Carstensen et al. (1997), Carstensen et al. (1999) y Kashdan et al. (2009), quienes señalan que los adultos mayores son más propensos a

ver la gratitud como una experiencia positiva debido a que tienden a experimentar un cambio en el valor en sus prioridades, pues conforme avanza su edad, las personas dirigen sus recursos hacia aquellos acontecimientos o situaciones que les proporcionan experiencias con gran significado emocional.

Este trabajo añade a las investigaciones anteriores un aspecto interesante, toda vez que la gratitud aparece como una actitud experimentada incluso ante situaciones difíciles y adversas, lo que la ubica como una estrategia para el bienestar, con especial énfasis en los últimos años de vida, los cuales son particularmente difíciles por estar caracterizados por pérdidas, amenazas y la necesaria adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos.

Los resultados hallados sobre la relación de la gratitud y las dimensiones del bienestar psicológico coinciden en gran parte con los obtenidos por Wood et al. (2009), quienes encontraron que las personas agradecidas también tienen mayores niveles de crecimiento personal, más relaciones positivas con los demás, un propósito en la vida y aceptación de sí mismos, con la única diferencia de que en el presente estudio no se encontró una relación entre la gratitud y las dimensiones de bienestar y relaciones positivas con los demás. Probablemente esta diferencia se deba a que se estudió la gratitud como una actitud existencial, la cual hace referencia a la predisposición a reconocer los aspectos positivos y negativos de la existencia personal, por lo que no se hizo énfasis en medir el aspecto interpersonal de la gratitud.

En cuanto a la relación entre la gratitud y las dimensiones de autoaceptación, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal, se sugiere que su relación se fundamenta en que aquellas personas con mayores niveles en esas dimensiones y que son capaces de encontrar un propósito en su vida es más probable que otorguen un significado a su existencia en un sentido global, es decir, que valoren los aspectos positivos e incluso negativos (en este último caso, el sufrimiento y su integración existencial) y, en consecuencia, que puedan experimentar agradecimiento por los mismos.

Lo demostrado en el presente estudio deja abierta la posibilidad de llevar a cabo investigaciones similares en diferentes contextos al seleccionado aquí, permitiendo con ello analizar su posible influencia en los aspectos evaluados.

Este trabajo forma parte de lo que se puede suponer el inicio de un nuevo campo de investigación en la psicología ya que apoya una definición más comprensiva y precisa de la gratitud, entendida como una actitud existencial, que representa la más amplia actitud hacia la vida en general.
A partir de los resultados, se puede concluir que la gratitud, considerada como una actitud existencial, se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico.

Angélica García Méndez.
Licenciada en Psicología. Máster en Psicogerontología. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana, Veracruz, México.

REFERENCIAS

Bernabé, M.G. (2012). La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. Tesis doctoral. Valencia: Universidad Católica de Valencia- San Vicente Mártir.
Bono, G. y McCullough, M.E. (2006). Positive responses to benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. Journal of Cognitive Psychotherapy, 20(2), 147-158.
Carstensen, L.L., Gross, J. y Fung, H. (1997). The social context of emotion. Annual Review of Geriatrics and Gerontology, 17, 325-352.
Carstensen, L.L., Isaacowitz, D. y Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. American Psychologist, 54, 165-181.
Díaz, D., Rodríguez C., R., Blanco, A., Moreno J., B., Gallardo, I., Valle, C. y Van-Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572-577.
Emmons, R.A. (2007). ¡Gracias!. De cómo la gratitud puede hacerte feliz. Ediciones B.
Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.
Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2004). The psychology of gratitude. Oxford University Press. Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. Ethics, 109(1), 119-153.
Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.
Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.): The Psychology of Gratitude (pp. 145-166).Oxford University Press.
Kashdan, T.B. y Breen, W.E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. Journal of Social and Clinical Psychology, 26, 521-539.
Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E. y Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. Journal of Personality, 77(3), 691-730.
Kashdan, T.B., Uswatte, G. y Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. Behaviour Research and Therapy, 44(2), 177-199.
Lobo, J. (1979). Mini-Examen Cognoscitivo (MEC). Actas Luso-Españolas de Neurología, Psiquiatría y Ciencias Afines, 3, 189-202. McCullough, M.E., Emmons, R.A. y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82(1), 112-127.
Meléndez J., C., Tomás J., M. y Navarro, E. (2009). Envejecimiento y bienestar: Avances en investigación. Persona. Revista de la Facultad de Psicología, 12, 83-103. Moyano, N. (2009). Gratitud en la psicología positiva. Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad, 10, 103-117. Organización Mundial de la Salud (2013). Envejecimiento y ciclo de vida. Disponible en línea: http://www.who.int/ageing/es/ (Recuperado el 20 de septiembre de 2013).
Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. En O. P. John, R. W. Robbins y L. A. Pervin (Eds.): Handbook of personality: Theory and Research (pp. 654-678). The Guilford Press.
Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081. Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.): Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). Oxford University Press.
Villar, F., Triadó, C., Solé, C. y Osuna, M.J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. Revista Multidisciplinar de Gerontología, 13, 152-162.
Watkins, P., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness. Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. Social Behavior and Personality, 31(5), 431-451.
Wood, A.M., Joseph, S. y Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. Personality and Individual Differences, 46(4), 443-447.

DE LOS PADRES A LOS AMIGOS, DE LA PAREJA A LA SOLEDAD: ¿CON QUIÉN COMPARTIMOS LA VIDA A LO LARGO DE LOS AÑOS?

[Extraído de Eldiario.es, artículo de Carmen Martínez y Victoria Oliveres, 14 de enero de 2023.]

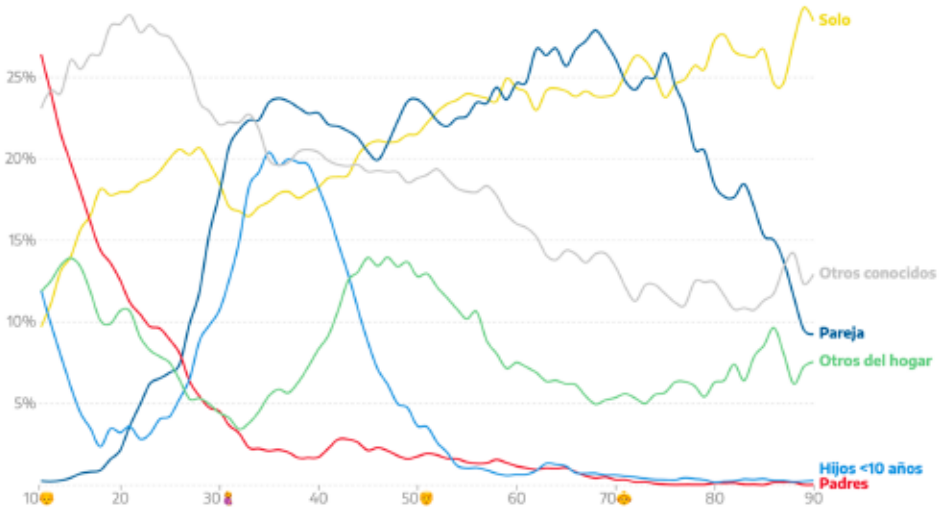
Analizamos el tiempo que pasamos con diferentes personas del entorno cotidiano para ver cómo cambia nuestra compañía en cada etapa de la vida y según nuestra situación personal. Pasamos más tiempo con los padres en la niñez, con los amigos durante la adolescencia y solos a partir de los 75 años. Nuestro entorno más cercano cambia en cada etapa de la vida.

Los datos de la Encuesta de Empleo del Tiempo del Instituto Nacional de Estadística (INE) analizados por elDiario.es reflejan el porcentaje del tiempo que pasamos con cada grupo según nuestra edad. Los progenitores son las figuras fundamentales durante la infancia: hasta los 12 años estamos más de una cuarta parte del tiempo con nuestros padres y madres. Con la llegada de la adolescencia, dedicamos muchas horas al día a otros conocidos, como amigos o compañeros de clase. Más adelante en esta categoría entran también los colegas del trabajo.

Las amistades pasan a un segundo plano a partir de la treintena. La vida en pareja ocupa más del 20% de nuestro día a día. En adelante, será la persona con la que compartamos la mayor parte del tiempo. Ligado a la pareja vienen los hijos.

La línea que representa a los menores de diez años con quienes convivimos crece en esta misma fase: en torno a los treinta, pasamos el 20% del tiempo con ellos. Esta línea representa a otros miembros del hogar, como los hijos de más de diez años. Su compañía cae a partir de los 50 años, cuando alcanzan la mayoría de edad y abandonan el núcleo familiar.También se muestran aquí los hermanos, los padres y otras personas con quién compartimos el hogar y que no entran en ninguna de las otras categorías.

El tiempo en solitario aumenta progresivamente desde que cumplimos 40, pero se acentúa tres décadas después. A partir de los 80 años, cuando desaparece la vida en pareja, el tiempo solos es el mayoritario en nuestro día a día.



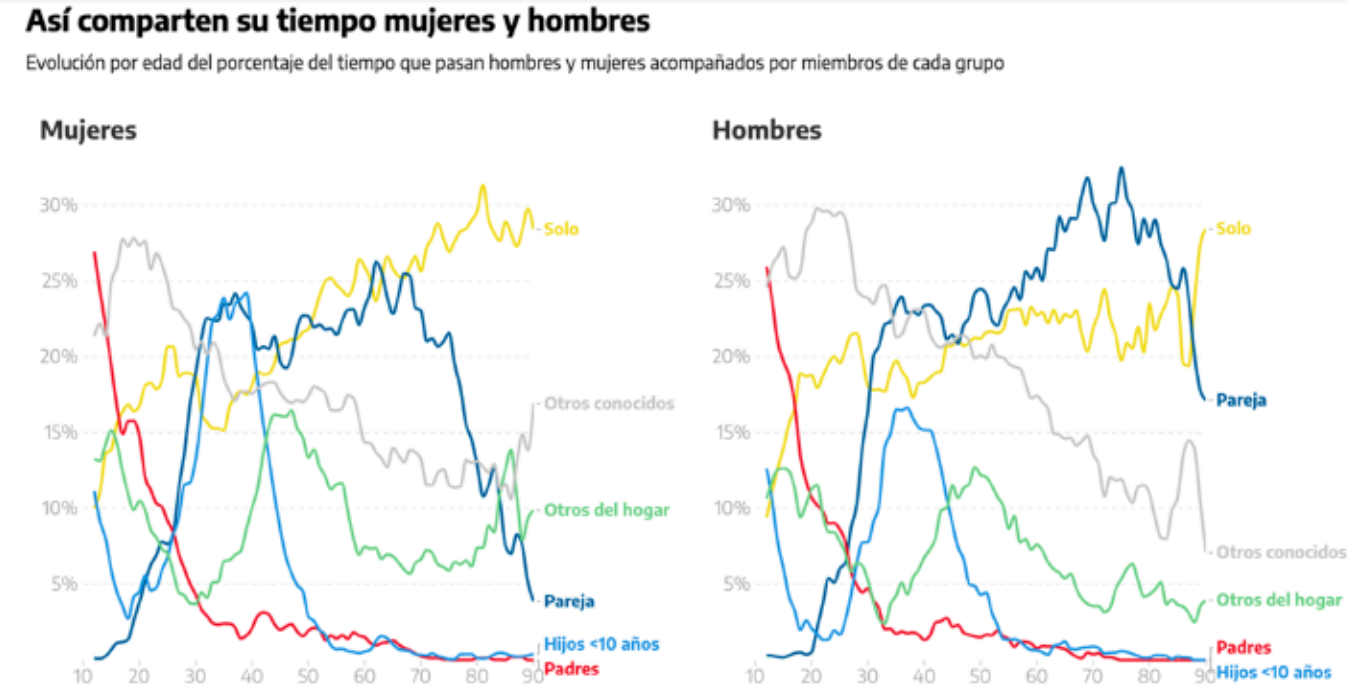
Fuente: INE, 2011. Figura: Eldiario.es

Los resultados individuales de la Encuesta de Empleo de Tiempo del Instituto Nacional de Estadística (INE) analizados por elDiario.es permiten dibujar el porcentaje del tiempo compartido con los allegados en cada etapa de la vida, desde los 10 hasta los 90 años. Estos datos contienen información de los acompañantes en diferentes franjas del día pero no detallan con quién estamos en los momentos en que se está durmiendo, por lo que no se incluye la compañía de esas horas en los porcentajes mencionados en este artículo.

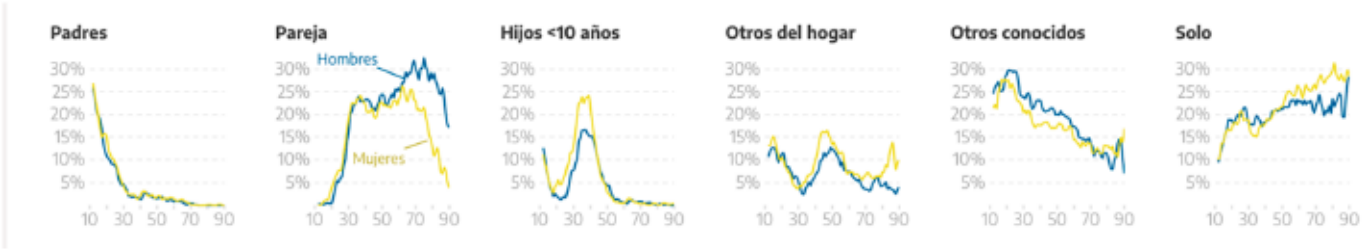
Durante la infancia pasamos gran parte de nuestro tiempo con los padres. Los amigos y compañeros les relevan durante la adolescencia y los primeros años de la juventud, una etapa en la cual también empezamos a pasar más tiempo solos. A partir de los 30 años, la pareja y los hijos son los acompañantes principales de la mayoría de la sociedad, que reduce el tiempo dedicado a las personas de fuera del hogar. Pero la prole abandona el nido y en la madurez con quien pasamos más tiempo vuelve a ser la pareja. Cuando llegamos a las edades más avanzadas, la mayor parte del tiempo lo pasamos solos.

No obstante, si tenemos en cuenta variables coyunturales como el género, la estructura familiar o el nivel de ingresos, se aprecian diferencias considerables. Una de las más significativas es la brecha entre hombres y mujeres que se observa en el tiempo que pasamos con los distintos grupos en varias etapas de la vida.

Así comparten su tiempo mujeres y hombres
Evolución por edad del porcentaje del tiempo que pasan hombres y mujeres acompañados por miembros de cada grupo



Fuente: INE, 2011. Figura: Eldiario.es



Fuente: INE, 2011. Figura: Eldiario.es

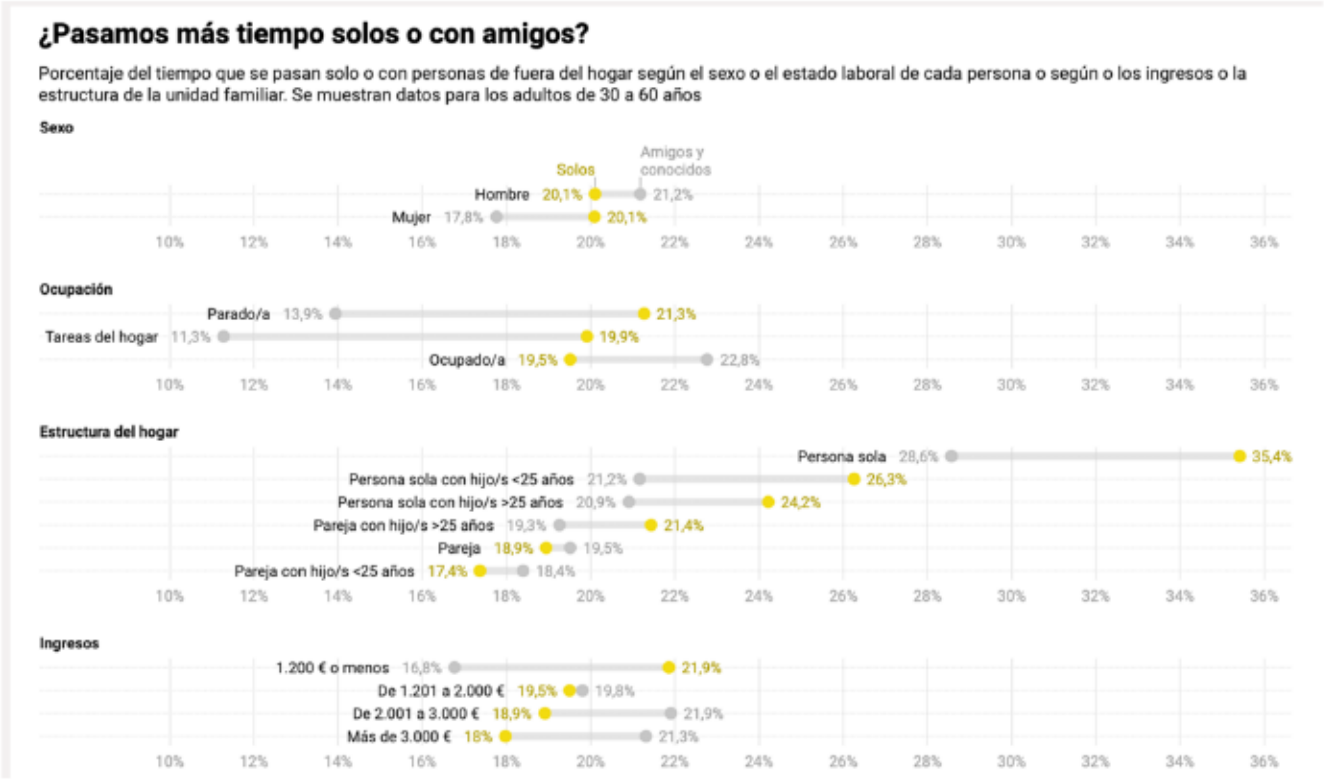
CUIDADOS

Una brecha que se muestra principalmente en los cuidados. Mientras que las mujeres pasan más tiempo con los hijos cuando son pequeños, los hombres dedican más parte de su día a estar con amigos y compañeros de trabajo. Especialmente entre los 20 y los 40 años, tal y como se observa en el gráfico anterior.

La diferencia se hace más grande si solo cogemos a las personas que viven en hogares con niños y adolescentes. En estas familias, las mujeres pasan casi un tercio del día con los menores de hasta diez años hasta cumplir los 40. Los hombres, en cambio, les dedican menos de una cuarta parte de su tiempo.

Cuando los hijos entran en la adolescencia y los progenitores ya tienen entre 41 y 55 años, ambos sexos reducen el tiempo que comparten con ellos, pero siguen siendo las mujeres las que les ven más: un 18% de su tiempo, frente al 13% de ellos.

También pasan más tiempo con su hijos las personas que se dedican a las tareas del hogar, frente a los desempleados o los ocupados. El tiempo compartido en familia también cambia según si eres rico o pobre: cuanto más aumenta la renta familiar, más disminuye el tiempo que los padres pasan con sus hijos. Todas estas brechas se muestran en el siguiente gráfico. ¿Hay tiempo para los amigos?



Fuente: INE, 2011. Figura: Eldiario.es

Cuando entramos en la edad adulta se acentúan las diferencias en el tiempo fuera del entorno familiar según los perfiles de cada persona. Entre los 30 y los 60 años no existe una brecha de género en el tiempo que pasamos sin compañía -tanto hombres como mujeres estamos solos un 20% del día-, pero sí la hay si nos fijamos en el tiempo dedicado a otros conocidos. Los hombres, mientras que dedican menos horas a sus hijos, pasan más tiempo con personas de fuera del núcleo familiar, como amigos y compañeros del trabajo.

Los desempleados y las personas que realizan tareas del hogar pasan un porcentaje mucho menor de su tiempo con gente de fuera del núcleo

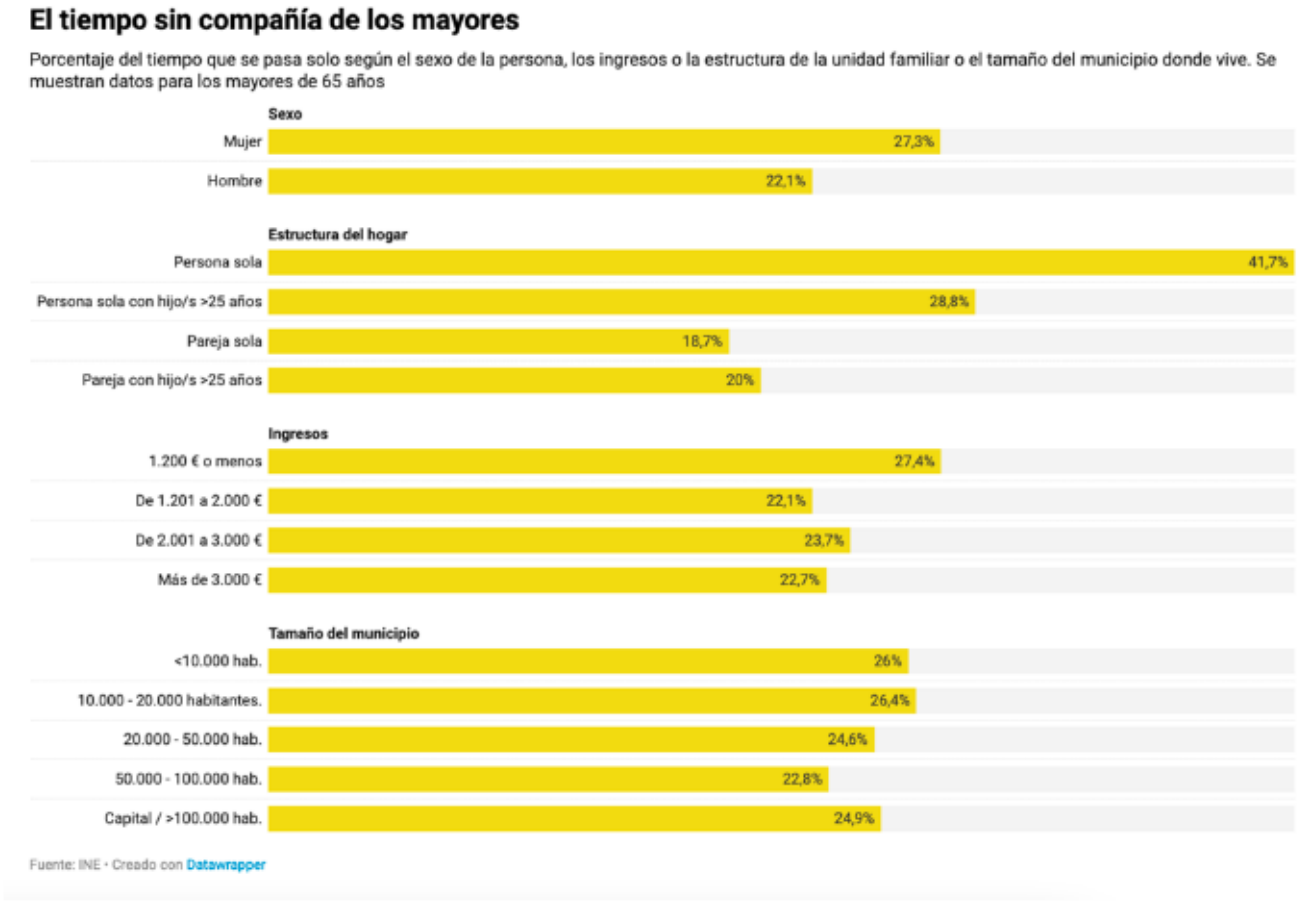
familiar en comparación con los que tienen un empleo. En cambio, los dos primeros grupos están una mayor parte del día solos, a diferencia de los que tienen un trabajo remunerado. Por nivel de ingresos, a más renta aumenta el tiempo compartido con personas de fuera del hogar a la vez que disminuyen las horas en soledad. Por encima de todos estos grupos, las personas que viven solas son las que pasan más tiempo sin compañía (un 35% del día) como con amigos y conocidos (otro 29%).

LA VEJEZ, UNA ETAPA DE MÁS SOLEDAD

A partir de la edad de jubilación aumenta el tiempo sin compañía. Las personas de más de 65 años pasan al menos una cuarta parte del día solos. Sin embargo, este porcentaje también varía según las características de cada persona y de su entorno.

Las mujeres mayores pasan más tiempo solas que los hombres de la misma edad. Esto sucede principalmente porque ellas tienen una esperanza de vida más elevada que ellos. El tiempo sin compañía de las parejas, con o sin hijos en el hogar, es la mitad que el de las personas que viven solas.

También se observa que las personas con menos ingresos son las que pasan más tiempo solas, igual que aquellos que viven en municipios más pequeños. Todos los detalles se pueden ver en el gráfico que se muestra a continuación.



Fuente: INE, 2011. Figura: Eldiario.es

MÉTODOLOGÍA

Los datos analizados en esta información provienen de la última Encuesta de Empleo de Tiempo (2009-10), publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2011. Se han extraído los microdatos del cuestionario diario de actividades rellenado por más de 11.500 viviendas.

En este sondeo, los encuestados deben indicar para cada actividad realizada a lo largo del día si estaban acompañados o solos, sin que eso implicara estar haciendo una actividad conjuntamente.

En caso de tener compañía, las opciones de clasificación eran: padres, pareja, menores de diez años con los que se convive (como los hijos), otros miembros del hogar (como los hijos mayores de diez años, pero también hermanos, tíos o otras personas con las que se conviva y que no formen parte de las categorías anteriores) o otros conocidos (de fuera del núcleo familiar, como amigos o compañeros de estudio o trabajo).

Cabe mencionar que no se ha rellenado el campo de la compañía para el tiempo que se pasa durmiendo. Para los cálculos de los porcentajes sólo se han tenido en cuenta las respuestas que detallaban la compañía entre el total del tiempo, por eso los datos pueden no sumar 100% en cada franja de edad, ya que faltaría añadir la compañía en las horas de sueño.

Además, se trata de una pregunta multirespuesta -hay casos en que los encuestados marcan dos categorías en la misma franja horaria, como pareja e hijos- pero se han contado por separado los valores de cada grupo. Por eso los porcentajes no son acumulables y pueden incluso superar el 100% en algunos casos. En los gráficos de líneas se muestra la media de los porcentajes de los últimos tres años.

63 CONGRESO DE LA SEGG

Envejecimiento saludable: un reto compartido

Los lemas de los congresos son frases hechas…palabras biensonantes… clichés establecidos.

¡Este no lo es!

En Pamplona reuniremos a los mejores especialistas de la geriatría y gerontología social y biológica, tanto nacionales como de referencia mundial, para hablar de lo que nos importa a todos: cómo envejecer mejor y cómo todos podemos colaborar para conseguirlo...

Más información:
https://geriatria2023.com/

DELPHINE DE VIGAN (2019), LAS GRATITUDES. ED ANAGRAMA

Comenzamos la Newsletter con una investigación sobre Gratitud. En este espacio queremos compartir contigo una pequeña novela bien interesante y muy recomendable. La autora es conocida por sus novelas intimistas.

Las gratitudes es una bella novela sobre la gratitud y la edad, sobre lo importante que es poder dar gracias a aquellos que nos han ayudado en la vida.

A diferencia de otros sentimientos, el de la gratitud no aparece como un impulso simplemente. **La gratitud exige que haya un sistema de valores éticos**, en donde estén resueltos los conceptos de dar y recibir, además de una renuncia a la visión egocéntrica de la vida.

La gratitud puede definirse como un sentimiento de aprecio y valoración por las acciones que otros hacen a favor nuestro. Implica una suerte de deuda moral con quien nos hace bien. Deuda que no significa hacer un cálculo para redimirla, sino elevar la estima por quien nos hace un favor o nos prodiga un bien, y estar abiertos a la posibilidad de corresponder por el beneficio recibido.

La novela habla de las palabras y de la ausencia de ellas y de la necesidad de dar las gracias. Delphine de Vigan habla de la gratitud como deuda moral.

Los personajes son tres: Michka, es una mujer mayor de origen judío, Marie, vecina de Michka que durante su infancia era la persona que le cuidaba cuando su madre se ausentaba, y Jérome, es el logopeda de la residencia en la que Michka pasará sus últimos días.

Michka Seld, ingresa en una residencia donde se va apagando poco a poco, a la vez que avanza su afasia y va olvidando su mayor tesoro, las palabras.

"Sucedió de golpe. De un día para otro. Michka había olvidado las palabras…Buscaba una palabra y no la encontraba pero seguía viviendo sola, de manera autónoma"

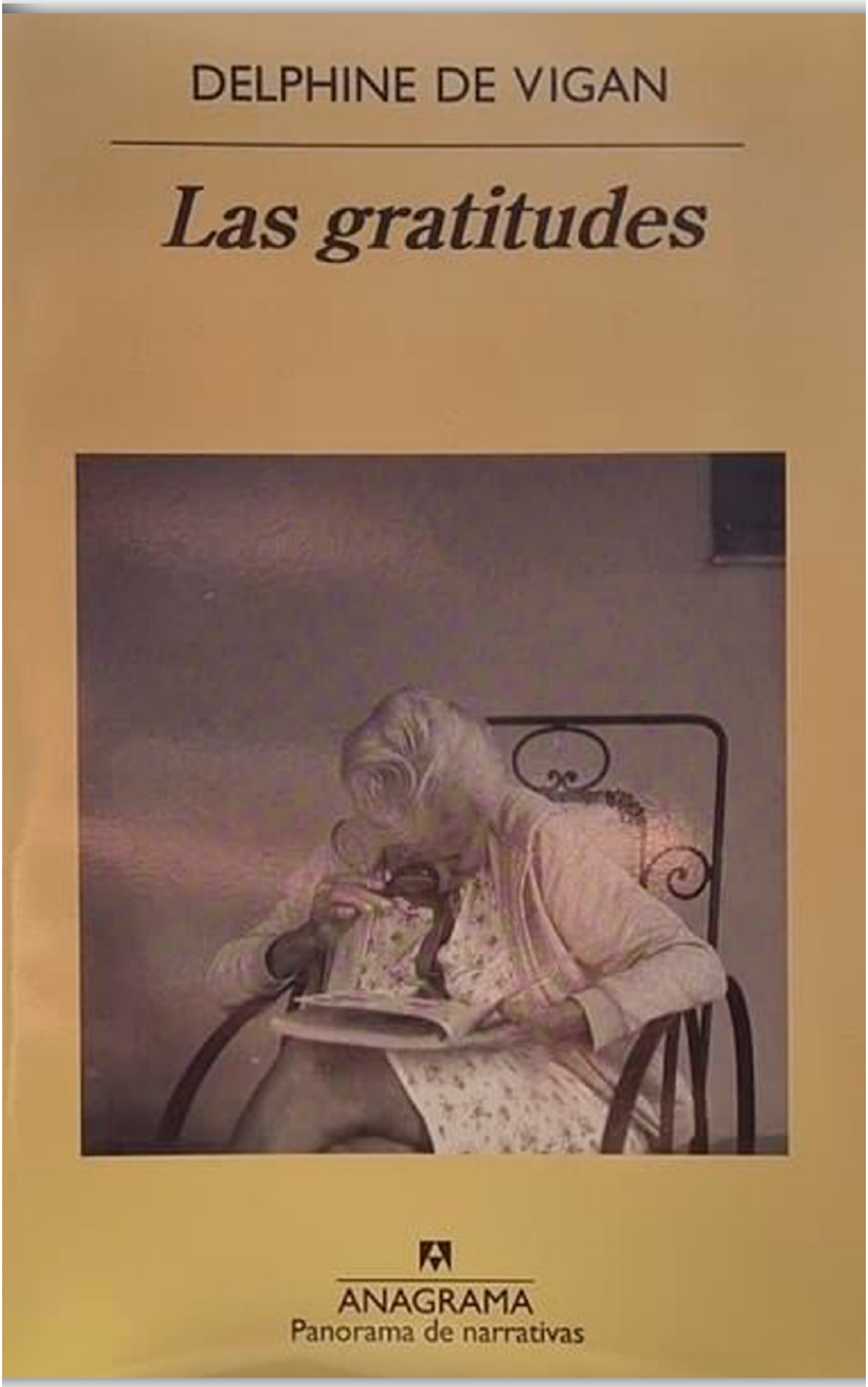
Maria reflexiona:

"Hoy ha muerto una anciana a la que yo quería. A menudo pensaba: Le debo tanto. Sin ella, probablemente ya no estaría aquí. Es tan importante para mí. Importar, deber. ¿Es así como se mide la gratitud? En realidad, ¿fui suficientemente agradecida? ¿Le mostré mi agradecimiento como se merecía? ¿Estuve a su lado cuando me necesitó, le hice compañía, fui constante?"

Jérôme visita un par de días a la semana a Michka y entre los dos surge una entrañable relación.

Jérôme nos cuenta:

"Soy logopeda. Trabajo con las palabras y con el silencio. Con lo que no se dice. Trabajo con la vergüenza, con los secretos, con los remordimientos. Trabajo con la ausencia, con los recuerdos que ya no están y con los que resurgen tras un nombre, una imagen, un perfume. Trabajo con el dolor de ayer y con el de hoy, con las confidencias, y con el miedo a morir. Forma parte de mi oficio."


DELPHINE DE VIGAN
Las gratitudes
ANAGRAMA
Panorama de narrativas

Otra parte importante de la novela son los recuerdos de la niñez de Michka. Para Jérôme, las penas infantiles nunca se olvidan y acaban saliendo en las peores circunstancias, y esto es lo que le sucede a Michka.

Es ahora, en la última etapa de su vida cuando aflora con más fuerza lo que le sucedió en su niñez: durante la Segunda Guerra Mundial, cuando sus padres, judíos perseguidos, se vieron abocados a entregarla a una familia desconocida, a los siete años, para salvarle la vida. La pequeña estuvo tres años con esa familia a la que no ha vuelto a ver y ni sabe quiénes son. Su obsesión es poder localizarles para agradecérselo.

Habla también de la reminiscencia y la historia de vida. Michka necesita dar las gracias al matrimonio que la cuidó cuando era niña y la salvó de morir en un campo de exterminio. Y necesita hacerlo antes de que las palabras (y la vida) se esfume del todo.

Además, la novela aborda el envejecimiento, el llegar a la última etapa de la vida y las limitaciones. En el caso de Michka, sufre una afasia que cada día irá agravándose, de forma que irá perdiendo, poco a poco, su bien más preciado, las palabras.

Por otra parte, Michka sufre con la idea de no poder dar las gracias a la familia que, siendo ella una niña, la acogió y escondió de los nazis, poniendo su propia vida en peligro, porque tan sólo conoce sus nombres de pila. Éste es el eje central de la novela, poder agradecer a los que nos rodean, expresar nuestra gratitud por sus cuidados, sus atenciones…, aparentemente es una tarea fácil, pero expresar la gratitud sincera y sin automatismos es mucho más complicado de lo que creemos.

Escrita con un estilo contenido, casi austero, esta narración a dos voces nos habla de la memoria, el pasado, el envejecimiento, las palabras, la bondad y la gratitud hacia aquellos que fueron importantes en nuestras vidas. Son las respectivas gratitudes las que unen a los tres inolvidables personajes cuyas historias se entrelazan en esta conmovedora y deslumbrante novela.

Novela breve, sencilla, que toca con mucha delicadeza sentimientos muy actuales, con ciertas dosis de melodrama en la historia personal de la protagonista. La autora trata un asunto real y complejo con un sentido positivo y solidario.

DESINFORMACIÓN Y EDADISMO EN ESTADO PURO

La semana pasada se emitió el primer episodio de un nuevo programa: *Hablando en plata.* Según la productora del programa, "Hablando en plata es la nueva emisión de Atresmedia dirigida a personas mayores de 55 años, que nace dentro de la iniciativa del Grupo con la que pretende revalorizar a dicho grupo de edad y que servirá como punto de encuentro y atenderá a los intereses del colectivo en sus diversos ámbitos". Pues bien, ¡de eso nada!.

Etimológicamente, *Hablando en plata* significa decir las cosas como son, especialmente cuando éstas no se muestran favorables. El programa pretendía dar una imagen "real" de las residencias, pero lo que mostró fue una visión sesgada y desinformada por generalista, de las residencias de personas mayores. No. Todas no son iguales, ni siempre las residencias públicas son mejores que las privadas y muchos más errores de bulto.

El programa fue horrible, y desde esta Newsletter queremos dejar por escrito nuestro rechazo a programas como ese y nuestro apoyo a los profesionales que antes, durante, y después de la pandemia han mostrado su compromiso y su buen hacer.

Los últimos datos facilitados por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en su informe *Estadísticas sobre residencias. Distribución de centros y plazas residenciales por provincia*, de enero 2021, indican que **el número de centros residenciales en nuestro país es de 5.567, 384.251 plazas residenciales,** entre privadas y públicas. 325 en la Comunidad Valenciana.

Si tenemos en cuenta la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de disponer de 5 plazas por cada 100 mayores de 65 años, y

sabemos que, según los últimos datos, en España viven 8.764.204 personas de 65 años o más, los números no salen: en España faltan plazas residenciales. Y por esta razón las listas de espera para acceder a una plaza pública en algunas Comunidades Autónomas son largas.

En España hay una necesidad de revisión del modelo de residencias para adaptarlo a la creciente demanda. Teniendo en cuenta las estimaciones de incremento del número de personas mayores de 65 años en las próximas décadas, éste es sin duda un tema importante a abordar por nuestra sociedad. El sector del cuidado a las personas en situación de dependencia está en proceso de cambio.

Por ejemplo, la Comisión Europea presentó en septiembre de 2022 la **Estrategia Europea de Cuidados** para garantizar unos servicios asistenciales de calidad, asequibles y accesibles en toda la Unión Europea y mejorar la situación tanto de los cuidadores (profesionales o informales) como de los receptores de cuidados.

La Estrategia va acompañada de dos recomendaciones para los Estados miembros sobre la revisión de los objetivos de Barcelona en materia de educación y cuidados de la primera infancia y el acceso a cuidados de larga duración asequibles y de alta calidad y recomienda que los Estados miembros elaboren planes de acción nacionales para que los cuidados en la UE sean más accesibles, asequibles y de mejor calidad para todos, por ejemplo:

- Garantizando que los cuidados de larga duración sean oportunos, globales y asequibles, permitiendo un nivel de vida digno a las personas con necesidades de cuidados de larga duración.
- Aumentando la oferta y la combinación de servicios profesionales de cuidados de larga duración (asistencia a domicilio, asistencia de proximidad y atención residencial), cerrar las brechas territoriales en el acceso a los cuidados de larga duración, implantar soluciones digitales accesibles en la prestación de servicios asistenciales y garantizar que los servicios e instalaciones de cuidados de larga duración sean accesibles para las personas con discapacidad;

• Garantizando criterios y normas de alta calidad para los prestadores de cuidados de larga duración;
• Apoyando a los cuidadores informales, que a menudo son mujeres y familiares de los receptores de cuidados, a través de la formación, el asesoramiento y el apoyo psicológico y financiero; y
• Movilizando una financiación adecuada y sostenible para los cuidados de larga duración, en particular mediante el uso de fondos de la UE.

Los medios de comunicación dicen que “en ese reportaje se dieron las claves de lo que está ocurriendo con las personas mayores que viven en algunas residencias”. No es así; como todo en televisión, se seleccionaron los casos que se querían mostrar. No se puede hablar de “los mayores” y de “las residencias” así en genérico. Habrá unas buenas y otras malas. Las residencias se convirtieron en un circo mediático para las 1.935.000 personas que lo vieron la pasada noche. Y muchas de esas personas televidentes son familiares de alguien que vive en una residencia, o personas cuidadoras al borde de la claudicación, o personas mayores con una situación de fragilidad que precisan de cuidados continuados… ¿qué alternativas tienen si ahora piensan que vivir en una residencia es un horror? Conocemos muchas, y son muy diversas. ¿Qué pasaría si se cerrasen? ¿Hay suficientes recursos actualmente para quedarse en casa y bien atendido?

Pero en ese programa, además de desinformar y generar alarma social, mostraron una actitud edadista cuando entrevistaron a dos personas que fueron invitadas por el programa para explicar un Proyecto innovador que están desarrollando, dos miembros de la Asociación Parque Lidón, en Castellón.

Tal y como aparece en su Facebook. “solamente quería destacar el MALTRATO y VEJACIÓN que sufrió César al intentar explicar el proyecto "Jo a

Junta Directiva y algunos socios de la Asociación Parque Lidón

Ma Casa/ alternativa a las residencias de gente mayor", un proyecto colaborativo y autogestionado que surge en la Asociación de Convivencia Parque Lidón de Castellón, sufriendo la mofas y burlas grotescas de un colaborador del programa. EDADISMO con todas las letras, una falta de respeto y mala educación. Señoras y señores, para conseguir audiencia, NO todo vale!!!"

Vaya desde aquí nuestro apoyo a la Asociación, y como muestra de ello, le vamos a dar la voz que le negaron en el programa resumiendo brevemente qué es y qué hace la Asociación. Para que se entere quien no la conozca.

LA ASOCIACIÓN DE CONVIVENCIA PARQUE LIDÓN DE CASTELLÓN

Es una asociación de gente mayor que tiene el objetivo de autogestionar los servicios básicos en el presente y en el futuro, aplicando modelos de atención integral para incrementar la calidad de vida de aquellos quienes tengan fragilidad, posible discapacidad o distinto grado de dependencia, viviendo en el domicilio y sin necesidad de ser una carga para hijos o familiares, minimizando la soledad y fomentando la autoestima, la convivencia y la confianza entre todos con el fin de mantener la dignidad y los derechos.

Empezó a andar a principios del año 2014 y se legalizó y registró en junio de ese mismo año.
Este año ha recibido el Premio a la mejor iniciativa de Participación social de la Dirección General de Participación ciudadana, Consejería de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática de la Generalitat Valenciana.

Todos los socios viven en un mismo barrio de Castellón. La cercanía de sus hogares les permite compartir recursos para el cuidado.

- Es una organización cívica, laica y democrática, y no depende más que de ellos mismos.
- Consideran que para gestionar bien sus intereses, no deben ser más de 50 personas.
- Constituye un grupo de persones afines, por vecindad o por amistad, que quieren vivir en su domicilio y entorno, recibiendo cuidados profesionales integrales, humanos y de calidad.
- Quieren seguir controlando sus vidas y sentir que ésta continúa siendo valiosa.
- Quieren retrasar al máximo el uso de infraestructuras externas.
- Es una alternativa valiosa y muy económica a las residencias, pues permitirá que las personas vivan en casa más tiempo.
- Cuentan con una Persona de Referencia, gestor personal, administradora de los hogares y dinamizadora de actividades.
- Es un grupo de apoyo mutuo que se apoya en la persona de referencia para las acciones que sean necesarias.
- El coste de los honorarios de la persona de referencia es sufragado por los socios, mientras que cualquier necesidad individual, es sufragada por la persona o por los servicios de dependencia del Ayuntamiento, si es el caso.
- Tienen firmado un convenio con la Fundación Pilares para el apoyo y formación de los miembros y de la persona de referencia.

Pepe Ribera, Presidente de la Asociación Parque Lidón

PERSONA DE REFERENCIA

La Persona de Referencia se constituye como administradora de los intereses de los socios y protectora del bienestar, para que puedan continuar sus vidas, mientras sea posible, en sus casas.

La Persona de Referencia debe atender, proteger, coordinar, ofrecer cuidados, desarrollar intervenciones de profesionales de calidad, observar y apoyar el estado físico y psicológico de cada persona-socia, gestionar y administrar las casas cuando la persona lo requiera y contribuir, a quien lo necesite, a vivir mejor y que participe activamente de su entorno. La Persona de Referencia debe ser quien proporcione el grado de confianza suficiente para llevar a término todo aquello que los socios necesiten.

Es un profesional que sabe, puede y decide, siempre respetando derechos y deseos de cada socio. Su papel está centrado en la persona, la familia y en el entorno.

La Persona de Referencia tiene capacidad de relación e integración en redes de servicios sociales y profesionales domésticos, de calidad. La Persona de Referencia ha confeccionado la historia de vida de cada persona-socia, en un proceso confidencial.

Resumiendo, esta persona ha de aglutinar: la protección personal, el entorno, la administración de casa, la dinamización de actividades y el servicio de ayuda domiciliaria.

ALGUNAS ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN

Algunas actividades que realiza la Asociación son actividades de tipo social, con el fin de cohesionar el grupo adquiriendo confianza y amistad, actividades de convivencia social, talleres, tertulias, excursiones, reuniones con otras entidades, participación en Comisiones, conferencias, visitas a entidades, recitales, cineforum, cursos, y han participado en congresos.

Sus miembros necesitan sentirse útiles y con el bienestar que merecen ¡por derecho!

Nota: Si alguien no lo vio, y quiere darse cuenta de lo que no debe ser un programa en television que “pretende apoyar a las personas mayores” pero lo que hace es mostrar actitudes de rechazo y burla, busquen ustedes el link con el extracto de la entrevista.

Y también este artículo que habla del tema: Yo tenía una granja en Africa
https://castellonplaza.com/yo-tenia-una-granja-en-africa

Denunciemos el edadismo allá donde lo veamos.
¡Ni un acto edadista más!

 # Denunciemoseledadismo

 # DiNOalagerontofobia