

Fernando Barragán Medero  
David Pérez Jorge  
Elvira Molina Fernández  
(eds.)

# Salud, calidad de vida y género en personas mayores



# Salud, calidad de vida y género en personas mayores



Fernando Barragán Medero  
David Pérez Jorge  
Elvira Molina Fernández  
(eds.)

Salud, calidad de vida  
y género en personas  
mayores

Octaedro 

Colección Horizontes - Universidad

Título: *Salud, calidad de vida y género en personas mayores*



ÁREA DE ACCIÓN SOCIAL,  
INCLUSIÓN, VOLUNTARIADO Y  
PARTICIPACIÓN CIUDADANA



Cátedra Institucional Ciclos de Vida y Personas Mayores  
Cabildo de Tenerife, Universidad de La Laguna

---

Primera edición: septiembre de 2024

© Fernando Barragán Medero, David Pérez Jorge, Elvira Molina Fernández  
(eds.)

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.  
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona  
Tel.: 93 246 40 02  
octaedro@octaedro.com  
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública  
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización  
de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO  
(Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita  
fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-10282-54-4

Depósito legal: B 15724-2024

Maquetación: Fotocomposición gama, sl  
Diseño y producción: Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

# Sumario

Introducción . . . . .	9
1. Longevidad y uso de términos como envejecimiento activo y su crítica. Origen desde una perspectiva multidisciplinar . . . . .	11
ANA ISABEL CONTRERAS MADRID; FERNANDO BARRAGÁN MEDERO; MARÍA JOSÉ FLORES MENA	
2. La población mayor: situación laboral o profesional, centros asistenciales, servicios y necesidades. . . . .	25
ELVIRA MOLINA FERNÁNDEZ; MARÍA JOSÉ FLORES TENA	
3. La sexualidad en las personas mayores en España: el ámbito rural y urbano como factor diferencial. . . . .	39
ELVIRA MOLINA FERNÁNDEZ; ELISABETH MOLES LÓPEZ	
4. Prevención de la violencia hacia las personas mayores	53
JOLANTA MACKOWICZ	
5. Protección de las personas mayores del fraude en internet. Aspectos del derecho comparado . . . . .	69
MACIEJ JERZY SIWICKI	
6. Fomentando la inclusión social entre las poblaciones migrantes de edad avanzada: una revisión del panorama político. . . . .	85
KONSTANTINOS GEORGE KARRAS	

7. La ética del cuidado, la ternura y las personas mayores	109
FERNANDO BARRAGÁN MEDERO	
8. Hacia un envejecimiento saludable, los nuevos retos y oportunidades	127
ANA ISABEL CONTRERAS-MADRID; ROSHAN MELWANI-SADHWAN; ELENA OLMOS-RAYA; DAVID PÉREZ-JORGE	
9. ¿Qué necesitan las personas mayores?	143
FERNANDO BARRAGÁN MEDERO; ELVIRA MOLINA FERNÁNDEZ; EVA ARIÑO-MATEO; DAVID PÉREZ-JORGE	
10. Comunicación intergeneracional: tender puentes entre generaciones	157
MIRIAM GONZÁLEZ AFONSO; ANA ISABEL GONZÁLEZ HERRERA; CARMEN PERDOMO LÓPEZ	
11. La formación especializada en el cuidado de las personas mayores	173
IRENE TORICES RODARTE; LUZ MARÍA ALVARADO BÁRCENAS; ANERIS SUGHEY VERA PORTER	

# Introducción

Este libro ofrece una exploración profunda y multidisciplinar del envejecimiento, abordando temas cruciales desde diferentes perspectivas. A través de once capítulos, los autores nos invitan a reconsiderar nuestras percepciones sobre el envejecimiento con el fin de promover una sociedad más inclusiva y equitativa para las personas mayores.

El primer capítulo analiza el concepto de envejecimiento activo, cuestionando la obligatoriedad de mantenerse siempre activo y proponiendo una visión que respeta el derecho a la pereza. Se destaca la importancia de comprender los aprendizajes implícitos y explícitos en la vejez, promoviendo una perspectiva flexible y culturalmente sensible.

El segundo capítulo examina la situación de las personas mayores en el ámbito laboral, los servicios asistenciales disponibles y sus necesidades específicas. Se enfatiza la necesidad de políticas públicas que fomenten la inclusión y la equidad, así como la importancia de visibilizar y atender la sexualidad en la vejez, tanto en contextos rurales como urbanos.

En los capítulos subsiguientes, se exploran temas como la transformación del envejecimiento a través de la innovación, la inclusión y el fomento de la autonomía, destacando el papel del entorno físico y social en la experiencia de envejecer. La creación de entornos accesibles, seguros y acogedores es esencial para que las personas mayores mantengan su independencia y sentido de pertenencia. Las políticas públicas flexibles y la inclusión digital

emergen como elementos clave para un envejecimiento activo y satisfactorio.

A lo largo de la obra, se presenta una revisión de teorías y estudios recientes sobre el envejecimiento, destacando la importancia de enfoques multidisciplinares que consideren las dimensiones psicológicas, sociales, culturales y tecnológicas. La relación entre las personas mayores y el trabajo se analiza en profundidad, explorando las diversas motivaciones para continuar trabajando más allá de la edad de jubilación y proponiendo estrategias laborales inclusivas.

La atención a las personas mayores, incluyendo los servicios domiciliarios y residenciales, es otro tema central. Se discuten las necesidades específicas de este grupo, resaltando la importancia de un enfoque personalizado y adaptativo. Además, se aborda la incorporación de tecnologías digitales en la atención, y se señalan tanto las oportunidades como los desafíos que estas tecnologías presentan para mejorar la calidad de vida en la vejez.

Cada capítulo del libro ofrece una visión integral y multidimensional del envejecimiento, desafiando estereotipos y promoviendo políticas y prácticas inclusivas que reconocen la diversidad y riqueza de la experiencia de envejecer. Los autores proponen un enfoque inclusivo y adaptativo para promover el bienestar y la participación de las personas mayores en la sociedad.

Este libro invita a desafiar los estereotipos sobre la vejez y a reconocer la diversidad y riqueza de la experiencia de envejecer. Ofrece una visión integral que no solo enriquece nuestra comprensión del envejecimiento, sino que también abre nuevas vías para el empoderamiento y el bienestar de las personas mayores.

# Longevidad y uso de términos como envejecimiento activo y su crítica. Origen desde una perspectiva multidisciplinar

ANA ISABEL CONTRERAS MADRID  
Odontóloga, Universidad Fernando Pessoa Canarias, España

FERNANDO BARRAGÁN MEDERO  
Doctor en Filosofía y Letras, Universidad de La Laguna España

MARÍA JOSÉ FLORES MENA  
Doctora en Educación, Universidad Camilo José Cela, España

## 1.1. «Te comportas como un niño o como una niña», y el derecho a la pereza

Nadie puede entender el comportamiento de una persona mayor hasta que no es mayor. Sientes que el estar cansado o cansada es un derecho, una información que te envía tu cuerpo porque debes parar. La empatía –que siempre nos ha parecido un concepto popular pero simple– es una falsedad. No te puedes poner en el lugar de otra persona porque tú no eres la otra persona. Puedes intentar ser solidario o ayudar.

La vida activa, comúnmente conocida y a veces criticada como «envejecimiento activo», es la filosofía predominante en la discusión sobre las personas mayores. Sin embargo, ¿qué ocurre si uno opta por no seguir este camino? Arturo Pérez Reverte destaca el derecho a la pereza en la vejez, cuestionando la obligatoriedad de esta norma. La psicología del aprendizaje ofrece *insights*

valiosos para una comprensión más profunda del comportamiento de los mayores, subrayando que las etapas vitales son, en gran medida, construcciones culturales sujetas a variaciones significativas entre diferentes culturas y a lo largo de la historia. Así, nos encontramos atrapados en un ciclo de edadismo, que perpetúa la discriminación y la violencia hacia las personas mayores

El concepto de «ciclos de vida» se destaca como una nomenclatura preferida, pues evita asociar rigurosamente etapas vitales con edades específicas. Esta perspectiva reconoce la diversidad en la vejez y desafía la noción de homogeneidad tanto en términos de género como en las actividades que las personas pueden realizar. Pozo (2014a), en su trabajo sobre psicología del aprendizaje humano, introduce una distinción relevante entre aprendizajes implícitos y explícitos, resaltando la continuidad en el desarrollo del conocimiento desde la infancia hasta la vejez. Esta visión cuestiona la validez de los estereotipos generalizados sobre el aprendizaje en la tercera edad.

Es fácil entender el valor que para la supervivencia de un organismo tiene aprender a anticipar y controlar sucesos que inicialmente estarían vinculados a las necesidades básicas, o sea el funcionamiento metabólico y a la transmisión genética, pero a medida que el ambiente se vuelve más complejo, no solo en su estructura física sino social, irían implicando muchos otros motivos que, en sentido literal, mueven al organismo a aprender. Pero para lograr verdadero conocimiento y conseguir que este se vuelva más complejo no basta con esas funciones de predicción y control. Se precisa además comprender mediante procesos explícitos por qué unos sucesos predicen y controlan al otro y sobre todo por qué en ocasiones no los predicen o controlan, yendo más allá de esa situación concreta para abstraer principios o conceptos que permitan explicar por qué el mundo, y uno mismo, es como es. (Pozo, 2014b, pp. 114-115)

Los aprendizajes implícitos se caracterizan por su menor nivel de dificultad en comparación con los aprendizajes explícitos, ya que estos últimos demandan un esfuerzo cognitivo deliberado y una asignación de recursos más amplia. Siguiendo la perspectiva de Kahneman (2011), se argumenta que las tareas explícitas tienden a consumir una cantidad significativamente mayor de energía mental, lo que coincide con la tendencia inherente de

nuestra mente a operar bajo la ley del mínimo esfuerzo. Esta ley sugiere que, en general, nuestra mente tiende a resolver implícitamente las tareas siempre que sea posible. En el contexto del aprendizaje, el esfuerzo y la asignación de recursos suelen estar estrechamente relacionados con la motivación (Pozo, 2014b, p. 123).

Sin embargo, es importante destacar que existe una perspectiva diferente en contraposición a la psicología del aprendizaje convencional. Se defiende la existencia de una «pasión por aprender» que opera independientemente de la necesidad de motivación externa. Esta pasión se manifiesta a través del deseo intrínseco de adquirir conocimiento y experimentar la satisfacción que proviene de ello. Representa una forma de autonomía que empodera a las personas para buscar el conocimiento por el simple deseo de enriquecer sus vidas y no depender de estímulos externos para motivarse.

Sin embargo, es importante reconocer que, desde esta perspectiva, la psicología aún no ha logrado proporcionar una explicación completa sobre por qué a veces experimentamos lo que se llama «motivación intrínseca» en el aprendizaje, ni ha identificado claramente los mecanismos que subyacen al deseo de aprender.

De acuerdo con algunas investigaciones, existe una correlación entre la edad y el deseo de aprender, ya sea de forma implícita o explícita, como señala Pozo (2014a). Se observa una mayor facilidad para el aprendizaje implícito en los primeros años de vida, que se extiende hasta la adolescencia, seguida de un declive a partir de los 60 años. Sin embargo, es importante destacar que existen variaciones significativas entre las personas, lo que hace que las comparaciones basadas únicamente en la edad estén sujetas a un sesgo importante de «edadismo». En cualquier caso, abogar por el «derecho al ocio» sigue siendo una perspectiva legítima.

## 1.2. Algunas definiciones y el origen de los términos

El primer Año Internacional de las Personas de Edad, en 1999, estableció un concepto social para todas las edades y abordó

cuatro dimensiones: el desarrollo de la vida individual, las relaciones multigeneracionales, las interrelaciones entre el envejecimiento de la población y el desarrollo, y la condición de las personas mayores. Este evento trascendió las fronteras geográficas y contribuyó a crear conciencia sobre la situación de las personas mayores, así como la necesidad de promover la investigación multidisciplinaria y el seguimiento de las políticas gerontológicas en el mundo. Otra actividad significativa fue el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento celebrado en Madrid en 2002, el cual estableció «garantías en todos los aspectos para que las personas mayores puedan envejecer con seguridad y dignidad, y que puedan seguir participando en sus respectivas sociedades». En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto directrices y estrategias para una gestión integral del envejecimiento y la salud de las personas mayores. Esto incluye la promoción de un envejecimiento activo y saludable, la adaptación de los sistemas de salud a las necesidades cambiantes de esta población, la mejora de la atención crónica y los cuidados paliativos, la creación de entornos inclusivos y respetuosos para los mayores (González-Herrera, *et al.*, 2023; Pérez-Jorge *et al.*, 2019), y el avance en la investigación y el desarrollo de nuevos métodos de medición en gerontología.

Además, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado el período 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable y ha encargado a la OMS liderar su implementación. Esta década se basa en la Estrategia y Plan de Acción Mundiales de la OMS sobre el Envejecimiento y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Su objetivo principal es reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades. Esto se logrará mediante la acción colectiva en cuatro áreas clave: cambiar la percepción y actitudes hacia la edad y el edadismo, desarrollar comunidades que fomenten las capacidades de las personas mayores, proporcionar servicios de atención centrados en la persona y brindar acceso a la atención a largo plazo para quienes la necesiten (Jorge, 2008; Medero *et al.*, 2021). Esta iniciativa contribuye al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

La vejez en sí misma conlleva ciertas paradojas y representa situaciones de crisis que emergen con el transcurso del tiempo en el ciclo vital humano. El término “vejez” es esquivo y polisémico, ya que su significado varía según las representaciones individuales de cada persona. A través de nuestras experiencias personales en la vida cotidiana, llegamos a comprender el concepto de «vejez». Si recurriéramos al diccionario, encontraríamos que esta se refiere a la fase final de la vida. Sin embargo, al observar la variabilidad en la percepción de la vejez, queda claro que esta representación sociocultural puede ubicarse en uno de dos polos antitéticos: uno que relaciona la vejez con la sabiduría y otro que la asocia con respuestas igualmente sabias.

Es importante destacar que una vejez saludable y activa depende, en gran medida, de una niñez, adolescencia, juventud y adultez también saludables y activas. La longevidad implica una redefinición de los conceptos de envejecimiento y una extensión de la vida que va acompañada tanto por la sociedad como por el individuo (Barragán-Medero *et al.*, 2024). En este contexto, la capacidad mental, la fuerza física y la productividad comunitaria de la mayoría de las personas mayores se mantienen a través de diversas oportunidades. Esto responde a las necesidades de contribuir económica y socialmente a la sociedad.

La Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid en 2000, propuso repensar el envejecimiento activo desde diferentes perspectivas. Se reconoce que el significado único de cada individuo se define y confirma a través de la influencia de fuerzas internas y externas. Cada persona está formada por su carácter natural y su estilo de vida, y estos aspectos también se reflejan en su interacción con el mundo que le rodea.

Es importante destacar que, a medida que las personas viven más tiempo, tanto los individuos como la sociedad en su conjunto tienen la responsabilidad de trabajar juntos para prolongar la esperanza de vida, como sostiene Úrsula Lehr (2002). Además, la actividad física desempeña un papel fundamental en la salud de las personas mayores, pues mejora su calidad de vida, pues promueve la salud física y mental, aumenta la seguridad, reduce la ansiedad y mejora la cognición y el rendimiento, como sostienen Limón y Ortega (2011).

En resumen, la vejez es un concepto complejo y variable; su significado y experiencia pueden ser moldeados tanto por facto-

res internos como externos, incluyendo la influencia de la sociedad y el estilo de vida de cada individuo. La longevidad y el envejecimiento activo son objetivos importantes para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y requieren la colaboración de la sociedad y los individuos. Así pues, la actividad física tiene un papel fundamental en este proceso.

### 1.3. Un viaje multidisciplinar hacia una forma satisfactoria de ser mayor

La comprensión contemporánea de la vejez y la longevidad ha trascendido las visiones tradicionales, al marcar un alejamiento de la idea del envejecimiento como un declive biológico y cronológico inevitable. Este cambio de paradigma se ha enriquecido gracias a las contribuciones significativas de pensadores en campos tan variados como la psicología, la sociología, la tecnología y la política. A través de las obras de Achenbaum y Bengtson (1994), Katz (2013), Pozo (2014a), Twigg y Martin (2015), y Walker (2009), junto con investigaciones más recientes como las de Rodríguez-Pérez y Fernández-Martínez (2021), Liang y Luo (2022) y Chen y Zhao (2023), se ha ampliado la narrativa del envejecimiento para abarcar dimensiones psicológicas, sociales y culturales, y redefinir la riqueza de la experiencia de envejecer.

Desafiando la teoría de la desvinculación, Achenbaum y Bengtson (1994) abrieron el debate sobre la dinámica del envejecimiento, sugiriendo que las personas mayores continúan desempeñando roles activos y significativos dentro de sus comunidades, lo que contradice la idea de un retiro social inevitable. Esta reconsideración del envejecimiento como un proceso más variado y dinámico sienta las bases para la noción de Katz (2013) sobre el «envejecimiento exitoso», que no solo enfatiza la importancia de mantener la actividad física y mental, sino también la capacidad de adaptarse a los cambios y encontrar satisfacción en la vida a medida que uno envejece.

Pozo (2014a) contribuyó a este diálogo al resaltar la importancia del aprendizaje continuo en la vejez, desafiando la premisa de que el desarrollo cognitivo y personal se detiene con la

edad. Esta visión subraya el valor de crear oportunidades de aprendizaje para enriquecer la vida diaria de las personas mayores, contribuyendo a su bienestar psicológico y social.

La perspectiva cultural del envejecimiento, explorada por Twigg y Martin (2015), examina cómo las representaciones sociales y culturales del envejecimiento influyen en la experiencia de envejecer, destacando la necesidad de desafiar los estereotipos y narrativas negativas que frecuentemente rodean este proceso. Walker (2009), al analizar las políticas de envejecimiento activo en Europa, ilustra cómo se puede alentar a las personas mayores a contribuir de manera significativa a la sociedad, y así desafiar las nociones de pasividad asociadas con la vejez.

La inclusión digital emerge como un componente crucial del envejecimiento en la era moderna, como lo demuestra el trabajo de Rodríguez- Pérez y Fernández-Martínez (2021), que destaca que la tecnología puede facilitar la inclusión social y el bienestar emocional de las personas mayores. Esta conexión digital abre nuevas vías para el *engagement* y el aprendizaje continuo en la vejez.

Liang y Luo (2022) aportan una visión multidimensional del bienestar en la vejez, argumentando que el bienestar emocional y las relaciones sociales son tan importantes como la salud física. Este enfoque holístico es fundamental para apoyar un envejecimiento exitoso y satisfactorio.

El papel del entorno físico y social en la experiencia del envejecimiento es crucial, como lo ilustra el estudio de Chen y Zhao (2023) sobre el diseño urbano inclusivo. Su investigación subraya cómo las características de los entornos pueden facilitar o inhibir un envejecimiento activo y saludable, resaltando la importancia de considerar las necesidades de las personas mayores en la planificación urbana y las políticas públicas.

La integración de estas perspectivas diversas ofrece una comprensión más rica y matizada del envejecimiento, una que celebra la agencia, la adaptabilidad y la participación de las personas mayores en la sociedad. Esta visión ampliada no solo desafía las concepciones tradicionales del envejecimiento, sino que también abre nuevas vías para el empoderamiento y el bienestar en la vejez, reflejando la complejidad y la riqueza de la experiencia humana a través de todas sus etapas.

## 1.4. Un enfoque integrado del envejecimiento satisfactorio

La reconceptualización del envejecimiento representa un cambio paradigmático hacia una comprensión más rica y multifacética de esta etapa de la vida. Al alejarnos de los estereotipos limitantes y abrazar una visión holística, se nos invita a explorar la interconexión de las dimensiones psicológicas, culturales, tecnológicas y ambientales en la configuración de la experiencia de envejecer. Este enfoque multidimensional no solo amplía nuestra comprensión del envejecimiento, sino que también abre nuevas vías para el empoderamiento y el bienestar de las personas mayores.

Achenbaum y Bengtson, ya en 1994, desafiaron las teorías tradicionales del envejecimiento que veían la desvinculación social como una consecuencia inevitable de la vejez. Propusieron, en cambio, que el envejecimiento podría seguir múltiples trayectorias, algunas de las cuales incluyen niveles altos de compromiso y participación social. Esta perspectiva pionera ha sido reforzada por investigaciones más recientes, como la de Rodríguez-Pérez y Fernández-Martínez (2021), que ilustran cómo la inclusión digital puede contrarrestar el aislamiento frecuentemente asociado con la vejez, y facilitar la participación social y el bienestar emocional de las personas mayores. Lejos de ser meros espectadores, las personas mayores se convierten en participantes activos en la sociedad digital, y desafían las nociones preconcebidas sobre la vejez y la tecnología.

La visión de Katz (2013) sobre el envejecimiento exitoso, que enfatiza la integración de la actividad física, la participación social y el crecimiento personal, encuentra un eco en el potencial transformador de la tecnología. Las plataformas digitales y las tecnologías emergentes no solo facilitan la actividad física a través de aplicaciones de salud y *fitness* adaptadas, sino que también promueven el *engagement* social y el desarrollo personal a través del acceso a comunidades en línea, a recursos educativos y culturales. Este enfoque holístico hacia el envejecimiento resalta la capacidad de las personas mayores para seguir creciendo, aprendiendo y contribuyendo a la sociedad de significativamente. En este contexto, el envejecimiento se convierte en una etapa

de la vida marcada por la continuidad del crecimiento y la adaptación, en lugar de un período de declive y retiro. La tecnología, lejos de alienar a las personas mayores, se convierte en un facilitador clave de su participación activa y continua en la sociedad. Al adoptar esta visión más amplia y enriquecedora del envejecimiento, podemos comenzar a dismantelar los prejuicios y construir una sociedad que valore y apoye las contribuciones de las personas mayores en todas las esferas de la vida.

### Transformando el envejecimiento: innovación, inclusión y autonomía

El entorno en el que las personas mayores viven y se desenvuelven tiene un papel determinante en su capacidad para llevar una vida plena y enriquecedora. La investigación de Chen y Zhao (2023) subraya cómo la configuración de nuestros espacios urbanos y comunidades puede impactar profundamente en la experiencia de envejecer. Al promover la participación comunitaria y fomentar un diseño urbano que priorice la inclusión, se puede facilitar que las personas mayores mantengan su independencia y su sentido de pertenencia, elementos clave para un envejecimiento saludable y autónomo.

Esta visión del entorno como un facilitador del bienestar subraya la importancia de crear espacios públicos accesibles, seguros y acogedores, así como viviendas adaptadas que respalden las necesidades cambiantes de las personas a medida que envejecen. La implementación de políticas públicas que aboguen por la accesibilidad universal y el diseño inclusivo en la planificación urbana es crucial para asegurar que ciudades y comunidades sean espacios donde las personas de todas las edades puedan florecer.

Walker (2009) resalta la necesidad de una flexibilidad inherente en las políticas de envejecimiento activo, reconociendo la amplia gama de experiencias y necesidades que caracterizan la vejez. Este enfoque adaptable y personalizado es fundamental para empoderar a las personas mayores, permitiéndoles definir su propia experiencia de envejecimiento de una manera que refleje sus deseos individuales, intereses y capacidades. Al ofrecer un espectro diverso de oportunidades y recursos, las políticas pueden promover un envejecimiento que sea tanto activo como sa-

tisfactorio, que mitigue las desigualdades y asegure que cada individuo tenga la oportunidad de participar plenamente en la sociedad.

En el contexto de la sociedad digital contemporánea, la tecnología emerge como un elemento transformador en la vida de las personas mayores, brindando nuevas oportunidades para la conexión, el aprendizaje y la participación. Sin embargo, como indican Rodríguez-Pérez y Fernández-Martínez (2021), la mera provisión de tecnología no es suficiente. Es imperativo abordar la brecha digital mediante el desarrollo de programas y servicios que no solo proporcionen acceso a dispositivos e internet, sino que también ofrezcan la formación y el soporte necesarios para que las personas mayores utilicen estas herramientas efectiva y significativamente. Esta inclusión digital integral es esencial para garantizar que el envejecimiento activo se extienda al dominio digital, permitiendo a las personas mayores ser participantes activos en la era de la información.

La conjunción de un entorno físico y social inclusivo, políticas públicas flexibles y adaptativas, y una integración efectiva de la tecnología en la vida diaria, constituye la base para un envejecimiento inclusivo y empoderador. Al abordar estos aspectos de manera integral, se puede avanzar hacia una sociedad que no solo acomode, sino que también valore y celebre la diversidad y la riqueza de la experiencia de envejecer, garantizando que cada persona mayor tenga la oportunidad de vivir una vejez activa, conectada y satisfactoria.

## 1.5. Conclusión

El envejecimiento es un fenómeno complejo y multidimensional, su comprensión y apoyo requieren un enfoque multidisciplinario que incorpore perspectivas de la psicología, la sociología, la tecnología y la política pública. Esta diversidad de enfoques enriquece nuestra comprensión del proceso de envejecer y nos permite abordarlo de manera más efectiva. Al reconocer la amplia gama de experiencias en la vejez y promover políticas y prácticas que fomenten la inclusión, la autonomía y el bienestar, podemos avanzar hacia una sociedad que no solo acepte la complejidad y la riqueza del envejecimiento, sino que lo celebre.

Tras explorar en detalle los diversos aspectos del desarrollo de las personas mayores y considerando su análisis desde una perspectiva multidisciplinar con que hemos abordado este capítulo, concluimos lo siguiente:

- Ser mayor debe ser comprendido en su totalidad, y no limitarse a estereotipos y visiones tradicionales. Tenemos que erradicar el denominado edadismo. Esto implica considerar aspectos psicológicos, culturales, tecnológicos y ambientales. La edad debe ser vista como una etapa de crecimiento y adaptación continua, en lugar de un declive.
- El entorno físico y social tiene un papel fundamental en el envejecimiento inclusivo. Las políticas públicas y la planificación urbana deben tener en cuenta las necesidades de las personas mayores para promover su independencia y participación en la comunidad.
- Las políticas deben ser flexibles y adaptarse a la diversidad en las personas mayores, ofreciendo una amplia gama de oportunidades que reflejen los deseos y capacidades individuales de las personas mayores.
- La integración efectiva de la tecnología en la vida de las personas mayores ofrece nuevas posibilidades de interacción y aprendizaje. Es crucial abordar la brecha digital para garantizar que todos tengan acceso a estas oportunidades y puedan participar plenamente en la sociedad.

Estas conclusiones nos orientan hacia un envejecimiento más inclusivo y satisfactorio para todos, donde cada individuo tenga la oportunidad de vivir una vejez plena y enriquecedora.

## Referencias bibliográficas

- Achenbaum, W. A. y Bengtson, V. L. (1994). Re-engaging the disengagement theory of aging: on the history and assessment of theory development in gerontology. *Gerontologist*, 34 (6), 756-763.
- Barragán-Medero, F., Martín-Hernández, A.; Martínez-Murciano, M. C. y Contreras-Madrid, A. (2024). The vital role of grandparents in the education and development of grandchildren in the contemporary family. *Eduser*, 16 (1), 1-11. <https://doi.org/10.34620/eduser.v16i1.269>

- Chen, S. y Zhao, X. (2023). Community engagement and aging in place: lessons from urban neighborhoods. *Gerontologist*, 63 (4), 560-570.
- Fernández Fernández, A. (2002). II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37 (2), 1-22.
- González-Herrera, A. I., Díaz-Herrera, A. B., Hernández-Dionis, P. y Pérez-Jorge, D. (2023). Educational and accessible museums and cultural spaces. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01563-8>
- Jorge, D. P. (2008). Actitudes y concepto de la diversidad humana: un estudio comparativo en centros educativos de la isla de Tenerife (tesis doctoral). Universidad de La Laguna.
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow: Farrar, Straus and Giroux. Random House
- Katz, S. (2013). Active and successful aging. Lifestyle as a gerontological idea. *Recherches Sociologiques et Anthropologiques*, 44 (1), 33-49.
- Lehr, U. (2002). Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento. Herder.
- Liang, J. y Luo, B. (2022). Revisiting the concept of well-being in older age: a multidimensional perspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 77 (2), e93-e102.
- Limón, M. R. y Ortega, M. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología de la Educación*, 6(1), 225-238.
- Medero, F. B., Mackwicz, J., Szarota, Z. y Pérez-Jorge, D. (2021). *Educación para la paz, la equidad y los valores*. Octaedro.
- Organización Mundial de la Salud (2009). *Organismos internacionales y envejecimiento*. [http://trabajo.xunta.es/export/sites/default/Biblioteca/Documentos/Publicaciones/congreso\\_envejecimiento/congreso\\_envejecimiento\\_activo.pdf](http://trabajo.xunta.es/export/sites/default/Biblioteca/Documentos/Publicaciones/congreso_envejecimiento/congreso_envejecimiento_activo.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Envejecimiento y salud. Hechos clave*. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.
- Pérez-Jorge, D., Barragán-Medero, F., Herrera-Hernández, J. M. y Falcón-Chueca, S. (2019). Health Programme Evaluation and the Improvement of Quality of Care: an orthogeriatrics programme case study. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15 (11), em1766. <https://doi.org/10.29333/ejmste/108330>
- Pozo, J. I. (2014a). Aprendices y maestros. La nueva cultura del aprendizaje. Alianza.

- Pozo, J. I. (2014b). Psicología del aprendizaje humano. Adquisición de conocimiento y cambio personal. Morata.
- Rodríguez-Pérez, M. y Fernández-Martínez, E. (2021). Digital inclusion and social connectedness for aging well: a comparative study across European contexts. *Aging & Society*, 41 (6), 1345-1364.
- Twigg, J. y Martin, W. (2015). The challenge of cultural gerontology. *The Gerontologist*, 55 (3), 353-359.
- Walker, A. (2009). Commentary: the emergence and application of active aging in Europe. *Journal of Aging & Social Policy*, 21 (1), 75-93.



# Índice

Introducción .....	9
1. Longevidad y uso de términos como envejecimiento activo y su crítica. Origen desde una perspectiva multidisciplinar .....	11
1.1. «Te comportas como un niño o como una niña», y el derecho a la pereza. ....	11
1.2. Algunas definiciones y el origen de los términos. ....	13
1.3. Un viaje multidisciplinar hacia una forma satisfactoria de ser mayor. ....	16
1.4. Un enfoque integrado del envejecimiento satisfactorio. Transformando el envejecimiento: innovación, inclusión y autonomía. ....	18
1.5. Conclusión. ....	20
Referencias bibliográficas .....	21
2. La población mayor: situación laboral o profesional, centros asistenciales, servicios y necesidades .....	25
2.1. La población mayor hoy según las organizaciones internacionales. ....	25
2.2. La población mayor como colectivo diverso .....	27
2.3. Las personas mayores y el trabajo .....	30
2.4. Servicios y necesidades para la atención a personas mayores .....	31
Servicios de atención residencial .....	32
Servicios de atención diurna .....	32

Servicios de participación social . . . . .	33
Servicios de atención domiciliaria . . . . .	33
Salud digital y servicio de ayuda a domicilio. . . . .	34
Otros servicios . . . . .	34
2.5. Conclusiones . . . . .	35
Referencias bibliográficas . . . . .	36
3. La sexualidad en las personas mayores en España: el ámbito rural y urbano como factor diferencial . . . . .	39
3.1. Las poblaciones europea y española son poblaciones longevas y cada día mayores . . . . .	39
3.2. Hablemos de sexualidad en las personas mayores adultas . . . . .	40
3.3. Objetivos y metodología . . . . .	42
3.4. Resultados . . . . .	43
Iniciativa y disposición a la actividad sexual . . . . .	44
Tipo de prácticas sexuales . . . . .	45
Motivación para mantener relaciones sexuales . . . . .	46
Frecuencia con la que mantienen relaciones sexuales . . . . .	47
Salud, enfermedad y sexualidad. . . . .	48
3.5. Discusión y conclusiones. . . . .	49
Referencias bibliográficas . . . . .	50
4. Prevención de la violencia hacia las personas mayores . . . . .	53
4.1. Introducción . . . . .	53
4.2. Disposiciones de definición. . . . .	54
4.3. Reconocimiento de la violencia . . . . .	56
4.4. Estrategia de intervención: procedimiento de la tarjeta azul . . . . .	58
4.5. Factores de riesgo. . . . .	59
4.6. El mecanismo de la trampa psicológica. . . . .	62
4.7. De los supuestos globales a la acción local . . . . .	63
4.8. Conclusiones y postulados . . . . .	64
Referencias bibliográficas . . . . .	66
5. Protección de las personas mayores del fraude en internet. Aspectos del derecho comparado. . . . .	69
5.1. Introducción . . . . .	69
5.2. El concepto de fraude. . . . .	70
5.3. Características de los fraudes cometidos en internet . . . . .	72
5.4. Perspectiva del derecho comparado. . . . .	75

5.5. Conclusiones . . . . .	80
Referencias bibliográficas . . . . .	81
6. Fomentando la inclusión social entre las poblaciones migrantes de edad avanzada: una revisión del panorama político . . . . .	85
6.1. Introducción: antecedentes y justificación . . . . .	85
6.2. Tendencias y características demográficas . . . . .	88
Patrones de envejecimiento y migración . . . . .	88
Diversidad cultural entre los emigrantes mayores . . . . .	90
6.3. Retos de los emigrantes mayores . . . . .	91
Aislamiento social y soledad . . . . .	91
Barreras lingüísticas y problemas de comunicación . . . . .	92
Tensiones económicas y acceso a servicios . . . . .	94
6.4. Estrategias para la inclusión . . . . .	95
Competencia cultural en sanidad . . . . .	95
Compromiso con la comunidad y programas sociales . . . . .	97
Políticas y marcos jurídicos . . . . .	98
6.5. Estudio de casos . . . . .	99
6.6. Conclusión . . . . .	101
Referencias . . . . .	102
7. La ética del cuidado, la ternura y las personas mayores . . . . .	109
7.1. ¿La ética del cuidado versus la ternura? . . . . .	109
7.2. La educación sentimental de los hombres . . . . .	111
7.3. Afectividad: sentimientos, emociones, deseo y pasión . . . . .	113
7.4. Las teorías explicativas de la afectividad . . . . .	115
Limitaciones de las teorías explicativas . . . . .	117
7.5. La socialización de género, la construcción de la masculinidad y la ética del cuidado . . . . .	119
7.6. Ideologías y afectividad . . . . .	121
7.7. La educación sentimental . . . . .	122
7.8. La construcción de la ternura . . . . .	123
Referencias bibliográficas . . . . .	125
8. Hacia un envejecimiento saludable, los nuevos retos y oportunidades . . . . .	127
8.1. Introducción . . . . .	127
8.2. El cuidado de las personas mayores . . . . .	130
8.3. Cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento . . . . .	133

8.4. El cuidado de las personas mayores. . . . .	134
8.5. Aspectos que hay que considerar del envejecimiento . . .	136
8.6. Estrategias y técnicas para el cuidado del adulto mayor .	138
8.7. Conclusiones . . . . .	139
Referencias bibliográficas . . . . .	140
9. ¿Qué necesitan las personas mayores? . . . . .	143
9.1. La necesidad de investigación con las personas protagonistas . . . . .	143
9.2. Investigando desde las voces protagonistas . . . . .	144
Cuando las necesidades con lo laboral no terminan cuando llega la edad de jubilación. . . . .	145
La buena salud más allá de la ausencia de enfermedad. .	149
El derecho del reconocimiento de la especificidad . . . . .	152
9.3. Líneas para un futuro que sea presente inmediato . . . . .	154
Referencias bibliográficas . . . . .	154
10. Comunicación intergeneracional: tender puentes entre generaciones . . . . .	157
10.1. Introducción . . . . .	157
10.2. Comunicación y comunicación intergeneracional. . . . .	159
Beneficios de la comunicación intergeneracional . . . . .	160
Barreras u obstáculos para la comunicación intergeneracional eficaz. . . . .	161
10.3. Programas y actividades intergeneracionales . . . . .	163
10.4. Estrategias para mejorar la comunicación intergeneracional . . . . .	165
10.5. Conclusiones . . . . .	167
Referencias bibliográficas . . . . .	168
11. La formación especializada en el cuidado de las personas mayores. . . . .	173
11.1. Introducción . . . . .	173
11.2. Carácter conceptual de la especificidad profesional en el cuidado de las personas mayores. . . . .	175
11.3. Profesionalización para el cuidado de las personas mayores . . . . .	175
11.4. Identidad social para un ejercicio profesional acorde a las exigencias actuales . . . . .	182
Referencias bibliográficas . . . . .	183

Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

## Salud, calidad de vida y género en personas mayores

Estas páginas transmiten el resultado de una investigación sobre la salud, la calidad de vida y el género de las personas mayores. En once capítulos, se exploran diversas dimensiones del envejecimiento, desafiando estereotipos y proponiendo enfoques innovadores para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Se combina la metodología cualitativa y cuantitativa para obtener una visión más completa de lo que se define como ciclos de vida y cómo lo viven las personas mayores. Se recogen temas de gran interés, como salud, comportamiento sexual, necesidades médicas, sistemas de protección ante el uso de las tecnologías, así como la necesidad de cuidado y ternura hacia las personas mayores, y la protección contra la violencia. Asimismo, se dan propuestas de inclusión para las poblaciones retornadas (migratorias) en diversos países.

Esta obra es una invitación a reconsiderar nuestras percepciones sobre el envejecimiento y a promover una sociedad más inclusiva y equitativa para las personas mayores. Es un recurso valioso para investigadores, profesionales y cualquier persona interesada en comprender y mejorar la experiencia del envejecimiento en nuestra sociedad.

**Fernando Barragán Medero.** Doctor en Filosofía y Letras en la Universidad de La Laguna. Catedrático de Didáctica y Organización Escolar. Director académico de la Cátedra Ciclos de Vida y Personas Mayores. Miembro de Instituto Universitario de Investigación Social y Turismo (ISTUR). Experto en estudios de género, prevención de violencia, interculturalidad y educación sexual.

**David Pérez Jorge.** Contratado doctor de la Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna. Miembro de la Cátedra Ciclos de Vida y Personas Mayores. Su actividad investigadora se centra en la educación inclusiva, el alumnado con necesidades educativas especiales y la educación intercultural.

**Elvira Molina Fernández.** Doctora por la Universidad de Granada. Profesora en el Departamento de Pedagogía de la Universidad de Granada. Miembro de la Cátedra Ciclos de Vida y Personas Mayores de la Universidad de la Laguna. Ha desarrollado su actividad profesional en todos los niveles educativos. En su labor investigativa vincula pedagogía e intervención socioeducativa con el estudio de la ciudadanía, los derechos humanos y la democracia, especialmente entre los grupos más vulnerables.

