

# Conozca a sus mayores

Apoyo a las personas mayores



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Contenido del curso

01

Introducción y definición del envejecimiento

02

Retos del envejecimiento

03

Cambios sociales y físicos

04

El ABC de envejecer bien



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Módulo 01

Al finalizar este módulo, serás capaz de:

- Comprender el concepto de envejecimiento
  - Definir la gerontología
  - Comprender cómo se percibe el envejecimiento en todo el mundo
- Conocer las etapas de la vida y sus teorías
  - Definir el envejecimiento



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ¿Qué edad se considera "vieja"?

**Dependiendo de a quién se le pregunte, la definición de lo que es viejo puede variar según la opinión y la edad de la persona a la que se le pregunta. Buscar lo que se considera "viejo" puede parecer irrelevante cuando siempre se recibirá una respuesta subjetiva.**



- **La Organización Mundial de la Salud considera que la mayoría de los países del mundo desarrollado caracterizan la vejez a partir de los 60 años.**

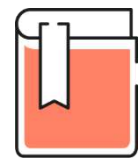


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Gerontología

*La gerontología es el estudio de los procesos de envejecimiento y de los individuos a lo largo de la vida. Incluye:*



El estudio de los cambios físicos, mentales y sociales de las personas a medida que envejecen



La investigación de los cambios en la sociedad resultantes del envejecimiento de nuestra población



La aplicación de estos conocimientos a las políticas y programas



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# La vejez en el mundo

- Hace poco menos de una década en **Gran Bretaña**, la gente creía que la vejez comenzaba a los 59 años. Sin embargo, una investigación realizada en 2018 descubrió que los británicos creían que se consideraba viejo a los 70 años.
- En **Estados Unidos**, un investigador descubrió que se considera viejo a los 70 o 71 años para los hombres y a los 73 o 73 para las mujeres.
- Hace una década, **Turquía** consideraba que los 55 años eran el comienzo de la vejez, porque la esperanza de vida media del país en ese momento era de 72 años. Ahora, con un inesperado auge de personas mayores de 65 años, se considera viejo cuando se alcanzan los 70 años.
- En **China**, la edad de jubilación es de 60 años para los hombres y 50 para las mujeres trabajadoras o 55 para las funcionarias.
- **India** tiene una de las edades de jubilación más bajas de Asia, con 58 años como edad de jubilación.
- En **Libia**, la edad de jubilación se elevó de 65 a 70 años.
- En **Australia**, la edad de jubilación actual es de 67 años, aunque se espera que aumente en los próximos años.

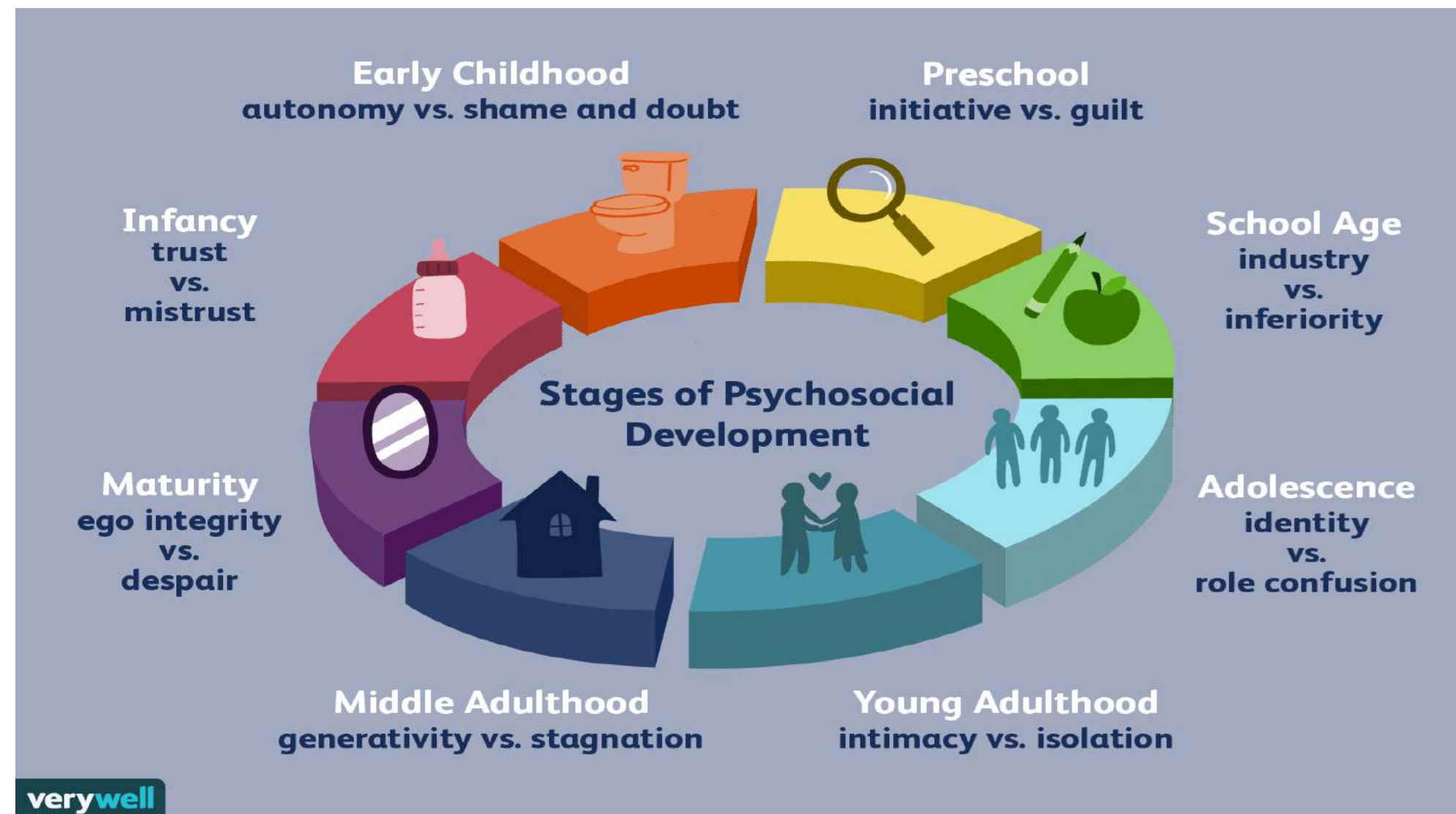


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Etapas de la vida y teorías

La teoría de las etapas de la vida de Erikson es uno de sus modelos más reconocidos. Estableció 8 etapas que suponen un cambio o evolución de la identidad personal a lo largo del ciclo vital.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Etapas de la vida



## Infancia - **Confianza** vs. **Desconfianza**

- De 0 a 1 año;
- deben desarrollar una actitud de confianza hacia sus padres;



## Primera Infancia - **Autonomía vs. Vergüenza y dudas**

- 2-3 años;
- se ven obligados a dar pasos hacia su autonomía;
- aprenderán a comer, vestirse y empezarán a oponerse a sus padres de forma independiente.



## Preescolar - **Iniciativa** vs. **Culpa**

- 3-6 años;
- toma la iniciativa para intentar alcanzar sus objetivos personales;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Etapas de la vida



## Edad escolar - **Industria** **vs. Inferioridad**

- 7 a 12 años;
- deben aprender a manejar las herramientas culturales mientras se comparan con sus compañeros;



## Adolescencia - **Identidad** **vs. Confusión de roles**

- durante la adolescencia.
- una serie de cambios físicos junto con la aparición de nuevas demandas sociales;
- causarán confusión sobre los roles y el autoconcepto;



## Adultez joven - **Intimidación** **vs. Aislamiento**

- la edad adulta temprana o la juventud;
- debe arraigar la identidad para lograr un vínculo con otras personas
- debe encontrar vínculos "entre el resto de individuos" para lograr una fusión de identidades manteniendo la identidad personal;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

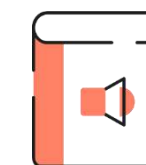


# Etapas de la vida



## La mediana edad - **Generatividad vs. Estancamiento**

- gran parte de la edad adulta media;
- deben comprometerse con los demás, con el trabajo, con los hijos, logrando así una vida productiva;
- la necesidad de lograr una vida productiva les protege del estancamiento y les ayuda a avanzar en sus objetivos e intenciones;



## Madurez - **Integridad del ego vs. Desesperación**

- la edad adulta tardía o la vejez.
- Para lograr la satisfacción con la propia vida, el individuo debe mirar atrás y estar de acuerdo con las decisiones vitales que ha tomado;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ¿Qué es el envejecimiento?

*El envejecimiento se define como "un proceso continuo, universal e irreversible que determina cambios morfológicos, funcionales y psicológicos, que conducen a una pérdida progresiva de adaptabilidad".*



## Características del envejecimiento:

- **Universalidad**
- **Irreversibilidad**
- **Heterogeneidad e individualidad**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ¿Por qué envejecemos?



## La teoría programada:

- Envejecimiento por programa
- Teoría de los genes
- Teoría autoinmune



## La teoría del daño o del error:

- Teoría del desgaste
- Teoría del ritmo de vida
- Teoría de los enlaces cruzados



## La teoría de los radicales libres



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ¿Qué se siente al ser viejo?

*En general, puede decirse que una persona mayor experimenta un detrimento de su cuerpo. Todas las funciones y habilidades que desplegó durante la juventud, y que alcanzaron un grado máximo de desarrollo en la edad adulta, comienzan a deteriorarse. Así, es habitual que un anciano tenga dificultades para desplazarse y problemas de memoria, por ejemplo.*



El aumento de la esperanza de vida y la mejora de la calidad de vida han provocado el crecimiento del número de personas mayores en todo el mundo en las últimas décadas. Aunque sea la última instancia de la vida, la etapa ya no se asocia a la pasividad: al contrario, se intenta que los mayores mantengan una vida activa dentro de sus posibilidades y que se integren en la comunidad.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Resumen

## What age is considered old?

The World Health Organisation believes that most developed world countries characterize old age starting at 60 years and above.



## Life stages

According to Erikson's stages of life theory there are 8 stages that presume a change or evolution in personal identity throughout the life cycle.

## Gerontology

Gerontology is the study of ageing processes and individuals across the life course.

## What is ageing?

Ageing is defined as "a continuous, universal and irreversible process that determines morphological, functional and psychological changes, which lead to a progressive loss of adaptability".

## Why are we getting old?

All scientific studies show that for ageing there is a genetic basis on which various external agents act, ranging from tobacco or alcohol to the most diverse pathologies, which shorten or accelerate ageing.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Gracias!



## Reconocimiento

Este documento ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2020-1-RO01-KA204-080320, proyecto de asociación estratégica ERASMUS+ "Apoyar las necesidades de las personas mayores es nuestra responsabilidad".



## Contact0

[office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro)

<https://courses.trainingclub.eu/>

<https://trainingclub.eu/senior>

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

