



SINAPSIS N°3- agosto 2023

## PERSONAS MAYORES PRESENTES

# SINAPSIS - PEMAP N°3

### PRESENTACIÓN

Para este tercer número de SINAPSIS-PEMAP se ha considerado una reseña de un artículo español, acerca del surgimiento de la silver economy o greyny boom en Alemania. Se ha agregado una recopilación de reflexiones en relación a la edad mayor. Se incluye, nuevamente, una contribución del chat GPT acerca de los aportes de la metacognición en la edad adulta. Finalizamos con un artículo que analiza las características del Autocuidado y sus particularidades individuales en las personas mayores.

Siempre queda abierta la invitación a colaborar con material pertinente a los propósitos de PEMAP para las próximas ediciones de esta publicación. PEMAP prioriza dentro de sus objetivos promover la participación de las personas mayores en los diversos contextos sociales donde pueden contribuir con su experiencia y competencias en la toma de decisiones, en el análisis de problemáticas complejas, en consejería y otras actividades de esta naturaleza.

La invitación a enviar material publicable se extiende a la comunidad PEMAP, y a otras personas interesadas en estas temáticas, respetando las condiciones básicas de atenerse al ámbito indicado, de tener aporte propio de las o los autores, de no violación de derechos de autor, y de brevedad.

**Mario Letelier**

### CONTENIDO

- *Reseña: AGEING. La revolución de la longevidad en el entorno laboral: lecciones del caso alemán. Hernández Barandica, María (2021). Madrid, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales COMILLAS, Universidad Pontificia (Ed.), 44 pp.*
- *Reflexiones y proverbios en torno a la vejez. Patricio Gross*
- *Metacognición en la edad mayor. Chat Gpt.*
- *El desafío del autocuidado. Mario Letelier*



**Reseña: AGEING. La Revolución de la Longevidad en el entorno laboral.**

**Hernández Barandica, María (2021). AGEING. La revolución de la longevidad en el entorno laboral: lecciones del caso alemán. Madrid, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales COMILLAS, Universidad Pontificia (Ed.), 44 pp.**

**Resumen**

"Frente a un envejecimiento poblacional a escala global que ilusiona y asusta a la vez, el presente trabajo de investigación trata de evidenciar la importancia de apostar por el capital humano sénior y la innovación en la búsqueda de un nuevo equilibrio económico, próspero y exitoso que sostenga el sistema actual español. Por ello, se observan las estrategias empresariales seguidas en Alemania, país europeo con ideales sociológicos parecidos a España, a fin de entender si podrían copiarse e implementarse las mismas políticas de concienciación e integración de ese colectivo en el anterior. Así, no se trata del fin del Estado de Bienestar, sino del surgimiento de la silver economy o greyny boom, donde cumplir años puede llegar a ser el mayor estímulo para el crecimiento del PIB de un país o incluso para convertirse en los líderes del futuro."

**Propósito del trabajo**

Según la autora, el envejecimiento de la población -principalmente en países desarrollados- se debe al gran avance de la medicina y la elevación del nivel de vida. España sería considerada al 2030, el cuarto país más envejecido del mundo (34% con más de 65 años). Las consecuencias en el mercado laboral :

- escasez de personal activo cualificado
- pérdida de talentos por jubilación
- endeudamiento país por merma de impuestos

Por ello la autora percibe la necesidad de cambio en paradigmas económicos y se pregunta si estamos ad portas de una quiebra del sistema económico o nuevas oportunidades.

Hernández apuesta por el "capital humano sénior y la innovación en la búsqueda de un nuevo equilibrio económico, próspero y exitoso en los nuevos tiempos y especialmente en España, por su proyección demográfica", barriendo mitos sobre el colectivo sénior explicando su



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

potencial y con estrategias de empresas alemanas para fomentar así la "silver economy" o "grey ny boom".

### **Metodología**

Recurriendo al estudio minucioso de evidencias del envejecimiento e incidencias en mercado laboral, revalorizando a este segmento etario a través de datos de la "silver economy" y actitud de este colectivo, junto con "políticas emergentes estratégicas y empresariales alemanas".

### **Estado de la cuestión**

Con el envejecimiento como una transformación social de importancia del siglo que da vuelta la pirámide demográfica, cambiando fertilidad, migración y mortalidad, se calcula que para el 2050 una de cada tres personas en el planeta tendrá más de 65 años. Luego se afirma que en España el segmento envejecido será un 30% de la población, con cuatro millones de octogenarios.

La autora plantea que a largo alcance se crearía el "impuesto de Contribución a la Solidaridad" con el fin de financiar pensiones, acumulando los excedentes en un "Fondo de Reserva" para el 2030, estableciendo una jubilación universal (de toda profesión) a los 67 años, para cuando pasan de trabajadores a simples "cargas", aunque el mencionado segmento más envejecido "tiene muchas virtudes que ofrecer al sector privado", como su "experiencia y gran capacidad de reaccionar ante contratiempos."

### **Estructura**

Este estudio tiene cuatro partes extra: se estudia desafíos del envejecimiento de la población. Luego se "identifica y analiza el talento de este colectivo y sus oportunidades (...) corrigiendo los prejuicios existentes y erróneos contra ellos", planteándose políticas para devolver a la gente sénior al trabajo, junto con verdaderas experiencias alemanas, obteniendo al final las conclusiones principales.



SINAPSIS N°3- agosto 2023

## **Marco teórico: los retos del envejecimiento poblacional**

### *Factor demográfico*

Para la OMS, entre 2000 - 2050 se doblará la cantidad a 2.000 millones los mayores de 60 años en el planeta. La autora cita al Banco Mundial: En España y Alemania la gente vive en promedio entre 80 y 83 años.

La autora afirma: "el mundo se encuentra ante una realidad de envejecimiento imparable" y agrega que "persona mayor" ya no es lo mismo que hace 100 años, "Es el nacimiento de una nueva economía, la silver economy".

### *Análisis del mercado laboral. Una realidad abierta*

Hernández responde a la interrogante "cómo modificar la estructura económica española, conservando la productividad, potencial y competitividad (...) sin dañar el poder adquisitivo de los empleados":

- 1) Incrementando tasa de empleo
- 2) Aumentando edad de retiro obligatorio
- 3) Aumentando migraciones y contratos laborales a este segmento

Para la autora "los mayores son fuente de riqueza, creatividad e innovación para un país".

## **El talento de los mayores, motor del futuro**

Se señala que los mayores "cerca de la vejez, y a pesar de tener en su gran mayoría un elevado poder adquisitivo y estar libres de cargas, rechazan quedarse al margen de la sociedad (...) optando en contrapartida por la participación activa" , lo que les da motivos para vivir como "salud, seguridad financiera y enriquecimiento social y cultural."

Se apuntala todo lo anteriormente señalado, con la mención de un estudio de 2014 del Centro de Alzheimer (Universidad de Rush, Chicago) que dice demostrar que la actividad -sea como empleado o voluntario- va a "reducir la susceptibilidad a infarto, demencia, problemas de desplazamiento, discapacidad y muerte prematura. En síntesis, la jubilación no es una opción inteligente ni sana".



SINAPSIS N°3- agosto 2023

Más adelante se destaca esta idea: "los sénior son gente trabajadora, comprometida, con las ideas claras, innovadoras y con ganas de seguir compartiendo su saber, experiencia y contactos. No temen a lo que pueda venir, sino que se arriesgan por hacer realidad sus sueños. Es la gente del pasado, con su historia y evolución, quienes mueven y hacen el futuro."

#### *Mitos de los sénior*

Los sénior son personas eficientes "con mucho que ofrecer a la sociedad", y "que no se estanca en las ideas del pasado" y que "se adapta fácilmente a la nueva realidad del futuro."

En el artículo se asevera que envejecimiento no es sinónimo de pérdida de "memoria procedimental", pues los sénior continúan usando el computador, cocinando, tocando violín, etc, ni tampoco se ve afectada "su capacidad de aprender cosas nuevas o resolver problemas cotidianos", salvo en casos de demencia. Se recalca que hay cantidades de estudios que van demostrando que "se puede poner freno o evitar ese riesgo de deterioro mental a través de ejercicio físico, mental, lazos sociales y una buena alimentación."

#### *Beneficios de la contratación*

Más adelante la autora compara "generaciones" como "millenials" y "X", estableciendo que las personas de esta última (nacida entre 1965 y 1981) "además de querer alcanzar unas metas personales de conciliación laboral y familiar, se esfuerzan más por alcanzar la misión corporativa de la empresa a la que pertenecen."

Otros puntos a favor de los sénior: se asevera que la inteligencia emocional aumenta con la edad, y que "Los mayores cuentan con mayor estabilidad a nivel psicológico" pues son capaces de dimensionar más lo que acontece y de "enfocar su atención en lo verdaderamente importante."

#### *Los jóvenes corren más rápido, pero las personas mayores conocen los atajos*

Cabe destacar a este punto los resultados de una prueba de memoria (2015) que demuestran "que tanto los jóvenes como los mayores con bajo rendimiento activan sólo el hemisferio derecho cuando captan nueva información. No obstante, los mayores con alto rendimiento y no condenados a su muerte social son capaces de crear



SINAPSIS N°3- agosto 2023

interconexiones también en el hemisferio izquierdo, mejorando destrezas también como la capacidad verbal."

Se menciona la "inteligencia cristalizada", que se presenta en la capacidad de seleccionar sólo los datos de importancia "de la nueva información comunicada, haciéndose así con atajos y operando más rápido a la hora de conseguir buenos resultados(...) Dicha capacidad basada en las vivencias previas es conocida como la "inteligencia cristalizada".

### **El necesario reciclaje laboral**

#### *Políticas empresariales para ralentizar el deterioro de los mayores*

La autora recalca que la prosperidad y éxito de las empresas ahora depende de cuánto actúan como "puente" entre los empleados más jóvenes que llegan y los más mayores que ya van de salida, y que eso se puede conseguir con estos datos del Foro Económico Mundial del año 2020:

1. Pensamiento analítico e innovación
2. Aprendizaje activo y estrategias de aprendizaje
3. Resolución de problemas complejos
4. Pensamiento y análisis crítico
5. Creatividad, originalidad e iniciativa
6. Liderazgo e influencia social
7. Uso, seguimiento y control de la tecnología
8. Diseño y programación de la tecnología
9. Resiliencia, tolerancia al estrés e ideación
10. Razonamiento, resolución de problemas e ideación
11. Inteligencia emocional
12. Solución de problemas y experiencia del usuario
13. Orientación al servicio
14. Análisis y evaluación de sistemas
15. Persuasión y negociación



SINAPSIS N°3- agosto 2023

*Aplicación práctica: experiencias en Alemania*

### **Caso Daimler**

La empresa Alemana de autos Daimler entiende que si pierde al colectivo de trabajadores senior sin que traspasen su experiencia y conocimiento del "cómo hacer" a los entrantes jóvenes empleados, se estaría perdiendo una parte importante de los conocimientos específicos, parte de la cultura empresarial, por lo que implementan "Space Cowboys" (2012) con el objeto de "prolongar la vinculación laboral de los empleados mayores de la entidad a través de la jubilación activa." Esta empresa "ofrece a un centenar de seniors contratos de tres días a la semana, a tiempo parcial o temporal (de 6 a 9 meses), para que puedan acudir a las oficinas y aconsejar y enseñar a los más jóvenes a resolver sus tareas profesionales, desde el punto de vista de la experiencia".

### **Caso Bosch**

En 1999, Bosch crea la agencia interna "BMS", para "ex-empleados especialistas y directivos de la compañía con hasta cuarenta años de experiencia en ella, con el objetivo final de poner a disposición de este colectivo (compuesto ya por más de 1.700 personas) una vía de jubilación activa, a través de la prestación de servicios de consultoría o su inclusión en proyectos Bosch en caso de excesiva carga de trabajo en la compañía."

Bosch apuesta por la "recalificación de competencias adultas" con conferencias, talleres, etc, con unos 260 millones de euros, valorando el resultado final como "impagable".

### **Caso BMW**

Esta empresa seleccionó a una cantidad de operarios para que dijeran qué cambios harían ellos en su trabajo con el fin de "mejorar las condiciones de desempeño de las tareas y obtener mejores resultados a largo plazo en sus jornadas laborales". Entre las mejoras propuestas por sus operarios, estaban los siguientes cambios aplicados por la empresa:

- Suelos de madera (amortiguadores y reductores de tensión de la rodilla y de estática eléctrica)
- Zapatos a medida (reduciendo tensión en pies)
- Lentes de aumento, monitores en ángulo y pantallas mejoradas (reduciendo fatiga visual)



SINAPSIS N°3- agosto 2023

- Sillas ajustables para altura de cada trabajador (aliviando tensión física, permitiendo pequeños descansos)
- Entrenadores personales y fisioterapeutas en el lugar (liberando tensiones físicas, reduciendo lesiones, logrando trabajo óptimo)

Por escuchar a sus empleados, esta empresa alcanzó nivel mundial de "modelo de productividad y alta calidad en sus comunicaciones internas", pasando de un 7% a un 2% de ausentismo laboral por problemas médicos, logrando un rendimiento de 10 defectos de calidad por cada millón de producción a los tres meses del mejoramiento aplicado.

### **Problemas de ajuste al caso español**

Falta de inversión en capital humano y "Falsas creencias y prejuicios arraigados en la sociedad y en la propia regulación legislativa española limitan participación dulta en edad avanzada en el sector laboral. Creen erróneamente que son un detrimento y una carga para las instituciones públicas y privadas de un país."

"Estrictas normativas regulatorias (...) favorecen la salida de este colectivo del sistema laboral."

### **Conclusiones**

"Cambios en la fertilidad, la mortalidad y en la migración: el factor demográfico del envejecimiento representa la transformación y oportunidad socio-económica más importante del siglo XXI. Los mayores son el foco y motor del futuro. "Incluir. Informar. Invertir. Esas son las acciones necesarias para avanzar hacia un futuro sostenible que combine crecimiento e innovación", declara públicamente Christine Lagarde este año, ideas extrapolables al tema de la **silver economy**."

Los mayores son el motor del futuro.

"Los nuevos líderes serán aquellos que sepan afrontar y posicionarse en esta nueva realidad donde los mayores cobren importancia".-



## **Recopilación de reflexiones y proverbios en torno a la vejez**

**Patricio Gross**

### **La Trampa del Edadismo. Consuelo Lomas**

“El edadismo –discriminación por edad– o, en este caso viejismo –discriminación a personas mayores– es algo que vamos internalizando desde muy jóvenes y lo hacemos a lo largo de toda nuestra vida.

El edadismo o ageism se refiere precisamente a esta discriminación que surge producto de la edad y que ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como los estereotipos, prejuicios y la discriminación hacia otros –o incluso hacia nosotros mismos– en razón de la edad.

Algunas de las formas de discriminación más comunes que sufren las personas mayores en razón de su edad, son la negación de puestos laborales, el ser consultados por su edad durante entrevistas de trabajo cuando no es un dato relevante para el cargo al que postulan, la promulgación de políticas públicas o reglamentos que benefician a cierto grupo etario –y que los deja fuera– y la percepción de parte del resto de la sociedad de que las personas mayores son menos productivas, anticuadas, desactualizadas o poco flexibles.

El edadismo se encuentra tan arraigado en nuestra sociedad, que se puede ver incluso en niños y niñas desde los 4 años.

En Estados Unidos, conducido por el profesor PhD. Erdman Palmore, un 80% de los adultos mayores encuestados declaró haber experimentado edadismo o discriminación producto de su edad. Las ideas preconcebidas más comunes eran el asumir que padecían de pérdida de memoria o algún tipo de impedimento físico en razón de su edad. El informe reveló además que, en casi el 60% de los casos, este ageism se manifestaba a través de bromas asociadas a la edad y en un 30% siendo ignorados o no tomados en serio.

A partir de esos mismos prejuicios e ideas preconcebidas sobre las personas mayores, actuamos y elaboramos nuestros sentimientos hacia ellos. La discriminación causa un



SINAPSIS N°3- agosto 2023

profundo daño en ellos. “El efecto se ha visto en lo físico, en lo social y en lo psicológico”, la vejez opera como una especie de profecía auto

El edadismo es además un indicador para los niveles de depresión, aislamiento, dificultades cognitivas e incluso en cuestiones concretas como las habilidades motrices. “Las personas mayores con más niveles de vejeismo tienen más dificultades cognitivas incluso dificultades en la marcha si se compara entre grupos con alto y bajo nivel de vejeismo. Entonces en realidad el perjuicio del vejeismo es tremendo e impacta en todas las áreas de la vida de una persona”.

### ***No Basta Tener Ojos Para Ver; También Necesitamos Tener Luz***

La ceguera es una extraña epidemia que azota hoy a nuestra sociedad. Ceguera que deja en una noche oscura a unos, en penumbra a otros y unos últimos que sólo ven sombras. Unos son ciegos de nacimiento; otros ciegos culturales, y otros, enceguecidos por obstáculos epistemológicos, religiosos y políticos que han formado vendas en los ojos, conduciendo a concepciones y posiciones cerradas que arrastran al fanatismo. Estas son las ideologías que se inculcan, afianzan e imponen; encapsulando el mundo e impidiendo percibir otras realidades, posibilidades, relaciones y horizontes. La ciencia, la religión y la política están llenas de ejemplos que muestran lo dañinos que son los fanatismos. Impiden ver la realidad, aceptar al otro como interlocutor válido y dejar caer las escamas que tapan nuestros ojos.

Ver implica la comprensión plena de aquello que es importante, primordial y fundamental para la vida en todas sus dimensiones, expresiones y manifestaciones. Ver exige apertura, contexto, relación y horizonte. Imposible ver si no tengo disposición, si no salgo de mi enclaustramiento; imposible ver si no me detengo a observar la complejidad de la vida y del componente social; imposible ver si no establezco conversación con los demás y escucho las otras posturas, necesidades y concepciones; imposible ver si me limité a afirmar, sostener, defender y no analizo, cotejo y concluyo; imposible ver si no tengo un horizonte o referente que ilumine, jalone, conduzca hacia los más altos ideales.

Gracias por quitar las cegueras de lo que no ven a los adultos mayores en su dignidad.

Por mucho que el mundo me descarte por la edad, yo no descarto al mundo y estoy en el mundo. Isabel Allende, 2021.



SINAPSIS N°3- agosto 2023

### ***Proverbios sobre la vejez***

El secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad.

Gabriel Garcia Marquez

¡Envejece conmigo! Lo mejor está aún por llegar.

Robert Browning

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingmar Bergman

Los primeros cuarenta años de vida nos dan el texto; los treinta siguientes, el comentario.

Arthur Schopenhauer

Los viejos desconfían de la juventud porque antes han sido jóvenes.

William Shakespeare

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.

Pablo Picasso

El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza

André Maurois

A los viejos les gusta dar buenos consejos, para consolarse de no poder dar malos ejemplos.

Francois de la Rochefoucauld

Las arrugas del espíritu nos hacen más viejos que las de la cara.

Michel Eyquem de Montaigne

Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo.

Charles Augustin Sainte-Beuve

Nadie es tan viejo que no pueda vivir un año más, ni tan mozo que hoy no pudiese morir.

Fernando de Rojas



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

Todos deseamos llegar a viejos y todos negamos que hemos llegado.  
Francisco de Quevedo

Si quieres ser viejo mucho tiempo, hazte viejo pronto.  
Cicerón

Cuando uno se hace viejo, gusta más releer que leer.  
Pío Baroja

En la boca del viejo todo lo bueno fue y todo lo malo es.  
Baltasar Gracián

Nada nos envejece tanto como la muerte de aquellos que conocimos durante la infancia.  
Julián Green

La vejez comienza cuando el recuerdo es más fuerte que la esperanza.  
Proverbio Hindú

En la juventud aprendemos en la vejez entendemos.  
Marie von Ebner Eschenbach

La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando éramos niños.  
Frederich Nietzsche

El viejo no puede hacer lo que hace un joven, pero lo que hace lo hace mejor.  
Cicerón

Se necesitan solo dos años para aprender a hablar y más de sesenta para aprender a callar.  
Ernest Hemingway

Los árboles más viejos dan frutos más dulces.  
Proverbio alemán

Los que en realidad aman la vida son aquellos que están envejeciendo.  
Sófocles



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

Cuando seas viejo en la carne, sé joven en el alma.

Autor desconocido

Hay cuatro cosas viejas que son buenas: viejos amigos, leña para calentarse, viejos vinos para beber y viejos libros para leer.

Emile A. Fragué

La vejez comienza cuando se empieza a decir: nunca me he sentido tan joven.

Jules Renard

La vejez nos arrebató lo que hemos heredado y nos da lo que hemos merecido.

Gerald Brenan

Temía hacerme viejo, hasta que comprendí que día a día ganaba en sabiduría.

Ernest Hemingway

Un hombre no es viejo hasta que comienza a quejarse en vez de soñar.

John Barregmore

Un hombre no envejece cuando se le arruga la piel sino cuando se le arrugan los sueños y las esperanzas.

Grafitti callejero.

Viejo es quien considera que su tarea está cumplida, el que se le levanta sin metas y se acuesta sin esperanzas.

Autor desconocido

Solo quien sueña con lo imposible logra hacerlo posible.

Herman Hesse

Quiero amigos "... mitad infancia y mitad vejez. Niños para que no se olviden del valor del viento en el rostro y ancianos para que nunca tengan prisa".

Fernando Pessoa.



SINAPSIS N°3- agosto 2023

### ***¡Solo nos llego la tarde!***

Aquí no hay viejos

solo que llegó la tarde:

una tarde cargada de experiencia,

experiencia para dar consejos.

Viejos es el mar y se agiganta ,

viejo es el Sol y nos calienta,

vieja es la Luna y nos alumbra,

vieja es la tierra y nos da vida,

viejo es el amor y nos alienta.

Aquí no hay viejos

Solo nos llegó la tarde.....

Mario Benedetti

### ***Supremacismo moral***

“Supremacismo Moral”: comportamiento fundado en la creencia de que los propios valores son superiores y confieren una ventaja jerárquica sobre las demás personas o grupos, por razón de ser verdaderos, históricamente correctos o sancionados por la religión o el partido, o tener preeminencia racial o ideológica. Como todo supremacismo es excluyente; supone una autoridad normativa de la propia visión y experiencia.

Esta disposición supremacista vuelve inviable al diálogo, distorsiona la comunicación y dificulta la construcción de acuerdos. Hay que cultivar el pluralismo ético si se desea vencer al supremacismo moral.

José Joaquín Brunner. 24.03.2021



SINAPSIS N°3- agosto 2023

### ***Vejez y enfermedad***

La vejez no es una enfermedad (ninguna etapa de la vida puede serlo). Es un período más en el tránsito temporal del hombre, aquel respecto del cual no hay otro que lo suceda, pero, obviamente, declarar la longevidad como una dolencia es simplemente un sin sentido, una manera irracional de calificar los años finales de muchos. Entender la senectud como enfermedad supone pensar que todos los ancianos por el solo hecho de serlo han de ser considerados como enfermos y, por ende, inmediatamente tratados como pacientes a los cuales atender de un modo especial. ¿Cuántas personas en una edad ya proyecta no están acaso sanos y se mantienen activos y contribuyen con la comunidad a la que pertenecen?

Hay mucha arbitrariedad y un sesgo despectivo en esta idea, pues implica el tácito de que los últimos años de una persona son casi un tiempo de sobra, en el que dicho sujeto subsiste solo como alguien del cual hay que hacerse cargo, quintándole así su propia autonomía y rebajando su autoestima. Sin duda, la vejez, como la infancia, son ciclos vitales de mayor vulnerabilidad, pero ello no deriva necesariamente en una condición achacosa.

Rodericus. 19.07.2021

### ***¿Qué es la metacognición y cómo puede ayudar a las personas mayores?***

#### ***ChatGPT***

La metacognición es la capacidad de reflexionar y comprender cómo pensamos y aprendemos. Es decir, se trata de la habilidad de ser consciente de los propios procesos cognitivos y de cómo se pueden controlar y ajustar para mejorar el aprendizaje y la resolución de problemas.

En cuanto a cómo puede ayudar a las personas mayores, la metacognición puede ser muy beneficiosa en varios aspectos:

1. Mejorar el aprendizaje: al ser consciente de cómo aprendemos, podemos utilizar estrategias más efectivas para retener y recordar nueva información.
2. Favorecer la resolución de problemas: la metacognición nos permite identificar nuestras fortalezas y debilidades en la solución de problemas, lo que nos permite ajustar nuestro enfoque para mejorar el rendimiento.



SINAPSIS N°3- agosto 2023

3. Incrementar la creatividad: la reflexión metacognitiva puede ayudar a las personas mayores a pensar de manera más creativa y encontrar soluciones innovadoras a problemas cotidianos.
4. Promover la autoestima: al reconocer nuestros propios logros y áreas de mejora , podemos aumentar nuestra confianza y autoestima.

En general, la metacognición puede ser una herramienta poderosa para mejorar el bienestar cognitivo de las personas mayores, lo que a su vez puede tener impacto positivo en su calidad de vida.

### ***El desafío del auto-cuidado en las personas mayores***

***Mario Letelier***

Es fundamental tener en cuenta que el autocuidado es un tema muy antiguo, que a menudo se lo suele enfocar en términos estadísticos generales, tal como lo ilustra el artículo de la revista Española de Geriátría y Gerontología, “Autocuidado: nueva evidencia sobre su medida en adultos mayores” A. Campos-García et al. / Rev Esp Geriatr Gerontol. 2018;53(6):326–331. En este artículo el foco está puesto en las diferencias individuales y en como cada uno diseña su ruta de vida incorporando el autocuidado de acuerdo a sus características y posibilidades.

Se cita el manual argentino “Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable”, Ministerio de Salud Argentina, 2022. El cual ha sido fuente de información y referencia para este tema.

#### **Introducción**

El principal objetivo de este artículo es destacar tanto la necesidad del auto-cuidado (AC) en las personas mayores (PM), como las múltiples variables que inciden en esa función. Se entenderá aquí por AC el conjunto de acciones que realiza, y decisiones que toma, una persona en relación a su salud, integralmente considerada. En esto se combinan la aplicación de las medidas de cuidado que recomiendan los profesionales de la salud y las acciones complementarias que las personas llevan a cabo por propia decisión. Son a estas últimas a las que se asigna la mayor atención, relativamente, en lo que sigue.



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

Una motivación importante detrás de la redacción de este trabajo, es alertar sobre el rol creciente que necesariamente deben asumir las PM en su AC por las razones que aquí se presentan. La principal de estas resulta de contrastar las diferencias individuales de las PM, con los métodos generales de las profesiones de la salud y con los desafíos de AC de responsabilidad personal.

### **Envejecimiento diferenciado**

Para abordar el objetivo indicado, es necesario ahondar en los factores que van diferenciando a las personas de una misma generación con el aumento de edad. Algunos de ellos son:

1. **Experiencia de vida.** Las personas mayores han vivido más tiempo y han experimentado más situaciones de la vida que las personas más jóvenes, lo que puede influir, comparativamente, en su perspectiva de la vida y sabiduría. Esas experiencias son individuales, únicas y contribuyen a formar visiones de la vida y de la vejez muy variadas.
2. **La herencia genética.** Esta condiciona en alguna medida la salud y longevidad. Ciertas personas pueden heredar enfermedades congénitas, o bien sistemas inmunes fuertes, y muchas otras características determinantes de su salud, que se van haciendo más notorias a medida que envejecen.
3. **Familia y relaciones sociales.** Ciertas PM han creado redes grandes y estables de amigos y familiares o, alternativamente, viven aisladas por diversas razones. También suelen experimentar la pérdida de seres queridos con cierta frecuencia, lo que aumenta la probabilidad de depresión. La calidad de la interacción social es una de las variables más enfatizada como requisito de envejecimiento saludable y, como se lo ejemplifica en lo anterior, está afectada por múltiples factores diferenciadores.
4. **Contexto cultural.** Es natural esperar que las PM tengan valores y actitudes distintas entre sí debido a su contexto cultural y a las actividades que desarrollaron a lo largo sus vidas. En particular pueden diferir ampliamente respecto al valor que le asignan a su propia salud y a su AC, así como en la confianza que tienen en las instituciones relacionadas con la salud y en la capacidad para comprender y aplicar adecuadamente las prescripciones médicas.
5. **Hábitos y estilo de vida.** Los hábitos de ejercicio, dieta y sueño, particularmente, afectan significativamente la salud y el bienestar de las PM, y constituyen otra fuente de



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

diferencias individuales. Es algo fácil de constatar que, al menos en el caso del ejercicio y dieta, las PM muestran variaciones notorias, en que se encuentran PM rigurosas en el cuidado esas variables y, en contraste, otras sedentarias y con alto sobrepeso.

6. Actividad cognitiva. El aprendizaje y la resolución de problemas de base cognitiva, son en la actualidad reconocidos como factor incidente en la salud de las PM. Se los relaciona con su “reserva cognitiva”, la que se asocia con la relativa fortaleza de sus estructuras neuronales, que las defenderían contra las enfermedades mentales. Dependiendo de los intereses y circunstancias de cada cual, dicha reserva puede ser muy distinta entre las PM.
7. Anatomía y Fisiología. Las personas, aun independientemente de la edad, varían en contextura, proporciones corporales, respuestas musculares, y características de las funciones fisiológicas principales (digestión, sueño, sexo, metabolismo, etc.). Estos son atributos estructurales, independientes de los estilos de vida citados en el punto quinto.
8. Control del estrés y autocontrol en general. Las personas pueden, en principio, controlar el estrés dentro de márgenes personales, y desarrollar una disciplina mental y corporal que las ponga a salvo de los efectos nocivos de ese factor. El estrés provoca deterioro progresivo de la salud cuando pasa de cierto límite. Está ampliamente demostrado que el estrés crónico debilita el sistema inmune y aumenta la presión arterial, entre otros efectos nocivos y, por lo tanto, constituye un serio enemigo de la salud en la vejez. Algunas personas logran mejor control del estrés gracias a la práctica de disciplina mental, del ejercicio sistemático y de otros recursos. La disciplina mental también puede permitirles controlar factores negativos adicionales, como la inactividad, el desorden en la aplicación de tratamientos médicos, etc.

Los ocho puntos destacados no son los únicos que caracterizan las diferencias entre las PM, pero permiten aseverar que las personas van evolucionando en el tiempo en función de muchas variables, de diversa índole, lo cual conduce a que las diferencias individuales se van acrecentando con la edad. En la Psicología existe una rama que estudia las diferencias individuales desde múltiples perspectivas, a la cual se puede recurrir si se desea profundizar en esta materia.



### **Ciertos métodos de las profesiones de la salud**

Para los fines de esta sección, por profesiones de la salud se debe entender aquellas relacionadas con la medicina tradicional. Son profesiones que se asocian a la Educación Superior y que, por lo tanto, parten de currículos educativos establecidos dentro de una tradición en alta medida generalizada. La literatura especializada, los intercambios institucionales, los congresos de especialidad, la tecnología médica y la industria farmacéutica generan vasos comunicantes entre las escuelas que forman a estos profesionales y contribuyen a estandarizar los procedimientos de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.

La anatomía, fisiología y aún las patologías de las personas son en alta medida comunes, lo que naturalmente lleva a que la ciencia médica tienda a orientarse, como primera prioridad, hacia lo común y general en esos ámbitos. La capacidad de los profesionales de la salud de abordar los efectos de las diferencias individuales en los trastornos de salud se desarrolla con la práctica de esas profesiones, lo que conduce a una diferenciación entre quienes tienen más o menos competencias para abordar casos anómalos o no comunes. Es posible que una gran cualidad que distingue a los profesionales más competentes, particularmente en el caso de los médicos, sea la competencia de diagnosticar y tratar efectivamente enfermedades que se apartan del canon médico (conjunto de conocimientos y prácticas establecidas).

La Farmacología, o ciencia que respalda la producción de fármacos, o remedios, aporta otros antecedentes que inciden en la necesidad del AC. En general, los fármacos son considerados válidos cuando demuestran efectividad en un porcentaje superior al del efecto placebo. Este efecto se refiere esencialmente al poder de sanación de la auto-sugestión. El porcentaje de efectividad exigido depende de la existencia de otras alternativas de fármacos y de la gravedad de las enfermedades correspondientes. Adicionalmente, los remedios suelen tener algunas contraindicaciones, o efectos perniciosos que usualmente son explicitados en sus envases. De lo anterior se desprende que algunas personas reaccionan favorablemente con ciertos fármacos, en tanto otras no se benefician de ellos, o sufren problemas de salud debido a las contraindicaciones.

Las PM, en especial, deberían estar muy atentas a la posibilidad que las afecten los aspectos anómalos de algunos fármacos, más allá de las pistas que se entregan para estos fines en sus instrucciones de uso. Si en uno de ellos se indica que puede producir mareos, por ejemplo, se



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

debe verificar si eso ocurre o no en el propio caso. No es raro que problemas de salud inesperados e inexplicables provengan de esta fuente.

### **Diferencias individuales, medicina y el desafío del auto-cuidado**

Inicialmente se indicó que el AC se puede considerar en dos dimensiones: uso de la asistencia médica cuando eso es necesario, y acciones auto-dirigidas a cuidar la salud en aspectos que caen dentro de la responsabilidad personal.

Las dos secciones anteriores conducen inevitablemente a la conclusión, por lo menos a juicio del presente autor, que las PM se enfrentan al cuidado médico con un margen de incertidumbre inevitable, margen que puede ser pequeño si sus enfermedades son bien conocidas, y sus reacciones a los fármacos y tratamientos establecidos son las esperadas, o bien puede ser mayor cuando sus problemas de salud se alejan del canon médico tradicional o bien sus reacciones a fármacos y tratamientos difieren de lo esperado. Los médicos conocen bien estas diferencias y se preocupan de indagar, con la ayuda de los pacientes del caso, si existen algunos de esos factores que complejizan los diagnósticos y tratamientos. Por lo tanto, los pacientes deben aportar su auto-conocimiento para contribuir a orientar la asesoría médica, especialmente cuando concurren aspectos que los alejan del canon médico.

Muchas PM han sufrido de diagnósticos o tratamientos inadecuados para ellas, que quizá se pudieron evitar si esas personas hubieran contado con más auto-conocimiento de salud. El auto-conocimiento al que se hace referencia aquí implica un esfuerzo de por vida para interpretar señales corporales, para evaluar la efectividad de la asistencia médica y para informarse de fuentes fidedignas de conocimiento dirigido a público general sobre sus posibles problemas de salud. Ese conocimiento no necesariamente es muy especializado y suele estar dirigido a todas las personas, como un aporte al cuidado de su salud, contribuyendo, entre otras formas, a identificar síntomas, a asociar enfermedades con especialidades médicas, y a complementar instrucciones a seguir en algún tratamiento. Todo esto cuidando de dejar en claro que el conocimiento aportado no supone reemplazar la asistencia médica.

Ciertos tratamientos son complejos de seguir, como en el caso de los tratamientos anti-coagulantes, prescritos a personas con algunos problemas cardiovasculares. Esas personas deben ser monitoreadas por un profesional y seguir cuidadosamente los programas de uso de los fármacos prescritos, el control de la composición de la comida, y la compatibilidad de otros



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

remedios usados para problemas de salud adicionales. En algunos casos se entregan a los pacientes extensos textos con los efectos de múltiples fármacos en los tratamientos anti-coagulantes. No es posible recurrir a esos profesionales continuamente frente a las frecuentes dudas que puedan surgir, y es de responsabilidad del paciente informarse bien para resolver muchas de esas dudas, como por ejemplo, del contenido de vitamina K de los alimentos, la que afecta negativamente los índices de anti-coagulación.

El estudio de la propia salud en perspectiva médica es un deber social y, a la vez, un buen desafío de aprendizaje, actividad altamente necesaria en las PM como un recurso clave para mantener la salud de la mente y en general. Una persona podrá resistirse a practicar la resolución de acertijos matemáticos para fines de mantener la mente activa, pero no se entiende que no aprenda sobre su propia salud. En perspectiva de PM socialmente responsables, según los cánones de PEMAP, ese aprendizaje debe considerarse como obligatorio, tanto para conservar la salud y poder aportar experiencia y sabiduría a la sociedad, como para no ser innecesariamente una carga para los demás.

En lo precedente se han dado algunos ejemplos de aprendizaje deseable, pero el desafío es bastante más amplio. Es básico tener conocimiento de las funciones fisiológicas más importantes, como las asociadas a los sistemas digestivo, cardiovascular, nervioso, respiratorio y muscular, de anatomía, especialmente cuando la propia anatomía presenta elementos fuera de lo común, y de otros aspectos importantes para cada persona, como las patologías que las afectan crónicamente. En todos los casos es conveniente contrastar el conocimiento canónico, con la propia realidad corporal, para detectar anomalías diferenciadoras que podrían ser relevantes en algún momento.

Más allá del cuidado médico profesionalmente asistido, enfocado en lo principal al tratamiento de enfermedades, es necesario considerar una amplia área de AC de responsabilidad personal, orientada a prevenir problemas de salud, y a mejorar esta cuanto sea posible. Entran en esta categoría el estado físico, el sueño, la alimentación, la convivencia, el control del estrés, la función sexual, los estados anímicos, la capacidad de abordar tareas pesadas, etc. No es posible comentar aquí sobre todos esos aspectos del AC auto-dirigido, no estando dentro de las competencias de este autor, adicionalmente, hacerlo fundamentadamente como correspondería. No obstante, hay algunos de esos aspectos que



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

permiten pronunciarse por ser generalmente conocidos, y donde la experiencia propia es un factor válido. Se referirá a los estados de ánimo y al estado físico.

En las PM el estado anímico tiende a ser más vulnerable por múltiples razones, entre ellas la decadencia o muerte de personas cercanas de la misma generación, como se mencionó anteriormente, la soledad, los problemas de salud, económicos o de convivencia, el sentirse no tomada o tomado en cuenta, la renuencia a la actividad demandante, o por no tener actividades socialmente relevantes. Frente a este escenario, la experiencia y el auto-estudio deben utilizarse para detectar formas eficaces de combatir los estados anímicos negativos, evitando lo que puede crearlos, lo que a veces no es obvio, o aplicando acciones que favorezcan el buen ánimo. Para este objetivo la práctica de la metacognición, o análisis de los propios procesos mentales en un recurso muy valioso. La metacognición se desarrolla con práctica enfocada en mecanismos mentales determinados. Para algunas personas ese recurso, a modo de ejemplo, puede llevarlas a detectar que una fuente de desánimo para ellas, es haber cometido errores sociales evitables (enojarse indebidamente, no felicitar cuando se espera que se lo haga, hacer ostentación de sus recursos, etc.), pero que recurrentemente los cometen de todas maneras. Ese auto-conocimiento abriría una vía para evitar tales causas de desánimo. En este número de SINAPSIS-PEMAP se incluye un corto artículo aportado por el ChatGPT sobre los posibles beneficios de la metacognición en las PM.

La importancia del estado físico para las PM no requiere de justificación en el presente. Lo que aquí interesa es destacarlo en la perspectiva de AC. Quienquiera que se interese por el estado físico como factor de salud, independientemente de intereses deportivos, se encuentra en el presente con incontables propuestas y resultados de estudios que no necesariamente son coherentes entre sí. Se ofrece entrenamiento en la práctica de Yoga, Pilates, Tai Chi, de ejercicios de resistencia, aeróbicos, de fuerza, de equilibrio, de control de estrés, etc. En paralelo se anuncian resultados de estudios que demostrarían que se requieren tantos minutos diarios o semanales de ejercicio para fortalecer la salud, donde ciertos de esos estudios contradicen otros.

Esta es un área de AC de gran complejidad, donde claramente la asistencia de expertos en condicionamiento físico, de la Kinesiología y otras disciplinas pertinentes es importante en términos generales, pero donde las diferencias individuales también juegan un papel



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

particularmente relevante. En tal perspectiva, a continuación se ahonda en ciertos aspectos de algunos ejercicios, que son fundamentales para la salud de las PM.

El buen estado físico es necesario para el bienestar general de las personas, para fortalecer su salud y, especialmente en el caso de las PM, por razones de seguridad contra las caídas, los esguinces, los efectos de los movimientos bruscos no controlados, y otras formas de peligros derivados de fallas físicas. Dado un pobre estado físico, el bajar escaleras, tropezar con un saliente, caer de sorpresa en una bajada o resbalarse pueden conducir a lesiones serias y limitantes a futuro si sus consecuencias son quebraduras de huesos o heridas graves. Estos males, es bien sabido, son comunes en las PM y, en parte al menos, son evitables si se practica ejercicio bien orientado y con disciplina.

En relación a lo anterior, una sugerencia de este autor es considerar a lo menos dos clases de ejercicios regulares. En una de ellas se incluyen los ejercicios de bienestar general, que bastantes personas consiguen en el Yoga, las caminatas, la natación, etc. A medida que se entra en edad, se hace aparente la conveniencia de preocuparse de practicar adicionalmente otros ejercicios, enfocados estos a fines más específicos, tales como disminuir el malestar de cintura, mantener flexibilidad para agacharse, evitar la rigidez del cuello, etc. En esta segunda clase de ejercicios se hace aparente la importancia de tomar conciencia de las diferencias individuales. Tanto los desafíos físicos relevantes para una PM, como las formas de establecerlos y practicarlos, deben ser definidos por las personas mismas idealmente. Si se atiende a algunos de los elementos anatómicos que intervienen en esos ejercicios personalizados, debería quedar más claro porqué las PM deben involucrarse en su programación.

En todo tipo de ejercicios propiamente tales, intervienen los músculos. De acuerdo a la Anatomía, se distinguen dos tipos de músculos, los involuntarios, tales como aquellos que generan la peristalsis del intestino grueso y la acción del corazón, y los músculos esqueléticos que, en unión con los huesos, nos permiten movernos y ejecutar otras acciones voluntarias. La literatura médica en estas materias no presenta la misma uniformidad de los textos de Matemática o Física, en los cuales hay gran concordancia en cómo se presentan las materias. En temas médicos suelen haber versiones menos uniformes, como en el caso de los músculos, en que no es fácil encontrar con precisión ciertos datos. Un caso de estos es la cantidad de músculos del cuerpo, que son más de 600, y de la cantidad de músculos esqueléticos, que son



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

más de 400. Para los propósitos de este artículo lo que interesa destacar es que, dado el número de músculos esqueléticos, que son los que intervienen directamente en el ejercicio físico, y sus funciones múltiples en el movimiento, en ejecutar acciones de fuerza, y en controlar el equilibrio, se puede aseverar que en los ejercicios personalizados, esos músculos actúan en formas muy específicas, que son las que determinan la efectividad del ejercicio del caso. Por lo tanto, la lógica indica que cada ejercicio que apunta a reforzar alguna función crítica, debe ser diseñado expresamente para esa función y para la persona correspondiente, tarea que debería ser asumida por la PM misma, o en situaciones difíciles, por personas dispuestas a colaborarle.

Cabe mencionar que frente a los peligros de caídas mencionados, una destreza muy necesaria para reaccionar a tiempo es la de saltar, entendidos estos saltos como respuestas que tienden a restaurar el equilibrio en forma rápida, y que generalmente implican movimientos rápidos de piernas. Teniendo en cuenta las muy distintas realidades físicas con que las personas llegan a la vejez, desarrollar esa destreza es un asunto netamente personal.

Las anteriores consideraciones deben ser tomadas como argumentos, ilustrados con ejemplos en algunos casos, relativos a la responsabilidad del AC, la que debe motivar a tomar una actitud proactiva en el cuidado de la salud, y no caer en el error de creer que todo problema de salud se resuelve con asistencia médica.

### **Conclusiones**

Se espera haber aportado argumentos para convencer a las y los lectores de que el autocuidado es una responsabilidad que tiene muchas facetas que, dentro de la experiencia y limitaciones del presente autor, en parte se han delineado en este artículo.

Se han destacado los siguientes aspectos:

- La asistencia médica y otras asociadas a ella, como el acondicionamiento físico, ofrecen ayudas que suelen enmarcarse en lo que aquí se ha denominado como el “canon” de cada especialización tradicional, o conocimiento profesional que tiene como foco lo que es más común a las personas.



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

- Existen múltiples factores que diferencian a las personas, factores que con la edad van teniendo más peso en la salud, lo que naturalmente afecta a las PM al interactuar con esos cánones.
- El cuidado de la salud implica recurrir a la asistencia médica con aportes pertinentes de auto-conocimiento cuando esto es necesario, y mantener un AC personalizado, de propia responsabilidad, en todo lo favorece y protege la salud y que está al alcance de la PM.
- En asuntos como el estado físico y ejercicios asociados, sueño, control del estrés y otros aspectos que no necesariamente requieren de asistencia médica, las PM deben asumir responsabilidad personal de AC y preocuparse de mantener un continuo aprendizaje sobre él.

El autor suma más de cinco décadas en la academia, con residencia en la Universidad de Santiago de Chile, en el Departamento de Ingeniería Mecánica y parcialmente en el Centro de Investigación en Creatividad y Educación Superior de esta universidad. Su cercanía con el área de la salud se ha dado por varias razones, entre ellas la ejecución, como investigador responsable de dos proyectos FONDECYT, en colaboración con médicos del área de Hemodinámica de la Universidad de Chile, de una prolongada actividad asociada al aseguramiento de la calidad de la Educación Superior, incluyendo las carreras de la salud y, muy especialmente, el haber pasado por situaciones de pérdida y recuperación de salud en las que muchas de las consideraciones aquí expuestas fueron duramente aprendidas.

Otra lección de la academia, que parece atingente como cierre, es que en el mundo profesional conviven, armónicamente y otras veces no tanto, dos enfoques entre otros, para abordar problemas. Los dos enfoques del caso se relacionan con las formas o métodos de resolver los problemas.

Enfoque 1: Dado un problema definido términos más bien generales, se procede a buscar un método apropiado para resolverlo.

Enfoque 2: Dado un problema en términos más bien generales, se lo analiza a fondo y en algunos casos se diseña un procedimiento ad-hoc para resolverlo.



*SINAPSIS N°3- agosto 2023*

El enfoque dos es propio de la Ingeniería, Medicina y otras profesiones en que hay muy poca tolerancia social para los errores, donde numerosos problemas tienen elementos diferenciadores significativos, donde hay criterios científicos y empíricos generales que respaldan el diseño aludido, y donde se priorizan los resultados más que los métodos para lograrlos.

Es posible que lo anterior no resulte suficientemente claro para algunas o algunos lectores. Se lo ha incluido aquí como elemento de cierre, para así enfatizar el aspecto central de la perspectiva del AC aquí utilizada, a saber, que cada persona es única y, particularmente en lo que se refiere a la salud de las PM, esa unicidad debe ser tomada muy en serio para cumplir con la responsabilidad personal del AC.