

# Entrevista

## ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS

**“La gente mayor tiene menos sentimientos negativos que los jóvenes”**

— **¿En qué consiste la Psicología de la Vejez?**

La edad es uno de los factores que influyen en el comportamiento del individuo a lo largo del ciclo de la vida. Sin duda, la edad es un factor biológico determinante de algunos de los cambios psicológicos que se producen durante ese proceso -como así ocurre en otras condiciones biológicas- sin embargo, no es el único. El envejecimiento es un proceso bio-psico-social en el que habrán de tenerse en cuenta todos esos factores. Cuando hablamos de un determinado tipo de comportamiento o característica psicológica, el ambiente, los repertorios de la personalidad y el propio comportamiento van a influir más que la edad en múltiples facetas del individuo. Así por ejemplo, mientras algunas funciones cognitivas -por ejemplo, el tiempo de reacción- declinan fuertemente asociadas a la edad, otras -como por ejemplo el vocabulario o los conocimientos- pueden seguir incrementándose hasta edades avanzadas de la vida. Otro ejemplo de la vida cotidiana es que la práctica sea más importante que la edad en múltiples capacidades físicas: un jugador habitual de tenis de 70 años es bastante probable que gane a un principiante de 20. Si la edad es importante es porque está asociada fuertemente a la enfermedad, de ahí que se hable de un envejecimiento primario (aquel ligado a la edad) y secundario



**R**ocío Fernández Ballesteros, Catedrática de Evaluación Psicológica en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la U.A.M. (Universidad Autónoma de Madrid), es una de las personalidades más notables del mundo académico en nuestro país. Sus innumerables estudios sobre el envejecimiento activo y la calidad de vida de las personas mayores son reconocidos en la comunidad académica internacional

(aquel ligado a la enfermedad). Conviene pues no confundir el uno con el otro cuando se habla de las personas mayores y se pretende generalizar. Volviendo a su pregunta, mejor que de psicología de la vejez, yo preferiría referirme más propiamente a la Psicogerontología como la disciplina que se ocupa de los cambios que se producen en el comportamiento humano a lo largo del proceso de envejecimiento, y en la fase de la vida que socialmente llamamos vejez, así como, de las contribuciones de la psicología al bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Es una relativamente joven disciplina que emerge tanto de la Psicología como de la Gerontología.

— **Existe la idea de una persona es mayor a partir de los 60 años de edad, ¿habría que redefinir el concepto de Vejez?**

Para serle sincera, yo no sé definir la vejez, es una abstracción excesiva. La vejez a la que usted se refiere parece ser más bien la edad “social”, la que marcan las normas que rigen en la jubilación, en los sistemas de protección. Durante mucho tiempo, se ha tratado de establecer lo que se ha llamado “edad funcional” como el estado del individuo según unos criterios biológicos, psicológicos y sociales. Así por ejemplo, la edad biológica podría ser estimada mediante la elasticidad cutánea, la amplitud pulmonar o la agudeza visual; la edad psicológica

**Texto:** Patricia Pérez-Cejuela **Fotos:** M<sup>ª</sup> Angeles Tirado Cubas

podría medirse mediante el tiempo de reacción, la memoria de trabajo, o la velocidad de golpeteo, y, finalmente, podríamos estimar la edad social a partir de la participación del individuo, su implicación y productividad social. De todo ello puede deducirse que existe una extraordinaria variabilidad en las formas de envejecer que tienen los seres humanos: mientras unos lo hacen con múltiples achaques y enfermedades otros se mantienen activos y saludables. Evidentemente, las formas de envejecimiento también se deben a factores biológicos, psicológicos y socio-ambientales, y, sin duda, el azar juega su papel pero lo importante aquí es enfatizar que las personas pueden hacer ellas mismas mucho para envejecer bien.

— **La esperanza de vida roza los 80 años en nuestro país, los octogenarios son más de millón y medio, y el número de nonagenarios se aproxima al cuarto de millón. Se vive más, y se vive mejor. ¿Cómo ha evolucionado el concepto de vejez en las sociedades modernas y cómo lo percibe la persona mayor?**

Lo importante, desde luego, no es vivir más sino vivir bien. El problema tanto poblacional como individual es que, mientras nuestra esperanza de vida se ha más que duplicado a lo largo del siglo XX, aún tenemos una esperanza de vida con discapacidad relativamente alta. Hay que tener en cuenta que si una mujer que nace en este año tiene una esperanza de vida de 82,7 años, también tiene un esperanza de vivir con discapacidad de alrededor de 7 años. Lo importante es prevenir la discapacidad y la dependencia y no sólo incrementar los años por vivir sino reducir la probabilidad de ser dependientes.

— **¿Qué es la “vejez competente”?**

Esa es una de las líneas de investiga-



ción que estamos llevando a cabo en la Universidad Autónoma de Madrid. El concepto de envejecimiento competente se confunde con el de envejecimiento activo, productivo, con éxito, óptimo... En nuestras investigaciones (realizadas hasta ahora en 7 países Europeos y que ahora tratamos de estudiar en España mediante un I-D-I del IMSERSO), mantener un buen estado físico, cognitivo y social define que es ser competente.

— **¿Qué es “Vital Ageing” (Programa multimedia para personas mayores de 60 años)?**

Es un programa multimedia dirigido a personas mayores de 60 años con el objetivo de promover el envejecimiento activo. Ha sido elaborado con financiación de la Unión Europea, en el que han colaborado la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad y el Instituto de Gerontología de Heidel-

berg y la Open University (UK), así como un centro italiano que desarrolla títulos multimedia para las universidades italianas y se llama NETTUNO. Éste programa contiene 22 unidades cuya eficacia en el cambio de comportamiento saludables ha sido verificado en varios estudios experimentales. Los resultados son bastante positivos: la gente mayor que acude al programa mejora su percepción sobre el envejecimiento, comienza a hacer ejercicio físico, mejora su dieta, realiza más actividades culturales, físicas y mentales y se siente más feliz. También hemos comparado los resultados del programa multimedia con la asistencia a los cursos de la UAM “Vivir con Vitalidad”, que realizamos con el soporte de los libros de Pirámide, que tienen el mismo título y que son textos de autoayuda. En ambos casos los resultados son positivos. En el caso del programa “Vital Ageing”, muchos

## Entrevista ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS

de los temas están realizados por profesores alemanes e italianos y traducidos al español, sin embargo, el doblaje no es demasiado bueno por lo cual no hemos querido que se extienda hasta no mejorarlo. Estamos buscando financiación con este propósito.

### — ¿El envejecimiento psicológico es paralelo al envejecimiento biológico?

En parte no lo es dado que existen características comportamentales de mayor o menor determinación biológica. Por ejemplo, la velocidad de procesamiento de información tiene un total paralelismo con el funcionamiento de nuestro cerebro pero, sin embargo, el vocabulario o los conocimientos, que tienen mucha mayor base cultural, no lo son. Por otra parte, el envejecimiento biológico es inexorable ya que nuestros sistemas biológicos pierden eficiencia a lo largo de la vida. Pero está en parte en nuestras manos disminuir los efectos del envejecimiento biológico. A lo largo de la vida podemos optimizar nuestras capacidades y, frente algunos declives, compensarlos. Achacar todo lo que nos ocurre al envejecimiento es una coartada para no esforzarnos. ¡Los “yo ya... no puedo” deberían estar proscritos! La edad no la puedo cambiar pero sí se pueden cambiar comportamientos asociados a ella.

### — ¿Cuál es el estereotipo más erróneo sobre la edad?

Los psicólogos se han preocupado mucho más de los aspectos cognitivos a lo largo de la vida de la persona, sobre todo en el último tramo de la vida. Y en los últimos diez años, se han empezado a preocupar de los aspectos emocionales y, se ha compro-

bado, que son éstos los que cambian a lo largo de vida de manera positiva. Esto es algo impresionante porque va en contra del estereotipo que dice que las personas mayores se vuelven cascarrabias, desagradables, molestas... Nada de esto es cierto, de hecho ocurre justo lo contrario. La gente mayor tiene menos sentimientos negativos que la gente más joven. Los estereotipos son imágenes sociales negativas que suelen provocar edaísmo, e incluso, que influyen negativamente sobre el propio envejecimiento (son profecías que pueden auto-cumplirse). Realizamos un estudio sobre estereotipos en 1992 y en el 2005. Afortunadamente ha habido un gran cambio en las imágenes negativas sobre la vejez y el envejecimiento: se han modificado significativamente a lo largo de estos trece años en un sentido positivo. Creo que ello expresa los esfuerzos realizados por mejorar estas imágenes procedentes de los organismos nacionales, europeos e internacionales.

### — Entonces hay una visión estereotipada de lo que acontece durante la vejez, asociado a menudo con estados depresivos...

Por supuesto. Existe el estereotipo de que la persona mayor esta deprimida y esto depende del contexto. Por supuesto que si una persona entra en una residencia y no quiere hacerlo o se siente abandonada por los suyos se deprimirá, pero en la gente mayor que vive en la comunidad no existe una mayor prevalencia de la depresión. La razón de la depresión no es la edad, el problema es que a lo largo de vida atribuimos todo a la edad y ésta es sólo un factor más.

### — ¿Cómo podemos evitar la tristeza y el deterioro?

En nuestro programa “Vivir con Vitalidad” proponemos un conjunto de acciones: cuidar nuestro cuerpo (realizar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico de manera regular), cuidar nuestra mente (mantener una vida rica en actividad cognitiva: leer, interesarse por la cultura, aprender estrategias para recordar mejor, etc.), mantener una vida afectiva plena (realizar actividades agradables, ser conscientes de las cosas hermosas que nos ocurren...), participar ampliamente en la vida social y relacionarnos con nuestra familia y amigos. Es cierto que se pierde gente querida y es muy duro pero el ser humano tiene la enorme capacidad de afrontar estas situaciones y debe hacerlo. España, Italia y Grecia son los países de la Unión Europea en los que la gente mayor tiene un mayor número de relaciones sociales. Holanda, Dinamarca e Inglaterra son los que tienen menos relación social y, curiosamente las personas de esos países tienen menos sentimientos de soledad que los españoles, los italianos y los griegos. La razón es que en estos países mediterráneos las relaciones personales están investidas de poder porque la familia es altamente importante. Pero debemos tener un amplio repertorio de aficiones, de cosas que nos gusten hacer. Creo que las cosas que te gustan deben ser variadas, cuantas más cosas distintas te gusten, más posibilidades tienes de ser feliz. Si centramos todo en las relaciones sociales, como ocurre en los países mediterráneos, se dan con mayor frecuencia sentimientos de soledad.

**“Cuidar el cuerpo es esencial, el envejecimiento biológico es el gran enemigo del envejecimiento psicológico”**

— **¿Qué importancia tiene el ejercicio físico en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores?**

Cuidar el cuerpo es esencial, el envejecimiento biológico es el gran enemigo del envejecimiento psicológico. Está comprobado que las personas que realizan con regularidad ejercicio físico tienen menos probabilidad de presentar deterioro cognitivo pero además, las personas que hacen ejercicio físico regular tienen una probabilidad cuatro veces menor que las que no lo hacen de presentar al final de su vida dependencia.

— **¿Ser positivo es una garantía para nuestra salud?**

Totalmente, existe amplia investigación que así lo atestigua. Además, existen maneras de entrenar los sentimientos positivos. Seligman es un autor que ha trabajado mucho este tema y acaba de publicar la evaluación de un conjunto de ejercicios programados que parecen conseguir efectos muy positivos en las personas.

— **¿Es bueno acudir a un especialista cuando no somos capaces de enfrentar o superar ciertas situaciones?**

Ser capaz de enfrentarse a las situaciones difíciles en la vida es aprendido y un psicólogo puede ayudar en eso y en otras muchas cosas. Lo bueno del ser humano es que tiene una amplia capacidad de reserva. Es decir, nuestro organismo (nuestro cerebro, también) tiene una enorme plasticidad. Nuestras neuronas son plásticas, sirven para muchas cosas y podemos re-entrenarlas.

— **¿Cómo afrontamos en las sociedades occidentales la idea de la muerte?**

La gente en nuestra cultura no piensa en la muerte. En este sentido existen diferencias clarísimas con las culturas orientales que están mucho más en contacto con el sentido de la vida y de



la muerte. Al final de la vida lo que parece que está demostrado es que el sentido de la trascendencia o espiritualidad se amplía. Se ha puesto de relieve la gran importancia que tiene en la vejez la espiritualidad, se ha desarrollado un nuevo concepto de auto-trascendencia, y es de extraordinaria importancia plantearse y madurar aspectos tales como “por qué estoy aquí”, “qué sentido tiene esto”... Esas cosas que la gente no suele preguntarse a lo largo de la vida. No cabe la menor duda de que la gente se vuelve más religiosa y aunque es algo que trasciende la psicología, el hecho de que el individuo tenga pensamientos de trascendencia parece ser positivo. Es cierto que la persona mayor se siente más próxima a la muerte, pero aún ello puede ser afrontado si uno le ha encontrado sentido a la vida que ha vivido y sentido también a la muerte.

— **¿Qué opinión le merece la denominada medicina anti edad?**

Se ha escrito muchísimo en contra de todo ello en las revistas científicas en gerontología. Una de las cosas que más molestan cuando se habla del envejecimiento activo es que se interpre-

ta que el objetivo es convertir a las personas en jóvenes. No es eso, el paradigma de envejecimiento activo consiste no en volver a ser joven sino en ver positivamente la vida, también, en la vejez. Lo que se pretende es aumentar la visión positiva de la vejez y eso no tiene nada que ver con las arrugas, que son inmodificables. No se puede confundir una cosa con la otra.

— **En su opinión, ¿cuál ha sido el avance más significativo que se ha dado en la investigación del envejecimiento?**

Los avances que se han dado en biomedicina han sido extraordinarios. El incremento de la esperanza de vida se ha producido fundamentalmente por los avances en la biomedicina y la educación. En el plano psicológico uno de los avances más significativos ha sido demostrar que los aspectos psicológicos están en la base del envejecimiento activo. Ha ejercido una gran influencia en la prevención de la discapacidad el ejercicio físico, en la prevención del declive cognitivo el ejercicio cognitivo y en los últimos diez años tiene gran importancia la emoción y los aspectos emocionales de los mayores.