UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Sistema de Estudios de Posgrado

Programa de Posgrado en Gerontología

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Envejecimiento y Calidad de Vida: Teorías del envejecimiento y Sistemas de Pensiones
Un Enfoque Integral para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores

M.Sc. Jaime José Fernández Chves

Programa de Posgrado en Gerontología

Introducción

Contexto:

- El envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta desafíos significativos.

Objetivo:

- Explorar la interconexión entre teorías del envejecimiento y el impacto de los sistemas de pensiones en el bienestar de los adultos mayores.

Teorías Biológicas del Envejecimiento

Teoría del envejecimiento programado: Envejecimiento determinado por procesos genéticos.

Teoría del daño acumulativo: Envejecimiento como resultado de daños celulares acumulados.

Implicaciones: Afectan la salud física y la calidad de vida.

Teorías Psicológicas del Envejecimiento

Teoría de la actividad: Mantenerse activo mejora la satisfacción y calidad de vida.

Teoría de selección, optimización y compensación (SOC): Seleccionar y optimizar actividades a medida que disminuyen las capacidades.

Implicaciones: Importancia del bienestar emocional y la salud mental.

Teorías Sociales del Envejecimiento

- Teoría del desapego: Alejamiento de relaciones sociales en la vejez.
- Teoría de la continuidad: Mantenimiento de patrones de comportamiento y relaciones de la juventud.
- Implicaciones: Relevancia de las redes sociales y el apoyo comunitario.

Calidad de Vida y Envejecimiento Saludable

Interrelación de teorías: Cómo las teorías informan/alimentan políticas para el envejecimiento saludable.

Factores clave: Salud física, bienestar emocional y participación social.

Gerotrascendencia

Abandonar una perspectiva materialista y racional por una perspectiva más trascendente, lo que a menudo resulta en una mayor sensación de paz y satisfacción con la vida.

- Dimensión cósmica
- Dimensión del yo (self)
- Dimensión de las relaciones interpersonales

Autonomía e independencia de las personas adultas mayores (apreciaciones individuales y colectivas)

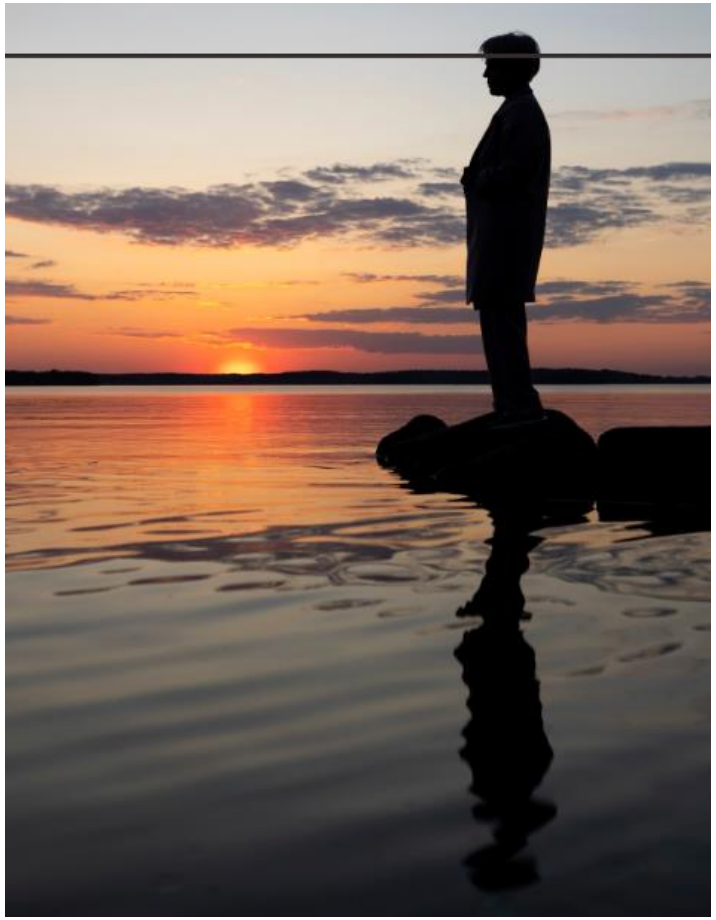
Bienestar
Bienestar espiritual/espiritualidad
Salud física
Salud mental (afrontamiento, optimismo, sentido de vida)
Redes de apoyo más eficientes
Ejercicio de los derechos
Seguridad económica y patrimonial

(Bengston, 2016)

Impacto de los Sistemas de Pensiones en el Bienestar

Seguridad económica: Fundamental para el acceso a servicios básicos y atención médica.

Relación entre pensiones y calidad de vida: Personas adultas mayores con pensiones adecuadas tienen mejor acceso a servicios.



Envejecimiento Positivo y Participación Social

Promoción del envejecimiento activo: Importancia de la seguridad económica.

Ejemplos de programas: Fomentan la participación social y el bienestar.

Conclusión

Resumen: Integración de teorías biológicas, psicológicas y sociales del envejecimiento.

Importancia de los sistemas de pensiones: Clave para el bienestar y calidad de vida de las personas adultas mayores.

Muchas gracias por su atención