



Envejecer generativamente: Una propuesta desde el modelo del buen vivir

Eduardo Sandoval Obando¹, Emilia Sierra², Juan José Zacarés³

Resumen

Este artículo presenta una revisión teórica en torno al envejecimiento, transitando desde una mirada biomédica centrada en el déficit y las pérdidas, hacia una perspectiva que propicia el envejecer generativamente, integrando las implicaciones culturales y psicosociales del 'buen vivir' en el contexto chileno. Este enfoque busca potenciar una educación para la vida (De Souza, 2011), a través de la promoción de comportamientos y dinámicas relacionales fundadas sobre una concepción multidimensional del desarrollo humano, incitando la toma de conciencia sobre cómo las personas pueden hacerse cargo de sí mismas (Escobar, Franco y Duque, 2011) en la medida que desarrollen conductas generativas, alcanzando un sentido de integridad, autonomía y madurez a lo largo del ciclo vital. Para ello, se sistematizan un conjunto de prácticas culturales y acciones generativas, tales como el mantenimiento de conductas saludables (González y De la Fuente, 2014), la estimulación cognitiva y emocional permanente (Brown, Peiffer y Martins, 2013), el cuidado de sí (Hernández, 2019), la atención a las demandas de ayuda y cuidado de sus pares (Erikson, 2000), como factores que en su conjunto contribuirían a la implicación activa de los sujetos en sus comunidades, propiciando el reconocimiento y valoración de las personas mayores como seres autónomos y flexibles, capaces de aportar con su experiencia y sabiduría en la construcción de una sociedad inclusiva, respetuosa y justa.

Palabras Claves: Envejecimiento; Envejecimiento Óptimo; Generatividad; Buen vivir; Desarrollo Humano.

Abstract

Abstract

This article presents a theoretical review on aging, moving from a biomedical perspective focused on deficit and loss, towards a perspective that promotes aging generatively, integrating the cultural and psychosocial implications of "good living" in the Chilean context. This approach seeks to promote an education for life (De Souza, 2011), through the emergence of behaviors and relational dynamics based on a multidimensional and heterogeneous conception of human development,

prompting awareness of how people can take charge of themselves (Escobar, Franco & Duque, 2011) to the extent that they develop generative behaviors, achieving a sense of integrity, autonomy and maturity throughout the life cycle. For this, a set of cultural practices and generative actions are systematized, such as the maintenance of healthy lifestyles (González & De la Fuente, 2014), the permanent cognitive and emotional stimulation (Brown, Peiffer & Martins, 2013), the self-care (Hernández, 2019), attention to requests of help and care of their peers (Erikson, 2000), as factors that would contribute to their active involvement in their communities,

ISSUE N°2
DICIEMBRE
2019

Recibido:
28/07/2019

Aceptado:
15/08/2019

(1) Psicólogo, Magíster en Educación, Políticas y Gestión Educativa; Doctor en Ciencias Humanas. Postdoctorado® en Desarrollo Evolutivo Universidad de Valencia (España). Académico adscrito a la Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades – Universidad Autónoma de Chile (Temuco, Chile). Correspondencia a: xxxx@uaautonoma.cl

(2) Catedrática adscrita al Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología – Universidad de Valencia (España).

(3) Profesor Titular adscrito al Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología – Universidad de Valencia (España).

Sandoval Obando, Sierra, Zacarés

promoting the recognition and evaluation of the elderly as human being autonomous and flexible, capable of contributing with their experience and wisdom in the construction of an inclusive, respectful and fair society.

Keywords: Aging; Optimal aging; Generativity; Good Living; Human Development.

1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, se ha observado un aumento significativo de la población de personas mayores a nivel mundial (Fernández, Nazar y Alcover, 2018). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) indica que, durante el periodo comprendido entre el año 2000 al 2050, la proporción de habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. Es decir, este grupo etario pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo, evidenciando que la población en el mundo envejece de manera gradual y paulatina, independientemente de la condición política o económica de los países, sean éstos desarrollados o en 'vías de serlo' (Daichman, 2014; Reyes y Castillo, 2011).

En el contexto chileno, el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), señala que habría 2,8 millones de personas sobre 60 años, correspondiente al 16,2% de la población. Por ello, la OMS plantea que la esperanza de vida en Chile ha aumentado durante la última década, alcanzando un promedio de 80,5 años, siendo las mujeres más longevas (83 años) que los hombres (79 años).

Así, se estima que para el 2025 los mayores de 60 años alcanzarán un 20,1%, mientras que un 18,5% de la población será menor de 15 años. Este dato se explica en parte, por el descenso de la tasa global de fecundidad (TGF o número promedio de hijos/as por mujer), de 1,8 a 1,7 en el año 2016, lo que está por debajo de la tasa de reemplazo (2,1 hijos promedio por mujer), entendido como aquel valor que permite asegurar el recambio generacional y el crecimiento demográfico de un país (Instituto Nacional de Estadísticas, 2018).

Estos cambios sociodemográficos y las múltiples conceptualizaciones que han explicado el envejecimiento lo muestran como una realidad compleja, heterogénea y desafiante (Kirkwood, 2008), que concita el interés de las Ciencias Sociales y de la Salud, al visibilizar un conjunto de prácticas culturales y comportamientos, en las que se transita desde el modelo biomédico al biopsicosocial (Fernández-Mayoralas, Schettini, Sánchez-Román, Rojo-Pérez,

Agulló y Joao-Forjaz, 2018). Lo anterior, implica dar un salto epistemológico, desde el envejecimiento asociado tradicionalmente al déficit, la enfermedad y la fragilidad (Morley et. al. 2013) hacia una perspectiva que reconozca e integre el potencial humano, develando un conjunto de rasgos de personalidad y acciones generativas que fortalecen al Yo (Erikson, 2000), la salud y el bienestar de las personas mayores (Gruenewald, Liao y Seeman, 2012; McAdams, 2013).

Pero ¿Qué elementos caracterizan el envejecimiento óptimo? ¿Cómo se podría alcanzar un giro epistemológico en torno al envejecimiento? ¿De qué manera la generatividad se transforma en una herramienta imprescindible para el buen vivir en el contexto chileno? ¿Qué implicaciones culturales y psicosociales generaría el envejecer generativamente? ¿Qué tipo de prácticas generativas favorecerían el buen vivir en la vejez?

En respuesta a estas interrogantes, se presenta una revisión teórica y propositiva en torno al 'buen vivir' (Sandoval-Obando, 2019; Tortosa-Martínez, Caus y Martínez-Román, 2014) como modelo que favorece el envejecer generativamente, describiendo la relación de la generatividad con nuevas posibilidades de comprensión del desarrollo humano en general y del envejecimiento en particular (Serra, 1990). Para ello, se avanza en el análisis y sistematización de aquellas prácticas culturales, comportamientos y estrategias generativas que fomentan el cuidado de sí, el mantenimiento de relaciones interpersonales significativas y la implicación activa de las personas mayores en la sociedad.

2. ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO, GENERATIVIDAD Y 'BUEN VIVIR'

2.1. Envejecimiento y Desarrollo Humano

En la revisión teórica conceptual en torno al envejecimiento, existen diferentes perspectivas acerca de cómo se visualiza y experimenta este proceso en las personas (Martínez, González, Castellón, y González, 2018). No obstante, es común la vinculación de esta etapa con el déficit, el deterioro y las pérdidas que se presentan, asociado en parte, a la emergencia de enfermedades crónicas, la dependencia física, mental o social que pueden enfrentar las personas mayores y su influencia sobre la familia y la comunidad en la que éstos se desenvuelven (Bayarre, 2017).

Sin embargo, e independientemente de las características fisio-biológicas que cada sujeto posee, existe consenso respecto a que este proceso es inherente

Envejecer generativamente: Una propuesta desde el buen vivir

al ser humano, sustentado en el funcionamiento auto-organizado de un conjunto de mecanismos genéticamente determinados que lo regulan, dentro de los que se encuentran la muerte celular programada, el recambio celular, la limitación en la duplicación celular o el acortamiento de los telómeros, entre otros (Libertini, 2014).

De esta forma, es posible concebir el envejecimiento primario como una experiencia universal y altamente heterogénea (Ferraro, 2018), en la que se van suscitando una serie de transformaciones fisiológicas, sociales, psicológicas y funcionales (Alvarado y Salazar, 2014), como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos (González y De la Fuente, 2014). Esta serie de cambios llevan a que el envejecimiento sea percibido como una etapa compleja y desafiante, en la que se convive cotidianamente con ciertos estereotipos, prejuicios y desigualdades sociales vinculadas a la vejez, siendo percibida como una experiencia socialmente negativa, marcada por la soledad, la precariedad económica y la pasividad (Cardona, Villamil, Henao y Quintero, 2013; Sequeira y Silva, 2016). En paralelo, se pueden experimentar diferentes cambios, crisis y transiciones en el ciclo vital, tales como la jubilación, el nido vacío y los procesos de duelo (Serra, Dato y Leal, 1980; Silva, 2018), entre otros que imponen complejos desafíos para las personas mayores y sus familias. Precisamente por estas condiciones, el envejecimiento es un proceso altamente heterogéneo y dinámico (Sabando, Zambrano, Molina y Loor, 2018), pues cada individuo envejece de diversas maneras, según las características biológicas que posee, así como también por su estructura de personalidad, historia de vida, nivel de formación educacional, contexto político, histórico o cultural en el que se desenvuelve, configurando pautas de comportamiento y dinámicas relacionales que pueden favorecer u obstaculizar la adaptación y superación de los cambios que surgen durante esta etapa.

Desde el punto de vista psicológico, es relevante vincular el envejecimiento con las posibilidades y demandas emergentes que enfrentan las personas mayores a lo largo del ciclo vital (Friedman et. al. 2019), movilizándolas al despliegue de sus potencialidades en experiencias novedosas que rompan con la inercia y la rutina (Vásquez, 2019), induciendo un mayor grado de satisfacción consigo mismo y con los demás (Cuadra-Peralta, Medina y Salazar, 2016). Más aún, les permitiría contribuir significativamente en los ambientes en los que se desenvuelven, sintiéndose partícipes de la sociedad (Álvarez-Arregui, Rodríguez-Martín, Agudo

y Arreguit, 2017) a través del apoyo social y bienestar que experimentan (Vivaldi y Barra, 2012).

2.2. Caracterización del Envejecimiento Óptimo

Uno de los propósitos que persigue este trabajo es ampliar la discusión en torno a la perspectiva del envejecimiento óptimo, como una condición necesaria para la investigación en el campo de las Ciencias Sociales y de la Salud. Alcanzar una definición clara y precisa, proporciona un marco común que facilita su análisis, y al mismo tiempo, brinda nuevas posibilidades de comprensión y abordaje de esta etapa. Además, permite distinguir lo saludable (envejecimiento óptimo) de lo típico (envejecimiento normativo), comprendiendo su carácter dinámico, irreversible y heterogéneo.

En esta revisión, se presentan diferentes perspectivas teóricas que intentan explicar este proceso, así como sus implicaciones sobre el desarrollo humano (Alvarado y Salazar, 2014). La más conocida de ellas, es la reportada por Rowe y Kahn (1987, 1997) en la que plantean tres tipos de envejecimiento: el normativo (en donde se encuentran aquellas personas mayores sin patologías, pero que tienen cierto riesgo de sufrirlas), el patológico (en la que se arrastra una enfermedad crónica o propia del declive natural del organismo, con el impacto que esto provoca en el sujeto y sus familias) y el óptimo (en la que no se observan patologías que afecten al individuo, lo que le permite alcanzar un alto desarrollo cognitivo, emocional, social y físico), reflejando la enorme diversidad que caracteriza esta etapa, como consecuencia de las diferentes condiciones históricas, socioeconómicas, culturales y personales del individuo (Fernández-Ballesteros, 2009; Ferraro, 2018; Serra, 2017a).

En lo específico, el envejecimiento óptimo implicaría tres componentes: baja probabilidad de presentar una enfermedad y discapacidad, alto nivel de estimulación cognitiva y una implicación activa con la vida (Brummel-Smith, 2007; Calero y Navarro, 2018). A partir de esta concepción, han proliferado los estudios, tanto transversales como longitudinales, que coinciden en que un estilo de vida saludable y una estimulación física, cognitiva y emocional sistemática, favorecerían un mayor grado de felicidad, bienestar y satisfacción personal durante la vejez (Bohórquez, Lorenzo y García, 2013; Britton, Shipley, Sing-Manoux y Marmot, 2008; Kyong, 2008; National Prevention Council, 2016).

Reconocer los principios del envejecimiento óptimo y avanzar hacia un modelo con pertinencia local, en

Sandoval Obando, Sierra, Zacarés

un país como Chile, exige un cambio cultural en la sociedad, permitiendo que los individuos construyan expectativas realistas y pertinentes en torno al envejecimiento (Kim, 2009). Asimismo, proporciona una mirada flexible y multidimensional acerca de esta etapa (Baltes y Smith, 1999), develando aquellas prácticas, estrategias, acciones y recursos con los que debería contar una sociedad (Friedman et. al. 2019), para la promoción de ambientes respetuosos, democráticos y desafiantes para las personas mayores, incidiendo en la mejora en su calidad de vida, así como en sus posibilidades de desarrollo a lo largo del ciclo vital.

2.3. La Generatividad: Una herramienta imprescindible para el desarrollo humano

Desde la perspectiva del envejecimiento óptimo, resulta imprescindible abordar el concepto de Generatividad (Erikson, 2000; McAdams y Logan, 2004; Zacarés y Serra, 2011) y sus relaciones con la calidad del envejecimiento de un individuo. Lo anterior, implica dos cuestiones fundamentales: la adopción de una perspectiva biográfica, en la que la 'historia de vida' (Serra, 2008, Serra, 2012, Serra, 2018) de un sujeto nos aporta una identidad narrativa coherente (McAdams, 2001) que conduce a la integridad frente a la desesperanza en términos eriksonianos en los últimos años de vida y, por otra parte, el reconocimiento de que, a lo largo de la llamada 'vejez'-como etapa sin cambios-, el aumento de la longevidad, entre otras cosas, hace imprescindible diferenciar entre los sesenta, setenta, ochenta, noventa o más años, como un proceso de cambio evolutivo que, de ningún modo, puede ser considerado único, permanente y estático.

Por consiguiente, el hablar de 'óptimo' frente a otros términos como 'activo', 'exitoso', 'satisfactorio', 'armónico' o 'saludable' entre otras conceptualizaciones, es defendido por Serra (2017), desde la Psicología del Desarrollo, en su Perspectiva del Ciclo Vital (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980) en cuanto que el objeto de estudio desde dicha perspectiva es: describir, analizar, explicar e intervenir/optimizar los cambios intra-individuales y las diferencias interindividuales en el cambio intraindividual en relación con el paso del tiempo, representado por la edad cronológica del sujeto, pero asimismo por los conceptos de edad biológica, psicológica, funcional y social, así como los acontecimientos o sucesos evolutivos (Serra, González y Oller, 1989), entendidos como sucesos asociados a la edad cronológica, normativos, secuenciados en el tiempo, esperados, y que explican mayor cambio que la edad cronológica, tales como la jubilación, el nido

vacío (Serra, Dato y Leal, 1980) o la abuelidad (Serra y Soto, 2017b).

En otras palabras, el curso de la vida de un individuo, desde la perspectiva eriksoniana, es un proceso de fortalecimiento del Yo a partir de las diferentes tareas (o crisis) psicosociales, desde la infancia hasta la ancianidad. En la mitad de la vida (de los 50 años en adelante), período donde el sujeto tiene que afrontar una 'mayor vulnerabilidad' psicológica (Serra, 2019) y una acumulación de acontecimientos como el ser hijo, miembro de una pareja, padre / madre, trabajador/a, es donde se puede desencadenar la llamada 'transición de la mediana edad' que, sólo, si los acontecimientos poseen un alto impacto o faltan recursos personales y/o sociales (Slaikeu, 1996) puede desembocar en crisis. Para Erikson, la clave de esta posible transición (o crisis, en su caso) es la pérdida del sentido propio de inmortalidad, y la clave para la superación, es la resolución positiva de la tarea de generatividad (McAdams, Hart y Maruna, 1998), lo que conducirá al cuidado de aquellos de quien se siente responsable y a dejar un legado que perdure para las generaciones futuras (Villar, 2012a; 2012b; Villar, López y Celdrán, 2013).

La tarea de la generatividad se conecta de manera directa con el desafío que plantea Erikson del logro de la integridad en la vejez. La persona que alcanza la integridad siente que ha merecido la pena vivir, está globalmente satisfecha con las decisiones tomadas a lo largo de la vida, las acepta como las adecuadas dadas las circunstancias en las que se tomaron y es capaz de afrontar serenamente el fin de la vida. La propia vida emerge como una totalidad coherente derivando una capacidad para afirmarse en el presente, en los proyectos y relaciones actuales. El desarrollo del potencial generativo es la ruta primordial que prepara la integridad a través de dos formas de generatividad relevantes:

a) La 'generatividad biográfica' gestada en las etapas vitales adultas previas a la vejez: supone todo el conjunto de realizaciones en los años adultos que nos exigen auto trascendernos, salir de nosotros mismos para implicarnos en el cuidado activo y responsable de personas, proyectos o ideales culturalmente valorados (Zacarés y Serra, 2011). Sin estas realizaciones adultas promotoras del desarrollo en otras personas se hace más difícil el acceso a una valoración positiva global de la propia vida.

b) La 'generatividad del adulto mayor': se refiere a las posibilidades de expresión generativa en la vejez.

Envejecer generativamente: Una propuesta desde el buen vivir

Las personas mayores han de encontrar sus formas de desarrollo generativo particular en la fase del envejecimiento acordes a su historia previa y a la selección de recursos y relaciones propia de esta etapa (Villar, 2012a). Incluso aquellas personas en las que sus años adultos han sido pobremente generativos pueden encontrar nuevas oportunidades de actividades y contextos que estimulan su “generatividad como persona mayor”. Actividades de participación social y política, actividades de cuidado informal tanto en relaciones familiares como no familiares o actividades de transmisión de un legado cultural constituyen posibilidades que permiten la expresión de un interés por sostener el bienestar de las nuevas generaciones (Serrat, Villar, Giuliani y Zacarés, 2017; Thiele y Whelan, 2008). Los vínculos de esta generatividad con indicadores positivos de salud y bienestar en los mayores son evidentes (Cheng, 2009; Gruenewald et al., 2012). No obstante, queda todavía abierta la cuestión de si en los casos de baja generatividad biográfica, una generatividad promovida ‘externamente’ en la vejez se mantendría en el tiempo y aportaría similares niveles de bienestar psicológico. Algunos resultados iniciales son prometedores al mostrar que tales intervenciones incrementan los niveles de generatividad en los mayores, pero se trataría de mayores que ya inicialmente reflejaban unos deseos generativos elevados (Gruenewald et al., 2016).

2.4. El ‘Buen Vivir’: Un Camino Posible para Envejecer Generativamente en Chile

Como consecuencia del envejecimiento acelerado que enfrenta la población chilena, resulta necesario ahondar en visiones teóricas que interpreten adecuadamente las necesidades e intereses que presentan las personas mayores, inmersos en una sociedad globalizada y estratificada (Cadenas, 2012). Precisamente por ello, el ‘Buen Vivir’ se podría alcanzar a través de prácticas culturales y dinámicas relacionales que favorezcan la vida en armonía, respeto y justicia social para las personas (Acosta, 2013; Barranquero-Carretero y Sáez-Baeza, 2015). Esta práctica emerge a partir de las experiencias acumuladas por pueblos originarios andino - amazónicos de Ecuador y Bolivia (Cubillo-Guevara, Hidalgo-Capitán y García-Álvarez, 2016) así como lo observado en comunidades mapuches del sur de Chile (De la Cuadra, 2015).

Sumak Kawsay en quechua, Suma Qamaña en Aymara o Buen Vivir es una cosmovisión construida ancestralmente por diferentes pueblos altiplánicos de Los Andes, “representada por la búsqueda de una vida en fraternidad y cooperación del ser humano consigo

mismo, con sus pares y con el conjunto de los seres que habitan en la naturaleza” (De la Cuadra, 2015, p. 9), lo que les permite superar sus propias diferencias, para conformar comunidades interdependientes, plenas y sustentables (Ayala, 2011).

En el estudio y caracterización del Buen Vivir, Le Quang y Vercoutère (2013), señalan que se observan al menos 3 corrientes: la indigenista (con un marcado acento en lo cultural, promoviendo la autodeterminación de los pueblos indígenas, la preservación de los elementos espirituales e identitarios de la cosmovisión andina), la post-desarrollista (con una impronta ecologista, centrada en el cuidado y preservación de la naturaleza, avanzando en el desarrollo sostenible de los pueblos y la participación ciudadana) y la socialista (con un enfoque racional de transformación social que persigue la equidad, el desarrollo sostenible y la justicia social).

En este trabajo se promueve una conceptualización compleja y con pertinencia local en torno a los desafíos que instala el envejecimiento en Chile. Precisamente por ello, el ‘buen vivir’ estaría representado por prácticas culturales y comportamientos que favorecen la vida en plenitud (Dávalos, 2011), propiciando la inclusividad e implicación activa del sujeto (Bradley, 1997) en su quehacer cotidiano, valorando la diversidad y erradicando toda forma de discriminación en función de la edad, el género, la identidad sexual, la etnia o la clase social.

Pensar el envejecimiento desde el ‘buen vivir’ supone la construcción de una sociedad que prepare ciudadanos críticos, felices y solidarios (De Souza, 2014), capaces de desplegar pautas de comportamiento fundadas en la ética y el cuidado de sí (Hernández, 2019), permitiéndoles afrontar las desigualdades que instala el modelo neoliberal, centrado en la acumulación de bienes y la perpetuación de los procesos de marginación y exclusión social en la que viven aquellos sectores más desposeídos de la sociedad, entre ellos, las personas mayores en Chile.

Este modelo emerge como una posibilidad optimista y democrática en torno al envejecimiento, en la que se adopta una perspectiva crítica y decolonizadora del mundo moderno (Acosta, 2013; Orrego, 2015), cuestionando la mercantilización de las relaciones sociales (Aravena y Baeza, 2015) y los procesos de escolarización centrados en los resultados y la competición, transformando el aprendizaje en un “proceso lineal, reduccionista, concreto y planificado, inundado de sanciones disciplinarias” (Sandoval y López de Maturana, 2017, p. 384). El desafío que

Sandoval Obando, Sierra, Zacarés

enfrentan las sociedades modernas con ritmos de envejecimiento acelerado apunta a la adopción de un giro epistemológico acerca de la forma en que es percibido el envejecimiento y el desarrollo humano, reconociendo una concepción evolutiva y biográfica del curso de la vida, en la que el individuo va 'construyendo' paulatinamente un modo de afrontar los cambios biológicos, psicológicos y psicosociales que conlleva el paso del tiempo, admitiendo diferentes formas de envejecer.

Este enfoque enriquecería la vida misma, la participación comunitaria y el desarrollo armónico de las personas con la naturaleza (Barranquero-Carretero y Sáez-Baeza, 2015), propiciando una educación para la vida y para el desarrollo integral de las personas (De Souza, 2011) en donde los procesos educativos, culturales y productivos emerjan a partir de una concepción emancipatoria de la sociedad. Es decir, se promueve una toma de conciencia acerca de cómo las personas pueden hacerse cargo de sí mismas (Escobar, Franco y Duque, 2011) incorporando un paradigma participativo desde el que sea posible cimentar relaciones recíprocas, respetuosas y democráticas, aunando el desarrollo personal con el desarrollo social a lo largo del ciclo vital (Villar, 2012b).

2.5. Prácticas Generativas: Implicaciones Psicosociales y Culturales para el Buen Vivir

Tal como se ha descrito previamente, la generatividad (Erikson, 2000; Thiele y Welan, 2008; Zacarés y Serra, 2011) y su vinculación con el Buen Vivir (Acosta, 2013), se transforman en un enfoque prometedor y relevante en la construcción de una mirada flexible y optimista acerca del envejecimiento y el desarrollo humano. De ahí que el desafío sea el 'Envejecer Generativamente', puesto que orientaría el comportamiento de las personas mayores, prolongando aquellos estados que los sujetos consideran placenteros (Melguizo, Acosta y Castellano, 2012). Al mismo tiempo, les permite regular las pérdidas experimentadas, reduciendo en parte, los efectos dañinos que éstas ocasionan cuando son inevitables (Villar, 2012b).

Cosco, Prina, Perales, Stephan y Brayne (2014) han sistematizado un conjunto de prácticas culturales y comportamientos que favorecerían una vejez potencialmente generativa, caracterizado por la existencia de variables actitudinales y recursos personales, tales como la resiliencia (Jeste, Savla, Thompson, Vahia, Glorioso y Palmer, 2013), el optimismo (Engberg, Jeune, Andersen-Ranberg, Martinussen, Vaupel y Christensen, 2013), la

sabiduría (Bangen, Meeks y Jest, 2013) y la compasión (Moore, Moore, Thompson, Vahia, Grant y Jeste, 2013). Además, se destaca la implicación activa en procesos de participación social (Kleiber y Nimrod, 2008), como un factor relevante dentro de los tópicos tradicionalmente estudiados por el modelo biomédico (Moody y Sasser, 2012).

Por consiguiente, en la promoción del Buen Vivir es relevante el desarrollo social, en términos de la naturaleza y tamaño de la red social con la que cuenta el sujeto, el tipo de apoyo social percibido y el mantenimiento de relaciones interpersonales significativas (Gutiérrez, Tomás, Galiana, Sancho y Cebrià, 2013), entre otros. Además, las investigaciones revisadas develan que el potencial generativo del ser humano se vería favorecido por la asunción sistemática de comportamientos que son coherentes con el envejecimiento óptimo, tales como el desarrollo de estilos de vida saludables (Bradley, 1997; González y De la Fuente, 2014; Leitón, 2014), una apertura al aprendizaje y la formación permanente a lo largo de la vida (García, 2004), la estimulación cognitiva y emocional permanente (Brown, Peiffer y Martins, 2013; Fernández-Ballesteros et. al. 2010; Rejinders, Van Heugten y Van Boxtel, 2013), el desarrollo de la autonomía, la independencia y la estabilidad socio-económica (Torío, Viñuela y García, 2018), el mantenimiento de relaciones interpersonales construidas sobre la base de la amistad, el respeto y la reciprocidad (Petretto, Pili, Gaviano, Matos y Zuddas, 2016) así como la implicación activa en actividades socio-comunitarias (Arias e Iglesias, 2015; Kahn, 2002; Lardies-Bosque, Fernandez-Mayoralas, Rojo-Pérez, Forjaz, Martínez-Martín y Rojo-Abuín, 2015). Este conjunto de comportamientos tendría implicaciones significativas, en la medida que sean el reflejo de prácticas y comportamientos expresados sistemáticamente a lo largo del ciclo vital, permitiendo una mayor plasticidad cerebral como factor protector frente al deterioro cognitivo que emerge durante el envejecimiento (Vance y Crowe, 2006).

Precisamente por ello el potencial generativo de las personas mayores alcanzaría un mejor desarrollo en el marco de una sociedad que propicia transversalmente el Buen Vivir y estimula el envejecer generativamente. Es decir, la generatividad (en tanto, mecanismo adaptativo), se relaciona con un mayor grado de bienestar y ajuste social durante el envejecimiento, destacando el papel de los y las gerontes como proveedores de recursos y no como una carga, transformándola en una tarea psicosocial relevante

Envejecer generativamente: Una propuesta desde el buen vivir

dentro del ciclo vital (Mendoza, 2017), pero también como un aspecto prioritario, pensando en la mejora de las políticas públicas y de los contextos familiares, comunitarios, sanitarios o culturales en los que se implican las personas mayores (Comellas, 2017) en el contexto chileno.

3. ALGUNAS REFLEXIONES A MODO DE CONCLUSIÓN

La revisión teórica presentada en este artículo permite caracterizar el modelo del 'Buen vivir', valorando el estudio de la generatividad como una herramienta imprescindible y relevante para los individuos a lo largo del ciclo vital. Su importancia estaría dada por el reconocimiento de las personas mayores como sujetos independientes, capaces de adaptarse a los diversos cambios que la vida le presenta y continuar aportando con su experiencia en la construcción de una sociedad inclusiva, diversa y tolerante.

Para alcanzar esta meta, es necesario que las personas mayores, sus familias y comunidades de origen, así como la sociedad en general, configure prácticas culturales y comportamientos generativos a lo largo del desarrollo, en concordancia con lo que denominamos 'envejecer generativamente'. Entre ellas, se pueden mencionar como punto de partida los siguientes aspectos:

- Cultivar el desarrollo de relaciones interpersonales e intergeneracionales significativas (Beltrán y Rivas, 2013), que propicien el intercambio y la transferencia de saberes, experiencias y valores acumulados por los individuos con el paso de los años, relacionándose activa y recíprocamente con las generaciones más jóvenes.
- Promover prácticas culturales, comportamientos y dinámicas relacionales en donde el envejecimiento sea considerado como una etapa valiosa del ciclo vital, transformándose en un símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, reduciendo en parte, los procesos de discriminación y segregación vinculados a la edad (Hechavarría, Ramírez, García y García, 2018). En otras palabras, se busca contribuir a la construcción de una sociedad democrática, solidaria y tolerante entre las generaciones actuales y futuras (Limón, 2018).
- Incentivar el desarrollo personal y la formación permanente de las personas mayores (García, 2004; Serdio, 2015), más allá de los límites definidos por los procesos de escolarización. Se

busca abrir espacios novedosos y desafiantes para quienes no pudieron alcanzar la educación técnica profesional o universitaria completa en su trayectoria vital, ofreciéndoles alternativas flexibles de formación y desarrollo en aquellos ámbitos que respondan a sus intereses y necesidades particulares (Pérez-Albéniz, Pascual, Cruz y Lucas-Molina, 2015).

- Propiciar un giro epistemológico cultural en torno a la forma en que es abordado el envejecimiento. Es decir, el 'buen vivir' adopta una mirada biocéntrica, pluralista y diversa. Este enfoque implica la posibilidad de que las personas puedan decidir autónomamente acerca del rumbo de su vida en el marco del respeto a los derechos y libertades individuales (Minteguiaga y Ubasart, 2015). Se incrementan así sus posibilidades y oportunidades de desarrollo, independientemente de la clase, etnia, raza o género con el que se nace.
- Abordar las desigualdades económicas y avanzar en el desarrollo sostenible y armónico de los pueblos con la naturaleza. Con esta acción, se busca que la riqueza se distribuya de manera equitativa y justa, regulando la influencia del mercado / sistema económico en la construcción de las políticas públicas. Asimismo, se busca un reordenamiento de las pensiones y salarios mínimos en los países en vías de desarrollo (Robeyns, 2014). Por lo tanto, el cambio deseado exige necesariamente la decolonización y despatriarcalización de las relaciones sociales (Paredes 2010) imperantes, erradicando aquellos procesos de marginación y exclusión que afectan cotidianamente a las personas mayores y sus familias.
- Fomentar la investigación y el interés de la academia por configurar nuevas formas y posibilidades de comprensión del envejecimiento en la sociedad, integrando perspectivas metodológicas y saberes interdisciplinarios que den voz y cabida a las personas mayores, como protagonistas de los procesos de transformación y participación social.

Finalmente, se enfatiza que el estudio y comprensión del envejecer generativamente y su conexión con el buen vivir en el contexto chileno, se convierten en un ámbito de estudio relevante y fructífero para las Ciencias Sociales y de la Salud, destacando la importancia de admitir aquellos saberes que impacten significativamente en las estrategias de intervención individual y comunitaria, el apoyo social, el desarrollo personal y la convivencia respetuosa entre las diferentes generaciones, en coherencia con los cambios experimentados a lo largo del desarrollo humano, construyendo un marco relacional que potencie la

Sandoval Obando, Sierra, Zacarés

felicidad y la realización de los individuos. Este enfoque incidiría en un mayor grado de bienestar y satisfacción vital en las personas mayores, relacionándose con la salud física y mental (González y De la Fuente, 2014), el amor, la vida en plenitud, la justicia social, la espiritualidad y la democracia participativa (Fishkin 2011; Suh y Koo 2008;).

4. REFERENCIAS

- Acosta, A. (2015). El Buen Vivir como Alternativa al Desarrollo. Algunas Reflexiones Económicas y no tan Económicas. *Política y Sociedad*, 52(2), 299–330.
- Acosta, A. (2013). El Buen Vivir. Sumak Kawsay, Una Oportunidad para Imaginar otros Mundos. Barcelona: Icaria.
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del Concepto de Envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57–62.
- Álvarez-Arregui, E.; Rodríguez-Martín, A.; Agudo, S. y Arreguit, X. (2017). Inclusive ecosystem model for the management of knowledge, training and Innovation: progress, difficulties and challenges. *Aula Abierta*, 46(2), 97–106.
- Aravena, A. y Baeza, M. (2015). Construcción Socio-Imaginaria de Relaciones Sociales: la Desconfianza y el Descontento en el Chile Post-dictadura. *Cinta de Moebius*, 53(1), 147–157. Doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2015000200004>
- Arias, A. e Iglesias, S. (2015). La Generatividad como una Forma de Envejecimiento Exitoso. Estudio del efecto Mediacional de los Vínculos Sociales. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 109–120.
- Ayala, E. (2011). Interculturalidad. Camino para el Ecuador. Quito: Confederación Nacional de Organizaciones Campesinas, Indígenas y Negras, Fenocin.
- Baltes, P. y Smith, J. (1999). Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age. En V. L. Bengtson y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 153–173). Nueva York: Springer Publishing Company.
- Baltes, P.; Reese, H. y Lipsitt, L. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31(1), 65–110.
- Bangen, K.; Meeks, T. y Jest, D. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of literature. *Am J Geriatr Psychiatry*, 21(12), 1254–1266. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jagp.2012.11.020>
- Barranquero-Carretero, A. y Sáez-Baeza, C. (2015). Comunicación y buen vivir. La crítica descolonial y ecológica a la comunicación para el desarrollo y el cambio social. *Palabra Clave*, 18(1), 41–82.
- Bayarre, H. (2017). Múltiples Perspectivas para el Análisis del Envejecimiento Demográfico. Una Necesidad en el Ámbito Sanitario Contemporáneo. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 313–316.
- Beltrán, A. y Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y Multigeneracionalidad en el Envejecimiento y la Vejez. *Tabula Rasa*, 18(1), 277–294.
- Bohórquez, M.; Lorenzo, M. y García, A. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 6–12.
- Bradley, C. (1997). Generativity–Stagnation: Development of a status model. *Developmental Review*, 17(3), 252–290. Doi: <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0432>
- Britton, A.; Shipley, M.; Singh-Manoux, A. y Marmot, M.G. (2008). Successful aging: the contribution of early-life and midlife risk factors. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56, 1098–1105.
- Brown, B.; Peiffer, J. y Martins, R. (2013). Multiple effects of physical activity on molecular and cognitive signs of brain aging: Can Exercise slow neurodegeneration and delay Alzheimer's disease? *Molecular Psychiatry*, 18, 864–874. Doi: <http://dx.doi.org/10.1038/mp.2012.162>
- Brummel-Smith, K. (2007). Optimal aging, part 1: Demographics and definitions. *Annals Long Term Care*, 15, 26–28.
- Cadenas, H. (2012). La Desigualdad de la Sociedad. Diferenciación y Desigualdad en la Sociedad Moderna. *Persona y sociedad*, 26(2), 51–77.
- Calero, M. y Navarro, E. (2018). Variables that Favour Successful Ageing. *Studies in Psychology*, 39(2–3), pp. 207–224. Doi: <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1506307>
- Cardona, J.; Villamil, M.; Henao, E. y Quintero, Á. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina U.P.B.*, 32(1), 9–19.
- Cheng, S. T. (2009). Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64, 45–54. doi:10.1093/geronb/gbn027
- Comellas, M.J. (2017). Generación Senior y Mentoría. Construir conocimiento mediante relaciones multigeneracionales. Barcelona: Octaedro.
- Cosco, T.; Prina, A.; Perales, J.; Stephan, B. y Brayne, C. (2014). Operational Definitions of Successful Aging: A Systematic Review. *Int Psychogeriatr*, 26(3), 373–81. Doi: 10.1017/S1041610213002287
- Cuadra-Peralta, A.; Medina, E. y Salazar, K. (2016). Relación de Bienestar Psicológico, Apoyo Social, Estado de Salud Física y Mental con Calidad de Vida en Adultos Mayores de la Ciudad de Arica. Límite. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56–67.
- Cubillo-Guevara, A.; Hidalgo-Capitán, A. y García-Álvarez, S. (2016). El Buen Vivir como alternativa al desarrollo para América Latina. *Iberoamerican Journal of Development Studies*, 5(2), 30–57
- Daichman, L. (2014). Envejecimiento productivo y longevidad: un nuevo paradigma. *Revista Voces en el Fénix*, 36, 30–37.
- Dávalos, P. (2011). Sumak Kawsay (La vida en plenitud). En S. Álvarez (Coord.), *Convivir para Perdurar. Conflictos Ecosociales y Sabidurías Ecológicas* (pp. 201–210). Barcelona: Icaria
- De la Cuadra, F. (2015). Buen Vivir: ¿Una auténtica alternativa post-capitalista? *Polis*, 14(40), 7–19.
- De Souza Silva, J. (2014). La Crisis global de la “innovación para el desarrollo”. Del positivismo al constructivismo para construir modos de vida localmente sostenibles. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 48(1), 11–15.
- De Souza Silva, J. (2011). Hacia el ‘día después del desarrollo’: descolonizar la comunicación y la educación para construir comunidades felices con modos de vida sostenibles. Asunción: ALER / SICOM.
- Engberg, H.; Jeune, B.; Andersen-Ranberg, K.; Martinussen, T.; Vaupel, J.; Christensen, K. (2013). Optimism and



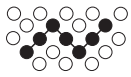
Envejecer generativamente: Una propuesta desde el buen vivir

- survival: Does and Optimistic outlook predict better survival at advanced ages? A twelve-year follow-up of Danish nonagenarians. *Aging Clin Exp Res*, 25(5), 517-525. Doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40520-013-0122-x>
33. Erikson, E. (2000). *El Ciclo de Vida completado* (trad.). Madrid: Paidós.
34. Escobar, M.; Franco, Z. y Duque, J. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.
35. Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Pirámide.
36. Fernández-Mayoralas, G.; Schettini, R.; Sánchez-Román, M.; Rojo-Pérez, F.; Agulló, M. y Joao-Forjaz, M. (2018). El Papel del Género en el Buen Envejecer. Una Revisión Sistemática desde la Perspectiva Científica. *Prisma Social. Revista de Ciencias Sociales*, (21), 150-176.
37. Fernández, F.; Nazar, G. y Alcover, C. (2018). Modelo de Envejecimiento Activo: Causas, Indicadores y Predictores en Adultos Mayores en Chile. *Acción Psicológica*, 15(2), 109-128. Doi: <https://doi.org/10.5944/ap.15.2.22903>
38. Ferraro, K. (2018). *The Gerontological Imagination: An Integrative Paradigm of Aging*. New York: Oxford University Press.
39. Fishkin, J. (2011). *When the People Speak*. Oxford, UK: OUP.
40. Friedman, S.; Mulhausen, P.; Cleveland, M.; Coll, P.; Daniel, K.; Hayward, A.; Shah, K.; Skudlarska, B. y White, H. (2019). Healthy Aging: American Geriatrics Society White Paper Executive Summary. *J Am Geriatr Soc*, 67, 17-20. Doi:10.1111/jgs.15644
41. García, J. (2004). *Educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos*. Madrid: Narcea.
42. González, J. y De la Fuente, R. (2014). Desarrollo Humano en la Vejez: Un Envejecimiento Óptimo desde los Cuatro Componentes del Ser Humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 121-129.
43. Gruenewald, T.; Liao, D. y Seeman, T. (2012). Contributing to others, Contributing to Oneself: Perceptions of Generativity and Health in Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67B(6), 660-665.
44. Gruenewald, T.; Tanner, E.; Fried, L.P.; Carlson, M.C.; Xue, Q.-L.; Parisi, J.M.; Rebok, G.W.; Yarnell, L.M. y Seeman, T.E. (2016). The Baltimore Experience Corps Trial: enhancing generativity via intergenerational activity engagement in later life. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 661-670. Doi:10.1093/geronb/gbv005
45. Gumucio-Dagron, A. (2001). *Making waves: stories of participatory communication for social Change*. Nueva York: The Rockefeller Foundation.
46. Gutiérrez, M.; Tomás, J.; Galiana, L.; Sancho, P. y Cebrià, M. (2013). Predicting Life Satisfaction of the Angolan Elderly: A Structural Model. *Aging Ment Health*, 17(1), 94-101. Doi: 10.1080/13607863.2012.702731
47. Hechavarría, Á.; Ramírez, R.; García, H. y García, H. (2018). El envejecimiento. Repercusión social e individual. *Revista de Información Científica*, 97(6), 1173-1188.
48. Hernández, A. (2019). Tai chi chuan: Práctica Milenaria China para el Cuidado de sí. *Género y Vejez. Géneros*, 26(25), 169-198.
49. Instituto Nacional de Estadísticas (2016). *Estadísticas Vitales. Informe Anual 2016*. Santiago de Chile: INE.
50. Jeste, D.; Savla, G.; Thompson, W.; Vahia, I.; Glorioso, D. y Palmer, B. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *Am J Psychiatry*, 170, 188-196. Doi: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>
51. Kahn, R. (2002). Successful Aging and Well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist*, 42(6), 725-726
52. Kim, S. (2009). Older people's Expectations Regarding Ageing, Health-promoting Behaviour and Health Status. *Journal of Advanced Nursing*, 65(1), 84-91. Doi: 10.1111/j.13652648.2008.04841.x
53. Kirkwood T. (2008). A Systematic Look at an Old Problem. *Nature*, 451(7179), 644-7. Doi: 10.1038/451644a.
54. Kleiber, D. y Nimrod, G. (2008). Expressions of Generativity and Civic Engagement in a 'Learning in Retirement' Group. *Journal of Adult Development*, 15(2), 76-86.
55. Kyoung, S. (2008). Overall successful aging: its factorial structure and predictive factors. *Asian Social Work and Policy Review*, 2, 61-74.
56. Lardies-Bosque, R.; Fernandez-Mayoralas, G.; Rojo-Pérez, F.; Forjaz, M. J.; Martínez-Martín, P. y Rojo-Abuin, J. (2015). Leisure Activities and Quality of Life Among Older Adults in Spain. En F. Maggino (Ed.), *A New Research Agenda for Improvements in Quality of Life* (pp. 163-189). Dordrecht: Springer.
57. Le Quang, M. y Vercoutere, T. (2013). *Ecosocialismo y Buen Vivir*. Quito: IAEN.
58. Leitón, Z. (2014). Práctica de autocuidado para una vejez con bienestar relacionado con independencia funcional y depresión del adulto mayor. *Revista Peruana, Enfermería Investigación y Desarrollo*, 12(1), 32-46.
59. Libertini, G. (2014). The programmed aging paradigm: How we get old. *Biochemistry (Moscow)*, 79(10), 1004-1016. Doi: 10.1134/S0006297914100034
60. Limón, M. (2018). *Envejecimiento Activo: Un Cambio de Paradigma sobre el Envejecimiento y la Vejez*. Aula abierta, 47(1), 45-54.
61. Martínez, T.; González, C.; Castellón, G. y González, B. (2018). El Envejecimiento, la Vejez y la Calidad de Vida: ¿Éxito o Dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65.
62. McAdams, D. (2013). The Positive Psychology of Adult Generativity: Caring for the next generation and constructing a Redemptive Life. In J. D. Sinnott (Ed.), *Positive Psychology: Advances in understanding adult motivation* (pp. 191-205). New York, NY: Springer.
63. McAdams, D. y Logan, R. (2004). What is generativity? En E. de St. Aubin; D. McAdams y T. Kim (Eds.), *The Generative Society* (pp. 15-31). Washington: American Psychological Association Press.
64. McAdams, D.; Hart, H. y Maruna, S. (1998). The Anatomy of Generativity. En D. McAdams y E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and Adult Development* (pp. 7-43). Washington: American Psychological Association.
65. McAdams, D. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
66. Melguizo, E.; Acosta, A. y Castellano, B. (2012). Factores asociados a la calidad de vida de adultos mayores. *Salud Uninorte*, 28(2), 251-263.
67. Mendoza, N. (2017). *Promoción del Envejecimiento Activo en México: "Vivir con Vitalidad"*. Tesis conducente al grado Doctor en Ciencia de la Conducta. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.
68. Minteguiaga, A. y Ubasart, G. (2015). Caminando hacia el buen vivir. El reto de definir el régimen de bienestar. *Theomai*, (32), 57-75.
69. Morley, J.; Vellas, B.; Van Kan, G.; Anker, S.; Bauer, J.; Bernabei, R.; ; Walston, J. (2013). Frailty consensus: a call to action. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(6), 392-397. Doi: 10.1016/j.jamda.2013.03.022
70. Moody, H. y Sasser, J. (2012). *Aging: Concepts and Controversies*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.



Sandoval Obando, Sierra, Zacarés

71. Moore, R.; Moore, D.; Thompson, W.; Vahia I.; Grant, I. y Jeste, D. (2013). A case-controlled study of successful aging in older adults with HIV. *J Clin Psychiatry*, 74(5), e417-e423. Doi: <http://dx.doi.org/10.4088/JCP.12m08100>
72. National Prevention Council (2016). *Healthy Aging in Action*. Washington: Department of Health and Human Services.
73. Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Ginebra. OMS.
74. Orrego, I. (2015). Decolonización Epistémica. Aportes del Pensar Andino Abyayalanse a la Filosofía. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 36(113), 45-60.
75. Paredes, J. (2010). Hilando fino desde el feminismo comunitario. La Paz: Comunidad Mujeres Creando Comunidad, Deutscher Entwicklungsdienst (DED).
76. Pérez-Albéniz, A.; Pascual, A.; Cruz, M. y Lucas-Molina, B. (2015). Más allá del Conocimiento. El Impacto de un Programa Educativo Universitario para Mayores. *Aula Abierta*, 43, 54-60.
77. Petretto, D.; Pili, R.; Gaviano, L.; Matos, C. y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento Activo y de Éxito o Saludable: Una Breve Historia de Modelos Conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(4), 229-241.
78. Reijnders, J.; Van Heugten, C. y Van Boxtel, M. (2013). Cognitive interventions in healthy Older Adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review. *Ageing Res Rev*, 12, 263-275. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2012.07.003>
79. Reyes, I. y Castillo, J. (2011). A healthy and active human aging process, a challenge for elderly, family and Society. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 30(3), 454-459.
80. Robeyns, I. (2014). Having too much. En J. Knight y M. Schwarzberg (eds.). *NOMOS LVI: Wealth* (pp. 1-44). New York: NYU Press.
81. Rowe, J. y Kahn, R. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
82. Rowe, J. y Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
83. Sabando, V.; Zambrano, M.; Molina, L. y Loo, M. (2018). Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor. *Yachana Revista Científica*, 5(3), 23-32.
84. Sandoval-Obando, E. (2019). El 'Buen Convivir' en la Vejez: Un Camino para el Envejecimiento Óptimo en Chile. El Mostrador. Recuperado de <https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/2019/06/09/el-buen-convivir-un-camino-para-el-envejecimiento-optimo-en-chile/> Doi: 10.13140/RG.2.2.21525.99049
85. Sandoval, E. y López de Maturana, S. (2017). Desafíos Educativos en Torno a las Experiencias de Aprendizaje Mediado con Adolescentes Infractores de Ley. *Profesorado, Revista del Currículum y Formación del Profesorado*, 21(2), 377-391.
86. Sequeira, D. y Silva, D. (2016). Estereotipos sobre la Vejez en Estudiantes y Docentes de la Facultad de Ciencias de Salud, Universidad UCINF. *Akademeia*, 15(1), 103-119.
87. Serdio, C. (2015). Educación y Envejecimiento: Una Relación Dinámica y en Constante Transformación. *Educación XXI*, 18(2), 237-355.
88. Serra, E. (2019). Vulnerabilidad en la mitad de la vida: ¿abismo u oportunidad? En Asociación Viktor E. Frankl (Coord.), *Duelo y Transiciones Vitales*. Descubriendo sentido en la vulnerabilidad (pp. 75-89). Barcelona: Sello Editorial.
89. Serra, E. (2018). La Generatividad, Recurso Imprescindible para los Buenos Docentes. En S. Lopez de Maturana (Ed.), *El Espíritu Pedagógico en la Narrativa Biográfica de Profesoras Normalistas* (pp. 72-80). La Serena: Universidad de La Serena.
90. Serra, E. (2017a). Optimizar el desarrollo personal en el Envejecimiento: Propuestas y Programas de Intervención (Organización Simposio). Ponencia presentada en III Congreso Nacional de Psicología, Oviedo (España), 3-7 de Julio.
91. Serra, E. y Soto, L. (2017b). *La Experiencia de ser Abuela*. Madrid: ACCI.
92. Serra, E. (2012). La Historia de Vida como método en Psicogerontología. *Revista Iberoamericana de Gerontología*, 1, 91-117.
93. Serra, E. (2008). Somos lo que contamos. La Historia de Vida como método evolutivo. En F. Sanz, *La Fotobiografía: Imágenes e Historias del Pasado para Vivir con Plenitud el Presente* (pp. 405-415). Barcelona: Kairós.
94. Serra, E. (1990). El Proceso de Envejecimiento. *Revista de Psicología de la educación*, 2(41), 7-13.
95. Serra, E.; González, A. y Oller, A. (1989). *Desarrollo Adulto: Sucesos Evolutivos a lo largo de la Vida*. Valencia: Grupo Editor Universitario.
96. Serra, E.; Dato, C. y Leal, M. (1980). *Jubilación y Nido Vacío, ¿Principio o Fin?* Valencia: Nau Llibres.
97. Serrat, R., Villar, F., Giuliani, M. y Zacarés, J.J. (2017). Older people's participation in political organizations: The role of generativity and its impact on well-being. *Educational Gerontology*, 43, 128-138. Doi: 10.1080/03601277.2016.1269541
98. Silva, M. (2018). Tres miradas sobre la Vejez: desde el Psicoanálisis, la Gerontagogía y la Educación Social. *Palabra: Palabra que obra*, (18), 20-32.
99. Slaikeu, C. (1996). *Intervención en Crisis: Manual para Práctica e investigación*. Ciudad de México: Manual Moderno.
100. Suh, E. y Koo, J. (2008). Comparing Subjective Well-Being Across Cultures and Nations. En M. Eid y R. Larsen (eds.). *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 141-427). New York: Guilford Press.
101. Thiele, D. y Whelan, T. (2008). The relationship between grandparent satisfaction, meaning, and generativity. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 21-48.
102. Torío, S.; Viñuela, M. y García, O. (2018). Experiencias de Vejez vital. *Senior Cohousing Autonomía y Participación*. *Aula abierta*, 47(1), 79-86.
103. Tortosa-Martínez, J.; Caus, N. y Martínez-Román, M. (2014). Vida Triste y Buen Vivir según personas adultas mayores en Otavalo, Ecuador. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 21(65), 147-169.
104. Urrutia, A.; Cornachione, M.; Moisset de Espanés, G.; Ferragut, L. y Guzmán, E. (2009). The Culminating Point of Generativity in Older Women: Main Aspects of Their Life Narrative. *Forum: Qualitative Social Research*, 10(3). Doi: <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-10.3.1180>
105. Vance, D. y Crowe, M. (2006) A Proposed Model of Neuroplasticity and Cognitive Reserve in Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(3), 61-79. Doi: 10.1300/J016v30n03_04
106. Vázquez, M. (2019). El Desarrollo de la Resiliencia en las Personas Mayores. *Asociación Española de Psicogerontología*, 1-6. Recuperado de <http://psicogerontologia.org/wp-content/uploads/2019/02/El-desarrollo-de-la-resiliencia-en-las-personas-mayores.pdf>
107. Villar, F. (2012a). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del buen envejecer. *Informació Psicológica*, 104, 39-56
108. Villar, F. (2012b). Successful ageing and development. The contribution of generativity in older age. *Ageing & Society*, 32(7), 1087-1105. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/S0144686X11000973>



Envejecer generativamente: Una propuesta desde el buen vivir

109. Villar, F., López, O. y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897–906.
110. Vivaldi, F. y Barra, B. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23–29.
111. Zacarés, J. y Serra, E. (2011). Explorando el territorio del desarrollo adulto: la clave de la generatividad *Cultura y Educación*, 23(1), 75–88. Doi: 10.1174/113564011794728533