

## RECENSIÓN / BOOK REVIEW

# Envejecer Activo. Contribuciones de la Psicología Active Aging. Contributions from Psychology R. Fernández Ballesteros, Pirámide 2009

Ferrán Casas

Catedrático de Psicología Social de la Universidad de Girona

El envejecimiento, poblacional e individual, es un fenómeno de nuestros días que seguirá intensificándose en el futuro por cuanto las proyecciones establecen una cada vez más alta esperanza de vida y una más baja natalidad. A nivel individual, cada vez más personas llegan a cumplir más años próximos al techo de la vida humana (estimada en unos 120 años). Este hecho es una verdadera revolución para la especie, para el individuo y para la sociedad y es debida, sin duda, a los avances de la educación, la ciencia, la tecnología y, desde luego, a su amplia difusión. Sin embargo, la verdadera revolución no estriba en que mucha gente llegue a vivir muchos años sino a que estos años sean activos, satisfactorios. Ello es una meta tanto del individuo como de la sociedad.

La investigación de las últimas décadas pone de manifiesto que existe una extraordinaria variabilidad en las formas de envejecer: junto a personas que mantienen una buena salud, un buen funcionamiento intelectual y emocional y una alta participación social, existen otras personas que envejecen con enfermedad y dependencia. Los biólogos han establecido que un 25% de las formas de envejecer se debe a aspectos genéticos pero, al mismo tiempo,

que un 75% depende de lo que el individuo haga; es decir, de su conducta de sus formas de hacer, pensar y sentir. En definitiva, envejecer bien, activamente, no se debe al azar o exclusivamente a nuestros genes; se debe, en buena parte, a nuestras formas de comportarnos.

En esta obra la Prof. Fernández-Ballesteros, de la Universidad Autónoma de Madrid, presenta la evidencia científica que apoya la importancia del comportamiento en el envejecer activo; se estructura en ocho capítulos en los que se describen tanto los aspectos teóricos y empíricos como los interventivos sobre el envejecer activo, así como los cuatro pilares para envejecer bien: la salud comportamental y el ajuste físico, el óptimo funcionamiento cognitivo, la adecuada regulación emocional y motivacional y la participación e implicación social. “Envejecer activo. La contribución de la psicología” está dirigida a personas, tanto expertos como público en general, interesadas en los procesos de envejecimiento. Los primeros encontrarán una revisión actualizada de la investigación dedicada al tema y los segundos hallarán (si están interesados en ello) algunas claves para envejecer bien.