

**PROMOCIÓ DE L'ENVELLIMENT ACTIU:
CONTRIBUCIONS DE LA VOCALIA
DE PSICOLOGIA DE L'ENVELLIMENT DEL
COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA
DE LES ILLES BALEARS (COPIB)**

Promoció de l'envelliment actiu: Contribucions de la Vocalia de Psicologia de l'Envelliment del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB)

Teresa Jaudenes Gual de Torrella

José Ángel Rubiño Díaz

María José Arévalo González

Elena Jorquera Riera

Ana Romo Taranchel

Jessica de Freitas Fernandes

M^a Dolors Fortuny Bennassar

Resum

Amb motiu de la celebració de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional, la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) va organitzar un programa molt complet d'activitats al llarg de tot l'any amb l'objectiu de fer visible el rol del psicòleg i la contribució de la psicologia en l'envel·liment actiu, promoure un envel·liment saludable i, al mateix temps, detectar amb les experiències pilot aspectes a tenir en compte per a la intervenció en les persones grans integrades en una societat intergeneracional.

Com a resultat de la participació en les activitats proposades, de les quals s'han exposat les més significatives (revisió de memòria, relaxació i relació intergeneracional), les persones que varen gaudir de les iniciatives varen manifestar que havien adquirit més consciència del seu propi procés d'envel·liment com a experiència de creixement constant i varen comprendre una mica més la labor del psicòleg en l'envel·liment.

Resumen

Con motivo de la celebración del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, la Vocalía de Psicología del Envejecimiento del Colegio Oficial de Psicólogos de las Illes Balears (COPIB) organizó un completo programa de actividades a lo largo de todo el año con el objetivo de hacer visible el rol del psicólogo y la contribución de la psicología en el envejecimiento activo y la promoción de un envejecimiento saludable e ir detectando con las experiencias piloto aspectos a tener en cuenta para la intervención en las personas mayores integradas en una sociedad intergeneracional.

Como resultado de la participación en las actividades propuestas de las que se han expuesto las más significativas (revisión de memoria, relajación y relación intergeneracional), las personas que aprovecharon las iniciativas manifestaron haber adquirido mayor conciencia de su propio proceso de envejecimiento como experiencia de crecimiento constante y comprendieron un poco más la labor del psicólogo en el envejecimiento.

1. Introducció

1.1. Envel·liment actiu: Definició i concepció de l'Organització Mundial de la Salut

Al final dels anys noranta, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va adoptar el terme *envel·liment actiu*. D'aquesta manera, la definició d'envel·liment actiu va passar a englobar el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat, amb la

finalitat d'augmentar la qualitat de vida en l'envelliment (World Health Organization, 2002). Més tard, en la Segona Assemblea Internacional sobre l'Envelliment, celebrada a Madrid, el concepte d'envelliment actiu va guanyar protagonisme en la promoció de l'autonomia personal i en la prevenció de la dependència. En aquest marc, l'envelliment actiu tanca no solament la promoció del benestar físic, mental i social, sinó també la participació activa en la societat i l'adopció de mesures que millorin la salut. Proposa que les persones prenguin consciència del seu potencial físic i mental, així com del seu paper social que s'ha de mantenir actiu en la seva família, comunitat i societat.

1.2. Envelliment actiu: Un desafiament per a la societat

Tenint en compte l'augment de la longevitat i l'envelliment demogràfic consegüent, notam que la veritable revolució no radica en el fet que la gent arribi a viure més anys, sinó que aquests siguin actius i satisfactoris. Ha arribat el moment de considerar les persones grans com a participants actius d'una societat que integri l'envelliment i que consideri aquestes persones com a contribuents actius, vàlids i favorables per al desenvolupament (Fernández-Ballesteros, Molina, Schettini & Santacreu, 2013). En l'actualitat, l'envelliment es considera com un període d'oportunitats i una experiència positiva en la qual l'individu es mostra com a agent del seu propi desenvolupament. Entendre el procés d'envelliment com una fase crucial de l'evolució de la vida i no com a sinònim de decadència no és solament un repte per a la societat sinó també per a cadascun, pel que fa a l'experiència d'envellir.

2. El paper de la Vocalia de Psicologia de l'Envelliment del COPIB en la promoció de l'envelliment actiu

La Vocalia de Psicologia de l'Envelliment del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) té com a missió la sensibilització i informació de la societat en general sobre els reptes inherents a les qüestions de l'envelliment humà i les principals necessitats de les persones grans, amb la finalitat d'intervenir en la definició de mesures apropiades per promoure'n l'autonomia, la independència i la dignitat.

En aquest marc i dins de les seves activitats, la Vocalia pretén cridar l'atenció sobre la necessitat d'aquesta evolució cultural en relació amb l'envelliment de la població i recordar que les malalties cròniques, la discapacitat, la solitud, la depressió, la desvinculació i la discriminació per edat no són una conseqüència inevitable de l'envelliment, i que es poden i s'han de prevenir.

2.1. Activitats del COPIB

L'any de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional, la Vocalia de Psicologia de l'Envelliment del COPIB va dur a terme diverses activitats amb el propòsit de divulgar i

promocionar l'envelliment actiu a través de l'activitat física, l'optimització del funcionament cognitiu, la participació social i la relaxació, entre altres coses, amb la finalitat de potenciar programes d'atenció i fomentar bones pràctiques entre les persones grans.

2.1.1. «A partir dels 50, revisa't la memòria»: Una manera de conscienciar i optimitzar el funcionament cognitiu

Potser l'amenaça més important que se sent en envellir és un esperat i temut declivi del funcionament cognitiu. Què es pot fer per optimitzar i promocionar un bon funcionament cognitiu al llarg del cicle vital? és una pregunta important, no només per a la comunitat científica, sinó també per a l'individu, la família, la comunitat i tota la població (Fernández-Ballesteros, 2009).

Baltes i Schaie (1974, 1976) varen ser els primers autors a criticar la idea que l'envelliment comporta necessàriament declivi i deterioració cognitiva. Posen en relleu que la capacitat de reserva cognitiva i plasticitat del funcionament cognitiu en la maduresa donen lloc a grans diferències interindividuais, a més d'una àmplia multidimensionalitat i multidireccionalitat en els canvis cognitius al llarg de l'edat adulta. Aporten abundants dades que avalen la modificabilitat del funcionament cognitiu al llarg de la vida de tot el cicle vital.

Diferents factors influeixen en el funcionament cognitiu, com l'educació (Carnero-Pardo, 2000; Stine-Morrow, Parisi, Morrow, Greene i Park, 2007), la posició socioeconòmica (Fernández-Ballesteros, Zamarrón & Macià, 1996), l'exercici físic (Colcombe & Kramer, 2003, 2006; Van Gelder, Tijhuis, Kalmijn, Giampaoli, Nissinen & Dromhout, 2004), les activitats considerades com cognitivament estimulants i socials (Stine-Morrow, Parisi, Morrow, Greene & Park 2007) i l'entrenament i les intervencions cognitives (Ball, Edwards & Ross, 2007; Rebok, Carlson & Langbaum, 2007).

El grup de treball de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment es plantejà, en el marc del Dia Mundial de l'Alzheimer i del Dia Internacional de les Persones Grans, l'activitat «A partir dels 50, revisa't la memòria». A continuació es descriu com es desenvolupà aquesta activitat.

2.1.1.1. Objectiu

Conscienciar la població més gran de 50 anys de la importància d'adoptar actituds i comportaments proactius per prevenir la deterioració cognitiva i la demència, així com per afavorir l'envelliment actiu.

2.1.1.2. Mètode

Es va instal·lar durant tot el dia un estand dirigit a persones més grans de 50 anys en el qual podien fer les activitats següents:

1. Respondre a una entrevista de queixes de memòria i sotmetre's a una prova de garbellament de deterioració cognitiva (miniexamen cognoscitiu —MEC— de Lobo (1980) o Set Test d'Isaac (1973), en funció del nivell d'escolarització). (Tot això amb la signatura prèvia del consentiment informat.)
2. Fer exercicis de gimnàstica mental.
3. Escriure al Banc de records.
4. Rebre pautes per a un envelliment saludable.
5. Escriure idees o dedicatòries al Llibre de visites.

Un mes després, es va celebrar la conferència Els Pilars de l'Envel·liment Actiu a la seu del COPIB, després de la qual es varen lliurar personalment els resultats de les proves, acompanyats de recomanacions per mantenir un envelliment actiu i, si esqueia, la recomanació de concertar cita a atenció primària.

2.1.1.3. Resultats

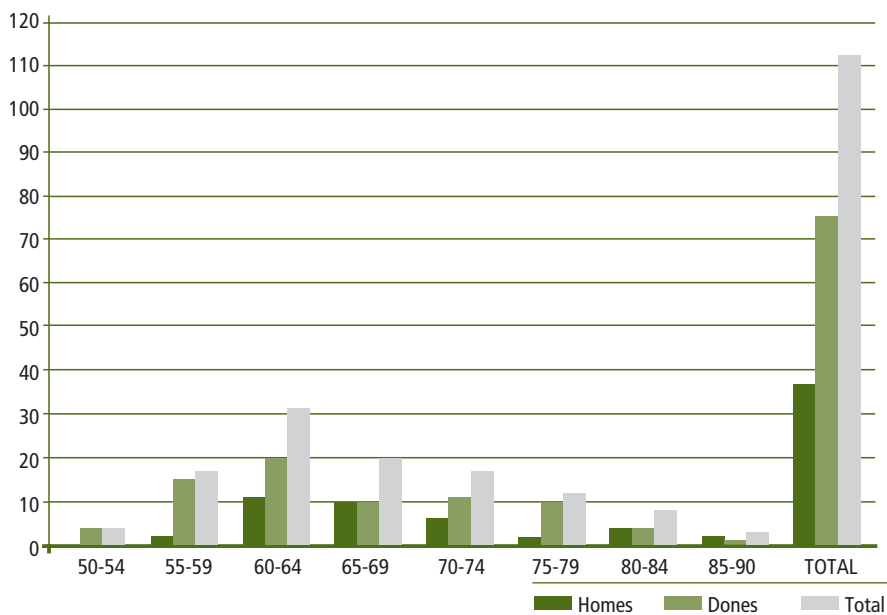
Es varen fer 112 entrevistes de queixes de memòria, 78 de les quals es varen complementar amb una prova de garbellament. Es varen administrar 71 MEC, cinc dels quals únicament varen obtenir puntuacions inferiors a 23 i van indicar un probable dèficit cognitiu global, i 6 Set Tests, un dels quals, solament, és inferior al punt de tall que indica normalitat en pacients geriàtrics. Varen participar-hi 76 dones i 36 homes. L'edat mitjana era de 66,7 anys.

Quant a participació en les conferències, hi varen assistir 63 persones i es varen lliurar 42 informes.

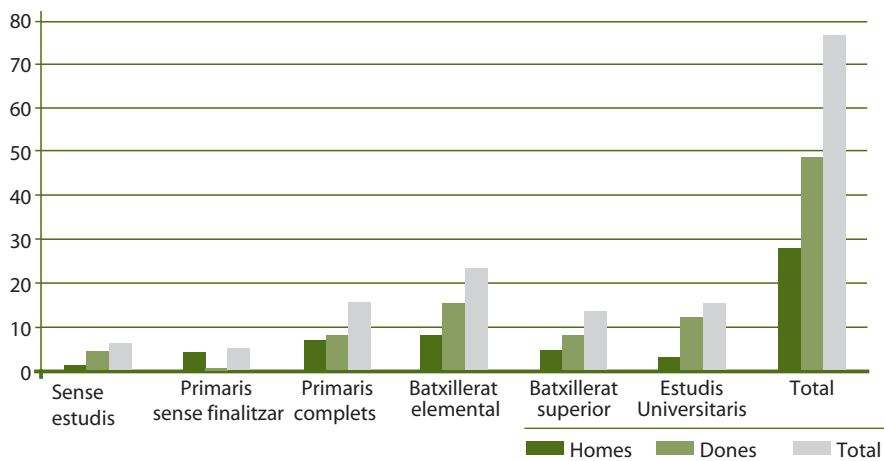
Taula 1 | *Participants per edat, sexe i instrument cognitiu utilitzat*

	Homes		Dones	
	< 65 anys	> 65 anys	< 65 anys	> 65 anys
Nombre de participants total de 112 entrevistes	13	23	39	37
Nombre de participants a Minimental	9	17	26	19
Puntuació mitjana	27	27	28	28
Nombre de participants a Set Test	0	1	1	4
Puntuació mitjana	-	29	20	37,5

Gràfic 1 | Representació per sexe i edat



Gràfic 2 | Representació per sexe i nivell d'estudis



2.1.1.4. Conclusions

L'alta participació de les persones grans en aquesta activitat mostra un evident interès per conèixer el seu estat cognitiu, així com una actitud receptiva per adoptar comportaments i estils de vida saludables per potenciar el bon funcionament cognitiu.

2.1.2 Hàbits saludables: Afrontament i control de l'estrès, beneficis de la relaxació

Segons la teoria del cicle vital (Baltes & Schaie, 1973), l'envelliment humà és considerat un procés complex que comença amb el naixement i que al llarg de la vida adulta de l'individu es combina amb diversos processos de maduració i desenvolupament. La longevitat no només depèn dels aspectes biològics, sinó que hi intervien característiques psicològiques de l'individu, així com factors ambientals, tant físics com socials (Baltes & Schaie, 1973; Maddox, 1964). En relació amb aquest enfocament, Muller i Werwerimer (1981) i Saiz (1990) varen assenyalar que, a més de les situacions físiques que generen tensió o estrès en l'individu, les d'índole psicològic i social també condicionen o acceleren el procés d'envelliment.

L'estrès és una de les malalties més diagnosticades en els últims temps i, sens dubte, la que pot causar més quantitat de problemes. Les persones grans són un dels col·lectius més vulnerables, no només per tots els canvis corporals, que el mateix procés d'envelliment comporta, sinó també pels canvis socials econòmics i psicològics. A tot això cal sumar-hi que han de fer front a la marginació i als prejudicis que té la societat envers les persones grans, subestimant les diferents capacitats per aprendre, crear, ensenyar, mantenir la seva sexualitat, transmetre experiències del passat, estar integrades a la societat...

Una de les tècniques de maneig i control d'estrès és la relaxació. Segons Titlebaum té tres objectius:

1. Com a mesura de prevenció, per protegir als òrgans del cos d'un desgast innecessari, i especialment els òrgans implicats en les malalties relacionades amb l'estrès (Selye, 1956).
2. Com a tractament, per facilitar l'alleujament de l'estrès. Millora del sistema immunològic, control de la tensió arterial, problemes d'insomni, dolor crònic...
3. Com una tècnica per poder fer front a les dificultats, per calmar la ment i permetre que el pensament sigui més clar i eficaç. L'estrès pot debilitar mentalment les persones; la relaxació pot facilitar el restabliment de la claredat de pensament. S'ha descobert que la informació positiva emmagatzemada en la memòria resulta més accessible quan la persona està relaxada (Pevejer & Johnston, 1986).

El grup de treball de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB planteja l'activitat «Entrenament en relaxació de Jacobson per a més grans de 50 anys».

2.1.2.1. Objectiu

Entrenar la població més gran de 50 anys en una de les tècniques més pràctiques i senzilles de relaxació, la relaxació de Jacobson, tècnica que, mitjançant la respiració, permet la relaxació progressiva muscular i la visualització, induir la persona a experimentar un estat de benestar i harmonia en contexts i situacions diverses i contribuir a la millora de l'autocontrol i autoestima.

2.1.2.2. Mètode

- Mostra

Els participants varen acudir a les sessions de relaxació de manera voluntària, informats mitjançant diversos mitjans: premsa, mailing i boca-orella.

Els participants varen ser 54 persones, les edats de les quals estaven compreses entre 45 i 81 anys (gràfic 4). La mitjana d'edat va ser de 64,71 anys. Va predominar el sexe femení (un 83% enfront d'un 17% masculí, gràfic 3) i el nivell d'escolaritat de graduat escolar, si bé hi havia participació de batxillers i universitaris (gràfic 5).

Nota: Hi varen participar 17 psicòlegs interessats en l'aplicació de la tècnica (gràfic 6).

- Instruments

Es va utilitzar la plantilla de registre de la tècnica de relaxació de Jacobson, que recull els nivells de tensió d'A a D i els nivells de relaxació d'1 a 4 dels diferents grups musculars.

- Procediment

Per a això es varen organitzar cinc sessions gratuïtes a la seu del COPIB, espaciades en 15 i 30 dies. A les persones que hi varen acudir se'ls explicava breument en què consistia la tècnica de relaxació de Jacobson (gràfic 7), així com els seus beneficis. Se'ls lliurava un registre perquè prèviament a la sessió de relaxació anotessin d'A a D (transformat d'1 a 4 per quantificar les dades) el grau de tensió que presentaven els diferents grups musculars. Posteriorment a la relaxació, mitjançant una sessió de 25 minuts, registraven les puntuacions d'1 a 4 sobre el seu grau de relaxació assolit. Els participants marxaven amb un díptic informatiu per dur a terme la tècnica a ca seva.

2.1.2.3. Resultats i discussió

Els resultats obtinguts indicaven que hi havia una diferència significativa en tots els grups musculars sense excepció respecte a l'autovaloració de la tensió percebuda i la posterior relaxació després de la sessió d'entrenament en relaxació (gràfic 8). Els participants aconseguien assolir un grau de relaxació adequat d'aquells grups musculars que es trobaven en tensió prèviament a la sessió.

Per a futures investigacions se suggereix fer diverses sessions amb mesuraments als mateixos subjectes amb l'objectiu de poder analitzar els efectes de la tècnica en el seu

benestar, autocontrol i autoestima, i que la persona generalitzi la resposta de relaxació a les situacions quotidianes de la seva vida. Per a futurs mesuraments se suggereix adaptar i simplificar la plantilla de registre de tensió-relaxació.

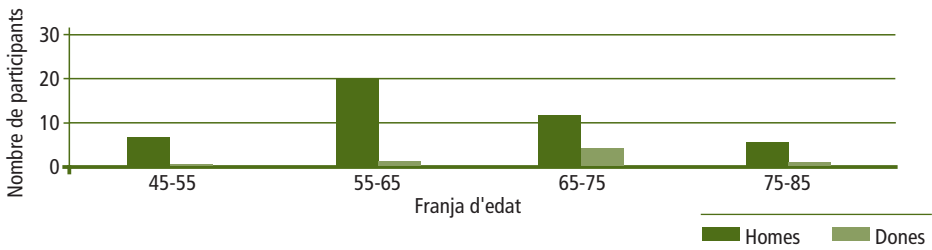
2.1.2.4. Limitacions de l'estudi

S'ha observat certa dificultat per part del grup de participants per entendre les consignes de puntuació de tensió i relaxació de la plantilla de registre utilitzada, la qual cosa pot haver esbiaixat d'alguna mesura els resultats. L'equip de terapeutes responsables de la sessió ha explicat amb deteniment les consignes a fi de reduir al màxim el possible biaix.

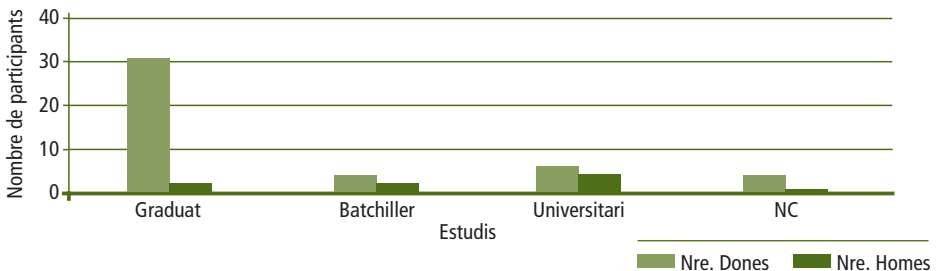
Gràfic 3 | Sexe participants

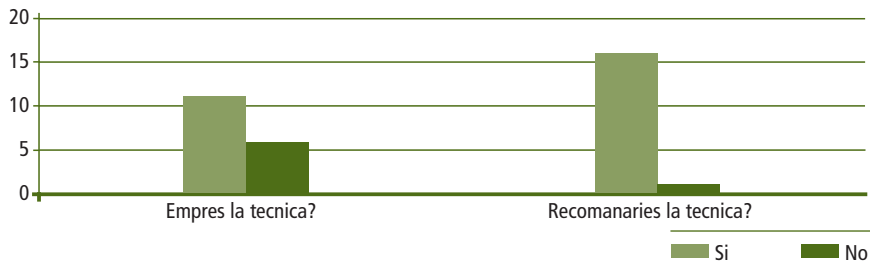
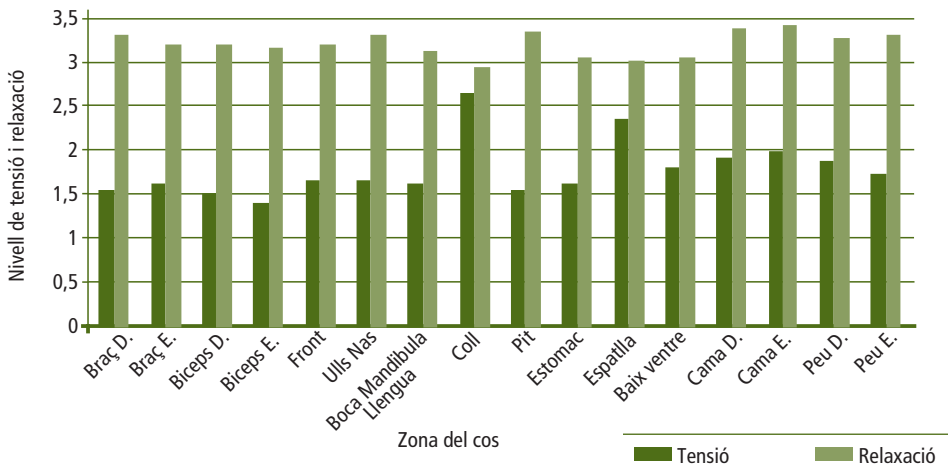


Gràfic 4 | Edat dels participants per sexe



Gràfic 5 | Nivell d'estudis per sexe



Gràfic 6 | *Aceptació de la tècnica per part dels psicòlegs***Gràfic 7** | *Resultats dels nivells de tensió i relaxació de les distintes parts del cos*

2.1.2.5. Conclusió

Es confirma la facilitat per a l'adquisició de les habilitats necessàries per a l'aprenentatge ràpid de la tècnica, cosa que la converteix en una tècnica molt accessible al grup d'edat estudiat. Per l'interès mostrat per les persones que varen acudir a les sessions, creiem que, de manera general, es va obtenir un aprenentatge i una motivació per dur a terme la tècnica entrenada en els contextos quotidians.

Creiem que els psicòlegs que han participat en la sessió de relaxació i l'han experimentat s'han interessat més en l'aplicació de la tècnica en la seva pràctica professional.

2.1.3. Gimcana intergeneracional: una activitat per promocionar la participació social i la interacció intergeneracional

L'envelliment de la població suposa un fenomen global de les societats desenvolupades que, més que una amenaça, ha de ser entès com un assoliment eminentment positiu. Cada vegada són més les persones que arriben a edats més avançades i que, a més, ho fan en condicions notablement millors. La manera d'entendre la fase vital de la vellesa ha evolucionat en els últims anys. El concepte de persona gran s'allunya cada vegada més de la idea de subjecte passiu amb limitacions per desenvolupar activitats de la vida diària i dona pas cada vegada més a la idea d'una nova generació de persones grans amb una experiència significativa i amb possibilitats de mantenir-se socialment actives i participatives.

La participació social ha estat conceptualitzada de maneres diferents. De vegades, aquest terme engloba activitats com viatjar o fer qualsevol activitat fora de la llar (Connidis & McMullin, 1992). Altres autors (McDonald, 1996) han definit la participació partint de tres dimensions: el veïnatge, la implicació en activitats organitzades o d'associacions i l'amistat.

En els últims anys s'ha assistit a una promoció de la participació social de les persones de més edat per part de diferents organismes i institucions. D'aquesta manera, l'envelliment actiu s'ha convertit en la fórmula més idònia per impulsar la participació social en les persones grans.

Així, el grup de treball de la Vocalia va organitzar una gimcana intergeneracional com a mostra d'una pràctica participativa de les persones grans, i es va dur a terme mitjançant dinàmiques grupals entre les persones i l'entorn.

2.1.3.1. Objectiu

Treballar l'estimulació de funcions cognitives, percepció, atenció, orientació espaciotemporal i memòria, així com les emocions i els mites i les realitats de la vellesa. Afavorir, fomentar i potenciar l'intercanvi i la cooperació entre generacions mitjançant una activitat de lleure i temps lliure (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2008).

2.1.3.2. Mètode

Les diferents activitats varen ser planificades per afavorir, fomentar i potenciar l'intercanvi entre generacions diferents: nin o nina, persona adulta i persona gran.

Abans de l'activitat era fonamental explicar l'objectiu de l'activitat, sobretot perquè s'entengués el propòsit del que es volia transmetre.

La gimcana constava de vuit proves dissenyades per posar en pràctica les diferents funcions cognitives i habilitats pròpies de cada edat:

1. *Capsa*: personatges d'època
2. *Puzle*
3. *L'entorn sota la mirada de les tres generacions*
4. *Sopa de lletres*: programes de televisió
5. *Relleus*: cercle d'activitat física
6. *El penjat*: feines d'època
7. *Globus*: característiques de la vellesa
8. *Pintar-se la cara de color d'esperança*

L'espai on es va fer l'activitat era una gran plaça enjardinada amb diferents serveis del centre de la ciutat. Els participants eren persones voluntàries que gaudien d'un dia de lleure en el lloc esmentat.

2.1.3.3. Resultats

Hi varen participar 23 equips, el 83% dels quals eren famílies, el 13% equips no familiars i el 4% equips mixts.

En relació amb les edats: el 50% eren menors, el 32% adults en edat laboral, l'1% jubilats i el 16% participants indirectes jubilats.

La majoria dels participants eren immigrants, concretament d'Amèrica del Sud.

Destaca la variabilitat en l'edat i l'heterogeneïtat en el tipus de relació familiar dels participants.

Gràfic 8 | Composició dels equips



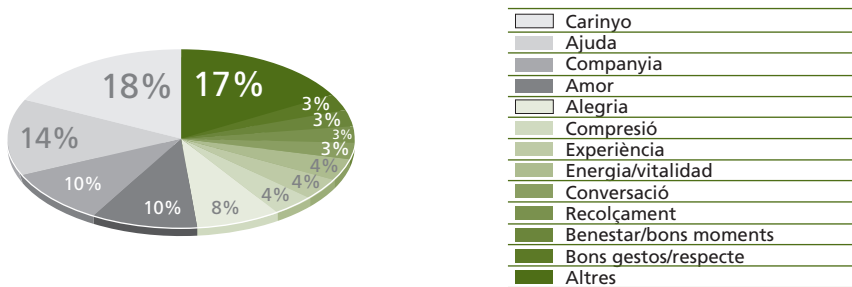
Gràfic 9 | Edats



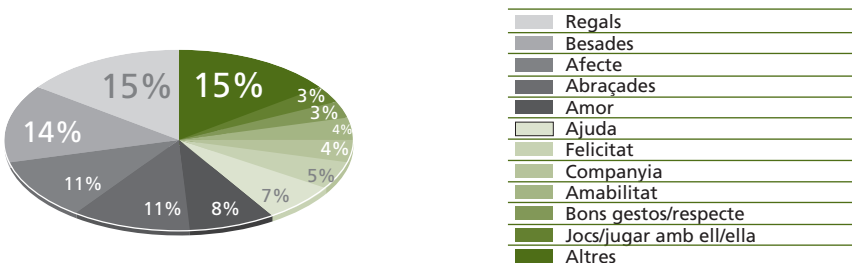
Gràfic 10 | Que aporta la persona major al major



Gràfic 11 | Que aporten als majors, els de 18-64 anys



Gràfic 12 | Que aporten al major els <16 anys



2.1.3.4. Conclusions

Aquesta activitat és una experiència pilot que ofereix dades per conèixer una mica més les aportacions mútues que poden oferir les tres generacions quan entren en relació. Crida l'atenció la poca participació de les persones grans respecte a les més joves, però es pot destacar l'entusiasme i la gratitud mostrada per les persones grans pel fet haver-los inclòs en una activitat a l'aire lliure i d'haver-los-en fet partícips.

3. Consideracions finals

La Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment va programar i va dur a terme un programa d'activitats molt complet amb l'objectiu de fer visible el rol del psicòleg i la contribució de la psicologia en l'envelliment actiu i la promoció de l'envelliment saludable, de les quals s'han exposat les més representatives. Amb les activitats esmentades es va arribar a un total de 547 ciutadans directes, 187 dels quals eren professionals i un nombre indefinit de persones han seguit les nostres activitats en mitjans de comunicació, articles publicats i presentacions de pòsters en els congressos.

L'interès mostrat per les persones participants i les valoracions positives evidencien la necessitat que aquest col·lectiu ha de redefinir-se, cuidar-se i mantenir-se actiu, i mostren la receptivitat davant de noves formes d'envelliment.

Referències bibliogràfiques

Alonso, F. i Mackay, M. (2011). Hacia una cultura de ser mayor: Cambios y oportunidades al filo de 2012, Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. *Sesenta y más*, 304, 8-13.

Baltes, P. B. i Schaie, K. W. (1974). The myth of de twilight year. *Psychology Today*, 40, 35-38.

Baltes, P. B. i Shaie, K. W. (1976). On the plasticity of intelligence in adulthood and old age. *American Psychologist*, 31, 720-725.

Baltes, P. P. i Schaie, K. W. (1973). *Life span developmental psychology: Personality and socialization*. Nova York, Academic Press.

Ball, K., Edwards, J. D. i Ross, L. A. (2007). The impact of speed of processing training on cognitive an everyday functions. *Journal of gerontology: Psychological Science*, 62B, 19-31.

Bernstein, D. A. (1999). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao, DDB.

Carnero-Pardo, C. (2000). Educación, demencia y reserva cerebral. *Revista de Neurología*, 31, 584-592.

Connidis, I. A. i McMullin, J. A. (1992). To have or have not: Parent status and the subjective well-being of older men and women. *The Gerontologist*, 33, 630 - 636.

Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Scalf, P. E., Kim, J. S., Prakash, R., McAuley, E., Elavsky, S., Marquez, D. X, Hu, L. i Kramer, A. F. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *Journal. Gerontology: Biological and Medical Sciences*, 61A, 1166-1170.

Colcombe, S. i Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A metaanalytic study. *Psychological Science*, 14, 125-130.

Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Psicología y envejecimiento*. Madrid, Servicio de publicaciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. i Maciá, A. (1996). *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos*. Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid, Pirámide.

Fernández-Ballesteros, R., Molina, M. A., Schettini, R. i Santacreu, M. (2013). The semantic network of aging well. A J.-M. Robine, C. Jagger i E. M. Crimmins (Eds.), *Healthy longevity. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 33*. Nova York, Springer.

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid, IMSERSO.

Isaacs, B. i Kennie, A. T. (1973). The Set test as an aid to the detection of dementia in old people. *The British Journal of Psychiatry, 123*, 467-470.

Kramer, A. F., Erickson, K. I. i Colcombe, S.J. (2006). Exercise, cognition, and the aging brain. *Journal of Applied Physiology, 101*, 1243-1251.

Lobo, A., Escobar, V., Ezquerro, J. i Seva Díaz, A. (1980). El Mini-Examen Cognoscitivo: Un test sencillo, práctico, para detectar alteraciones intelectuales en pacientes psiquiátricos. *Revista de psiquiatría y Psicología Médica, 14*, 39-57.

Maddox, G. (1964). Disengagement theory: A critical evaluation. *Gerontologist, 4*, 80-82.

McDonald, J. (1996). Community participation in an Australian retirement village. *Australian Journal on Ageing, 15(4)*, 167,171.

Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, A. I., Andrés, M. E. i Declaver, M. D. (2003). *Programa de Memoria. Método UMAM (Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid)*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos.

Muller, C. i Werwerimer, J. (1981). *Abrégé de Psychogériatrie*. París, Masson.

Pevejer, R. i Johnston, D.W. (1986). Subjective and cognitive effects of relaxation. *Behaviour Reserch and Therapy, 24*: 413-420.

Rebok, G. W., Carlson, M. C. i Langbaum, J. B. S. (2007). Training and maintaining memory abilities in healthy older adults: traditional and novel approaches. *Journal of gerontology: Psychological sciences, 62*, 53-61.

Saiz, C. (1990). Conocimiento, entrenamiento y envejecimiento. *Anales de Psicología, 612*, 209-220.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nova York, McGraw Hill.

Stine-Morrow, E. A., Parisi, J. M., Morrow, D. G., Greene, J. i Park, D. C. (2007). An engagement model of cognitive optimization through adulthood. *Journal of gerontology: Psychological Sciences*, 62, 62-69.

Titlebaum, H. (1988). Relaxation. A R. P. Zahourek (Ed.), *Relaxation and imagery: tools of therapeutic communication and intervention*, (p. 28-52). Philadelphia, W. B. Saunders.

Van Gelder, B. M., Tijhuis, M. A. R., Kalmijn, S., Giampaoli, S., Nissinen, A. i Dromhout, D. (2004). Physical activity in relation to cognitive decline in elderly men. *Neurology*, 63, 2316-2321.

World Health Organization. (2002). Active Ageing: A policy framework. Consultat el XX a <http://www.who.int/hpr/ageing/ActiveAgeingPolicyFrame.pdf>

Autors

TERESA JAUDENES GUAL DE TORRELLA

Palma, 1963. Núm. de col.: B-0836. Llicenciada Psicologia per la UIB. EU en Gerontologia i EU en Gestió de Qualitat en Serveis Socials per la UIB. Membre actiu del grup de treball de Qualitat de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia, en què participa en la publicació de diverses guies de qualitat per a diferents serveis d'atenció a la gent gran: centres de dia, SAD i Teleassistència. Actualment treballa en el document «50 recomanacions bàsiques d'aplicació pràctica del model de planificació i atenció gerontològica centrada en la persona». Ha dirigit i ha estat responsable dels diferents serveis d'atenció a la gent gran, com a directora de la Llar Avenida Argentina, el centre de dia per a gent gran, de l'IMAS; responsable autonòmica de Teleassistència de Creu Roja Illes Balears; directora assistencial i psicòloga de residència privada de gent gran i directora de SAD. És tutora d'alumnes de pràcticum de Psicologia de la UNED i la Universitat Jaume I (València). Té el Diploma d'Estudis Avançats per la UIB (Análisis del Engagement y Burnout de los Auxiliares de Geriatria y la Satisfacción de los Usuarios de Centro Residencial Geriátrico). Actualment s'encarrega de la coordinació de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB.

JOSÉ ÁNGEL RUBIÑO DIAZ

Motril (Granada), 1978. Núm. de col.: B-01648. Llicenciat en Psicologia per la Universitat de Granada, especialització en Neuropsicologia i Demències per la UOC i l'ISEP. Diploma d'Estudis Avançats en Psicobiologia per la UNED. Màster en Neurociències per la UIB. Membre de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB. Actualment fa docència en l'àrea de la geriatria i psicogerontologia. Col·laborador investigador en els laboratoris de Neuropsicologia i Neurofisiologia de la UIB.

MARÍA JOSÉ ARÉVALO GONZÁLEZ

Palma, 1982. Núm. de col.: B-01638. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Granada. Màster en Psicologia Clínica Infantojuvenil per l'AEPC i l'ISPCS. Educadora sexual i de gènere per l'Institut de Sexologia Al-Andalus de Granada. És membre de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB. Actualment és psicòloga al Centre de Rehabilitació de l'Alzheimer, Demències i Envel·liment Actiu de Mallorca (CRADEAM).

ELENA JORQUERA RIERA

Palma, 1982. Núm. de col.: B-01805. Llicenciada en Psicologia per la UB. Màster en Psicologia Clínica i Psicologia de la Salut per la UAM i Màster en Teràpia Sexual i de Parella per la Fundación Sexpol de Madrid. Membre de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB. Actualment és psicòloga general Sanitària i Sexòloga a la Policlínica Miramar de Palma de Mallorca. Col·labora en diversos blogs escrivint sobre salut sexual i benestar emocional.

ANA ROMO TARANCHEL

Palma, 1976. Núm. de col.: B-02040. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de les Illes Balears. Especialista Universitari en Psicopatologia i Salut per la UNED. Docent en àrees relacionades amb el temps lliure i l'esplai. Psicòloga al Centre de Formació Ocupacional Jovent. Membre de la Vocalia de l'Envel·liment del COPIB. Actualment és terapeuta d'estimulació cognitiva d'usuaris d'associacions de gent gran.

JESSICA DE FREITAS FERNANDES

Caracas, 1986. Núm. de col.: 14923, COP Portugal. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Coïmbra. Màster en Psicogeriatría Clínica. Ha participat en l'adaptació de diverses proves d'avaluació neuropsicològica de la gent gran portuguesa. Membre de la Vocalia de Psicologia de l'Envel·liment del COPIB. Recentment ha col·laborat amb el Grup d'Investigació en Neuropsicologia Clínica de la UIB.

M^a DOLORS FORTUNY BENASSAR

Palma, 1957. Núm. de col.: B-0559. Llicenciada en Psicologia per la UIB. Ha seguit diversos cursos de formació després de la seva titulació, com Tècniques de Relaxació Muscular, Psicologia de la Intel·ligència, Avanços en l'Avaluació i el Tractament Conductual de l'Ansietat, Salut Mental per a Tothom (III Congrés de la Societat Catalanoblear de Psicologia), Jornades Tècniques Professionals: Presentació de la «Guía de fomento de hábitos saludables para mayores», I Jornades d'Envel·liment Actiu del COPIB, Com Millorar la Nostra Memòria, i Activitats Físiques a Persones amb Deteriorament Cognitiu. És titular del Gabinet Psicològic. Actualment imparteix el Taller de Gimnàstica Cerebral per a persones grans.