

# Una Buena Vejez y el Programa de los ODS: Oportunidades para un Envejecimiento Saludable

Agosto 2024

Carol Ma,  
Profesor Adjunto y  
Jefa del Programa de Gerontología (Maestría & Doctorado), SR Nathan facultad de Desarrollo Humano | Docente Titular, Centre for Experiential Learning | Miembro del Comité Académico, Uniservitate

Email: [carolmahk@suss.edu.sg](mailto:carolmahk@suss.edu.sg)



**El envejecimiento** es un proceso común  
**El envejecimiento** es progresivo  
**El envejecimiento** afecta nuestra  
capacidad de realizar una serie de tareas



27

Seminario Internacional de  
Aprendizaje y Servicio Solidario

29 y 30 Agosto 2024 - Buenos Aires, Argentina

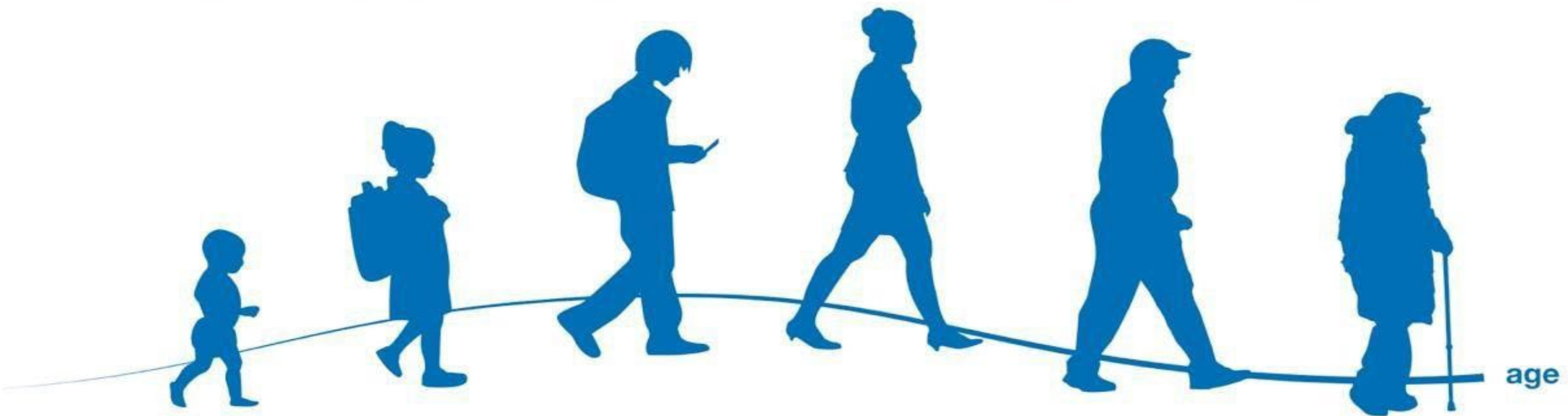


SU:SS  
SINGAPORE UNIVERSITY  
OF SOCIAL SCIENCES

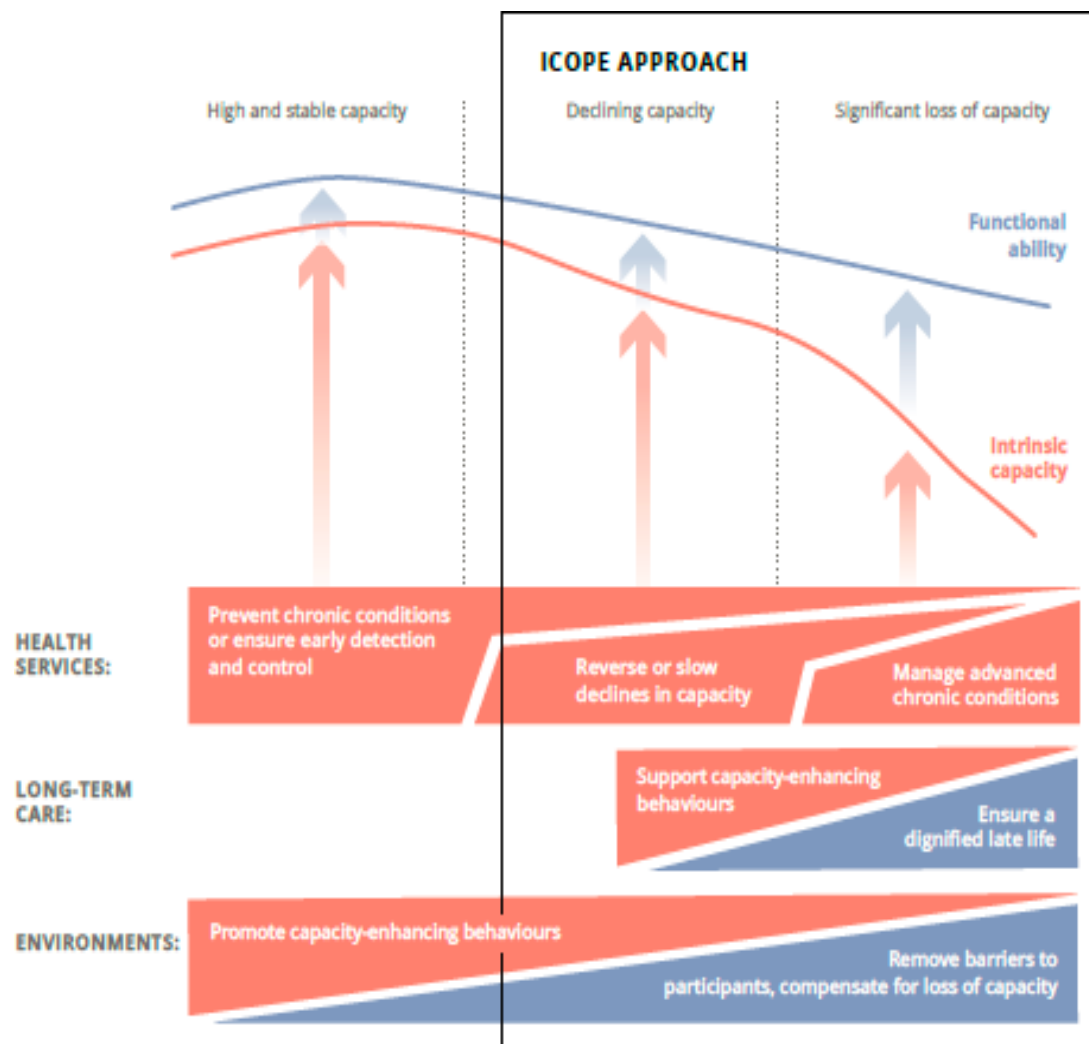
# TODOS ENVEJECEMOS



# healthy ageing



# Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas (OMS, 2021)



Source: World Health Organization, 2015 (1).

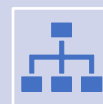
- El Envejecimiento Saludable es el proceso de **fomentar** y **mantener la capacidad funcional** que permite el bienestar en la vejez. (OMS, 2015)
- Un marco de salud pública para un envejecimiento saludable se centra en las **posibilidades** de actuación en materia de salud pública a lo largo de la vida (OMS, 2019)
- El **cuidado preventivo** es una cuestión clave para que las personas y los países promuevan un envejecimiento saludable.



Los ámbitos clave de la capacidad intrínseca son susceptibles de **modificación**



**Intervenciones eficaces** para optimizar la capacidad intrínseca → aprovechar los recursos comunitarios



Los ámbitos de la CI se relacionan a varios niveles → **Enfoque Integrado** para el diagnóstico, la evaluación y el plan de asistencia



# Percepción del envejecimiento entre los adultos mayores

Table 1. Details of Cross-Sectional Studies Included in the Systematic Review (21 Studies)

Study	Country	Sample size	% Female	Age range, mean age $\pm$ SD	Perception of aging measure	Quality-of-life measure	Results	Risk of bias
Bai et al. (2017)	China	1,099	48%	60-96 69.6 $\pm$ 7.0	Self-image of aging scale (SIAS-C)	Life satisfaction (SWLS)	Self-image was positively associated with life satisfaction ( $\beta = 0.299, p < .001$ ).	Low
Bryant et al. (2012)	Australia	421	61.5%	Aged $\geq$ 60 71.67 $\pm$ 7.93	AAQ	Life satisfaction (SWLS) Depression (CES-D) Physical and mental health (SF-12)	Positive attitudes to aging were associated with higher levels of satisfaction with life, better self-report physical and mental health on the SF-12, and lower levels of anxiety and depression.	Low
Cadmus et al. (2021)	Nigeria	1,180	82.3%	Aged $\geq$ 60	AAQ	SRH	Urban-dwelling participants had a better attitude to the aging process in all the domains compared with rural-dwelling participants. Among both rural and urban older adults, good self-rated health was significantly associated with a positive attitude to aging across the domains.	Intermediate
Chen et al. (2021)	China	7,229	45.8%	Aged $\geq$ 60 68.99 $\pm$ 7.40	AAQ	Life satisfaction (single item question) Depression (CES-D) loneliness (Loneliness scale)	Older people experiencing psychosocial loss are less satisfied with their life ( $\beta = -0.036, SE = -0.003, p < .001$ ), more depressed ( $\beta = 0.327, SE = 0.010, p < .001$ ) and lonely ( $\beta = 0.096, SE = 0.004, p < .001$ ).	Low
Cramm et al. (2018)	Netherlands	680	47.6%	66-95 72.90 $\pm$ 5.02	APQ-S	Physical and social well-being (SPF-IL)	SPA is positively associated with well-being.	Low
Dogra et al. (2015)	Canada	170	79%	60-87 70.9 $\pm$ 6.8	Aging expectation (AE)	physical and mental health (SF-36) Physical activity (Healthy Physical Activity Participation Questionnaire)	Higher AE scores significantly associated with better mental health ( $\beta = 0.23, SE = 0.08, p = .003$ ), and higher physical activity ( $\beta = 0.04, SE = 0.01, p = .003$ ).	Intermediate
Emile et al. (2014)	France	192	59.4%	60-93 73.44 $\pm$ 7.34	ATOA	Physical activity (Dijon Physical Activity Score)	Positive stereotypes regarding physical activity directly predicted physical activity and indirectly by attitude towards own aging ( $\beta = 0.13, p < .05$ ).	Low
Fukase et al. (2018)	Japan	572	51.7%	Aged $\geq$ 65	Acceptance of aging scale	life satisfaction (LSIK-J)	Acceptance of aging was negatively related to QoL ( $\beta = -0.19, SE = 0.29, p < .05$ ).	High
Gu et al. (2019)	China	1,029	50.1%	Aged $\geq$ 60 69.68 $\pm$ 8.49	APQ	QoL (SF-36)	Negative SPA associated with lower QoL.	Low
Hou et al. (2020)	China	1,029	50.1%	Aged $\geq$ 60 Urban = 68.4 $\pm$ 7.5 Rural = 70.8 $\pm$ 9.2	APQ	QoL (SF-36)	Older adults with negative SPA and living in rural area had poorer HRQoL.	Low
Korkmaz Aslan et al. (2019)	Turkey	999	50.4%	Aged $\geq$ 65 72.34 $\pm$ 23.61	AAQ	QoL (WHOQOL-OLD)	Positive attitudes to aging predicts better QoL. AAQ subscales psychosocial loss ( $\beta = -0.289, p < .001$ ), physical change ( $\beta = 0.296, p < .001$ ), and psychological growth ( $\beta = 0.279, p < .001$ ) were significant predictors of quality of life.	Low

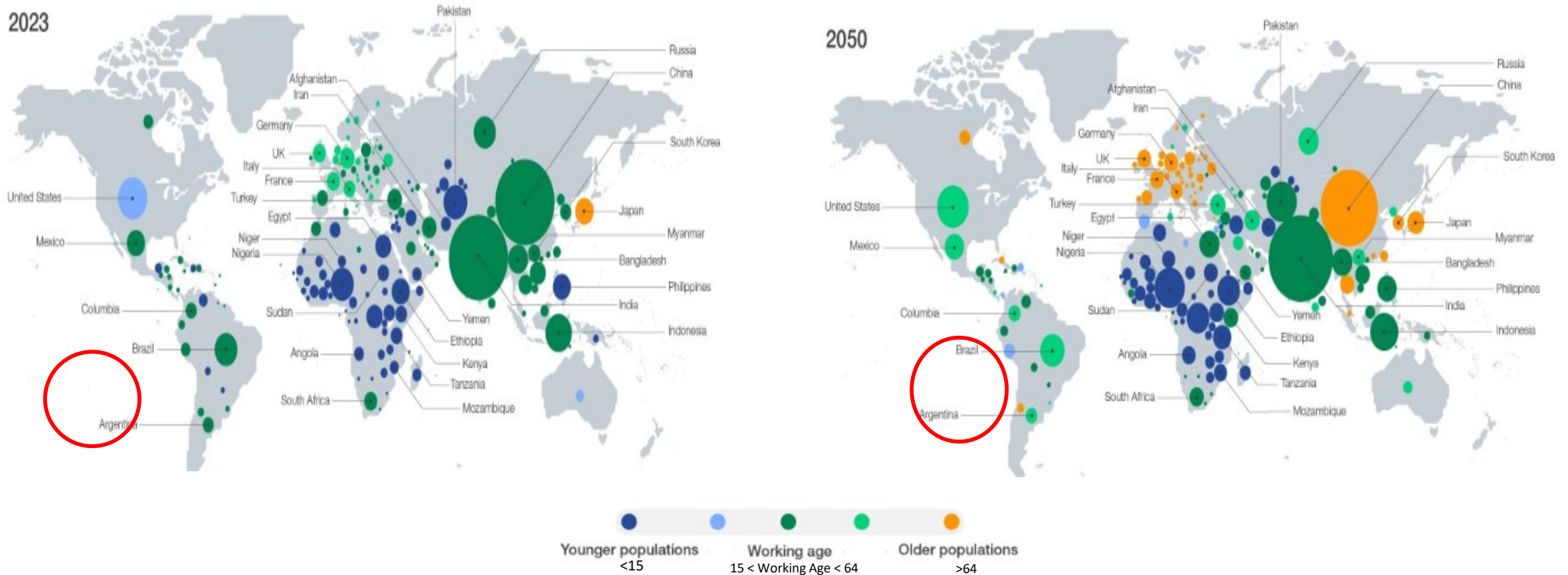
**01** • Muchos adultos mayores consideran que **envejecer es negativo**, especialmente en términos de **salud y funcionamiento deficientes o deterioro** ( Warmoth et al, 2016)

**02** • Los adultos mayores con **peor salud, según su propia valoración o la de sus médicos**, tendieron a tener más opiniones **negativas** sobre el envejecimiento (Jang, et al, 2004; Moor et al., 2006).

**03** • La opinión **positiva del envejecimiento** se asoció con una **mejor autovaloración de la salud** (Janeckova et al., 2013; Jang et al., 2006), el bienestar psicológico (Polverino, 2010) y el **estado de salud** (Kim, 2009).

**04** • La opinión **negativa sobre el envejecimiento** se asoció a una **menor calidad de vida y viceversa** (Velaithan, 2023).

# UN world population prospects for 2023 and 2050



Source :  
<https://www.weforum.org/agenda/2024/01/how-employers-can-unlock-the-potential-of-the-longevity-economy/>  
<https://www.nytimes.com/2023/09/14/learning/whats-going-on-in-this-graph-sept-20-2023.html>



**BUILDING SOCIETIES FOR ALL AGES**  
ESCAP Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing

About MIPAA Review Resources

In most countries of the Asia-Pacific region, less than a third of the working-age population contributes to a pension scheme

Addressing the Challenges of Populati...  
Watch later Share

MIPAA is a global guiding document aimed at promoting a developmental approach to population ageing through the mainstreaming of older persons' concerns into development plans and policies. Read more...

ESCAP aims to promote and protect the rights of older persons, as well as facilitate social and economic adjustments needed to respond to the rapid demographic transition being experienced throughout the Asia-Pacific region. Read more...

Partnerships

International Labour Organization UNFPA World Health Organization HelpAge International

¿Podemos construir una sociedad para todas las edades?





## Sustainable Development Goals and Aging

POSTED ON 13TH NOVEMBER 2019 | CATEGORIES: GLOBAL AGEING NEWS, UNCATEGORISED, UNITED NATIONS | COMMENTS ARE OFF FOR THIS POST



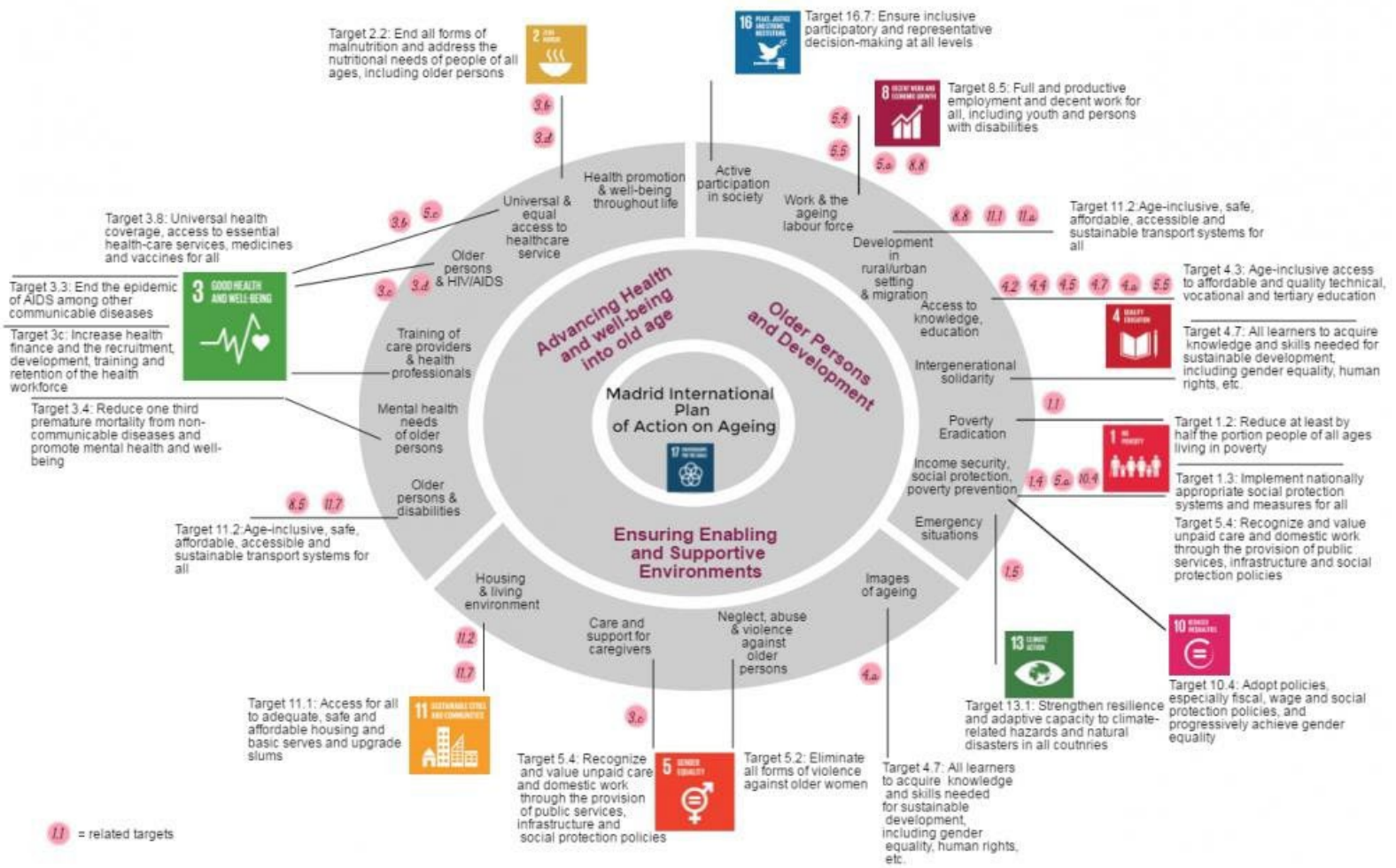
El Stakeholder Group on Ageing (SGA) representa la voz de las personas mayores en la Agenda de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible contienen varios objetivos que abordan las necesidades de las personas mayores, en particular los relacionados con la protección social, la salud, la lucha contra las desigualdades y el fin de la pobreza (Objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13 y 15).

Las personas mayores también se mencionan en objetivos relacionados con la nutrición, el uso de recursos, la asistencia sanitaria (preventiva y a largo plazo), la accesibilidad, la seguridad, la seguridad social (por ejemplo, la financiación), la no discriminación, y la recopilación y análisis de datos específicos sobre la edad.



# MIPAA and the 2030 Agenda



# Oportunidades de Aprendizaje-Servicio

## ATENCIÓN (CARE)

- ◆ **Diseño curricular**  
- Financiación, coordinación, voluntarios
- ◆ **Actividades** - diseñar actividades para los mayores (sociales, de bienestar físico, de aprendizaje, de voluntariado, cognitivas)
- ◆ **Racional** (Resultados del aprendizaje y medición)
- ◆ **Educación & formación**



## ATENCIÓN (CARE) 2.0

◆ **Colaboración** - Salas para más proyectos colaborativos multidisciplinares (que florezcan cien flores).

◆ **Actividades de adaptación:** diseño de actividades basadas en la disminución de la capacidad intrínseca, las necesidades de la comunidad y el enfoque orientado a la persona.

◆ **Relaciones principales:** establecer relaciones con voluntarios, personas mayores, cuidadores, estudiantes y docentes; tener en cuenta los resultados del aprendizaje y la espiritualidad.

◆ **Experiencia – Empatía (Educación y capacitación):** ponernos en el lugar de las personas mayores/sus cuidadores y diseñar actividades de aprendizaje experimental)





**Alzheimer's  
Disease  
International**

**Every  
Three  
Seconds**

...

Someone in the world is  
diagnosed with some form of  
dementia



## Programa de gerontología

### Desarrollo de un Juego de Recuerdos Intergeneracional ¡Venga! Charlemos



### Características de «¡Venga! Charlemos»:

- Diseño adaptado a la edad
- El pasado y el presente de Singapur, dividido en tres temas: Gente y Lugares, Días de Kampong y Campañas Nacionales
- Diversión
- Aportes de gerontólogos, jóvenes y adultos mayores
- Vídeos explicativos



# Reminiscence Facilitator Training Journey

Organised by  
**SUSS**  
SINGAPORE UNIVERSITY  
OF SOCIAL SCIENCES

Supported by

**Step 1 Online e-learning** An Introduction to Reminiscence Facilitation: Enhancing Wellbeing in Older Adults

**Section 1 Principles of Reminiscence**

**1.1 Concept of reminiscence**

- Relationship-driven
- Focusing on parts of the past to enrich daily lives
- Is evidence-based

**1.2 Exploring Reminiscence**

- Journey through memories

**1.3 Reminiscence Facilitation**

- Person-centred care
- 4Ps:
  - P: Understand every individual
  - P: Treat people as individuals
  - P: Look from the perspective of each person
  - P: Supporting of social environment
- Life Course Approach

**1.4 Principles of Reminiscence**

- Person-centred care
- 4Ps:
  - P: Understand every individual
  - P: Treat people as individuals
  - P: Look from the perspective of each person
  - P: Supporting of social environment
- Life Course Approach

**Section 2 Reminiscers and Reminiscing**

**2.1 6 types of Reminiscers**

- The External
- The Creative
- The Reluctant
- The Bleeding
- The Denying
- The Enthusiastic

**2.2 6 types of Reminiscing**

- The Obsessive
- The Escapist
- The Narrative
- The Transmissive
- The Instrumental
- The Integrative type

**Section 3 Roles and Skillsets of a Reminiscence Facilitator**

**3.1 Roles of a RF**

- Programme Designer
- Programme Executor
- Programme Supporter and Debriefer

**3.2 Effective Communication**

- Active Listening
- Allowing space for expression
- Adjusting Speech and Non-verbal Communication
- Language Skills of Older Adults

**3.3 5 RECs: Attributes & Skills of a RF**

- Respected
- Resilient
- Reasonable memory
- Relax
- Engage
- Empathy
- Encourage
- Expressive
- Equal
- Communicate Skills
- Compassion
- Confidence Building
- Community
- Care

**Section 4 Facilitating Reminiscence Sessions**

**4.1 Session Outlines**

5 Ws & 1 H

- Who
- When
- What
- Where
- Why
- How

Factors to Consider: People, Place, Time

**4.2 Session Types**

- Small Group
- Big Group
- One on One

**Section 5 Planning a Reminiscence Activity**

**5.1 4 Ws in Reminiscence Activity Design**

Warm-up, Marked, Map up

**5.2 Celebration for Older Adults**

- Create a festive atmosphere
- Incorporate meaningful activities
- Recognise and honour individual contributions
- Capture memories
- Invite family members and caregivers

**Step 2 Face-to-face Training**

- 2 full day sessions

**Step 3 Practicum**

- 1 hour x 6 sessions

**Completion Certified Reminiscence Facilitators**

For more information, please visit <https://www.suss.edu.sg/igremi>

Para más información sobre programas, eventos e iniciativas de Gerontología, visite: <https://www.suss.edu.sg/about-suss/schools/nshd/gerontology>







Moderadores de la actividad de reminiscencia









# ¿Cuál es su función?



**Let's  
Reimagine our  
golden year**

**Make everyone  
age with confidence  
through Service-  
Learning**



27

Seminario Internacional de  
Aprendizaje y Servicio Solidario

29 y 30 Agosto 2024 - Buenos Aires, Argentina



Centro Latinoamericano de Aprendizaje y Servicio Solidario



# GRACIAS



**Envejecer de modo saludable:**

## Investigación y acción transdisciplinaria para una vida mejor.



La viabilidad de implementar el marco de atención integrada para personas mayores (ICOPE) de la OMS en Singapur... ¿y en Argentina?

\* **Carol Ma Hok Ka**

Profesora adjunta y Directora de Programas de Gerontología  
Investigadora principal del Centro de Aprendizaje Experiencial  
Universidad de Ciencias Sociales de Singapur.

# 2/SEP

Lunes, 18h.

Predio Universitario del Tren de la Costa,  
**San Isidro**

Organiza: Universidad Nacional "Raúl Scalabrini Ortiz" | Centro Latinoamericano de Aprendizaje y Servicio Solidario | Uniservitate