

Envejecimiento Saludable.

Stazone, Natalia, Gramajo, Mauricio, Vera, Camila, Petino Zappala, María Luz y Ogando, Julieta.

Cita:

Stazone, Natalia, Gramajo, Mauricio, Vera, Camila, Petino Zappala, María Luz y Ogando, Julieta (2022). *Envejecimiento Saludable. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires, Capital Federal.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/maria.luz.petino.zappala/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pnYR/7FX>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Coordinador/es

Stazone, Natalia¹; Gramajo, Mauricio Damián¹; Vera, Camila¹; Petino Zappala, María Luz¹; Ogando, Julieta¹

¹Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Este taller se centra en la cada vez más importante necesidad de concientizar a la población sobre lo relevante que es cuidar nuestro cerebro para poder alcanzar un envejecimiento activo y saludable. Según la OMS, actualmente no basta con tan solo realizar ejercicios de estimulación cognitiva, mantener una alimentación adecuada y practicar actividad física para cuidar este órgano vital. Considerando que los seres humanos somos seres sociales, también es importante, mantener y desarrollar vínculos interpersonales que contribuyan al bienestar emocional.

Por ello, el objetivo será mostrar la interrelación entre diversos aspectos como la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, la actividad intelectual y el bienestar emocional para lograr un cerebro saludable. Así los participantes podrán incorporar nuevas herramientas que les permitirán comprender el interjuego de dichos factores en un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Se propone como actividad, elaborar un “Diario para un cerebro saludable”, el cual debe contener un menú que incluya alimentos que aporten nutrientes beneficiosos para el cerebro, una activi-

dad física que pueda practicarse regularmente y ejercicios de estimulación cognitiva. Asimismo, se resumirán algunas actividades que favorecen y fortalecen los vínculos sociales, y estrategias para sostener el equilibrio emocional, aún en la adversidad. Siguiendo algunos lineamientos teóricos se propiciará un intercambio con los participantes para conocer sus experiencias sobre la inclusión de los diversos aspectos que contribuyen a dicho envejecimiento saludable. También se ejemplificará una habilidad cognitiva, función ejecutiva, que permitirá reconocer que actividades de la vida diaria se relacionan con ella y cómo potenciarla. Además, se incluirá que alimentos y ejercicios físicos benefician la actividad cerebral. Se demostrará la importancia de las redes de apoyo social y de las estrategias de afrontamiento adecuadas, por ejemplo, ante situaciones de ansiedad, para mantener el equilibrio emocional.

En base a lo trabajado los participantes elaborarán un “Diario para un cerebro saludable” en grupos pequeños, que se compartirán en una puesta en común promoviendo el logro de un producto de actividad colaborativa grupal.