

# SEGG

66 CONGRESO · SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

10-12 Junio 2026

Palacio de Congresos de Canarias

Auditorio Alfredo Kraus



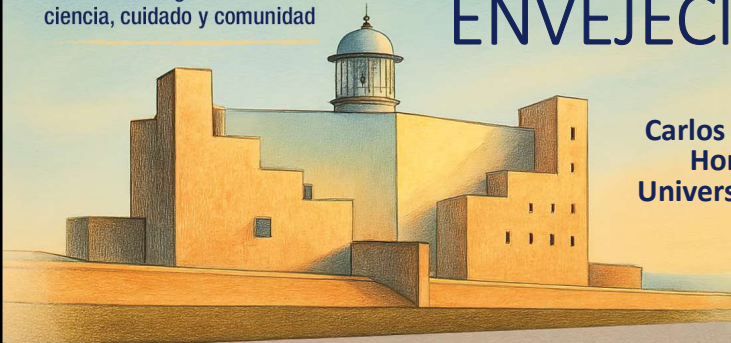
# SOCANGER

36 CONGRESO · SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Hacia una longevidad activa:  
ciencia, cuidado y comunidad

## FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Carlos García-Prado, Alejandra Chulián-  
Horrillo, Sonsoles Valdivia-Salas  
Universidad de Zaragoza – Universidad a  
Distancia de Madrid



[www.congresosegg.es](http://www.congresosegg.es)

Secretaría técnica:  
**Fase20**  
C.I. Barroca, 15. E-28009 Madrid  
Tel. 902 430 900 - Fax: 902 430 999  
info@fase20.com - www.fase20.com

Buenos días.

En esta comunicación voy a presentar una revisión sistemática sobre el papel de la flexibilidad psicológica en el envejecimiento activo,

un tema que conecta directamente con una pregunta que nos hacemos con frecuencia en gerontología: ¿qué recursos psicológicos ayudan a las personas a adaptarse mejor a los cambios y desafíos asociados al envejecimiento?

Este trabajo ha sido realizado por Carlos García-Prado, Alejandra Chulián y Sonsoles Valdivia-Salas, desde la Universidad de Zaragoza y la Universidad a Distancia de Madrid.

## EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO RETO PSICOLÓGICO

- El envejecimiento poblacional acelera la necesidad de identificar factores psicológicos protectores que favorezcan la adaptación y el bienestar en la vejez.
- Las pérdidas funcionales, los cambios vitales y los desafíos asociados a la edad exigen recursos psicológicos flexibles y adaptativos.

Sabemos que el envejecimiento de la población es uno de los grandes desafíos de nuestra sociedad.

Y cuando hablamos de envejecimiento activo también debemos referirnos a la capacidad de las personas a adaptarse a los cambios que aparecen a lo largo de esta etapa vital.

Las personas mayores afrontan pérdidas, transiciones y situaciones complejas: cambios en los roles familiares y sociales, jubilación, limitaciones funcionales o la pérdida de seres queridos.

Y, ante estas circunstancias, tener recursos psicológicos que permitan una adaptación flexible puede marcar una diferencia importante en términos de bienestar y calidad de vida.

## ¿QUÉ PAPEL JUEGA LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA EN EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO?

Constructo central de los modelos contextuales y de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Capacidad de contactar plenamente con el momento presente

Actuar en función de los valores personales, incluso ante pensamientos o emociones difíciles.



En este contexto aparece el concepto de flexibilidad psicológica.

Se trata de un constructo central dentro de los modelos contextuales y de la Terapia de Aceptación y Compromiso.

La flexibilidad psicológica hace referencia a la capacidad de permanecer en contacto con lo que ocurre en el momento presente y actuar de acuerdo con aquello que es importante para la persona, incluso cuando aparecen pensamientos, emociones o experiencias difíciles.

Implica desarrollar la capacidad de seguir avanzando hacia aquello que da sentido a la vida a pesar de las dificultades.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias  
 10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus  
 Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad

## RELEVANCIA EN EL CONTEXTO DEL ENVEJECIMIENTO

<p><b>Afrontamiento de pérdidas</b></p> <p>Pérdida de roles, capacidades funcionales y seres queridos</p>	<p><b>Cambios vitales</b></p> <p>Jubilación, cambios de residencia, redefinición de la identidad</p>	<p><b>Desafíos crónicos crónicos</b></p> <p>Dolor, enfermedad y limitación física sostenidos en el tiempo</p>
---	--	---



La literatura señala tres ámbitos especialmente relevantes:

- Por una parte, el afrontamiento de pérdidas, ya sean de capacidades, de roles o de personas significativas.
- Por otra, los cambios vitales propios de esta etapa
- Y, finalmente, la convivencia con desafíos crónicos


Todos estos procesos requieren adaptación, y es precisamente ahí donde la flexibilidad psicológica podría desempeñar un papel protector.

## REVISIÓN SISTEMÁTICA

- PROTOCOLO PRISMA
- BÚSQUEDA BASES DE DATOS (WOS, SCOPUS, PUBMED)
- CRIBADO
- EXTRACCIÓN

Con el objetivo de analizar la evidencia disponible, llevamos a cabo una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA.

La búsqueda se realizó en las bases de datos Web of Science, Scopus y PubMed.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias  
10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus

Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad




# MUESTRA FINAL

<b>16</b>	<b>4.508</b>	<b>3</b>
<b>Estudios incluidos</b>	<b>Participantes</b>	<b>Tipos de diseño</b>
Tras el proceso de cribado según criterios PRISMA	Personas mayores de 60 años en el conjunto conjunto de la muestra	Transversal, longitudinal y ensayos clínicos clínicos aleatorizados

Tras el proceso de identificación, cribado y selección de estudios, la muestra final estuvo compuesta por 16 investigaciones que incluían un total de 4.508 participantes mayores de 60 años.

Además, encontramos diferentes tipos de diseño metodológico, incluyendo estudios transversales, longitudinales y ensayos clínicos aleatorizados.

## PRINCIPALES HALLAZGOS: FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Mayores niveles de flexibilidad psicológica se asocian sistemáticamente con indicadores positivos de bienestar y salud mental en personas mayores:

- Mayor satisfacción con la vida y sentido de propósito
- Relaciones interpersonales más ricas y satisfactoras
- Mayor capacidad de adaptación ante la adversidad

La evidencia es convergente:

a mayor flexibilidad psicológica, mayor bienestar global en la vejez.

Los resultados muestran una tendencia muy consistente.

Las personas mayores con niveles más elevados de flexibilidad psicológica presentan mayores niveles de satisfacción con la vida, un sentido más claro de propósito, relaciones interpersonales más satisfactoras y una mejor capacidad de adaptación ante situaciones adversas.

Aunque los estudios utilizan metodologías e instrumentos diferentes, la conclusión general es bastante clara:

la flexibilidad psicológica se asocia de forma positiva con el bienestar global durante la vejez.

## PRINCIPALES HALLAZGOS: SINTOMATOLOGÍA EMOCIONAL

La flexibilidad psicológica es factor protector:

- **Ansiedad y depresión:** menor prevalencia e intensidad de síntomas emocionales negativos
- **Estrés percibido:** Menor sensación de desbordamiento ante situaciones difíciles
- **Evitación experiencial:** Reducción de conductas de evitación contraproducentes

La flexibilidad psicológica permite a las personas mayores contactar con emociones difíciles sin que éstas determinen su conducta, favoreciendo respuestas adaptativas ante el estrés y la pérdida.

También observamos resultados relevantes en relación con la salud mental. Los niveles más altos de flexibilidad psicológica se relacionan con menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión, menores niveles de estrés percibido y una reducción de conductas de evitación que suelen dificultar la adaptación a los problemas cotidianos.

Estos hallazgos sugieren que la flexibilidad psicológica permite relacionarse de una forma más saludable con las experiencias emocionales difíciles.

No elimina el sufrimiento, pero sí parece favorecer respuestas más adaptativas frente al mismo.

## PRINCIPALES HALLAZGOS: EFICACIA INTERVENCIÓN ACT

- Las intervenciones basadas en ACT producen efectos positivos significativos en variables de salud mental en población mayor.
- Intervenciones ACT mostraron mejoras significativas en bienestar psicológico y reducción de síntomas depresivos en personas mayores. (Plys et al, 2023)
- Efectos positivos en la regulación emocional y la calidad de vida tras intervenciones grupales basadas en ACT con adultos mayores (Sun et al, 2025)

Además de los estudios correlacionales, analizamos investigaciones centradas en intervenciones basadas en ACT.

Los resultados indican que estas intervenciones producen mejoras significativas en variables relacionadas con el bienestar psicológico y la salud mental.

Por ejemplo, algunos estudios encontraron reducciones en los síntomas depresivos, mientras que otros mostraron mejoras en la regulación emocional y en la calidad de vida de las personas participantes.

Aunque todavía es necesario ampliar la evidencia disponible, los resultados actuales son prometedores.

## PRINCIPALES HALLAZGOS: TIPOS INTERVENCIÓN ACT

- **FORMATO INDIVIDUAL:** Terapia individual adaptada a necesidades personales
- **FORMATO GRUPAL:** Sesiones grupales estructuradas para aprendizaje compartido
- **PROGRAMAS BREVES:** Intervenciones breves aplicadas en contextos comunitarios

Otro aspecto interesante es la diversidad de formatos encontrados.

Las intervenciones se desarrollan tanto a nivel individual como grupal, e incluso mediante programas breves aplicados en contextos comunitarios.

Esto sugiere que la promoción de la flexibilidad psicológica puede incorporarse a distintos entornos de atención e intervención con personas mayores, ampliando así sus posibilidades de aplicación práctica.

SEGG III CONGRESO SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA
 SOCANGER III CONGRESO SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias  
 10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus  
 Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad

# DISCUSIÓN

**Apertura experiencial**  
 Reducción de la evitación ante experiencias internas difíciles

**Orientación a valores**  
 Guía conductual hacia lo significativo a pesar del malestar

**Regulación adaptativa**  
 Respuesta flexible ante cambios y pérdidas propias de la vejez

**Refuerzo social**  
 Mayor apertura facilita vínculos interpersonales más satisfactorios

En conjunto, los resultados permiten identificar varios mecanismos que podrían explicar estos beneficios.

La flexibilidad psicológica favorece una mayor apertura a las experiencias internas difíciles, reduce la evitación y facilita una orientación hacia los valores personales.

Además, promueve respuestas más adaptativas ante los cambios y pérdidas propias de la vejez y puede contribuir a mantener relaciones sociales más satisfactorias.

Desde esta perspectiva, la flexibilidad psicológica no sería únicamente una estrategia de afrontamiento, sino un proceso que ayuda a las personas a seguir construyendo una vida valiosa incluso en contextos de dificultad.

SEGG SOCANGER


LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias  
10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus

Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad

SEGG SOCANGER

# LIMITACIONES DE LA REVISIÓN

- Heterogeneidad metodológica**  
Variabilidad en diseños, instrumentos y poblaciones dificulta comparaciones directas
- Predominio occidental**  
La mayoría de estudios proceden de contextos culturales occidentales
- Seguimiento limitado**  
Escasez de estudios longitudinales con seguimientos a largo plazo



Como toda revisión, este trabajo presenta algunas limitaciones.

La principal es la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, tanto en los diseños como en los instrumentos utilizados.

Además, la mayor parte de la evidencia procede de países occidentales, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos culturales.

Por último, todavía existe una escasez de estudios longitudinales con seguimientos prolongados que permitan comprender mejor los efectos a largo plazo.

## CONCLUSIONES PRINCIPALES

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p><b>Factor psicológico clave</b></p> <p>La flexibilidad psicológica es un proceso central para el envejecimiento activo y saludable</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Evidencia sólida y convergente</b></p> <p>16 estudios con 4.508 participantes muestran asociaciones consistentes con el bienestar</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p><b>ACT como herramienta eficaz</b></p> <p>Las intervenciones basadas en ACT producen beneficios significativos en salud mental en personas mayores</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p><b>Aplicabilidad clínica y comunitaria</b></p> <p>Los hallazgos tienen implicaciones directas para el diseño de programas preventivos e intervenciones clínicas</p>

Para finalizar, me gustaría destacar cuatro ideas principales.

En primer lugar, la flexibilidad psicológica parece ser un proceso clave para comprender el envejecimiento activo y saludable.

En segundo lugar, la evidencia disponible muestra resultados consistentes y convergentes en relación con el bienestar de las personas mayores.

En tercer lugar, las intervenciones basadas en ACT se presentan como una herramienta prometedora para promover la salud mental durante esta etapa de la vida.

Y, por último, estos hallazgos tienen importantes implicaciones tanto para la práctica clínica como para el diseño de programas comunitarios dirigidos a fomentar un envejecimiento más saludable y con mayor calidad de vida.

# SEGG

66 CONGRESO · SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

# SOCANGER

36 CONGRESO · SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Hacia una longevidad activa:  
ciencia, cuidado y comunidad



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
10-12 Junio 2026  
Palacio de Congresos de Canarias  
Auditorio Alfredo Kraus



## GRACIAS!

**Carlos García-Prado, Alejandra Chulián-Horrillo, Sonsoles Valdivia-Salas**  
Universidad de Zaragoza – Universidad a Distancia de Madrid

[www.congresosegg.es](http://www.congresosegg.es)

Secretaría técnica:  
**Fase20**  
S. L.  
C/ Navacerrada, 15. E-28020 Madrid.  
Tel. 902 430 900 - Fax: 902 430 999  
info@fase20.com - www.fase20.com