

Reseña de libro

TÍTULO: *Envejecimiento activo y empoderamiento*
AUTOR/A: **Cristina Vidal-Martí**
EDITORIAL: **Horsori Editorial, Barcelona, 172 páginas**
AÑO: **2022**

Raül Vilar, educador social.

Que es el empoderamiento? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Por qué es importante el proceso de empoderamiento en personas mayores? Estas y otras preguntas se explican en este libro, que publicó recientemente Cristina Vidal-Martí.

La autora, a través de una experiencia realizada con personas mayores con envejecimiento sano, conceptualiza el empoderamiento, define sus distintos niveles, expone la utilidad de esta estrategia de transformación, justifica porque es conveniente realizar acciones dirigidas a personas mayores y define los aspectos educativos y organizativos de un proyecto donde se implementa.

Destacar dos aspectos de interés de este trabajo. Un primero es que permite saber cuáles son los beneficios del empoderamiento en las personas mayores y sus consecuencias a corto y largo plazo y un segundo es la promoción de competencias personales que posibilitan a la persona mayor con envejecimiento activo ser más activa en su entorno, mejorar su bienestar y calidad de vida.

El libro se estructura en 4 capítulos. El primero se presenta el marco conceptual del libro exponiendo la definición de empoderamiento, sus niveles, los beneficios y porque esta estrategia es adecuada para personas mayores. En el segundo capítulo se centra en definir el envejecimiento activo, sus fundamentos y como el empoderamiento es un elemento que promociona este periodo vital. En el tercero, se contextualiza el proyecto y en el cuarto, se presentan los aspectos educativos de diseño e implementación de la experiencia.

Un libro muy recomendable para todos quienes deseen diseñar e implementar programas comunitarios con el fin de promocionar el empoderamiento a colectivos vulnerables como son las personas mayores. También puede ser de utilidad para estudiantes y profesionales que diseñen acciones y proyectos psicoeducativos dirigidos a personas mayores con envejecimiento sano.

En definitiva, el libro *Envejecimiento activo y empoderamiento* de Horsori Editorial es un documento con voluntad de dar a conocer el empoderamiento como estrategia de transformación que posibilita a las personas mayores ser actores en su propio entorno y, a su vez, convertirse en una herramienta de aprendizaje de competencias tanto sociales cognitivas, emocionales como de promoción de la salud y del bienestar.

