

Asociación Española de Psicogerontología

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL ENVEJECIMIENTO

Cuando los profesionales sociosanitarios intervienen en la mejora del bienestar de una persona, ¿cuánto son de importantes los pensamientos, las emociones y las actitudes de esa persona? ¿Qué porción de la tarta le asignaríamos a la dimensión psicológica? El sentido común, y la práctica clínica en última instancia, nos llevarán con seguridad a responder que esa porción es bastante amplia. Incluso en cualquiera de los ámbitos en los que se busque mejorar la salud de un individuo, más allá de los ámbitos que pertenecen a la psicología, encontramos que lo que la persona piensa y la actitud que muestra e interfiere, en ocasiones ineludiblemente, en la eficacia del tratamiento que se le esté aplicando. En definitiva, no podemos garantizar la salud de una persona si dejamos al margen de la intervención su mundo psicológico y social y atendemos únicamente al aspecto biológico.

Coordina: Inés González

Fotos: Archivo

A sí, aunque de forma sorprendente por su tardanza, se ha reconocido recientemente a la psicología como disciplina sanitaria con la aprobación de la Ley de Salud Pública 33/2011 y, por tanto, a los psicólogos como profesionales competentes y necesarios para evaluar, intervenir y prevenir en la salud de los ciudadanos, a pesar de que la psicología se ha venido aplicando en su búsqueda ya desde el siglo pasado. Esta importancia de la faceta psicológica se da en todas las etapas de la vida incluso, a pesar de lo que la sociedad actual entiende, durante la llamada vejez. Aunque no es el objetivo de este texto, es

conveniente puntualizar que cuando utilizamos la palabra “vejez” no asumimos la concepción negativa que la sociedad mantiene sobre el envejecimiento, sino que atendemos al proceso desde una perspectiva global en la que existen pérdidas pero también ganancias (por ejemplo, una mayor sabiduría).

Es de sobra sabido que durante el envejecimiento se producen grandes cambios no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social. Por ejemplo, las personas mayores tienden a ser más exigentes en sus amistades, seguramente porque a lo largo de la vida han desarrollado

un sentido más crítico de lo que significa la palabra amistad. También experimentan un abanico más amplio de sentimientos y emociones, y a nivel cognitivo muestran ciertas diferencias con respecto a la población más joven, aunque no necesariamente en situación de desventaja, sino más bien dependiendo de las capacidades concretas que se evalúen y de las condiciones empleadas. Los cambios que se producen durante el envejecimiento son específicos para este colectivo, por lo que es necesario proporcionar una atención personalizada en base a esas características específicas, lo que conlleva que los profesionales



que se encargan de esa atención dispongan de una formación avanzada y específica en esta materia.

Con los ejemplos anteriores estamos refiriéndonos a los cambios que se producen durante el llamado “envejecimiento normal”, sin tener en cuenta los producidos cuando existe algún tipo de patología como la demencia, en la que los síntomas producidos por la enfermedad llegan

a dificultar, e incluso a impedir en las últimas fases, el funcionamiento normal de la persona (pérdida de memoria, desorientación, alteraciones conductuales, depresión, etc.). Como es de esperar, en estos casos concretos es aún más necesario que la persona reciba una atención cognitiva, emocional y conductual específica y de calidad, y lo que va unido; que el profesional que la proporcione sea competente

en la materia. Además de esto, es necesario promover el desarrollo de la investigación en este campo para mejorar los tratamientos psicológicos disponibles y proporcionar formación actualizada a los profesionales de la psicología que intervienen en este ámbito.

Por todo lo descrito anteriormente, resulta sorprendente que hasta febrero del pasado año 2013 no existiera ninguna organización a nivel estatal que promoviera y reivindicara la importancia de la figura del psicólogo en el ámbito de intervención del envejecimiento. En realidad, la psicología aplicada al envejecimiento es

Las personas mayores tienden a ser más exigentes en sus amistades, seguramente porque a lo largo de la vida han desarrollado un sentido más crítico de lo que significa la palabra amistad

una disciplina relativamente reciente que emergió desde la psicología del desarrollo, hasta la corriente llamada del ciclo vital, incluida por tanto en la psicología básica.

La celebración de la primera edición del Máster Universitario en Psicogerontología por la Universidad de Salamanca, unió a diferentes psicólogos interesados en la gerontología y puso de manifiesto la necesidad de crear un espacio común en el que defender el papel del psicólogo en el abordaje integral del proceso de envejecimiento. Teniendo en cuenta las implicaciones psicológicas que tiene este proceso, desde la jubilación hasta las últimas fases de la vida, y tanto para las propias personas como para su entorno, era casi una obligación responder a esta necesidad. Así, las fuerzas e ilusiones compartidas por estos profesionales traspasaron las fronteras académicas.

En este contexto nace la Asociación Española de Psicogerontología (AEPG), entidad sin ánimo de lucro, cuya misión es sensibilizar sobre la necesidad de un enfoque interdisciplinar, donde resulta esencial la labor del psicólogo para garantizar una atención de calidad a los mayores y a sus cuidadores durante las distintas fases y dimensiones del envejecimiento. Para ello se pretende reforzar la identidad social de los psicólogos especializados en gerontología, dando a conocer su rol y delimitando su espacio en el sector.

La función del psicogerontólogo es determinante en la consecución del objetivo interdisciplinar de un centro gerontológico, de mantener las capacidades cognitivas preservadas de





FINES

- Fomentar el avance del conocimiento sobre el proceso de envejecimiento psicológico y la vivencia de las personas a medida que envejecen.
- Promover la calidad de vida integral de todas las personas durante el proceso de envejecimiento.
- Prestar asesoramiento y atención psicológica al colectivo de mayores y sus cuidadores formales o informales.
- Representar, reivindicar y difundir la profesión y el rol del psicogerontólogo ante la sociedad, el sector de atención gerontológica y la administración.
- Promover una formación de calidad y actualizada en el campo de la psicogerontología.
- Fomentar e impulsar las buenas prácticas en la atención a las personas mayores.
- Crear, mantener y potenciar una relación fluida y constante entre sus asociados, en pro de la ayuda mutua y la reflexión constante de las teorías y métodos.
- Mantener relaciones y colaboraciones con otras asociaciones, entidades y empresas que desarrollen su labor en el ámbito de la gerontología.

ACTIVIDADES

- Celebración de actividades de investigación y difusión de carácter científico-técnico que promuevan y lleven consigo una evolución de nuestra disciplina y promuevan una mayor conciencia sobre ella en la sociedad.
- Desarrollo de proyectos sociales, asistenciales, educativos y/o de investigación en el campo de la psicogerontología.
- Diseño, impartición, promoción y/o difusión de cursos y seminarios de valor científico y aplicado y másteres de calidad.
- Reuniones, encuentros y comunicaciones entre sus miembros, mediante diferentes vías, con el fin de mantener la relación y la mutua colaboración.
- Creación y actualización de una página web que ofrezca información, noticias, formación, bolsa de profesionales, ofertas de empleo y otros recursos.
- Publicación y divulgación de folletos, revistas, libros y trabajos, que persigan los fines expuestos en el artículo anterior.
- Cuantas otras determine la junta directiva para la consecución de los fines expuestos.

sus usuarios, así como de equilibrar su mundo emocional, y ralentizar el proceso neurodegenerativo de la demencia cuando ya se encuentra presente. Este objetivo se consigue mediante la aplicación de tratamientos no farmacológicos como son la estimulación cognitiva, la reminiscencia, la terapia de orientación a la realidad, etc., que deben ser planificados, dirigidos y monitorizados por psicólogos especializados, que son los profesionales apropiados para estimular las funciones cognitivas superiores. Esta es la competencia más destacada de estos profesionales en relación a la prevención del deterioro cognitivo y al tratamiento de los síntomas cognitivos que manifiestan los enfermos de demencia de cualquier tipo. No obstante, la elaboración del plan de tratamiento psicológico e individualizado para el enfermo debe estar razonada sobre los datos obtenidos en las evaluaciones individuales iniciales, abarcando todas sus dimensiones (estado cognitivo, estado emocional, conducta, adaptación al centro, etc.). Esta es, por tanto, otra función esencial de los psicólogos que desempeñan su labor en los centros gerontológicos, tarea que resulta imprescindible para elaborar e implementar el plan de intervención personalizado. El psicogerontólogo juega también un papel muy importante en el proceso de adaptación del nuevo usuario al centro, procurando el reconocimiento de su identidad personal, así como en el apoyo emocional que se presta a sus familiares durante el nuevo ingreso

y durante su estancia en el centro, los cuales conviven normalmente con sentimientos encontrados de culpabilidad, satisfacción, etc., y por supuesto, en los procesos de duelo ante la pérdida del familiar. En el trabajo interdisciplinar el psicogerontólogo prescribe pautas de actuación al resto de profesionales cuando existen alteraciones conductuales.

Estas son algunas de las funciones que desempeñan los psicólogos especializados en el envejecimiento en los centros gerontológicos, ámbito en el que nos hemos centrado pero que no supone el único contexto en el que estos profesionales son necesarios.

Otros terrenos en los que son requeridos sus servicios son la formación y selección de personal cualificado que vaya a desempeñar puestos laborales en relación directa con personas mayores. También son requeridos en las acciones de psicoeducación encaminadas a la promoción de hábitos saludables durante la vejez y en la prevención de patologías, los cuales se dirigen tanto a los mayores como a sus cuidadores informales.

En la promoción de la disciplina de la psicogerontología y de los profesionales que la integran, la asociación persigue una serie de fines, entre los que se encuentran fomentar el avance del conocimiento científico sobre el envejecimiento psicológico y promover una formación de calidad y actualizada en el campo. También



pretende prestar asesoramiento y atención psicológica al colectivo de mayores y sus cuidadores informales y fomentar las buenas prácticas en la atención a los mayores difundiendo una imagen real y científica de la vejez alejada de los estereotipos. Otros de los objetivos de la asociación son mantener relaciones y colaboraciones con otras asociaciones, entidades y empresas que desarrollen su labor en el ámbito de la gerontología, así como potenciar una relación fluida y

En el trabajo interdisciplinar el psicogerontólogo prescribe pautas de actuación al resto de profesionales cuando existen alteraciones conductuales



constante entre sus asociados, compartiendo recursos y reflexiones sobre sus teorías y métodos.

Para lograr estos objetivos, entre las actividades que tiene previstas realizar la asociación está la elaboración de folletos, guías, artículos, revistas, etc., así como la celebración de jornadas profesionales para la difusión de la disciplina. De hecho, el próximo 28 de febrero de 2014 tendrá lugar la I Jornada de Psicogerontología, bajo

el lema “La atención centrada en la persona”, que ha sido coorganizada por la Asociación Española de Psicogerontología, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid.

Desde la asociación actualmente ya se está gestionando una página web donde se ofrecen noticias del sector, intercambio de recursos en un foro privado, generación de una bolsa de psicogerontólogos con el objetivo

de cubrir las necesidades laborales en el sector, promoción de cursos y seminarios de valor científico y aplicado, así como másteres de calidad que garanticen una atención adecuada de aquellos profesionales que presten sus servicios en el ámbito de la gerontología, y creación de una plataforma *e-learning* para la implementación de cursos. Al mismo tiempo, será de vital importancia para la asociación llevar a cabo proyectos sociales dirigidos tanto a los mayores como a sus familiares y para otros profesionales del sector.

La psicología del envejecimiento pretende, en definitiva, contribuir con su granito de arena, aportando sus conocimientos y estrategias en incesante lucha por mejorar, al objetivo interdisciplinar común: “Añadir vida a los años, más que años a la vida”. Vivir, y de forma obligada envejecer, supone aceptar las variaciones que acontecen en nuestro camino sin cesar en el empeño diario de sentirnos vivos.

Información

Contacto:

info@psicogerontologia.org

Web: www.psicogerontologia.org

Facebook:

www.facebook.com/AEPsicogerontologia

LinkedIn:

http://www.linkedin.com/company/3123597?trk=NUS_CMPY_TWIT

Dirección:

Asociación Española de

Psicogerontología.

Calle Zamora, 88 Bajo E.

49190 Morales del Vino (Zamora)