

INFORMES PORTAL MAYORES

Número 72

Lecciones de Gerontología

Coordinadores: Ignacio Montorio Cerrato, Gema Pérez Rojo

XIII. Psicología y Envejecimiento. El acercamiento de la psicología a la vejez a comienzos del siglo XXI

Autor: Baile Ayensa, José Ignacio

Filiación: Universidad Autónoma de Madrid (Profesor Asociado)

Contacto: ignacio.baile@uam.es

Fecha de creación: 03-01-2007

Para citar este documento:

BAILE AYENSA, José Ignacio (2007). "Psicología y Envejecimiento. El acercamiento de la psicología a la vejez a comienzos del siglo XXI". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 72. Lecciones de Gerontología, XIII [Fecha de publicación: 16/04/2007].
<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/baile-psicologia-01.pdf>>

Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003

ISSN: 1885-6780

Portal Mayores | <http://www.imsersomayores.csic.es>



ÍNDICE

	Pag.
Presentación del capítulo	3
Objetivos	3
1 ¿Qué es la psicología del envejecimiento?	4
1.1 ¿Por qué esta adquiriendo especialmente interés este campo hoy en día?	5
2 ¿Por qué es necesaria la psicología del envejecimiento	7
3 ¿Cómo trabajan los psicólogos del envejecimiento?	
3.1 Singularidades del trabajo en psicología del envejecimiento	9
3.2 Algunos campos de trabajo en psicología de la vejez	9
	11
4 Algunos retos de futuro de la psicología del envejecimiento	13
Conclusiones	15
Lecturas recomendadas	16
Referencias bibliográficas	16

Presentación del capítulo.

La psicología del envejecimiento es un área que ha atraído la atención de los psicólogos desde el nacimiento de la disciplina, pero sólo recientemente, desde hace unas décadas, este acercamiento ha sido especialmente amplio e intenso, y en los últimos años está adquiriendo una inusitada relevancia en el panorama español.

Este capítulo pretende realizar un repaso conceptual al ámbito de la psicología y el envejecimiento, fundamentalmente en el contexto de la psicología española a comienzos del siglo XXI. Qué es la psicología del envejecimiento, por qué es necesaria la psicología del envejecimiento, cómo trabajan los psicólogos del envejecimiento y cuáles son algunos de los retos de este campo científico, son algunas de las preguntas que se intenta responder en este capítulo. Aunque en el capítulo se pretende una reflexión en general sobre el tema, la información expuesta tiene más relación con el ámbito de la psicología de la salud.

Objetivos.

1.- Introducir al lector en el ámbito de la psicología del envejecimiento, en el contexto actual de la psicología a comienzos del siglo XXI.

2.- Acercar al lector a los grandes campos de trabajo de los psicólogos del envejecimiento.

3.- Proporcionar una serie de referencias bibliográficas básicas, que permitan ampliar los conocimientos sobre esta temática.

1. ¿Qué es la psicología del envejecimiento?

Si comenzamos nuestro análisis, a modo de ejemplo, dirigiendo nuestra mirada al mundo de la educación universitaria, podremos comprobar como en España hasta hace unas años el único acercamiento que al envejecimiento que tenían los psicólogos en formación, se limitaba a los temas finales de las asignaturas de Psicología Evolutiva o del Desarrollo, o algún tema de Psicología General o Básica, relacionados con la evolución de algunos aspectos psicológicos como la memoria, la inteligencia o la percepción.

Sin embargo en la actualidad se ha ampliado los temas dedicados al envejecimiento en cualquier asignatura, existen asignatura específicas sobre el tema, cursos de postgrado, especializaciones, etc. Existe evidentemente un área en auge sobre “qué tiene que aportar” la psicología al conocimiento del envejecimiento, si necesitamos profesionales formados en este campo, quiere decir que el envejecimiento como tal puede (y debe) ser abordado desde la psicología, en sus diferentes vertientes académicas o prácticas.

Pero específicamente qué es la psicología del envejecimiento. La respuesta no es sencilla ni única, dado que el campo, es relativamente joven. Tal y como reflexiona Fernández-Ballesteros, Moya, Iñiguez y Zamarrón (1999), si partimos de considerar la psicología la ciencia del comportamiento humano, la psicología de la vejez sería la psicología que estudia el comportamiento de las personas cuando las mismas están en la etapa vital que llamamos vejez. Esta definición tiene dos inconvenientes, uno es la delimitación del campo de estudio al “comportamiento” y la otra establecer sin dificultad cuándo empieza la vejez. Con respecto al primero, debemos considerar que la actualidad “comportamiento” se entiende en un sentido amplio, y la psicología se ocupa también de estados y procesos internos (como la estructura cognitiva, o los sentimientos) que no tienen porque tener una inmediata correspondencia comportamental externa y visible. Con respecto al segundo, la definición sobre qué es vejez o cuándo una persona se encuentra en esa etapa, no es un criterio definido y consensuado. En muchos casos, sobre todo en investigación

o en determinación de situaciones susceptibles de recibir atenciones públicas, suelen utilizarse criterios objetivos como la edad (comúnmente mayores de 65 años) o estado laboral (jubilación), pero dichos criterios no se corresponde ineludiblemente en todas las personas con cambios drásticos en el funcionamiento psicológico, lo que puede generar la necesidad de utilizar criterios mas subjetivos, como el grado de modificación de las capacidades y habilidades, el grado de dependencia, el grado de alteración cognitiva, etc.

1.1. ¿Por qué está adquiriendo especial interés este campo hoy en día?.

Podemos intuir que son varias las razones que están promoviendo el interesante auge de la Psicología de la Vejez, entre ellas destacamos las tres siguientes:

1.- Una generalización del acercamiento psicológico a todas las facetas de la vida humana. Hoy, como nunca, nos interesa conocer, explicar y obtener estrategias de intervención en la infancia, en la mujer, la ancianidad, en el mundo laboral, en el campo de la publicidad, etc.

2.- Un incremento de la proporción de personas mayores en nuestras sociedades, y por consiguiente una necesidad de atenderles con calidad, que exige la ampliación de conocimientos desde la psicología, la medicina, la gestión de servicios, etc. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) el cambio demográfico en España es tal, que se está invirtiendo la clásica pirámide poblacional, de tal forma que en pocas décadas va a suceder que el grupo de población más amplio sea el de los mayores de 65 años, frente al grupo de los niños, adolescentes y jóvenes, que han sido los grupos mayoritarios tradicionalmente (y lo siguen siendo en los países no occidentales). No obstante, es probable que el cambio poblacional no sea tan drástico como hace unos años se preveía, dado el impacto que está teniendo la inmigración de población joven. En la Figura 1, puede observarse de forma gráfica la evolución de población española durante el siglo XX y un proyección hasta el 2050 realizada a partir de datos del INE.

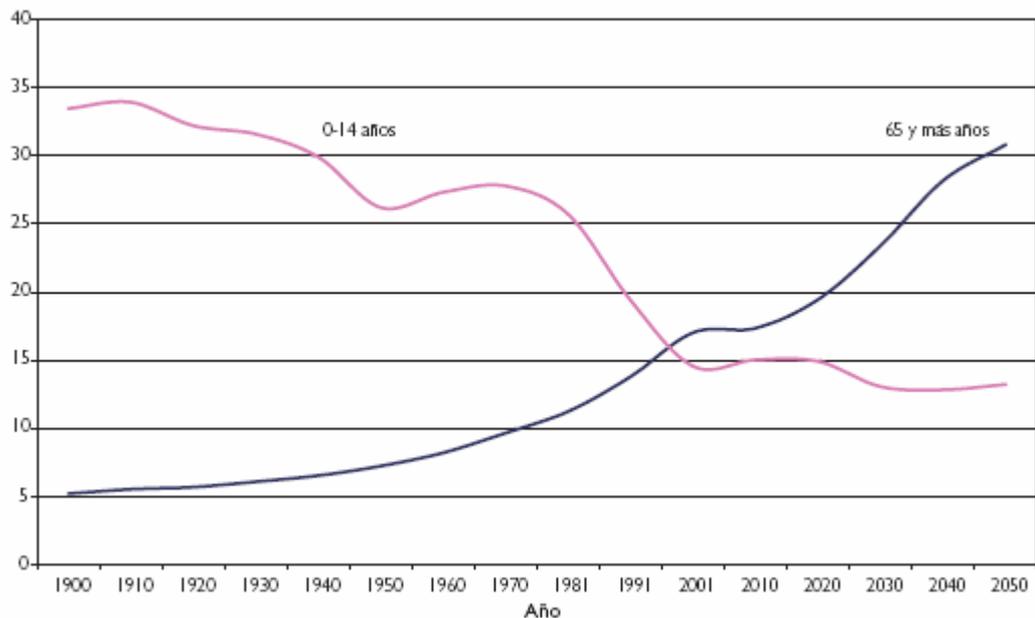


Figura 1. Distribución de la población española, datos y estimaciones del Instituto Nacional de Estadística (MTAS, 2004)

3.- La aparición de nuevas demandas a la psicología, para atender a la singularidad que presentan las personas mayores en la actualidad con respecto a otras épocas históricas, sirvan de explicación los siguientes tres ejemplos:

- En la actualidad no sólo hay más personas mayores (en proporción), sino que también viven mucho más, el número de personas centenarias se incrementa cada año de forma espectacular, este dato tan positivo, genera a su vez un número mayor de personas con demencias, pues la probabilidad de sufrir este trastorno está en relación con la edad avanzada. A la psicología se le exige su aportación desde el punto de vista explicativo como de intervención.

- Hasta hace muy poco, las personas mayores eran población diana de programas sanitarios o de asistencia social, pero últimamente se les considera sujetos con el derecho a recibir una atención educativa y de ocio tan rica y extensa como el del resto de la población. La psicología

puede intervenir en cómo se diseñan dichos programas y cómo se ponen en marcha.

- Como último ejemplo, consideremos el ámbito de la sexualidad. Ha sido un mito bien extendido que la sexualidad se reduce hasta casi su desaparición en la tercera edad, y por supuesto no se realizaban propuestas psicológicas sobre este tema. Sin embargo hoy sabemos que no es así, las conductas sexuales cambian con la edad pero no desaparecen. La psicología debe estudiar este comportamiento para explicar los cambios desde el punto de vista psicológico y para proponer intervenciones cuando se requieran.

2. ¿Por qué es necesaria la psicología del envejecimiento?

Supongamos el siguiente caso. Las auxiliares de geriatría de un centro residencia de mayores, informan a la dirección técnica de la Residencia, que uno de los ancianos ha adquirido la costumbre de llamar 4 ó 5 veces todas las noches para solicitar que le acompañen al servicio. El médico ha comunicado que realmente no existe ninguna justificación médica que requiera esa frecuencia de micción, y que probablemente se debe a razones de orden psicológico. Las auxiliares solicitan indicaciones sobre cómo actuar.

La psicología del envejecimiento, debería proporcionarnos en el ejemplo expuesto, el contexto teórico para entender por qué ocurre este comportamiento y las líneas estratégicas de intervención para corregirla.

La psicología del envejecimiento es necesaria en la medida que nos sirve, entre otros, para los siguientes objetivos:

1.- Explicar los cambios psicológicos que ocurren con la edad, y cuáles de esos cambios son consustanciales al envejecimiento y cuáles son de carácter

patológico. Por ejemplo, en el caso expuesto, la psicología puede explicarnos las reacciones psicológicas de las personas que son internadas en una residencia, como por ejemplo las sensaciones de abandono, soledad, generación de miedos, etc., que incrementan la necesidad de sentirse acompañado.

2.- La psicología del envejecimiento debe proporcionar las herramientas técnicas necesarias para hacer evaluaciones psicológicas (clínicas, educativas, laborales...) correctamente adaptadas a las características propias de las personas mayores. En el ejemplo expuesto, podría ser la realización de una observación sistemática por las auxiliares del "comportamiento anómalo": qué ocurre, cuándo, cómo. O si se dispone de un especialista en psicología de la vejez, que dicho profesional realice una entrevista, y las correspondientes pruebas evaluativas al anciano.

3.- La psicología del envejecimiento es necesaria porque debe investigar y habilitar las pruebas de intervención psicológica a nivel individual, de pareja o grupal, que específicamente las personas mayores requieren. Siguiendo con nuestro ejemplo, la psicología nos permite seleccionar la técnica adecuada y ponerla en marcha, por ejemplo una reorganización de las dinámicas de relación del anciano en el centro o un entrenamiento a las auxiliares en la administración u omisión de refuerzos contingentes con las conductas a promover o eliminar.

Como vemos, la psicología del envejecimiento es necesaria porque está llamada a jugar un importante papel en nuestras relaciones con los mayores. Como ciencia humana básica debe explicar las diferencias (si existen) en la estructura psicológica (ámbito cognitivo, emotivo, comportamental, relacional, etc.) de las personas en la etapa de la vejez con respecto a otras etapas de la vida. La psicología de la vejez debe investigar, diseñar y validar estrategias, técnicas y procedimientos para evaluar y valorar de forma específica los aspectos psicológicos de las personas mayores. Y la misma reflexión debe realizarse en el ámbito de la determinación de las estrategias de intervención.

En resumen, si reconocemos a la psicología actual su importante papel en la explicación del comportamiento humano y su capacidad para ser una ciencia

práctica que propone estrategias para intervenir en la realidad humana, debemos entender su extensión a la etapa de la vejez.

3. ¿Cómo trabajan los psicólogos del envejecimiento?

En este apartado vamos a repasar algunas de las formas singulares con las que trabajan los psicólogos del envejecimiento, primero se revisarán algunas consideraciones generales y posteriormente algunos de los campos temáticos de forma específica.

3.1. Singularidades del trabajo en psicología del envejecimiento.

Resulta evidente de forma intuitiva, que el trabajo de los psicólogos infantiles debe adaptarse a las específicas características de los niños, como pueden ser: un lenguaje adaptado, la necesaria implicación de terceros (padres, madres, profesorado, tutores...), uso de refuerzos más evidentes, etc. El mismo planteamiento podemos hacer para el trabajo con las personas mayores, los psicólogos deben determinar si existen ciertas pautas específicas de acercarse a las personas de esta edad, y la respuesta es que sí y que es crucial saber que así es. Algunas de las singularidades que requiere la psicología del envejecimiento, son las siguientes:

1.- Adaptar las estrategias de evaluación-valoración, así como las acciones de intervención a la gran heterogeneidad de las personas mayores. Si la capacidad de adaptación y ajuste es necesaria en toda actuación psicológica en el ámbito de la tercera edad se hace especialmente imperiosa. Por ejemplo en una intervención grupal, podemos tener personas de diferentes generaciones con diferentes referentes culturales, personas con capacidades cognitivas muy diferentes, personas con capacidades físicas en perfecto estado o muy limitantes, etc.

2.- Modificar y ajustar el lenguaje de interacción (no solo el lingüístico) a las características de las personas mayores, que sin conformar un grupo homogéneo, si que puede requerir en general adaptaciones de forma y contenido, debido a algunos cambios que pueden ocurrir con la edad, como pueden ser la disminución de la capacidad auditiva o mayor lentitud de reflejos. Por ejemplo la realización de una entrevista clínica puede requerir más tiempo, el uso de lenguaje no verbal, el manejo más extensivo del feedback, o en la aplicación de un programa de intervención usar mensajes breves, sencillos, de rápida interpretación

3.- Considerar que ciertos cambios en las personas mayores son normales y no indicadores de enfermedad y trastorno, por tanto evitar sobre-diagnósticos. Por ejemplo, muchos déficits o comportamientos que en otras etapas de la vida pueden indicar depresión (sobre todo síntomas somáticos, como insomnio) pueden no serlos en esta etapa, sino ser comportamientos normales.

4.- Evitar en el ámbito del trabajo con personas mayores los que se viene en llamar “nihilismo terapéutico”, que si bien se refiere a la psicología de la salud, puede extenderse a todos los campos de intervención. Los psicólogos, y en general todos los profesionales que trabajan con vejez deben orientar su trabajo evitando negar intervenciones con la personas mayores con fundamento en justificaciones como “como es mayor es lógico que le pase esto y debe soportarlo”, “ como es un anciano ya no tiene sentido que participe en un programa de promoción de ...”, “ como es un grupo de la tercera edad, los excluimos de esta campaña porque ya no van a obtener rendimiento...”

5.- La última singularidad que vamos mencionar es la tendencia al “organicismo”, que en el ámbito de la psicología puede ser un importante limitante de las intervenciones el achacar ciertas características o comportamientos de las personas mayores a razones o problemas de origen orgánico/físico, y por tanto renunciar a intervenciones psicológicas o esperar que sean otros profesionales (médicos, enfermeros...) quienes se encarguen de ellos.

3.2. Algunos campos de trabajo en psicología de la vejez.

Sin pretender ser exhaustivos, a continuación se comentan varios de los grandes campos en los que se trabaja en psicología de la vejez.

1.- Investigación. Desde hace unas décadas disponemos de numerosas investigaciones en el campo de la psicología de la vejez, lo que nos muestra el auge de este campo científico. Los investigadores se preguntan cuestiones de estudio como las siguientes: ¿cómo evolucionan con la edad diferentes características psicológicas como la memoria, la inteligencia, la percepción, etc.?, ¿Qué instrumentos de evaluación son más fiables y válidos para su aplicación en mayores, los instrumentos clásicos, adaptaciones de los mismos o los diseñados ad hoc?, ¿qué técnicas de intervención, en el ámbito clínico, educativo, de promoción sociocultural son más eficaces en el ámbito de la psicología de la vejez? ¿cómo se modifican y afectan al psiquismo los cambios relacionales y sociales asociados a la vejez?, ¿qué singularidades presentan los trastornos psicológicos en la tercera edad?, etc.

2.- Ámbito de Psicología de la Salud. Igualmente numerosas son las aportaciones en este ámbito, en su vertiente de cómo evaluar, cómo actuar y cómo determinar la eficacia de las acciones. Podemos enumerar, siguiendo a Montorio e Izal (2000), varias áreas en las que trabaja la psicología de la salud : promoción de la autonomía, de la actividad física; mejora del funcionamiento de la memoria y tratamientos de trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad, adicciones, comportamientos asociados a la demencia, problemas de sueño, dolor crónico, incontinencias, etc.

3.- Intervenciones en Centros Residenciales. La psicología está realizando importantes aportaciones a estos ámbitos. En estos centros se aplican principios de diferentes campos de la psicología, por ejemplo se usan aportaciones de la psicología del aprendizaje, como el uso de estímulos discriminantes para facilitar la orientación (pintar del mismo color los espacios con la misma función por ejemplo); también principios de la psicología social para determinar la conformación de grupos

para realizar actividades cotidianas o especiales (qué personas son las más adecuadas para esta actividad o cómo utilizar la influencia de un líder para una acción concreta); y por supuesto las aportaciones de la psicología de la salud antes comentadas para la evaluación e intervención en ámbitos de salud.

4.- Programas socioculturales. Progresivamente las personas mayores están participando en más programas socioculturales ofrecidos por instituciones públicas (Ministerios, Comunidades Autónomas, Ayuntamiento...) o por clubs o centros de mayores. Entre los temas que se tratan se incluyen programas educativos como promoción de habilidades (Como mejora de habilidades de memoria o acercamiento a Internet), programas de ocio (Concursos, excursiones, baile...), o programas de promoción de la salud por la vía del ocio (Termalismo, yoga...). Estos programas pueden ser generales para toda la población o dirigidos específicamente para mayores. La psicología participa aportando principios de programación didáctica, estableciendo las adaptaciones necesarias para su aplicación grupal en mayores, aportando materiales didácticos y de evaluación, etc.

5.- Otros ámbitos. Existen otros muchos ámbitos donde la psicología de la vejez realiza aportaciones que cada vez son más numerosas. Aunque solo sea a modo de ilustración, mencionemos algunos:

- Adherencia a tratamientos médicos, dado que uno de los problemas usuales en el seguimiento de muchos tratamientos suelen ser problemas del ámbito psicológico como falta de motivación, olvidos, desestructuración familiar... la psicología puede aportar interesantes vías de solución.

- Psicología forense, para la realización de valoraciones sobre capacidad o incapacidad, o daños psicológicos sufridos...

- Intervención con cuidadores. La salud psicológica de los cuidadores de personas mayores ha sido durante mucho tiempo un ámbito olvidado. En España miles de familiares cuidan a personas mayores sufriendo en ocasiones un importante desgaste psicológico, sobre todo cuando se padece algún trastorno que genera gran dependencia como algunas demencias.

Junto a ellas, cuidadores profesionales en centros hospitalarios o residencias, también pueden sufrir este desgaste. Todos ellos pueden beneficiarse de la intervención de las aportaciones de la psicología de la vejez, que proporciona conocimientos y estrategias para llevar con menos estrés estas dedicaciones.

- Diseño de materiales didácticos. Algunos psicólogos de la vejez están realizando una importante labor en la edición de materiales didácticos para uso directo con personas mayores, en cualquiera de los ámbitos de trabajo.

4. Algunos retos de futuro de la psicología del envejecimiento

La psicología de la vejez se enfrenta a interesantes retos de cara al futuro, retos que están en relación con algunas de las siguientes cuestiones:

1.- El incremento del número de personas mayores y de su longevidad, requiere de la psicología esfuerzos en los campos teóricos y prácticos.

2.- La mayor heterogeneidad del grupo de personas que llamamos “mayores”. En las próximas décadas tendremos un grupo muy diverso compuesto por personas de edades muy diferentes (separadas incluso por 3 décadas), con niveles de funcionamiento personal (y de necesidades asociadas) muy dispar, y probablemente de nacionalidades diferentes.

3.- Un incremento de la dedicación de servicios y recursos a las personas mayores, derivado en parte por una progresiva extensión del Estado de Bienestar y por estructuras familiares más pequeñas.

De todo ello se derivan ciertos retos específicos para la psicología de la vejez, como los siguientes:

1.- Superación de las limitaciones de muchas investigaciones anteriores (de corte transversal) para determinar el verdadero alcance de los cambios psicológicos que ocurren con la edad.

2.- En el contexto español realizar investigaciones que nos permitan conocer la realidad de nuestra vejez, y no la extrapolación inmediata de datos anglosajones, investigaciones que nos permita tener instrumentos de evaluación propios (o buenas adaptaciones de instrumentos extranjeros), así como conocer cuáles son las técnicas más adecuadas para intervenir con personas mayores españolas.

3.- Individualización de las intervenciones, en relación con la mayor heterogeneidad de las personas mayores. Hace siglos una persona de 65 años podía ser una persona muy anciana, hoy en día puede ser una persona con plenas facultades físicas y psíquicas. Incluir en el grupo de ancianos a personas de 65 años y de 90, va a requerir un intenso ejercicio de adaptación y de individualización.

4.- Formación de especialistas, en psicología de la vejez, para que sean buenos investigadores o atiendan la previsible demanda de técnicos especializados en vejez en los campos de educación, asistencia, salud, ocio, gestión de servicios y programas, etc.

5.- Avanzar en la interdisciplinaridad. No sólo la psicología está llamada a jugar un papel importante en la explicación e intervención en vejez, otras áreas tradicionales (medicina, por ejemplo) y novedosas (educadores sociales, por ejemplo), deben renovar esfuerzos y ampliar estrategias para atender correctamente a esta realidad social. Procede como en todas las otras áreas de intervención, la perspectiva interdisciplinar, que permite explicaciones más completas e intervenciones más eficaces.

Conclusiones

1.- La psicología de la vejez, se puede definir como el estudio del comportamiento humano (en sentido amplio), y la aplicación de sus principios, a la etapa de la vida que denominamos vejez.

2.- La psicología de la vejez ha sido capaz de definir las singularidades de las personas en la etapa de la vejez, y de establecer las formas específicas de intervención con ellas.

3.- Los campos de trabajo en psicología de la vejez son diversos y en crecimiento, destacando la investigación de aspectos básicos y aplicados, la psicología de la salud, la mejora del internamiento de mayores, los programas socio-culturales, etc.

4.- La psicología de la vejez se enfrenta a interesantes retos de futuro, especialmente en un país donde la población mayor se incrementa cada año, y cada vez se requieren de intervenciones en dicha población más amplias y de mayor calidad.

Lecturas recomendadas

Para una aproximación general a la psicología de la vejez, debemos recomendar el libro que ya es un clásico en la literatura científica y divulgativa española sobre el tema, que es el de Fernández- Ballesteros et al (1999), referenciado al final de este trabajo. Es un libro breve y de fácil lectura que permite conocer los grandes campos de trabajo de la psicología de la vejez.

Para indagar específicamente en la creación de la disciplina de la psicología de la vejez, sus avatares históricos, cómo ha ido ampliando su campo de estudio, e incluso sus problemáticas específicas y retos de futuros, es recomendable el capítulo de Izal y Montorio (1999), en un libro muy completo del que ellos son editores, la referencia completa se encuentra en el siguiente apartado.

Referencias

Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J. y Dolores, M. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Izal, M. y Montorio, I. (1999). Perspectiva histórica de la intervención psicológica en personas mayores: un extenso pasado, una breve historia. En Izal, M. ,y Montorio, I. (eds). *Gerontología conductual*. (pp 19-32). Madrid: Síntesis.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales –MTAS. (2004). *Las personas mayores en España. Informe 2004*. Madrid.

Montorio, I. e Izal, M. (2000). *Intervención psicológica en la vejez. Aplicaciones en el ámbito clínico y de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis.