



FACULTAD DE
CIENCIAS
SOCIALES
UNIVERSIDAD DE CHILE

DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA



Psicología senior

“Recursos psicológicos y vejez”

Ps. Dra. Daniela Thumala Dockendorff

Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile
Centro Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (Gero)

dthumala@uchile.cl

Panorama del envejecimiento poblacional

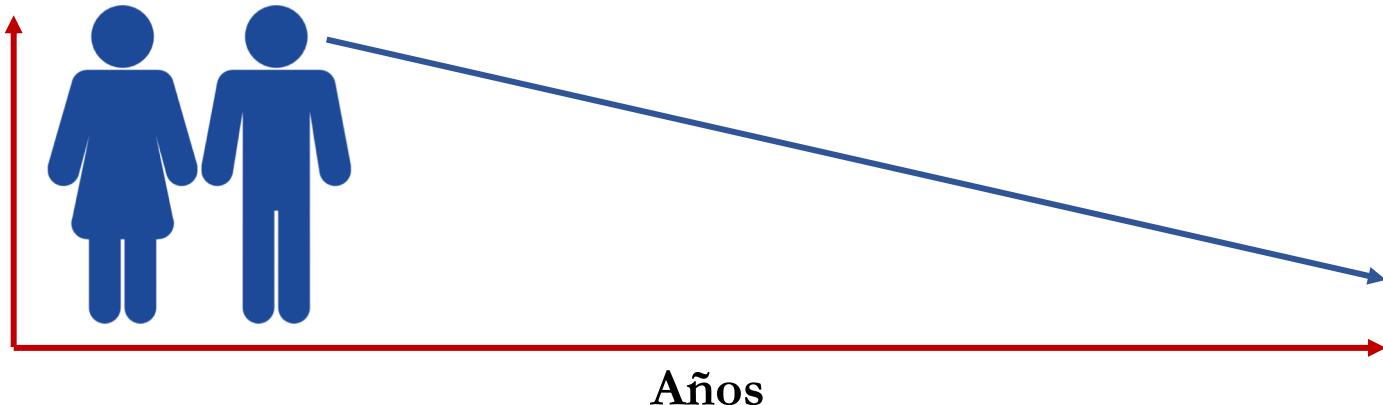
Mayores de 60 años hoy:

- La cuarta parte de Europa → 25% en 65 años
- La quinta parte de USA
- El 16% del Este Asiático
- El 11% de A. Latina y El Caribe → 25% el 2050 (en 33 años)

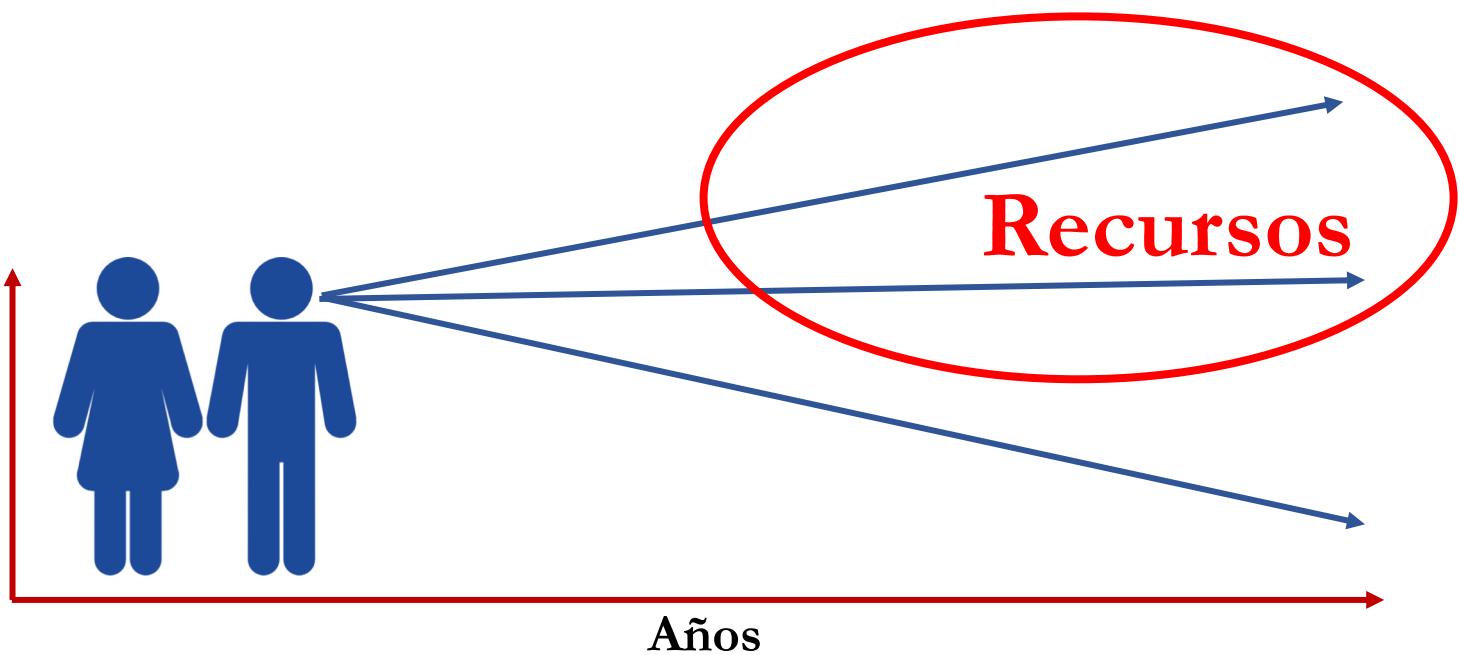
... y que son cada vez más longevos....

¿Qué significa envejecer?

Dimensión
biológica



Dimensiones
psicológica
y social



Recursos psicológicos

Desafíos del envejecer: afrontamiento a las pérdidas

- ✓ Acumulación de pérdidas: malestares significativos
- ✓ “*Paradoja de la felicidad*” o “*Paradoja del envejecimiento*”
- ✓ Mantención del bienestar: procesos de afrontamiento



“*Acciones específicas intrapsíquicas o conductuales desarrolladas para manejar el estrés*” (Taylor & Stanton 2007)

Recursos psicológicos

- ✓ Recuperación del bienestar subjetivo: *logro de la acomodación*
- ✓ Acomodación: ajuste flexible de las metas personales a las opciones disponibles
 - Genuina aceptación o “consentimiento gracioso”. **NO** se trata de una resignación o cumplimiento a regañadientes (Skinner 2007)
 - Tampoco es un estado deseado por sí mismo. Se activa como posibilidad luego que determinadas metas personales o condiciones son bloqueadas

¿Cómo se logra la acomodación?

¿Cuáles y cómo son los procesos de acomodación?

Tipos de pérdidas asociadas al envejecer

Pérdida de la capacidad y/o salud física

“el cuerpo ya no me deja hacer lo mismo que antes”

Pérdida de la calidad en las relaciones afectivas

“mis relaciones no son como antes”

Pérdida por la muerte de seres queridos

“ya no están los de antes”

Pérdida de la integración social

“no ocupo el mismo lugar social que antes”

Pérdida de las condiciones de vida materiales

“no dispongo de todas las cosas de antes”

Pérdida cognitiva

“la cabeza ya no me responde como antes”

Procesos de afrontamiento

Toma de conciencia

Más efectivos

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

Poco efectivos

- Evitación
- Rumiantion

Experiencia emocional

- Aceptar la experiencia emocional
- Regular las emociones

- Permanente o escasa regulación emocional

Significación de la pérdida

- Buscar un sentido
- Aplicar el humor

- Visión de injusticia
- No perdonar (se)

Búsqueda y/o aceptación de apoyos

- Buscar - y aceptar- apoyo social
- Entrega a una dimensión espiritual

- Reclamo a una dimensión espiritual

Reorganización de la vida

- Establecer nuevas opciones
- Planificar
- Mantener actividades de interés
- Orientarse a la solución de problemas

- *Wishful thinking*
- Postergación

Procesos de afrontamiento

Toma de conciencia

Más efectivos

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

Poco efectivos

- Evitación
- Rumiantion

Experiencia emocional

- Aceptar las emociones
- Regular las emociones

“Uno no vive de expectativas, uno vive de realidades” (Hombre, 75 años)

Significación de la pérdida

- Buscar un sentido
- Aplicar el humor

- Visión de injusticia
- No perdonar (se)

Búsqueda y/o aceptación de apoyos

- Buscar - y aceptar- apoyo social
- Entrega a una dimensión espiritual

- Reclamo a una dimensión espiritual

Reorganización de la vida

- Establecer nuevas opciones
- Planificar
- Mantener actividades de interés
- Orientarse a la solución de problemas

- Wishful thinking
- Postergación

Procesos de afrontamiento

Toma de conciencia

Experiencia de la vida
de la muerte

Búsqueda y/o aceptación de apoyos

Reorganización de la vida

Más efectivos

- Anticipar
- Reconocer
- Distracción

Poco efectivos

- Evitación
- Rumiantion

“...dándome vueltas y pensando que podría haber hecho esto, que podría haber hecho lo otro, que podría haber dicho adiós, que podría haberle dado un beso, que podría haberme despedido ...” (Hombre, 77 años)

Permanente o escasa expresión emocional

Injusticia
perdonar (se)

- Reclamo a una dimensión espiritual

- Establecer nuevas opciones
- Planificar
- Mantener actividades de interés
- Orientarse a la solución de problemas

- Wishful thinking
- Postergación

Procesos de afrontamiento

Toma de conciencia

Experiencia emocional

Significación de la pérdida

Integración

Reorganización de la vida

Más efectivos

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

- Aceptar la experiencia emocional

Regular las emociones

Poco efectivos

- Evitación
- Rumiantion

- Permanente o escasa regulación emocional

- Visión de injusticia
- No perdonar (se)

Reclamo a una dimensión espiritual

“...cuando no tengo ganas de hacer nada es cuando me hago el ‘lavado de cerebro’ y digo ‘¡no!... yo me doy ese ánimo” (Mujer, 67 años)

... las opciones

- Planificar
- Mantener actividades de interés
- Orientarse a la solución de problemas

- Wishful thinking
- Postergación

Procesos de afrontamiento

Tor
o

Ex
emocion

Significación
de la pérdida

Búsqueda y/o
aceptación de apoyos

Reorganización
de la vida

“...entonces yo digo... yo con todo lo cristiano y católico que soy, yo tengo un pecado, yo no soy capaz de perdonar . Yo no puedo ‘ni perdón ni olvido’ yo jugué mi vida con ella creí en esto estuvimos treinta y cinco años juntos” (Hombre, 77 años)

Poco efectivos

Evitación

Resignación

• Poca o nula actividad o escasa implicación emocional

- Visión de injusticia
- No perdonar (se)

- Buscar - y aceptar- apoyo social
- Entrega a una dimensión espiritual

- Reclamo a una dimensión espiritual

- Establecer nuevas opciones
- Planificar
- Mantener actividades de interés
- Orientarse a la solución de problemas

- Wishful thinking
- Postergación

Afrontamiento saludable

Sujeto *pasivo* vs. sujeto *activo* que se compromete procesos que favorecen la acomodación



Recursos psicológicos





FACULTAD DE
CIENCIAS
SOCIALES
UNIVERSIDAD DE CHILE

DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA



Independientemente de las dificultades y problemas que se asocian al envejecer, las personas siempre tenemos la posibilidad de hacerles frente de una forma saludable que contribuya a nuestro bienestar.

Ahí radica nuestro mayor poder.



FACULTAD DE
CIENCIAS
SOCIALES
UNIVERSIDAD DE CHILE

DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA



¡Muchas gracias!