

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

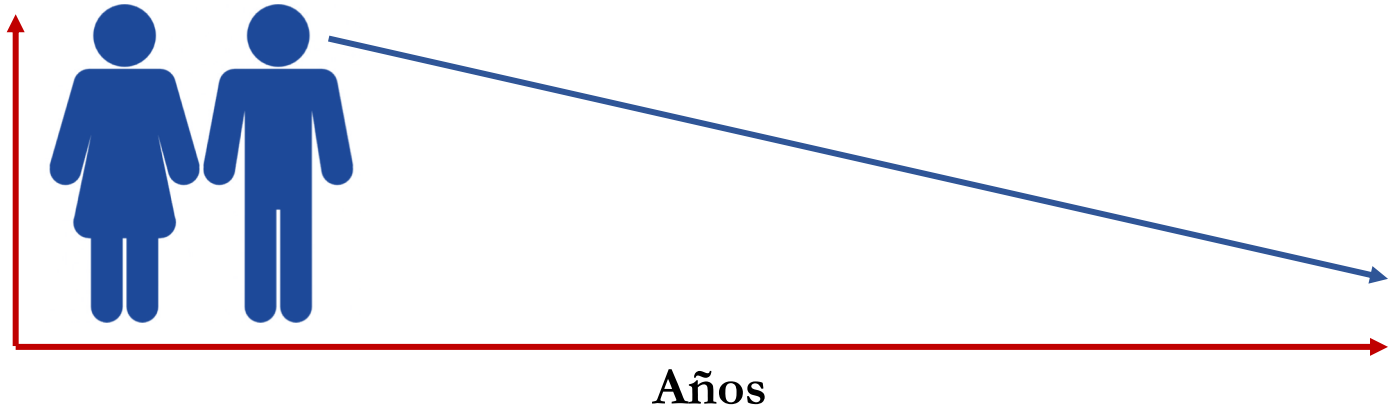
Mayores de 60 años hoy:

- 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)

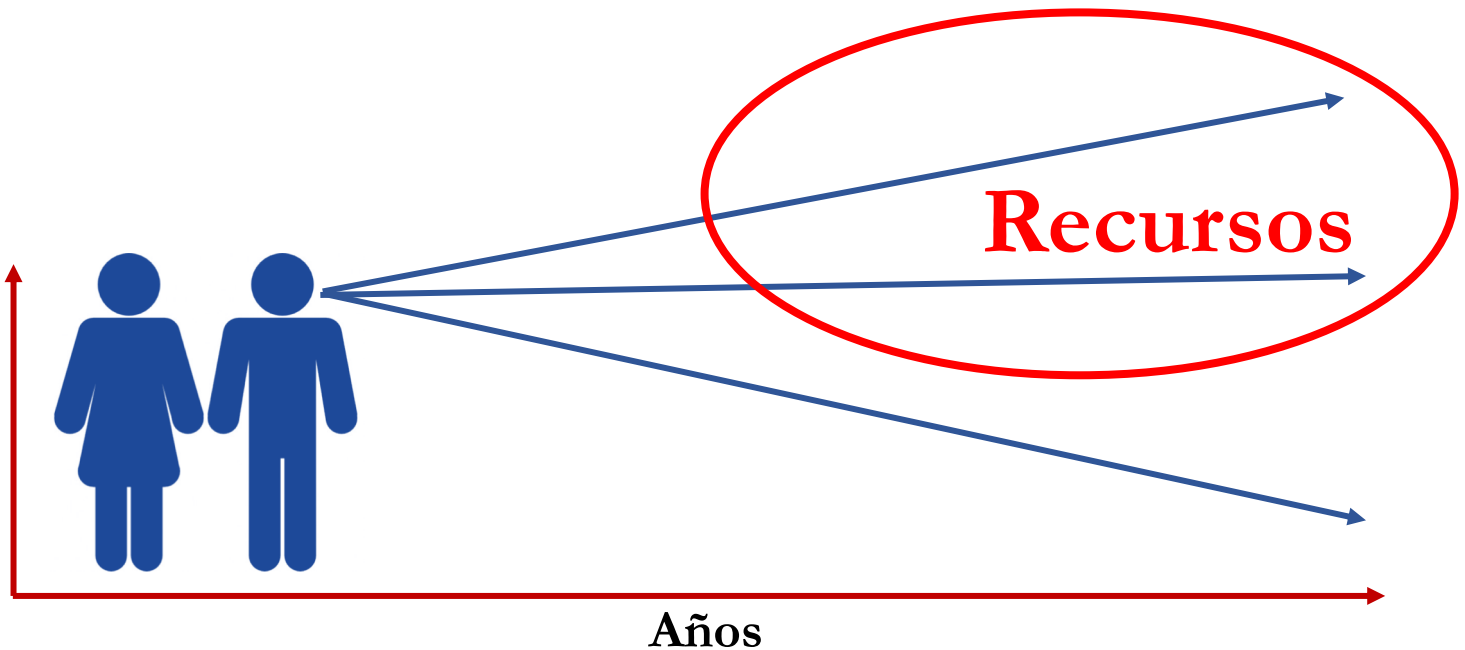
... y que son cada vez más longevos....

¿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

	Más efectivos	Poco efectivos
Toma de conciencia	<ul style="list-style-type: none">• Anticipar• Reconocer• Distraerse	<ul style="list-style-type: none">• Evitación• Rumiación
Experiencia emocional	<ul style="list-style-type: none">• Aceptar la experiencia emocional• Regular las emociones	<ul style="list-style-type: none">• Permanente o escasa regulación emocional
Significación de la pérdida	<ul style="list-style-type: none">• Buscar un sentido• Aplicar el humor	<ul style="list-style-type: none">• Visión de injusticia• No perdonar (se)
Búsqueda y/o aceptación de apoyos	<ul style="list-style-type: none">• Buscar - y aceptar- apoyo social• Entrega a una dimensión espiritual	<ul style="list-style-type: none">• Reclamo a una dimensión espiritual
Reorganización de la vida	<ul style="list-style-type: none">• Establecer nuevas opciones• Planificar• Mantener actividades de interés• Orientarse a la solución de problemas	<ul style="list-style-type: none">• <i>Wishful thinking</i>• Postergación

Procesos de afrontamiento

Más efectivos

Poco efectivos

Toma de conciencia

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

- Evitación
- Rumiación

Experiencia emocional

- Aceptar la experiencia emocional
- 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

Más efectivos

Poco efectivos

Toma de conciencia

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

- Evitación
- Rumiación

Exposición emocional

“...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

Declaración de

injusticia

perdonar (se)

Búsqueda y/o aceptación de apoyos

- 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

Más efectivos

Poco efectivos

Toma de conciencia

- Anticipar
- Reconocer
- Distraerse

- Evitación
- Rumiación

Experiencia emocional

- Aceptar la experiencia emocional
- Regular las emociones

- Permanente o escasa regulación emocional

Significación de la pérdida

• Buscar un sentido

- Visión de injusticia
- No perdonar (se)

“...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)

• Reclamo a una dimensión espiritual

Reorganización de la vida

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

- Wishful thinking
- Postergación

Procesos de afrontamiento

Poco efectivos

“...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)

Tomar control	Evitación	Reacción
Exposición emocional	Reacción o escasa regulación emocional	
Significación de la pérdida	<ul style="list-style-type: none">• Buscar un sentido• Aplicar el humor	<ul style="list-style-type: none">• Visión de injusticia• No perdonar (se)
Búsqueda y/o aceptación de apoyos	<ul style="list-style-type: none">• Buscar - y aceptar- apoyo social• Entrega a una dimensión espiritual	<ul style="list-style-type: none">• Reclamo a una dimensión espiritual
Reorganización de la vida	<ul style="list-style-type: none">• Establecer nuevas opciones• Planificar• Mantener actividades de interés• Orientarse a la solución de problemas	<ul style="list-style-type: none">• Wishful thinking• Postergación

Afrontamiento saludable

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



Recursos psicológicos



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!