

## **ÁMBITOS DE ACTUACIÓN DO/A PROFESIONAL DA PSICOLOXÍA NO EIDO DAS PERSOAS MAIORES. UNHA PROPOSTA AO DEBATE.**

A psicoloxía do envellecemento ven demostrando ser un poderoso corpo de coñecementos e de prácticas que favorecer o desenvolvemento humano nesta etapa da vida. O traballo dos/as profesionais psicólogos/as neste campo, é un dos máis novidosos xa que é recente que as ciencias sociais fagan unha abordaxe da vellez e as súas características. Ata hai ben pouco, a visión que prevalecía era a biolóxica do organismo humano e polo tanto, a involutiva.

O ciclo vital do ser humano cómpre consideralo como un organismo en interacción co entorno e dentro das condicións que máis van predicir o éxito nas sucesivas adaptacións ao mesmo, son os recursos psicolóxicos que a persoa posúa: as súas capacidades cognitivas, a vivencia subxectiva do seu mundo, o sentido de pertenza a un grupo, etc.

### **1ª Idea:**

A vellez é unha etapa máis do desenvolvemento humano e como tal, de enriquecemento psicolóxico. O declive pode vir marcado polo feito biolóxico, pero gran parte dos comportamentos das persoas maiores enténdense mellor desde a óptica cultural que desde o modelo biolóxico unicamente.

### **Contribución da Psicoloxía:**

Aumentar o coñecemento psicolóxico dos procesos mentais, das emocións, da personalidade e dos comportamentos sociais, e favorecer así o seu mantemento e progreso.

### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Programas de estimulación cognitiva.
- Programas de adestramento da memoria.
- Apoio psicolóxico á rehabilitación.
- Adestramento en habilidades sociais.
- Ensinanza de estilos de vida saudables.
- Psicoterapia de problemas emocionais.

### **2ª Idea:**

O envellecemento activo é un concepto clave que implica aspectos psicolóxicos tales como o fomento da participación social da persoa maior e o feito de manter os procesos de aprendizaxe ao longo da vida.

### **Contribución da Psicoloxía:**

Véñense realizando estudos lonxitudinais que poñan de manifesto a variabilidade dos procesos de envellecemento "con éxito" segundo criterios de apoio social, satisfacción coa vida, saúde biolóxica, hábitos de hixiene e alimentación, entre outros.

### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Programas de investigación sobre a influencia das condicións de vida galegas na lonxevidade e o benestar.
- Deseño de programas de fomento da rede social e comunitaria.
- Programas de relacións interxeneracionais.
- Programas de aprendizaxe que favorezan a plasticidade cognitiva e a compensación de facultades que diminúan.

### **3ª Idea:**

A psicoloxía é a ciencia da subxectividade polo que conceptos como a satisfacción coa vida, o benestar e a calidade de vida tan en voga, ten que ser ben estudado.

### **Contribución da Psicoloxía:**

Os/As profesionais psicólogos/as poden aportar elementos para a avaliación e seguimento das políticas e programas sobre o envellecemento. Tamén é determinante a súa contribución para os cambios de conduta máis saudables cara a prever a enfermidade, o declive mental e de compromiso coa vida.

### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Deseños de programas e contornos humanos (institucións, servizos, construcións arquitectónicas, etc.) facilitadores e de apoio.

- Cambios condutuais para implantar estilos de vida adaptativos e saudables: promoción da saúde, prevención da enfermidade e rehabilitación.

#### **4ª Idea:**

A representación social da vellez está chea de imaxes negativas, prexuízos e estereotipos que dificultan unha aproximación adecuada a esta etapa da vida.

#### **Contribucións:**

A psicoloxía ten que contribuír a cambiar tales ideas mediante a detección de ideas irracionais sobre o envellecemento que non responden á realidade, e que contribúen o distanciamento dos/as nosos/as maiores e a vez, son unha fonte de frustracións nas persoas que ven o paso do tempo como unha perda continua e non como un enriquecemento.

#### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Planificación de estratexias (publicitarias, formativas, divulgativas, etc.) que promovan unha visión positiva da vellez.
- Deseño de programas educativos nos que se traballe para acabar cos mitos.
- Impartición de cursos de preparación á xubilación en empresas e asociacións.

#### **5ª Idea:**

As persoas maiores aínda están acadando un status novo xa que ata ben pouco, o número de xente que chegaba ata idades tan avanzadas non era tan elevado. As familias tamén se ven afectadas por este aumento da lonxevidade dos seus membros necesitando en moitos casos, asesoramento sobre o feito de coidar e relacionarse cos/coas seus/súas maiores.

#### **Contribucións da Psicoloxía:**

Os/As profesionais psicólogos/as veñen dando a coñecer a súa importante contribución na reestruturación dos sistemas familiares. A sociedade cada vez solicita máis a súa presenza, a medida que recoñece a importancia da escoita, do apoio e do poder liberador da palabra.

### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Asesoramento xerontolóxico.
- Asesoramento, formación e apoio psicolóxico a familias con persoas maiores autónomas ou ben, con algún tipo de dependencia.
- Apoio psicolóxico en situacións de dificultade emocional (enfermidade terminal, cambio do domicilio a un centro residencial, momentos de crise por dós recentes, etc...).
- Coordinación de grupos de apoio de familiares de enfermos/as para reducir a sobrecarga emocional derivada do coidado.

### **6ª Idea:**

O coidado e atención ás persoas maiores require a adquisición de coñecementos e habilidades propias por parte das diferentes disciplinas que interveñen no campo.

### **Contribución da Psicoloxía:**

A psicoloxía contribúe a mellorar a formación xerontolóxica e xeriátrica dos/as distintos/as profesionais xa que incorpora unha humanización da asistencia, entendendo a persoa no seu conxunto indivisible, así como principios éticos ineludibles.

### **Programas de intervención psicolóxica:**

- Elaboración de programas formativos para os/as coidadores informais e formais de persoas maiores dependentes.
- Formación de formadores de persoas maiores.
- Formación de profesionais e directivos/as de centros xerontolóxicos ou outros dispositivos.
- Programas de prevención do estrés laboral nos lugares de traballo.

### **7ª Idea:**

Para unha boa abordaxe dos problemas e necesidades que poden suscitar os/as nosos/as maiores, é preciso o traballo interdisciplinario.

**Contribución da Psicoloxía:**

Desde a súa recente participación nos equipos interdisciplinarios, os/as profesionais da psicoloxía veñen contribuíndo á visión integral que, sen a súa participación, quedaría sesgada.

**Intervencións:**

- Coordinación de equipos aplicando técnicas da intervención social: dinámica de grupos, toma de decisións, etc.
- Selección de persoal desde a óptica do traballo en equipo.
- Colaboración en programas e protocolos de actuación.
- Participación na elaboración de plans xerontolóxicos en colaboración coas Administracións públicas.