

PSICOGERONTOLOGÍA

DIEGO ALBARRACÍN GARRIDO Y
SILVIA BERDULLAS SAUNDERS

El progresivo envejecimiento de la población es una de las principales características de nuestra sociedad actual. Este envejecimiento obliga a entender y atender las nuevas necesidades sociales, económicas, políticas, etc., que se están generando, así como a poner la mirada en los aspectos preventivos. En este marco, la **Psicogerontología** se configura hoy día como un campo aplicado de gran relevancia para poder contribuir, desde el conocimiento psicológico, al bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos.

Dos de los grandes retos a los que tiene que hacer frente la Psicología actual, con la puesta en marcha de la *Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia*, son la promoción del envejecimiento activo y la atención a la de-

pendencia en el colectivo de personas mayores. *En Portada* recoge en este número la opinión y experiencia de especialistas de gran prestigio en relación al abordaje psicológico en estos dos ámbitos de trabajo.

En un artículo introductorio, **Rocío Fernández Ballesteros** ofrece las principales características y define el campo de actuación de la Psicogerontología, enfatizando la importancia de los profesionales de la Psicología en este ámbito. A continuación, **M^a Dolores Zamarrón**, perfila la intervención psicológica en la promoción del envejecimiento activo. En último lugar, los lectores encontrarán la entrevista realizada a **M^a Teresa Martínez**, que aborda la relación existente entre la denominada *Ley de Dependencia* y la intervención psicosocial con el colectivo de personas mayores.

PSICOGERONTOLOGÍA: SU IMPORTANCIA COMO ÁMBITO APLICADO

ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Vivimos en el continente más envejecido del mundo y España es uno de los países que cuentan con mayor población de personas mayores. En la Unión Europea de los 25, aproximadamente 75 millones de habitantes tienen más de 65 años. Así mismo, en nuestro país, casi uno de cada cinco españoles puede considerarse dentro de esa franja de edad. Es más, en 50 años, alrededor de 300 millones de Europeos y el 40% de españoles tendrá más de 60 años (UN, 2005). Este envejecimiento poblacional se debe a la más importante revolución demográfica ocurrida hasta la fecha: el incremento de la esperanza de vida (próxima a los 80 años en España) y a una disminución drástica de las tasas de fecundidad (próxima a 1,4 hijos por mujer en edad fértil).

La Psicología emerge como disciplina científica a fines del XIX. Si examinamos los principales índices demográficos de principios del siglo XX, la esperanza de vida no llegaba a los 40 años y la fecundidad ascendía a 3,7 hijos, y no más de un 5% de habitantes tenía más de 65 años. En esa época, la Psicología del desarrollo -llamada entonces "Psicología evolutiva del niño y del adolescente"- ya era una de las más importantes *subdisciplinas* de la Psicología y a ella se dedicaba una gran proporción de psicólogos/as.

En la actualidad, podríamos decir que el siglo XXI demanda a los psicólogos y psicólogas nuevas especialidades, nuevos retos y, por tanto, la actualización de los conocimientos y habilidades que den respuestas oportunas a esos desafíos.

El envejecimiento de la población es el resultado del desarrollo de la humanidad, de sus avances educativos, científicos, tecnológicos y socio-políticos; pero este mismo hecho exige también reajustes en muchos planos. El que más nos interesa en esta ocasión hace referencia a nuestra profesión como psicólogos/as y a las necesidades que emergen de un mundo envejecido. En otras palabras, la **Psicogerontología** es un ámbito aplicado de suma importancia en el siglo XXI (Fernández-Ballesteros, 2006, 2007).

Uno de los psicólogos padres de esta disciplina, el Prof. **James Birren**, establece que la gerontología se ocupa del "envejecimiento", "la vejez" y de "el viejo" (Birren, 1996). Por tanto, la Psicología del envejecimiento se ocuparía del estudio de los procesos que ocurren a lo largo del ciclo de la vida, así como de la estabilidad y los cambios (crecimiento y declive) que se producen en las variables motoras, cognitivas y emocionales. Además, la Psicología de la vejez se centra esencialmente en las diferencias psicológi-

cas interindividuales atribuibles a la edad. Finalmente, el estudio de "el viejo" está dedicado a la atención de aquellas personas mayores que requieran asistencia (tanto psicológica como de otro tipo), contribuyendo a su bienestar y su salud.

Pero, para dar cuenta cumplida de cualesquiera de esos objetos de conocimiento, se requiere dedicar especial atención a las interacciones que ocurren entre el individuo envejeciente en sus distintos contextos, teniendo en cuenta que el ser humano es un individuo activo (y no sólo respondiente) en un ambiente activo. Así, las relaciones entre la persona y su ambiente (a los niveles de complejidad necesarios: macro, meso o micro) son también un objeto importante de estudio para el psicólogo que se ocupe de las personas mayores. En definitiva, el estudio del envejecimiento, la vejez, y de la persona mayor con necesidad de atención ha de realizarse teniendo en cuenta el contexto familiar, comunitario, y social.

Hasta aquí, las distintas facetas de interés para el psicólogo que esté interesado en el envejecimiento y la vejez, pero, ¿cuáles son las características más esenciales de esos objetos de conocimiento?. Tratando de sintetizar, podríamos decir que son dos: la plasticidad y la variabilidad.

Dirección de contacto: r.fallesteros@uam.es



En primer lugar, uno de los programas de investigación más importantes en las últimas décadas, al que los psicólogos han hecho importantes contribuciones, enfatiza la extraordinaria plasticidad del organismo humano y de su sistema nervioso central (SNC), el cual se expresa a través de su capacidad de aprendizaje a todo lo largo del ciclo de la vida (plasticidad cognitiva). Así, en total contraposición con los estereotipos sociales que postulan que la gente mayor no es capaz de aprender, se han puesto de relieve las posibilidades de modificación y cambio de los sistemas motor, cognitivo y neuro-fisiológico. Todo ello es coincidente con los hallazgos de la más reciente investigación biomédica sobre reserva cerebral y plasticidad neural. Esto es de extraordinaria importancia si tenemos en cuenta que el individuo envejeciente (agente de su propio desarrollo) puede optimizar sus capacidades a todo lo largo de su vida (también en la vejez) y que, además, puede compensar aquellas condiciones motoras, cognitivas y emocionales que declinan, o incluso se deterioran, con el paso de la edad, mediante intervenciones ambientales. La intervención en las áreas física (el ejercicio físico regular), cognitiva (mediante tareas y tratamientos de activación cognitiva) y emocional (optimizando los sistemas emocionales-motivacionales) están mostrando su eficacia en la mejora del funcionamiento biopsicosocial de la persona mayor.

La segunda características esencial del envejecimiento y la vejez hace alusión al hecho de que, en la medida en que se envejece, se incrementa también la variabilidad interindividual. En otras palabras, los procesos de envejecimiento son muy diversos y las formas de envejecimiento tienden al

infinito. Los autores tratan de reducir estos tipos de envejecer a tres grupos principales: envejecimiento usual, patológico y óptimo (Baltes y Baltes, 1990). Evidentemente, el objetivo esencial de los expertos en las distintas disciplinas que conforman la gerontología (entre ellas, la Psicología) es el de tratar de reducir el envejecimiento patológico e incrementar el envejecimiento usual y óptimo. Pues bien, el psicólogo tiene un papel esencial en las formas de envejecer. Así, el psicólogo está implicado en el envejecimiento que cursa con enfermedad y dependencia y, desde luego, en su prevención. De igual manera, el psicólogo ejerce un papel esencial en la promoción del envejecimiento usual y satisfactorio.

Estas dos características fundamentales del envejecimiento y la vejez, que emergen del laboratorio, se han plasmado en la vida cotidiana de las personas y en ellas se están basando políticas, proyectos, planes y programas de actuación. Debemos congratularnos por ello, puesto que supone que desarrollos básicos de la Psicología están inspirando actuaciones públicas y, en definitiva, extendiéndose al mundo social para beneficiar al ciudadano y ciudadana.

En este número de *Infocop*, la sección *En Portada* está dedicada a la Psicología de la vejez, un tema extraordinariamente oportuno dado que es

te año se cumplen cinco años de la aprobación del llamado *II Plan Inter-nacional de Acción sobre Envejecimiento* (Plan Madrid, NU, 2002) y, en noviembre de 2007, se celebrará en León una Conferencia de la Región Europea para la Revisión y Seguimiento del Plan (que organizarán la UNECE y el IMSERSO).

En el *Plan Madrid* se establecen las líneas prioritarias, los objetivos y las acciones que deben de ser emprendidas por los gobiernos de todos los países firmantes de este documento y por los agentes sociales implicados, y todo ello para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas que envejecen. El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (CGCOP) es una organización social comprometida con el bienestar de las personas de to-

PUBLICIDAD

Psymtec Material Técnico S.L.
¡NUEVA DIRECCIÓN!
 C/ Cazalegas nº 6
 (entrada por c/ Ugena)
 28025 MADRID
 Tifs: 91 341 16 21 - 91 341 71 95
 Fax: 91 746 41 95

Biofeedback: Equipos Portátiles y Computerizados.

Poligrafía Convencional y Computerizada.

Adquisición de Datos Fisiológicos.

Terapia Ocupacional.

Aprendizaje Psicomotor.

Evaluación Neurofisiología.

Educación Física.

Medicina del Deporte.

www.psymtec.com

Solicitud Catálogo

E-mail: psymtec@psymtec.com

das las edades y, desde luego, con aquéllas mayores. El psicólogo ha de interesarse por las necesidades y demandas de este grupo de edad, y no

sólo por las oportunidades de trabajo que va a reportar este sector (con motivo de la *Ley de Autonomía Personal y de Atención a la Dependencia*). Una

formación sólida en las áreas básicas de la Psicología y en la especialidad de la Psicogerontología son necesarias para relanzar este ámbito aplicado para el siglo XXI.

A continuación, se presentan dos amplios ámbitos de la Psicogerontología. El primero de ellos -y dado que las formas de envejecer no ocurren al azar- se refiere a la promoción del envejecimiento óptimo; el segundo, versará sobre la importancia de la Psicología y el psicólogo en la autonomía personal y la atención a la dependencia. Ambos son ámbitos complementarios del trabajo psicológico en el ámbito de la Psicología del envejecimiento y la vejez. Ojalá el lector encuentre esta especialización atractiva y dé los pasos necesarios para su mejor especialización o reciclaje.

REFERENCIAS

- Baltes, P. B. y Baltes, M. M. (Ed.) (1990). *Successful aging*. Nueva York: Academia Press.
- Birren, J. (ed.) (1996). *Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged*. New York: Academic Press.
- Fernández-Ballesteros, R. (2006). GeroPsychology. An Applied Field for the 21st Century. *European Psychologist*, 11: 312-323.
- Fernández-Ballesteros, R. (ed.) (2007). *GeroPsychology. European perspectives for and aging world*. Gottingen: Hogrefe.
- Naciones Unidas (2002). *II Plan Internacional de Acción sobre Envejecimiento*. Nueva York: Naciones Unidas.
- United Nations Department of economic and Social Affairs (2005). *World Population Perspectives. The 2004 revision*. New York: United Nations.

PUBLICIDAD

MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA ADULTOS-INFANTIL

Formación de Psicoterapeutas de conducta · 2 años de duración

15^a
Promoción

MODALIDAD: PRESENCIAL
(para alumnos/as con disponibilidad de tiempo)
450 horas por año (mínimo)

COMPONENTES:

- ✓ Sesiones teórico-prácticas sobre los contenidos en viernes tarde y sábados enteros
- ✓ Prácticas Clínicas con pacientes y posibilidad de tutorización de prácticas adicionales en los lugares elegidos por los/as alumnos/as
- ✓ Los/as alumnos/as atenderán casos reales de nuestras consultas y centros asociados

MODALIDAD: DISTANCIA
250 horas por año (mínimo)

COMPONENTES:

- ✓ Sesiones presenciales (voluntarias): 2 sesiones de 12 horas cada año, en sábado entero y domingo por la mañana. Más de 2/3 de las mismas dedicado a prácticas.
 - ✓ Tutorías. Aproximadamente una hora a la semana (vía telefónica o correo electrónico).
- Posibilidades: 1.correo postal, 2.correo electrónico, 3.internet (on line): campo virtual.

MATERIAL (ambas modalidades):
Diseñado para que el alumno/a trabaje individualmente, incluyendo cuaderno de trabajo personal (contenidos teóricos específicos, referencias bibliográficas, cuestionarios de evaluación, casos prácticos a resolver...)

CONTENIDOS

Todos los contenidos del Máster están encaminados a enseñar a los/as alumnos/as tratamientos psicológicos eficaces y empíricamente validados.

TEMARIO ACTUALIZADO

Orientado al ejercicio profesional como Psicólogo Clínico.

Numerosas prácticas de casos reales .

Incluye tratamientos completos de pacientes: desarrollo sesión por sesión del procedimiento psicoterapéutico.

PROFESORADO:

- ✓ **Moisés García Melón**. Psicólogo Clínico.
- ✓ **Pilar Valbuena Álvarez**. Psicóloga Clínica y Sexóloga.
- ✓ **Miguel A. González Castañón**. Psicólogo Clínico Infantil y Logopeda.
- ✓ **Yolanda Fernández Morais**. Psicóloga Clínica.
- ✓ **Raquel Fernández Benítez**. Psicóloga Clínica. Infantil-juvenil.

* Todos/as los/as profesionales Psicólogos que imparten el Máster cumplen los criterios establecidos por la Ley para la titulación de Psicólogo Especialista en Psicología Clínica.

ACREDITACIÓN Y DIPLOMA DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS (CASTILLA Y LEÓN)

CON ESTE MASTER SE ACREDITAN MÁS DE 400 HORAS TEÓRICO-PRACTICAS PARA LA APERTURA DE CONSULTAS DE PSICOLOGÍA

DESTINADO A LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA Y ESTUDIANTES DE ÚLTIMO CURSO DE PSICOLOGÍA

INICIO: Noviembre 2007

Gran Vía de S. Marcos 15 6º cto.
24001 León
Tfs. 987 239 462 • 987 235 532
E-mail: mogame@correo.cop.es
www.cpsicologiaconductual.com

 **Centro de Psicología Conductual**