

MANUAL DE PRÁCTICA BÁSICA DEL ADULTO MAYOR

2ª EDICIÓN

**José Armando Peña
Moreno**

**Nora Isela
Macías Núñez**

**Fabiola Leticia
Morales Aguilar**



MANUAL DE PRÁCTICA BÁSICA DEL ADULTO MAYOR

2^A EDICIÓN



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar “pirata” o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.

Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
México, D.F.

Editorial El Manual Moderno (Colombia), Ltda

Carrera 12-A No. 79-03/05
Santafé de Bogotá

MANUAL DE PRÁCTICA BÁSICA DEL ADULTO MAYOR

2^A EDICIÓN

Mtro. José Armando Peña Moreno

Director de la Facultad de Psicología,
Universidad Autónoma de Nuevo León

Mtra. Nora Isela Macías Núñez

Facultad de Psicología,
Universidad Autónoma de Nuevo León

Lic. Fabiola Leticia Morales Aguilar

Facultad de Psicología,
Universidad Autónoma de Nuevo León

Editor Responsable:

Lic. Santiago Viveros Fuentes

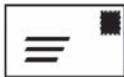
Editorial El Manual Moderno



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora 206 - 201 Col. Hipódromo, C.P. 06100 México, D.F.

Editorial El Manual Moderno, (Colombia), Ltda
Carrera 12-A No. 79-03/05 Bogotá, DC

Nos interesa su opinión,
comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
Av. Sonora núm. 206,
Col. Hipódromo
Deleg. Cuauhtémoc
06100 México, D.F.



(52-55)52-65-11-00



info@manualmoderno.com
quejas@manualmoderno.com

Para mayor información en:

- * Catálogo de producto
- * Novedades
- * Pruebas psicológicas en línea y más

www.manualmoderno.com

Manual de práctica básica del adulto mayor, 2ª edición

D.R. © 2011 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

ISBN: 978-607-448-088-7

ISBN: 978-607-448-108-2 Versión Electrónica

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopador, etcétera— sin permiso previo por escrito de la Editorial.



Manual Moderno®

es marca registrada de
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Peña Moreno, José Armando

Manual de práctica básica del adulto mayor / José Armando Peña
Moreno, Nora Isela Macías Núñez, Fabiola Leticia Morales Aguilar.

-- 2a ed. -- México : Editorial El Manual Moderno, 2011.

viii, 72 : il. ; 28 cm.

ISBN 978-607-448-088-7

I. Adultos mayores – Aspectos psicológicos. 2. Adultos mayores -
Cuidado. 3. Envejecimiento – Aspectos psicológicos. I. Macías Núñez,
Nora Isela. II. Morales Aguilar, Fabiola Leticia. III. t.

155.671-scdd20

Biblioteca Nacional de México

Director editorial:
Dr. Marco Antonio Tovar Sosa
Editora asociada:
LCC Tania Uriza Gómez
Diseño de portada:
LCS Adriana Durán Arce

CONTENIDO

ACERCA DE LOS AUTORES	vi
PRESENTACIÓN.....	vii
UNIDAD DE APRENDIZAJE: PRÁCTICA BÁSICA DEL ADULTO MAYOR	1
AUTOEVALUACIÓN	3
TEMA I. TERCERA EDAD Y SUS CAMBIOS	5
1.1 Definición de envejecimiento	7
1.2 Desarrollo y cambios de la tercera edad	8
1.3 Trastornos cognoscitivos manifiestos de la tercera edad	11
Evidencia de aprendizaje 1	
MAPA CONCEPTUAL DE LOS CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD	13
TEMA II. CONOCER Y SENTIR COMO EL ADULTO MAYOR.....	15
Evidencia de aprendizaje 2	
ENSAYO DE PELÍCULA	17
2.1 Perspectiva individual del alumno hacia el adulto mayor	20
Evidencia de aprendizaje 3	
ROLE PLAYING SOBRE UN CASO REAL DE UN ADULTO MAYOR	20
2.2 Establecimiento de convenio con la institución.....	21
TEMA III. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	23
3.1 Entrevistas	25
Evidencia de aprendizaje 4	
MAPA CONCEPTUAL SOBRE TÉCNICAS DE ENTREVISTA	27
Evidencia de aprendizaje 5	
ENTREVISTA CON EL ADULTO MAYOR.....	28
ENTREVISTA DIRIGIDA AL CUIDADOR DEL ADULTO MAYOR.....	30
3.2 Diagnósticos del adulto mayor y del cuidador.....	31
Evidencia de aprendizaje 6	
Diagnósticos del adulto mayor y del cuidador.....	31
TEMA IV. TÉCNICAS GRUPALES PARA INTERVENCIÓN	33
4.1 Definición	35
Evidencia de aprendizaje 7	
ENSAYO SOBRE TÉCNICAS GRUPALES	37
Evidencia de aprendizaje 8	
EJEMPLO DE TÉCNICA GRUPAL	38
TEMA V. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	39
TEMA VI. PUBLICACIÓN DE LAS INTERVENCIONES.....	65
PLAN DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN	69
REFERENCIAS.....	70

ACERCA DE LOS AUTORES

Mtro. José Armando Peña Moreno

Actualmente es Director de la Facultad de Psicología de la UANL y catedrático de la misma a nivel licenciatura y posgrado. Ha publicado artículos y libros relacionados con el ejercicio de la Psicología, como diseños experimentales en psicología y manuales de prácticas psicológicas. Cuenta con estudios de licenciatura en Psicología, Maestría en Psicología Laboral y Organizacional, y está en proceso de titulación del Doctorado en Educación.

Mtra.. Nora Isela Macías Núñez

Estudió la licenciatura en Psicología (Área Conductual) en la Facultad de Psicología de la UANL, cuenta con Maestría en Docencia de la Unidad Académica Multidisciplinaria de Ciencias, Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Actualmente se desempeña como docente de licenciatura en la Facultad de Psicología de la UANL.

Lic. Fabiola Leticia Morales Aguilar

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Nuevo León. Es docente del Departamento de Prácticas de la misma universidad, impartiendo las materias de Práctica Básica del Desarrollo Infantil, P.B. de Aprendizaje y Memoria, P.B. de Motivación y Emoción, y P. B. de Pensamiento y Lenguaje.

PRESENTACIÓN

El estudio del desarrollo humano, ver cómo un recién nacido crece y se desarrolla con el paso del tiempo; ver cómo ese ser humano evoluciona desde la infancia hasta la adultez y tercera edad, siempre ha resultado fascinante. Así de fascinante resulta conocer ¿por qué el individuo se comporta de determinada manera?, ¿qué siente al enfrentarse a cierta situación?, ¿qué piensa?, independientemente de la etapa de la vida en la que se ubique.

Sin embargo, existe una etapa del ciclo vital que no carece de importancia pero es una de las menos atendidas, exploradas e investigadas por los especialistas en la salud mental y física. Nos referimos a la tercera edad.

Esta etapa también se encuentra llena de cambios, adaptación, trastornos o patologías, así como sufrimiento, aunque también se dan aprendizajes. El presente escrito nos lleva de la mano para conocer y comprender los cambios que se presentan, además de aprender estrategias de trabajo de intervención grupal que permitan desarrollar habilidades de adaptación para el adulto mayor.

Se pretende a través de diferentes estrategias implementadas por medio de técnicas grupales, ayudar al adulto mayor a mejorar su calidad de vida, sobre todo si vive en una institución geriátrica, con el propósito de que mejore también sus relaciones interpersonales. Estas intervenciones buscan también brindar herramientas a los cuidadores de esta población, ya que en ocasiones no se cuenta con la preparación suficiente para abordarlos.

Te invito a que vivas esta experiencia que te abrirá el panorama de otro de los campos de acción en los que puede incursionar el psicólogo.



UNIDAD DE APRENDIZAJE

PRÁCTICA BÁSICA DEL ADULTO MAYOR

Propósito general

El alumno será capaz de aplicar registros de observación (anecdótico), entrevistas breves y técnicas grupales que le permita identificar las diferentes características del desarrollo del adulto mayor, tanto normal como anormal, y mejorar la calidad de vida del adulto mayor que se encuentra institucionalizado.

Propósito específico del elemento de competencia

Diseñar programas de intervención psicológica dirigidos a adultos mayores institucionalizados, así como a sus cuidadores, tanto a nivel individual como grupal.

AUTOEVALUACIÓN

Fecha: _____

Nivel de desempeño

El alumno será capaz de autoevaluarse mostrando aceptación y compromiso. Será capaz de identificar características personales estableciendo encuadre.

Instrucciones: contesta de manera sincera posible las cuestiones que se presentan a continuación.

1. ¿Con qué herramientas (habilidades) cuento?

2. ¿Cómo las he aprendido?

3. ¿Cuál será mi calificación al final del semestre?

4. ¿Qué necesito hacer para que mi desempeño sea óptimo en esta unidad de aprendizaje?

5. De esto, ¿qué me comprometo hacer?
De manera individual:

Por equipo:

6. ¿Qué necesita hacer el facilitador para que mi aprendizaje sea óptimo en esta unidad de aprendizaje?

7. ¿Qué me propongo mejorar?

Nivel de desempeño

El alumno será capaz de investigar la etapa de desarrollo de la tercera edad, para conocer los cambios físicos, psicológicos, sociales y laborales.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar un mapa conceptual de los cambios de la tercera edad.

CONTENIDO TEMÁTICO. TEMA I

1. Tercera Edad y sus cambios.
 - 1.1 Definición de envejecimiento.
 - 1.2 Desarrollo y cambios de la tercera edad.
 - 1.3 Trastornos cognoscitivos manifiestos de la tercera edad.

MAPA CONCEPTUAL DEL TEMA I

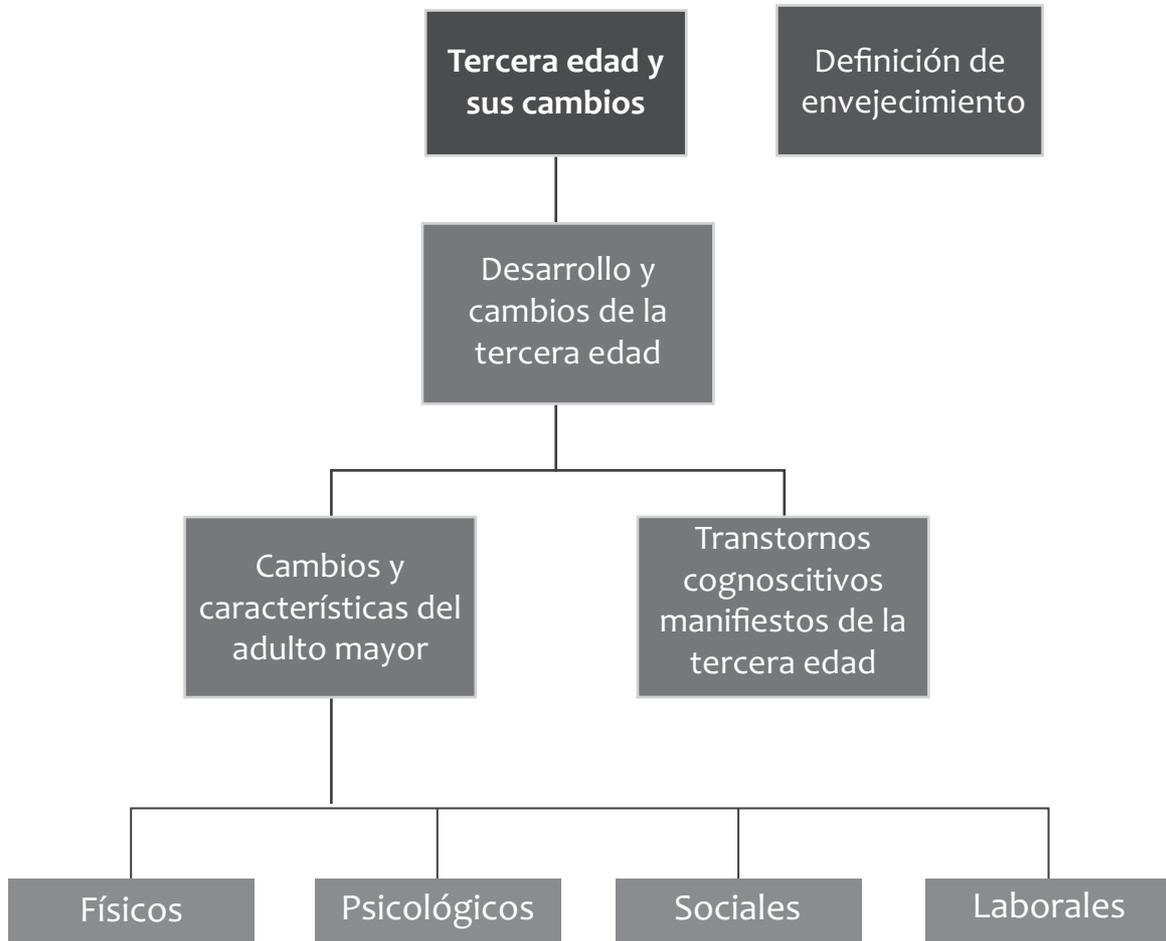


Figura 1-1. Tercera edad y sus cambios

1. TERCERA EDAD Y SUS CAMBIOS

Es interesante conocer al sujeto psicológico en cada una de las etapas del ciclo vital, ¿cómo se comporta?, ¿qué siente?, ¿qué piensa?, ¿cómo se desarrolla?, ninguna fase de la vida es menos importante que otra, sin embargo, la tercera edad o antes llamada senectud, es una etapa que pocos se interesan por explorar e intervenir en ella, nosotros consideramos que todos los estudiantes de la Psicología deben conocerla y desde temprana formación intervenir con esta población.

Es común que la gente tenga una perspectiva negativa acerca de la etapa de la tercera edad. Todos en algún momento llegamos a pensar, “ya me estoy viendo viejo”, o a decir “ah, está viejo, ni le hagas caso”, etc. Para muchos esta etapa es un momento lleno de temores puesto que las dificultades a las que se enfrenta el ser humano cada día aumentan con los años; ¿por qué?, porque años atrás la expectativa de vida era menor que en la actualidad. Antes no tenían por qué preocuparse por padecer Alzheimer, o por no poder moverse o dejar de realizar las cosas habituales, pues la gente moría por “vieja”, aunque no conocemos las causas, el avance en la tecnología, biotecnología y la medicina ha hecho incrementar la expectativa de vida así como diagnosticar enfermedades que antes ni siquiera sabían si existían. En este capítulo conoceremos acerca de los cambios por los que atraviesa un adulto de la tercera edad y refutaremos muchas perspectivas con las que contábamos acerca de los mismos.

1.1 Definición de envejecimiento

Comencemos por definir el envejecimiento. El *envejecimiento* es también conocido como senescencia, la cual implica una serie de modificaciones fisiológicas en los seres vivos con el paso del tiempo; las cuales disminuyen la adaptación de los organismos ante las respuestas nocivas del ambiente que les rodea. Esto significa que un individuo que envejece, se vuelve vulnerable ante situaciones que antes podía sobrellevar a partir de su adaptación utilizando sus órganos, músculos, huesos, sistemas o microorganismos, etc.

El *envejecimiento primario* es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza temprano en la vida y continua a lo largo de los años, de manera independiente de lo que la gente haga para evitarlo. El *envejecimiento secundario* consiste en los resultados de la enfermedad, el abuso y el desuso, factores que a menudo son evitables y que están dentro del control de la gente (Busse, 1987; Horn & Meer, 1987).

Como podemos ver el envejecimiento secundario se puede prevenir; además, existen algunos factores que están implicados en este proceso, ya sea externos, como la clase social de los padres, el temperamento durante la niñez, la longevidad ancestral o internos, como por ejemplo, el uso de drogas legales e ilegales, el ejercicio, los mecanismos de defensa y la estabilidad matrimonial.

Los científicos socialistas estudiosos del envejecimiento han clasificado a los adultos mayores en tres grupos: el *viejo-joven*, aquél que se encuentra entre los 65 y 74 años de edad y su funcionamiento es activo y enérgico, mientras que el *viejo-viejo* se encuentra entre los 75 y 84 años y con posibilidades de ser más frágil que los del grupo anterior. Y por último el *viejo de edad avanzada* cuya edad es mayor a los 85 años, quien con seguridad es enfermizo y presenta

dificultades para desarrollar actividades de la vida diaria. Aunque en la actualidad, se clasifican según la edad funcional que manifiesta cada uno, o sea, qué tanto se desenvuelve de manera óptima el adulto mayor, en los aspectos físicos y sociales.

Por lo anterior la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 introdujo el concepto de *envejecimiento activo* definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Con esto, pretenden impulsar la participación de los adultos mayores de manera individual y grupal en actividades de tipo social, cultural, cívico, espiritual y económico.

1.2 Desarrollo y cambios de la tercera edad

En la actualidad los científicos luchan por encontrar el elixir de la vida, con frecuencia salen al mercado productos que previenen el envejecimiento pero, ¿cómo se da el envejecimiento? ¿qué lo causa?, son preguntas que siguen siendo objeto de investigación porque aún no hay algo concreto que nos explique este proceso; sin embargo, se sabe que se presenta por factores físicos naturales y ambientales.

Por lo tanto, podemos decir que el envejecimiento es el resultado de un proceso largo y continuo de las diferentes etapas que conforman el ciclo de vida; dentro del cual sigue el desarrollo y adaptación a cambios como son: cambio de roles, capacidades y relaciones, etc.

Hablar de las causas del envejecimiento será hablar en correlación de lo que lo previene. Si el envejecimiento está asociado a la degeneración progresiva de las células y a la pérdida de la capacidad regenerativa. Es importante considerar los factores internos y externos que pueden ayudar a prevenir en dicha etapa la muerte prematura y mejorar la calidad de vida.

De manera general, evitar los excesos (como el cigarro, el alcohol, o las drogas) nos ayuda a mantener una salud equilibrada; aunado a una dieta balanceada, que incluya los nutrientes variados, y proporcione los antioxidantes necesarios para contrarrestar dichos cambios celulares; así como también la práctica del deporte, el ejercicio o la terapia física, el cuidado de la salud, la adherencia al tratamiento durante enfermedades y el uso continuo de habilidades cognitivas como el pensamiento crítico nos ayudan a estar día a día en pro de nuestro propio cuidado.

Cambios y características del adulto mayor

En ésta como en todas las etapas de la vida, existen cambios en diferentes dimensiones, veamos cuáles son esos cambios que se presentan y por qué disminuyen las capacidades al paso de los años. En este caso abordaremos los cambios presentes en cuanto al aspecto físico, psicológico, social y laboral.

Físicos: esta dimensión de cambios sufridos en la tercera edad, es la que más preocupa al ser humano, ya que esto tiene que ver con “lo que puedo o no puedo hacer”, lo que identifica a las personas como funcionales e independientes. Muchos de los cambios a nivel físico implican el desgaste nuestro instrumento de actividad, llámese cuerpo humano.

Entre las características físicas más comunes que se presentan en el envejecimiento se encuentran:

Disminución de las capacidades sensoriales (visual, auditiva, gustativa, olfativa e incluso táctil).

El sentido de la vista sufre cambios en sus estructuras por ejemplo: la córnea, que es la encargada de proteger el iris y la pupila, pierde su brillo debido a una capa espesa que se forma en ella. El iris pierde la pigmentación del ojo. La pupila se hace más pequeña, por lo que se responde de forma más lenta ante los cambios bruscos de iluminación. En el cristalino, la lente se ha ido espesando por lo que la cantidad de luz que llega a la retina es menor.

La capacidad de distinguir los colores de la gama de verdes, azules y violetas, comienza a disminuir a partir de los 30 años, se aprecian mejor los rojos, amarillos y naranjas.

El oído también presenta deterioros en los tres niveles: externo, medio e interno, que van desde el cambio de tamaño, forma, hasta la disminución de la audición de sonidos de alta frecuencia como el canto de los pájaros, las consonantes p, s, z, f, etc., por lo que el discurso se escucha distorsionado.

El olfato y el gusto están relacionados. El sabor de una comida consiste en la combinación del olor y el sabor; por lo tanto, cuando el olfato se ve afectado, es difícil encontrar el sabor de la comida. Se experimentan pérdidas olfativas de diferentes tipos: anosmia que es la carencia del sentido del olfato, hiposmia o sensibilidad olfativa reducida y la disosmia, es decir, la distorsión del olfato.

En cuanto al tacto, disminuye la sensibilidad debido a la carencia de cantidad de receptores, la piel se hace más delgada, se presentan cambios sobre todo en las palmas de las manos y en las plantas de los pies. Así como aumenta la sensibilidad a la vibración y a la temperatura.

Dificultades en el sistema inmunológico que causan mayor vulnerabilidad a enfermedades (debido a la disminución de la capacidad de adaptación a los cambios)

Dificultades musculoesqueléticas (disminuye la masa muscular y aumentan las grasas)

A este proceso contribuyen el tipo de vida que se haya llevado, los accidentes y enfermedades que se sufran, condiciones conocidas como *factores patológicos del envejecimiento* (Elias, 1987).

Todos estos cambios tienen implicaciones en la vida diaria de quien las sufre así como de sus familiares, cuidadores y amigos; causan abandono de actividades que denoten independencia como cocinar, coser, escribir, etc. Pueden también provocar accidentes como caídas por deterioros en la vista o intoxicaciones debido a trastornos olfativos, aislamiento o abandono cuando se tienen problemas auditivos debido a que esto se relaciona con la comunicación y socialización con los demás, ya que puede parecer molesto para las personas tener que levantar la voz para poder entablar una conversación, entre otras.

Psicológicos: en lo que se refiere al envejecimiento psicológico, lo más relevante son los deterioros en la pérdida de memoria, la cual frecuentemente está asociada con la enfermedad de Alzheimer; sin embargo, no son exclusivos de dicho trastorno ya que los cambios normales que se dan en la vejez tienen que ver con el funcionamiento cognoscitivo, así como los cambios afectivos y de personalidad los cuales también deben ser considerados normales y esperados.

Es en esta etapa cuando se incrementa el sentido de pérdida, y nos referimos a pérdidas en todas las dimensiones de la vida, todo aquello que se siente se ha dejado de tener, lo cual puede ser real o subjetivo, pero que es importante y significativo para el individuo. Por ejemplo, se van perdiendo capacidades físicas y/o cognoscitivas, el trabajo, los amigos o familiares mueren, el cónyuge, etc. Estas pérdidas pueden ocasionar que se vaya disminuyendo el interés por comer y beber, provocando desde ansiedad hasta la muerte natural.

Sin embargo, existen dos maneras de afrontamiento que se presentan en el adulto mayor ante los cambios y pérdidas sufridos: el uso de las defensas adaptativas y el modelo de valoración cognoscitiva. Las defensas adaptativas, se refieren a conductas que demuestran un ajuste psicosocial, como lo son, el altruismo, el humor, la supresión (no desanimarse), anticipación, y la sublimación. Y el modelo de valoración cognoscitiva (Lazarus & Folkman, 1984), donde la gente elige de manera consciente estrategias de afrontamiento con base en la forma en que percibe y analiza una situación. Estas maneras de afrontamiento también son de ayuda en el proceso de la enfermedad y muerte; como mencionamos con anterioridad, la muerte empieza a ser algo cercano puesto que la gente de su alrededor comienza a enfermar y morir.

Sociales: en el aspecto social, las personas de la tercera edad cambian sus roles: las personas de su entorno les restan responsabilidades y funciones así como la iniciativa para la toma de decisiones; por otra parte la economía es subsidiada por la familia, por lo que ésta sigue siendo el apoyo central y la base para las relaciones sociales, lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad.

En cuanto al rol individual los cambios se manifiestan en tres dimensiones: el anciano como individuo, cambia su percepción de la muerte, ahora es vista como una liberación, el final de lucha y preocupaciones transcurridas a lo largo de la vida, algunos la rechazan y otros la aceptan; como integrante de un grupo familiar, ahora convive más con los nietos e hijos; y como persona capaz de afrontar las pérdidas con sentimiento de soledad y tensión emocional.

Si bien la sociedad ha estado relegando a este grupo de la población, en la actualidad se motiva a la comunidad a cambiar el esquema de anciano = inactivo a anciano = experiencia que compartir y mantenerlo interesado en participar en actividades cívicas y religiosas, como el seguir votando, pertenecer a sindicatos o asociaciones, y aprovechar la sabiduría y experiencia que presentan.

Laborales: en dicha etapa llega el momento de cambiar el rol de trabajador por el de pensionado o jubilado y administrar las horas que antes se utilizaban en el trabajo, en horas de ocio o en la búsqueda de actividades recreativas, como actividades de deporte, manualidades,

juegos de mesa y azar, actividades espirituales o religiosas; así también buscan darse tiempo a reconquistar a la pareja con la que de nuevo comparte la mayor parte del tiempo, ya en este momento donde se presenta el nido vacío. Lo recomendable es irse preparando ayudarlo en la adaptación para evitar o prevenir efectos negativos como el sentirse como una persona “no activa o ineficaz”, y mejorar la calidad de vida, viviendo esta etapa como de descanso y disfrute.

1.3 Trastornos cognoscitivos manifiestos de la tercera edad

Es importante diferenciar entre inteligencia y procesos cognoscitivos; si hablamos de inteligencia, entre los investigadores existen puntos de vista diferentes, ya que los resultados que se obtienen están en función de la familiaridad, del grado de dificultad, del esfuerzo y la velocidad del material evaluativo. Sobre la base del WAIS, Albert y Heaton (1986), pudieron establecer que durante el envejecimiento existe una mayor dificultad en las pruebas manipulativas que en las verbales; es posible que estas últimas sean facilitadas tanto por el aprendizaje como por las habilidades verbales adquiridas y consolidadas a lo largo de las diferentes etapas evolutivas del ser humano.

Sin embargo, por lo general los procesos cognoscitivos se deterioran por influencia de factores como la salud, la economía o a la motivación por permanecer activo (en actividades de la vida diaria). Por mencionar algunos, los procesos cognoscitivos que pueden afectarse son:

Memoria: es el proceso cognoscitivo que permite al individuo almacenar experiencias y percepciones que más tarde puede recordar y utilizar en diferentes situaciones. La memoria a corto plazo también llamada memoria primaria o inmediata, sufre de alteraciones cuando la información retenida por algunos minutos se ve afectada, ya que se comienza a tener dificultades en especial para retener listas de dígitos en orden inverso especialmente. La información se pierde en orden inverso al que se aprende, por eso en esta etapa se recuerdan mejor aquéllos sucesos anclados en nuestra experiencia individual (como las vividas en la infancia o juventud) que los hechos inmediatos o recientes.

Atención: Se presenta dificultad en la atención sostenida. En esta etapa las personas se distraen con facilidad, sobre todo cuando se tiene que hacer una tarea por largo tiempo. En la atención dividida no existen grandes cambios, a excepción de si las tareas son complejas.

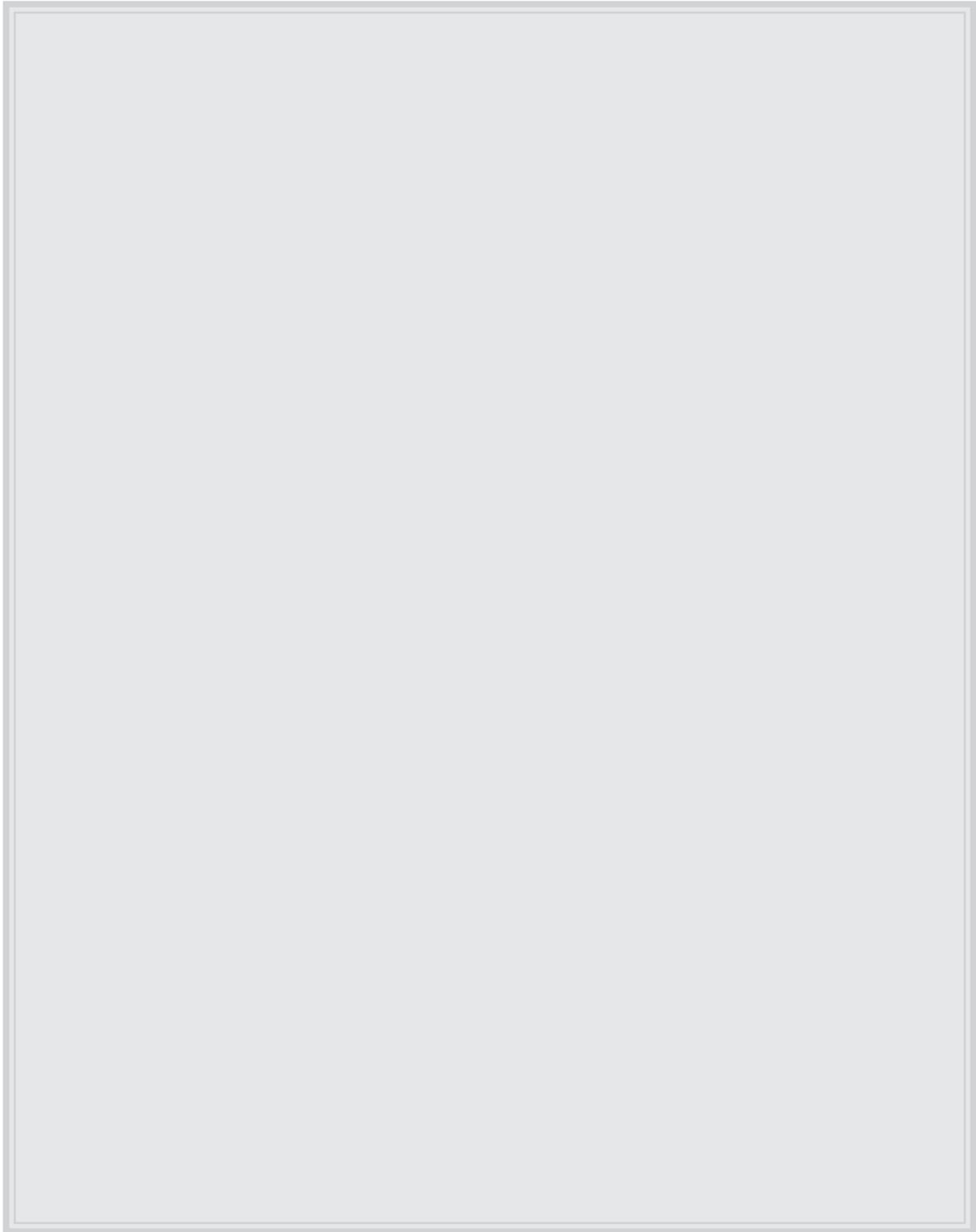
Los trastornos cognoscitivos pueden ser temporales, progresivos o intermitentes, de poca duración o bien graves y permanentes, ocasionados por factores como problemas de salud, falta de motivación, carente instrucción formal, pobreza, etc.

A continuación de manera breve revisaremos dos de los trastornos más comunes relacionados a la etapa de la tercera edad. Te invitamos a que investigues más al respecto y completes el siguiente cuadro para ampliar tu conocimiento.

Trastornos	Demencia	Alzheimer
Definición	<p>El deterioro general de las capacidades intelectuales debido a un trastorno del SNC (Seltzer, 1988). Involucra la desintegración de la personalidad y el comportamiento, además del intelecto. Si es progresiva, quitará al sujeto todas las cualidades que lo distinguen como ser humano (Asili, 2004)</p>	<p>Afectación degenerativa cerebral. Enfermedad que produce un deterioro progresivo de las células cerebrales, comienza en la corteza cerebral externa. Las autopsias revelan un patrón característico en las zonas dañadas que parecen pequeños fragmentos de hilaza trenzada; en vida, el diagnóstico se basa en patrones de pérdida de memoria y desorientaciones progresivas (Craig, 2001)</p>
Etimología		
Características		

Evidencia de aprendizaje 1

MAPA CONCEPTUAL DE LOS CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD





Nivel de desempeño

Ejemplificar el papel de adulto mayor en la sociedad, para sensibilizar al alumno en el trato hacia esta población, desde la postura de la Psicología.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar un ensayo del análisis de caso de la película *Antes de partir* o *Elsa y Fred*.

En equipos de 4 personas dramatizar un caso real de la vida del adulto mayor.

CONTENIDO TEMÁTICO. TEMA II

2. Conocer y sentir como el adulto mayor.
 - 2.1 Perspectiva individual del alumno hacia el adulto mayor.
 - 2.2 Establecimiento de convenio con la institución.

MAPA CONCEPTUAL DEL TEMA II

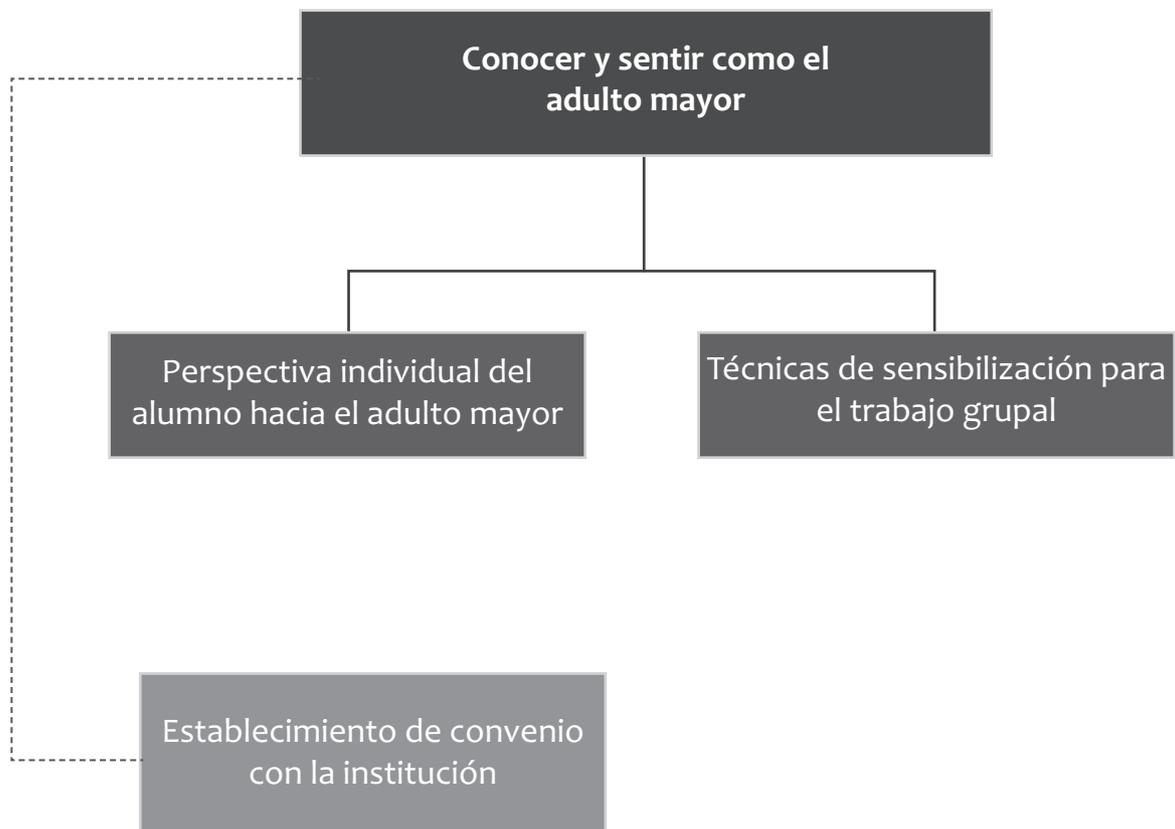


Figura 2-1. Conocer y sentir como el adulto mayor

2.2 Establecimiento de convenio con la institución

Una vez que ya se ha tenido un acercamiento a las situaciones por las que pasa una persona de la tercera edad, el psicólogo profesional se encuentra empático con dichas personas, lo cual facilita, la evaluación, el diagnóstico y la intervención que se puede realizar.

Para poder llevar a cabo nuestro trabajo de campo, se tiene que buscar una institución geriátrica y realizar un convenio con la misma, paso importantísimo para iniciar nuestra labor, puesto que es donde estableceremos con claridad nuestro objetivo y delimitaremos las funciones que tendremos en dicho lugar. Este convenio se realizará por medio de una carta u oficio donde se deben presentar datos básicos por medio de los cuales se formalizará la autorización de trabajar con la población de la institución en la cual se va a establecer la intervención, estos datos son:

Nombre de la institución

Dirección y teléfono

Encargado de la institución

Nombre completo de los alumnos

Días de asistencia a la institución y horario

Nombre del maestro y grupo

*Anexar un croquis de la ubicación de la institución

Nota: recuerda llevar estos datos al departamento asignado para la elaboración de dichas cartas, anexando una copia para entregar al maestro y otra a la institución.

Nivel de desempeño

Aplicar entrevistas semi-dirigidas al adulto mayor y a sus cuidadores (del asilo), para identificar necesidades, deterioros y activos, a partir de la información proporcionada en ellas.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar un mapa conceptual sobre técnicas de la entrevista, tipos de preguntas, ventajas y desventajas

Elaborar dos entrevistas semi-dirigidas: una hacia al adulto mayor y otras al cuidador

Aplicar entrevistas a los adultos mayores y a sus cuidadores

CONTENIDO TEMÁTICO. TEMA III

3. Técnicas de evaluación

3.1 Entrevistas

3.2 Diagnósticos del adulto mayor y del cuidador

MAPA CONCEPTUAL DEL TEMA III

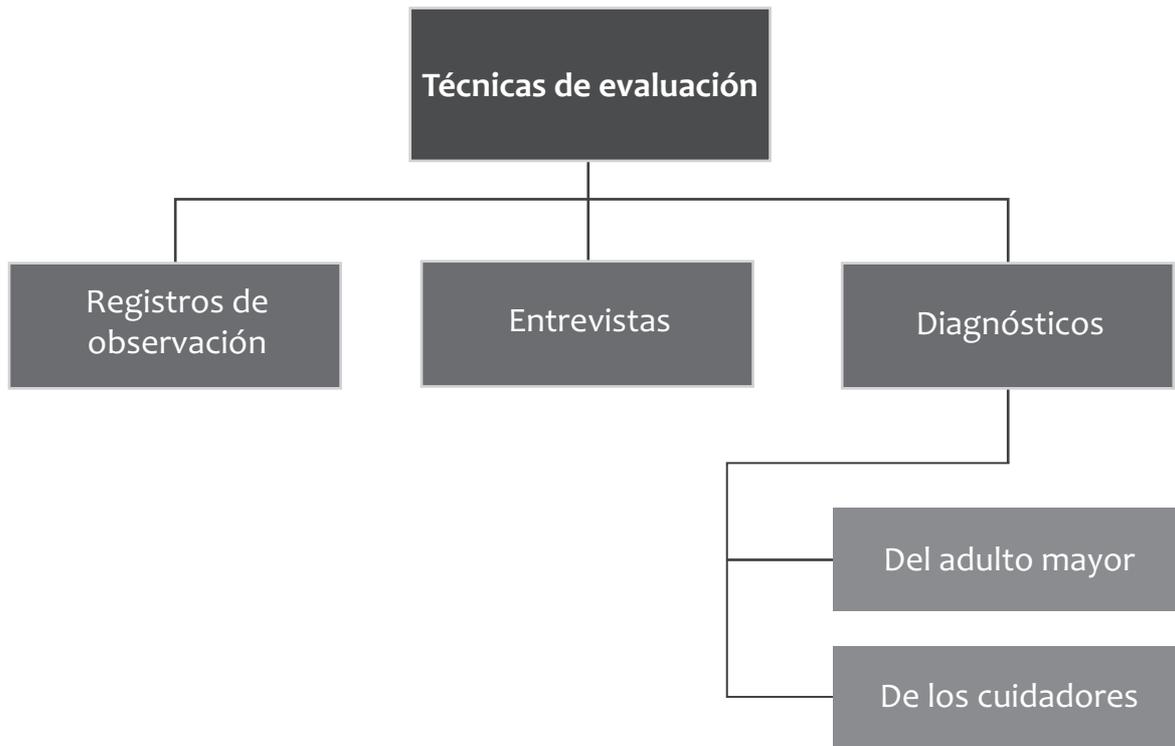


Figura 3-1. Técnicas de evaluación

3. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

3.1 Entrevistas

Para adentrarnos a la evaluación de personas de la tercera edad, sobre todo en ámbitos residenciales, es importante tomar en cuenta algunas pautas generales que serán de utilidad para la intervención.

- a) Considerar al adulto mayor como un individuo único.
- b) Establecer un diagnóstico de las habilidades y deficiencias del adulto mayor, preservando la autonomía del mismo, sin menoscabo o sobreprotección.
- c) Evitar romper estilos de vida de manera innecesaria.
- d) Tomar en cuenta la historia clínica y familiar del adulto mayor.

Existen diferentes instrumentos, pruebas, y/o evaluaciones que se pueden implementar con esta población, sin embargo, en ocasiones no se cuenta con el tiempo suficiente para hacerlo, o bien cuando el adulto mayor vive dentro de alguna institución geriátrica, en ocasiones la institución no permite su evaluación porque les genera estrés o tensión por el hecho de pensar si “estarán bien o mal”. Pero eso no significa que no podamos evaluar, ya que junto con la observación conductual existen otros medios para obtener información y poder establecer un diagnóstico en función a él para implementar el programa de intervención grupal.

Para lograr lo anterior podemos recurrir a la entrevista, que es una herramienta de evaluación psicológica por medio de la cual se recolecta información. Por lo tanto, se debe tener claro el propósito y los objetivos de la entrevista. Ésta puede ser estructurada o semi-estructurada, que nos ayude a guiar la misma y a cumplir los objetivos.

Te invito a estructurar una entrevista dirigida al adulto mayor, y otra que se dirija al cuidador del mismo; esto con la finalidad de obtener información que sea de utilidad para establecer en qué condiciones se encuentran y que cambios se pueden proponer para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, así como la relación interpersonal entre adulto mayor-cuidador.

Pero, ¿qué datos debe de llevar?, ¿cuántas preguntas debe de contener?, ¿qué tipo de preguntas debo implementar?, para poder responder a estas interrogantes, como se mencionó con debes tener claridad en tu propósito, es decir, ¿qué es lo que quieres lograr y obtener con la entrevista? En función a la respuesta podrás comenzar a redactar.

A continuación te presentamos un ejemplo de los datos de identificación de que deberá llevar tu entrevista:

Entrevista al adulto mayor

Datos de identificación:

Nombre

Edad o fecha de nacimiento (si lo recuerda)

Estado civil
Ocupación

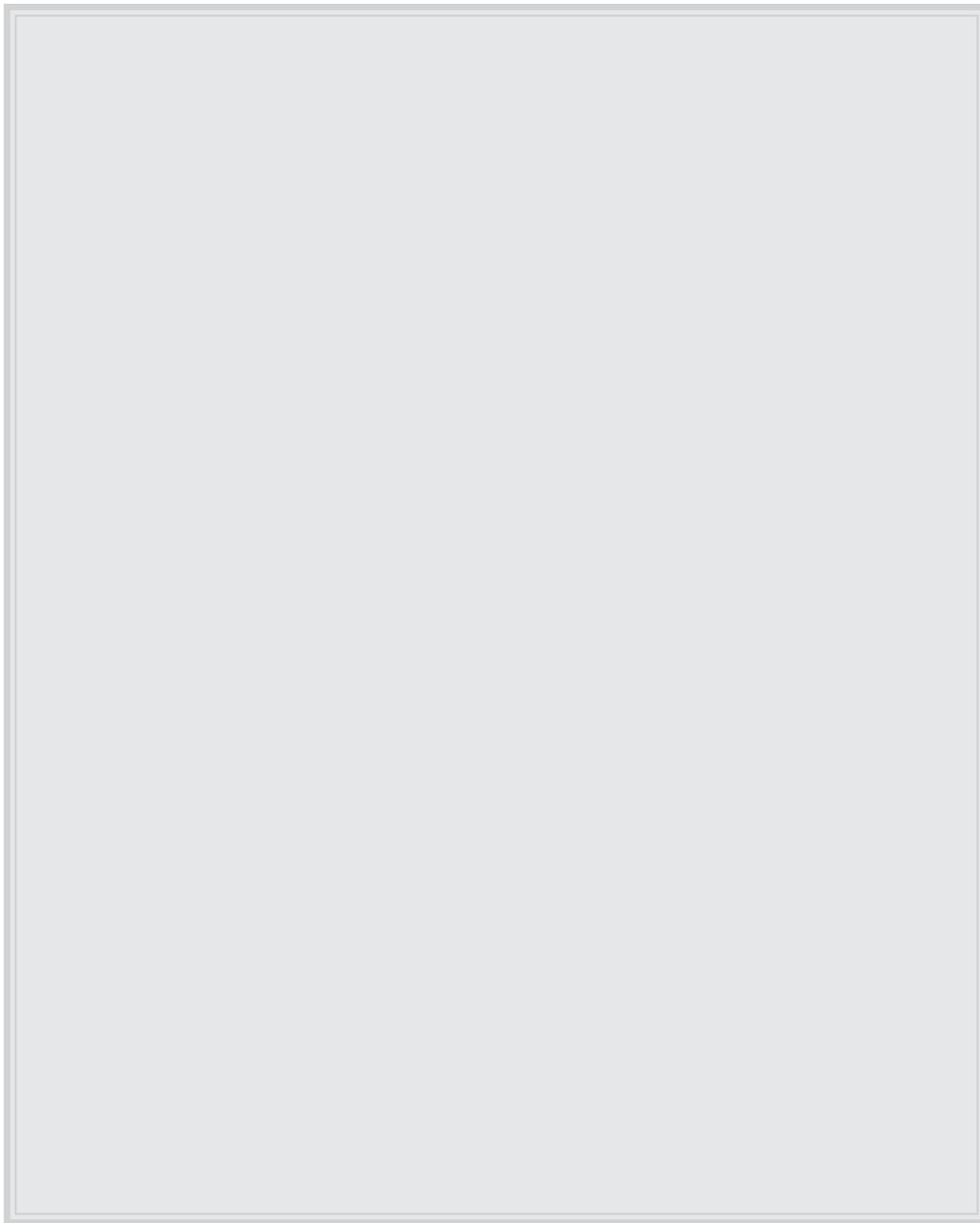
Algunos ejemplos de preguntas propuestas:

- ¿Cuánto tiempo tiene en el asilo?
- ¿Cuál es su rutina diaria? (Describa cómo es su día desde que se despierta hasta que vuelve a la cama).
- ¿Cuáles son sus pasatiempos?
- ¿Cómo es su relación con las personas que lo cuidan?
- ¿Cómo es la relación con sus compañeros?

Ahora es tu turno, en función a la lectura que hayas realizado sobre la técnica de la entrevista y los ejemplos que se te compartieron con anterioridad, elabora tu propia entrevista.

Evidencia de aprendizaje 4

MAPA CONCEPTUAL SOBRE TÉCNICAS DE ENTREVISTA
El mapa deberá contener los tipos de preguntas, ventajas y desventajas



Evidencia de aprendizaje 5
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Entrevista con el adulto mayor

1. Datos de identificación

2. Historia clínica

3. Dimensión de socialización

4. Dimensión de funcionalidad

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Entrevista dirigida al cuidador del adulto mayor

1. Datos de identificación

2. Profesión y experiencia laboral

3. Dimensión de socialización

4. Capacitación

Nivel de desempeño

Describir técnicas grupales y las características a considerar para su aplicación como estrategias de intervención de un programa dirigido al adulto mayor y sus cuidadores, con base en información teórica.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar un ensayo de una cuartilla sobre el tema de técnicas grupales

Diseñar y aplicar una técnica grupal dirigida al adulto mayor, en el aula

CONTENIDO TEMÁTICO TEMA IV

4. Técnicas grupales para intervención

4.1 Definición

MAPA CONCEPTUAL DEL TEMA IV

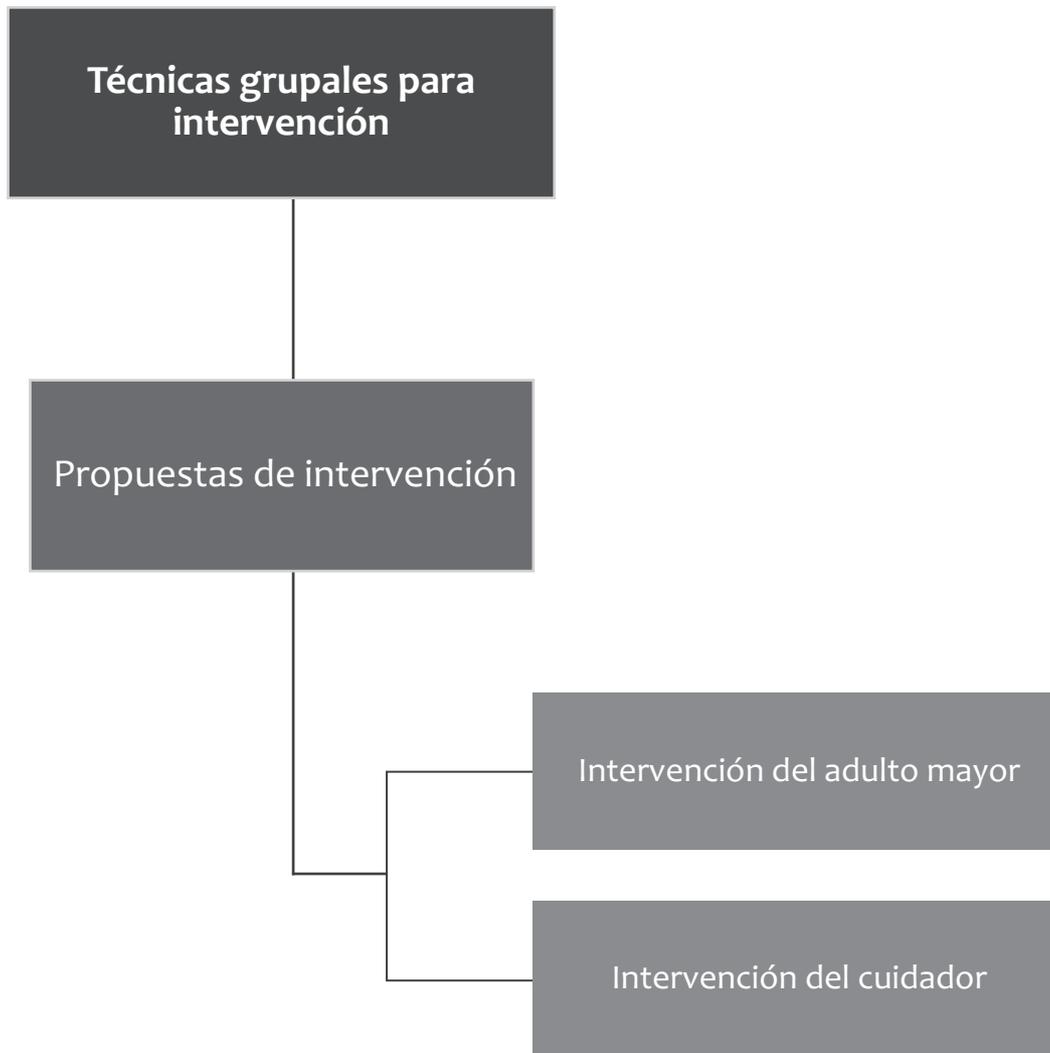


Figura 4-1. Técnicas grupales de intervención

4. TÉCNICAS GRUPALES PARA INTERVENCIÓN

4.1 Definición

Son un conjunto de procedimientos y procesos que deben ser planeados de forma de lógica y creativa, utilizadas para el logro aprendizajes u objetivos concretos dentro de un grupo.

Sin embargo, antes de implementar cualquier técnica grupal, es importante tomar en cuenta los siguientes elementos:

- a) Tema. Es importante establecer los contenidos temáticos o tópicos que se desean abordar con la técnica grupal.
- b) Objetivo. En primer lugar es necesario preguntarse ¿qué se quiere lograr con el grupo? ¿qué aprendizaje queremos que obtenga con la técnica? Es decir, definir con claridad cuál es el propósito específico o lo que se pretende lograr en la sesión.
- c) Tamaño del grupo. Es sabido que es más sencillo trabajar con grupos pequeños que con grupos grandes; sin embargo, las técnicas para grupos pequeños se pueden adaptar con facilidad en grupos de mayor dimensión. Es de suma importancia tomar en cuenta el tamaño del grupo con el que se trabajará.
- d) Madurez y capacitación. Es importante que antes de decidir una técnica grupal, conozcamos el grado de complejidad de la misma, así como tomar en cuenta el grado de madurez del grupo, conocer las habilidades con las que cuenta por ejemplo: capacidad de escucha, habilidades de comunicación, grado de cohesión y nivel de participación.
- e) Ambiente físico. Se debe crear un ambiente idóneo para la realización de la técnica grupal; por lo tanto, no tomar en cuenta este elemento puede ocasionar que el trabajo grupal fracase. Considera entonces: el tamaño del aula, el mobiliario (sillas, mesas, entre otras), los recursos como la iluminación, la ventilación, el uso de la luz eléctrica, etc.
- f) Características de los miembros. Las características individuales de cada miembro son importantes, así como los roles o papeles que juega cada uno dentro del grupo. Lo anterior nos permitirá asignar tareas y evitar situaciones incómodas o violentas dentro del grupo, además de encaminar la técnica grupal de la mejor manera hacia el logro de nuestro objetivo.
- g) Capacitación del conductor. No basta con conocer el procedimiento de la técnica grupal, o bien sólo conocer bien al grupo con quien se trabaja, además, se requiere de práctica y experiencia por parte del instructor. También es necesario que el guía conozca cuáles son sus capacidades y habilidades tanto en el manejo del grupo como de la técnica misma. Es importante evitar desatar situaciones que no se puedan controlar.
- h) Medio externo. Conocer el medio ambiente institucional nos permitirá encontrar un equilibrio de modo que los cambios que queremos lograr con nuestra intervención no rompa de forma abrupta con los hábitos o rutinas de su medio externo, y a su vez que no limite la capacidad creativa y de innovación que se requiera para aplicar alguna técnica grupal, y que nos ayude a producir el resultado esperado.

Existen diferentes técnicas grupales y suelen agruparse de acuerdo a lo que se quiere trabajar o lograr en el grupo, a continuación te presentamos algunas de ellas:

1. Presentación
2. *Rapport*
3. Actividades recreativas
4. Técnica demostrativa
5. Técnica de diálogo
6. Discusión en grupos pequeños
7. Entrevista
8. Grupos de encuentro
9. Comunicaciones en los grupos pequeños
10. Evaluación de las necesidades de grupo
- 11 Conocimiento de los participantes
12. Historia de grupo
13. Establecimiento de metas realistas

Evidencia de aprendizaje 8
EJEMPLO DE TÉCNICA GRUPAL

Ahora te invito a que diseñes y apliques con tu grupo de compañeros una técnica grupal, tal como si la dirigirias a tu grupo de adultos mayores. Para la construcción de esta actividad deberás tomar en cuenta la información mencionada con anterioridad y seguir el formato.

FICHA TÉCNICA

Nombre de la técnica grupal:

Objetivo específico:

Materiales:

Tiempo:

Procedimiento:

Nivel de desempeño

Diseñar técnicas grupales de intervención psicológica para el adulto mayor y sus cuidadores, que le permitan mejorar algún aspecto de la relación interpersonal (adulto mayor-cuidador), convivencia y/o calidad de vida a partir de los resultados obtenidos en las entrevistas de evaluación y las teorías de la psicología del envejecimiento y desarrollo psicológico.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar un programa de intervención de cinco sesiones con el uso de técnicas grupales, en formato de carta descriptiva, dirigido hacia el adulto mayor y el o los cuidadores del asilo.

Para poder determinar las actividades de intervención grupal que aplicarás en el grupo de adultos mayores y cuidadores con los cuales trabajarás, deberás tomar en cuenta la información recopilada por medio de las entrevistas, así como las recomendaciones marcadas en el capítulo anterior para el diseño de las técnicas grupales con las cuales intervendrás. Recuerda que el principal propósito de este programa de intervención no es entretener a los adultos mayores, sino brindarle tanto a ellos como a las personas que están a cargo de sus cuidados, herramientas y habilidades para tratar de mejorar su calidad de vida, ya que son personas que se encuentran institucionalizadas y en muchas de las ocasiones es en contra de su voluntad.

En seguida te presentaremos un par de formatos que te ayudarán a hacer la programación de estas sesiones. No se puede hablar de intervención si no existe una planeación por escrito que te dé la pauta de lo que irás realizando conforme avance el tiempo durante una sesión, y sobre todo como se vayan trabajando las sesiones posteriores; todo ello debe tomar en consideración el cumplimiento del propósito general del programa.

3. Propósitos generales	4. Objetivos terminales

5. Inventario de recursos	
Material	Cantidad

6. Cronograma	
Actividad	Tiempo requerido

7. Procedimiento:

FORMATO DE FICHA TÉCNICA

Nombre de la técnica grupal:	
Objetivo específico:	
Tiempo:	Materiales:
Procedimiento:	

Fecha: _____	Sello:
Firma: _____	

3. Propósitos generales	4. Objetivos terminales

5. Inventario de recursos	
Material	Cantidad

6. Cronograma	
Actividad	Tiempo requerido

7. Procedimiento:

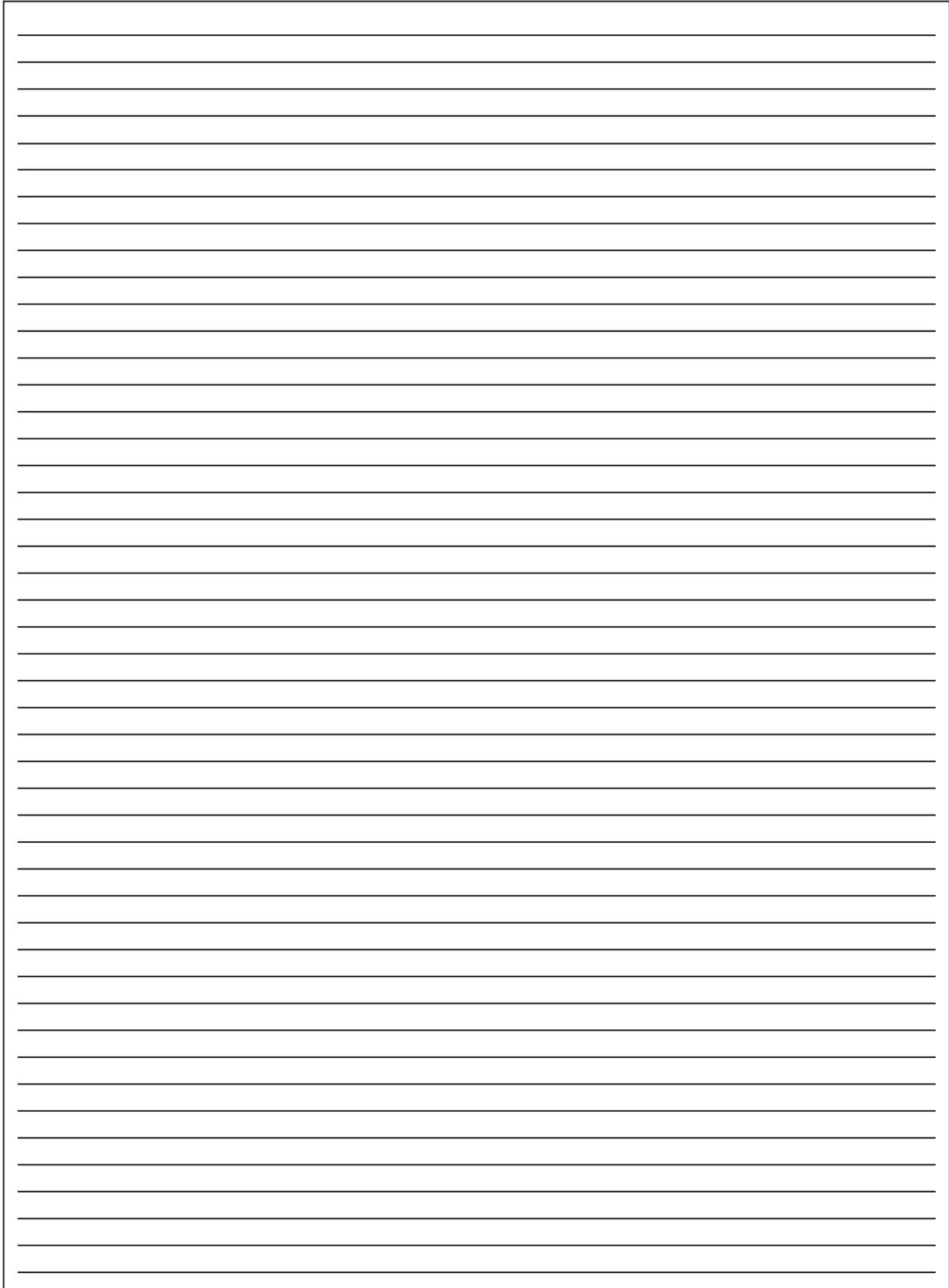
A large rectangular area containing numerous horizontal lines, intended for writing or practice.

3. Propósitos generales	4. Objetivos terminales

5. Inventario de recursos	
Material	Cantidad

6. Cronograma	
Actividad	Tiempo requerido

7. Procedimiento:

A large rectangular box with a thin black border, containing approximately 35 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, leaving small margins on the left and right sides.

3. Propósitos generales	4. Objetivos terminales

5. Inventario de recursos	
Material	Cantidad

6. Cronograma	
Actividad	Tiempo requerido

7. Procedimiento:

3. Propósitos generales	4. Objetivos terminales

5. Inventario de recursos	
Material	Cantidad

6. Cronograma	
Actividad	Tiempo requerido

7. Procedimiento:

FORMATO DE FICHA TÉCNICA

Nombre de la técnica grupal:	
Objetivo específico:	
Tiempo:	Materiales:
Procedimiento: _____	

Fecha: _____	Sello:
Firma: _____	

Nivel de desempeño

Ilustrar los cambios o mejoras obtenidos como resultado del programa de intervención implementado en el asilo, retroalimentando al mismo.

Evidencia de aprendizaje

Elaborar una publicación del programa de intervención implementado en el asilo con los adultos mayores y los cuidadores.

Es importante que socialices el trabajo realizado en esta intervención grupal, así como que otorgues una retroalimentación a la institución geriátrica, a modo de agradecimiento por la oportunidad brindada para tener esta experiencia y acercamiento con los adultos mayores, ya que sin ésta los aprendizajes que obtuviste no serían posibles.

El ejemplo que a continuación verás describe de manera detallada los elementos mínimos indispensables que deberá contener tu cartel de exposición, cabe mencionar que la exposición del mismo estará sin excepción a cargo de los integrantes de equipo.

Para concluir con la unidad de aprendizaje, deberás mostrar el trabajo realizado en el semestre mediante un cartel. Los requisitos se te mostrarán a continuación:

Datos de identificación: afiliación institucional.

Propósito de las prácticas: en los siguientes apartados puedes poner ideas clave.

Método: participantes (número de participantes, características generales, como rango de edad, estudiantes, maestros, género).

Herramientas utilizadas y escenario: estos dos rubros se pueden explicar verbalmente.

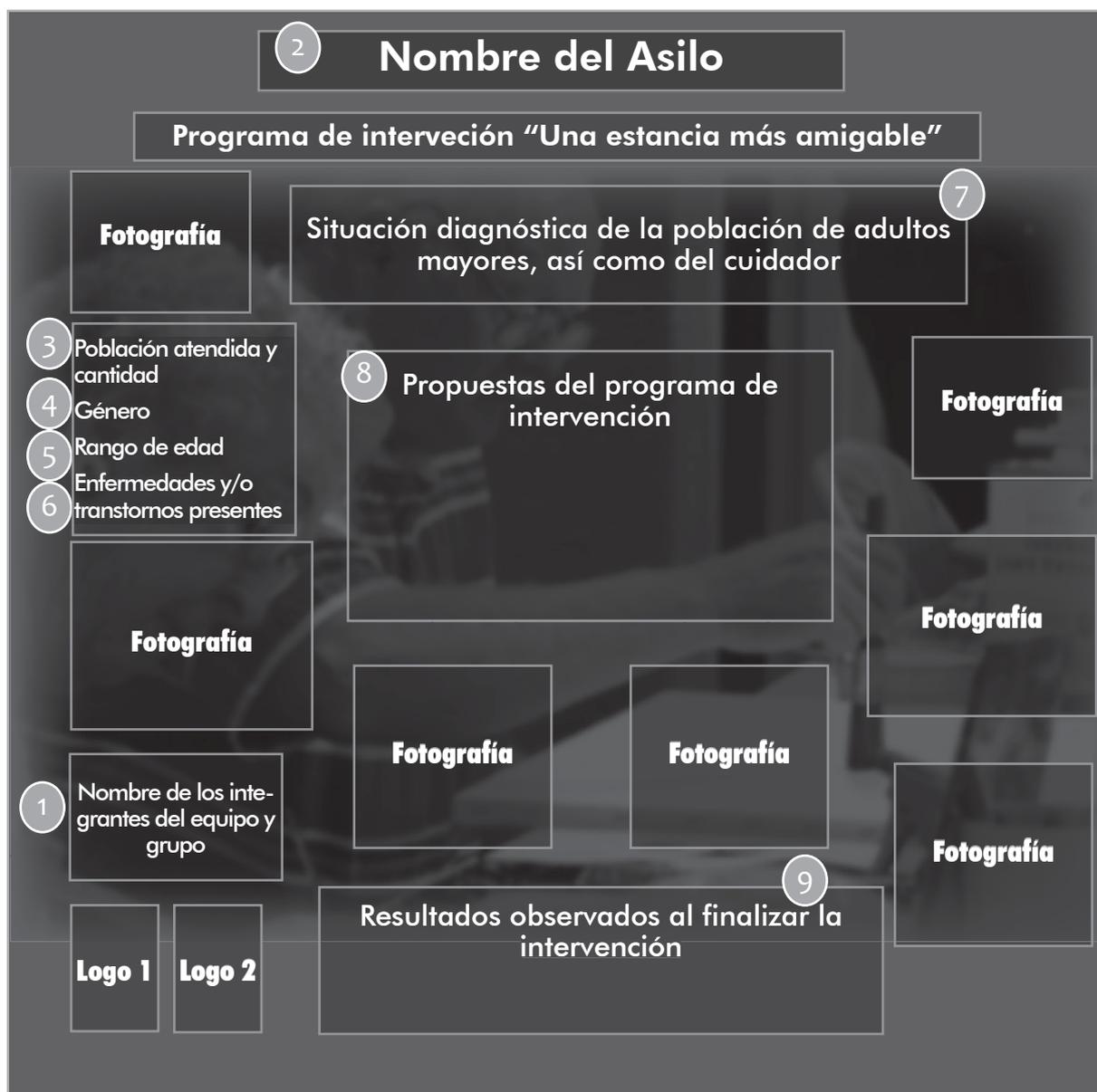
Procedimiento: qué hicieron en todas las prácticas sintetizado.

Resultados: sintetizar las observaciones (registros) que hicieron.

Discusión o conclusiones: se cumplieron los objetivos o no, qué variables influyeron para ello.

Para evaluar el cartel se considerará la visibilidad del texto, que cuente con los elementos requeridos, sea creativo y atractivo, contenga fotografías de las prácticas realizadas; cada sección deberá tener una rotulación visible, adecuada ortografía. Las medidas deberán ser de de 1 m. x 1 m.

Dicho cartel se exhibirá ante los compañeros para compartir las experiencias.



Medidas del cartel: 1m x 1m

- 1) Nombre de los integrantes del equipo y grupo
- 2) Nombre del asilo
- 3) Población atendida y cantidad
- 4) Género
- 5) Rango de edad
- 6) Enfermedades y/o trastornos presentes
- 7) Situación diagnóstica de la población de adultos mayores, así como del cuidador
- 8) Propuesta del programa de intervención por cada sesión, incluyen actividades realizadas, materiales y tiempo utilizado
- 9) Resultados observados al finalizar la intervención de las cinco sesiones
Conclusiones a modo de retroalimentación dirigidas hacia el personal del asilo
Al finalizar la exposición se entregará al asilo, como retroalimentación

PLAN DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Firma del maestro y Fecha.	Puntaje Esperado	Puntaje Obtenido
Autoevaluación		N.A.	
Mapa conceptual de los cambios de la 3a. Edad		5	
Ensayo de película		5	
Role playing sobre un caso real de la vida de un adulto mayor		5	
Mapa conceptual sobre técnicas de la entrevista		5	
Elaboración de dos entrevistas semi-dirigidas: una hacia adulto mayor y otra al cuidador		10	
Aplicación de entrevistas a los adultos mayores de un asilo, y a sus cuidadores		10	
Ensayo sobre técnicas grupales		5	
Diseñar y aplicar una técnica grupal dirigida al adulto mayor		5	
Intervención			
Sesión 1. Carta descriptiva y ficha técnica		6	
Sesión 2. Carta descriptiva y ficha técnica		6	
Sesión 3. Carta descriptiva y ficha técnica		6	
Sesión 4. Carta descriptiva y ficha técnica		6	
Sesión 5. Carta descriptiva y ficha técnica		6	
Publicación del programa de intervención implementado en el asilo con los adultos mayores y los cuidadores		20	
Puntaje total		100	

REFERENCIAS

- Anzieu & Martin (2007). *La dinámica de los grupos pequeños*. España: Biblioteca Nueva.
- Asili, Nélica (2004). *Vida plena en la vejez*. Un enfoque multidisciplinario. México: Pax.
- Berger, K. S. (2000). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. España: Panamericana.
- Cartwright, D. & Zander, A. (2007). *Dinámica de grupos. Investigación y teoría*. México: Trillas.
- Cohen, R. J. & Swerdlik, M.E., (2001). *Pruebas y Evaluación Psicológicas. Introducción a las pruebas y a la medición*. México: Mc Graw Hill.
- Craig, G., (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall.
- González Nuñez, et al, (1999). *Dinámica de grupos. Técnicas y Tácticas*. México: Pax México.
- Gregory, R., (2001). *Evaluación Psicológica. Historia, principios y aplicaciones*. México: Manual Moderno.
- Lefrancois, G., (2005). *El ciclo de la vida*. México: Thomson.
- Napier, R. & Gershenfeld, M., (2000). *Grupos: teoría y experiencia*. México: Trillas.
- Papalia, (2005). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- Schaie & Willis, (2004). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. España: Prentice Hall.

Esta obra ha sido publicada por
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
se han terminado los trabajos de la
segunda edición el 15 de julio de 2011
en los talleres de Grafiscanner, S.A. de C.V.,
Bolívar 455- L, Col. Obrera,
Del. Cuauhtémoc, C.P. 06800,
México, D. F.

2ª edición, 2011

•