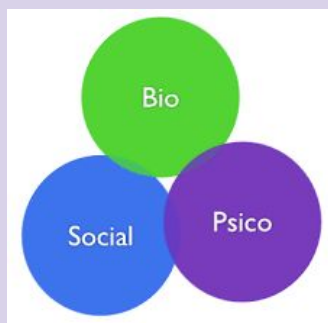


CONCEPTOS FUNDAMENTALES

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Desde el ámbito de la atención sociosanitaria deberemos considerar a cualquier persona como una **unidad biopsicosocial**, es decir, como un ser con unas características **físicas, psicológicas y sociales** concretas y unas **necesidades** específicas que hay que atender.



LA PSICOLOGÍA

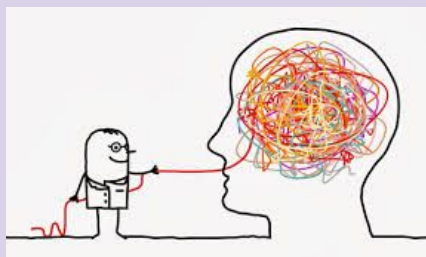
Los fundamentos teóricos que nos sirven para conocer las **necesidades** y las **características** de las personas nos los aporta la **psicología**.

La psicología se ocupa del estudio de la **conducta** y de los **procesos mentales** de las personas, de lo que las personas hacen, piensan o sienten en relación al medio que las rodea.



LA PSICOLOGÍA

- Lo que la persona hace → **CONDUCTA**. Acciones que lleva a cabo para relacionarse con el medio que la rodea.
- Lo que la persona piensa → **PROCESOS MENTALES**. Son las funciones cognitivas: Percepción, atención, memoria, pensamiento, lenguaje etc.
- Lo que la persona siente → **EMOCIONES**. Los sentimientos que siente y expresa.



LA PSICOLOGÍA

Será necesario observar el **comportamiento** y las **emociones** de las personas usuarias para poder atenderlas con más garantía:

- ¿Cómo se comporta la persona usuaria y cómo actúa en determinadas situaciones?
- ¿Cuáles han sido sus vivencias y cuáles son sus aspiraciones?
- ¿Qué situaciones, actividades o personas le motivan?
- ¿Cómo reacciona ante determinadas situaciones?
- ¿Cómo manifiesta sus emociones o sentimientos?

LA PSICOLOGÍA

De esta forma, la psicología nos proporciona un mayor **conocimiento** de la población atendida, así como **estrategias** para gestionar de manera más eficaz las situaciones que se nos presenten.

Hay que tener en cuenta que todos estos conceptos (conducta, emociones, procesos mentales) son **variables** y se van modificando a lo largo del ciclo vital.



EL CICLO VITAL

Denominamos **ciclo vital o ciclo de vida** a las etapas que sigue una persona desde su nacimiento hasta su muerte.

Existen unos **patrones de pensamiento y comportamiento** que se van modelando a medida que transcurren los años y se van superando las sucesivas etapas del ciclo vital.



LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL

Las etapas del ciclo vital están bien definidas, porque han sido objeto prioritario de estudio de la psicología evolutiva.

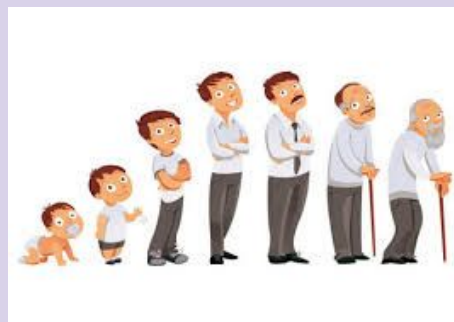
Las etapas de la vida son la **infancia (primera i segona)**, la **adolescencia**, la **adulthood (joven, mediana)** y la **vejez**.



Etapa		Edad aproximada	Características
Infancia	Primera infancia	De 0 a 6 años	Se producen cambios muy profundos, pues se pasa de tener un estado de indefensión absoluto a alcanzar aprendizajes complejos como andar, hablar, comunicarse, etc.
	Segunda infancia	De 6 a 12 años	Aumenta el concepto de uno mismo y también la importancia de las relaciones con los iguales, especialmente en la escuela. Es también una etapa de adquisición de habilidades básicas y de establecimiento de amistades para relaciones futuras.
Adolescencia		De los 12 o 13 a los 18 o 20 años	Se producen transformaciones que afectan a todos los ámbitos: cambios hormonales, de la personalidad, de la afectividad, emocionales, etc. Es la etapa de la búsqueda de la propia identidad o del ¿quién soy? Las compañías y la pandilla sustituyen a la familia como referente.
Adultez	Adultez joven	Entre los 20 y los 40 años	En esta etapa se asumen nuevas funciones relacionadas con la formación de una familia (buscar pareja, tener hijos, etc.), la consecución de un trabajo que garantice unos ingresos, la consolidación de una posición social, etc.
	Adultez mediana	Entre los 40 y los 65 años	En esta etapa se alcanzan muchas de las metas planteadas en épocas anteriores, lo que a menudo provoca la denominada crisis de la mitad de la vida. A medida que se aumenta de edad, se produce una pérdida progresiva de las capacidades físicas y de la autonomía.
Vejez		A partir de los 65 años	Es una etapa cada vez más larga y que ofrece más oportunidades, pues cada vez se viven más años y con mayor calidad de vida. Por otra parte, supone una etapa de pérdidas: pérdida del trabajo y de la independencia económica, pérdida de la pareja y de amistades, pérdida de la salud. Todo ello puede generar aislamiento y sensación de inutilidad.

EL CICLO VITAL

El conocimiento de cada una de estas etapas nos ayudará a prever determinados **comportamientos** de las personas a las que atendamos y, por tanto, definir con mayor precisión algunas de las **necesidades** que presentan.



LAS CRISIS EN EL CICLO VITAL

El ciclo vital es un proceso continuo de **crecimiento y cambio**, durante el cual atravesamos diferentes tipos de **crisis**.

Algunas de estas crisis son esperables, porque forman parte de la propia evolución; otras, en cambio, aparecen de manera inesperada y pueden tener importantes consecuencias en el equilibrio de la persona y su entorno:

- **Crisis previsibles**
- **Crisis imprevisibles**

LAS CRISIS PREVISIBLES

Lo son porque están ligadas a las características de la etapa evolutiva.

Forman parte del desarrollo evolutivo normal y, por lo tanto, la mayoría de las personas pasamos por ellas: el paso a la adolescencia, la jubilación, la muerte de los padres, etc.



LAS CRISIS IMPREVISIBLES

Son aquellas que sobrevienen de manera brusca y pueden aparecer inesperadamente en cualquier momento. Son algunos ejemplos de ellas la muerte prematura de una persona cercana, la aparición de una enfermedad crónica, un accidente que limite la capacidad de autonomía, etc.



LAS CRISIS EN EL CICLO VITAL

Las **crisis imprevisibles** podrán tener un impacto emocional y psicológico intenso que, en muchas ocasiones, será difícil de superar o requerirá un tiempo muy largo para hacerlo.

Las **crisis previsibles** también pueden crear un desequilibrio, especialmente por inadecuación a la nueva realidad, pero su intensidad, en general, será mucho menor.



LAS CRISIS EN EL CICLO VITAL

En cualquier caso, cada persona se enfrentará a una crisis y la superará de acuerdo a los **recursos de afrontamiento** que posea, a sus propias **características psíquicas (personalidad)**, a la riqueza del **entorno social (red social)** en que viva y a sus **experiencias previas**.



EL ENVEJECIMIENTO

Si atendemos a las diferentes etapas del ciclo vital, la vejez ocupa la última de ellas. La vejez, como etapa, se complementa con el concepto de envejecimiento, como proceso.

El **envejecimiento** es un proceso natural, continuo e inevitable de **deterioro** de las funciones fisiológicas (sensoriales y físicas) y cognitivas.



LOS CAMBIOS BIO-PSICO-SOCIALES

Parece lógico pensar que los cambios biológicos y las limitaciones que suponen tienen su repercusión psicológica. El envejecimiento implica la pérdida de muchas de las cosas que han sido significativas en la vida:

- La pérdida de personas queridas
- La pérdida de la actividad
- La pérdida de la independencia



LA PÉRDIDA DE LAS PERSONAS QUERIDAS

Desde el punto de vista psicosocial, el principal riesgo de las personas mayores es el de la **soledad y el aislamiento**.

La muerte de la pareja constituye una de las crisis más intensas que se producen a lo largo de la existencia. También van desapareciendo amistades y personas queridas, ya sea porque fallecen o porque se ven imposibilitadas para mantener relaciones sociales.



LA PÉRDIDA DE LA ACTIVIDAD

La jubilación puede suponer la pérdida de ingresos, de la función profesional, del rango social, de las rutinas diarias, de las compañías y amistades del trabajo, y de la actividad diaria. Todo ello influye negativamente en la autoestima y en la sensación de incapacidad.



LA PÉRDIDA DE LA INDEPENDENCIA

A medida que van perdiendo las facultades, las personas mayores se vuelven más **vulnerables y dependientes** de los demás.

Este aspecto conlleva muchas implicaciones psicológicas de inutilidad, de invalidez, de declive, de cambios irremediables, etc. Esta afectación se agravará si el entorno más próximo no las trata con afecto, cuidado y cariño.

NECESIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES

La atención de las necesidades de las personas mayores se tiene que orientar a la consecución del nivel de **calidad de vida** más alto posible de estas personas.

Las personas mayores presentan necesidades en los diferentes ámbitos:

- **Necesidades fisiológicas**
- **Necesidades de seguridad**
- **Necesidades sociales y de afecto**

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

Están muy vinculadas a la independencia de la persona y a la realización de las actividades de la vida diaria básicas.

La aparición de estas necesidades suele ser vivida por la persona como una evidencia de la **pérdida de su autonomía** y, en general, suele afectar a su estado de ánimo.



NECESIDADES FISIOLÓGICAS

La intervención para la atención de estas necesidades seguirá los criterios siguientes:

- En la medida de lo posible, las actuaciones se dirigirán a proporcionar los apoyos necesarios → **actuación educativa**
- Sólo cuando la persona no pueda realizar alguna función o AVD se le realizarán por ella → **actuación asistencial**.

Actitudes que **favorecen la autonomía** en la satisfacción de las necesidades básicas (educativa):

- Te levantas un poco y te ayudo a andar hasta el comedor.
- Sírvete un poco de leche y te traigo unas tostadas para que las untes.
- Vete vistiendo poco a poco y me llamas si necesitas ayuda.
- Vamos a salir a comprar el pan y pasaremos por la farmacia.

Actitudes que **favorecen la dependencia** en la satisfacción de las necesidades básicas (asistencial):

- Espera que te levanto y te llevo al comedor.
- Aquí tienes el vaso de leche y las tostadas untadas como a ti te gustan.
- Te ayudo a vestir, así iremos más rápido.
- Antes de llegar te he comprado el pan y he pasado por la farmacia.

NECESIDADES DE SEGURIDAD

Este grupo de necesidades puede contemplarse desde varias perspectivas:

- **El ambiente o espacio físico** en el que la persona se desenvuelve. Deberá ser previsible y estable, seguro y libre de peligros.
- **En el sentido psicoafectivo**, las personas mayores necesitan estar seguras de que no serán abandonadas y que serán atendidas con dignidad.

NECESIDADES SOCIALES Y DE AFECTO

La desvinculación de la actividad laboral supone la extinción de una **red relacional y de afectos**. Por eso podrá ser conveniente compensar este espacio con la creación de nuevos círculos relacionales.

Asimismo, es conveniente fortalecer las redes sociales ya existentes y promover el contacto regular con los familiares.



NECESIDADES SOCIALES Y DE AFECTO

Una de las grandes preocupaciones de las personas mayores en fases más avanzadas es convertirse en una carga para sus familiares, a medida que pierdan la funcionalidad y no puedan ser útiles.

Así pues, será de vital importancia ofrecerles un **trato humano afectuoso** y trabajar nuestra **empatía** para atender adecuadamente sus necesidades sociales y de afecto.

