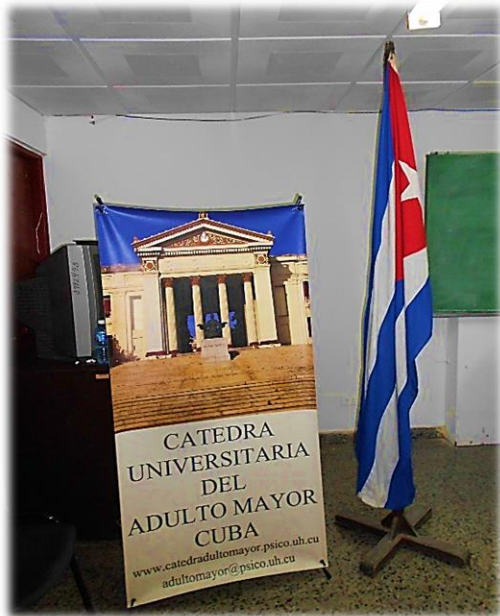


# Las Personas Mayores ante la pandemia. Propuesta de Observatorio Psicogerontológico.



Prof. Teresa Orosa Fraíz [torosa@psico.uh.cu](mailto:torosa@psico.uh.cu)

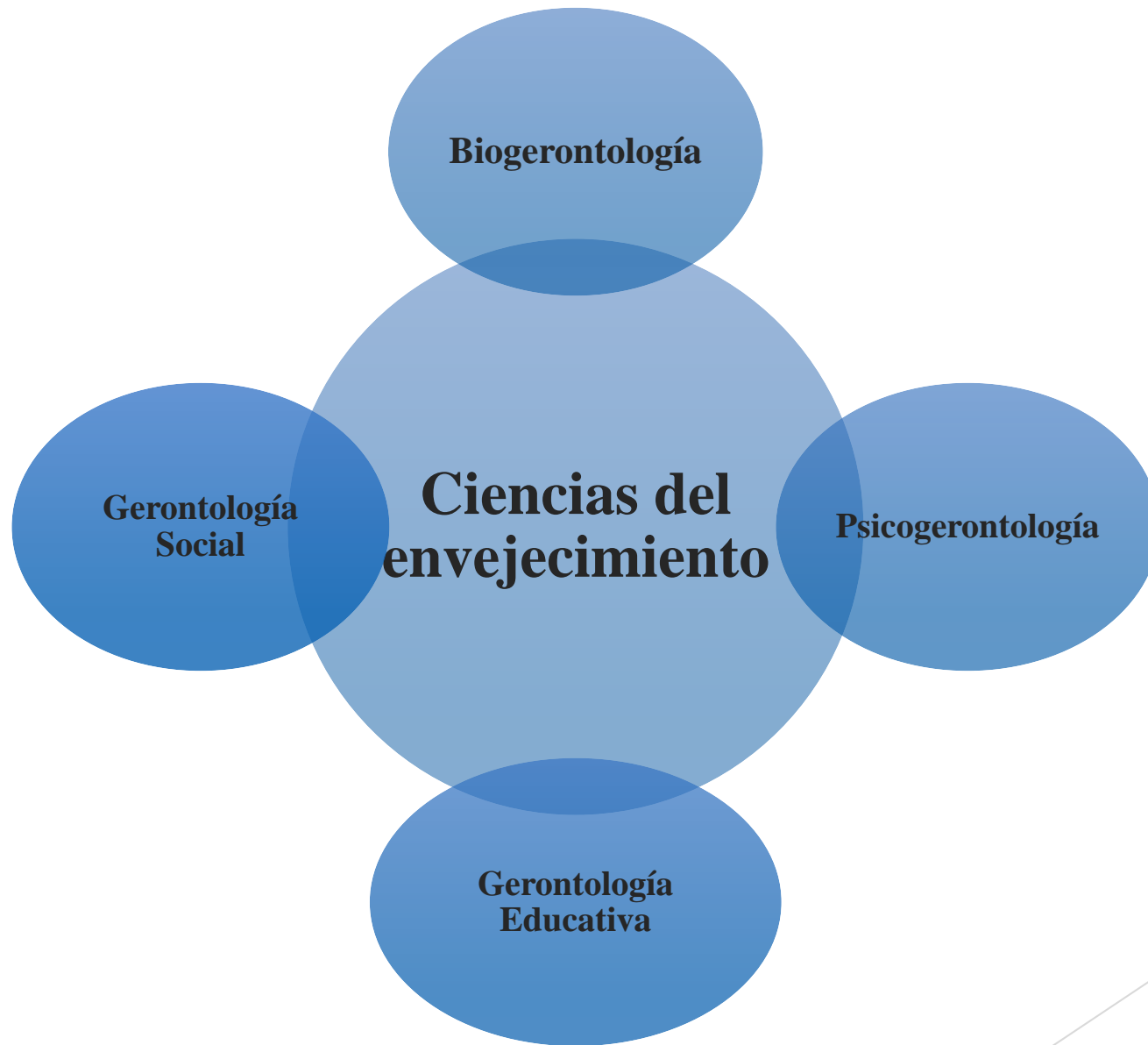
Prof. Laura Sánchez Pérez [laura@psico.uh.cu](mailto:laura@psico.uh.cu)

CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR

Facultad de Psicología

Universidad de La Habana, Cuba

# Presupuestos teóricos básicos:



# Psicogerontología

- ▶ Cada persona es resultado de su historia de vida y de la vivencia de su “situación social del desarrollo”.
  - Percepción del riesgo
  - Estilos de afrontamiento
  - Factores protectores
- ▶ Eventos vitales: **abuelidad, viudez y jubilación**, permiten abordar regularidades del desarrollo, destacando siempre lo singular.
- ▶ Fuentes de vivencias: **familia, amistades y agrupamientos**.  
¿Quiénes son “los otros” más significativos para la persona mayor?
- ▶ Subgrupos de edades. Diferencias en vivencias al aislamiento por la pandemia.
- ▶ Tipos de envejecimiento. Vivencias ante la pandemia.

- ▶ El impacto del envejecimiento poblacional se debe no sólo al crecimiento o cambio de tipo demográfico, sino también al llamado **cambio de tipo generacional**, que se ha venido produciendo.
- ▶ Ante el cambio generacional que caracteriza a las personas mayores en la actualidad se comienza a hablar de “los nuevos viejos” o también llamados “personas mayores de nuevo tipo”, pues hoy se es mayor de otra forma.
- ▶ Diversidad necesaria a considerar en las estrategias de atención. Incluir voces de los mayores.





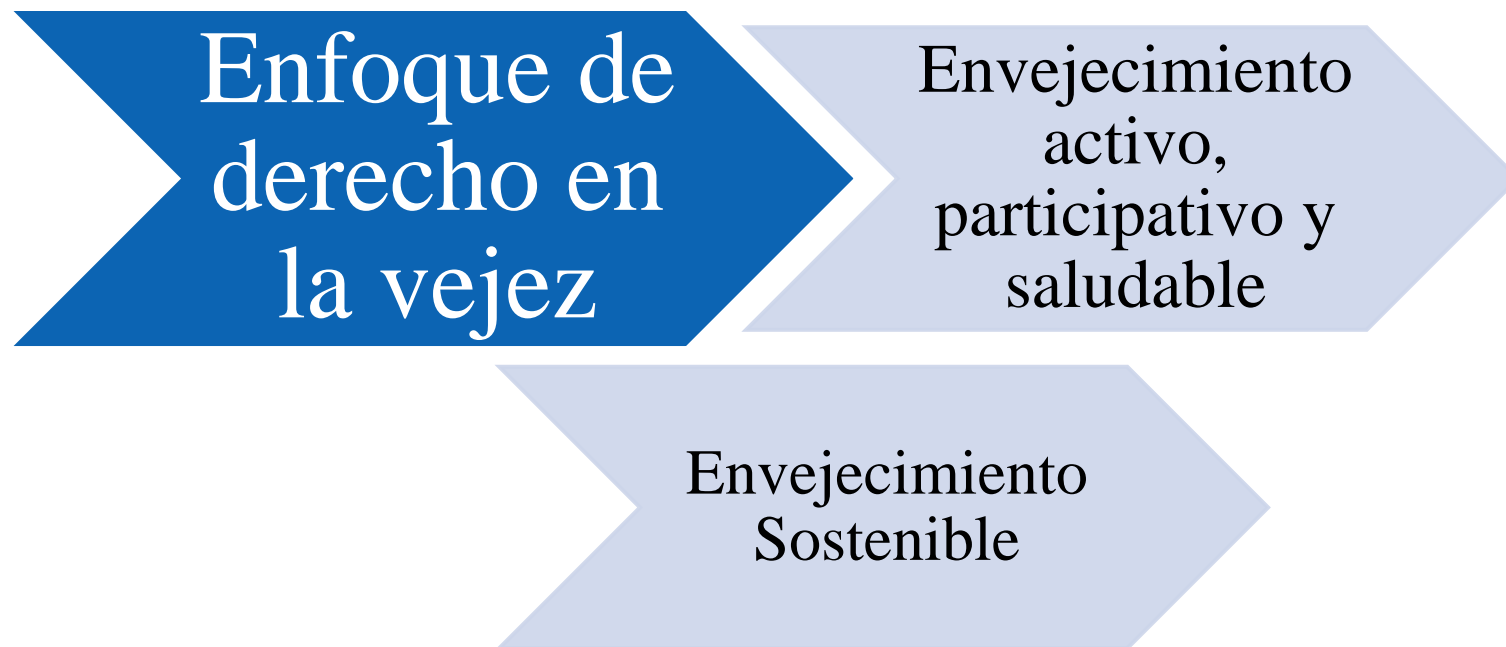
# Una nueva cultura gerontológica



## ► Cinco pilares básicos:

- la comprensión de la vejez como auténtica etapa del desarrollo humano.
- el cambio de paradigma de imagen de tradicional a transicional en la aparición de los “adultos mayores de nuevo tipo”.
- la no existencia de una única imagen de la vejez pues no constituye población homogénea y sólo requerida de cuidados.
- la diferencia desde un enfoque geriátrico y el enfoque gerontológico.
- esa nueva cultura gerontológica implica desarrollo sostenible, libre de discriminación, gerofobia y paternalismo.

# Personas mayores como sujetos de derecho



# Acciones psicogerontológicas en el afrontamiento de la pandemia:

## Objetivos fundamentales

- ▶ Fomentar la adecuada percepción del riesgo en las personas mayores.
- ▶ Identificación de las principales vivencias y la estrategia de atención psicológica a personas mayores y cuidadores/as.
- ▶ Promoción de una campaña del buen trato hacia la población mayor.

# Propuesta de Observatorio Psicogerontológico



**Psico grupos**  
**WhatsApp**



## Fuentes de Información

- ▶ Intervenciones de las propias personas mayores en sesiones del **Psicogrupo WhatsApp de Atención Psicológica a Personas Mayores y Cuidadores.**
- ▶ Monitoreo de criterios y sucesos significativos de los cursantes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en los municipios.
- ▶ Análisis de contenido de la información de la prensa escrita, radio y televisión, relacionadas con este grupo poblacional.





# Salud mental de la personas mayores durante la pandemia:

Servicio de Atención Psicológica a Distancia a través de **Psicogrupo de WhatsApp de Personas Mayores y Cuidadores/as**, convocado por la Sección de Orientación Psicológica de la Sociedad Cubana de Psicología y coordinado por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor:

- ▶ Atención interdisciplinaria en inscripción abierta a 250 usuarios, con 45 sesiones grupales durante tres meses y 78 sesiones de atención individualizada.
- ▶ Asesoramiento psicogerontológico a través de la elaboración de materiales orientadores y participación en medios de comunicación masiva, para la promoción de un envejecimiento activo y saludable durante la pandemia.

# Métodos e instrumentos de diagnóstico y análisis de la información

- ▶ Análisis de contenido de las sesiones grupales desde indicadores de la metodología grupal así como temáticas y demandas emergentes.
- ▶ Análisis de encuesta para explorar las experiencias de personas mayores y cuidadores/as durante las condiciones pandémicas:
  - necesidades y problemáticas
  - manifestaciones físicas y psicológicas
  - ejercicio de la capacidad de autonomía e independencia
  - particularidades de la vida cotidiana
  - redes de apoyo formales e informales
  - recursos de afrontamiento y fortalezas personales.
- ▶ Análisis de Encuesta de Evaluación del Servicio de Orientación Psicológica a Distancia por WhatsApp, desde la perspectiva de los usuarios del servicio.

# Observatorio Psicogerontológico durante la pandemia:

- ▶ **Diversidad de vivencias** durante la pandemia dada diversidad de vejezes, historias de vida, entorno familiar y social.
- ▶ Factores **psicológicos protectores**.
- ▶ **Redes de apoyo**.
- ▶ Percepción de **adquisición de aprendizajes**: mayor respeto por la vida, adquisición de competencias técnico-digitales.
- ▶ **Recursos de afrontamiento**.



# Principales vivencias expresadas:

- ▶ **Baja percepción del riesgo**, al inicio.
- ▶ **Angustia y ansiedades**, por temor al **contagio** propio y de familiares.
- ▶ Sensaciones de **tristeza** y **soledad** fundamentalmente en mayores con escasas redes de apoyo familiares o sociales.
- ▶ Necesidades de **búsqueda de información** para favorecer una adecuada adaptación a los cambios, así como sobre medidas sanitarias de prevención.
- ▶ **Incertidumbre** y **preocupación** sobre consecuencias negativas para las personas mayores por la pandemia, y la planeación del futuro.
- ▶ Evaluación de los **recursos personales y familiares** para el **afrentamiento** y manejo de la situación pandémica.

- ▶ *En mi caso pasé por angustia, depresión, miedo y todas las manifestaciones del cambio, para mi sorpresa pensé que era dueña del autocontrol. Conocí lo vulnerable que podemos llegar a ser y con Uds. me hice de herramientas. Aprendí que puedo ser mejor persona. (Mujer, 69 años).*
- ▶ *Quisiera decirle que me sirvió mucho hablar me ha mejorado bastante. Los ejercicios para relajarme cuando me viene el miedo a contagiarme me han servido, estoy durmiendo mejor y ya no veo tanta noticia que me hacen preocuparme más. Así atiendo mejor a mi mamá y mi hija (Mujer, 44 años cuidadora)*
- ▶ *“Gracias a este grupo, me ayudó mucho (...), gracias por sus consejos para ayudar a mi mamá, me han hecho ver la enfermedad de otra manera (...) y poder poner en práctica lo que me han dicho día a día con ella”. (Hombre 43 años, cuidador)*



# Impactos en la autonomía de las personas mayores:

- ▶ Aparición o temor de **invalidismo**, especialmente en personas solas o dependientes.
- ▶ Procesos de **autofragilización**. **Infravaloración** de las capacidades individuales para el afrontamiento de la crisis.
- ▶ Necesidad de **espacios propios** y de **reincorporación** a gestiones en la comunidad. **Nuevas rutinas**.

# Cambios en particularidades de la vida cotidiana

- ▶ **Reestructuración** de rutinas diarias, acompañada de la posibilidad de reajuste de los mayores por **capacidad de resiliencia** y **resignificación** de **factores estresores**.
- ▶ **Sobrecarga** producida en la **convivencia familiar** expresada con más frecuencia por las mujeres, fundamentalmente en las labores de **cuidado**.
- ▶ **Expectativas** en torno a la “**nueva normalidad**”. Incertidumbres, deseos, estrategias y proyectos.

- ▶ *Este grupo me ha permitido aceptar mejor el aislamiento, reducir la ansiedad y prepararme para el futuro a corto y más largo plazo. Considerar incluso postergar mi jubilación que antes pensaba hacer con más prontitud. (Mujer, 60 años)*
- ▶ *Cuántas cosas nos ha enseñado esta pandemia hasta a los viejos. (...) este grupo ha ayudado a sobrellevar. Inteligencia social percibo en este grupo, creatividad (Mujer 79 años)*
- ▶ *Ya estamos visualizando algunas exigencias de la “nueva normalidad”, como el tener que amigarnos con la tecnología para muchos trámites y el de nuevos hábitos de convivencia...que en sí han sido fáciles de asimilar gracias al grupo. (Mujer 68 años)*

# Conclusiones y Recomendaciones:

**1º** URGENCIA de Campañas de Envejecimiento Activo y Saludable.

**2º** Promover la experiencia en plataforma de grupo WhatsApp como modalidad de accionar “con y entre” personas mayores.

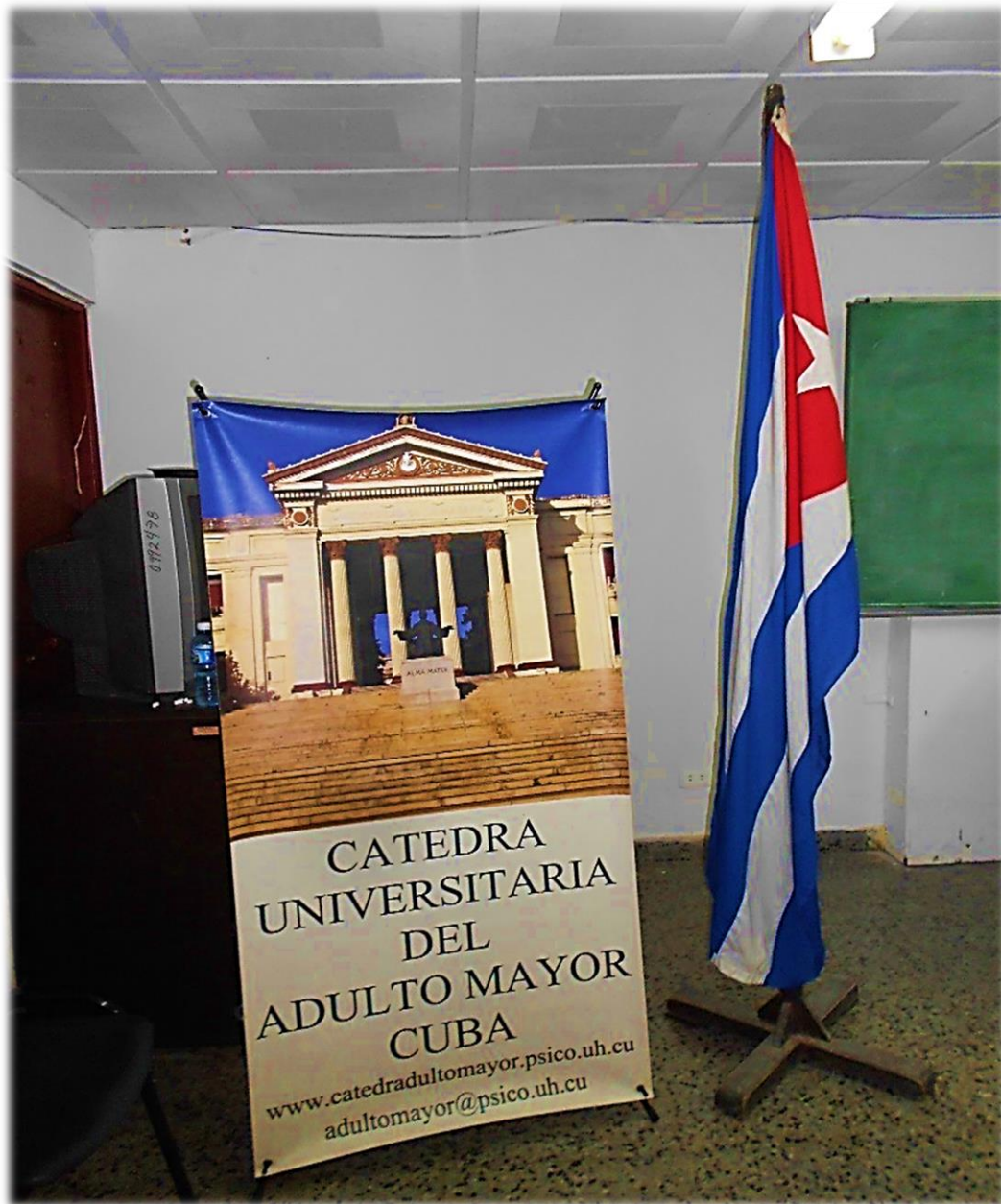
**3º** Recomendaciones a los medios, personal de salud y decisores de política

**4º** Participación social de los mayores en el NUEVO BIENESTAR PSICOLÓGICO como protagonistas empoderados y partícipes del ENVEJECIMIENTO SOSTENIBLE.

# Bibliografía

- ▶ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Derechos de las personas mayores: retos para la interdependencia y autonomía (LC/CRE.4/3), Santiago, 2017.
- ▶ Orosa, T. (2014): “Temas de Psicogerontología”. Editorial Universidad de La Habana-Editorial Universitaria Félix Varela, La Habana.
- ▶ Orosa, T. (2015): “Hablando de vejez desde un enfoque de desarrollo humano”. Tabloide Curso “Hacer y Pensar la Psicología”, Parte 10 Universidad para Todos, La Habana.
- ▶ Yuni, José, Urbano, Claudio (2016): “Envejecer aprendiendo. Claves para un envejecimiento activo”. Grupo Magro Editores, Uruguay.





GRACIAS