

Desde Valdivia hacia Chile: abordando el fenómeno del envejecimiento

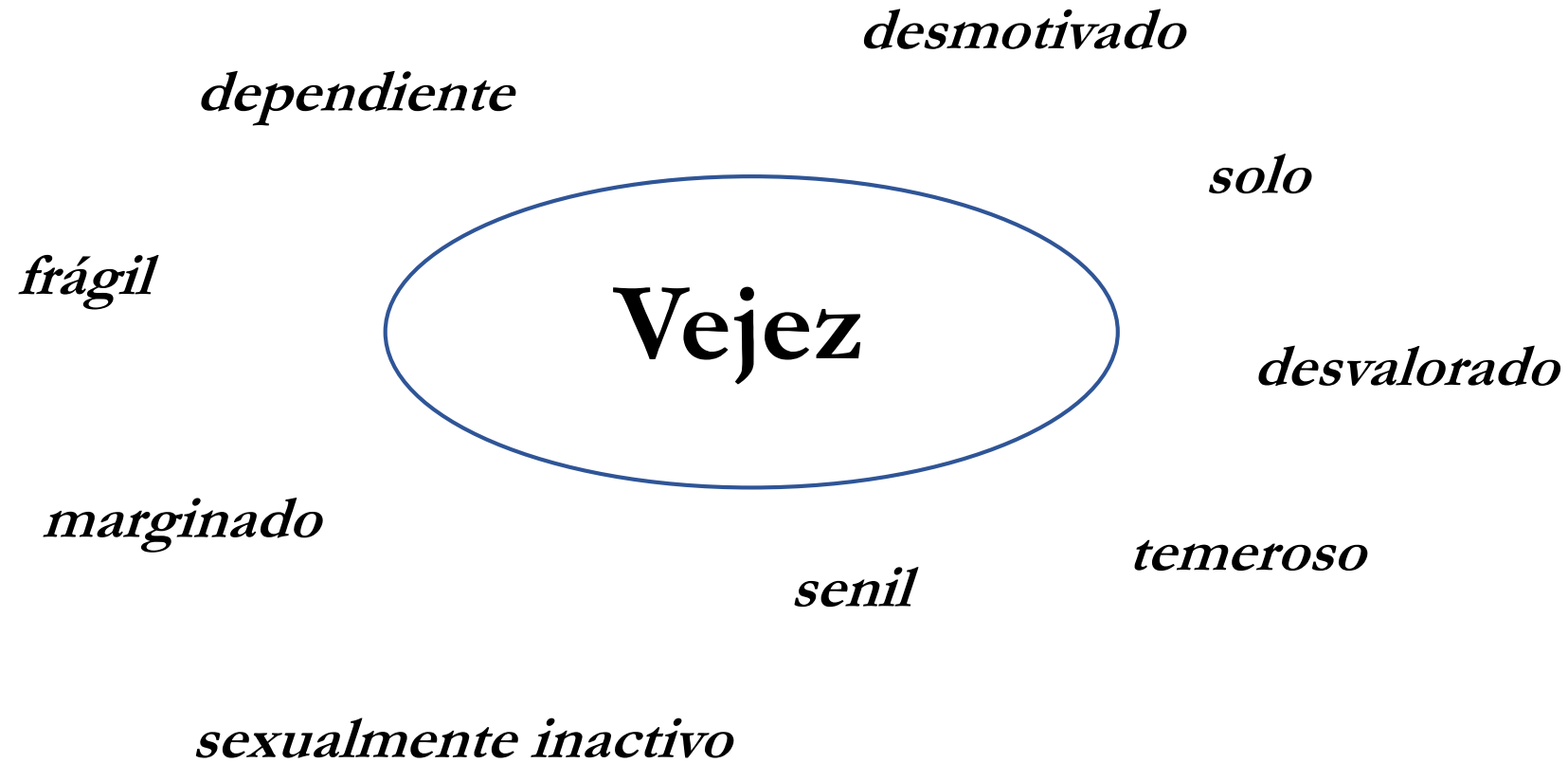
Procesos psicológicos asociados al envejecimiento

Ps. Dra. Daniela Thumala Dockendorff

Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile

Centro Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (Gero)

dthumala@uchile.cl



... creencias y evidencias

Salud física: discapacidad y dependencia

- ✓ **72,9%** chilenos(as): “Adultos mayores no pueden valerse por si mismos” (EN-IEAM, 2015)
- ✓ El **75,9%** no es dependiente (END, 2009)

Social: aislamiento y soledad

- ✓ Encuestas Calidad de Vida en la Vejez - PUC:
 - Más del **70%** confía en que se prestarán ayuda al interior de la familia (2010)
 - La mayoría considera que tiene reciprocidad en sus relaciones (**53,7%** el 2007; **57,7%** el 2013)
 - **35,3%** siente que “les falta compañía” (2017)

... creencias y evidencias

Salud mental

Cognitivo: alteraciones cognitivas y demencia

- ✓ Los AM, en su mayoría, son despiertas, capaces mentalmente y capaces de aprender
- ✓ Demencia: **7% - 10,4%** mayores de 60 años (END, 2009; ENS, 2010)
- ✓ Tipos de inteligencia – fluida y cristalizada
- ✓ ¿Sabiduría? / Posibilidad pensamiento complejo / Gerotranscendencia (Tornstam, 2003)

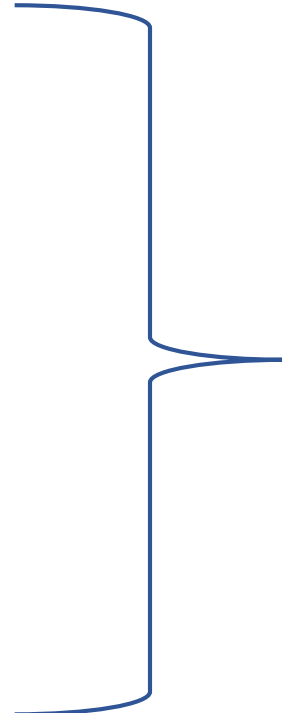
Emocional: tristeza y depresión

- ✓ **7%** (OMS, 2016) / complejidad diagnóstica
- ✓ Sintomatología depresiva últimos 12 meses en Chile: 65 y + años **11,2%** / 45-64 años **19,2%** / 25-44 años **19,4%** 15-24 años **14,4%** (ENS, 2010)
- ✓ Encuestas Calidad de Vida en la Vejez -PUC: satisfacción con la vida en aumento **56,2%** el 2007, **59,5%** el 2010, **62,8%** el 2013, **73,2%** el 2017
- ✓ “Paradoja del envejecimiento” o “Paradoja de la felicidad”

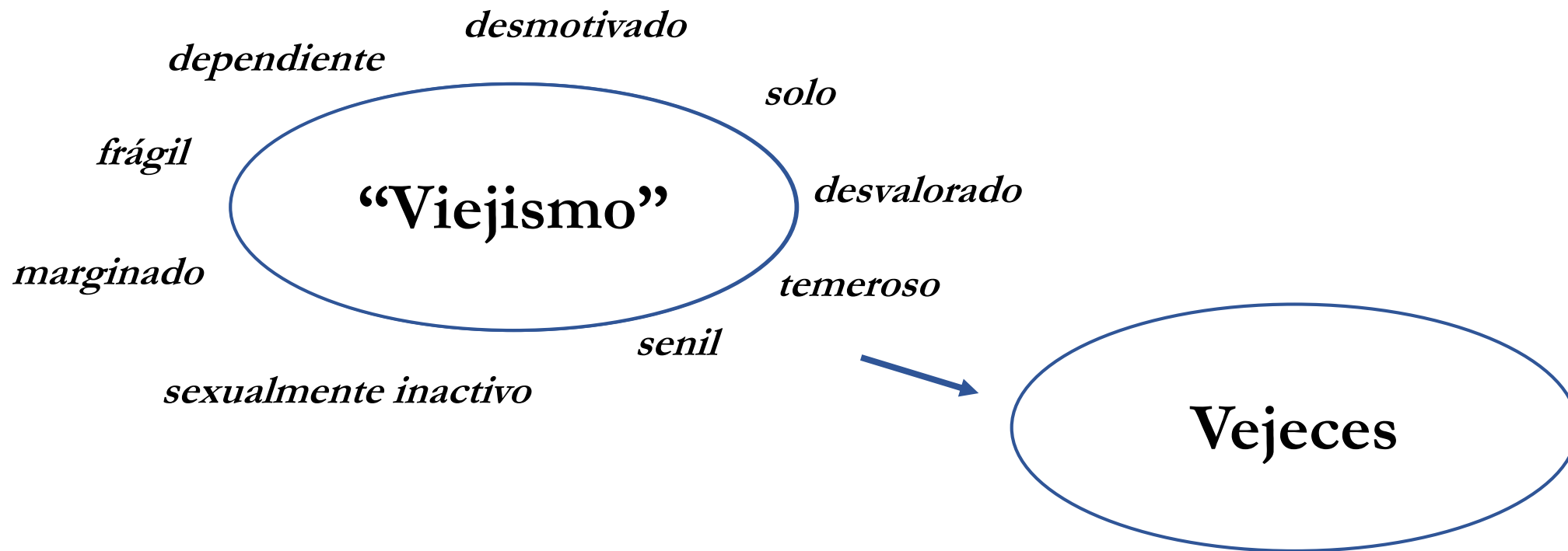
Desafíos del envejecer: afrontamiento a las pérdidas

- Capacidad y/o salud física
- Calidad en las relaciones afectivas significativas
- Muerte de seres queridos
- Integración social
- Condiciones de vida materiales
- Cognitiva

(Thumala 2014)

- 
- ✓ **Habitación**
 - ✓ **Teoría de la Selectividad Socioemocional** (Cartensen, et al 2006)
 - ✓ **Modos de afrontamiento**

...entonces ¿cómo es la vejez?



Re-construcción de la vejez: diversidad

Re-construcción de la vejez: diversidad

Vejececes

- ✓ **Afrontamientos saludables en la vejez**
 - ✓ Ej., disminuye reactividad a estresores (Bellintier & Neupert, 2016)
- ✓ **Preparación para el propio envejecimiento**
 - * **67,8%** no se prepara para la vejez (EN-IEAM, 2015)

Anticipación - diferentes ámbitos



Construcción de la propia vejez

Profecía autocumplida: refuerza salud mental y bienestar

“Ciertamente el ser humano no llegaría a setenta u ochenta años de edad si esta longevidad no tuviera algún significado para la especie. El atardecer de la vida humana debe tener también un sentido propio y no puede ser sólo un lamentable apéndice de la mañana de la vida” (Carl Gustav Jung, 1930:787)

Referencias:

- Arnold, M., Thumala, D., Urquiza, A. & Ojeda, A. (2008). Young people's images of old age in Chile: exploratory research. *Educational Gerontology*, 34, 105-123.
- Bellintier, J. & Neupert, S. (2016) Negative Aging Attitudes Predict Greater Reactivity to Daily Stressors in Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 00, 1–5.
- Cartensen, L., Mikkelsen, J. & Mather, M. (2006). Aging and the Intersection of Cognition, Motivation and Emotion. En: J. Birren & W. Schaie (Eds), *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 343-362). USA: Elsevier.
- Encuesta Nacional de Salud (ENS) Chile 2009-2010. (2010). Encuesta Nacional de Salud 2009 – 2010. Obtenido de: http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g_home/submenu_portada_2011/ens2010.pdf
- Herrera, M.S., Barros, C. & Fernández, M.B. (2013 y 2017). *Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida en la Vejez*. Pontificia Universidad Católica de Chile. Programa para el Adulto Mayor, Instituto de Sociología, Centro de Geriátrica y Gerontología UC, Programa de Políticas Públicas. Santiago de Chile.
- Jung, C.G. (1930). The Stages of Life. In CW 8: *The Structure and Dynamics of the Psyche*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). La salud mental y los adultos mayores. Nota descriptiva. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos [INTA], Microdatos Universidad de Chile (2009). *Estudio Nacional de Dependencia en las Personas Mayores*. Capítulos 2 y 4.2. Disponible en www.senama.cl.
- Thumala, D.; Arnold, M.; Massad, C. & Herrera, F. (2015). *Inclusión y Exclusión Social de las personas mayores en Chile*. Santiago: SENAMA-FACSO U. Chile - FACSO U. Chile, 2013. Ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor.
- Thumala, D. (2014). Healthy ways of coping with losses related to the aging process. *Educational Gerontology*, 40, 5, 363-384.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: <http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf> © Lars Tornstam.