

ÍNDICE SISTEMÁTICO

	<u>PÁGINA</u>
Sumario	5
Presentación	7
Unidad didáctica 1. Psicología de la vejez y envejecimiento: aspectos básicos	11
Objetivos de la Unidad	12
1. Introducción	13
2. La vejez: un nuevo ámbito de trabajo e intervención psicológica	13
3. El envejecimiento de la población: algunos datos demográficos	20
4. Vejez y envejecimiento: definiciones y conceptos básicos	25
4.1. ¿Qué es envejecer?	25
4.2. ¿Qué es la vejez?	26
4.3. Falsas concepciones sobre la vejez	29
5. Investigación en psicología de la vejez	30
5.1. Cambios históricos de perspectiva	30
5.2. La gerontología positiva: hacia una nueva visión de la vejez y el envejecimiento	31
5.3. Tipos de envejecimiento	34

Conceptos básicos a retener	36
Actividades de auto comprobación	37
Ejercicios voluntarios	39
Referencias bibliográficas	40
Unidad didáctica 2. Teorías y modelos de envejecimiento	43
Objetivos de la Unidad	45
1. Introducción	46
2. Teorías biológicas	47
2.1. Teoría del envejecimiento programado	48
2.2. Teoría del envejecimiento celular	48
2.3. Teoría exógena o ambiental	49
2.4. Teoría de la catástrofe	49
2.5. Teoría de los eventos vitales biológicos	49
3. Teorías psicosociales	50
3.1. Teoría psicosocial del desarrollo	52
3.2. Teoría de la desvinculación	52
3.3. Teoría de la actividad	53
3.4. Teoría de la continuidad	53
3.5. Aproximación basada en el ciclo vital (lifespan)	55
3.6. El modelo de optimización selectiva con compensación (SOC)	57
3.7. Teoría de la selectividad socioemocional	60
4. Diseños de investigación en gerontología	60
4.1. Tipos de diseño en la investigación gerontológica	61
5. Resumen	63
Conceptos básicos a retener	65
Actividades de auto comprobación	66
Ejercicios voluntarios	68
Referencias bibliográficas	69
Unidad didáctica 3. Envejecimiento cognitivo	73
Objetivos de la Unidad	75
1. Introducción	76

2. Cambios cognitivos asociados al envejecimiento	77
2.1. Memoria	77
2.2. Percepción y atención	79
2.3. Inteligencia	79
2.4. Mecanismos explicativos del declive cognitivo	80
3. Declive versus deterioro cognitivo	82
4. Predictores de envejecimiento cognitivo	83
4.1. Nivel educativo	84
4.2. Salud	85
4.3. Ejercicio físico	86
4.4. Estilo atribucional	87
5. Estudio de los potenciales cognitivos en el contexto del envejecimiento	87
5.1. Mecanismos adaptativos que favorecen el desarrollo de potenciales cognitivos	88
5.2. Concepto de ganancia cognitiva	89
6. Entrenamiento cognitivo en el contexto de envejecimiento	90
6.1. Tipología de programas de entrenamiento	90
6.2. Programas de entrenamiento en memoria	92
7. Algunos retos futuros	95
Conceptos básicos a retener	97
Actividades de autocomprobación	97
Ejercicios voluntarios	99
Referencias bibliográficas	100
Unidad didáctica 4. Funcionamiento emocional y envejecimiento	105
Objetivos de la Unidad	107
1. Introducción	108
2. Emociones y envejecimiento	108
2.1. Cambios emocionales asociados al envejecimiento	108
2.1.1. Cambios vinculados a los componentes de las emociones	108
2.1.2. Cambios en la regulación emocional	110

3. Estrés y afrontamiento a los cambios de la edad	111
3.1. Manejo de estresores asociados a la edad	111
3.2. Cambio en la utilización de estrategias de afrontamiento con la edad	112
4. Personalidad	114
4.1. Concepto y modelos explicativos	114
4.2. Cambios en la personalidad asociados al proceso de envejecimiento	115
5. Estudios sobre bienestar psicológico	116
5.1. Conceptos de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo	116
5.2. Predictores de bienestar en la vejez	117
5.2.1. Personalidad	118
5.2.2. Percepción de control	120
5.2.3. Relaciones sociales	122
6. Consideraciones finales	123
Conceptos básicos a retener	125
Actividades de auto comprobación	125
Ejercicios voluntarios	127
Referencias bibliográficas	128
Unidad didáctica 5. Promoción del envejecimiento activo	133
Objetivos de la Unidad	135
1. Introducción	136
2. El envejecimiento activo: una definición de consenso	138
3. Envejecimiento y bienestar de la persona mayor	143
3.1. Bienestar subjetivo y bienestar psicológico	143
3.2. Bienestar y adaptación	144
4. La promoción del envejecimiento activo. Factores que lo determinan	146
4.1. Óptima condición de salud física. La importancia de estilos de vida saludables	147
4.1.1. Los beneficios de la actividad física	147
4.1.2. Los beneficios de una alimentación equilibrada	149

4.2. Disposiciones hacia la salud	151
4.2.1. La percepción de control	151
4.2.2. La influencia de las convicciones de autoeficacia sobre la salud y la buena adaptación psicosocial	152
4.3. Funcionamiento cognitivo	153
4.4. Funcionamiento social y bienestar	155
5. Conclusiones	156
Conceptos básicos a retener	158
Actividades de autocomprobación	159
Ejercicios voluntarios	161
Referencias bibliográficas	162
Unidad didáctica 6. La evaluación de la persona mayor	167
Objetivos de la Unidad	169
1. Introducción: cuestiones básicas en la evaluación de la vejez	170
2. Objetivos en la evaluación psicogerontológica	170
3. Factores que influyen en la evaluación psicogerontológica	173
3.1. Variabilidad de las personas mayores	173
3.2. Enfermedades crónicas	174
3.3. Consumo de fármacos	175
3.4. Problemas sensoriales.....	176
3.5. Lentitud en las respuestas	176
3.6. Estereotipos e imagen social	177
4. Evaluación integral y multidimensional	177
5. Una propuesta de estructura de evaluación psicológica en la vejez	179
5.1. Evaluación de la salud física y funcional.....	182
5.1.1. Índice de Barthel	184
5.1.2. Índice de Katz	184
5.1.3. Escala de Lawton y Brody	184
5.2. Evaluación del estado mental de la persona mayor	185
5.2.1. Mini-Mental State Examination (MMSE)	186
5.2.2. Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)	186

5.3. Evaluación de trastornos del estado de ánimo	187
5.3.1. Geriatric Depression Scale (GDS)	187
5.4. Evaluación de los recursos sociales de las personas mayores	188
5.4.1. Older Americans Research and Service Center Instrument (OARS)	188
Anexos. Selección de instrumentos de evaluación psicogerontológica	190
Anexo I. Índice de Barthel	193
Anexo II. Índice de Katz	195
Anexo II. Escala de Lawton y Brody (1969) (actividades instrumentales de la vida diaria)	196
Anexo IV. Mini-Mental State Examination (MMSE)	197
Anexo V. Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)	199
Anexo VI. Escala de depresión geriátrica (GDS)	199
Anexo VII. Escala de recursos sociales (OARS)	202
Conceptos básicos a retener	205
Actividades de autocomprobación	206
Ejercicios voluntarios	208
Referencias bibliográficas	210
Unidad didáctica 7. Trastornos psicológicos en la vejez: trastornos del estado de ánimo. El trastorno depresivo	213
Objetivos de la Unidad	215
1. Introducción	216
2. La depresión	216
2.1. La depresión en las personas mayores: datos epidemiológicos	217
2.2. Características de la depresión en la vejez	218
3. Evaluación psicogerontológica de la depresión	220
3.1. Etiología de los trastornos depresivos	221
3.2. Diagnóstico diferencial	224
3.3. Fases del proceso e instrumentos de evaluación de la depresión en personas mayores	227
3.3.1. Evaluación inicial de la depresión: entrevista inicial. Primera toma de contacto	230

3.3.2. Utilización de autoinformes e instrumentos estandarizados de diagnóstico psicogerontológico de la depresión	231
3.3.3. Entrevistas estructuradas sobre el control y seguimiento de los trastornos depresivos	234
3.3.4. Entrevista sobre los síntomas depresivos en personas mayores con allegados	234
4. El suicidio y la depresión en la persona mayor	234
5. Intervención psicológica y tratamiento de la depresión	237
5.1. Objetivos del programa de intervención	238
5.2. La intervención cognitivo-conductual frente a la depresión en personas mayores	240
6. Resumen	241
Conceptos básicos a retener	243
Actividades de auto comprobación	244
Ejercicios voluntarios	246
Referencias bibliográficas	248
Unidad didáctica 8. Demencias y programas de psicoestimulación	251
Objetivos de la Unidad	252
1. Introducción	253
2. Definición y clasificación	253
3. Evaluación y diagnóstico	255
4. Tratamiento no farmacológico en las demencias	257
4.1. Intervención cognitiva	257
4.2. Intervención no cognitiva	265
Conceptos básicos a retener	268
Actividades de auto comprobación	268
Ejercicios voluntarios	270
Referencias bibliográficas	272

Unidad didáctica 9. Asesoramiento psicogerontológico	275
Objetivos de la Unidad	276
1. Introducción	277
2. Definición de asesoramiento gerontológico. Objetivos desde el ámbito de la psicogerontología	277
3. Análisis de la tipología de problemáticas a tratar	279
3.1. Asesoramiento psicogerontológico y desarrollo de habilidades adaptativas	280
3.2. Análisis de problemáticas específicas	282
3.3. El proceso de asesoramiento	284
3.3.1. Habilidades adaptativas implícitas en el proceso de asesoramiento	288
4. Consideraciones finales	288
Conceptos básicos a retener	290
Actividades de autocomprobación	290
Ejercicios voluntarios	292
Referencias bibliográficas	296
Unidad didáctica 10. Intervención con familias en el ámbito gerontológico	297
Objetivos de la Unidad	299
1. Introducción.....	300
2. Perfil del cuidador de personas mayores dependientes en España	301
3. El estrés en el cuidador: modelos explicativos	302
3.1. Variables previas al cuidado	302
3.2. Variables relacionadas con el proceso de cuidado	303
3.3. Consecuencias del cuidado	305
4. Evaluación de necesidades en la situación de cuidados	305
4.1. Evaluación de la persona mayor dependiente	305
4.2. Evaluación del cuidador	306

5. Programas de intervención con familiares de personas mayores dependientes	308
5.1. Apoyo formal	309
5.2. Programas educativos	309
5.3. Grupos de ayuda mutua	311
5.4. Intervención psicogerontológica	312
5.4.1. Relativas a habilidades de autocuidado y manejo del estrés	313
5.4.2. Relativas a la transmisión de habilidades para el manejo de situaciones específicas derivadas de la situación de cuidados	314
5.5. Programas multimodales	317
6. Intervenciones en el ámbito institucional	317
Conceptos básicos a retener	319
Actividades de auto comprobación	319
Ejercicios voluntarios	321
Referencias bibliográficas	322