



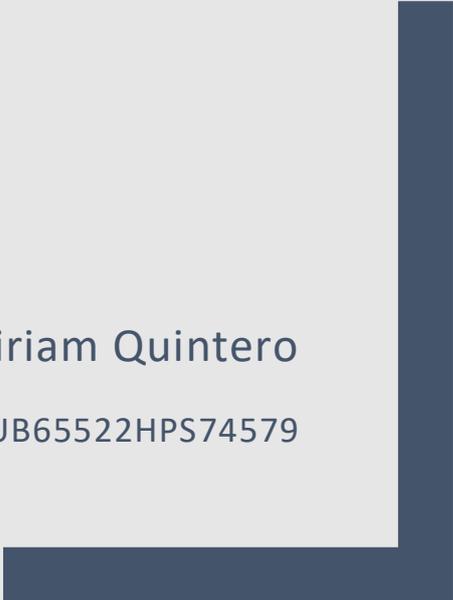
Enfoques Terapéuticos para los Adultos Mayores

PSICOTERAPIA EN LA EDAD TARDIA

Enfoques Terapéuticos para
los Adultos Mayores

Kiriam Quintero

ID: UB65522HPS74579



Resumen

La psicoterapia va dirigida a las necesidades emocionales, psicológicas y mentales de los adultos mayores sin embargo no es una necesidad universal, pero puede ser muy beneficioso para aquellos que enfrentan desafíos específicos, ya que busca mejorar el bienestar emocional, facilitar la adaptación a cambios de vida, promover la resiliencia, fomentar la autoaceptación y mejorar las relaciones interpersonales.

Palabras claves:(adulto mayor, psicoterapia, aceptación)

Introducción

La Psicoterapia para adultos mayores es una especialidad de la salud mental que aborda las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de las personas de la tercera edad. De tal manera envejece la población, se hace mas importante proporcionar apoyo psicológico adecuado y efectivo a los ancianos. Los desafíos propios del envejecimiento, como la jubilación, los duelos por la pérdida de seres queridos, las enfermedades crónicas, las pérdidas de facultades y el aislamiento social, pueden afectar el bienestar mental y emocional de los adultos mayores. Este contexto nos plantea preguntas sobre la necesidad, las barreras y los beneficios de la psicoterapia para esta población, así como las consideraciones y adaptaciones necesarias para ofrecer una atención eficaz, efectiva, eficiente y respetuosa. En este análisis, se explorarán las circunstancias en las que la psicoterapia puede ser especialmente beneficiosa para los ancianos, las mejores técnicas terapéuticas y las razones por las que no todos los adultos mayores requieren necesariamente esta asistencia.

Entendemos por envejecimiento aquel proceso natural y complejo que conlleva una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales a lo largo del tiempo. Este proceso es considerado único para cada individuo, pero generalmente sigue ciertos patrones y etapas comunes.

El proceso de envejecimiento tiene varias facetas y afecta a cada persona de manera diferente. Comprender los cambios biológicos y sociales que acompañan al envejecimiento puede proporcionar un mejor acompañamiento y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La psicoterapia puede jugar un papel importante al ayudar a los ancianos a adaptarse a estos cambios, manejar el estrés y las emociones, y mantener una buena salud mental y bienestar general.

Para los adultos mayores, la aceptación de la psicoterapia varía según diversos factores, incluyendo la educación, la cultura, el apoyo familiar, social y las experiencias previas con el sistema de salud mental.

Algunos adultos mayores, pueden tener percepciones negativas sobre la psicoterapia por estigmas asociados con la salud mental, y más cuando su crecimiento y desarrollo se dio en épocas en las que este no era un tema del cual podían discutir abiertamente.

La falta de conocimiento sobre los beneficios y la naturaleza de la psicoterapia puede ocasionar el rechazo de ella, los adultos mayores más abiertos a recibir psicoterapia han recibido educación o información sobre los tratamientos y las terapias durante su vida. En definitiva, un entorno que apoya y valora la salud mental facilita la aceptación o rechazo de la psicoterapia, lo que hace importante el apoyo de familiares y amigos.

La psicoterapia debe adaptarse a las necesidades específicas de cada adulto mayor, tomando en cuenta sus experiencias de vida, condiciones de salud, preocupaciones y creencias. Terapias de reminiscencia, que se enfoca en recordar y discutir experiencias pueden ser muy efectivas. Hoy se hace mucho más accesible el servicio de salud mental, considerando el hecho de que hay muchos terapeutas, profesionales y especialistas para adultos mayores que trabajan en línea, lo que puede ser de gran beneficio para los ancianos de movilidad reducida, ya que esta condición representaba uno de los desafíos más importantes al considerar una asistencia terapéutica.

A pesar de que los estudios han demostrado que la psicoterapia puede ser efectiva para tratar problemas como la depresión, el duelo y la ansiedad en adultos mayores, el no tener una difusión continua de esta evidencia, y al sentir vergüenza o estigma asociada a la búsqueda de ayuda, se disminuye las probabilidades de aceptación de la misma, aunado a las condiciones de salud física y mental propias de la senescencia como la demencia senil que pueden complicar el proceso terapéutico y requieren enfoques especializados.

No solo la aceptación, sino también el comportamiento de los pacientes añosos en psicoterapia puede variar ampliamente según sus experiencias, personalidad y el contexto de su vida en el momento de las sesiones. Sin embargo, podemos destacar patrones comunes que se observan en esta población:

1. Resistencia Inicial: Algunos pueden mostrarse un poco resistente inicialmente, especialmente si no están familiarizados con el proceso terapéutico o si tienen prejuicios sobre la psicoterapia en general.

2. **Confianza y respeto:** La construcción de una relación de confianza es esencial y pueden requerir un poco más de tiempo, puesto que luego de aceptarla, los adultos mayores tienden a valorar mucho la relación con sus terapeutas y pueden mostrar un alto grado de respeto hacia la figura profesional.
3. **Forma de Comunicación:** Para las personas mayores, la forma habitual de comunicarse es a través de sus experiencias, compartiendo historias de sus vidas detalladamente, lo cual puede proporcionar un contexto valioso, siempre y cuando este no sea un mecanismo de evasión de emociones o información relevante para el terapeuta. Tienden a ser reflexivos y pueden llegar a tener una perspectiva amplia, llena de sabiduría que bien utilizada puede enriquecer el proceso terapéutico.
4. **Temas comunes:** Suelen surgir preocupaciones sobre enfermedades crónicas, dolores y limitaciones físicas. Adaptarse a la jubilación, cambios de identidad, roles familiares y percepción del envejecimiento también son temas recurrentes. Sin embargo, no pueden faltar o son preámbulos de las sesiones, los sentimientos de soledad, aislamiento social y sin duda las pérdidas y los duelos.
5. **Actitudes:** Pueden mostrarse muy motivados y comprometidos si llegan a comprender que la terapia les ofrece un beneficio claro y tangible, y aunque algunos pueden ser resistentes al cambio, muchos muestran una notable capacidad para adaptarse y crecer.

Objetivos de la Psicoterapia para los Adultos Mayores

1. **Facilitar la adaptación a los cambios de vida:** La disminución de capacidades físicas, la pérdida de roles, retiros o jubilación con el apoyo adecuado pueden ser adaptados a la

vida del adulto mayor con delicadeza y sin generar un cambio abrupto, promoviendo la resiliencia, fortaleciéndoles la capacidad para enfrentar los desafíos del envejecimiento y fomentando la autoaceptación.

2. Mejorar el bienestar emocional: Hay condiciones de salud mental como la ansiedad y la depresión que pueden ser abordadas por el psicoterapeuta para ayudarles a superarlas.
3. Mejorar las relaciones interpersonales: Fortalecer las conexiones sociales y familiares para reducir el aislamiento.

Enfoque y Técnicas Terapéuticas

1. Terapia Cognitivo-Conductual: Enfocada en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento, se adapta para tratar la depresión y la ansiedad en adultos mayores.
2. Terapia de Reminiscencia: Se trata de mejorar el estado de ánimo y proporcionar un sentido de continuidad y propósito ayudando al adulto mayor recordando y discutiendo experiencias pasadas
3. Terapia de Aceptación y Compromiso: Se lleva a la persona mayor a aceptar sus experiencias y a comprometerse con acciones que se alineen con sus valores personales.
4. Terapia Centrada en la Compasión: Fomentando la autocompasión y la comprensión, se ayuda al paciente a tratarse a sí mismo con amabilidad y a reducir la autocrítica.

5. Terapia Interpersonal: Se trabaja las relaciones interpersonales, se busca reducir el aislamiento social.
6. Terapia Familiar: involucrar a los miembros de la familia y amigos más cercanos a través de dinámicas que permitan apoyar al paciente de manera más efectiva.

Es mi consideración, luego de abordado el tema, que no todas las personas avanzadas de edad deben estar recluidas en centros de asistencia, asilos u hogares, sin embargo siempre sería considerado como bueno hacer una evaluación cuidadosa de sus necesidades individuales, deseos y circunstancias. Muchos pueden ser asistidos de forma ambulatoria y otros tantos considerando factores como su salud mental, trastornos cognitivos, transiciones de vida, y condiciones de salud crónica que requieren supervisión médica continua, como diabetes avanzadas, enfermedades cardíacas o respiratorias pueden beneficiarse del acceso constante a profesionales de la salud que trabajan en las residencias para ancianos.

Conclusión

La aceptación o inclusive el rechazo de la psicoterapia en los adultos mayores depende de una serie de factores personales, sociales y estructurales que nos obliga a trabajar en reducir el estigma y aumentar la educación sobre la salud mental. Pueden beneficiarse significativamente de la psicoterapia, y su comportamiento en las sesiones refleja una combinación de miedos propios de las preocupaciones específicas relacionadas con el envejecimiento, una rica experiencia de vida y el respeto por el proceso terapéutico. Adaptar las técnicas y enfoques

terapéuticos a la necesidad y contexto de cada adulto mayor será clave para el éxito del tratamiento.

Referencias

- Kane, R.L. Oudlander, J.G., & Abrass, I.B. (2004) Essentials of Clinical Geriatrics (5th ed.) Mc GrawHill.
 - Harvard Health Publishing. (2021) Aging and health: What to expect Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/aging-and-health-what-to-expect>
 - Ardila, R. (2007) Psicología del adulto mayor
 - Gracia, J.F. (2011) Psicogerontología: Intervención psicológica con mayores.
 - Susanta E. Sammer, Según pasan los años: La vejez como un momento de la vida
-