

altenpflege.de Edition

Libros de texto breves para la formación en enfermería - Enfoque en el
cuidado de personas mayores

Theo Ahrens

Conocimientos básicos de psicología para el cuidado de personas mayores

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Referencias bibliográficas

Theo Ahrens – Breve biografía

Theo Ahrens, nacido en 1979 cerca de Múnich, es profesor de profesiones de enfermería y pedagogo del cuidado comprometido. Después de un Año Social Voluntario en un hospital, completó una formación como enfermero de salud y cuidados y adquirió valiosa experiencia laboral en la unidad de cuidados intensivos. Impulsado por su deseo de transmitir conocimientos, estudió pedagogía del cuidado y comenzó en 2009 como profesor en una escuela técnica en Múnich. Theo es conocido por su enseñanza práctica y empática, con la que prepara a futuros profesionales del cuidado para su exigente profesión. En el ámbito privado, vive con su esposa y dos hijos en Berlín y trabaja como voluntario para mejorar las condiciones en la formación de cuidados.

Este breve libro de texto se formuló a partir de planes de estudios de sus clases utilizando I.A. La traducción se realizó automáticamente.

Publicado por altenpflege.de Precio DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 altenpflege.de
Sugerencias y mejoras por favor a team@altenpflege.de.

1/1-2412181527

Índice de contenido

1 Introducción	4
1.1 Objetivos de este manual breve	4
1.2 Importancia de los fundamentos psicológicos en el cuidado de ancianos	4
1.3 Rol de los cuidadores en el manejo de aspectos psicológicos del cuidado	5
2 Fundamentos de la psicología	7
2.1 Importancia de la psicología en el cuidado	7
2.2 Tareas y ámbitos de la psicología	7
2.3 Diferencias entre psicología cotidiana y psicología científica	8
2.4 Relevancia de los fundamentos psicológicos para la práctica del cuidado	9
3 Psicología del desarrollo en la vejez	10
3.1 Psicología del desarrollo y su importancia en el cuidado de personas mayores	10
3.2 Desarrollo psicológico en la vejez	10
3.3 Cambios en la percepción, cognición y memoria en la vejez	11
3.4 Tareas del desarrollo en la vejez	12
4 Necesidades psicológicas básicas en la vejez	14
4.1 Necesidades básicas	14
4.2 Importancia de la satisfacción de necesidades para la salud mental en la vejez	14
4.3 El papel de los cuidadores en el apoyo de las necesidades básicas	15
4.4 Caminos para fomentar el bienestar y la satisfacción en personas mayores	16
5 Emociones y su significado en el cuidado	18
5.1 Definición de emociones	18
5.2 Cambios emocionales en la vejez	18
5.3 Influencia de las emociones en la relación de cuidado	19
5.4 Manejo de reacciones emocionales	20
6 Cognición y memoria en la vejez	22
6.1 Tipos de memoria	22
6.2 Cambios en las habilidades cognitivas en la vejez	23
6.3 Diferencias entre el deterioro normal de la memoria relacionado con la edad y la demencia	24
6.4 Fomento de las habilidades cognitivas en personas mayores	25
7 Trastornos y enfermedades psíquicas en la vejez	26
7.1 Depresión en la vejez	26
7.2 Trastornos de ansiedad en la vejez	27
7.3 Demencia	28
7.4 Trastornos psicóticos	29
7.5 Burnout y síndromes de agotamiento en el personal de enfermería	30
8 Comunicación con personas con cambios psicológicos	31
8.1 Particularidades de la comunicación con personas con demencia	31
8.2 Validación como método de comunicación con personas desorientadas	32
8.3 Conducción empática de conversaciones con personas con trastornos psicológicos	33
8.4 Técnicas de escucha activa y comunicación empática	34
9 Comportamientos y reacciones de las personas mayores	35
9.1 Comportamiento desafiante	35
9.2 Causas y desencadenantes del comportamiento desafiante	35
9.3 Manejo del comportamiento desafiante	36
9.4 Intervenciones prácticas para el control del comportamiento	37
10 Motivación y activación en el cuidado de ancianos	39
10.1 Motivación y activación	39
10.2 Teorías de la motivación	39
10.3 Importancia de la motivación para la vida diaria en el cuidado	40
10.4 Técnicas para fomentar la motivación de los residentes	41
11 Autoconcepto e identidad en la vejez	42
11.1 Autoconcepto e identidad	42
11.2 Cambio de identidad en la vejez	43
11.3 Autoimagen y autoestima de las personas mayores	44
11.4 Apoyo en la formación de la identidad y autodeterminación en la vida cotidiana del cuidado	45
12 Estrés y estrategias de afrontamiento en el cuidado	46
12.1 Estrés y estresores	46
12.2 Técnicas de manejo del estrés	46
12.3 Importancia del autocuidado para el personal de enfermería	47
12.4 Fomento de la resiliencia en residentes y personal de enfermería	48
13 Aspectos éticos y legales de la atención psicológica	49
13.1 Autodeterminación y autonomía de los residentes	49
13.2 Protección de la integridad psíquica de los residentes	50
13.3 Responsabilidad del personal de enfermería en el manejo de las cargas psicológicas	51
13.4 Fundamentos legales del apoyo psicológico	52
14 Pruebas y procedimientos psicológicos en el cuidado de personas mayores	53
14.1 Pruebas para evaluar las capacidades cognitivas	53
14.2 Pruebas para evaluar el estado emocional	53
14.3 Importancia de las pruebas psicológicas para la práctica del cuidado	54
14.4 Guía para la realización e interpretación de pruebas	55
15 Autorreflexión y competencias psicológicas de los cuidadores de ancianos	57
15.1 La autorreflexión como parte importante del trabajo de enfermería	57
15.2 Reflexión de emociones y acciones en la rutina diaria del cuidado	58
15.3 Autocuidado y manejo del estrés para cuidadores	59
15.4 Supervisión y asesoramiento colegial como posibilidad de apoyo	60
16 Colaboración interdisciplinaria con psicólogos y terapeutas	61
16.1 Colaboración con psicólogos, terapeutas y médicos	61
16.2 Comunicación e informes en el equipo interdisciplinario	62
16.3 Distribución de roles entre personal de enfermería y psicólogos/terapeutas	62
16.4 Participación del personal de enfermería en la atención psicológica de los residentes	63
17 Ejemplos de casos y aplicaciones prácticas	65
17.1 Estudio de caso: Manejo de la depresión en residentes	65
17.2 Caso práctico: Comunicación con residentes con demencia	66
17.3 Ejemplo de caso: Manejo del comportamiento desafiante	67
17.4 Reflexión de decisiones de cuidado para la atención psicológica	68

1 Introducción

1.1 Objetivos de este manual breve

El libro breve proporciona un conocimiento completo de los fundamentos psicológicos en el cuidado de personas mayores. Ofrece enfoques teóricos y prácticos para fortalecer a los cuidadores en su trato con personas mayores. El objetivo es profundizar la comprensión de los procesos psicológicos en la vejez y demostrar su relevancia para la práctica del cuidado. Los contenidos ayudan a las personas cuidadoras a entender mejor las necesidades y los comportamientos de las personas mayores y a reaccionar adecuadamente. Además, se enfatiza la importancia de la salud psicológica de los propios cuidadores.

Los temas abarcan teorías psicológicas fundamentales y su aplicación en el cuidado de personas mayores, desarrollo y cambio en la edad avanzada, así como la importancia de las necesidades psicológicas básicas. El libro tiene como objetivo ampliar las competencias en el manejo de emociones y trastornos psicológicos. Ejemplos de casos orientados a la práctica fomentan la aplicación de lo aprendido en la vida diaria.

Otro foco está en la comunicación con personas que experimentan cambios psicológicos. El libro ofrece técnicas y métodos para enfrentar adecuadamente comportamientos desafiantes. Además, se destaca el enfoque interdisciplinario en la colaboración con psicólogos y terapeutas para garantizar un cuidado integral de los residentes.

Finalmente, se espera que los lectores sean capacitados para brindar un cuidado reflexivo y competente que satisfaga las necesidades psicológicas y emocionales de las personas mayores.

1.2 Importancia de los fundamentos psicológicos en el cuidado de ancianos

En el cuidado de personas mayores, los fundamentos psicológicos son cruciales para abordar adecuadamente las complejas necesidades de las personas mayores. Estos fundamentos permiten a los cuidadores interpretar comportamientos y planificar intervenciones de cuidado individualizadas. Una comprensión profunda de los procesos psicológicos en la vejez fomenta la comunicación efectiva y la acción empática. Además, los conocimientos psicológicos contribuyen a manejar mejor los desafíos en el cuidado.

Las personas mayores a menudo enfrentan desafíos psíquicos y emocionales que influyen en el cuidado. Entre ellos se incluyen los procesos de adaptación a los cambios físicos, los sentimientos de pérdida y soledad, así como el manejo de enfermedades crónicas. Los fundamentos psicológicos ayudan a reconocer estos procesos y desarrollar estrategias de cuidado adaptadas a ellos.

Otro aspecto es el fortalecimiento de la estabilidad emocional de los cuidadores. El día a día en el cuidado está frecuentemente marcado por situaciones estresantes y exigentes que requieren competencias psicológicas para mantener el bienestar personal. La capacidad de autorreflexión y manejo del estrés es esencial para garantizar una alta calidad de atención de forma continua.

Los conocimientos psicológicos también son importantes en el apoyo a la colaboración interdisciplinaria. Permiten una comunicación efectiva con otros profesionales y fomentan la atención integral de los residentes. El intercambio de información y observaciones puede mejorar significativamente el tratamiento y cuidado de las personas mayores.

En conjunto, los fundamentos psicológicos son imprescindibles para un cuidado geriátrico práctico y digno, que pone en el centro la calidad de vida de los residentes y apoya a los cuidadores en su labor diaria.

1.3 Rol de los cuidadores en el manejo de aspectos psicológicos del cuidado

Las enfermeras y enfermeros tienen una responsabilidad central en el manejo de los aspectos psicológicos de la atención a personas mayores. Su rol requiere, además de competencias técnicas, un alto grado de empatía y sensibilidad hacia las necesidades psicológicas de las personas mayores. Deben crear un entorno seguro en el que los residentes puedan generar confianza y expresar abiertamente miedos o preocupaciones.

La tarea central de las enfermeras y enfermeros es reconocer las necesidades psicológicas individuales e integrarlas en la práctica diaria del cuidado. Esto incluye la observación de cambios de comportamiento y fluctuaciones del estado de ánimo, para poder intervenir tempranamente. Estas observaciones son cruciales para desarrollar planes de cuidado personalizados que consideren el estado emocional y psicológico de los residentes.

Además, el personal de enfermería debe ser capaz de responder adecuadamente a comportamientos desafiantes. Esto requiere conocimientos de diversas estrategias de comunicación e intervención que desescalen situaciones y promuevan el bienestar de los residentes. Otro aspecto involucra el respeto y promoción de la autonomía de las personas mayores, al respetar y apoyar su autodeterminación.

Un componente esencial del rol del personal de enfermería es también la formación continua en el ámbito de la atención psicológica. El intercambio regular con psicólogos y otros profesionales es de gran importancia. Esta interacción permite el desarrollo de estrategias conjuntas para el apoyo psicológico y contribuye a mejorar la calidad de vida de los residentes.

En resumen, el rol de las enfermeras y enfermeros requiere un profundo entendimiento de los procesos psicológicos en el contexto del envejecimiento, combinado con la habilidad de encontrar soluciones individuales y adaptadas a diversas situaciones. Esto contribuye considerablemente a garantizar una alta calidad de atención y a ganar la confianza de los residentes.

preview

2 Fundamentos de la psicología

2.1 Importancia de la psicología en el cuidado

La psicología es el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales. En el ámbito del cuidado, la psicología se refiere a la comprensión y consideración de los aspectos psicológicos y emocionales de las personas que requieren atención. Incluye la percepción, el pensamiento, los sentimientos y el comportamiento de un individuo.

El conocimiento psicológico en el cuidado permite a los cuidadores comprender mejor las necesidades y reacciones de los residentes. La aplicación de este conocimiento apoya la promoción del bienestar, la construcción de una comunicación eficaz y el manejo de comportamientos desafiantes. La psicología también ayuda a interpretar los efectos de las enfermedades en el estado psicológico de las personas mayores y a ofrecer el apoyo adecuado.

Además, la psicología en el cuidado es importante para comprender las propias reacciones y emociones como cuidador. Un conocimiento psicológico sólido apoya el desarrollo de un trato empático hacia los residentes y contribuye a la prevención de malentendidos y conflictos.

La integración de fundamentos psicológicos en la práctica de cuidados fomenta la conciencia sobre la importancia de la calidad de vida y la salud mental. Esto es especialmente relevante al acompañar a personas mayores, cuyas necesidades emocionales y cognitivas pueden variar considerablemente. El cuidador es responsable no solo del acompañamiento físico, sino también del apoyo y atención psicológica de los residentes.

2.2 Tareas y ámbitos de la psicología

La psicología abarca muchas tareas y áreas que son significativas para el cuidado de ancianos. Un área central es la psicología clínica. Esta se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos psicológicos. En el cuidado de ancianos, esto se refiere principalmente a la depresión, trastornos de ansiedad y demencia. Los cuidadores se benefician de este conocimiento al poder reconocer cambios psicológicos en los residentes tempranamente y colaborar con profesionales para intervenir de manera específica.

La psicología del desarrollo trata de los procesos de cambio a lo largo de la vida. Es indispensable en el cuidado de ancianos, ya que permite entender el desarrollo psicológico de las personas mayores. Los cambios en percepción, cognición y emoción en la vejez son centrales. Los cuidadores utilizan este conocimiento para responder adecuadamente a las tareas de desarrollo individuales de sus residentes.

Otra área significativa es la psicología de la salud. Esta investiga cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en la salud. Contribuye a fomentar comportamientos saludables y apoyar el afrontamiento de enfermedades. En el cuidado, esto puede incluir la orientación hacia un estilo de vida saludable y el apoyo en la adaptación a enfermedades crónicas.

La psicología social se ocupa de los procesos interpersonales y su influencia en el individuo. En el cuidado de ancianos, es importante para establecer relaciones con los residentes y crear interacciones sociales. Los conocimientos de psicología social ayudan a los cuidadores a entender procesos grupales y fomentar una estructura comunitaria de apoyo.

Finalmente, se debe mencionar la investigación neuropsicológica. Esta analiza la relación entre funciones cerebrales y comportamiento. Los cuidadores que conocen los hallazgos neuropsicológicos pueden abordar de manera específica las discapacidades cognitivas y reconocer la importancia de la rehabilitación.

Estas áreas de la psicología ofrecen un amplio espectro de aplicaciones para el cuidado de ancianos y apoyan a los cuidadores en atender cualificadamente las necesidades psicológicas y emocionales de los residentes.

2.3 Diferencias entre psicología cotidiana y psicología científica

La psicología cotidiana y la psicología científica se diferencian fundamentalmente en su enfoque y metodología. La psicología cotidiana se basa en experiencias personales, intuiciones y observaciones subjetivas. A menudo se aplica intuitivamente y se apoya en normas sociales y culturales, así como en experiencias individuales. Ejemplos de esto son las suposiciones sobre el comportamiento humano que resultan de experiencias interpersonales, como la expectativa general de que las personas respondan con amabilidad ante la amabilidad.

En cambio, la psicología científica es una disciplina empírica que utiliza métodos de investigación sistemáticos. Se basa en la recolección objetiva de datos, la formación de hipótesis y el uso de experimentos controlados para verificar sus supuestos. La psicología científica busca afirmaciones generalizables, respaldadas por evidencias concretas y estudios repetidos. Su objetivo es obtener conocimientos confiables y válidos sobre el comportamiento y la experiencia humana.

Otra diferencia esencial radica en la metodología. La psicología cotidiana a menudo utiliza explicaciones retrospectivas que no se pueden verificar. La psicología científica, por otro lado, emplea métodos cuantitativos y cualitativos para probar hipótesis. Esto incluye técnicas como experimentos, encuestas, observaciones y análisis estadísticos.

Los resultados de la psicología científica son repetibles y pueden ser verificados a través de procesos de revisión por pares. Las concepciones de la psicología cotidiana son, por el contrario, a menudo variables y no universales, lo que limita su transferibilidad. En el cuidado de personas mayores, el uso de la psicología científica es crucial para satisfacer las necesidades individuales de los residentes, promover su salud mental y apoyar su bienestar de manera fundamentada.

2.4 Relevancia de los fundamentos psicológicos para la práctica del cuidado

Los fundamentos psicológicos son esenciales para una práctica de cuidado efectiva. Permiten una comprensión profunda de las necesidades y comportamientos individuales de los residentes. Las personas cuidadoras deben considerar no solo los aspectos físicos, sino también los psicológicos para garantizar una atención integral.

Un conocimiento psicológico sólido capacita a las personas cuidadoras para reconocer mejor los estados emocionales de los residentes y responder en consecuencia. Esto es crucial para establecer una relación de confianza y contribuye a mejorar la calidad de vida. Los conocimientos psicológicos ayudan a identificar factores de estrés y cargas psíquicas que pueden afectar la salud y el bienestar de los residentes.

La aplicación de principios psicológicos permite a las personas cuidadoras desarrollar planes de atención individualizados, acordes con las necesidades específicas de los residentes. Aprenden a manejar comportamientos desafiantes e iniciar intervenciones adecuadas para resolver situaciones conflictivas.

Además, el conocimiento psicológico ayuda a las personas cuidadoras a evaluar los cambios cognitivos y emocionales en la vejez. Pueden reconocer tempranamente signos de demencia o depresión y tomar las medidas apropiadas. Esto fomenta un cuidado proactivo y contribuye a mejorar la salud mental de los residentes.

La relevancia de los fundamentos psicológicos también se refleja en la autorreflexión de las personas cuidadoras. Una mejor comprensión de sus propias reacciones emocionales no solo mejora el clima laboral, sino también la efectividad en la atención. El conocimiento psicológico fomenta la resiliencia y la gestión del estrés, lo cual contribuye a la prevención del agotamiento emocional.

En general, los fundamentos psicológicos son indispensables para un cuidado de personas mayores de alta calidad. Ofrecen herramientas para atender a los residentes de manera integral, favorecen su bienestar y fortalecen la práctica profesional de las personas cuidadoras.

3 Psicología del desarrollo en la vejez

3.1 Psicología del desarrollo y su importancia en el cuidado de personas mayores

La psicología del desarrollo investiga los cambios y las estabilidades en el comportamiento humano a lo largo de toda la vida. Analiza cómo se desarrollan las personas en diferentes etapas de la vida y qué factores influyen en este proceso. En el contexto del cuidado de personas mayores, esto implica abordar los desafíos y potencialidades psicológicas específicas de los ancianos.

Las personas mayores experimentan no solo desarrollos físicos, sino también psicológicos. Los cambios relacionados con la edad en la percepción, la cognición y el procesamiento emocional juegan un papel crucial en el día a día del cuidado. Comprender los procesos de la psicología del desarrollo permite a los cuidadores reconocer mejor las necesidades y desafíos individuales y responder de manera específica a las emociones y reacciones de los residentes.

La psicología del desarrollo ofrece herramientas para entender cómo las personas mayores procesan eventos de la vida y qué oportunidades de desarrollo existen. Ilumina la importancia de la interacción social y el mantenimiento de la identidad y la autonomía. El conocimiento de estos procesos ayuda a los cuidadores a crear entornos propicios que ofrezcan posibilidades de desarrollo y mejoren la calidad de vida en el cuidado. Subraya la importancia de comprender el cuidado como un proceso dinámico que no solo promueve el deterioro, sino también el crecimiento y la adaptabilidad en la vejez.

3.2 Desarrollo psicológico en la vejez

Los adultos mayores enfrentan procesos de desarrollo psicológico específicos, marcados por cambios físicos, cognitivos y emocionales. Durante el envejecimiento, la necesidad de encontrar sentido, la integración social y el equilibrio emocional permanecen centrales. Estos aspectos influyen significativamente en el bienestar psicológico.

Un componente importante del desarrollo psicológico en la vejez es la adaptación a la degeneración física. Esta adaptación requiere confrontar habilidades alteradas y limitaciones de salud. El afrontamiento exitoso fomenta la resiliencia y puede llevar al desarrollo de nuevos intereses o la adaptación de hábitos de vida.

7 Este es solo un avance

El libro completo está disponible en <https://www.altenpflege.de> para usuarios registrados. El registro y el uso son gratuitos. Quien no quiera registrarse, puede transferir el importe mencionado en la página 2 a través de Paypal a buchhaltung@factsoft.de indicando tanto el título del libro como la dirección de correo electrónico. Luego recibirá el PDF por correo electrónico.

Además del acceso gratuito a los libros de texto cortos, registrarse en [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite postularse directamente a empleos. Y también, publicar un anuncio de empleo gratuito. Únete a la comunidad de [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).