

UFo122: Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes en el domicilio

Este manual es propiedad de:

EDITORIAL ELEARNING S.L.

Elaborado por: Equipo Editorial.

ISBN: 978-84-17446-26-0

DEPÓSITO LEGAL: MA-1054-2010

No está permitida la reproducción total o parcial del presente manual
bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización
previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España – Printed in Spain

índice

Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes

UD1

Psicología básica aplicada a la atención psicosocial domiciliaria de personas dependientes

1.1.	Conceptos fundamentales	7
1.2.	Ciclo vital, conducta, procesos cognitivos, motivación, emoción, alteraciones. El proceso de envejecimiento, enfermedad y convalecencia	8
1.3.	Cambio bio-psico-sociales. Incidencias en la calidad de vida. Evolución del entorno socioafectivo y de la sexualidad de la persona mayor. Necesidades especiales de atención y apoyo integral. Calidad de vida, apoyo y autodeterminación en la persona mayor. Conceptos fundamentales, características y necesidades en enfermedad y convalecencia	35
	<i>Lo más importante</i>	69
	<i>Autoevaluación UD1.....</i>	71

UD2

Relación social de las personas mayores y discapacitadas

2.1.	Características de la relación social de las personas dependientes. Habilidades sociales fundamentales	77
2.2.	Dificultades de relación social. Situaciones conflictivas.....	96
2.3.	Técnicas para favorecer la relación social. Actividades de acompañamiento y de relación social. Estrategias de intervención	98

2.4. Medios y recursos. Aplicaciones de las nuevas tecnologías, asociacionismo, recursos del entorno y vías de acceso a los mismos.....	112
<i>Lo más importante</i>	115
<i>Autoevaluación UD2.....</i>	117

UD3

Prestación de orientación a la persona dependiente y sus cuidadores principales

3.1. Técnicas e instrumentos de observación aplicados a las situaciones domiciliarias	123
3.2. La observación y el registro de la evolución funcional y el desarrollo de actividades de atención.....	123
3.3. Instrumentos de observación.....	130
Anexo.....	136
<i>Lo más importante</i>	149
<i>Autoevaluación UD3.....</i>	151

UD4

El ambiente como factor favorecedor de la autonomía personal, comunicación y relación social

4.1. Distribución y decoración de espacios	155
4.2. Uso de materiales domésticos	175
<i>Lo más importante</i>	181
<i>Autoevaluación UD4.....</i>	183

UD5

Elaboración de estrategias de intervención psicosocial

5.1.	Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía psicosocial en situaciones cotidianas del domicilio.....	187
5.2.	Técnicas, procedimientos y estrategias de intervención.....	187
5.3.	Técnicas de resolución de conflictos	193
5.4.	Procedimientos y estrategias de modificación de conducta	194
5.5.	Intervención de acompañamiento y apoyo en la relación social, en la resolución de gestiones y en el entorno familiar	212
5.6.	Disposición para la atención integral a las personas	214
5.7.	Preferencia por las técnicas de humanización de la ayuda	215
	<i>Lo más importante</i>	217
	<i>Autoevaluación UD5.....</i>	219



servicios socioculturales

Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes

UD1

Psicología básica aplicada a la atención psicosocial domiciliaria de personas dependientes

- 1.1. Conceptos fundamentales
- 1.2. Ciclo vital, conducta, procesos cognitivos, motivación, emoción, alteraciones. El proceso de envejecimiento, enfermedad y convalecencia
- 1.3. Cambio bio-psico-social. Incidencias en la calidad de vida. Evolución del entorno socioafectivo y de la sexualidad de la persona mayor. Necesidades especiales de atención y apoyo integral. Calidad de vida, apoyo y autodeterminación en la persona mayor. Conceptos fundamentales, características y necesidades en enfermedad y convalecencia



servicios socioculturales

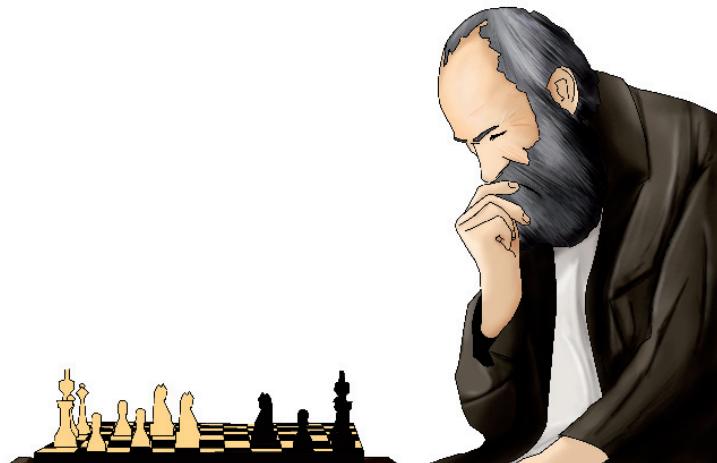
1.1. Conceptos fundamentales

La vejez debe considerarse como una fase más del ciclo vital como puedan serlo la infancia, la adolescencia o la madurez.

d e f i n i c i ó n

El envejecimiento es el conjunto de modificaciones que sufren los seres humanos con el paso del tiempo de forma progresiva, individualizada e irreversible.

El paso del tiempo determina distintas modificaciones en el aspecto de las personas. Hasta el momento de la adolescencia, los cambios ocurren de forma muy rápida. En esta etapa predominan los procesos de crecimiento, con un progresivo enlentecimiento hasta la tercera década de la vida, en la que se inicia un mantenimiento y progresivo proceso de pérdida de vitalidad, conduciendo al envejecimiento. En sentido global se puede decir que se envejece desde el nacimiento.



El cuerpo humano sufre cambios anatómicos, fisiológicos y funcionales que provocan alteraciones de la homeostasis, resultando, en un momento dado incompatibles con la vida.

Surge un problema al hablar de envejecimiento corporal, y es la diferencia entre el envejecimiento normal o fisiológico y los procesos patológicos que sólo aparecen o predominan en la vejez.

Los cambios que suceden en los órganos y sistemas reflejan modificaciones que surgen en niveles del organismo inferiores.

1.2. Ciclo vital, conducta, procesos cognitivos, motivación, emoción, alteraciones. El proceso de envejecimiento, enfermedad y convalecencia

Ciclo vital

El ciclo vital del ser humano consta de una serie de etapas con unas características y necesidades diferentes. La psicología evolutiva estudia los cambios que se producen en la persona a lo largo de su ciclo vital. Veamos pues las etapas y las características del ciclo vital:

INFANCIA

PRIMERA INFANCIA: 0-6 años

Se caracteriza por profundos cambios

en los que se pasa de un

estado de indefensión absolutos

a alcanzar aprendizajes como andar, hablar, etc.

SEGUNDA INFANCIA: 6-12 años

Se caracteriza por el aumento

del concepto de sí mismo

y de las reacciones. Es una etapa en la que

se adquieren habilidades básicas

y de establecimiento de amistades.

ADOLESCENCIA

12-13 años a 18-20 años

Se caracteriza por las transformaciones

que afectan a diversos ámbitos:

cambios de la personalidad, afectividad,

emocional, hormonal, etc.

En esta etapa se busca la propia identidad.

Las compañías sustituyen

a la familia como referente.

ADULTEZ

ADULTEZ JOVEN: 20-40 años
Se caracteriza por buscar asumir nuevas funciones relacionadas con la formación de una familia, conseguir un trabajo que garantice unos ingresos, consolidar una posición social, etc.

ADULTEZ MEDIA: 40-65 años
Se caracteriza por el alcance de muchas de las metas planteadas en etapas anteriores.
A medida que avanza esta etapa se puede producir una pérdida progresiva de las capacidades físicas y de la autonomía.

VEJEZ

A partir de los 65 años
Se caracteriza por ser una etapa cada vez más larga y que ofrece oportunidades de vivir más años y con mayor calidad de vida.
Por otro lado se caracteriza por una serie de pérdidas como la del trabajo, independencia económica, pareja, amistades, salud, etc que puede desembocar en un aislamiento y la sensación de inutilidad.

Conducta

La conducta es la manera en la que actúa una persona como respuesta a una situación.

La conducta puede estar provocada por diferentes *estímulos*:



○ *Estímulos externos:*

Son todos los cambios que se producen en el entorno del usuario y que le afectan haciéndole reaccionar.

○ *Estímulos internos:*

Son las alteraciones del interior del organismo que provoca una determinada actuación.

○ *Estímulos fisiológicos:*

Son los que afectan a las funciones físicas.

○ *Estímulos psicológicos:*

Son los que afectan al componente psíquico de la persona.

La conducta como respuesta ante un estímulo no viene dada solo por una acción del organismo, sino que está influenciada por la interacción del organismo con el entorno. Esto quiere decir que el comportamiento no solo se puede valorar co-

mo respuesta sino que debe ser considerado el contexto ambiental en el que se produce. La conducta tiene varios *componentes*:

○ *Componente fisiológico:*

Se trata de la respuesta interna del organismo y se manifiesta con la dilatación de la pupila, la sudoración, la respiración, etc.

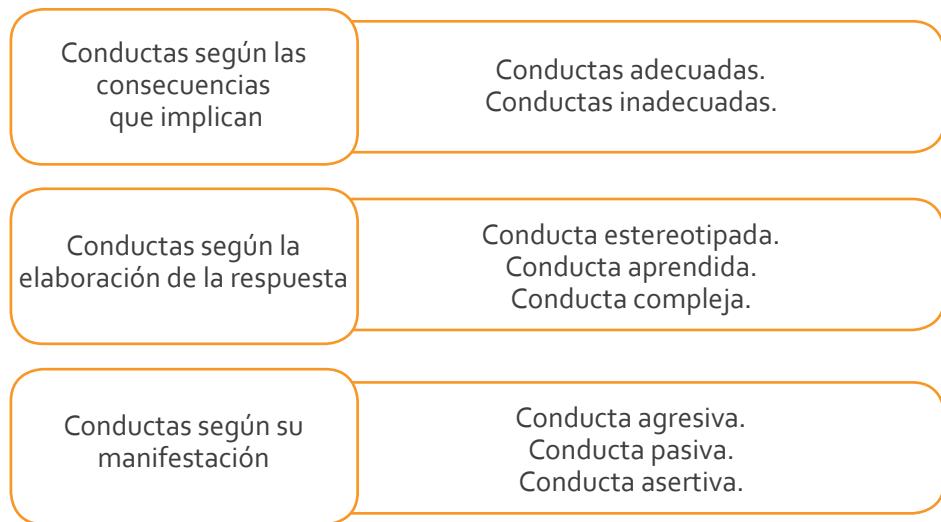
○ *Componente cognitivo:*

Es el pensamiento que desencadena un determinado estímulo o situación y que determina la forma de actuar.

○ *Componente conductual:*

Se trata de la respuesta motora del individuo que puede ser alejamiento o acercamiento, y también la respuesta verbal.

Los diferentes tipos de conductas pueden clasificarse en:



○ *Conductas adecuadas:*

Son aquellas en que las consecuencias son beneficiosas para la persona y los demás.

○ *Conductas inadecuadas:*

Son aquellas que tienen consecuencias negativas para la persona y/o los demás.

○ *Conducta estereotipada:*

Es la respuesta que se produce de manera repetida o mecánica sin un propósito concreto y que se realiza de manera inconsciente.

○ *Conducta aprendida:*

Se pone en práctica de manera intencionada una vez adquirida a través del aprendizaje. Supone la eliminación de una conducta estereotipada.

○ *Conducta compleja:*

Son las respuestas derivadas de la capacidad de razonamiento que tiene el ser humano.

○ *Conducta agresiva:*

Son las que utilizan la violencia física, verbal, y/o psicológica. Este tipo de conducta responde a las personas que solo se preocupan por sus deseos e intereses e infravaloran los de los demás.

○ *Conducta pasiva:*

Son las que denotan sumisión al interponer los deseos de los demás a los suyos.

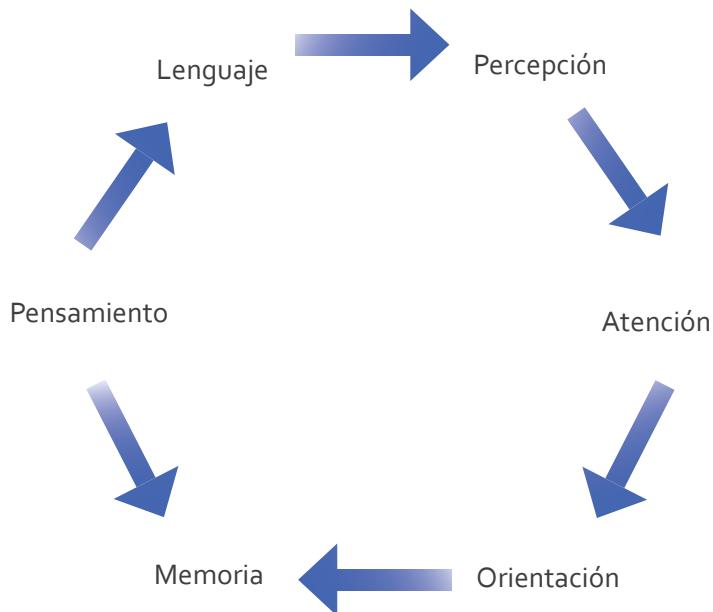
○ *Conducta asertiva:*

Son las basadas en el respeto propio y ajeno. La persona manifiesta con claridad su forma de ser y defiende sus derechos respetando los de los demás, así como sus opiniones y deseos. El comportamiento asertivo presenta muchas ventajas ya que disminuye la ansiedad, fomenta la adaptación social y el aumento de relaciones positivas, aumenta la confianza y seguridad en uno mismo, supone una mejor aceptación y ayuda a expresar los propios sentimientos, derechos y deseos de una manera eficaz y teniendo en cuenta lo que puedan sentir o pensar los demás.

Procesos cognitivos

Las funciones cognitivas son los procesos mediante los cuales una persona adquiere, procesa, almacena, transforma y recupera la información del entorno.

Los principales son la percepción, la atención, la orientación, la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Todas serán determinantes para definir la conducta.



Percepción

La percepción se refiere a la interpretación de sensaciones e implica reconocimiento e identificación. Por medio de los procesos naturales de desarrollo del ser humano, la percepción va evolucionando, y así mismo, puede ser potenciada con una adecuada estimulación.



Hay que diferenciar la percepción de la sensación. La sensación es la experiencia inmediata generada por un estímulo simple, es decir, la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo. Por lo tanto la percepción es la interpretación de esas sensaciones, es el acto de darle significado. En este proceso se interpreta los estímulos y comporta la participación tanto de los órganos sensoriales como el cerebro.

La percepción tiene una serie de características, la percepción es:

- Subjetiva: Cada persona reaccionará de una determinada manera ante un mismo estímulo. Por ejemplo, el nacimiento de un bebé lo puede ver un abuelo como algo estimulante ya que se dedicaría a él, mientras que otro abuelo lo puede ver como una nueva obligación.

- Selectiva: Es la consecuencia de la subjetividad, cuando una persona percibe muchos estímulos a la vez, seleccionará los más significativos para ella.
- Relativa: La percepción depende del contexto donde se produzca. Un mismo estímulo en situaciones diferentes será percibido de diferente manera.
- Depende de la experiencia: del número y calidad de las ocasiones en que se han encarado diversas circunstancias. Ejemplo: la soledad la percibirá de diferente manera una persona que siempre ha vivido sola que una que ha perdido a su pareja.

Atención

La atención es la capacidad que permite focalizar la percepción en aquellas cosas que necesitamos en cada momento.

La atención depende del propio estímulo (cuanto más imprevisto y mayor sea el estímulo, más atención captará) y la disposición de la persona que lo recibe (influirá el estado de ánimo, interés, motivación, etc.).

Por medio de la atención se puede:

- Reaccionar frente a estímulos que se reciben en un tiempo adecuado.
- Ignorar estímulos que no se deseen e impedir que lleguen a la memoria.
- Concentrarse, manteniendo durante un tiempo prolongado la atención sobre una actividad.
- Hacer varias cosas a la vez de manera correcta.



Memoria

Es la capacidad de codificar la información extraída de nuestra experiencia con el medio, almacenarla, recuperarla y utilizarla posteriormente.

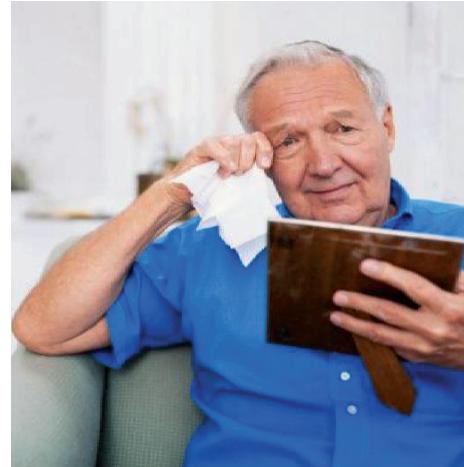
El funcionamiento de la memoria puede explicarse por medio de tres procesos:

- La adquisición de información: es la entrada de información a través de los sentidos, la cual mediante los procesos de atención y percepción se filtra, de-

jando sólo pasar aquellas informaciones que son significativas e ignorando las demás.

- ⑤ Almacenamiento de la información: la información que entra el cerebro se almacena para poder recuperarla cuando sea necesaria. Existen tres tipos de memoria:

- ↳ *Memoria inmediata o sensorial:* es el recuerdo inmediato tras un estímulo. Se retiene gran cantidad de información pero su duración es muy breve.
- ↳ *Memoria a corto plazo:* es la que se utiliza cuando se quiere retener durante más tiempo. Su capacidad de almacenamiento es más limitada pero se puede retener durante más tiempo. También se denomina memoria operativa.
- ↳ *Memoria a largo plazo:* la información que se contiene es relativamente permanente, aunque a veces es difícil acceder a ella. Se puede dividir en:
 - *Memoria episódica:* almacena experiencias personales y hechos concretos.
 - *Memoria semántica:* almacena información relacionada con el mundo, lenguaje.
 - *Memoria procedimental:* almacena información relacionada con habilidades que una vez que son aprendidas se ejecutan de manera inconsciente.



- ⑤ Recuperación de la información: consiste en la extracción de la información almacenada, normalmente ocurre de manera intencionada cuando se desea recordar alguna cosa.

Orientación

La orientación espacio temporal es la capacidad de una persona para situarse con respecto a otras personas, a objetos, al lugar y al tiempo en un momento determinado.

- La orientación temporal es la capacidad para situarse en el tiempo y conocer la cronología de los eventos que se dan en las partes del día, horas, rutinas, año, etc.
- La orientación espacial es la capacidad para saber en qué lugar nos encontramos y hacia donde nos dirigimos.



Para estar correctamente orientados es necesario un buen estado y uso de la percepción, la atención y la memoria.

Pensamiento

Por medio del pensamiento se procesan y ordenan ideas y conceptos para dar lugar conclusiones.

En el pensamiento influye el razonamiento (proceso mediante el cual se extraen conclusiones a partir de premisas) y la creatividad (capacidad para llegar a enfoques originales, novedosos).

A la hora de solucionar problemas contamos con dos tipos de pensamientos:



- *Pensamiento convergente*: se orienta a encontrar una solución convencional a un problema.
- *Pensamiento divergente*: busca soluciones por medio de propuestas originales que no todas las personas tienen capacidad de descubrir.

Lenguaje



El lenguaje es un código simbólico y estructurado de signos orales y escritos, dotados de un significado comprensible para todas las personas que pertenecen a una comunidad lingüística.

Cuando se formula un mensaje, se emite y el interlocutor lo descifra se está produciendo la comunicación. La comunicación puede ser a través de palabras, gestos, expresiones faciales, etc.

Motivación

La motivación es un proceso dinámico, los estados motivacionales están en continuo flujo, en un estado de crecimiento y declive perpetuo.

Muchos motivos se basan en un proceso cíclico de cuatro etapas:

1. Anticipación → el individuo tiene alguna expectativa de satisfacción de un motivo. Esta expectativa se caracteriza por un estado de privación y deseo de conseguir una meta.
2. Activación y dirección → el motivo es activado por un estímulo intrínseco o extrínseco. El motivo, a su vez, legitima la conducta que surge a continuación.
3. Conducta activa y retroalimentación (feedback) del rendimiento → el individuo participa en conductas dirigidas que le permiten aproximarse a una meta deseable. Mediante los esfuerzos de enfrentamiento y la resultante retroalimentación de éxito o fracaso, el individuo evalúa la efectividad de la conducta dirigida.
4. Resultado → el individuo vive las consecuencias de la satisfacción del motivo (si el motivo no está satisfecho, entonces persistirá la conducta).

Cuando la conducta está motivada por fuerzas intrínsecas (por ejemplo, fatiga, curiosidad) está auto-regulada. Cuando la motivan fuerzas extrínsecas (por ejemplo, dinero, halagos) está regulada por el ambiente.

En el caso de un paciente, algunos motivadores extrínsecos podrían ser: mejor apariencia física, relacionarse mejor con otras personas, los elogios de la familia, etc.

Por lo tanto, aspectos del ambiente aportan la motivación para realizar o no la conducta.

La motivación auto-regulada generalmente surge de intereses, necesidades y reacciones personales al propio comportamiento.

Los motivos humanos se han organizado basándose en modelos jerárquicos. Algunos de ellos cumplen funciones básicas y de supervivencia, mientras que otros tienen funciones superiores orientadas hacia el crecimiento. Por ejemplo, nos encontramos con la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, que incluye necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia, valoración y autorrealización. Las necesidades fisiológicas y de seguridad atienden a las necesidades de supervivencia más básicas, mientras que las necesidades de autorrealización atienden a necesidades orientadas hacia el crecimiento. La jerarquía de Maslow es positiva en el sentido que constituye una integración teórica de necesidades que de otro modo no estarían relacionadas.

Una manera de evaluar la motivación es pedirle a la persona un auto-informe de su nivel de motivación. Esto se puede hacer en una entrevista o mediante un cuestionario. La ventaja de los cuestionarios es que son fáciles de administrar, permiten recabar la información exacta, y le dan a la persona que responde varias opciones de respuesta a una pregunta concreta. Sin embargo, las personas pueden distorsionar sus auto-informes deliberadamente para dar puntuaciones socialmente deseables y desconocer sus propios motivos.

Tipos de motivación:



- ⑤ *Motivación fisiológica*: La perspectiva fisiológica representa el punto de vista biológico dentro del campo de la motivación y explora cómo los sistemas nervioso y endocrino inciden en los motivos y las emociones. El análisis fisiológico presta mucha atención a cómo el cuerpo se prepara para la acción, cómo produce sensaciones de placer y dolor y cómo regula los sistemas internos para preservar la salud y la supervivencia.
- ⑤ *Motivación Extrínseca e Intrínseca*: El estudio de la motivación extrínseca introduce la perspectiva conductista. El conductismo no niega que la conducta tenga causas internas, pero consideran que las causas fundamentales de la conducta se encuentran fuera y no dentro de la persona.
- ⑤ *Motivación cognitiva*: Lo que determina la emoción son los pensamientos y procesos mentales.
- ⑤ *Diferencias individuales*: El enfoque de personalidad reconoce que la gente comparte una gran variedad de motivos comunes (hambre, por ejemplo) pero también señala la existencia de diferencias individuales entre los motivos específicos.