OS-007

El programa «Vivir bien, sentirse mejor» (VBSM): intervención sobre la soledad no deseada

J. Yanguas Lezaun, C. Espejo, C. Segura

Programa Mayores, Fundación Bancaria "la Caixa", Barcelona, España

Introducción: El programa VBSM (fruto de la colaboración entre Matia Instituto Gerontológico y el Programa de Mayores de la Fundación Bancaria "la Caixa") pretende facilitar que los mayores puedan seguir realizando la vida que desean dotándoles de habilidades y competencias para ello. Se construyó un programa de intervención psicoeducativa grupal, que consta de 38 sesiones de 90 min de duración. Uno de los objetivos de dicho programa es el empoderamiento de las personas mayores para que puedan gestionar su propia soledad.

Metodología: Diseño cuasi experimental de medidas repetidas (1 preintervención, 2 durante el proceso de intervención, 1 postintervención), doble ciego, grupos experimentales y placebo (actividad física); no existen grupos de control. Multicéntrico (9 comunidades autónomas). Se les administró una batería amplia de pruebas: Bienestar Riff, Soledad de Jong Gierveld, Orientación Temporal de Zimbardo, Autoeficacia, *Life Engagement*, etc., todas ellas validadas al castellano. Para la evaluación de la soledad se ha utilizado la escala de Jong Gieverld y cols. (1985), que mide tanto la soledad social (sentimiento de pertenencia al grupo social) como la emocional (sentimientos de desolación y falta de relaciones de apego). Asimismo, a partir de las dimensiones social y emocional se calcula la puntuación total de esta escala ($\alpha = 0{,}84$).

Muestra: 500 sujetos, 246 en el grupo placebo (GP) y 254 en el grupo experimental (GE); 85% mujeres, 15% hombres. Media de edad 71 años. 60% estudios primarios, 15% sin estudios, 25% estudios superiores.

Resultados: No existían diferencias estadísticamente significativas en la evaluación preintervención tanto en soledad social como en soledad emocional entre el GP y el GE. Diferencias estadísticamente significativas ($p < 0{,}01$) entre el GE y el GP (GE menor soledad que GP) al final del proceso en soledad emocional y diferencias estadísticamente significativas ($p < 0{,}05$) entre el GE y el GP (GE menor soledad que GP) en soledad social.

Conclusiones: Aunque las habituales estrategias de intervención en soledad hacen énfasis en acompañar a las personas solas, desde el programa VBSM hemos puesto en marcha una estrategia de capacitación y empoderamiento de las personas mayores para que sean capaces de autogestionarse en la medida de lo posible su soledad, con alentadores resultados.

https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.127

OS-008

El programa «Vivir bien, sentirse mejor» (VBSM): intervención sobre la perspectiva temporal

J. Yanguas Lezaun, C. Espejo, C. Segura

Programa Mayores, Fundación Bancaria "la Caixa", Barcelona, España

Introducción: El programa VBSM (fruto de la colaboración entre Matia Instituto Gerontológico y el Programa de Mayores de la Fundación Bancaria "la Caixa") pretende facilitar que los mayores puedan seguir realizando la vida que desean dotándoles de habilidades y competencias para ello. Se construyó un programa de intervención psicoeducativa grupal, que consta de 38 sesiones de 90 min de duración. Uno de los objetivos de dicho programa es mejorar la flexibilidad cognitiva para cambiar volitivamente la orientación temporal.

Metodología: Diseño cuasi experimental de medidas repetidas (1 preintervención, 2 durante el proceso de intervención, 1 postintervención), doble ciego, grupos experimentales y grupos placebo (actividad física); no existen grupos de control. Multicéntrico (9 comunidades autónomas). Se les administró una batería amplia de pruebas: Bienestar Riff, Soledad de Jong Gierveld, Orientación Temporal de Zimbardo, Autoeficacia, *Life Engagement*, etc., todas ellas validadas al castellano. Para la evaluación de la orientación temporal (OT) se utilizó el Inventario de perspectiva temporal de Zimbardo (ZTPI), de 56 ítems, que se organizan en cinco factores: pasado negativo, presente hedonista, futuro, pasado positivo y presente fatalista. Es una medida multidimensional de la OT que hace referencia a las creencias, preferencias y valores asociados a una evaluación positiva y negativa del pasado, presente y futura.

Muestra: 500 sujetos, 246 en el grupo placebo (GP) y 254 en el grupo experimental (GE); 85% mujeres, 15% hombres. Media de edad 71 años. 60% estudios primarios, 15% sin estudios, 25% estudios superiores.

Resultados: No existen diferencias estadísticamente significativas en la evaluación preintervención en OT entre el GP y el GE. Diferencias estadísticamente significativas ($p < 0{,}01$) entre el GE y el GP al final del proceso hacia un menor pasado fatalista (disminución de los resultados en un 40%), un aumento de la orientación al presente hedonista y al futuro del GE respecto al GP.

Conclusiones: La OT es una variable poco explorada aunque fundamental en gerontología (al descomponer y organizar en diferentes marcos temporales el flujo continuo de la conducta, dándole sentido y coherencia) que debe de ser objeto de intervención, lo que resulta fundamental en las personas mayores para poder vivir como deseen.

https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.128

OS-009

Propósito en la vida y sintomatología depresiva y ansiosa de los cuidadores familiares de personas con demencia

S. Barrera Caballero [a], A. Losada Baltar [a], R. Romero Moreno [a], M. Márquez González [b], C. Vara García [a], M.D.S. Pedroso Chaparro [a], L. Gallego-Alberto Martín [b]

[a] *Universidad Rey Juan Carlos, Madrid, España*
[b] *Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España*

Objetivos: El cuidado familiar de personas con demencia está considerado como una situación de estrés crónico, ligado a consecuencias negativas. Sin embargo, apenas existe literatura que analice el papel de variables positivas, como el propósito en la vida, en el proceso de cuidado. El objetivo del presente estudio es analizar el papel del propósito en la vida en la explicación de la sintomatología depresiva y ansiosa en cuidadores. Se hipotetiza que esta variable se asociará con una menor presencia de depresión y ansiedad, a través de su asociación con la vitalidad y la activación conductual.

Método: Participan 146 cuidadores familiares de personas con demencia evaluados a través de entrevistas cara a cara. Se realizaron análisis de correlaciones y se diseñó un modelo a través de «*path analysis*» para el análisis del efecto mediador de la vitalidad y la activación conductual en la relación entre propósito en la vida y la sintomatología depresiva y ansiosa de los cuidadores.

Resultados: Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre el propósito en la vida, la vitalidad y la activación