

## TALLERES PSICOEDUCATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO COMUNITARIO SOSTENIBLE.

Autores: Ms. C. Osvaldo León Bravo y Dr. Francisco García Ucha.

"Al hombre no se forma en el silencio, sino en  
la palabra en la acción, en la reflexión"

Paulo Freire

### Consideraciones socio psicológica del adulto mayor en la sociedad contemporánea

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran interés en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente, a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

El denominado adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. En este sentido lo principal es que los ancianos tomen conciencia de su posición en la sociedad y en el mundo en que viven, mediante su comparación con la persona madura.

Este período de la vida, ha sido abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano, cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia, dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población.

Por lo tanto, se convierte esto en una necesidad psicológica de primer orden, donde el aprender a vivir y conocer más sobre el propio cuerpo sería una de las alternativas más modestas a las que pudiera acudir el adulto mayor. Un sistema de talleres psicoeducativos donde la persona pueda mirarse por dentro y movilizar todos los recursos es un espacio viable para el autoaprendizaje y el conocimiento de sí mismo, es decir, un modelo meta cognitivo donde el sujeto es su propio agente de cambio en relación a su calidad de vida.

Nuevo enfoque de intervención comunitaria para mejorar la calidad de vida del adulto mayor

En la última década se viene produciendo un sensible aumento de interés social por la calidad de vida y una creciente sensibilización por buscar alternativas hacia lograr de forma sostenible el desarrollo humano. Esto repercute en los retos actuales de la educación la cual debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales según criterios de la UNESCO. En el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: Aprender a Conocer, es decir, adquirir los instrumentos para la comprensión; Aprender a Hacer, para poder influir sobre el propio entorno; Aprender a Vivir Juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, Aprender a Ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores. Por supuesto, estas cuatro vías del saber convergen en una sola, ya que hay entre ellas múltiples puntos de contacto, coincidencias e intercambio.

La prolongación de la vida y la existencia de un creciente número de ancianos exigen que cada individuo y la sociedad adopten una nueva perspectiva de vida. Es decir, la sociedad y en especial el adulto mayor necesitan aprender a envejecer. Lo que implica cambiar la percepción cultural del adulto mayor y aceptar sus limitaciones. Hoy, "Aprender a envejecer " significa captar apresuradamente lo que puede ofrecer la vida en la ancianidad, aceptar las limitaciones biológicas normales y por otra parte potenciar la experiencia vida.

Educar para aprender a vivir, significa dar a las personas la oportunidad de desarrollar su potencial, su personalidad y sus aptitudes particulares. Así pues, no se trata simplemente de que el participante adquiera nuevos conocimientos, sino también de que desarrolle capacidades que le permitan vivir una vida más plena. Esto es lo que se entiende por preparación para la vida diaria y comprende las capacidades intrínsecas de las personas y las competencias prácticas necesarias para la vida diaria. Muchas de las capacidades intrínsecas que suelen denominarse aptitudes psicosociales- no pueden enseñarse como asignaturas. No son conocimiento de índole académico o técnico.

En el caso específico de los enfoques para una Didáctica del adulto mayor, coincidiendo con los criterios de la UNESCO, Roque (2004) señala que lo esencial en el contenido de los aprendizajes para esta edad está alrededor de cinco pilares básicos:

- ∅ Aprender a ser...identidad, autonomía.
- ∅ Aprender a vivir juntos...Querer al otro, vivir en los valores de la paz.
- ∅ Aprender a hacer...Competente
- ∅ Aprender a conocer...Poseer una cultura general integral, universal
- ∅ Aprender a emprender...actitud pre activa e innovadora.

Por lo tanto, en el conjunto de formas de organización, precisamente para el desarrollo de estos cinco pilares, adquiere gran peso "el taller" como forma didáctica toda vez que implica un encuentro de conocimientos a partir del criterio de todos "en el grupo" y "para el grupo".

Estos pilares básicos se traducen en competencias necesarias para hacer frente a las rápidas transformaciones sociales. Esto significa que es importante saber cómo seguir aprendiendo, en la medida en que necesitamos nuevas habilidades para la vida. Además, necesitamos saber cómo afrontar el gran volumen de información existente y convertirlo en conocimiento útil. Asimismo,

necesitamos conocer la manera de enfrentar los cambios, tanto en la sociedad como en nuestras propias vidas.

Estos aspectos de apreciación subjetiva en relación al tema de la calidad de vida se convierten en una necesidad educativa de primer orden, donde el aprender a vivir y conocer más sobre el propio cuerpo sería una de las alternativas más modestas a las que pudiera acudir el adulto mayor.

Por lo tanto el taller psicoeducativo lo podemos asumir dentro de estas consideraciones conceptuales, con una plataforma básica de instrumentación en el trabajo corporal participativo que a través de las habilidades conformadoras del desarrollo, es capaz de crear los espacios necesarios para la reflexión y el desarrollo personal de aquellos que participan, coronado de vivencias que van desde un plano grupal hasta la reflexión más personal del participante.

Características organizativas y funcionales de los talleres psicoeducativos

El sistema de talleres psicoeducativos para desarrollar la calidad de vida del adulto mayor estará conformado por seis indicadores generales de trabajo (esquema # 1), es importante destacar que los mismos no tienen un orden de prioridad, se pueden trabajar indistintamente en dependencia de las expectativas de los participantes. Por lo tanto es importante explicar algunas consideraciones que dan respuesta a la lógica funcional que los caracteriza.

Esquema #1. Indicadores de trabajo para el desarrollo de la calidad de vida.



En primer lugar los indicadores de trabajo estarán ubicados en dos grupos de relaciones, esto responderá al tipo de naturaleza que los caracteriza. Los mismos responderán a una lista de contenido, que no serán más que las habilidades que son formadoras del desarrollo.

El primer grupo de relación responde más bien a una dimensión de carácter psicosocial, en dependencia de la apreciación del participante.

El segundo grupo responderá a una dimensión de apreciación psicocorporal, ya que se aprecian en ella una relación directa con el componente corporal el cual a esta edad es muy marcado en dependencia de los cambios psicofisiológicos que ocurren.

Es importante destacar que ambos grupos de indicadores de trabajo tienen un sentido de relaciones de carácter sinérgico. Esto nos da la medida que a la hora de trabajarlos no se deben interpretar de manera lineal.

Esta percepción sinérgica nos permite que en un taller se puedan trabajar indistintamente cada uno de ellos, sin dejar de quitarle importancia al de mayor peso, en dependencia de los objetivos del taller. Cada uno va a responder a un momento de desarrollo de un contenido de trabajo, pero a su vez puede ser vinculado con uno de su mismo grupo de trabajo y con el grupo de relaciones contrario. Ejemplo: proyección futura puede vincularse con imagen corporal (Grupo de relación contrario) y con bienestar como parte de su mismo grupo de trabajo. Este orden de relación quedará en dependencia de las exigencias del grupo de participantes y del discernimiento del coordinador a la hora de planificar los talleres.

Es importante que cada coordinador a la hora de planificar los talleres, destaque el sentido de relación entre los indicadores de trabajo, los cuales van a tener como base las habilidades que son formadoras conformadoras del desarrollo, componente que va a ser potenciado con el trabajo corporal y la funcionalidad de las técnicas participativas. Las habilidades que son formadoras del Desarrollo son un sistema de recursos personológicos que actúan en sinergia a partir de los criterios de cooperación, dominancia y subordinación, donde tiene lugar la emergencia de diferentes formaciones psicológicas (pensamiento abstracto, imaginación y lenguaje interno) que unidas a emociones, sentimientos, valores y preferencias que dan lugar a vivencias encaminadas al logro de un objetivo personal.

Las habilidades que son formadoras del desarrollo constituyen en el caso de los talleres psicoeducativos un puente conceptual entre las dinámicas grupales y el trabajo corporal, estimulando y orientando de esta manera las acciones del adulto mayor en pro de una mejor calidad de su vida. Las mismas nos permiten movilizar aquellos instrumentos psicológicos que dan vida en el plano ideal. Para luego cristalizarse y convertirse en un verdadero agente de cambio y transformación anticipada del individuo ante las exigencias de la realidad objetiva y subjetiva.

En este caso las técnicas corporales van a exigir una relación más directa de trabajo con las habilidades que son formadoras del desarrollo, ya que estas tienen mayor compromiso sobre las apreciaciones que se deben lograr en los participantes.

Las técnicas participativas en cambio, van a favorecer el componente movilizador de las relaciones de trabajo entre las habilidades que son formadoras del desarrollo y el trabajo corporal en dependencia del indicador que se esté trabajando.

Cada instrumentación de los talleres psicoeducativo se propone alcanzar una serie de objetivos de crecimiento personal, los mismos se enumeran en el siguiente orden:

∅ Alcanzar un mayor dominio sobre sí mismo, su cuerpo, y sus funciones, desarrollando habilidades de autocontrol, a través de la concientización de sus posibilidades y dificultades expresivas, reconociendo y combatiendo las tensiones musculares y psíquicas, así como las ansiedades propias de la vida cotidiana.

∅ Aspirar a una elevación de la calidad de vida, aumentando el nivel de cultura psicocorporal del individuo, enseñando la utilización de técnicas específicas de amor y de aceptación de su propio cuerpo.

∅ Contrarrestar la ansiedad y las tensiones psíquicas que se producen en el hombre como resultado de su interrelación con el medio y que adoptan la forma de complejos, conflictos, frustraciones o somatizaciones.

Los talleres psicoeducativos como experiencia transformadora con relación a la calidad de vida del adulto mayor

La instrumentación de los talleres psicoeducativos en el ámbito del adulto mayor constituyeron momentos de comunicación interpersonal intensa, caracterizados por la intensidad creativa, variedad de ritmos, transformación del espacio, atmósfera de juego, espejos de intercambio, construcción de mundos (conceptos, ideas, representaciones), procesos de des-compactación y recomposición de identidades. Cada taller fue capaz de generar de manera espontánea una lógica dramática expresada a manera de tensiones, clímax, catarsis e ideas contrapuestas que luego se convertían en un proceso de desarrollo personal.

A continuación citaremos algunas opiniones emitidas por los participantes durante la realización de los talleres psicoeducativos.

Grupo de trabajo # 1: "El taller me enseñó que la felicidad no depende del sexo, ni de la edad, ni de la belleza, ni del dinero, ni siquiera de la salud (aunque el dolor es un ladrón de la felicidad). La felicidad son las relaciones con los demás, de pareja, de familia, de amistades. El sentido de pertenencia a un grupo y las pequeñas cosas de la vida; una comida, un paseo por el parque, el campo es realmente lo que nos hace ser dichoso".

Grupo de trabajo # 2: "El taller nos enseñó que podemos aprender a controlar nuestro cuerpo ante las diferentes situaciones negativas de la vida. El taller es como un espacio de magia transformadora de la conducta. Pudimos intercambiar puntos de vista con nuestros compañeros. Nos sentimos muy felices y contentos durante el taller".

Grupo de trabajo # 3: "En el taller pudimos intercambiar criterios con nuestros compañeros, reírnos de las cosas negativas que tiene la vida. Aprendimos nuevas formas de vivir ante las exigencias de la vida. Compartimos momentos de felicidad y alegría".

Grupo de trabajo # 4: "Aprendimos técnicas para controlar nuestras emociones. Aprendimos lo útil que es el trabajo en grupo para resolver problemas personales. Aprendimos nuevas formas de vida. El taller es un espacio de felicidad".

Bibliografía:

Boal, A. (1997). El teatro del oprimido. *El correo de la UNESCO*. Noviembre

Castillo, Obeso M. (1997). Reflexiones en torno a la actividad acuática de la educación infantil. *Revista Apunts, Educación Física y Deportes*. No. 48, 2do trimestre.

Corral, R. (2007) La afectividad desde el enfoque Histórico -Social. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

Febles, M. (2002). "El cuerpo como mediador de las funciones psíquica superiores. Hacia una terapia corporal". *Revista Cubana de Psicología*. No 4.

- Freud, S. (1924). *Psicoanálisis Aplicado*. Buenos Aires: Editorial América.
- Freud, S. (1936). *Sicopatología de la vida cotidiana*. Santiago de Chile: Editorial Ercilla.
- Gorbunov, G. C. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. URSS: Editorial VNESHORGIZDAT.
- Grinder, J; y R. Bandler. (1975). *La Estructura en la Magia I*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Lowen A. (1988). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Editorial Herder.
- Lowen A. (1996). *Bioenergética*. México: Editorial Diana.
- Martínez del Castillo, J. (1998). *Deporte y Calidad de vida. Investigación social y deporte*. Madrid. Librerías deportivas Estaban Sanz, S. L..
- Martínez, Gómez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid. Librerías Esteban Sanz.
- Morales, Calatayud Francisco. (1998). *Psicología de la Salud, Conceptos básicos y Proyecciones de Trabajo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico -Técnica.
- Morriña, O. (2002). *Curso de introducción a la Historias de las Artes Plásticas*. Universidad para Todos. La Habana, Cuba.
- Muguercia, M. (1996). *La performance. Comentarios para la Educación Popular*. La Habana: Editorial Camino. Volumen 1.
- Orosa, T. (2003). *La tercera edad y la familia: Una mirada desde el adulto mayor*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Papov. S. N. (1988). *La Cultura Física Terapéutica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Zaldivar, D. (1998). *Alternativas en Psicoterapia*. La Habana: Editorial Academia.
- Quintana del Puerto. C. (1970). *Nociones de Higiene*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ramos, O. y E. García (1996). *Temas de Gerontología*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Rawlinson, I. (2003). *Yoga para occidentales. Manual para idear la propia práctica*. Editorial Kier.
- Rigol, R. (1980). *Motricidad, Aproximación Psicofisiológica*. Moscú: Editorial Progreso.
- Rodríguez, M. y D. Zaldivar. "Retos a la psicología en el tratamiento de la categoría de Estilo de Vida en el proceso salud-enfermedad", En: *Revista Cubana de Psicología*, Vol. 18, No. 1, 2001.
- Schechner, R. (1994). *The Future of Ritual*. Londres: Editorial Routledge.
- Schraki, A. (1995). *Los diálogos del cuerpo, el enfoque holístico*, Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Solazabal, J. R. (1988). *El sistema Psíquico del Hombre*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnico.

Solwborn, Suen. Stretching. (1987). *Nuevo y revolucionario programa de ejercicios para mantener el cuerpo en forma*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, SA. Editorial DEPORTES TECNICAS.

Vigoski L. S. (2003) "*Interacción entre aprendizaje y desarrollo*", En: Selección de Lecturas de Psicología del desarrollo (tomo I), Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.