

TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA EL DESARROLLO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD**PSYCHO EDUCATIONAL WORKSHOPS FOR THE DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN THE COMMUNITY**

Autores: M. Sc. Osvaldo León-Bravo¹
M. Sc. Clarisleidys Rodríguez-Alberto²
Dr. C. Francisco García-Ucha³

¹ Universidad Agraria de La Habana; Facultad de Cultura Física
Correo electrónico: osvaldo@isch.edu.cu

² Universidad Agraria de La Habana; Facultad de Cultura Física
Correo electrónico: Mummy@isch.edu.cu

³ Universidad Agraria de La Habana; Facultad de Cultura Física
Correo electrónico: ucha@inder.cu

Resumen

Propiciar bienestar a las personas es una de las responsabilidades sociales que por su dimensión universal se convierte en aspiraciones y puntos de convergencias entre las diferentes ciencias, de manera que no resulta extraño que uno de los objetivos principales de los diferentes estados, sea mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y mental de las personas en la comunidad. La investigación es un nuevo espacio de desarrollo personal, permitió encontrar nuevas alternativas en función del desarrollo de la calidad de vida el ámbito social desde una perspectiva educativa. El estudio se enfocó hacia uno de los grupos de edad más compleja a nivel social, el adulto mayor. El objetivo general para el cumplimiento de la investigación estuvo encaminado a la aplicación de un grupo de talleres psicoeducativos, que desde el trabajo corporal y participativo permitió estimular y orientar acciones para el desarrollo de la Calidad de Vida del adulto mayor. Dentro de los métodos y técnicas empleadas en la investigación se encontraron los métodos teóricos como el análisis histórico – lógico, el analítico – sintético, la inducción- deducción y el enfoque sistémico. Dentro de los métodos empíricos, la consulta bibliográfica, la entrevista, la encuesta y la observación. Se obtuvo como resultado una efectiva aplicación de los talleres psicoeducativos, que organizados desde el trabajo corporal participativo, permitió estimular multilateralmente las habilidades conformadoras del desarrollo, relación sistemática que influyó directamente en el mejoramiento del bienestar corporal del adulto mayor.

Abstract

Promote wellness to people is one of the social responsibilities by its universal aspirations and become points of convergence between the different sciences, so it is not surprising that one of the main objectives of the different states is to improve the quality of life and physical and mental wellbeing of people in the community. This research is a new space, which allowed finding new alternatives in terms of improving welfare from the social body from an educational perspective. For this reason, the study focused toward one of the age groups most complex social, the elderly. The overall objective for the fulfillment of the research was aimed at implementing psycho educational group workshops, which from the bodywork and participatory allowed actions to stimulate and guide the development of the quality of life of the elderly. Within the methods and techniques used in the investigation were found theoretical methods such as historical analysis - logical, analytic - synthetic, induction-deduction and the ecosystem approach. In empirical methods, the literature search, interviews, survey and observation. The result was an effective implementation of psycho educational workshops, which organized from the bodywork participatory allowed forming stimulate multilateral development skills, systematic relationship that influenced body improving the welfare of the elderly.

Palabras Claves: Adulto Mayor, Calidad de Vida, Talleres Psicoeducativos, Habilidades Conformadoras del Desarrollo

Keywords: Elderly, Quality of Life, psycho educational workshops, Skills Development shapers

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.

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.

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.

La Psicología del Desarrollo teniendo como base la escuela histórico cultural de L .S Vigostki, analiza esta edad bajo una perspectiva desarrolladora que distingue a esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del “otro” resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones”. (Acosta,M,S;Garcia,M,G,2004,p 163) .

Por otra parte, la psicología evolutiva plantea en todos sus postulados que el desarrollo del hombre en todos sus sentidos, es un proceso complejo en el que intervienen tanto los estímulos internos como externos. Esa relación entre lo externo y lo interno es mediada precisamente por el movimiento y que a su vez va a surtir un efecto directo sobre la esfera cognitiva y afectiva. “Piaget describe el proceso de adaptación de la conducta como el resultado de dos procesos, la asimilación y la acomodación, que tienen direcciones opuestas en las relaciones que el individuo establece con su entorno. Este principio se describe también en Vigostky cuando plantea la ley de la mediación en el proceso e interacción entre lo interpersonal y lo intrapersonal”.(Castillo, 1997, p 34).

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan lugar a la inseguridad originada, entre otros aspectos, por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo. “La jubilación se pueden vivenciar como una agresión a la autoestima, más aún cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional. Aunque puede ocurrir la presencia de una baja autoestima, debido a la caracterización personológica del sujeto, independientemente de su edad”. (Orosa, 2003, p 98)

Los aspectos tratados anteriormente no funcionan simplemente como una suma de indicadores para caracterizar esta compleja edad, sino que tienen una relación estrecha con la esfera autovalorativa (autoconciencia corporal, la identidad personal y la autoestima) del individuo, lo que en consecuencia juega un papel importante en el bienestar corporal del adulto mayor. La autovaloración funciona como mediador fundamental en la calidad de vida en el Adulto Mayor es

la imagen de la vejez, la misma juega un papel importante en la formación de la personalidad, donde el carácter autovalorativo es de vital importancia. De no ocurrir una correcta apreciación subjetiva del anciano ante estos hechos vitales producto de la edad, aparecen entonces, una serie de vivencias negativas relacionadas con la autoconciencia corporal, la identidad personal y la autoestima. “La autovaloración es una configuración de la personalidad que integra de modo articulado un concepto de sí mismo (cualidades, capacidades, intereses, motivos), preciso, generalizado, con relativa estabilidad, dinamismo y comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de la vida. Constituye la dimensión valorativo dinámica de la autoconciencia”. (Fernández, 2005, p 31).

Por lo tanto, se convierte esto en una necesidad psicológica de primer orden, donde el aprender a vivir y conocer más sobre su 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 metacognitivo donde el sujeto es su propio agente de cambio en relación a su bienestar corporal.

En este trabajo pretendemos aplicar un sistema de talleres psicoeducativos cuya ejecución responderá a un modelo complejo, emergente, que permitirá la autoconstrucción educativa, el debate y el ajuste mutuo entre los participantes, donde se tendrá en cuenta sus expectativas de vida. Para esto nos auxiliaremos de la metodología participativa y del trabajo corporal desde una mirada del enfoque histórico cultural. Esto nos permitirá establecer una sinergia entre el contenido propio de los talleres y las expectativas de los participantes.

Los talleres psicoeducativos como espacio de transformación personal, está sujeta a tres formas básicas de vivencia: el juego, el ritual y la relación corporalmente como elemento básico e integrador de los dos primeros.

El investigador y director teatral norteamericano Schechner (1994), describe en su libro la Disposición para Jugar, que: “el juego es como un continuo subyacente donde siempre están presentes todas las experiencias del sujeto, es como una

especie de soltura que estimula el descubrimiento de nuevas configuraciones y giros de las ideas y de las experiencias del que participa”.

Como elemento cultural “parece indicar que jugar tiene que ver con la desaparición o suspensión temporal de estructuras, dentro de las cuales usualmente se organiza nuestro comportamiento. Jugar está relacionado con la relajación de aquello que de alguna manera nos contiene y nos pone límites. Pero jugar tiene que ver, también, con lo que sucede después de que se han aflojado las ataduras, cuando liberados de los límites(estructuras usuales) nos sentimos dispuestos a aceptar otro tipo de lógica”(Muguercia, 1996,p 12).

“Será en el juego donde se puede evidenciar mejor este proceso de formación del dominio emocional. Todo juego es un acto creador pero al mismo tiempo una acción de dominio del propio comportamiento basado en la asunción de reglas. El juego obliga -y permite así- asumir diferentes roles, incluida la emoción correspondiente definida desde un patrón cultural”. (Corral,2007, p 3).

Lo ritual o ritualización para Schechner (1994): “es un comportamiento consistente que conlleva a representar una secuencia de acciones marcadamente rítmicas, condensadas, en cuyo transcurso se repiten posturas, gestos, palabras, sonidos e imágenes y se evocan fragmentos de relatos. “Ritualizar es, en consecuencia, producir, en cualquier esfera de la vida, actuaciones específicamente rítmicas, reiterativas y enfáticas enraizadas en una tradición cultural y, al mismo tiempo susceptible de propiciar una transformación y el surgimiento de algo nuevo” (Muguercia, 1996,p 14). Este planteamiento no está lejos del compromiso que implica al cuerpo en el proceso de ritualización como mediador de signos o instrumentos portadores de la subjetividad humana que permite a esta expresarse.

“El cuerpo como un todo (al igual que nuestra psiquis) tiene un carácter histórico y social, es un producto socio histórico, estructural y funcionalmente y en él se decepcionan, elaboran, transforman y expresan las influencias externas dejando su huella imperceptible por momentos, pero observable, con el transcurrir del tiempo. De esta forma el propio cuerpo (según H. Wallon y L.S. Vigotsky), es un mediador, portador de una de sus más importantes funciones: las psíquicas

superiores, al portar significados asimilados por el hombre a través de la relativa plasticidad y flexibilidad de su estructura y otras funciones, lo que interpreta en el proceso de interiorización y traduciendo estas influencias socio históricas reestructurando su realidad interna” (Febles, 2002, p 14).

El dibujo como formas de comunicación constituye una de las expresiones más antiguas de nuestros antepasados, el mismo se concentra en la expresión elaborada, el pensamiento abstracto y simbólico y la conciencia de sí mismo.

El acto de dibujar, al igual que el juego, es un momento de relativización en el que el sujeto es capaz de expresar su obra personal a través de un contenido gráfico. El mismo sitúa la idea expresada a nivel de un espacio y tiempo que responden a un contexto dinámico, que exige de una organización cognitiva de la imaginación estética a expresar.

“En todos los casos la imaginación, identificada con las primeras expresiones artísticas del individuo, supone una creación simbólica que se apoya en un lenguaje específico, más espontáneo o más técnico, pero que tiene un inmenso valor como oportunidad para conocer, reproducir a voluntad, examinar y finalmente alcanzar el dominio de las propias emociones”. (Corral,2007, p 4).

El dibujo como expresión del Arte y teniendo en cuenta lo que Vigotsky argumenta sobre este “... representa una técnica social del sentimiento, un instrumento de la sociedad, mediante el cual incorpora a la vida social los aspectos más íntimos y personales de nuestro ser”.(Vigotsky,1987,p305-306).

Por lo tanto, esta visión de dinámica grupal permitió la realización de un trabajo educativo centrado en el desarrollo personal, Influuyendo de manera directa en el bienestar corporal y la proyección futura de este complejo grupo de edad. Por todo lo antes planteado y teniendo en cuenta la línea a seguir por las exigencias actuales se formuló como: **Problema Científico:** ¿Qué efecto propiciará sobre la calidad de vida del adulto mayor la aplicación de un sistema de talleres psicoeducativos?

Para dar solución a las necesidades antes planteadas se propone como: **Objetivo General:** Aplicar un sistema de talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor.

Objetivos Específicos: 1) Analizar las concepciones teóricas y tendencias actuales acerca del bienestar corporal en el adulto mayor, así como las formas para su mejoramiento a través de un sistema de talleres psicoeducativos. 2) Diagnosticar el estado actual del bienestar corporal en un grupo de adultos mayores en el municipio San José de las Lajas. 3) Aplicar un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para desarrollar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio de San José de las Lajas. 4) Valorar la factibilidad de la aplicación de los talleres psicoeducativos con el propósito de mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio de San José de las Lajas.

Organización metodológica de la investigación.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente descritos y las diferentes condiciones en que se desarrolló la investigación nos propusimos un diseño de carácter participativo. Utilizando para esto un modelo de trabajo cualitativo, éste permitió asumir una posición dialéctica sobre el objeto de estudio, permitiendo el análisis y la reflexión, ante los diferentes acontecimientos que se generaron en el proceso de la investigación.

Este trabajo se realizó en la cátedra del adulto mayor del municipio San José de las Lajas la cual cuenta con un total de tres grupos de alumnos continuantes, para la realización de esta investigación se tomó un grupo de Adultos Mayores formados por 20 ancianos, 12 son mujeres y 8 son hombres.

El desarrollo de esta investigación se ha caracterizado por el empleo de diferentes métodos los cuales permitieron con su interrelación obtener la información necesaria acerca de los antecedentes, estado actual del problema, así como datos empíricos. Los mismos se aplicaron de la forma siguiente y con el propósito que a continuación se reflejan: Métodos teóricos (Histórico lógico, Analítico – Sintético, Inductivo – Deductivo, Enfoque sistémico): Permitieron profundizar en el conocimiento de las regularidades y cualidades esenciales de los fenómenos, cumplen una función epistemológica importante, ya que posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados. Se utilizaron en la construcción y desarrollo de la teoría científica. Métodos Empíricos (Consulta

Bibliográfica, Observación, Entrevista, Encuesta): Cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica. Permiten, además la obtención y elaboración de los datos empíricos y el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos. Para el procesamiento de la información empleamos el Método Matemático análisis porcentual, este permitió procesar los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos.

Resultados: Valoración y sistematización de los talleres.

La evaluación realizada en cada taller permitió conocer en qué medida iban surtiendo efecto los contenidos abordados en cada taller, si se cumplían los objetivos planificados para el mismo y si en realidad contribuían al mejoramiento del bienestar corporal.

A continuación se expresa el resultado de cada una de las opiniones emitidas por los participantes al finalizar cada taller así como el análisis cualitativo de las mismas:

Taller # 1: Los participantes manifiestan que este taller les brindo muchas experiencias tanto positivas como negativas pero sobre todo positivas, pues aprendieron a trabajar en grupo e intercambiar criterios con sus compañeros, a trazarse nuevos proyectos de vida, aprendieron nuevas formas de vivir ante las exigencias de la vida, compartieron momentos de felicidad y alegría, muchos afirman que nunca antes lo habían usado y sobre lo negativo algunos alegan que en algunos momentos les fue difícil observar algunas cosas ya que en estas edad la visión se va perdiendo.

Taller # 2: Los participantes caracterizan el taller de satisfactorio pues plantean lo útil que es el trabajo en grupo para resolver problemas, experimentaron sensaciones extraordinarias, la realización de técnicas de concentración les permitió reflexionar, meditar, controlar emociones y sobre todo una mejor fluidez a la hora de realizar los ejercicio de equilibrio y control espacial que le seguían a continuación, aprendieron la importancia que tiene el equilibrio como capacidad física coordinativa especial y sobre todo el intercambio realizado ya que en muchos esta capacidad se está perdiendo al igual que el control espacial,

manifiestan que el taller es un espacio de felicidad.

Taller # 3: Los participantes plantean que este taller les brindo un gran aporte en cuanto a su desarrollo personal, pues conocieron como romper con los esquemas de la vida diaria, como darle una mejor utilización a su tiempo libre, como cambiar el estilo de vida por uno más sano y sobre todo les enseñó que la felicidad no depende del sexo, ni de la edad, ni de la belleza, ni del dinero, ni siquiera de la salud. La felicidad son las relaciones con los demás, de pareja, de familia, de amistades.

Taller # 4: Los participantes caracterizan el taller impartido de muy bueno pues ellos manifiestan que se sintieron muy felices y contentos, que les enseñó a controlar su cuerpo ante las diferentes situaciones negativas de la vida, pues la utilización de técnicas corporales de relajación le son de gran ayuda, aprendieron que es el estrés no es una enfermedad y que se puede combatir, mediante la escenificación lograron manifestar su propio yo e intercambiar puntos de vista con sus compañeros.

Taller # 5: Los participantes plantean que este taller les brindó un gran aporte para su desarrollo personal, pues el conocer sobre los beneficios que brinda el mejoramiento de la imagen corporal y cómo cambiar las expectativas irreales de la misma, ha muchos los hizo volver a su realidad existencial, a preocuparse un poco más por ellos mismos, aprendieron nuevas formas de vida, e incluso comenzaron a verse diferentes ante la sociedad y ante ellos mismos.

Taller# 6: Los participantes anotaron varias frases en las cuales evaluaban el taller e incluso mucho inventaron su propia frase por ejemplo, manifestaban que el taller es vida para el cuerpo. El taller una relación mente - cuerpo; El taller un espacio de ayuda a la familia. El taller una vía hacia la reflexión y uno que me gusto mucho el taller es un espacio de magia trasformadora de la conducta.

Cada una de las frases emitidas deja ver una evidente aceptación del taller por parte de los participantes. Las mismas fluctúan desde el intercambio personal con otras personas que de hecho provocó momentos de risa, emoción e irreversible felicidad. Todo esto permitió intercambiar puntos de vistas, conocimientos y experiencias las cuales se convirtieron en experiencias trasformadoras. Les fue de

gran utilidad porque cada uno se lleva algo para sí, no queda en una simple teoría, sino en un grupo de enseñanzas que se necesitan verificar desde la práctica cotidiana. Los momentos presentados en los talleres constituyen un esquema básico de investigación-acción participativa. Mediante la integración de las técnicas corporales y participativas, se propuso un cuerpo metodológico que persigue el trabajo con los instrumentos psicológicos de los participantes sin dejar de mencionar el sentido de magia transformadora que provoca la vislumbre de los instrumentos mentales movidos desde la reflexión, la interiorización y comunicación con uno mismo y con el otro para solucionar problemas como ejercicio propio del taller.

La unión de las técnicas corporales y su relación directa con el control de los estados emocionales dieron como resultado momentos vividos que expresan una experiencia de aprendizaje transformadora no sólo desde la individualidad sino a partir de la experiencia del otro. Indiscutiblemente se habla de un aprendizaje para la vida en aras de conservar el equilibrio personal de cada uno de los participantes.

Conclusiones

- La aplicación del sistema de talleres permitió desarrollar un proceso sistemático, ordenado y progresivo, socializando el conocimiento individual, enriqueciéndolo y potenciando el conocimiento colectivo, estimulando el aprendizaje, las intersubjetividades y la creatividad. Se determinó que mediante la realización de los talleres psicoeducativos aplicados se logró teniendo en cuenta las necesidades del adulto mayor mejorar su bienestar corporal, pues los mismos contribuyeron a su desenvolvimiento, estos propician un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes para el desarrollo psicosocial de las personas.

Bibliografía

1. Acosta, M,S; García, M,G. (2004).Psicología General y del desarrollo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
2. Barba, E; Savarese, I. (1985). Anatomía del autor. Francia.
3. 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 1997.
4. Corral Ruso, R. (2003).Historia de la Psicología: Apuntes para su estudio. La Habana: Editorial Félix Varela.
5. _____. (2007) La afectividad desde el enfoque Histórico –Social. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.
6. Febles Elejalde M. (2002). “El cuerpo como mediador de las funciones psíquica superiores. Hacia una terapia corporal”. Revista Cubana de Psicología. No 4.
7. Fernández Rius, L. (2005) .Pensando en la Personalidad, Tomo 2. la Habana Editorial: Felix Varela.
8. Muguercia, M. (1996). La performance. Comentarios para la Educación Popular. La Habana: Editorial Camino. Volumen 1.
9. Orosa, T. (2003). La tercera edad y la familia: Una mirada desde el adulto mayor, La Habana: Editorial Félix Varela.
10. Schechner, R. (1994). The Future of Ritual. Londres: Editorial Routledge.
11. Vigotski L.S. (1987) Psicología del arte. La Habana. Editorial pueblo y Educación
12. _____ (2003) “Interacción entre aprendizaje y desarrollo”, En: Selección de Lecturas de Psicología del desarrollo (tomo I), Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.