

Ano 12, Vol XXIV, Número 2, jul-dez, 2019, Pág. 54-72.

TRABAJO PSICOLÓGICO CON ADULTOS MAYORES: EL RETO PARA UNA VEJEZ DIGNA

Dinah María Rochín Virués

RESUMEN: El cambio demográfico mundial tiene como consecuencia un crecimiento acelerado de las poblaciones en edad avanzada. Un problema, adicional a la vejez misma, es la percepción social que se tiene de esta etapa de la vida, atribuyéndosele un cúmulo de rasgos negativos como la enfermedad, la dependencia económica, el deterioro cognitivo, etc., lo que -finalmente- impacta en la percepción de las personas mayores asumiendo esa imagen deteriorada de sí mismas. La evidencia, por el contrario, desmiente esta visión en tanto que muchos adultos alcanzan la tercera edad en condiciones aceptables de bienestar físico y mantienen actividades productivas o, como en el caso femenino, siguen haciéndose cargo de las labores domésticas, la alimentación familiar, el cuidado de los nietos, entre otras cosas. En el terreno de la psicología, el trabajo con adultos mayores es un nicho de oportunidad laboral para los años venideros, por ello se requiere de una sólida formación universitaria, que les permita atender con éxito a la población en edad avanzada. Aquí se describe un modelo de intervención integral para adultos mayores y se enfatiza la importancia de que el psicólogo funja como un capacitador para que las personas mayores sean capaces de reproducir el modelo y trabajar con sus contemporáneos, en la búsqueda de una vejez digna.

Palabras clave: Vejez, Psicología geriátrica, Percepción social, Envejecimiento femenino, Modelo de capacitación.

Psychological work whith old age people: The challenge for dignifyng aging.

ABSTRACT: Global demographic change results in accelerated growth of populations in advanced age. A problem, in addition to old age itself, is the social perception of this stage of life, attributing to it a cluster of negative traits such as disease, economic dependence, cognitive decline, etc., which - finally – impacts in the perception of older people by assuming that deteriorating image themselves. Evidence, on the contrary, denies this view as many adults reach the “third age” in acceptable conditions of physical well-being and engage in productive activities or, as in the female case, continue to take charge of housework, preparing meals for family members, caring for grandchildren, among other things.

In the field of psychology, working with older adults is a niche of employment opportunity for years to come, so a solid university education is required, which will allow to successfully serve the elderly population. Here we describe a comprehensive intervention model for older adults and emphasizes the importance of the psychologist acting as a trainer so that older people are able to reproduce the model and work with their contemporaries, in the search for a dignified old age.

Keywords: Old age, Geriatrics psychology, Social perception, Female aging, Training model.

México -como buena parte del mundo- enfrenta en este nuevo siglo, el reto de un cambio demográfico acelerado. Los avances de la ciencia médica han prolongado la esperanza de vida hasta niveles que habrían resultado impensables hace poco más de medio siglo.

La aparición en la escena social de un creciente grupo de personas en edad avanzada ha dado lugar al desarrollo de nuevas disciplinas abocadas a la atención, tratamiento y alternativas para este sector de la sociedad. Las ciencias de la salud -a través de la rama geriátrica- se ha especializado en el estudio del adulto mayor en un continuo que va de la salud a la enfermedad, abordando de manera destacada las acciones que permiten llegar a etapas avanzadas de la vida, en condiciones relativamente estables y manteniendo la funcionalidad de las personas.

Por su parte, la gerontología es una ciencia que de manera integral se aboca al estudio del proceso de envejecimiento, convocando a diversos especialistas en disciplinas que abordan la temática desde múltiples puntos de vista: biológicos, médicos, psicológicos, antropológicos, demográficos y sociales. (Montes de Oca y Klein, 2013).

Las políticas internacionales han intentado prever los efectos del envejecimiento de la población en el mundo. Desde el encuentro realizado por Naciones Unidas en 2002, ya se adoptaban compromisos para eliminar la discriminación por motivos de edad, así como prevenir las formas de abandono, abuso y violencia, reconociendo la dignidad de las personas mayores y su derecho a disfrutar de una vida plena con participación en la vida económica, social, cultural y política.

No obstante, un error frecuente en la literatura gerontológica, hasta nuestros días, es el visualizar al individuo envejecido como una entidad alejada de los parámetros imperantes en el resto de los grupos sociales. Tan es así que los estudiosos del tema han acuñado el término “viejismo”, con el que se refieren a la tendencia de adjudicar a las personas mayores, una imagen enferma y negativa en torno a sus capacidades, asociando la edad con la enfermedad, la dependencia, el desinterés sexual, la dificultad para seguir aprendiendo, la improductividad y, consecuentemente, el aislamiento social (INADI, 2017)

A tal grado influyen socialmente estas tipificaciones respecto a las personas mayores que, finalmente, ellas mismas se identifican con el estigma y terminan aceptándolo y

viviéndose como personas marginales y eventualmente inútiles, en el núcleo social al que pertenecen.

Por ello, es importante enfatizar que la vejez se vivencia de muy distintas maneras. Resulta peligroso hacer generalizaciones respecto a ser viejo; de hecho tendríamos que ser conscientes de las diversas modalidades de envejecer; es decir de “vejeces” específicas acordes con las condiciones individuales y sociales de las personas mayores. Para aclarar el punto, no es lo mismo ser viejo desde la tranquilidad de una seguridad económica, que desde la incertidumbre de obtener el mínimo necesario para la sobrevivencia; no se compara el envejecimiento en la serenidad del contacto con la naturaleza, que en el ajetreo de las grandes urbes de concreto; y, desde luego, no es equiparable la vejez, desde la perspectiva masculina -la cual se construye mediante la inserción al trabajo- a la vejez femenina contemporánea, que tuvo escasas oportunidades educativas y mayoritariamente se abocó a las labores del hogar y el cuidado de la familia, por citar solo unos ejemplos.

La complejidad de las características de las personas mayores implica, necesariamente, la necesidad de un trabajo inter y multidisciplinario que dé cuenta de la individualidad de cada persona y sus circunstancias, dejando de lado las generalizaciones, mitos y tabúes que abundan para referirse a este grupo de edad.

Por desgracia, en nuestros tiempos se valoran -de forma exagerada- las cualidades propias de la juventud y se presta poca atención al acervo de conocimientos y experiencias que acumulan las generaciones que nos preceden. La cultura actual ha ido erosionando el estatus que antaño se brindaba a las personas mayores y, en la vorágine de la vida diaria, relega a los viejos a una posición muy marginal en el espacio social, sin tomar en cuenta que, a la vuelta de solo unas décadas, serán estos mismos jóvenes que hoy los desprecian -e que incluso temen llegar a la vejez- quienes requerirán atenciones y servicios, al arribar a etapas de la vida, cada vez más longevas.

Por ello, el presente ensayo se plantea como objetivo general: analizar el proceso de envejecimiento desde una perspectiva integral y ofrecer una propuesta educativa, dirigida a poblaciones de adultos mayores, que aborde -de la manera más amplia- las necesidades de este grupo etario.

La vejez en cifras.

Basta caminar por las calles de cualquier ciudad grande, tanto en México como en otras grandes capitales, para darse cuenta de la presencia de un gran número de personas en edad avanzada. Así, aquella frase que los niños mexicanos aprendimos en la escuela, la cual proclamaba que “los niños eran el futuro la patria”, se ha traducido en nuestros tiempos en otra que vaticina que “los viejos son, con toda certeza, el futuro de México”. Diversos factores han contribuido en el cambio del espectro demográfico del país, pero son dos los elementos principales: las tasas de fecundidad y natalidad, así como los índices de mortalidad. Es claro que la esperanza de vida fue aumentando de forma muy importante a partir de la segunda mitad del siglo pasado, en correlación con los avances médicos que permitieron la prevención y el tratamiento exitoso de múltiples padecimientos. Un momento crucial en esta revolución tecnológica fue, sin duda, el advenimiento de los antibióticos que sirvieron para declarar un ataque frontal a las infecciones, las cuales eran responsables de una parte importante de la mortalidad temprana. Así, la fecundidad–natalidad, en el mismo lapso, fue reduciéndose de manera muy significativa.

El índice demográfico en México alcanzó su nivel más alto (7.2 hijos por mujer) al inicio de la década de los años sesenta. La política gubernamental prevaleciente hasta entonces estimulaba este crecimiento. Sin embargo, la influencia internacional no tardó en influir en los proyectos demográficos de la nación. Desde los Estados Unidos “...las agencias de inteligencia y los comités de asesoramiento militar recomendaban la asistencia sobre planificación familiar a los países del tercer mundo, por motivos de seguridad nacional” (Pérez Díaz. J. s/f. p. 7). Fue hasta el sexenio del presidente Luis Echeverría Álvarez (1970-1976), que se instaló un discurso oficial de control natal, el cual se tradujo en programas de planificación familiar que impulsaban el uso de métodos anticonceptivos y políticas de control quirúrgico de la fertilidad, particularmente en las mujeres, pero también en los hombres, mediante la vasectomía. En la actualidad, la tasa de fecundidad en el país se ubica en lo que se considera un nivel de reemplazo generacional y se pretende que se mantenga así para las próximas décadas, a fin de mantener índices poblacionales estables. De esta forma, las repercusiones del elevado crecimiento poblacional de buena parte del siglo XX,

encuentra su manifestación más evidente en el incremento sustancial de las personas adultas mayores que hoy conforman la sociedad mexicana.

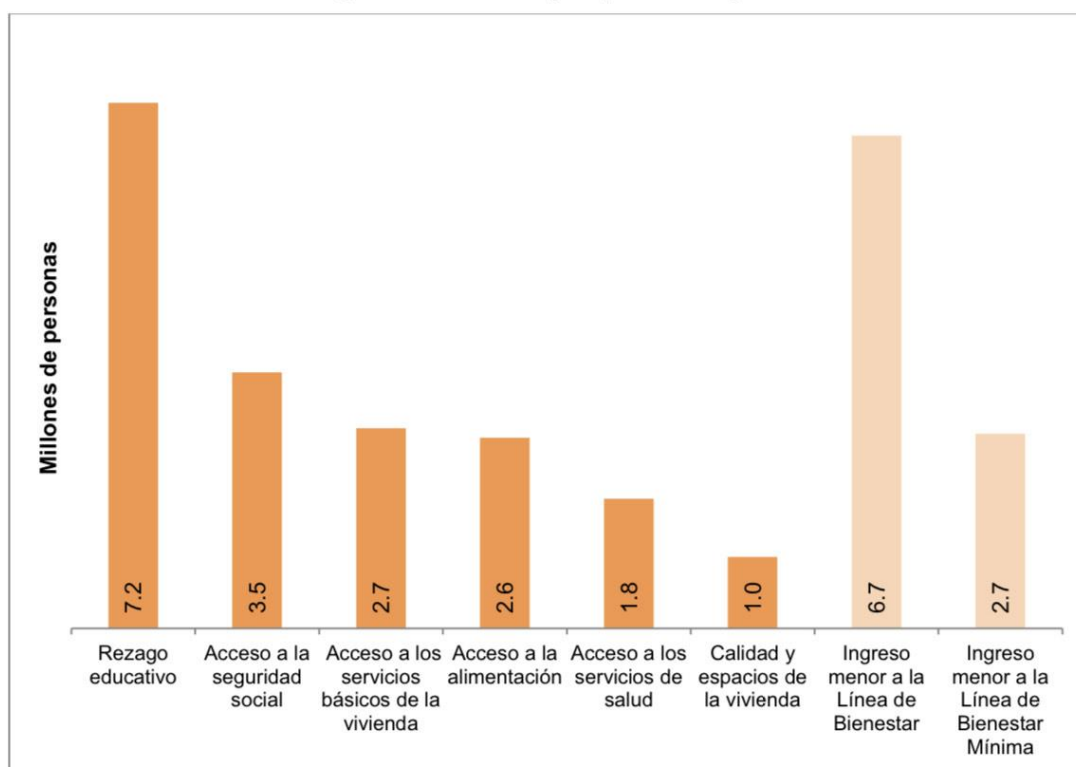
En consecuencia, la pirámide poblacional que se caracterizaba por una amplia base constituida por una gran proporción de niños y jóvenes y un adelgazamiento paulatino en la medida que se ilustraba las últimas décadas de vida, ha ido transformándose en un modelo que refleja claramente la repercusión de los cambios demográficos en proceso de envejecimiento de la población mexicana de nuestros tiempos. Partida (2005), destaca que la alta fecundidad del pasado el crecimiento de la expectativa de vida y la migración, impactarán el crecimiento demográfico distante, principalmente después del 2050.

Un asunto de particular relevancia es la distribución por género, en las perspectivas de envejecimiento para las próximas décadas, tomando como referencia el incremento de la expectativa de vida. Con base en los datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), Hernández, M. F., López, R y Velarde, S. (2013), destacan que “...en México, la población de 15 a 64 años es de 77.04 millones de personas, 65.1 por ciento de la población total del país. Para 2020 proyectamos que la población en esas edades será de 84.17 millones, representando dos terceras partes (66.2%) de la población total, de la cual más de la mitad estará constituida por mujeres (43.67 millones).” (p. 10).

Por su parte, el Programa Nacional Gerontológico 2016-2018 en México, reconoce que las personas adultas mayores (PAM), son el sector poblacional que más se ve afectado conforme a los criterios de pobreza: educación, salud, seguridad social, calidad y espacios de vivienda, servicios básicos en la vivienda, y alimentación, lo que coloca a una importante proporción de personas, con ingresos por debajo de la línea de bienestar. (pp. 55-56).

La siguiente gráfica ilustra, por categorías de carencias, los índices de población adulta mayor, que enfrenta esta crítica situación.

Gráfica 23. PAM con alguna carencia y/o por debajo de Líneas de Bienestar



Fuente: DGAP con datos de CONEVAL y del Módulo de Condiciones Socioeconómicas (MCS), 2014

El lugar de las personas mayores en la sociedad contemporánea.

La percepción social respecto a las personas adultas mayores ha venido cambiando a lo largo de la historia de la humanidad, con una mirada contradictoria que los sitúa, en ocasiones, como seres despreciables mientras que en otras, se les reconoce como los grandes sabios capaces de dirigir el destino de sus comunidades.

El mundo contemporáneo plantea un nuevo reto de ubicación a este grupo etario. Nunca hubo una cantidad tan grande de personas mayores, lo que implica una serie de ajustes para su inserción en la vida social. El crecimiento descomunal de las grandes ciudades ha trastocado la constitución familiar. Las antiguas familias extensas han cedido su lugar a las familias nucleares, a veces uniparentales, que viven a largas distancias de la familia de origen. La migración es también un fenómeno actual que aleja a las familias, el cual ha sumido a las personas mayores en una condición de aislamiento que afecta su desempeño cotidiano y su salud mental.

Los medios de comunicación imponen un patrón cultural que se caracteriza por la belleza, la juventud, la esbeltez y la acción. La sociedad se esfuerza para cumplir tales criterios, gastando cifras estratosféricas en productos que ofrecen retardar el envejecimiento, en tratamientos faciales, cirugías, gimnasios y aparatos que mantengan la tonicidad y la flexibilidad corporal. Muy pocas personas de edad avanzada pueden acceder a esta exigencia social que, a fin de cuentas, no pasa de ser una ilusión sobre la eterna juventud.

La sociedad, que se han beneficiado de los grandes avances tecnológicos, favoreciendo ampliamente la comunicación y construido el concepto de la “aldea global” entre las poblaciones jóvenes, muestra poco interés para propiciar la integración de las generaciones previas. Así, lo que, para los niños y jóvenes en nuestros días, es una puerta de acceso al universo de la información, para los ancianos, suele ser una puerta cerrada, además de un motivo de escarnio, por su desconocimiento de tales tecnologías.

En las actuales condiciones de crisis económica del mundo, a los mayores se les considera una carga. El criterio de productividad impera como el valor supremo y, con ese rasero, se estima que los viejos poco aportan al desarrollo social. Muchas sociedades han comenzado a hacer reformas en su normatividad para imponer jubilaciones forzadas y restringir los montos de pensión, lo que lleva a las personas a una dependencia económica que impacta severamente sobre su autoestima y su calidad de vida.

En la práctica, la sociedad con frecuencia construye mitos que se aceptan como ciertos, respecto a las personas de edad avanzada. A continuación, abordaremos, algunos de los principales:

- Se acepta de manera generalizada que la vejez se asocia a un absoluto deterioro físico. Como señala Carbajo (2009):

“La equiparación de vejez y persona mayor con senilidad, contribuye injustamente a concebir la vejez como etapa vital cargada de achaques físicos, con abundancia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos, y por lo tanto, como etapa necesitada permanentemente de asistencia médica en hospitales y residencias para personas mayores” (p. 91).

Aunque es innegable que el paso del tiempo afecta el funcionamiento general de los organismos esta mirada de deterioro inminente no hace sino agudizar el problema, sembrando en los adultos mayores, la idea de ser personas decadentes, al grado de

definirse a sí mismas con el nombre de sus enfermedades: “Soy diabética”, “Soy hipertenso”, “Soy enfermo de cáncer”, etc.

- La literatura científica sobre la vejez también equipara a ésta con un deterioro generalizado de las capacidades mentales y sensoriales, con serios trastornos severos de la personalidad como los episodios depresivos mayores. Esto no necesariamente es así; prueba de ello es que grandes personajes de la literatura y la ciencia, han desarrollado gran parte de su obra o sus descubrimientos científicos, tras largos años de trabajo cotidiano. En la realidad, la pérdida de las funciones mentales superiores es el resultado de una compleja interacción entre los factores físicos, la falta de estimulación y las propias expectativas de las personas, respecto a su rendimiento en esa avanzada etapa de la vida.
- En términos de la sociedad contemporánea, se considera que las personas mayores son improductivas, no obstante que existe evidencia que la mayor parte de ellas sigue cumpliendo una función importante al interior de sus familias o, incluso, en el contexto de sus comunidades. Impulsados por las normas establecidas por UNESCO con respecto a los adultos mayores, de unas décadas a la fecha, cada vez más países se plantean desarrollar proyectos de inclusión de este sector población al bienestar integral. (Huenchuan, S., 2013). Una estrategia para destacar es el concepto de la generatividad, el cual fue tempranamente acuñado por Erik Erikson. Actualmente, la generatividad, de la mano con otros conceptos como el envejecimiento activo y el envejecimiento productivo, “...no sólo implica contribuir a la mejora y sostenimiento de los contextos en los que participan, sino también una actividad que da sentido y propósito a la vida de los mayores” (Villar, López y Celdrán, 2013 p. 3).

De lo antes descrito, se puede concluir que no existe una única conceptualización de vejez, <sino que resulta más oportuno reconocer que existen diferentes maneras subjetivas de arribar a esta etapa de la vida. El trabajo sobre historias de vida realizado con personas de la tercera edad, han permitido descubrir la riqueza y la diversidad de experiencias que se conjugan en las vidas de las personas mayores. A través de sus historias se “...resignifican las biografías en base a la singularidad de sus vivencias sociales en un contexto generacional... y reconstruyen sus acontecimientos

sociales para recuperar la potencialidad creadora del presente” (Golpe y Molero, 2009. p. 6). En consecuencia, el estudio sistemático de las personas mayores requiere la aceptación de sus singularidades, enmarcadas en diferentes contextos personales, económicos y sociales, que construyen “vejezes” particulares, con características propias.

La vejez en relación con el género.

Múltiples investigaciones se han interesado en describir los factores y circunstancias que influyen en el envejecimiento. No obstante, hay cierto acuerdo entre los interesados en el tema, para identificar que predominan tres elementos claves en el envejecimiento: los factores hereditarios, la personalidad y el estilo particular de vida y las condiciones de su entorno psicosocial, que también incluye las condiciones económicas de su existencia.

Llegar a la vejez involucra enfrentarse a múltiples retos en el ámbito personal, familiar, laboral y social. Las deficiencias en las políticas de bienestar para este núcleo generacional, la creciente indiferencia a las necesidades de esta población y las precarias condiciones económicas en las que se arriba a la tercera edad, en países como México, son elementos que complican el acceso a una vejez digna. Ahora bien, si todo el conjunto de personas mayores se ve afectado por estas circunstancias, esta problemática adquiere una dimensión amplificadas en el caso de las mujeres.

Es un hecho bien estudiado que las mujeres tienen una mayor prevalencia de vida. En el caso mexicano se estima que para el año 2015, la esperanza de vida, al nacer era de 77.6 años para las mujeres y la de los hombres de 71.8 años. Prospectivamente se espera que para el 2030, la vida de las mujeres sea de 79.6 años y la de los hombres alcance los 73.8 años. (CONAPO, 2016)

La mayor expectativa de vida en el caso femenino, especialmente para las que viven en países, eufemísticamente identificados en “vía de desarrollo”, implica que dichas mujeres alcanzan edades avanzadas en condición de viudez, soledad y en circunstancias económicas y sociales, en ocasiones, críticas. De esta forma, ser una mujer vieja, implica una doble discriminación: por edad y por género.

Hasta el momento, la mayor parte de las adultas mayores en México, son mujeres que tuvieron pocas oportunidades de estudio; no estuvieron integradas al trabajo formal y, en consecuencia, carecen de los beneficios de la seguridad social. Los datos del Programa Nacional Gerontológico 1016-2018, en México, indican que, del total de las personas analfabetas, el 61%, corresponde al género femenino. En lo referente al acceso a la derechohabencia de servicios de salud, el 62.32% no goza de estos beneficios. Adicionalmente destaca que un 18.1% de las mujeres mayores de 60 años sufre de algún tipo de violencia, donde los familiares cercanos resultan los agresores más frecuentes.

En pleno avance del Siglo XXI, la condición de las mujeres sigue caracterizada por una inequidad con respecto a los hombres, lo que, de no ser atendido de manera drástica en los próximos años, estará condenando a las mujeres a perpetuar este ciclo de exclusión por género.

En un reporte del “Panorama de la Sociedad 2016” de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el organismo alerta sobre el hecho de que, la mayoría de los jóvenes que no estudian ni trabajan –mejor conocidos como “ninis”, pertenecen al género femenino “...La mayor parte de estos jóvenes inactivos son mujeres. Las jóvenes mexicanas tienen una probabilidad cuatro veces superior de ser “nini”, que los hombres”. Un factor que influye para la persistencia de esta situación es que la mitad de estas jóvenes son madres. (González, R. 2016. p.19).

En el otro extremo de la vida, las mujeres en proceso de envejecimiento, también se ven marginadas de la posibilidad laboral y quienes acceden a él, lo hacen en condiciones de sobreexplotación, bajo salario y carencia de prestaciones.

El escenario, impuesto por la cultura, para muchas mujeres adultas mayores, continúa siendo prioritariamente el “hogar”; ese espacio donde el desempeño de las labores domésticas carece de horario, salario y reconocimiento social. Las ancianas se mantienen al frente del cuidado y la administración del hogar, prácticamente hasta el fin de sus vidas.

Las actuales circunstancias económicas de México obligan a las parejas jóvenes a que ambos miembros trabajen, a fin de alcanzar un nivel de ingresos que permita la diaria subsistencia. En este contexto, la abuelidad cobra una particular importancia.

Loa abuelos, pero específicamente las abuelas se ven precisadas a hacerse cargo del cuidado de los nietos: llevarlos y recogerlos de la escuela, alimentarlos, supervisar tareas y mantener el vínculo con maestros y autoridades escolares. El problema se torna mayor cuando los niños crecen y se convierten en jóvenes con intereses propios, quienes, en ausencia de sus padres, se resisten a acatar la autoridad de los abuelos, causándoles conflictos y preocupaciones que no debieran ser parte de sus responsabilidades, en esa etapa de la vida.

La vejez femenina siempre se acompaña de responsabilidades. Es frecuente que encontremos a muchas mujeres que se encargan del cuidado de los enfermos, otros adultos envejecidos y de personas dependientes, por diversas circunstancias.

Un problema poco atendido es la creciente población de adultas mayores que se enfrentan al cuidado de sus padres en edad muy avanzada, lo que, en la práctica, implica que son ancianos que cuidan de otros ancianos sin los apoyos familiares ni institucionales necesarios.

Podrían enumerarse muchos más elementos distintivos entre el envejecimiento masculino y el femenino; sin embargo, parece importante finalizar con una breve mirada a un tema particularmente espinoso, que en muchas ocasiones se pretende minimizar en nuestras sociedades: el maltrato a los adultos mayores. Las formas del maltrato son múltiples y abarcan acciones de daño físico, abuso emocional, sexual, explotación laboral y económica, marginación y abandono, por solo citar algunas de ellas. Un estudio a nivel latinoamericano, realizado por Help Age (citado por Ribeiro y Mancinas, 2009), indica que, en Chile, el 34% de las mujeres entrevistadas aceptó ser víctima de violencia, en donde el 80% de los perpetradores era miembro de su propia familia. En Perú la cifra reveló maltrato en 24.5% de los entrevistados, pero 9.8, aceptó ser víctima sistemática de tales prácticas. En México, la investigación descubrió que son los hombres mayores (27%) quienes son víctimas de violencia intrafamiliar, en contraste con el 17% de las mujeres.

Sin lugar a dudas, las condiciones de deterioro económico que se viven en el país, tendrán una mayor repercusión en la violencia contra estas generaciones de adultos mayores, a quienes se percibe como una carga familiar, sin tomar en cuenta las labores de apoyo que los mismos desarrollan y que, de múltiples formas, contribuyen a preservar la vida familiar.

Proyectos educativos para adultos mayores.

Algunas naciones han desarrollado proyectos muy interesantes para ofrecer a sus ciudadanos un arribo a la vejez en mejores circunstancias de vida. En algunas ciudades de la Unión Europea, los Estados Unidos, así como una parte de los países de Latinoamérica, se ha impulsado un modelo de residencias para personas mayores, que les permite construirse como una nueva comunidad con necesidades e intereses afines.

En la actualidad se dispone de múltiples diagnósticos y opciones de trabajo dirigido hacia los adultos mayores. Sin embargo, estos sistemas educativos nos han acostumbrado a que son otros, los llamados “expertos”, quienes saben qué es lo que se debe aprender en cada nivel escolar, en cada curso o diplomado. En materia de vejez, impera la misma lógica: son las instituciones gubernamentales quienes diseñan las políticas de atención a la vejez; las secretarías de salud conminan a las personas mayores a hacer ejercicio cotidiano, a cuidar de su salud a través de conferencias que enfatizan la enfermedad en vez de la prevención. Frecuentemente son las organizaciones públicas y privadas, -preocupadas por el perfil demográfico- las ofrecen a las personas mayores, cursos que les permitan integrarse al uso de las nuevas tecnologías o las capacitan en habilidades diversas que les permitan obtener un pequeño ingreso que complemente sus exiguas pensiones o les ofrezcan un mínimo de independencia económica.

Todas las propuestas y especialmente, todos los apoyos son bienvenidos pero la gran mayoría de estos esfuerzos, incurren en un error de origen: excluyen a las personas beneficiarias, de la planeación y ejecución de dichos programas. Olvidan tomar en cuenta las particularidades de las poblaciones, las necesidades específicas de los miembros y prescinden de las grandes capacidades que cada persona mayor puede aportar al enriquecimiento de los grupos de trabajo. Estas posturas asistencialistas, contribuyen a alimentar la idea de la incapacidad de las personas en edad avanzada y propician la dependencia en vez de impulsar la autogestión.

Es importante reconocer que hay proyectos muy bien sustentados y que en el transcurso de los años han logrado excelentes resultados, lo que se traduce en un empoderamiento de las personas beneficiarias de los mismos. Yamamoto (2002) citado por López La Vera (2013), da cuenta que más allá de los beneficios cognitivos que se logran mediante la educación en este grupo etario, se observan cambios en el comportamiento, tales como una amplificación de las relaciones sociales entre los asistentes a grupos educativos y el incremento del estado de bienestar subjetivo de las personas que participan como estudiantes, en grupos de adultos mayores. El regreso a las aulas, y en ocasiones, su participación por vez primera es un factor motivacional muy importante en esta etapa de la vida.

De hecho, no es indispensable que la educación sea de carácter formal, el solo hecho de asistir a un grupo con fines educativos fomenta la autoestima de las personas mayores, reactiva los mecanismos de la cognición, fortalece la independencia y la autodeterminación a la vez que desarrolla el sentido de pertenencia y el reconocimiento de sus capacidades, especialmente en el caso de las mujeres

Es importante reconocer que las personas que tienen acceso a estos modelos educativos son una minoría, tanto por razones económicas como por autoexclusión. Ante ello, una alternativa con mayor viabilidad es la promoción de grupos independientes que se aboquen a fortalecer la participación ciudadana entre las personas de edad avanzada. De igual manera, la organización por colonias, centros sociales y de salud, posibilita que personas que se conocen de tiempo atrás y que comparten experiencias y preocupaciones comunes en relación con su edad avanzada, logren integrarse en una propuesta comunitaria encaminada a su beneficio.

La recuperación del espacio propio: Talleres integrales para adultos mayores.

Encuadrado en el programa de Servicio Social de los estudiantes de psicología, en la Facultad de Estudios Profesionales “Iztacala” de la UNAM, el Área de formación en Desarrollo, Educación y Docencia, hemos venido desarrollando desde hace más de una década, un modelo educativo e integral, para adultos mayores. La propuesta educativa consta de un taller vivencial, dirigido a personas de la tercera edad, en el

cual se contemplan cuatro áreas básicas de trabajo: Psicomotora, Cognitiva, Socioemocional y Cultural. Esta propuesta nos permite, por una parte, formar profesionales de las ciencias sociales, conscientes de las tendencias demográficas del país y capacitados para hacer frente a los retos que implica el envejecimiento generalizado de la población mexicana en las próximas décadas. Por otra parte, permite a los estudiantes universitarios el interaccionar con personas de edad avanzada (bajo la guía y supervisión de un profesor responsable) y enriquecerse de sus conocimientos, a la vez que los jóvenes los motivan a trabajar en la construcción activa de su vejez, como un proyecto personal y comunitario.

El modelo desarrollado propone un trabajo conjunto entre estudiantes y grupos de personas en edad avanzada, de tal forma que ambas poblaciones se involucren en el diseño, implementación y evaluación de un proyecto educativo que abarca diversos elementos que preocupan a las personas en proceso de envejecimiento.

A partir de las primeras sesiones del proceso de enseñanza aprendizaje se familiariza a los jóvenes estudiantes con el mundo del adulto mayor, se practican ejercicios de sensibilización y se les guía en el estudio de la problemática de la vejez, pero también de sus potencialidades de desarrollo. Después de establecer relaciones de confianza en la interacción con los grupos de adultos mayores, los estudiantes identifican a las personas con capacidades de liderazgo y los apoyan en la capacitación para coordinar sesiones entrenamiento que involucran las diferentes áreas de intervención.

En los talleres, los estudiantes fungen como monitores del trabajo que los adultos mayores desarrollan para sus compañeros de grupo, apoyando su desempeño y fortaleciendo su confianza en su papel de facilitadores, en su grupo de pertenencia. Se busca que todas las personas que integran el grupo desarrollen en algún momento la confianza para fungir como coordinadores de actividades específicas, de una o más sesiones del taller. El modelo se propone como objetivo el que cada persona se apropie de su proyecto de envejecimiento y trabaje conscientemente para alcanzar su propio bienestar.

La propuesta pedagógica que delineamos se define como integral en la medida que cada área que se incluye en el taller tiene su importancia en la promoción de la salud física, mental y emocional de las personas mayores.

La psicomotricidad es, sin duda, el aspecto que más se trabaja desde los ámbitos institucionales. Su importancia es evidente para el control de diversas enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión, la obesidad, la diabetes, entre otras. También es fundamental para favorecer la independencia de las personas mayores al prevenir caídas, cuyas consecuencias casi siempre deterioran la calidad de vida de manera irreversible. Por ello se incluye esta área de trabajo, pero procurando que se realice a través de actividades lúdicas que propicien la participación y el apoyo grupal.

Mucho se ha escrito respecto al deterioro cognitivo progresivo en las personas de la tercera edad; sin embargo, los resultados que se obtienen al comprometer a las mismas en retos que activen sus capacidades, en diversas funciones mentales superiores, es sorprendente. La realización de ejercicios de atención, memoria, clasificación, comprensión, análisis, síntesis, etc. ponen en marcha sus habilidades previas, a la vez que crean nuevas destrezas.

El área socioemocional incluye aspectos cruciales para el bienestar de las personas adultas mayores. La vejez se caracteriza, como ninguna otra etapa vital, por una serie de pérdidas. Las propias características del envejecimiento constituyen un menoscabo de la imagen corporal; mucho más en sociedades que enaltecen la belleza de la juventud.

La partida del hogar del último hijo o hija, el advenimiento de los nietos, la separación laboral por iniciativa propia o, peor aún, por exigencia institucional, son situaciones que afectan la estabilidad emocional de las personas en la tercera edad. Aun cuando se dice que los mexicanos nos reímos de la muerte, la realidad es que le tememos tanto que, a buena parte de la población adulta mayor le resulta difícil hablar sobre la disposición de sus bienes o la ubicación de sus restos mortales. Las personas mayores asisten a las honras fúnebres de sus amigos y vecinos, con el temor de haber avanzado un escalón, en el proceso de su propia muerte.

Éstos y muchos otros temas como las relaciones familiares, la comunicación social, la falta de motivación, la expresión de sentimientos o el proyecto de vida, son temas que pueden y deben ser abordados por los grupos de adultos mayores, La expresión emocional en un clima de confianza y respeto por parte de personas que son contemporáneas en edad y afines en sus intereses, les permite ir elaborando duelos

añejos y recientes, conflictos, inseguridades o proyectos, sintiéndose apoyados y comprendidos sin juicios lapidarios, como en otros espacios sociales.

Por último, el acceso a la cultura en el concepto tradicional resulta muchas veces difícil de lograr en personas con restricciones: económicas, de movilidad u otras limitantes. Sin embargo, resulta muy útil echar mano de las nuevas tecnologías para acercar a las personas al ámbito cultural que ofrecen las páginas de los museos, las grandes y pequeñas ciudades con sus atractivos característicos, así como el gran acervo de lectura y cinematografía del que se dispone en las redes. Adicionalmente, es importante hacer conciencia en las personas de la tercera edad, respecto a que ellas son -en sí mismas- poseedoras de un vasto repertorio cultural que es factible y deseable que trasmitan a las nuevas generaciones.

Justo con base en el concepto de generatividad, el cual implica el acto de compartir la experiencia de las personas mayores con los más jóvenes, que se plantea un proyecto participativo de dos generaciones opuestas en edad, pero afines en el interés de construir un proyecto de respeto a la vida humana en todas sus etapas vitales.

Mirando de frente a la vejez. (A modo de conclusión).

Las estadísticas indican que nuestra expectativa de vida se extiende cada vez más y que a la vuelta de unas décadas, la población mexicana de edad avanzada alcanzará un porcentaje cercano al 30%.

Las problemáticas que actualmente enfrentan los adultos mayores provienen, en buena medida de un desconocimiento social de las características de esta etapa de la vida que, antaño resultaba el privilegio de unos cuantos y, hoy, se vislumbra como el destino de las mayorías.

El tiempo apremia para diseñar estrategias que permitan a esos ancianos y ancianas del futuro próximo, arribar a la vejez en buenas condiciones de salud física, mental y emocional. En particular, es importante dedicar atención especial a las mujeres mayores, quienes sufren de una doble marginalidad en función de su edad y de su género.

El trabajo con adultos mayores, en estos tiempos, constituye un nicho de oportunidad laboral para muchos jóvenes que, en estos días, se encuentran cursando estudios universitarios en los campos clínicos y sociales del saber. Es un

compromiso social ineludible, que los nuevos profesionales desarrollen proyectos de intervención integral con grupos de adultos mayores. Es el tiempo propicio para sentar las bases de una mejor comprensión de la vida en su etapa final y construir un escenario de respeto y de apoyo colaborativo entre generaciones opuestas.

La experiencia de varios años en el trabajo con Adultos Mayores indica que el objetivo es viable y que reditúa bienestar para ellos, a la vez que contribuye, de manera destacada, a la formación universitaria humanista e integral. Sin embargo, es claro que este tipo de propuestas educativas dirigidas a grupos en proceso de envejecimiento, requieren multiplicarse y la mejor forma de hacerlo es mediante la capacitación de sus propios integrantes, a fin de que funjan como facilitadores al interior de sus grupos. El trabajo de capacitación empieza por vencer el estereotipo de la incapacidad del adulto mayor, un estigma fuertemente enraizado en el autoconcepto de las personas mayores. Pero una vez superada esta fase de inseguridad del aprendiz, la riqueza de experiencias y habilidades propias de cada persona serán el motor de futuros espacios de reflexión sobre la vejez y la construcción de grupos de crecimiento y de contención emocional, entre contemporáneos.

BIBLIOGRAFIA

- Carbajo Vélez, M.C. (2009). “Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 24, Recuperado de: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>.
- CONAPO (2016) Índices demográficos de México. Recuperado de http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Mapa_Ind_Dem18/index_2.html.
- Golpe, L. y Molero, H. (2009). Imaginario social, construcción de vejez singulares y memoria biográfica. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.
- González Amador, R. (6 de octubre de 2016). Mujeres, la mayoría de ‘ninis’ en México: OCDE. En Periódico La Jornada. Sección Economía. p.19.

- Hernández, M. F., López, R y Velarde, S. (2013) La situación demográfica en México. Recuperado de: <http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1720/1/images/1.pdf>
- Huenchuan, S. (2013) Los derechos de las personas mayores. CEPAL. Santiago de Chile. Recuperado de: http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/8/51618/Derechos_P_Mayores_M2.pdf
- INADI. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2017) Buenos Aires.
- López La Vera, B. Empoderamiento y Adultos mayores. En: Montes de Oca, V. (2013, Coord.) *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en envejecimiento*. (LARNA). México. Instituto de Investigaciones Sociales. UNAM
- Partida, V. (2005) La transición demográfica y el proceso de envejecimiento en México. Recuperado en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300002
- Pérez Díaz. J. (s/f) La política mundial de población en el siglo XX. Centre d'Estudis Demogràfics. Recuperado de <http://www.digital.csic.es/bitstream/10261/3703/1/Paper90%20.pdf>
- Programa Nacional Gerontológico 2016-2018. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/265503/PROGRAMA_NACIONAL_GERONTOLOGICO
- Ribeiro, F. y Mancino, S. Violencia Familiar y ancianidad. El estigma como factor de riesgo. En: Ribeiro, F. y Mancino, S. Coord. (2009) *Textos y contextos del envejecimiento en México*. Plaza y Valdez. México.
- Villar, Feliciano; López, Olatz; Celdrán, Montserrat (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, vol. 29, núm. 3, octubre, pp. 897-906 Universidad de Murcia, España.



Dinah María Rochín Virués.

Profesora definitiva, de tiempo completo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
UNAM.

Candidata a Maestra en Política Criminal por la FES Acatlán. UNAM.

Diplomados en Derechos Humanos, Terapia Gestalt y Gerontología.

Experiencia de mas de 10 años en la conducción de talleres vivenciales para adultos mayores.

E-mail: dinahmaria25@gmail.com