

Decisio

SABERES PARA LA ACCIÓN EN EDUCACIÓN DE ADULTOS

Educación de adultos mayores. Editora invitada: Gabriela Mier Martínez

2 Carta del editor

3 La tercera edad: presencia social indiscutible, imagen que exige reflexión y cambio

Gabriela Mier Martínez/México

15 Envejecimiento y expectativas de salud

Roberto Ham Chande/México

19 Proyecto intergeneracional para la construcción de historias orales

Susan Murty/Estados Unidos

24 Cátedra universitaria del adulto mayor: la experiencia cubana

Teresa Orosa Fraiz/Cuba

29 Violencia y vejez.

Reflexiones para la vida cotidiana y la educación

Aura Marlene Márquez Herrera/Colombia

34 Canas Creativas: Mejorando la calidad de vida del adulto mayor a través del arte

Lis Joosten/Honduras

40 Mather's —más que un café [More than a Cafe]

Barbara Altwies/Estados Unidos

44 Muñecos con la voz de la experiencia

Marcela del Río Vargas/México

49 Promoción comunitaria desde los adultos mayores

Silvia Molina/Argentina

55 Aportaciones a un modelo socioeducativo de intervención para personas mayores

Margarita Rodríguez Rodríguez/España



61 Abstracts

65 Testimonios

73 Acerca de los autores

75 Reseñas bibliográficas

79 Eventos

83 ¿Ahora qué..?



La versión digital se puede consultar en: <http://decisio.crefal.edu.mx>

Decisio

SEPT.-DIC. 2006

NÚMERO 15

Editor general

JM GUTIÉRREZ-VÁZQUEZ

Editora invitada

GABRIELA MIER MARTÍNEZ

Editora adjunta

CECILIA FERNÁNDEZ

Editora asistente

ESPERANZA MAYO

Editor asociado

FRANCISCO JAVIER GALVÁN

Diseño de la versión digital

DAVID SERVÍN

VERÓNICA MESA

ARIEL DA SILVA

Investigación de arte

JM GUTIÉRREZ-VÁZQUEZ

Fotografía

CARLOS BLANCO

Diseño

VALENTÍN JUÁREZ

Composición electrónica

ALEJANDRO ACOSTA

Consejo editorial

Rosana Martinelli

ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS

Sílvia Schmelkes

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, MÉXICO

Ana Deltoro

CONSULTORA INDEPENDIENTE, MÉXICO

Raúl Leis

CONSEJO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS DE AMÉRICA LATINA

Jorge Osorio

FONDO DE LAS AMÉRICAS, CHILE

Iván Barreto Gelles

ASOCIACIÓN DE PEDAGOGOS DE CUBA

Oficinas editoriales

AV. LÁZARO CÁRDENAS S/N * COL. REVOLUCIÓN * C.P. 61609

PÁTZCUARO, MICHOACÁN, MÉXICO

TEL.: (00 52) 434 34 2 81 71

VERSIÓN DIGITAL: <http://decisio.crefal.edu.mx>

Distribución y suscripciones

GABRIELA ARÉVALO

garevalo@crefal.edu.mx

Si usted está interesado en participar como corresponsal o promotor de la revista, o desea hacer un comentario, por favor escribanos: jmgv@crefal.edu.mx, emayo@crefal.edu.mx, cfernandez@crefal.edu.mx

*

Precio por ejemplar: \$ 30.00, US \$ 3.00

www.crefal.edu.mx

ISSN 1665-7446

Decisio SABERES PARA LA ACCIÓN EN EDUCACIÓN DE ADULTOS. Revista cuatrimestral, septiembre-diciembre 2006. Editor responsable: Humberto Salazar Herrera. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2002-070317064500-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 12153. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 8806. Domicilio de la publicación: Lázaro Cárdenas s/n, Quinta Eréndira, Col. Revolución, Pátzcuaro, Mich., CP 61609. Distribuidor: MEXPOST.

Impreso en México

Carta del editor

Saludamos a los amables lectores de **Decisio** en la celebración de nuestro quinto aniversario desde este número dedicado a la educación con adultos mayores. Con esta entrega cerramos un año que ha abordado la problemática educativa de tres sectores de población que han sido tradicionalmente invisibilizados y excluidos: las personas con discapacidad, los adultos en reclusión y las personas mayores. Desde nuestras líneas hemos dado voz a opiniones y experiencias que dan cuenta de esta problemática y son testimonio de un trabajo educativo cuyo propósito es recuperar la dignidad de las personas en las condiciones descritas.

El ejemplar que ha llegado a sus manos, o quizá tan solo a su pantalla, combina el estudio panorámico y demográfico de los primeros dos artículos con experiencias educativas desarrolladas en Honduras, Estados Unidos, México, Cuba y Argentina. Se suman dos colaboraciones: una de ellas acerca de la violencia económica, social y cultural que nuestras sociedades latinoamericanas ejercen contra las personas mayores y otra que nos instruye sobre los componentes indispensables en las intervenciones educativas con mayores.

Como en los dos números anteriores, el punto de partida de todos nuestros colaboradores es la crítica frente a las condiciones de vida de los adultos mayores, ya que en ellos convergen los problemas estructurales de nuestras sociedades (la desigualdad, la pobreza, la exclusión) con la discriminación derivada de un sistema de una cultura —la cultura occidental— que atropella la dignidad humana de las personas mayores. En este sentido, las páginas de este ejemplar cuestionan la percepción de la vejez como una etapa de improductividad, enfermedad y dependencia, y desde ahí nos obligan a preguntarnos acerca de las relaciones humanas cotidianas y de las políticas públicas orientadas supuestamente a atender las necesidades del sector de población que nos ocupa.

Confiamos en que esta entrega no resulte inocua, sino que sirva para cuestionarnos, como personas y como educadores de adultos, acerca de algunos de los grandes vacíos y las profundas transformaciones que requiere la práctica educativa con jóvenes y adultos; esperamos también que este número sirva para sensibilizar, para informar, para despertar la creatividad, para tender puentes y, finalmente, para enriquecer la práctica educativa con jóvenes y adultos en la región latinoamericana.

JM Gutiérrez-Vázquez

LA TERCERA EDAD: presencia social indiscutible, imagen que exige reflexión y cambio

Gabriela Mier Martínez

CENTRO DE COOPERACIÓN REGIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE ADULTOS EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (CREFAL)/PÁTZCUARO, MÉXICO
gmier@crefal.edu.mx



Introducción

En la actualidad no existe acuerdo acerca de cómo nombrar al sujeto que envejece. Para abordar el tema utilizaremos el término “tercera edad”, sin embargo, es necesario precisar a qué nos estamos refiriendo, ya que frecuentemente se utilizan distintos términos para referirse a este grupo de población, como por ejemplo: “adultos mayores”, “personas en plenitud”, “ancianos”, “viejos”, “abuelos”, entre otros. Los términos “tercera edad”, “adultos mayores” y “personas en plenitud” son utilizados generalmente por las institu-

ciones para referirse a las personas de 60 años y más; social y culturalmente hablando, sin embargo, el uso de adjetivos como por ejemplo “viejo” tiende más hacia la calificación y suele resultar ofensivo para algunos, ya que se relaciona con aquello que está en desuso, que es inservible, que hay que tirar, es decir, tiene una carga subjetiva que puede resultar negativa. Así mismo, el hecho de llamarlos “abuelos” resulta inapropiado para quienes sólo por la edad son catalogados como tales, ya que otorga un estatus en función de la

familia y la descendencia y por lo tanto no se aplica a todas las personas.

Cronológicamente hablando se han caracterizado tres grupos de población a partir de los 45 años: madurez avanzada (entre los 45 y los 60 años); senectud (entre los 60 y los 75); y senilidad (más de 75 años). Cabe aclarar, sin embargo, que no podemos basarnos sólo en la edad cronológica para contextualizar y caracterizar esta etapa de la vida. Existen infinidad de teorías sobre el envejecimiento que tienden a privilegiar alguno de los aspectos relacionados con dicho proceso: social, cultural, psicológico, biológico, ambiental y cronológico; desde nuestro punto de vista, podemos resumir que la vejez es un proceso individual que se desarrolla de acuerdo con las condiciones en las que la persona vive.

En la cultura occidental moderna, algo fundamental que hay que tomar en cuenta es la “carga social” que se le ha dado a la vejez, la cual tiene sus raíces en cómo se percibe a este grupo etario, ya que en nuestra cultura generalmente se piensa en la tercera edad como el último ciclo o etapa de la vida, relacionándolo con algo superfluo, sobrante, como una etapa de baja o nula productividad, y en muchos casos sólo en espera de la muerte.

Para explicar el cambio poblacional a través del tiempo recurriremos a la cuestión de la transición demográfica, que sostiene que tanto la fecundidad como la mortalidad de una población han ido disminuyendo de altos a bajos niveles como resultado del desarrollo económico y social. Y dado que el descenso de la mortalidad normalmente precede al descenso de la fecundidad, se produce un período de transición en el cual se da un crecimiento elevado de la población.

En la investigación demográfica del envejecimiento humano se pone en evidencia que la respuesta de la sociedad no ha sido oportuna ni adecuada, debido principalmente a que no se consideró el aumento de este grupo poblacional y por consiguiente no se han desarrollado a tiempo estrategias para su integración social activa ni se han tomado las medidas necesarias para su atención.

Es importante considerar que las repercusiones del aumento de la población de la tercera edad, y de nuestras percep-

ciones sobre lo que significa ser viejo, afectan no sólo al grupo etario en cuestión, sino a toda la sociedad y a cada persona en particular.

Este trabajo tiene la intención de ofrecer un panorama general sobre la situación social actual que viven los adultos de la tercera edad de la región latinoamericana y dar a conocer algunos elementos conceptuales y contextuales que nos permitan tener una nueva y más positiva forma de percibir esta etapa de la vida. Con ello se busca plantear una base que derive en una justa inserción de los adultos mayores dentro del contexto social y familiar; que quienes tienen a su cargo la elaboración de políticas económicas, sociales y educativas diseñen y fortalezcan programas de intervención adecuados, no sólo para este grupo de edad, sino para la población en general, en términos de aprender a envejecer de una manera positiva y digna.

La tercera edad

El término “tercera edad” surgió en Francia en el año 1950, acuñado por J.A. Huet, quien fuera uno de los iniciadores de la gerontología en ese país. Resulta interesante observar que el término original no se refería a una edad determinada sino que se aplicaba al sector de población que estaba jubilado o pensionado, que se consideraba de baja productividad y bajo consumo o poca o nula actividad laboral; más tarde el concepto se precisó, construyéndose a una situación laboral y a una edad determinadas, y refiriéndose así solamente a pensionados y jubilados de 60 años y más. Esta definición ha tenido una fuerte influencia sobre lo que significa alcanzar la sexta década, colocando a este grupo poblacional como sujetos pasivos, como una carga económica y social.

Sin embargo, debido al creciente aumento de la población en edad avanzada que continúa con una vida activa independientemente de su edad y de la jubilación, se está tendiendo hacia una mirada más positiva y realista sobre lo que representa el envejecimiento.

Los periodos o etapas de la vida por los que atravesamos los seres humanos de manera natural se clasifican en general en





infancia, adolescencia, juventud, adultez, senectud o vejez, y senilidad o alta ancianidad. Al respecto hay distintas posturas. Según Norma Tamer “la división de la vida en fases o etapas es un tema discutible si se concibe la existencia del hombre como un *continuum*, un transcurrir sin cortes artificiales”.

De acuerdo con especialistas en el tema, en la actualidad son utilizadas distintas definiciones sobre este concepto genérico de edad:

Edad cronológica

Se relaciona con el número de años cumplidos.

Edad biológica

La edad biológica se acompaña de elementos que miden la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo de vida. Esto conduce a la predicción de si la persona es más joven o más vieja que otras de su misma edad cronológica, y por lo mismo, si la persona tiene una expectativa de vida más larga o más corta que las que son tomadas como edad promedio para una generación.

Edad psicológica

Se relaciona con la capacidad de adaptación que una persona manifiesta ante las distintas situaciones que la vida le depara, es decir, por la facilidad que la persona manifiesta para adaptarse a las demandas cambiantes del medio ambiente en comparación con el término medio.

Edad funcional

Se relaciona con la capacidad que la persona manifiesta para adaptarse a los distintos cambios estructurales, como los históricos, que cada sociedad demanda de la persona.

Edad social

Se refiere a los roles y hábitos sociales que la persona es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto, con los que desempeñan otros miembros de su grupo social, y los que pudiera asumir de éstos en un momento dado.

Sin embargo, y pese a este tipo de diferenciaciones del concepto edad, las distintas edades señaladas, así como la conducta de cada persona, están estrechamente relacionadas con la cultura, las características individuales de la persona y las normas y valores sociales.

Siguiendo la definición de edad cronológica, cuando una persona cumple 60 años se le considera dentro del sector poblacional llamado “tercera edad”. En realidad no existe una definición sobre una primera y una segunda edad como tal, más bien es posible que se haya dado este término debido al eufemismo “tercera juventud”, usado para referirse a las personas en edad avanzada.

Con respecto al cambio de roles, en 1967 Irving Rosow elaboró la teoría de roles aplicada a los adultos de la tercera edad, en la cual plantea que a lo largo de toda la vida se desempeñan un gran número de roles sociales que influyen en el autoconcepto y autoestima personal, además de que los roles sociales se van desarrollando acordes a una secuencia cronológicamente pautada; es decir que con la edad van cambiando no sólo los papeles que se le asignan a las personas, sino también la forma en que se espera que éstos sean cumplidos. Esto significa que la adaptación de una persona a su proceso de envejecimiento depende en

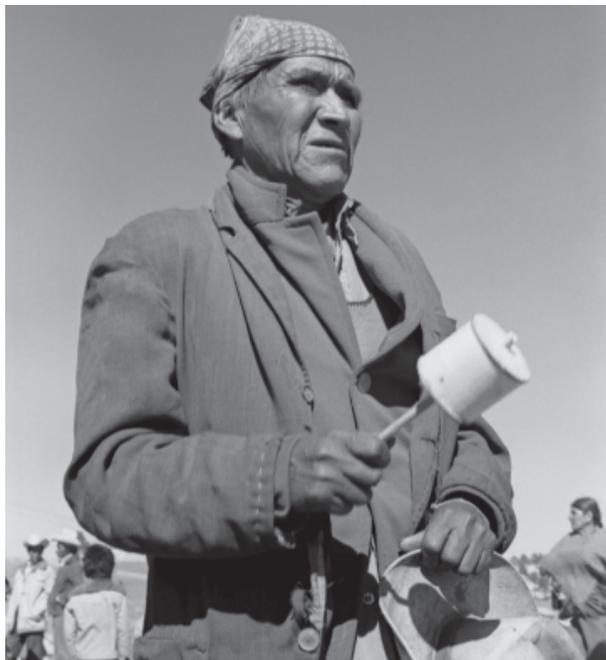
gran medida de cómo se hace responsable de los cambios correspondientes en los roles que las creencias sociales le van asignando según su edad y de la forma en que cumple las expectativas asociadas al rol. En este sentido, envejecer es asumir los roles correspondientes a la respectiva edad.

Dice Marcelo Pina Morán, gerontólogo por la Universidad de Barcelona, que la vejez es un hecho biológico y a la vez una construcción social; que la ancianidad es un concepto básicamente cultural. Esto quiere decir que cada cultura tiene su propia concepción sobre lo que representa y significa envejecer o ser “viejo” de acuerdo a la cosmovisión imperante.

Como un ejemplo de ello, en diversos pueblos indígenas americanos un anciano es el individuo que sobrevive cuando ya han muerto la mayoría de los miembros de su grupo de edad (lo cual tiene que ver con sus relaciones sociales); en la cultura occidental es considerada anciana la persona que está jubilada (lo que tiene que ver con la legislación laboral, ya que el trabajo es el factor central en la vida de los occidentales); mientras que en algunas sociedades africanas, el anciano es el individuo que por razones de edad ha perdido algunos dientes y tiene dificultad para masticar (Fericgla, 1999).

En nuestra cultura occidental, y de acuerdo con algunos estudios sobre el tema, la tercera edad debe





ser considerada como un periodo de adaptación y socialización más, con sus características peculiares y diferenciales que exigen análisis y estrategias de intervención y tratamiento diferenciales, al igual que lo demandan otros momentos de la vida, como la adolescencia.

Pese a los avances sobre cómo visualizan esta etapa de la vida, quienes se avocan al estudio de este tema en particular, considero que en nuestra cultura aún existe una percepción negativa con respecto a este cada vez más numeroso grupo etario, cargada de prejuicios, como el pensar que por su edad son incapaces de continuar con una vida creativa, activa, productiva, y propiciando en ellos una actitud de pasividad y contemplación. Esta percepción origina en muchos casos exclusión social, sobre todo en el sector laboral, y en ocasiones el rechazo de la propia familia, manteniéndolos al margen y tomando decisiones por ellos.

Actualmente, y como resultado de la transición demográfica, en las dos últimas décadas la población de América Latina ha tenido un proceso de envejecimiento importante, lo cual ha derivado en un mayor desafío sobre la toma de decisiones orientadas a dar acceso a los servicios de salud, así como a ampliar la cobertura de prestaciones que brinda la protección social del Estado.

Según Rubén Suárez y Claudia Pescetto en su estudio sobre Sistemas de Protección Social para

el Adulto Mayor en América Latina y el Caribe, en la actualidad la mayoría de los sistemas de seguridad social de la región funcionan a través de mecanismos de reparto, cuyo financiamiento proviene de las contribuciones que realizan los empleados y, en algunos países, de los empleadores y el gobierno. En este caso las pensiones otorgadas se definen de acuerdo con la remuneración a la edad de la jubilación o retiro y el período de tiempo durante el cual el empleado contribuyó financieramente. Según estos autores sólo en Argentina y Canadá se lleva a cabo un sistema de seguridad social universal con programas que garantizan una pensión mínima a toda la población, o a la mayoría. En Ecuador, por ejemplo, además de las pensiones basadas en el reparto, se otorga una pensión mínima a las personas cuyos ingresos o contribuciones sean insuficientes para poder ingresar al programa de pensiones.

Contexto demográfico

Mucho se ha hablado de los cambios demográficos que experimenta la población a nivel mundial, y pocas han sido las medidas tomadas para resolver los problemas que la sociedad habrá de enfrentar como consecuencia de dichos cambios.

Este proceso de envejecimiento es especialmente notable en los países más desarrollados, pero también se observa actualmente en países de América Latina. Sin embargo, existe gran diversidad en la evolución de los indicadores de este proceso en los diferentes países de la región latinoamericana. Por ejemplo, en 1950 sólo Argentina, Cuba, Chile y Uruguay mostraban un incipiente proceso de envejecimiento, que se hizo más evidente en 1970 y que continúa con una clara tendencia a aumentar.

A nivel mundial la población mayor de 60 años ha venido experimentando un aumento más evidente en las últimas décadas y se espera un incremento todavía mayor: este sector aumentó de 486.9 millones en 1990, a 613.6 millones en el año 2000 y se incrementará a 1,207.6 millones en el 2025; mientras que en 1990 representaban 9.2% de la población mundial, para el año 2025 este porcentaje se elevará hasta 14.2%.

Según datos del Centro de Estudios de Población de la Universidad Autónoma de Hidalgo, México, la población de 60 años y más crecerá a mayores tasas que la población total y a partir de 2010 cada vez con mayor intensidad. En América Latina, la población de la tercera edad pasó de 32.2 millones de personas en 1990 a 42.5 millones en 2000 y pasará a 96.9 millones en 2025, aumentando su importancia relativa de 7.2% en el primer año, a 7.9% en el segundo y a 12.8% en el tercero.

Por otro lado, la tendencia demográfica no solamente muestra que la población se hace cada vez más vieja, sino que las personas de la tercera edad están tendiendo a vivir más tiempo debido a los avances en las ciencias médicas, a las mejoras higiénicas, a mayor información sobre nutrición, etc.

De acuerdo con Paulina Osorio, el mundo del envejecimiento es y será principalmente femenino en términos de longevidad y mayores esperanzas de vida, es decir, en término medio las mujeres viven más años. Comenta que la feminización del envejecimiento se refleja también en el hecho de que los cuidados durante la vejez recaen en mujeres siendo ellas, dentro de la estructura familiar, las principales cuidadoras; así mismo, dentro de ese segmento de edad las mujeres son las más pobres.

Con relación a la esperanza de vida, en América Latina a mediados del siglo pasado un niño o una niña al nacer apenas podían esperar alcanzar los 51 años y para el año 2025 se estima que la expectativa de vida media se sitúe en los 71 años. Sin embargo, no basta con alargar la expectativa de vida, sino primordialmente considerar la calidad de vida de las personas al llegar a edades avanzadas, en términos de salud y de bienestar social y emocional.

No cabe duda que las tendencias demográficas que hemos anotado tendrán un impacto considerable en los aspectos socioeconómicos y de la organización social. En lo que toca al ámbito social, por ejemplo, se traducirán en el aumento de un grupo de edad que es considerado como improductivo y que se le asocia con enfermedad. Esto podría reflejarse en la incapacidad de las instituciones de solventar los gastos de pensiones por jubilación, la demanda de servicios médicos, asistenciales y de empleo.

Sin embargo, a pesar de que las cifras son contundentes, en países como México no se ha considerado responsablemente el incremento absoluto y relativo de la población mayor de 60 años que ya está en puertas, y que implica un aumento paulatino de demandas laborales, educativas, recreativas y de salud específicas.

Políticas sociales y prevención

No obstante su importancia, el tema de la vejez y sus implicaciones en las políticas sociales ha sido poco analizado dentro de las ciencias sociales, lo cual nos debe preocupar si consideramos que próximamente la problemática será mayor. Aún más grave resulta el hecho de que las instituciones gubernamentales, y los organismos no gubernamentales en general, no han puesto la debida atención a este fenómeno social, ya que no existen en la actualidad ni políticas claras y efectivas de atención, ni se han reestructurado los sistemas de seguridad social, ya que ellos son y serán los directamente impactados por este creciente aumento de la población en edad avanzada.

Al respecto cabe señalar que en general la atención que se presta a este grupo de población está referida particularmente a los aspectos de salud y asistencia social, descuidando la promoción de oportunidades laborales, educativas, recreacionales, artísticas, científico-técnicas y culturales, ya que frecuente, y erróneamente, se piensa que las personas de la tercera edad son incapaces de aprender y de poner en práctica viejos y nuevos conocimientos. Son precisamente estas políticas asistencialistas las que limitan la posibilidad de mirarlos y de mirarse a ellos mismos como sujetos con capacidad para participar en actividades productivas y en espacios de formación encaminados a mejorar su calidad de vida.

Esta imagen deficitaria que se tiene con respecto a las personas de la tercera edad ha influido para que la protección que brinda el Estado conlleve discriminación, ya que son reducidos a sujetos pasivos que permanecen a la expectativa de los beneficios que éste les brinde, invalidándose socialmente. Desde el punto de vista de quien es-



cribe estas líneas, si se considerara, reconociera y potenciara su participación activa, cambiando la percepción que de ellos se tiene, el presupuesto destinado a la protección social podría incluso reducirse considerablemente.

Educación y tercera edad

La educación y el conocimiento son reconocidos como aspectos fundamentales para el crecimiento y desarrollo de un país y para el desarrollo de la persona. En los umbrales del siglo XXI se hablaba de una “educación sin exclusiones”, pero a pesar de que existen infinidad de reformas educativas financiadas por organismos internacionales, éstas dan mayor importancia a la educación básica de niñas y niños, pasando a un segundo lugar la educación de jóvenes y adultos, dentro de la cual están incluidos los adultos de la tercera edad. Esto nos lleva a pensar que no se reconoce, y por lo tanto no se traduce en políticas públicas y en asignación de presupuestos, la importancia de una educación centrada en los sujetos a lo largo de toda la vida, sin distinción no sólo de género, económica, religiosa y étnica, sino también etaria.

Al respecto cabe mencionar que la educación juega un papel fundamental en la implementación de políticas de prevención, entendiéndose por ello la posibilidad de aprender a envejecer sanamente y con dignidad. Además, es a través de la educación que se puede concientizar a la población en general para generar una cultura de reconocimiento y respeto a la población mayor que promueva y potencie su participación social.

Dentro del sector poblacional de la tercera edad existen tres grandes subgrupos, que Norma Tamer agrupa de la siguiente manera:

1. El de las personas sanas o competentes, que pueden continuar su vida de manera autónoma, independiente y participativa.
2. El de las personas enfermas con algún grado de deterioro en ciertos aspectos bien delimitados.
3. El de las personas imposibilitadas física, psíquica y/o socialmente.



CLAIDOP FURNIER. Cortesía del Museo de la Caricatura, Sociedad Mexicana de Caricaturistas.

Considerando que el primer subgrupo comprende un porcentaje importante de personas, que además va en aumento, se justifica y se hace indispensable promover acciones educativas en la vejez sana y normal, difundiendo en espacios educativos información significativa sobre el proceso de envejecimiento humano, salud y envejecimiento, conceptos y definiciones, teorías y enfoques, mismos que pueden orientar hacia un mejor entendimiento sobre este proceso natural y de esta forma aprender a envejecer dignamente, a vivir plenamente cada momento de la vida y a lo largo de nuestra existencia.

Algunos estudios sobre la capacidad de aprendizaje con relación a la edad demuestran que en el caso de las personas menores de 75 años no se puede hablar de un deterioro significativo de dicha habilidad. Las personas de la tercera edad estudian y aprenden igual que las personas jóvenes, en todo caso la verdadera dificultad radica en las estrategias utilizadas, condicionadas por los conocimientos adquiridos con anterioridad y por sus habilidades para estructurar y analizar la información en relación con sus experiencias pasadas.

Actualmente existen algunos esfuerzos por reconocer la necesidad de dar continuidad al desarrollo pleno del ser humano a lo largo de toda la vida. Sin embargo, considero que no hay un acuerdo sobre cómo ofrecer, desde una perspectiva educativa, una atención de calidad, desde la infancia hasta la vejez, que provea de elementos a la sociedad en su conjunto para enfrentar de manera na-



tural y positiva el proceso de un envejecimiento activo. Esta atención de calidad tendría que ver más con la intención y la capacidad para ofrecer nuevos conocimientos sobre esta etapa de la vida, desde un enfoque multi e interdisciplinario, y partiendo de una postura pedagógica que reconoce al sujeto como una unidad bio-psico-social.

El diseño de programas educativos específicos dirigidos a las personas de la tercera edad deben considerar sus intereses, necesidades y características propias, así como tomar en cuenta que es un periodo en el cual se viven muchos cambios, como la pérdida de seres queridos, la pérdida de un rol

económicamente activo por la jubilación, cambios físicos, discriminación incluso por parte de familiares y otras situaciones personales que influyen en el estado de ánimo y de salud de las personas mayores. Asimismo, deben tomar en cuenta que muchas veces ellas mismas se visualizan como incapaces de seguir participando en el desarrollo de la sociedad, sintiéndose en ocasiones como una carga para sus familias y sin un sentido en la vida.

De acuerdo con Tamer, el tema integrador en la vejez es justamente esta búsqueda de sentido, y por ello las tareas a desarrollar consisten, entre otras, en la aceptación de lo vivido y la reorienta-

ción hacia nuevos roles y actividades. Para ello los programas educativos deben estar basados en una concepción realista del envejecimiento buscando alternativas de intervención que favorezcan la formación de la persona en lo individual, socialmente activa, sana y creativa; evitando la generalización.

La búsqueda de sentido en esta etapa de la vida tiene que ver con el reconocerse y aceptarse como sujetos con un pasado, un presente y un futuro, comprendiendo los cambios naturales que como seres humanos pasamos y atravesamos, cultivando el ánimo a través de la reflexión sobre el sentido de nuestras acciones, entendiendo que, independientemente de la edad, siempre se está en potencia de dar, con la posibilidad de trascender en la vida.

Se requiere, por tanto, de una propuesta pedagógica basada en el conocimiento profundo de este grupo, que reconozca que al menos 75% de la población de 60 años y más es sana, activa y productiva. Esta educación para el envejecimiento debe apoyar y acompañar hacia la concreción de un proyecto de vida, sin establecer modelos u objetivos únicos a alcanzar mediante un método general, sino a través de ir descubriendo el sentido personal.

Ante la demanda de servicios educativos para personas mayores, en los últimos años han surgido ofertas pensadas y dirigidas específicamente a este sector, mismas que Tamer clasifica de la siguiente manera:

Programas culturales

Generalmente incluyen actividades que se organizan sobre la base de la descripción, análisis, interpretación y reflexión de estilos de vida, valores, educación, política, economía, usos y costumbres del ser humano a través del tiempo. También pueden centrarse en las producciones y creaciones del ser humano. Pueden ser sistemáticos o no y generalmente se presentan como alternativas no formales, por lo que el estilo de la comunicación es abierto y libre.

Programas recreativos

Tienen como propósito ocupar el tiempo libre y su objetivo es el esparcimiento. Sus actividades se centran en fomentar los contactos sociales y la relación con la naturaleza (viajes, paseos, reunio-

nes sociales, prácticas deportivas, expresión corporal y otras, según las inquietudes e intereses de los grupos). Su organización es informal, con un ordenamiento sobre la base de objetivos, actividades y horarios acordados por el grupo.

Programas educativos

Tienden intencionada y explícitamente a la formación de la persona. El carácter de educativo le da esa intencionalidad, tanto teórica como práctica, sabida y compartida por los participantes, de generar nuevos aprendizajes o modificar los que se poseen, tanto en aprendizajes cognoscitivos como en habilidades y actitudes. Su organización es sistemática en cuanto a que se especifican objetivos y contenidos, que se llevan a cabo mediante las modalidades formal o no formal, y aunque no exigen como prerrequisito de ingreso un nivel mínimo de escolaridad, sí requiere de evaluación permanente aunque puedan o no tener acreditación académica.

También existen diversas ideas y esfuerzos de personas, instituciones y gobiernos por ofrecer alternativas educativas que tienden a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, potenciando sus capacidades para desenvolverse activamente. Como un ejemplo de ello podemos mencionar la creación de las Universidades de la Tercera Edad o Universidades de Adultos Mayores en algunos países de América Latina y Europa.

La primera universidad para la tercera edad fue creada en Toulouse, Francia, en 1973, por el profesor Pierre Vellas. Sus objetivos:

- Abrir la universidad a los retirados y facilitarles el acceso a la herencia cultural de la humanidad.
- Contribuir a la prevención del declinar psicosociológico.
- Contribuir a la investigación científica de la vejez.
- Formar a la población mayor para la participación comunitaria.
- Aportar a un nuevo arte de vivir la tercera edad.

Estas universidades se han expandido no sólo por Europa, sino también en algunos países de América Latina: Uruguay, Paraguay, Brasil, Bolivia, México, Cuba, Perú y Venezuela, entre otros.



Sin embargo, ¿podemos considerar la creación de estas universidades y aulas como alternativas educativas válidas para el desarrollo y bienestar de las personas de la tercera edad, y sobre todo, para comprender justamente el proceso de envejecimiento? Sin duda son esfuerzos importantes que por lo menos nos obligan a voltear nuestra mirada hacia ellos, y hacia nosotros mismos, para hacer más consciente nuestra realidad y la que nos rodea, para repensarnos como sujetos con derecho a continuar por el transcurso de nuestra vida de una forma plena, digna, activa, respetuosa, y para que de alguna manera se refuercen y orienten nues-

tros intentos por ser una sociedad donde no existan prejuicios contra las personas de la tercera edad y se envejezca con dignidad. No obstante lo anterior, considero que no basta sólo con abrir espacios educativos para las personas de la tercera edad; se requiere de un mayor esfuerzo por parte de todos los sectores de la sociedad para involucrar a toda la población en el proceso de envejecimiento.

El presente artículo es también una invitación al encuentro de saberes, intenciones, acciones, razones y voluntades, para continuar abriendo espacios que permitan formar, reformar y transformar nuestras tareas fundamentales en nuestro compro-





miso con la vida, considerando que ocuparnos del futuro es justamente ocuparnos del resto de nuestros días.

Conclusiones

La atención educativa de las personas de la tercera edad es principalmente una responsabilidad del Estado, y debe centrar su atención en el conocimiento pleno sobre el tema del envejecimiento humano, dejando atrás la visión “asistencialista” que no cubre las necesidades e intereses de un im-

portante número de personas sanas mayores de 60 años y, por el contrario, fortalecer una educación para todas las edades. Esta educación debe orientar hacia la comprensión de que el aprendizaje es un proceso continuo y sin fin, intensificando acciones dirigidas a todos los niveles educativos, a través de la información.

Ahora bien, la educación dirigida específicamente a las personas de la tercera edad debe considerar modalidades formales y no formales, a distancia y presenciales; tomando en consideración que los métodos y contenidos se deben definir a partir de las realidades de vida de este sector de la

población, tomando en cuenta su contexto, cultura e historia de vida particular. Además se debe articular con los servicios que brinda el Estado, principalmente en materia de salud, seguridad social, asesoría legal y asistencia.

Se debe tener presente también que en nuestro continente muchas personas de la tercera edad no cuentan con ningún ingreso propio y esa situación los sume en la dependencia, la fragilidad, la pobreza y en caso extremo, la mendicidad. En países como México, y de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Población, apenas 20% de los mayores de 60 años recibe un ingreso por jubilación y éstos, en su mayoría, son muy bajos. También se hace necesaria una revisión y flexibilización de los términos de la jubilación, especialmente en los casos en que ésta se hace obligatoria al cumplir cierta edad, sin tomar en cuenta las condiciones y preferencias del trabajador.

América Latina es el subcontinente más desigual del planeta. Ante esta realidad la inversión de la pirámide demográfica plantea grandes desafíos, pues la población de mayor edad previsiblemente quedará en mayor riesgo de abandono e indigencia, y por el comportamiento diferenciado por sexo, como vimos más arriba, la situación de las mujeres será todavía peor que la de los hombres. Urge, por tanto, un cambio en la orientación de las políticas públicas frente al envejecimiento que comience por atender la pauperización de capas cada vez mayores de la sociedad, y de los adultos mayores en particular. Esto tendría que ser atendido como un primer peldaño en la resignificación y revaloración de este grupo etario.



Lecturas sugeridas

BÉLANGER, PAUL Y ROSA M. FALGAS, 1997. La educación de adultos y las personas de edad. Tendencias y aspectos críticos, *Revista Educación de Adultos y Desarrollo*, núm. 49, Instituto de Cooperación Internacional de la Asociación Alemana para la Educación de Adultos, Alemania.

FAJARDO ORTIZ, GUILLERMO, 1995. *Tercera edad. Adulto mayor*, Conferencia Interamericana de Seguridad Social “El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médico-sociales”, Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social, México.

OSORIO, PAULINA, 2005. *Exclusión generacional: La tercera edad*, documento presentado en el seminario: “Las nuevas exclusiones en la complejidad social contemporánea”, programa de magíster en antropología y desarrollo, Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

e-mail: posorio@uchile.cl

PINA MORÁN, MARCELO, 2006. *Trabajo social gerontológico: Investigando y construyendo espacios de integración social para las personas mayores*. Ponencia presentada por el autor en el 33 Congreso Mundial de Escuelas de Trabajo Social, Chile. Esta ponencia se basa en el libro publicado por el autor *Gerontología social aplicada. Visiones estratégicas para el trabajo social* (2004), Ed. Espacio de Argentina.

Red Latinoamericana de Gerontología:

www.gerontologia.org

SÁEZ, NARCISO Y JOSÉ LUIS VEGA, 1989. *Acción socio-educativa en la tercera edad*, Ed. CEAC, Barcelona.

SUÁREZ, RUBÉN Y CLAUDIA PESCETTO, 2005. “Sistemas de protección social para el adulto mayor en América Latina y el Caribe”, *Revista Panamericana de Salud Pública*, año 84, vol. 7, núms. 5 y 6, Washington, D.C.

e-mail: suarezru@paho.org

TAMER, NORMA, 1995. *El envejecimiento humano. Sus derivaciones pedagógicas*, colección INTERAMER 51, Organización de los Estados Americanos (OEA), Washington, EUA.

La solemnidad es el traje de etiqueta de la mediocridad.

Oscar Wilde, escritor, dramaturgo y poeta irlandés, 1854-1900.

Envejecimiento y expectativas de salud

Roberto Ham Chande

EL COLEGIO DE LA FRONTERA NORTE/TIJUANA, MÉXICO
rham@dns.colef.mx



Introducción

El envejecimiento de una población es producto principal de las mejoras en la salud, particularmente de las medidas públicas de sanidad y de la tecnología médica, las cuales disminuyen la mortalidad y permiten que más personas lleguen a las edades de la vejez. A su vez, la creciente participación de las personas envejecidas trae otras preocupaciones, como la calidad de vida en las edades avanzadas. Esto es porque son las edades donde existe mayor vulnerabilidad ante las enfermedades crónicas y las discapacidades. En este artículo se presentan, primeramente, estimaciones numéricas de cómo han evolucionado las esperanzas de vida y

cómo se esperan en el futuro. En seguida se muestra cómo puede ser la calidad en los últimos años de la vida al evaluar cuántos años de los que restan se pasarán libres de enfermedades y discapacidades. No se trata de pronósticos individuales sino de los promedios esperados en una población.

Esperanzas de vida

Una medida del avance social y económico de una sociedad es la esperanza de vida (EV). Es el número promedio de años que restan por vivir en un

grupo de la misma edad. La más conocida de todas es la EV al nacer, a edad cero. En el siguiente cuadro se muestran los cambios que han tenido las EV de hombres y mujeres en México, a distintas edades, desde 1930 a 2005 y con una proyección a 2030 (CONAPO, 2006).

	Hombres				Mujeres			
	0	1	5	65	0	1	5	65
1930	35.5	42.7	46.2	10.7	37.0	43.3	47.2	10.9
1950	48.2	54.7	55.3	12.6	51.1	56.9	57.9	13.0
1980	64.0	67.0	63.9	15.3	70.0	72.5	69.4	16.5
2005	74.6	75.4	71.7	18.4	79.0	79.4	75.6	19.7
2030	80.0	79.9	76.0	20.8	83.7	83.4	79.5	22.2

Datos del Consejo Nacional de Población.

Las EV algo nos cuentan de las circunstancias sociales y económicas. Bajo las condiciones de mortalidad de 1930 los niños recién nacidos vivirían en promedio 35.5 años y las niñas 37.0. Esos promedios tan bajos son principalmente resultado de la gran mortalidad infantil de la época. Aquellos que llegaban con vida a su primer año de edad eran los más fuertes y favorecidos familiar, social y económicamente, lo que se refleja en la EV a edad 1, de 42.7 en hombres y, 43.3 en mujeres. La mayor mortalidad en las primeras edades también se extendía después del primer año, como lo muestra que las EV a edad cinco sean mayores, 46.2 y 47.2 respectivamente. En ese año de 1930 las personas de 65 años en promedio vivían casi 11 años más.

El resto del cuadro indica importantes y rápidos incrementos en las EV que cuentan una historia y anticipan un futuro. Las diferencias entre 1930 y 1950 en mucho se debieron a las campañas masivas de vacunación, la ampliación de las redes de agua potable y drenaje y la comercialización de los antibióticos. En todo caso estos factores y los subsecuentes incrementos, se deben a avances sociales y económicos. De esta manera ahora la EV al nacer en hombres es 74.6 años y 79.0 en mujeres; ya la diferencia con la EV a edad 1 es muy poca, lo cual indica un sustancial abatimiento de la mortalidad infantil. Un aspecto a resaltar es que la baja de la mortalidad en todas las edades, pero principalmente en la infancia y la niñez, es lo que da

lugar a la sobrevivencia a edades adultas y mayores en lo que constituye el envejecimiento demográfico. Ya en 2005, a edad 65, la EV masculina es 18.4 y la femenina es 19.7. De acuerdo con las proyecciones, en 2030 se prevé una esperanza de vida al nacer de 80.0 en hombres y de 83.7 en mujeres, de modo que la mayoría vivirán a los 65 años con EV de 20.8 y 22.2 respectivamente. En estas condiciones las personas de más de cien años comienzan a aparecer, serán cada vez más frecuentes y a mitad de siglo serán abundantes.

Hay algunos aspectos sobre las EV a considerar. Uno es que como número es un reflejo exclusivamente de la mortalidad. Sus cambios en el tiempo dicen que se vive más, pero no hablan de cómo se ha logrado y cómo se viven los años adicionales. Los logros vienen de progresos en la salud pública, la atención médica, el nivel de vida, la alimentación, los hábitos y la escolaridad. Factores importantes han sido el abatimiento de las enfermedades infecciosas y parasitarias y la salud reproductiva. Asimismo, no ha sido un proceso uniforme entre naciones ni dentro de países. En el caso de México, geográficamente las mayores EV se encuentran en las zonas urbanas y en el norte del país, mientras que son menores en zonas rurales, el sur y el este. Socialmente las diferencias están relacionadas con marginalidad, pobreza y etnicidad.

Vejez y calidad de vida

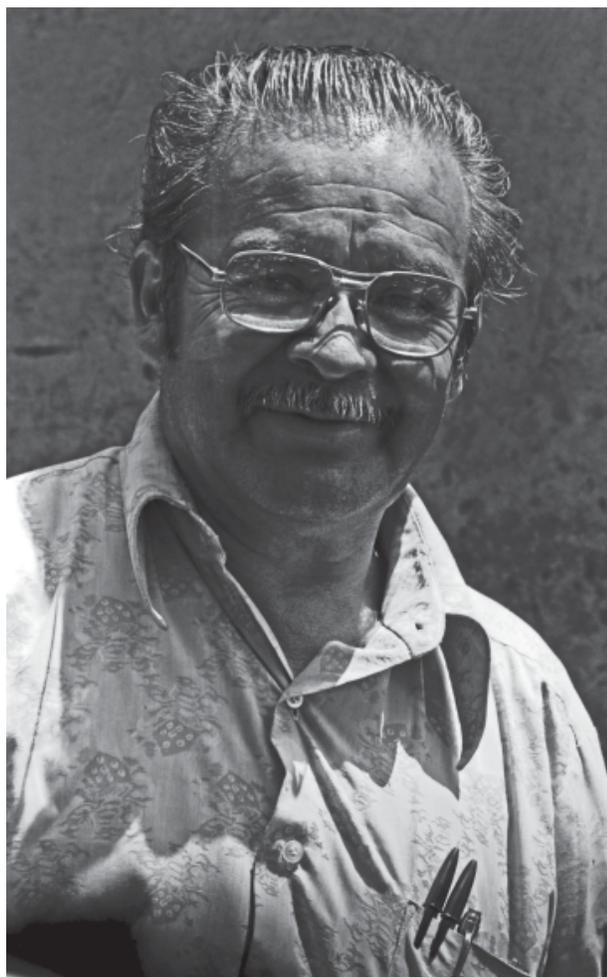
En todo caso el incremento en las EV y el envejecimiento señalan nuevos cuadros epidemiológicos donde dominan las enfermedades no transmisibles y degenerativas como son la diabetes, las dolencias cardiovasculares, los tumores malignos, artritis, demencias e incapacidades. Se trata de morbilidades que no tienen cura, que no son inmediatamente letales y que pueden provocar deterioros serios en la calidad de vida. Es así que la principal acción es controlarlas de manera que interfieran lo menos posible con el bienestar en la vejez. Ante este panorama existen ahora esfuer-

zos y avances notables de la geriatría. Sin embargo, la parte desafortunada es que los tratamientos demandan atención continua y de gran costo, lo que los aleja de la población de escasos recursos.

Esta descripción nos lleva a algunos supuestos y preguntas. Ante las evidencias de que cada vez hay más personas que sobreviven para llegar a edades mayores y que la vida se alarga en las edades avanzadas, ¿cómo van a incidir las enfermedades crónicas y degenerativas?, ¿qué tan importantes van a ser las incapacidades?, ¿cuáles van a ser sus efectos en la calidad de vida, el entorno familiar y la sociedad en general?

Estas preguntas y las posibles respuestas no son temas aislados y más bien hay una gran interrelación entre envejecimiento, mortalidad, salud y bienestar. Unos supuestos dicen que conforme hay mejores oportunidades para evitar las enfermedades y aminorar sus consecuencias en todas las edades, es así que también se evita la muerte y se lo-

gra la longevidad. De esta manera no sólo se vive más sino que se vive en mejores condiciones. Pero otros supuestos indican que el avance de la medicina y su práctica buscan en primer lugar evitar la muerte, no importando en qué condiciones se sobreviva. Se encuentra así que la vida se puede prolongar aunque se tengan enfermedades e incapacidades. Lo que se ha encontrado es que no existe una diferencia tajante entre una y otra suposición, y la realidad es una mezcla (Robine, 1999). En las comunidades social y económicamente avanzadas el envejecimiento se logra en armonía con otras características y predomina el primer caso. En las sociedades no totalmente desarrolladas se pueden importar tecnologías médicas, alargar la vida, pero con antecedentes de perjuicios en la salud. Mejores condiciones socioeconómicas permiten oportunidades de prolongar la vida en buenas condiciones, mientras que en grupos marginados la longevidad es menor y están propensos a la vejez con enfermedades e incapacidades (Crimmins & Cambois, 2003).



Expectativas de salud en la vejez

Una manera de iniciar respuestas a las preguntas planteadas es suponer que las esperanzas de vida se dividen en dos partes. Una parte en la cual se está libre de enfermedades crónicas e incapacidades, y otra en la cual se padece alguna condición crónica y/o incapacidades para realizar las actividades de la vida diaria. Las prevalencias de enfermedades crónicas e incapacidades se calculan mediante los registros médicos y las encuestas de salud. Uno de estos estudios es la Encuesta Nacional de Salud del año 2000 (México), la cual indaga la presencia de diabetes, artritis, hipertensión y enfermedades renales, además de preguntar por incapacidades en las personas de 60 años o más.

Con estas estadísticas y los métodos de la demografía se puede calcular qué parte de la EV se va a pasar libre de enfermedades, qué otra parte estará acompañada de enfermedades crónicas y cuál otra va a tener además la desventaja de sufrir alguna incapacidad para la realización de las actividades cotidianas (Jagger, 1999). Los resultados aparecen en el siguiente cuadro.

Esperanzas de vida, libre de enfermedad o incapacidad, con enfermedad, con incapacidad, hombres y mujeres. México, 2000.								
Edad	Hombres				Mujeres			
	EV	sin enf/inc	Con enfermedad	Con incapacidad	EV	Sin enf/inc	Con enfermedad	Con incapacidad
60	21.4	6.1	15.3	6.0	22.8	4.8	18.0	8.7
65	17.8	4.5	13.3	5.8	18.9	3.5	15.4	8.0
70	14.5	3.1	11.4	5.5	15.4	2.5	12.9	7.3
75	11.5	2.0	9.5	5.1	12.2	1.6	10.6	6.5
80	8.9	1.2	7.7	4.6	9.4	1.0	8.4	5.5
90	4.8	0.2	4.6	3.2	4.9	0.3	4.6	3.6
100	0.5	0	0.5	0.4	0.5	0	0.5	0.4

Elaboración propia con datos del Consejo Nacional de Población y de la Encuesta Nacional de Salud 2000.

Estas cifras nos indican que a los 60 años la EV de los hombres es 21.4 años. De este promedio de años por vivir, 6.1 estarán libres de enfermedades e incapacidades. Durante 15.3 se va a padecer una enfermedad crónica que no necesariamente interfiere con la vida cotidiana. En mucho serán los casos de diabetes e hipertensión, ya que son muchas las personas que no se dan cuenta que las padecen. Finalmente las cifras indican seis años con incapacidad en los que se requiere ayuda para llevar a cabo la vida diaria, como caminar y el cuidado personal. Revisando las cifras, las mujeres con 70 años tienen una EV de 15.4, de los cuales en promedio 2.5 estarán libres de enfermedades e incapacidades, durante 12.9 se va a tener alguna enfermedad y en 7.3 las incapacidades van a estar presentes. Algo que sobresale en estas cifras, y que es común en todos los países y sociedades, es que las mujeres tienen mayores EV, pero al mismo tiempo sus expectativas de salud y bienestar son menores.

Estas cifras reflejan el total de la población de México y dan idea de las necesidades que se avencinan ante el envejecimiento de la población; pero para aplicaciones prácticas de políticas para la vejez, programas de prevención y atención a la salud es necesario calcular estos indicadores por regiones y por características sociales y económicas.

Conclusiones

Las esperanzas de vida y las expectativas de salud permiten evaluar el grado de envejecimiento de una población y su calidad de vida. Las proyecciones de estos parámetros dan una idea de las mag-

nitudes esperadas, con lo cual se pueden prever los recursos materiales y humanos que se requieren para una atención adecuada. Pero hay también indicaciones para los individuos, como la conveniencia no sólo de alargar la vida sino de hacerlo con la mejor calidad posible. Esto se logra con buenos hábitos de salud que incluyen la prevención, la buena alimentación evitando grasa y azúcares, el ejercicio físico, sin excesos en el consumo de alcohol y no fumar. Además es importante mantener buenas relaciones sociales y familiares.



Lecturas sugeridas

WEIL, ANDREW, 2005. *Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual*, Ed. Vintage, Barcelona.

CONAPO, 2006. *Proyecciones de la población de México*.
www.conapo.gob.mx

CRIMMINS, EILEEN Y EMMANUELLE CAMBOIS, 2003. "Social inequalities in health expectancy", en Robine, Jean-Marie *et al.*, *Determining health expectancies*. John Wiley & Sons Ltd., West Sussex, pp. 111-126.

JAGGER, CAROL, 1999. *Health expectancy calculation by the Sullivan method*, NUPRI Research Paper Series N° 68, Nihon University, Tokyo, 37 pp.

ROBINE, JEAN-MARIE, 1999. *Peut-on espérer vivre à la fois longtemps et en bonne santé?* Actes de congrés scientifique Autonomie et Vieillesse, Institute Universitaire de Gériatrie de Sherbrooke, Canada, pp. 17-48.

Proyecto intergeneracional para la construcción de historias orales

Susan Murty

UNIVERSIDAD DE IOWA/ESTADOS UNIDOS
susan-murty@uiowa.edu



Introducción

Cada persona va enfrentando un sinnúmero de cambios a lo largo de las diferentes etapas de la vida. La llamada “tercera edad” es una etapa donde frecuentemente se construye una vida nueva, en la que se viven cambios tan importantes como la jubilación, en las relaciones familiares, con los hijos adultos, etc.

Los adultos mayores pasan frecuentemente por una etapa de retrospectión en la que se preguntan por el significado de sus vidas. Algunos autores llaman a esta etapa la edad de la *búsqueda del significado de la vida* o la edad de la *integración* (Erikson, Erikson & Kivnick, 1994). A pesar de que las per-

sonas mayores deben enfrentar la pérdida de sus seres queridos y su propia vulnerabilidad física, también pueden aprovechar su madurez y su sapiencia para encontrar nuevos significados acerca de su vida.

El hecho de compartir las experiencias de vida y su memoria con familiares y amigos ayuda a este proceso; es por ello que las actividades educativas dirigidas a adultos de la tercera edad deben resultarles útiles para construir el significado de su vida. Siguiendo estas ideas, en la Universidad de Iowa desarrollamos un programa intergeneracional de narrativa oral en donde las personas mayores re-

cuerdan su vida y comparten su experiencia con otras más jóvenes; a través de este intercambio el adulto mayor recupera sus vivencias y, al compartirlas con otros, construye el significado de su vida. Esta experiencia, además, puede ser útil para reforzar la lectura y la escritura y para lograr una comunicación que les resulte significativa.

En diversos países donde la proporción de adultos mayores está creciendo, como en España, Argentina y los Estados Unidos, existen organizaciones sin fines de lucro con programas para fomentar la interacción entre ancianos y jóvenes. En los Estados Unidos se encuentran, por ejemplo: la Aging Society of America, la Association for Gerontology in Higher Education y Generations Together, esta última en la Universidad de Pittsburg. Como resultado de estas iniciativas, en muchos lugares de los Estados Unidos han surgido programas intergeneracionales, como los programas de alojamiento compartido por jóvenes y ancianos, programas donde los jóvenes enseñan a los ancianos a usar computadoras y el correo electrónico, y otros en los que ancianos y jóvenes se conocen y comparten sus experiencias.

La Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Iowa desarrolló un proyecto de este tipo en el cual los estudiantes universitarios visitaron a los ancianos de un pueblo cercano a la universidad. Se llevó a cabo en una pequeña ciudad de 3 332 habitantes, a 26 kilómetros de la universidad. Para su realización se contó también con la colaboración de asilos, programas residenciales para ancianos y de programas sociales de las Agencias Regionales para los Adultos Mayores (Area Agencies on Aging) de la Ley sobre Adultos Mayores (Older Americans Act). Estos programas son similares a los clubes de “Los Años Felices” organizados por el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en México.

Actividades y resultados

En el proyecto participaron 37 adultos mayores de entre ochenta y noventa años de edad. La mayoría son mujeres que han pasado gran parte de

su vida en la comunidad. Todos los participantes pertenecen a las culturas alemana, escandinava e inglesa. A la fecha las personas mayores de origen latino o de otras culturas que viven ahí no están involucradas en los programas de servicios para ancianos de esta ciudad. Ninguno de los participantes tiene trabajo asalariado, aunque algunos son voluntarios en actividades comunitarias, en la iglesia y en los clubes. Muchos de estos adultos mayores viven separados de sus familias, su vida

social es un poco aislada, la mayor parte del tiempo la pasan con otros ancianos en el centro comunitario, en el asilo o en la casa donde viven. Algunos de ellos son muy activos físicamente, otros caminan ayudados con un bastón o en silla de ruedas, y muchos tienen dificultades para ver y escuchar.

Los lugares de reunión con los estudiantes fueron el centro comunitario, que sirve de comedor y espacio de convivencia para los ancianos, los salones para convivencias o los departamentos y habitaciones en el asilo o las casas en los que viven grupos de ancianos que reciben asistencia. El centro comunitario está financiado por el gobierno de Estados Unidos, mientras que el asilo y las casas que proveen asistencia reciben financiamiento del gobierno federal y estatal, y de los programas de salud Medicare y Medicaid.

Participaron también 37 estudiantes de trabajo social y estudios sobre el envejecimiento de la Universidad de Iowa. La duración del programa fue de un semestre —aunque el proyecto se desarrolló a lo largo de cinco semestres consecutivos. Los estudiantes tenían la opción de participar en este proyecto para obtener un crédito académico adicional; cursaban la clase preliminar de gerontología o una clase de desarrollo humano en el currículo de trabajo social. Como muchos de ellos no conocían bien a sus abuelos o a otros familiares mayores esperábamos que con su participación aprendieran más acerca de los ancianos y de ese modo desarrollaran habilidades para el trabajo gerontológico en su futuro profesional.

Cada estudiante visitó a un anciano cinco veces en el semestre. Previamente recibió una capacitación sobre historias orales por parte de la Local Historical Society. Las visitas se enfocaron a la vida y la experiencia de los ancianos. Desde el pri-



mer encuentro cada estudiante elaboraba una historia oral usando flexiblemente las preguntas preparadas para dirigir la entrevista. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas, con el consentimiento de los ancianos. Periódicamente los estudiantes se reunían para discutir sus experiencias. También llevaron un diario de campo que era revisado por el maestro de la clase. Al final del semestre los estudiantes organizaron una fiesta en el centro comunitario del pueblo, en la que recibieron sus certificados, se despidieron de sus nuevos amigos y se tomaron fotografías con ellos. Para terminar hicieron una presentación en la clase, de modo que los estudiantes que no participaron en el proyecto pudieron aprender de los otros.

En las entrevistas finales mediante las cuales se evaluó el programa, los adultos mayores reportaron que les había gustado mucho participar en la experiencia, pues aunque al principio muchos creían que no tenían una vida interesante que contar se dieron cuenta de que ésta resultaba intere-



sante para los estudiantes. En las narrativas surgieron temas históricos recurrentes, tales como la vida rural en la pobreza, la depresión económica de los años treinta y las dos guerras mundiales. Al narrar estos hechos los ancianos descubrieron que habían tenido que ser muy fuertes para sobrevivir a todas estas dificultades. También fueron importantes los temas de la comunidad y las actividades del pueblo.

Otro aspecto mencionado en la evaluación fue que les gustó mucho conocer a los estudiantes y recomendaron que el programa siga en el futuro. La información cualitativa confirmó que la percepción de los jóvenes y los adultos mayores era similar en cuanto al interés despertado por la experiencia y el significado que ésta había tenido para ellos. Mujeres de entre 80 y 94 años se expresaron de esta manera.

[El estudiante] era un buen muchacho, muy cortés. Parecía estar interesado en todo lo que yo decía; me escuchaba con atención y me preguntaba acerca de mis experiencias en la vida y otras cosas.

Esperaba con ilusión nuestros encuentros. He recibido una carta de ella [la estudiante] desde entonces. Ella quiere que yo le escriba.

Ella [la estudiante] no podía creer algunas de las cosas que pasaron en mi vida, [por ejemplo] cómo crecimos tan pobres. Creo que eso le dio valor para ir más allá en la vida. Eso fue lo que ella sintió al platicarle que empezamos desde cero.

El intercambio con los estudiantes llevó a los adultos mayores a una mayor comprensión de la juventud actual y la posibilidad de establecer relaciones con ellos. Un participante de noventa años dijo: “Creo que [el programa] me dio una visión más profunda de los estudiantes”. Los comentarios de su compañera de noventa y cuatro años aporta un emotivo tributo a los estudiantes:

En la actualidad mucha gente es conciente e intenta hacer lo correcto. Todavía hay buenos muchachos y muchachas en el mundo. Eso está bien. Disfrutamos que la gente venga y hable con nosotros. Creo que es muy bueno tanto para ellos como para nosotros. Ambos aprendimos...

Los estudiantes que participaron en el proyecto cambiaron sus percepciones acerca de la vejez,



en los otros y en ellos mismos, en comparación con los otros estudiantes. Ellos mismos reportaron que su conocimiento acerca de los adultos mayores había crecido. Al final, los estudiantes se mostraron satisfechos acerca del proyecto, como puede verse en los testimonios siguientes:

Ahora los respeto más. Hablar un poco con la señora me hizo tomar conciencia de los tiempos difíciles que ellos tuvieron que atravesar. Debió de haber sido muy difícil triunfar entonces, pero ellos lo hicieron.

La gente del centro comunitario me hizo darme cuenta de que envejecer es una aventura como cualquier otra etapa de la vida, que puede estar llena de alegría, crecimiento y nuevas relaciones de amistad. Encontré todo eso muy emocionante. También me di cuenta de que ellos no se quedan sentados deseando ser jóvenes, sino que viven alegremente sus vidas.

Ahora pienso en las casas de asistencia como lugares limpios y con facilidades, donde la gente es atendida y animada a participar en diversas actividades.

Mi nueva amiga y la forma en que cuidan de ella, así como la limpieza y la cálida atmósfera del

lugar hablan bien del Memorial Home. Este asilo no olía mal.

Envejecer debería ser algo que esperar, y no algo que temer.

Esto me ha hecho estar más seguro y cómodo con mi propio proceso de envejecimiento.

Ahora imagino mi vejez con más esperanza de que pueda estar saludable y activo.

Uno de los problemas que se presentaron fue que los estudiantes no querían decir a los ancianos que las visitas eran sólo por un semestre. No hablaban con los ancianos del calendario, y para cuando llegaba el momento de las despedidas los estudiantes no habían mencionado la fecha de su última visita. Esto indica que los estudiantes se sentían culpables porque no podían continuar con las visitas más allá de un semestre. Cabe mencionar que, en opinión de quien escribe estas líneas, los ancianos están más acostumbrados a las despedidas que los estudiantes.

Recomendaciones para la acción

Es posible desarrollar proyectos intergeneracionales similares de narrativas orales en cualquier lugar donde se reúnan adultos mayores, ya sean lugares de convivencia, educativos o de servicios. Elaborar narrativas orales ayuda a los ancianos a recordar y resignificar su vida, además de que también les permite compartir sus recuerdos con su familia. Este tipo de proyectos puede ayudar a los jóvenes a tener una mejor comprensión de los adultos mayores y a conectarse con ellos.

Algunas ideas para desarrollar programas intergeneracionales de narrativas orales son:

1. Proponer la realización de un proyecto intergeneracional a maestros y líderes de grupos de jóvenes en escuelas, universidades, iglesias y organizaciones de la comunidad.
2. Organizar un grupo de adultos mayores para que participen en un proyecto de narrativas orales, y a quienes se les puede ofrecer ayuda para leer y escribir si es necesario. Invitar a un grupo de jóvenes a que participen en el proyecto.

3. Proponer un lugar y un tiempo para una reunión de adultos mayores con jóvenes.
4. Facilitar la formación de parejas entre adultos mayores y jóvenes para conocerse mutuamente y para elaborar narrativas orales. Es importante que el mismo joven se reúna con el mismo adulto todas las veces para que exista una relación de confianza.
5. Ofrecer capacitación para jóvenes acerca de la comunicación con ancianos. Por ejemplo, cómo comunicarse con personas que no pueden ver y escuchar, y cómo elaborar las narrativas orales.
6. Utilizar los resultados del proyecto de forma tal que brinden reconocimiento a los ancianos que participaron, por ejemplo publicar las narraciones y presentarlas en la biblioteca pública y en el centro comunitario. Las narraciones se pueden conservar en los archivos de historia local o exponer en un lugar comunitario con fotos de los participantes.
7. Concluir el programa con una fiesta para que los jóvenes y los adultos mayores puedan despedirse y hacer un intercambio de fotos. Debe quedar muy claro si los jóvenes continuarán o no la relación con los ancianos al terminar el proyecto.
8. Evaluar participativamente el programa recabando información de los ancianos, los jóvenes y las escuelas, universidades o las organizaciones de comunidad que participaron. Se recomienda realizar entrevistas sencillas a los ancianos; con los jóvenes y otros adultos se pueden utilizar cuestionarios.
9. Los temas que se recomienda incluir en las entrevistas son: acontecimientos históricos sucedidos en la vida de los adultos mayores y qué efecto tuvieron en su vida; su historia personal, desde su recuerdo más antiguo, sus logros más importantes y las personas significativas en su vida; los acontecimientos comunitarios, sociales y políticos que sucedieron a lo largo de su vida, entre otros.



Lecturas sugeridas

ERIKSON, E. H., J. M. ERIKSON & H. Q. KIVNICK, 1994. *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*, W. W. Norton Company, Publisher, New York.

<http://www.wwnorton.com>

TORNSTAM, L., 1999-2000. "Transcendence in later life, A shift in how we reevaluate our world and our place in it", en: *Generation, The Journal of the American Society on Aging*, XXIII (4), pp. 10-14, Published by the American Society on Aging, USA.
www.generationsjournal.org/generations/genbackiss.cfm

DORFMAN, L.T., et al., 2002. "Incorporating intergenerational service-learning into an introductory gerontology course", en *Journal of Gerontological Social Work*, 39 (1/2), pp. 219-240. Published by The Haworth Press Inc., 10 Alice St., Binghamton, Nueva York.
www.haworthpress.com/store/product.asp?sku=J083

Sitios de Internet

Programa Intergeneracional "Vive y Convive"
Personas mayores y jóvenes universitarios
Programa de alojamiento compartido entre personas mayores y estudiantes universitarios (España)

www.homeshare.org/espagnol/worldwide/spain.asp
www.uam.es/otros/uamsolidaria/viveyconvive.htm

Campus Senior, España
<http://www.eduso.net/archivos/IVcongreso/comunicaciones/c35.pdf>

Declaración de Québec Acerca de Solidaridad Inter-Generacional, 1999
http://www.cvfa.ca/aifa/declaration_es.pdf

Multi-Generational Relationships
<http://www.un.org/esa/socdev/iyop/iyopcf3.htm>

Generations Together. An Intergenerational Studies Program University of Pittsburgh
www.gt.pitt.edu

Programa Intergeneracional. Universidad de Iowa
<http://www.uiowa.edu>

La lectura es a la inteligencia lo que el ejercicio es al cuerpo.
Richard Steele, periodista y dramaturgo irlandés, 1672-1729.

Cátedra universitaria del adulto mayor: la experiencia cubana

Teresa Orosa Fraíz

UNIVERSIDAD DE LA HABANA/CUBA
torosa@infomed.sld.cu



Introducción

El principal objetivo del programa cubano de educación para las personas adultas es favorecer la educación continua y permanente de este sector de población para colocar al hombre y la mujer

mayor a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo.

Nuestro punto de partida obligado es el envejecimiento poblacional que caracteriza a Cuba y,

en general, a los países de América Latina. En Cuba quince por ciento de la población son personas mayores de sesenta años, y para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos seremos mujeres y hombres mayores.

Los investigadores de la Universidad de La Habana fueron convocados a responder a esta problemática social desde nuestros espacios científico-académicos. Para ello fundamos, en coordinación con la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos de Cuba, la primera Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en febrero de 2000.

La Cátedra Universitaria del Adulto Mayor se dedica a la educación de las personas mayores; es lo que se conoce mundialmente como “universidades de la tercera edad”. Inició con un grupo de 42 alumnos y ha logrado desarrollar un proceso de promoción a otras provincias del país, convirtiéndose en un programa nacional.

Para una mejor comprensión del alcance de dicho programa debemos decir que el territorio de Cuba está dividido en catorce provincias, con un total de 169 municipios. Actualmente la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana cuenta con 94 filiales municipales en la provincia Ciudad de la Habana, y a nivel nacional cuenta con un total de 869 Cátedras y filiales universitarias. Existen filiales en poblaciones urbanas y rurales que funcionan en campus universitarios, casas de cultura, escuelas primarias, áreas de salud, fábricas y cooperativas agrícolas, entre otros.

La Cátedra es la institución adscrita al centro de educación superior o universidad de la provincia con misiones de capacitación, investigación y asesoría a sus filiales. Las filiales son los grupos de trabajo en cada municipio, las cuales desarrollan el programa docente para los adultos mayores, y son atendidos por un coordinador municipal.

Para finales del actual curso escolar la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana, a través de sus filiales municipales, habrá graduado más de 6 mil alumnos capitalinos, mientras que a nivel nacional se habrán graduado más de 50 mil. Este programa considera que la educación ha de ser continua y permanente a lo largo de la vida; no es patrimonio de ninguna edad; constituye una necesidad intrínseca para una mejor calidad de



vida; promueve el crecimiento personal de los adultos y, sobre todo, permite que sigan aportando sus experiencias a la sociedad.

Actividades

El objetivo de la Cátedra es ofrecer superación cultural y actualización científico-técnica a los mayores cubanos. El programa se organiza en un curso básico con duración de un año escolar, así como numerosos cursos de continuidad para sus graduados. No se requiere de un nivel educacional específico. Sus cursantes provienen de todos los sectores laborales e historias de vida. Previo a la graduación realizan un trabajo en el cual expresan los conocimientos adquiridos en uno de los temas seleccionados por el cursante. Los módulos del curso básico son: Propedéutico, Desarrollo humano, Salud, Cultura, Seguridad social y Tiempo libre. Los cursos de continuidad son organizados por los especialistas de cada municipio y por las instituciones universitarias.

Siendo de carácter nacional gratuito, este programa es desarrollado gracias a la convergencia de numerosas instituciones cubanas, auspiciado por el movimiento sindical obrero, y sustentado por claustros formados con los recursos humanos de mayor calificación, y de manera voluntaria, de cada centro de educación superior y de cada comunidad, a través de las extensiones universitarias de las Sedes Universitarias Municipales.

Resultados

A continuación presentamos algunos de los principales resultados obtenidos a lo largo de estos seis años de experiencia. El análisis se basa en una encuesta aplicada a los alumnos graduados del último curso escolar, en las filiales de la Cátedra del Adulto Mayor de Ciudad de la Habana. A manera de ejemplo, transcribimos algunas de las respuestas más frecuentes.

Principales motivaciones para matricular

- Adquirir nuevas amistades y no sentirme tan solitaria.
- Prepararme educativamente para ser más útil.
- Necesidad de superación, pues hace años que no estudio.
- Mejorar mi salud y problemas sentimentales.
- Un interés particular por investigar, que nunca lo había podido hacer.
- Curiosidad.
- Necesidad de una nueva motivación en la vida.

Temas más interesantes

- Historia del movimiento obrero.
- Envejecimiento biológico.
- Autoestima.
- Medicina tradicional.
- Sexualidad.
- El maltrato y violencia.
- El ALCA y el ALBA (Alternativa Bolivariana para las Américas).
- La familia.
- Psicología de la vejez.
- La obra de José Martí.
- Historia de mi localidad.
- Desarrollo intelectual en la vejez.

¿Qué aprendió?

- Leyes que favorecen a los jubilados.
- A fortalecer los sentimientos de hermandad y solidaridad.
- Conocer mejor a mi familia.
- Llevar una vida más sana.
- A vivir mejor, transcurrir por la vida con mayor ecuanimidad.
- Aprender de los compañeros del curso.
- A intercambiar criterios.
- A reclamar mis derechos.
- A afrontar las dificultades.
- Que nunca se es viejo para aprender.
- A ser una mejor persona.
- A preparar a nuestros hijos para el camino de la vejez.
- Mejor empleo del tiempo libre.
- Que aún en la tercera edad me puedo preparar para tener una vida mejor y estar integrada a la sociedad.
- Aprendí que soy una adulta mayor.

En qué le repercutió el curso

- En recordar cosas aprendidas.
- Sentirme más liberada y satisfecha conmigo.
- Mayor compenetración con la familia.
- Encontrar nuevas amistades.
- En mi esfera emocional y mi autoestima.
- Sentirme más útil y seguir sirviendo a la Revolución y la sociedad.
- Entender mejor a los que me rodean.
- Poder retransmitir lo aprendido.
- Felicidad por tanto apoyo de mi familia durante el curso.
- Adquirir una nueva familia: mis compañeros
- Mayor nivel cultural.
- Una nueva esperanza en la vida.
- ¡A pesar de ser vieja estoy en una universidad!
- Más sabiduría y experiencia para una longevidad satisfactoria.

Con base en la experiencia de estos seis años de labor educativa con los adultos mayores proponemos una sistematización de los resultados en términos de: impactos de carácter individual o espiritual, impactos de carácter familiar, impactos de carácter científico o académico, así como impactos de carácter social.

1. De carácter individual o espiritual:

En la mayoría de los cursantes hay un aumento de su autoestima, motivación hacia la búsqueda de informaciones actualizadas y la adquisición de habilidades sociales que les permiten un mejor funcionamiento como individuos. Han desarrollado un conjunto de competencias para la vida, entre ellas: competencias para el cambio, para el desarrollo de una identidad adecuada, para una cultura del derecho, de la felicidad, del tiempo libre y, en general, para el desarrollo de la inteligencia emocional. Si bien la competencia para el cambio es necesaria para cualquier edad, resulta fundamental en la vejez por la serie de cambios que se presentan en el cuerpo, en el ámbito de las relaciones y en el estatus laboral y familiar.

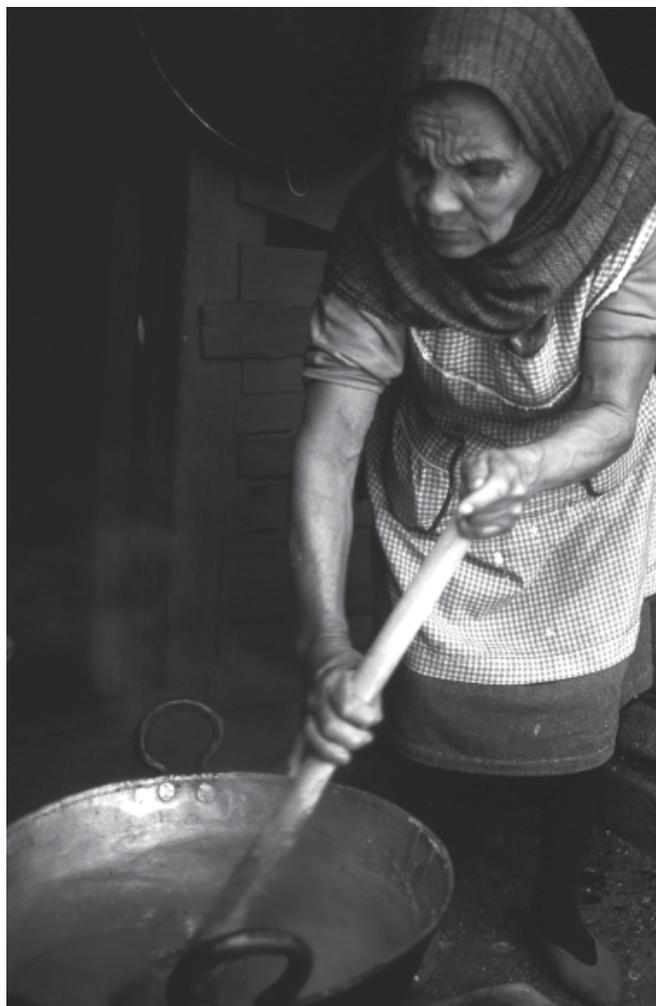
Uno de los principales resultados en el orden espiritual ha sido la aceptación de la edad, la formación de una identidad adecuada. Este programa de educación para mayores precisamente ha trabajado en ese sentido: no hacia la consigna de una eterna juventud, sino hacia la consigna de una vejez digna.

2. De carácter familiar:

Se constata un mejoramiento de las relaciones intergeneracionales. Estar actualizado cultural y científicamente posibilita mayor simetría en el diálogo con las generaciones más jóvenes. Cabe mencionar que para la realización de las tesinas de fin de curso muchos de los tutores, cuyo perfil profesional se vincula al tema seleccionado por el cursante, han sido los hijos o nietos de los alumnos. El desarrollo individual de la autoestima ha propiciado condiciones más favorables de comprensión, tolerancia y asertividad hacia la problemática de las relaciones de familia; hay que considerar que la mayoría de los adultos mayores cubanos viven con sus familias.

3. De carácter académico y científico:

El principal resultado es la universalización de la educación superior en Cuba, a través de la Dirección de Extensión Universitaria. Por otro lado, se ha incorporado de manera oficial el trabajo de atención de las Sedes Universitarias Municipales a las filiales municipales de la Cátedra del Adulto Mayor.



Los resultados obtenidos en cuanto al desarrollo intelectual y de una inteligencia cristalizada (así es llamada la inteligencia basada en la experiencia anterior) han sido introducidos, como temáticas, en la carrera de psicología de la Universidad de La Habana, tanto en las sedes centrales como en las Sedes Universitarias Municipales.

Actualmente se encuentra en proceso el perfeccionamiento del diseño curricular de la Cátedra sobre la base del análisis de los resultados de un seminario de sistematización de esta experiencia, a nivel nacional, coordinado por la Asociación de Pedagogos de Cuba. También como resultado de este seminario se abrió una sección de educación de adultos dentro de la Asociación.

Otro resultado, y que constituye un reto para la investigación en nuestro trabajo, ha sido la problemática de género. La mayoría de los cursantes son mujeres mayores. El hombre no se incorpora y se autoexcluye de convocatorias para mayores.

En general el programa de educación para mayores ha repercutido en el quehacer científico. Las tesinas de los mayores se han presentado en los *forum* de ciencia y técnica a nivel municipal. Los resultados del programa se han presentado en numerosos congresos nacionales e internacionales.

4. De carácter social:

Los módulos del programa de educación para mayores están diseñados para potenciar la continuidad. En el estudio diagnóstico, que se realiza al inicio de curso, es el propio adulto mayor quien participa en el diseño curricular, a partir de coleccionar sus intereses; de esta manera se incorporan temáticas que favorecen su desarrollo social.

Entre los principales impactos sociales se destaca el apoyo al Movimiento de Jubilados y Pensionados de la Central de Trabajadores de Cuba, en tareas de asesoría en las empresas de procedencia y en sus labores comunitarias en general. Además, una vez que se gradúa el adulto mayor va asumiendo responsabilidades en la apertura de nuevas filiales.

Cabe mencionar también la participación de la Cátedra en la atención a los pacientes venezolanos operados de catarata en la Misión Milagro. Los adultos mayores inscritos en la Cátedra impartieron numerosas conferencias y talleres para el mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes venezolanos.

Recientemente le fue entregado a la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana el Premio Nacional de la Seguridad Social otorgado por el Ministerio del Trabajo y Seguridad Social de la República de Cuba.

También ha sido un logro que dicho programa se encuentre establecido a nivel nacional, vinculado al sistema de la educación superior cubana. El sentido de pertenencia a este nivel de educación promueve una nueva imagen social de la vejez. Señalemos de paso que recientemente se transmitió una telenovela sobre el tema de los adultos mayores en la que uno de sus principales protagonistas es precisamente la Universidad del Adulto Mayor.

Es fundamental para una sociedad que envejece que existan alternativas sociales para sus mayores. Espacios que contribuyan a la satisfacción de las diferentes necesidades de las personas, entre

las cuales se encuentra sin dudas la necesidad de superarse y seguir desarrollando proyectos de carácter individual y social.

En resumen, el principal impacto de carácter social es el paulatino desmontaje de prejuicios acerca de la imagen social de la vejez, a partir de la inserción de los mayores en espacios de educación y protagonismo social.

Recomendaciones para el trabajo educativo con mayores

1. Diseñar programas educativos que permitan el tránsito durante la edad, así como la formación de una nueva imagen de la vejez, desde escenarios escolares.
2. Diseñar currículos flexibles con los propios alumnos y desde sus intereses y preocupaciones.
3. Usar métodos participativos que faciliten la expresión de las vivencias de los alumnos mayores, vinculadas a las temáticas docentes que se presenten.
4. Favorecer el sentido de pertenencia de los mayores a la educación superior.
5. Realizar actividades conjuntas con jóvenes del pregrado universitario y de la comunidad que generen nuevas experiencias de relaciones intergeneracionales.
6. Partir de una concepción de la edad como etapa del desarrollo humano y no de consignas de retorno a la juventud.
7. Capacitar en cultura gerontológica a los recursos humanos especialistas y profesores que participen en el proceso docente con alumnos adultos mayores



Lecturas sugeridas

OROSA FRAÍZ, TERESA, 2001. *La Tercera Edad y la Familia. Una mirada desde el adulto mayor*, Editorial Félix Varela. La Habana.

torosa@infoned.sld.cu

Universidad de la Tercera Edad

<http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>

Violencia y vejez

Reflexiones para la vida cotidiana y la educación

Aura Marlene Márquez Herrera

BOGOTÁ, COLOMBIA
amarquezh@etb.net.co

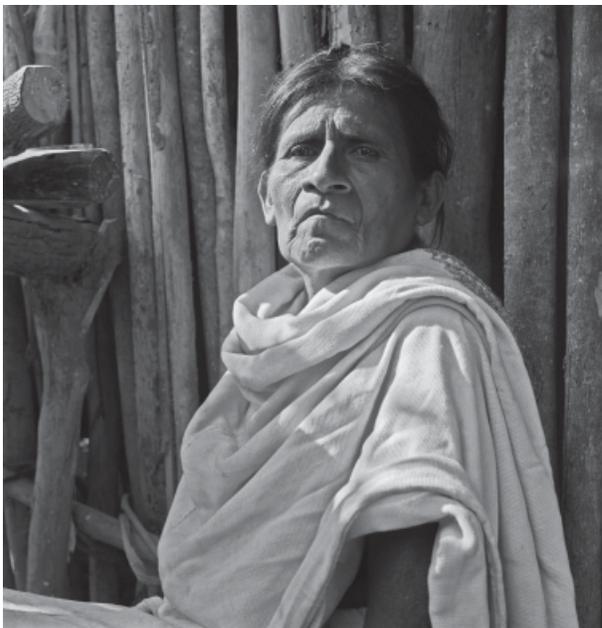


Introducción

El maltrato, el abuso y la violencia son términos interdependientes. La violencia se define como una “fuerza intensa, impetuosa” o un “abuso de la fuerza”; el maltrato como “tratar mal, dañar”, y el abuso es identificado con “el uso indebido, excesivo o injusto”. En este último se presume una relación de subordinación, subyugación o humillación. En el caso de las personas viejas, la violencia es entendida, según A. Russell, como “toda situación contraria a los derechos de las personas, que pone

en peligro, daña o afecta su integridad y sus relaciones con el entorno social, familiar, laboral, educativo, etc.”

Cuando se habla de la violencia o el maltrato hacia las personas viejas se piensa primeramente en la familia y después en la comunidad como las principales fuentes; poco se menciona de su existencia en otros espacios y niveles, tanto o más importantes: me refiero a la realidad socio cultural, política y económica de marginalidad y exclusión que atenta



contra la dignidad y el bienestar de este sector de población. Un maltrato estructural que los invisibiliza, lo cual es una forma de “matarlos en vida”.

El propósito del presente artículo es reflexionar, desde el marco de los derechos humanos, sobre algunos aspectos que propician el abuso, el maltrato y la violencia hacia este grupo poblacional.

El problema fundamental de la vejez: la imagen

Aunque no lo parezca, los temas que nos proponemos abordar en estas líneas son muy complejos y nos exigen reflexionar acerca de cómo nosotros mismos, en muchos casos aún sin querer, maltratamos a nuestros viejos. Esto comienza en el simple hecho de no reconocerles como personas, es decir, en no entender su condición de seres individuales y sociales con contextos históricos, políticos, económicos, culturales y de género específicos diferentes a los actuales pero no menos determinantes en la construcción histórica; valen por lo que son y pueden seguir siendo y no sólo por los recuerdos de lo que fueron.

Esta situación de falta de reconocimiento se presenta porque tenemos una imagen de la vejez construida a partir de estereotipos que nos dan una idea deformada de la realidad: creemos que la vejez es una etapa improductiva, deteriorante, in-

capacitante, enfermiza, asexuada. Como si fuera poco, evoca la imagen de la antesala de la muerte, y por lo tanto nos produce miedo y hace que la nombremos con eufemismos para no pensar en ella: “tercera edad”, “adulto mayor”, y la aplicación del término “abuelo” como un concepto genérico. Todo ello conlleva una manera de maltrato, aún cuando los propios viejos no lo reconozcan así, porque desvían la atención de la verdadera problemática: los viejos son objeto de discriminación por su edad. Se les encasilla como un grupo homogéneo, aislado y altamente dependiente, sin pasado, sin historia. Desdibujamos su individualidad, afectamos su identidad y los obligamos a comportarse de acuerdo con lo que la sociedad identifica como propio de esa edad.

No se trata, por lo tanto, de buscar apelativos para que la gente se sienta mejor, sino de entender que la vejez podría ser saludable y activa si cambiaran las condiciones de discriminación, pobreza, desigualdad e inequidad existentes en nuestra región latinoamericana y caribeña, es decir, si las personas pudieran ejercer plenamente sus derechos a la salud, al bienestar, a la participación y a la autorrealización, y si contaran con reconocimiento social y político a lo largo de toda su vida. Una mejor calidad de vida es indispensable para un buen envejecimiento, y por consiguiente, para una buena vejez.

El maltrato estructural: tema central de reflexión

Centrar la atención en el problema estructural del maltrato es importante porque puede ayudar a encontrar estrategias para transformar la situación actual. Para ello habrá que empezar por revisar los aspectos generadores de maltrato así como la imagen que se tiene de la vejez y la manera como éstos se reafirman a nivel político e institucional, entendiendo lo político como los medios y las estrategias para garantizar el disfrute de los derechos humanos; y el espacio institucional como el de aplicación de dichas estrategias.

Los tres aspectos (imagen, políticas y atención institucional) están relacionados, porque dependiendo de la imagen que se tenga de la vejez se

plantearán las respuestas. Si los viejos se piensan como personas, es decir, como sujetos de derechos con necesidades y posibilidades, tanto las políticas como las estrategias estarán encaminadas a garantizar la satisfacción de esas necesidades y a ofrecer las oportunidades pertinentes para su desarrollo humano. De lo contrario, simplemente se ejecutarán programas asistencialistas para mantenerles lo mejor posible *hasta que se mueran*.

En síntesis, es necesario establecer la diferencia entre “los viejitos” como objeto de asistencialismo, y las personas viejas como sujetos de derechos.

¿Qué significa hablar de maltrato a la vejez?

Existen distintas definiciones que intentan dar cuenta de este fenómeno. En algunos casos se habla de acciones que atentan contra la integridad física o mental de las personas viejas, y en otras se incluyen, además, las omisiones que traen consigo la falta de atención y el abandono.

Sin lugar a dudas cualquiera de los casos es pertinente, pero el problema va más allá. Tanto las definiciones como la tipología se refieren a conductas (acciones u omisiones). Pero en la base del maltrato están factores culturales que permiten que la sociedad en general vea como naturales situaciones como el trato despectivo hacia los viejos, sobre todo si son pobres; el hecho de que se les impida —y hasta se les prohíba— desarrollar acciones con el argumento de que ya no pueden por la edad; la actitud manifiesta de escucharles con condescendencia y hasta burla para “disculpar su ignorancia”, como si todo lo expresado por un viejo estuviera fuera de contexto, partiendo del supuesto (justificado “biológicamente”) de que con la edad se van perdiendo capacidades mentales para discernir, y sobre todo, para decidir. Es decir, a los viejos se les asigna una imagen de invalidez y hasta de estupidez —si se me permite el término—, por la idea equivocada de que vuelven a ser como niños. Esto no es otra cosa que la concreción de la idea de “involución” en la que insisten algunas teorías.

A partir de lo anterior tendríamos que analizar hasta qué punto las situaciones identificadas como

maltrato familiar son el resultado de factores culturales condicionantes, que se refuerzan con el maltrato estructural del que son objeto las familias, por la pobreza, la falta de empleo y oportunidades de educación y atención a la salud, entre otros, o las situaciones de estrés generadas por el subempleo, los contratos temporales, los altos costos de la salud y demás aspectos que hoy afectan de manera significativa la calidad de vida.

Esta perspectiva nos obliga a ir más allá del maltrato físico y psicológico en el espacio familiar, que es lo que comúnmente se aborda, y profundizar en otros tipos de maltrato, como el económico, el social, el cultural, el político, la negligencia o el abandono, y hasta el autoabandono, y el abuso sexual. Cabe mencionar que aunque este último se limita al hecho del acto sexual sin consentimiento, tiene otra dimensión importante: la relacionada con el hecho de desconocer la dimensión sexual en la vida de los viejos o burlarse de ella.

Todo lo anterior se presenta en un marco dinámico que hace que los viejos también puedan llegar a ser maltratadores de sus cuidadores o acompañantes. De manera muy general podríamos argumentar que esta situación, poco discutida, es resultado de un mundo demasiado reducido para la persona vieja, con una alta relación de dependencia, ruptura en la comunicación, y en la que día a día se vive la necesidad de buscar su propia protección. Los sentimientos de soledad y abandono que experimentan los viejos, y que en no pocos casos se traducen en relaciones tiránicas con las personas a su alrededor, están relacionados con una crisis de identidad que se manifiesta principalmente en el temor a perder el control de su vida y el sentimiento de inutilidad.



El maltrato, un problema de derechos humanos

Sin lugar a dudas el problema del maltrato debe ser analizado en el marco de los derechos humanos, no sólo de los civiles y políticos, sino también de los derechos económicos, sociales y culturales, y los relacionados con el medio ambiente, ya que todos ellos tienen que ver con la vida, la integridad

física, emocional y moral, la dignidad, el libre desarrollo de la personalidad y, por supuesto, la libertad y la igualdad. En el caso de la vejez, como en muchos otros, el tema de los derechos debe ser visto desde la óptica de la diferencia, incluyendo la generacional, que implica la necesidad de comprender las diferencias en relación con la época y la región en que han nacido y crecido las personas, lo cual, a su vez, plantea diversidad de costumbres, valores, imágenes y pautas de comportamiento. Al respecto, un punto importante para tener en cuenta es que en América Latina los viejos de hoy son en su mayoría de procedencia campesina y han tenido que desplazarse a las ciudades, mientras que los jóvenes han nacido y crecido en las ciudades en medio del desarrollo tecnológico.

El respeto a la diferencia es determinante en la relación de la sociedad con las personas viejas. En la actualidad, y como resultado de las políticas económicas, las permanentes manifestaciones de “alabanza” a la juventud, sus cualidades y sus posibilidades de éxito, hacen que se mire de manera muy peyorativa a la vejez.

Sería largo y dispendioso tomar uno a uno los ejemplos de violación a los derechos de las personas viejas en América Latina y el Caribe, aunque no es difícil encontrarlos. Algunos de los que considero determinantes por su presencia en la cotidianidad son:

- *El asistencialismo*: una forma disfrazada de caridad en la que el sujeto se convierte en receptor de ayudas de buena voluntad, por lo cual no puede ni debe exigir; simplemente aceptar lo que le quieran ofrecer, y la persona asume que esa es su única realidad posible.
- *La infantilización*: ubica a hombres y mujeres de edad avanzada en la categoría de niños incapaces, afectando su autodeterminación y su libertad. Implica la pérdida de su condición de suje-



tos y, por lo tanto, la posibilidad del disfrute de sus derechos.

- *La consideración del deterioro como definición del envejecimiento*: identifica a las personas viejas como discapacitadas. Así mismo, el uso indiscriminado del concepto de senilidad y sus derivados o sinónimos, cuando éste se asimila a la idea de demencia. Con ello son fácilmente declaradas como “interdictas”, es decir, son privadas de sus derechos por considerar que no tienen capacidades o no están en pleno uso de sus facultades mentales.
- *La decisión de familiares, y sobre todo, de funcionarios públicos, de confinarles en instituciones cerradas* donde se pierde la libertad, la autonomía y la relación con el medio por el solo hecho de ser viejos y, en muchos casos, además, pobres. Con esta medida se imponen nuevos hábitos, se les niegan sus costumbres y tradiciones, y se les traslada de institución en institución sin que den su consentimiento.
- *La aceptación de su condición de sujetos solamente para el aprovechamiento de su derecho al voto*, a través de la manipulación de sus necesidades y carencias.

- *La utilización por parte de terceras personas de su condición de pobreza y marginalidad*, con el fin de obtener recursos para beneficiarse (explotación).
- *La ubicación en el último lugar de la escala de prioridades* para obtener la asignación de los presupuestos públicos.

Recomendaciones para la acción

Hacer educación para terminar con el maltrato a la vejez va más allá de la idea de incorporar buenas costumbres en la sociedad. Es necesario tener en cuenta varios aspectos:

1. Comprender que todas las personas comenzamos a envejecer desde que fuimos concebidos y que nuestro envejecimiento termina con la muerte. El proceso conlleva una serie de transformaciones y cambios que se expresan de manera diferente de acuerdo con cada etapa de la vida, así como con factores sociales, económicos, ambientales y políticos, con la herencia biológica y el comportamiento individual.
2. Es imprescindible cambiar la imagen que se tiene de la vejez, comenzando por revisar la idea que tenemos de ella para identificar nuestros propios miedos, analizarlos y transformarlos.
3. El tema del envejecimiento y la vejez debe ser transversal a todas nuestras acciones, para que las transformaciones del presente puedan ser parte de nuestro futuro y el de nuestros descendientes.
4. Los achaques en la vejez pueden ser combatidos en la medida en que se rompa con el estereotipo que vincula la vejez con la enfermedad y la invalidez, y con el miedo de los propios viejos al abandono. Diversas investigaciones han encontrado que las personas mayores de 65 años que menos se quejan de molestias corporales son las que se sienten más satisfechas con los contactos familiares. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud reconoce que

las personas de edad en su gran mayoría siguen estando en buenas condiciones físicas hasta bien entrada la vejez. Además de poder realizar las tareas de la vida diaria, siguen desempeñando un papel activo en la vida comunitaria.

5. La salud, el bienestar y la productividad no pueden ni deben estar circunscritos a lo que se promociona como características de la juventud. La productividad continúa en los viejos, y su falta de ubicación o de reconocimiento laboral no es un resultado de la edad o de una incapacidad, sino del desplazamiento debido al desarrollo tecnológico-científico, las políticas económicas y los principios del mercado.

6. Es necesario recuperar la autoestima de las personas viejas para estimular su participación. La única forma de lograr el respeto como *personas* y el reconocimiento de sus derechos es trabajando porque se conviertan en un nuevo actor social y desarrollen formas de organización, para que sean protagonistas de su propio desarrollo y el de la sociedad.



Lecturas sugeridas

Boletín de la Red Latinoamericana de Gerontología.
Año VI. Edición 54. Julio, 2004.

www.gerontologia.org

MÁRQUEZ, MARLENE, 2004. "Consideraciones sobre maltrato y violencia en la vejez a la luz de la calidad de vida", en *Boletín de la Red Latinoamericana de Gerontología*, Año VI. Edición 55. Agosto, 2004.

www.gerontologia.org

Los derechos de las personas mayores. Declaración final y recomendaciones del Foro Mundial de ONG sobre envejecimiento, Madrid, 2002.

www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/foro-derechos-01-pdf

RUSSELL, AVALOS Y JENNY LOWICK, 1999.
Maltrato en la vejez, Serie estudios y documentos, Centro de Capacitación CEC, Santiago de Chile.

Lo bueno es ligero. Todo lo grande camina con pies ligeros.

Federico Nietzsche, filósofo alemán, 1844-1900.

Canas Creativas: Mejorando la calidad de vida del adulto mayor a través del arte

Lis Joosten

ASOCIACIÓN CULTURAL ARTE ACCIÓN/TEGUCIGALPA, HONDURAS
arpalis@yahoo.com



Introducción

Arte Acción es una asociación multidisciplinaria que trabaja para la inclusión social y el fortalecimiento de la identidad cultural en Honduras, a través de programas de animación y educación socio cultural y artística. La Asociación nació como brigada artística voluntaria en 1998 a raíz del huracán Mitch.

En 1999 se consolidó como organización para promover la expresión y participación de las comunidades urbanas y rurales a través del trabajo creativo. Artistas de diferentes disciplinas se reúnen para facilitar la realización de encuentros, intercambios, talleres y otros proyectos cul-

turales en distintas localidades y poblaciones de Honduras con la idea de llevar alegría, fomentar la comunicación y fortalecer los lazos comunitarios. También apoya la creación artística y la formación de los artistas asociados a la organización.

Entre julio de 2004 y mayo de 2005 la Asociación Cultural Arte Acción desarrolló *Canas Creativas*, un proyecto de animación sociocultural cuyo propósito consistía en elevar el nivel psicosocial y económico de los adultos y adultas mayores que viven en el municipio de Santa Lucía (a 15 kilómetros de Tegucigalpa). El proyecto fue financiado por el Fondo Innovador para el Desarrollo y la Asistencia Social (FIDAS) del Fondo Hondureño de Inversión Social (FHIS) y contó con un financiamiento complementario de la ONG irlandesa Trocaire para la arte terapia.

El proyecto se desarrolló en el centro de Santa Lucía y en las aldeas de Zarabanda y La Montaña El Edén, cuya población mayor vive en relativo aislamiento social y pobreza económica. A través del programa artístico ocupacional de *Canas Creativas*, y rescatando las tradiciones propias de la región, se buscó generar nuevas oportunidades para los adultos mayores en las que se revalorizaran y potenciaran sus habilidades, favoreciendo con ello su integración familiar y social.

Actividades

El proyecto fue desarrollado por un equipo profesional de artistas, técnicos, trabajadores sociales y una antropóloga. Antes de iniciar el trabajo de campo todo el personal involucrado recibió una capacitación sobre gerontología.

El proyecto se organizó en tres grandes ejes: capacitación y producción artística, animación sociocultural y promoción, y organización para la sostenibilidad.

Capacitación y producción artística

Las actividades en torno a este eje tuvieron una orientación no sólo artística sino también didáctica. Se intentó, especialmente, revalorizar las tradiciones culturales propias de la región; además se tuvo presente la situación psicofísica de los adultos mayores participantes. Se realizaron talleres de



Foto: *Canas Creativas*

teatro, música, artesanías y cocina creativa, para los cuales se establecieron metas que resultaban en productos concretos: una obra de teatro, un CD con música tradicional y una colección de artesanías y productos culinarios para la venta, entre otros. Cada participante eligió el taller de su preferencia. Para estimular el intercambio generacional y obtener apoyo para la continuidad del proyecto se invitó también a los jóvenes de la comunidad.

El taller de teatro inició con la recopilación de cuentos y leyendas de tradición oral con el grupo de adultos mayores de la aldea de Zarabanda y se desarrollaron diversos ejercicios teatrales, para culminar con el montaje de una pastorela navideña y una obra teatral inédita llamada *Las líneas de mis manos*. Esta obra testimonial buscaba sensibilizar y concienciar al público sobre la situación actual de la vejez.

Mediante el taller de música se hizo un reconocimiento a los grupos musicales tradicionales de la zona y se les invitó a participar en la grabación de un disco llamado *Serenata de Santa Lucía*. Los temas musicales fueron seleccionados junto con los integrantes de los grupos, se incluyeron dos poemas inéditos escritos y recitados por adul-

tos mayores. Participaron en esta grabación tres conjuntos de cuerda conformados por personas de varias edades. Como parte del taller de música, con los jóvenes se llevaron serenatas nocturnas a los adultos mayores en sus cumpleaños.

En el taller de artesanía se llevó a cabo una intensa búsqueda para identificar artesanías originales que pudieran ser elaboradas por los adultos mayores. El grupo se mantuvo estable por el placer que el compartir y crear representaba para los participantes. Las artesanías de fieltro y lana y las pinturas fueron las que mayor atención recibieron.

El taller de procesamiento creativo de alimentos se dedicó a la identificación y elaboración de comidas típicas y envasados. Se eligieron recetas que los adultos mayores conservaban (como dulces, jaleas, productos de repostería, entre otros), teniendo mucho cuidado con la limpieza y el estado saludable de los alimentos.

Al final del proyecto se formaron dos microempresas: la de artesanía y la de cocina. Cada una contaba con una *champa* (local para la venta) en el centro del municipio turístico de Santa Lucía.

Durante el proyecto, y de manera complementaria a los talleres, se organizaron cursos de terapia artística desde las artes plásticas (pintura, decoración) y de la danza (movimiento creativo), dirigidas a la población de más edad del municipio, creando espacios de placer, relajamiento y atención individualizada.

Animación sociocultural y promoción

Otro de los propósitos del proyecto, presente a lo largo de los diez meses, era elevar el estado anímico de los participantes (adultos mayores, familiares y vecinos de la comunidad en general). Para ello se realizaron celebraciones mensuales de cumpleaños, de conmemoración del día del abuelo y se organizaron intercambios, festivales artísticos y exposiciones. Las dos *champas* construidas funcionaron como locales para la venta de los productos elaborados en las capacitaciones y como punto de reunión de las adultas y adultos mayores. De manera complementaria se organizaron jornadas de recreación y de convivencia intergeneracional y se desarrollaron talleres sobre los derechos del adulto mayor.



El proyecto culminó con la presentación de las obras producidas en el Teatro Nacional “Manuel Bonilla” en Tegucigalpa, que es el centro cultural más importante del país. Este evento resultó muy significativo para los adultos mayores y sus familiares en la medida que se les devolvió visibilidad social y confianza en ellos mismos.

Organización para la sostenibilidad

Este eje del proyecto se abordó mediante la búsqueda de convenios interinstitucionales, la organización microempresarial y el fortalecimiento de las estructuras locales, el monitoreo y las evaluaciones. Se gestionaron brigadas médicas y oftalmológicas con el Club Rotario y se suscribió un convenio con la Alcaldía Municipal para el permiso de operaciones para las microempresas creadas. Como resultado de las capacitaciones sobre los derechos del adulto mayor, en mayo de 2005 surgió la Asociación de Adultos Mayores de Santa Lucía, presidida por dos profesoras jubiladas residentes del municipio.

Resultados

La participación en los talleres ofrecidos por Canas Creativas fue de 108 personas (61 adultos mayores —dos terceras partes eran mujeres— y 47 jóvenes y adultos —de estos dos terceras partes eran varones), aunque a través de las celebraciones y festividades participó un mayor número de población del municipio.

Un año después de la conclusión del proyecto, las dos microempresas siguen activas, aunque no cuentan con la amplia participación que se esperaba: la empresa de cocina es manejada por mujeres adultas y jóvenes voluntarias. A pesar de su buena ubicación, las ganancias son bajas. La empresa de artesanías está siendo manejada por dos adultas mayores muy activas, quienes mantienen abierta la tienda; las demás abuelas llegan por las tardes a platicar, compartir y ayudar en la elaboración de artesanías y manualidades. El grupo constante es de 12 mujeres mayores. Se ha constatado el valor psicosocial de estos espacios de reunión y convivencia, en vista de que las ga-

nancias son mínimas. Ambas microempresas comparten tres veces al año las ganancias con las adultas mayores suscritas a las mismas

La junta directiva de la Asociación de Adultos Mayores de Santa Lucía sigue activa, y da seguimiento a la situación y condición del adulto mayor: supervisa con la alcaldía la entrega de los bonos a las personas de la tercera edad, la gestión de credenciales de descuento, la celebración de fechas especiales y el comedor popular para la tercera edad, el cual funciona con apoyo de la alcaldía.

Arte Acción está evaluando el estado actual del proyecto y gestiona ante la alcaldía el financiamiento para su seguimiento, que incluya un componente de arte terapia, el fortalecimiento de las microempresas y de sus organizaciones, además de aumentar la conciencia sobre el rol del adulto mayor mediante festivales y celebraciones.

Impacto

Antes de finalizar el proyecto se realizó una evaluación a cargo del equipo de trabajadores sociales y la antropóloga. Para ello se requirió conocer la percepción de los participantes y de sus familiares para deducir el impacto (psicosocial, económico y sociocultural) que tuvo el proyecto en los participantes. Así mismo, se revisaron los aprendizajes metodológicos y las oportunidades para la sostenibilidad de los diferentes componentes del proyecto. A continuación describimos algunos de los resultados:

La percepción de los adultos mayores hacia las diferentes actividades desarrolladas durante el proyecto fue en general favorable. Se registraron expresiones de gusto y satisfacción por el buen trato y el respeto que caracterizó el desarrollo de las actividades. Los adultos se sintieron tomados en cuenta, menos enfermos y con más fuerza y energía. Las actividades de danza y teatro rindieron sus frutos.

En conclusión, el estudio constata que los beneficios del proyecto fueron principalmente de ca-



ROBERTO FUNES. Radio Cadena Agromonte. (www.cubaweb.cu)

rácter psicosocial, mientras que el beneficio económico ha sido bajo porque las microempresas aún no generaban ganancias significativas.

Una nieta manifestó:

Mi abuelo antes se la pasaba amargado y malhumorado; ahora, cada vez que viene de la reunión está alegre. Mi abuela ya no salía, nadie la podía sacar de la casa y ahora está yendo cada vez que puede a la reunión.

Una mujer adulta que siempre ha apoyado a sus parientes a participar en las reuniones de convivencia en La Montañita El Edén, da testimonio sobre el impacto del proyecto en su aldea:

Yo observo un gran cambio en las abuelitas de la Montañita. Están con más ánimo porque se sienten felices y tomadas en cuenta. A veces en sus familias no se les da un buen trato, pero el ambiente aquí ha cambiado por el proyecto. Es una gran cosa para una aldea tan aislada. Se ha visto en las casas que los ancianos están más alegres y de mejor ánimo. También los anteojos donados fueron un gran beneficio.

Esta visión es compartida por la encargada del Centro de Salud de Santa Lucía, quien dijo haber observado mayor autoestima en los adultos mayores como resultado del proyecto, además de que el número de visitas al centro de salud se redujo.



Además de lo anterior, como resultado del proyecto la comunidad ahora reconoce y valoriza positivamente el rol social de los adultos mayores en la sociedad como consejeros y guardianes de los valores y tradiciones; asimismo, ha generado conciencia sobre los derechos y necesidades del adulto mayor, aunque hace falta mayor reforzamiento y seguimiento en este punto para hacer una diferencia en la práctica cotidiana.

Algunas de las dificultades y críticas al proyecto fueron su corta duración, cierta desmotivación porque no se brindó asistencia directa (alimentación, vestuario, brigadas médicas frecuentes), la falta de un mejor local para realizar los talleres, conflictos entre participantes (por falta de comunicación e impuntualidad). También afectó el cambio de instructores en los primeros meses del proyecto. Otro aspecto a considerar fue el escaso apoyo de la juventud, y de los adultos en general, en actividades físicamente pesadas y en la necesidad de apoyo moral, lo que aumentó la sensación de abandono hacia los adultos mayores.

Conclusiones

La soledad y la depresión son problemas que comúnmente afectan a la población adulta mayor, y el deterioro de la salud mental incide negativamente en la salud física. Con Canas Creativas hemos comprobado que los talleres artísticos (danza, pintura, teatro, música y elaboración de artesanías), el arte terapia y las celebraciones levantan el espíritu, el ánimo y las ganas de vivir de los y las participantes. Los festivales artísticos, por su parte, constituyen momentos importantes de interacción intergeneracional y proyección social del adulto mayor, además de que afirman y celebran la identidad cultural y el potencial artístico comunitario.

La creación de microempresas con adultos mayores es, sin embargo, discutible. Generalmente las personas de tercera edad quieren descansar de actividades que han venido realizando a lo largo de casi toda su vida. Desde nuestro punto de vista ese es su derecho. Esto no significa que no puedan trabajar o aportar con su energía e ideas a la



Foto: Canas Creativas.

sociedad, y sentirse útiles, pero debe ser una opción y una decisión propia. Los adultos mayores que participaron en Canas Creativas no tenían interés en manejar una empresa de cocina, a pesar de su buena ubicación y equipamiento, porque ya habían cocinado durante toda su vida. Por su parte la empresa de artesanías resultó ser más un espacio de participación social y menos una fuente de ingreso. Para esos momentos, ellas mismas aportan el café y las galletas para sus reuniones.

El desarrollo de microempresas en el proyecto se debió a la insistencia de la institución financiera que lo apoyó, pero a lo largo del mismo comprobamos que un proyecto de adultos mayores, con un ciclo tan corto (menos de un año), no puede ni debe tener un enfoque estrictamente empresarial u economicista, sino que debe abrirse a la satisfacción de otras necesidades humanas fundamentales como el afecto, la protección y la participación.

Recomendaciones para la acción

1. El arte como terapia ocupacional para los adultos mayores, combinando con eventos y celebraciones sociales y culturales, es una opción válida y pertinente para elevar su autoestima, hacerlos visibles y promover sus derechos de manera lúdica e integradora.
2. Es muy recomendable tomar como punto de partida las tradiciones, habilidades y talentos de los adultos mayores, es decir, valorarlos dando a la escucha todo el tiempo que sea necesario.
3. La creación de espacios de convivencia e intercambio (tertulias, talleres, celebraciones, etc.) tie-

nen un gran valor para el estado de ánimo de los adultos mayores.

4. Es necesario adaptar las técnicas artísticas, los ejercicios y el programa de los talleres al horario de los adultos mayores, a su capacidad física y a sus intereses.

5. El logro de objetivos económicos en este tipo de proyectos depende de que se les otorgue el tiempo necesario para crear, así como para promover y perfeccionar los productos; es necesario también incluir otros participantes más jóvenes y conocer y tener en cuenta las posibilidades reales de los mercados locales.

6. Es recomendable motivar la participación de familiares en los proyectos y crear espacios y momentos de intercambio generacional, involucrando centros educativos y/o iglesias.

7. Los adultos mayores de escasos recursos tienen mucha necesidad de asistencia directa (atención médica, alimentación, ropa, etc.), de ahí la importancia de la gestión institucional, pero sin olvidar la importancia de la atención psicosocial.

8. Debe crearse o identificarse a nivel local una estructura organizativa de apoyo y se necesita voluntad política local para dar seguimiento a proyectos sociales en beneficio del adulto mayor.



Lecturas sugeridas

JOOSTEN, ELISABETH, 2005. *Canas Creativas, estudio de impacto*, Arte Acción/FIDAS, Tegucigalpa.

JOOSTEN, E.M., *et al.*, 2004. *Línea de base de la situación y condición del adulto mayor en el municipio de Santa Lucia*, Arte Acción/FIDAS, Tegucigalpa.

Los interesados en estas lecturas dirigirse a:

arpalis@yahoo.com
www.arteaccionhonduras.org

No es que yo tenga miedo de morir, simplemente es que no quisiera estar allí cuando suceda.

Woody Allen, comediante y director de cine norteamericano, 1935-

Mather's — más que un café [More than a Cafe]

Barbara Altwies
MATHER LIFEWAYS/ EVANSTON, ESTADOS UNIDOS



Introducción

Mather LifeWays es una organización sin fines de lucro con sede en Evanston, Illinois, dedicada a identificar, implementar y compartir las mejores prácticas orientadas al bienestar de los adultos ma-

yores. El reto que enfrentamos es el de involucrar de manera creativa a los adultos mayores de ingresos medios o bajos que viven en barrios suburbanos densamente poblados y que no recurren,



como lo hacen los sectores más pobres, a los servicios públicos.

Mather LifeWays se propone mejorar las vidas de los adultos mayores creando alternativas para envejecer bien a través de la investigación y la promoción de servicios educativos para los usuarios y los profesionales del cuidado de la salud que interactúan con ellos. Cuenta con residencias y cafeterías (Mather's – more than a Cafe), y también con el Mather LifeWays Institute of Aging. Este último provee la información necesaria para guiar la operación de los servicios que Mather LifeWays otorga y generar nuevas opciones y servicios innovadores. Fundado en 1999, el Instituto desarrolla programas piloto y sondeos tanto en las residencias como en las cafeterías.

Mather's – more than a Cafe cuenta con cuatro establecimientos (tres de ellos en los suburbios de Chicago) que atienden a personas de diversas etnias.

Actividades

Después de una amplia investigación demográfica, y de establecer contactos con numerosos gru-

pos comprometidos con el vecindario (comerciantes, residentes y líderes), empezó a tomar forma un singular enfoque sobre servicios para los adultos mayores: Mather's – more than a Cafe.

A partir del reconocimiento de que el espacio de la comida tradicionalmente reúne a las personas, elimina las barreras y permite establecer contactos interpersonales, Mather LifeWays solicitó el diseño y construcción de un modelo novedoso de cafetería en la parte delantera de un local alquilado. El diseño se centró en crear un ambiente cálido y acogedor a través de los colores en los muros, los muebles y la iluminación.

Las mesas con cubiertas de vidrio contienen cajas sombreadas con recuerdos valiosos que los clientes del Café otorgan en préstamo. La música orquestal en CD permea el ambiente, y los pisos de madera invitan a bailes improvisados. Las áreas cibernéticas del comedor también atraen a aquellos que prefieren *navegar* en la red o revisar sus correos electrónicos.

Los servicios y la selección de los alimentos en el Café se ofrecen a clientes de varias generaciones, e incluyen desayunos al gusto, comidas y artículos para llevar, además de ofrecer banquetes a domicilio. Los precios son razonables y el menú ofrece diversas opciones para satisfacer los apetitos y las dietas de los clientes.

Como lo indica su nombre, Mather's – more than a Cafe también es un centro comunitario y un centro de bienestar, además de un centro de diversión y aprendizaje para adultos de 55 años o más. Las ofertas y los servicios a la comunidad responden a las necesidades e intereses de los clientes, identificados a través de evaluaciones del programa, recomendaciones del personal, entrevistas con trabajadoras sociales, reuniones trimestrales con los clientes, y los resultados de una encuesta anual sobre satisfacción y calidad de vida preparada por Mather LifeWays Institute on Aging.

El Café tiene el propósito original de ser multifuncional. Los salones de clase se transforman en laboratorios de cómputo, los salones se convierten en estudios ideales para el ejercicio o el baile. Las secciones del restaurante se convierten en sitios perfectos para conversaciones informales con amigos, para la lectura del periódico del día o para discusiones de grupos pequeños.



Los programas se ofrecen trimestralmente, durante todo el año, e incluyen clases aisladas o seriadas sobre *bienestar* (información sobre la salud, conferencias, proyecciones, programas de ejercicios, servicios de trabajadoras sociales), *información para el consumidor* (seminarios sobre aspectos financieros, servicios de transporte, declaraciones de impuestos, aspectos sobre prevención de delitos), *aprendizaje a lo largo de toda la vida* (artes y humanidades), *clubes de interés específico* (ajedrez, tejido, coros, juegos de cartas, juegos de salón, adivinanzas), *programas especiales* (celebraciones culturales, simposios sobre mujeres, exhibición de antigüedades, mercado de pulgas) y *viajes de un día* (viajes locales y regionales a sitios históricos, teatros, museos, conciertos). Al ofrecer estas variadas oportunidades, la programación tiene la posibilidad de llegar a un público más amplio y satisfacer diversas necesidades.

El personal del Café incluye un administrador y un recepcionista de tiempo completo, dos cocineros, un ayudante y adultos mayores voluntarios del Legacy Corps, financiados por Americorps, Mather LifeWays y la Universidad de Maryland. Los servicios internos de Mather LifeWays incluyen la dirección ejecutiva, la programación, la mercadotecnia y finanzas. Se cuenta con contratistas independientes como instructores, conferenciantes, guías de turismo y artistas.

El financiamiento de Mather's – more than a Cafe se resuelve a través de los pagos de los clientes, donaciones y subsidios de Mather LifeWays.

Tomando como punto de partida la premisa de que *el aprendizaje nunca termina*, la programación del Café intenta sustentar un modelo de envejecer representado por seis dimensiones que persiguen el bienestar integral y enfatizan la autodeterminación, ser responsable de sí mismo y ser optimista:

Físico: Vivir una vida saludable, incluyendo la participación en ejercicios regulares, nutrición adecuada y cuidado de sí mismo.

Espiritual: Encontrar un significado y propósito en la vida y estar en armonía con el mundo.

Vocacional: Hacer visible el desarrollo personal y lograr satisfacción con su actividad y otras experiencias de la vida.

Social: Crear y mantener relaciones a través de conversaciones, intereses compartidos y participación activa con los demás.

Intelectual: Ampliar el conocimiento a través de oportunidades continuas de aprendizaje, objetivos creativos y discusiones estimulantes.

Emocional: Comprender, manejar y expresar los sentimientos de manera satisfactoria.

Desde este esquema, envejecer bien significa esforzarse por alcanzar el nivel más alto de bienestar que la persona es capaz de lograr.

Resultados

Desde que fue creado, Mather's – more than a Cafe ha sido reconocido y premiado por el cambio de paradigma que representa en cuanto a servicios a clientes. El diseño de sus interiores y los servicios que ofrece presentan un enfoque novedoso, vital, que promueve en los adultos mayores autonomía y que permanezcan en contacto con sus comunidades. Los cafés de Mather LifeWays ayudan a los vecindarios a procurar mejores lugares para que los adultos mayores vivan, trabajen, aprendan, contribuyan y jueguen, donde gente de todas las edades de toda la comunidad pueda acudir a comer comida fresca y participar en programas y actividades interesantes y estimulantes. Aquí los viejos

son reconocidos como las personas que son, y no por pertenecer a un determinado “rango de edad”.

El Mather LifeWays Institute on Aging evalúa el impacto de los servicios de las cafeterías en ocho aspectos relacionados con la calidad de vida: significado de la vida, bienestar social, dignidad, individualidad, vitalidad, gozo, autonomía y crecimiento personal. Los indicadores de calidad de vida aumentan con la frecuencia de las visitas. En un primer análisis puede asumirse que la gente que está más sana, y que por lo tanto goza de una mejor calidad de vida, frecuentaría más el Café; sin embargo, no hay una relación significativa entre estado de salud y frecuencia de visitas al Café. Los índices de calidad de vida se incrementaron 34% conforme la frecuencia de visitas se incrementó de menos de una vez por mes a semanalmente. Se encontró una correlación especialmente significativa entre la frecuencia de uso del Café y los aspectos de autonomía, crecimiento personal, significado de vida y bienestar social.

Actualmente los servicios de Mather’s tienen un efecto protector hacia los clientes de manera que les ayuda a mantenerse independientes en sus hogares: por ejemplo, aquellos que reportaron que tienen un estado de salud pobre también percibieron que los servicios de Mather les proveyeron un alto grado de autonomía, crecimiento personal e individualidad. Adicionalmente, aquellos que reportaron tener un estado de salud muy pobre fueron los más enérgicos defensores de los servicios alimentarios de Mather y fue el grupo que más recomendó este servicio a otros.

En 2005 se atendieron 77 464 clientes, la mayoría mujeres, principalmente personas solas y viudas, a excepción del Café de la calle 83, en el que la mayor parte son casados y se describen a sí mismos como en excelente o buen estado de salud.

El concepto Mather’s – more than a Cafe es flexible y puede modificarse para adecuarse a una diversidad de situaciones. Por ejemplo, en un barrio densamente poblado que incluye a adultos mayores con alta capacidad de consumo, Mather LifeWays desarrolló un “Café sin muros”, asociándose con iglesias de ese vecindario. Se realizan comidas y programas de variedades mensualmente en localidades que se van rotando; se llevan a cabo clases semanales en salones de usos múlti-

ples dentro de la iglesia y se programan viajes de un día cada mes.

Recomendaciones para la acción

1. Presenciamos en la actualidad un renacimiento de programas orientados a la atención de los adultos mayores; a medida que cada vez más organizaciones y negocios se dedican a ello se hace necesaria una profunda investigación sobre los servicios existentes con el fin de explorar posibles oportunidades de asociación y evitar duplicidades.
2. Es necesario evitar querer “hacer todo para todo el mundo”. Con sus limitados recursos, las organizaciones deben enfocarse en aquellos programas y servicios que desempeñan con éxito, y convertirse así en puntos de referencia confiables para otras actividades comunitarias.
3. Es imprescindible conocer la población a la que se está atendiendo, su forma de vida y sus patrones de consumo. Una encuesta de mercado que realizó el Mather LifeWays Institute on Aging en 2003 incluía cinco aspectos clave, como “comer fuera” en su colonia, patrones de compromisos sociales, participación en actividades de la comunidad, interés en nuevos servicios/actividades, y calidad de vida.



Lecturas sugeridas

Recomendamos visitar la página web de Mather LifeWays:

www.matherlifeways.com/

Agradecemos la colaboración de Elizabeth Sassen, directora de Café Development, Mather LifeWays.

Traducción: Dora Benveniste.



Un burócrata es una persona que siempre encuentra una dificultad para cada solución que se le proponga.

Lord Samuel, hombre de estado y escritor inglés, 1870-1963.

Muñecos con la voz de la experiencia

Marcela del Río Vargas

COMPañA DE TEATRO MAHIAH, JUEGO TEATRAL DE MÁSCARA Y TÍTERE/PÁTZCUARO, MÉXICO
marcela_delriov@hotmail.com



Introducción

En el año 2005 tuve a mi cargo el diseño y desarrollo de un taller de narrativa oral con títeres para adultos mayores. El taller fue auspiciado por el Centro de Cooperación Regional para la Educación de los Adultos en América Latina y el Caribe (CREFAL) con sede en Pátzcuaro, México. El objetivo principal era crear un vínculo con los ancianos, escucharlos y que ellos se escucharan entre sí, se conocieran y reconocieran. Por otra parte, en las narraciones (de carácter autobiográfico) se buscaba rescatar aquellas experiencias de vida de

los adultos participantes que representaran enseñanzas contundentes, es decir, narraciones de acontecimientos en sus vidas que hubieran tenido un carácter transformador en la visión de su entorno, la familia o su comunidad. El títere se utilizó como herramienta de apoyo a las narraciones: a la vez que permite la identificación del narrador, constituye un medio lúdico que propicia que el participante tome distancia de su experiencia de vida, es decir, la convierta en algo que puede expresar, representar y reflexionar.

Así, tomados de la mano de sus muñecos, que son ellos mismos siendo niños o jóvenes, caminamos juntos por el nostálgico y a veces doloroso sendero de los recuerdos hacia el recuento de los años vividos.

La casa del anciano

El taller se desarrolló con el grupo de ancianos “Nuestros años felices”, que atiende el Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en Pátzcuaro, México. El grupo se reúne en un espacio conocido como La casa del anciano, donde hacen ejercicio, cocinan, ensayan danzas tradicionales de la región y una vez a la semana reciben clases de alfabetización. En la fecha en que se les sugirió el taller ellos no tenían una actividad de carácter artístico, reflexivo y a la vez lúdico.

“Nuestros años felices” reúne alrededor de 50 adultos cuyas edades fluctúan entre los 57 y 80 años. Muchos de ellos no saben leer y escribir, algunas de las mujeres hacen tortillas, venden ropa o hacen el aseo en casas para solventar sus gastos. Algunos hombres eran campesinos, otros jornaleros o albañiles. Uno de ellos tiene por profesión cantar en las plazas de la ciudad de Pátzcuaro.

El taller se llevó a cabo de febrero a junio de 2005, con una sesión de dos horas y media por semana. En la primera sesión asistieron 14 personas (tres hombres y once mujeres), pero conforme avanzó el taller la cantidad de participantes aumentó a 25 (quince mujeres y diez hombres aproximadamente).

El trabajo de cada sesión se desarrolló a partir de juegos corporales dancísticos, que propician la generación de sensaciones e imágenes en los participantes. Los ejercicios incluían, por ejemplo, desplazarse en el espacio de trabajo acompañados por la música o la voz; también se realizaban ejercicios de relajación, que les ayudaban a integrar la palabra con el movimiento de su cuerpo y, posteriormente, de su títere. Los ejercicios de voz fueron fundamentales en el taller: se crearon dinámicas, a manera de juego, que permitieron a los participantes darle diferentes matices al uso cotidiano de su voz. Para la integración grupal trabajamos en la creación colectiva de un relato. Otra activi-



Foto: Thomas M. Langdon.

dad importante fue la construcción del títere, con el que contaron su historia de vida. El taller culminó en una presentación pública.

Para narrar: la voz y las imágenes

Agua, Trueno, Viento

Cada sesión iniciaba con una danza diseñada expresamente para los participantes y que servía como calentamiento físico; los participantes disfrutaban del movimiento y tanto hombres como mujeres se integraban con buena disposición, ejecutando sus movimientos con soltura. Posteriormente los juegos de voz les permitieron experimentar diversos matices, ritmos y sensaciones en cada palabra. Por ejemplo, al decir *montaña* se invitaba a los participantes a imaginar una gran montaña y a proyectar esa imagen con la voz, de manera que la palabra, en sí misma, sugiriera la grandeza de la montaña, dando un tono grave a la voz o buscando otras posibilidades expresivas. Los participantes desarrollaron la propuesta con entusiasmo, sugiriendo palabras y formas de jugar con su voz. Algunas palabras fueron: *cobete*, *agua*, *trueno*, *viento*, y al pronunciarlas las expresaban también con sus manos y rostro de una manera espontánea.



Foto: Thomas M. Langdon.

Estaba junto a un matorral... hecho bolita...

El ejercicio de imágenes fue básico para el taller; en él se invitaba a los participantes a imaginar un lugar, haciendo énfasis en las sensaciones: *sentir la brisa fresca en el rostro, el perfume de la hierba y las flores, el sonido de las hojas secas bajo sus pies, el canto de las aves, etc.* Esta dinámica tiene varias funciones: relajar a los participantes a través de la música y la voz y hacer conciencia de la manera como las palabras pueden generar imágenes y sensaciones muy claras. Lo que se quiere lograr mediante las narraciones es evocar lugares, personas, acontecimientos. A la vez, era la manera de iniciar un trabajo de revisión de sus experiencias y vidas.

Al finalizar el ejercicio les pregunté cómo era el lugar en el que estaban (el lugar que habían imaginado). Aunque durante la primera dinámica se sugirió un bosque, una de las participantes imaginó un trigal, pues cuenta que de niña le gustaba mucho jugar en unos trigales cerca de donde vivía. Otra de las mujeres se detuvo frente a una cascada, el sonido que producía el agua al caer la reconfortaba; encontró una piedra lisa de río, recordó la textura suave y la temperatura de la piedra. Una de las participantes se imaginó claramente el bosque y cuando estaba sentada junto a un ár-

bol imaginó muchas hojas secas, que tomaba entre sus manos y las dejaba caer, para luego volver a tomarlas.

A partir de estos ejercicios las historias comenzaron a fluir. En cada sesión los participantes compartían sus experiencias de vida: Don Tomás, de 70 años, un narrador muy expresivo, contó la siguiente historia de su infancia en el campo:

[...] estaba junto a un matorral, hecho bolita, escuchando aquel sonido que se acercaba cada vez más a mí... Ahora ya distinguía que eran unos pasos lentos, algo se me estaba acercando, de pronto me di cuenta que aquel animal, o lo que fuera, se había parado justo frente a mí, escuché su respiración y con mucho miedo levanté la cabeza muy lentamente, y lo que descubrí no fue a una serpiente. Era un venadito. El venadito se acercó más y más a mi rostro, pude sentir su naricita mojada en mi cara, como si me hubiera dado un beso [...]

Mi crecimiento fue muy triste

A los dos meses de que inició el taller, Don Magdaleno, de 71 años, decidió por primera vez contar a sus compañeros una historia de su infancia. Mientras narraba utilizaba como personajes unas escobetillas que se habían dejado sobre la mesa. Pude observar claramente su intención de darle vida a las escobetillas y transformarlas en los personajes de su historia. A través de la escoba más pequeña, que lo representaba a él siendo un niño, el participante recreó maltratos, soledad, tristeza y abandono.

Cuando Magdaleno terminó su narración reflexionamos sobre la historia y comenzamos a imaginar cómo se podría representar con títeres de mesa. Dado que el relato había resultado muy fuerte y conmovedor para el grupo, pero especialmente para el narrador, se requería una actividad que relajara a todos los participantes; así, procedimos a analizar juntos las características narrativas del participante, por ejemplo: el manejo de los títeres, su volumen de voz, su trabajo gestual y corporal. Le pregunté si le gustaría compartir su historia en una presentación con público, a lo cual accedió. Cuando invité a los hombres del grupo que no habían elaborado títeres a que se integraran en esta narración, Don Magdaleno se levantó decidido y se dirigió a la mesa donde estaban los

materiales. Inmediatamente después lo siguieron los demás, con cierta timidez. Finalmente todos se sentaron juntos alrededor de la mesa y mientras Magdalena contaba detalles de su historia a sus compañeros, establecían acuerdos de cómo repartir los personajes de la historia.

Fue emocionante observar a hombres de entre 70 y 80 años tomando trozos de tela, pequeños sombreros y estambres para confeccionar sus títeres con alegría y entusiasmo. Algunas mujeres se acercaron al equipo y apoyaron a sus compañeros, bromeando con ellos y ayudándoles a ensartar las agujas.

Es importante mencionar que en el trabajo de grupo cada participante juega un papel distinto pero todos tienen, de una u otra manera, una participación activa en cada momento: mientras alguien relata su historia los espectadores se involucran emocionalmente con lo que están escuchando, se angustian por el destino de los personajes o recuerdan experiencias similares y las comparten con los compañeros que tienen cerca. Algunos se divierten observando a sus compañeros manejar las escobas como personajes que recrean sus historias. Otros guardan absoluto silencio y escuchan con atención y asombro a los narradores.

Ese títere se parece a ti...

En el taller se optó por títeres de mesa, dado que esta técnica no exige a los titiriteros tener los brazos en alto, como es el caso de los títeres de guante o guiñoles. Para confeccionar los títeres utilizamos como base escobas de tule, sin eje. Los brazos y las piernas se hicieron separando varias tiras de tule y atándolas con un cordel de tela de manta. Algunos participantes decidieron trenzar el tule para darle mejor forma y movilidad a los brazos. Varios elaboraron la cabeza con manta, sobre la cual pintaron o bordaron el rostro; otros simplemente colocaron sobre la parte alta de la escoba trozos de tela para representar ojos y boca. Durante la confección de sus muñecos, la mayoría de los participantes se encontraban relajados y bromeaban sobre los detalles de sus personajes, las similitudes entre ellos y sus muñecos, el tipo de ojos, el cabello, las telas de la ropa, etc.

Esa niña era yo

A lo largo del taller cada participante expresaba su manera de ser en la forma como le daba vida a las escobas transformadas en títeres: algunos lo hicieron tímidamente, otros con mucha soltura y habilidad, pero lo más interesante fue la disposición del grupo para trabajar sus narraciones con títeres, sin estereotiparlos como un recurso infantil.

Raquel, de 57 años (la integrante más joven del taller), contó la siguiente anécdota:

Esta era una familia muy pobre. La formaban el papá, la mamá y dos niñas. El papá tenía una carretilla que utilizaba para su trabajo, en ella cargaba sus materiales. Un día la mamá les preparó de comer, les hizo unas tortillitas muy ricas y unos frijoles; después las niñas quisieron acompañar al padre a acarrear sus materiales. Fueron muy lejos. Como llevaban la carretilla tenían que irse por la orilla de la carretera. De regreso estaba haciendo mucho calor. Una de las niñas llevaba unos huaraches ya muy viejitos, tan viejitos que se le rompió la correa de uno de ellos. La niña no podía caminar bien con el huarache que traía roto, entonces decidió descalzarse y puso los huaraches en la carretilla. El sol era muy fuerte y la carretera estaba muy caliente. La niña se iba quemando sus piecitos, pero tenía que ayudar a su hermana y al papá a empujar la carretilla. Cuando llegaron a la casa, ella observó las plantas de sus pies y estaban bien negras y quemadas. Esa niña era yo.



Foto: Thomas M. Langdon.

Compartiendo historias de vida

Para concluir el taller decidimos organizar una presentación con público en el mes de mayo. La noticia creó un ambiente de alegría y motivación

en los participantes. Inmediatamente se escucharon sugerencias de quiénes podrían participar compartiendo sus historias de vida. Sugerí algunos de los posibles narradores y se hicieron acuerdos grupales. La propuesta de la presentación motivó a los asistentes que nunca habían participado en el taller a integrarse confeccionando o manejando títeres, dando ideas y sugerencias para las historias o formando parte de los equipos.

Las siguientes sesiones las dedicamos al ensayo y preparación de las narraciones. Era importante que todos se sintieran cómodos y seguros cuando llegara la fecha de la presentación.

Tercera llamada... ¡Comenzamos!

Finalmente llegó el día de la presentación. Todos los participantes y algunos familiares y amigos del grupo “Nuestros años Felices” asistieron. A los narradores se les pidió que reconocieran el espacio; algunos repasaron sus diálogos, ensayaron el manejo de sus muñecos y revisaron sus materiales. Durante el desarrollo de la presentación se mostraron seguros y contentos de compartir con el público, incluso la proyección de su voz y de sus movimientos corporales fue más elocuente.

No hubo contratiempos, y la mayoría de los narradores contaron sus historias con fluidez. Hubo un poco de nerviosismo en algunos, lo cual era de esperarse. Mi papel como coordinadora fue estar cerca para ayudarles a recordar la continuidad de sus historias y apoyarles con sus materiales. En estas actividades es de suma importancia que el docente permanezca en el escenario junto a los participantes, como un apoyo para acomodar sus títeres o recordar detalles de sus narraciones, o simplemente para hacerles sentir que están acompañados y respaldados; dado que el docente ha estado en todo el proceso establece un vínculo emocional con los participantes, y además conoce las historias.

Después de escuchar a los adultos de la tercera edad, de verlos bailar, manejar un títere y contar sus experiencias de vida, ya no se les puede ignorar. Ellos y ellas se hacen presentes en la plaza, en las calles, en las iglesias. Cuando aparecen caminando, trabajando, o simplemente contemplando el paso del tiempo desde su memoria, surge un cúmulo de anécdotas, canciones y relatos que aguardan el momento de ser compartidos.

A un año de haber vivido esta experiencia he mantenido el vínculo con ellos. Algunos ya no están con nosotros... y entonces pienso que fui afortunada de conocerlos y que la oportunidad de escucharlos fue única e irreplicable.

Recomendaciones para la acción

1. La convocatoria para integrar un grupo de adultos mayores que desarrollen experiencias de narrativa oral y representación mediante títeres puede hacerse abierta, por medio de la prensa o la radio, o bien directamente en los espacios naturales de reunión, como asilos, casas hogar y clubes de adultos mayores. Los maestros jubilados son actores sociales que pueden cumplir un papel muy importante en la convocatoria y desarrollo de experiencias como la que narra este artículo. Otra alternativa es dar funciones de narración oral escénica abiertas al público para promocionar esta actividad.
2. Para organizar una presentación y compartir ante la comunidad los resultados del taller se deben seleccionar las historias y los narradores. Es importante designar responsabilidades en la elaboración de los títeres y el material de apoyo. Es recomendable formar equipos para dar mayor apoyo a los narradores, y redactar la trama de las historias seleccionadas a manera de libreto. El guía del taller debe conocer a fondo las historias para apoyar de manera eficaz a los participantes durante la presentación.
3. La presentación se puede acompañar de exposiciones que den cuenta del proceso de trabajo del taller, por ejemplo se puede montar una exposición fotográfica en la que se pueda ver el proceso de confección de los muñecos, los ensayos, etc., acompañada de reproducciones de audio de diversas narrativas de los participantes.



Lecturas sugeridas

Video *Muñecos con la voz de la experiencia*, en la página de CREFAL:

<http://tariacuri.crefal.edu.mx/crefal/medios/video/munecos.htm>

Promoción comunitaria desde los adultos mayores

Silvia Molina

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LANÚS/REMEDIOS DE ESCALADA, BUENOS AIRES, ARGENTINA
silviamolina@2vias.com.ar cam@unla.edu.ar



Introducción

El incremento proporcional de la población mayor de 60 años acarrea un fuerte aumento en la demanda de satisfactores sociales; este hecho conlleva al desarrollo de estrategias, sobre todo a nivel comunitario, de atención y capacitación orientadas al desarrollo y la participación.

En el marco del espacio social, especialmente las poblaciones que padecen de condiciones precarias de vida, se propone una intervención co-

munitaria basada en acciones de prevención y promoción que incluyan aspectos sociales, sanitarios y culturales.

Nos referimos a grupos con dificultades para acceder tanto a los recursos materiales necesarios para satisfacer sus necesidades básicas como a los recursos simbólicos, es decir, aquellos vinculados a la producción e intercambio de información, a los mecanismos para la resolución de problemas y

contingencias que le propone la vida y al uso de lenguaje y los bienes culturales.

El Programa de Capacitación de Promotores Comunitarios con Adultos Mayores fue desarrollado en forma cooperativa entre la Dirección Nacional de Políticas Sociales del Adulto Mayor, dependiente del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, la Universidad Nacional de Lanús (Buenos Aires, Argentina) y el Programa de Asistencia Médica Integral del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI).

Nuestro trabajo reivindica la capacitación con adultos mayores como una herramienta para promover su empoderamiento y su participación; se espera que la formación estimule la generación de programas que articulen a la comunidad con los adultos mayores y favorezca su acceso a los bienes y servicios que requieren.

Actividades

El Programa de Capacitación de Promotores Comunitarios con Adultos Mayores se desarrolló durante 2003 y 2004 en el municipio de Lanús, que tiene una población total de 453 082 personas, de las cuales 64 770 son mayores de sesenta años.

La estrategia básica para lograr mayor participación fue la interacción multiactoral; es por ello que se partió de una convocatoria amplia que incluía a todos los actores sociales locales, tanto gubernamentales como de la sociedad civil (funcionarios nacionales, del municipio de Lanús y de PAMI, centros de jubilados y profesionales y técnicos de la Universidad Nacional de Lanús).

El diseño del Programa estuvo a cargo de la Universidad, y para ello se tomaron en cuenta las necesidades detectadas a lo largo de los dos años de trabajo previo en el municipio. Durante ese período se realizaron encuentros con los adultos mayores organizados en 123 centros de jubilados, se aplicaron encuestas para detectar intereses y necesidades y se llevaron a cabo reuniones grupales (primero con líderes sociales y luego ampliadas). La propuesta se puso a consideración de los referentes locales y se articularon recursos con las otras instituciones participantes. El proyecto fue financiado por el Ministerio de Desarrollo Social en su

totalidad, el cual también becó a todos los participantes para cubrir los gastos de movilidad.

La selección de quienes participarían en el taller se realizó a través de las distintas organizaciones de jubilados o pensionados. Si bien la heterogeneidad del municipio y la gran cantidad de centros de jubilados no permitieron cubrir la totalidad de las necesidades locales, se logró garantizar una amplia dispersión en el territorio. Para el curso de capacitación quedaron seleccionados 40 adultos, pertenecientes a los centros de jubilados de Avellaneda, Lanús, Remedios de Escalada y Lomas de Zamora.

El perfil que se buscó para los participantes fue:

- Edad mínima de 60 años.
- Saber leer y escribir.
- Conocimiento de la comunidad en que vive e inserción en la misma.
- Sensibilidad para trabajar con otros, solidaridad.
- Tener no menos de dos años de residencia en la comunidad, para garantizar su conocimiento de los vecinos y sus problemáticas.
- Tener disponibilidad de tiempo para desarrollar actividades de promoción comunitaria.
- Experiencia y participación social (no excluyente).

Los propósitos del taller eran: brindar un espacio comunitario de formación gradual y permanente sobre prácticas sociosanitarias, los derechos humanos, la prevención de accidentes y enfermedades y la promoción de la salud, destinado a la población adulta mayor; y conformar un grupo de adultos mayores para que desarrollen acciones de promoción de la salud durante el transcurso del proyecto y más allá de finalizado el mismo.

Los objetivos que se pretendía lograr en los participantes eran:

- Adquirir las herramientas para desempeñarse como facilitadores sociales y sanitarios en el manejo de situaciones individuales, familiares y comunitarias complejas y/o imprevistas.
- Diseñar, implementar y monitorear proyectos sociales.
- Adquirir habilidades y destrezas tendientes a afrontar las nuevas demandas a nivel comuni-



tario a través del manejo de los recursos oficiales y no gubernamentales a los efectos de su adecuada apropiación.

- Establecer redes barriales y sociales, es decir, entramados entre personas, grupos e instituciones que se asocian para la resolución de problemas comunes.
- Adquirir herramientas para el monitoreo de programas en el ámbito local.

Por último, se espera que la formación de adultos mayores como promotores comunitarios logre favorecer a nivel municipal:

- Una atención personalizada, que valore al anciano y eleve su grado de satisfacción, gracias a una relación humana de solidaridad.
- Acciones simples y de bajo costo destinadas a mejorar los indicadores sanitarios y sociales.
- Mejora en términos de calidad de vida de la población adulta mayor facilitando su permanencia en el hogar, promoviendo su autonomía e inclusión en el espacio comunitario cuando fuera posible.
- Una vinculación más íntima entre la población y los servicios de salud y sociales, creando lazos de compromiso y de corresponsabilidad.
- Una posible racionalización de gastos de salud y promoción social, organizando la demanda

de servicios, además de mejorar la calidad de la asistencia.

- Información siempre actualizada acerca de la situación de salud de la población adulta mayor, que redunde en que los problemas sean detectados a tiempo a fin de tomar las precauciones necesarias.
- Armonización y promoción de políticas públicas favorables a la salud.

Desde el punto de vista del programa, entendemos al *promotor comunitario* como el agente capaz de efectuar un acompañamiento en terreno no sólo de los adultos mayores sino de las familias, y de promover todas las cuestiones relacionadas con el bienestar y la salud tanto individual como familiar y social, a través de proyectos compartidos, con sentido solidario y tiempo para trabajar con otros.

La capacitación se centró en el aporte de herramientas para el desarrollo de proyectos sociales participativos, así como la habilitación de recursos personales y grupales. Se trabajó con un sector de la población que ha tenido pocas oportunidades de incluirse en la educación formal y que ha enfrentado a lo largo de su vida distintas barreras en el acceso a la educación permanente.

La propuesta educativa asumió como punto de partida el derecho a la educación y la capacitación permanente, accesible a todos los ciudadanos. Otro elemento clave fue el fortalecimiento de las organizaciones del sector, es decir, los centros de jubilados y las asociaciones y organizaciones para la defensa de los derechos sociales y humanos.

Los proyectos y propuestas que surgieron del curso dan cuenta de una lógica solidaria, que vincula la salud con las condiciones de vida, dotando a los protagonistas de nuevos recursos para los intercambios sociales, abriendo caminos para continuar la búsqueda de mejores condiciones para el conjunto de la comunidad.

El taller de capacitación estuvo organizado en encuentros semanales de tres horas durante ocho meses. En la primera parte se trabajó el material teórico con todos los participantes, y en la segunda se realizó un trabajo grupal vinculado a los contenidos del taller o a la planificación del trabajo de campo.



Contenidos del taller

Módulo I

- Nociones de salud-enfermedad y salud comunitaria. Aspectos fisiológicos, psicológicos y socioculturales del proceso de envejecimiento. El envejecimiento como proceso diferencial. Concepto de “promoción de la salud —prevención de la enfermedad— rehabilitación”.
- Mitos y realidades de la vejez. Condiciones y estilos de vida. Salud y autonomía. Higiene y movilización. Autocuidados y control de la medicación.
- Los principales síndromes del envejecimiento.

Módulo II

- Los cuidados. Principios y organización.
- Los cuidados en salud mental.
- Los cuidados en enfermería.
- Los cuidados comunitarios. La animación sociocultural: tiempo libre y recreación. Trabajo

corporal y deportes. Rehabilitación basada en la comunidad

- Resiliencia. Entendiendo como tal al conjunto de factores que ayudan a que las personas superen adversidades o situaciones muy difíciles y puedan además construir sobre ellas y proyectarse hacia el futuro. Entre los factores más importantes podemos considerar la confianza en sí mismo, la autonomía, la creatividad, la iniciativa y el sentido del humor.

Módulo III

- Rol del promotor comunitario. Conceptos de planificación y gestión de proyectos.
- Redes de cuidados informales de pacientes y familiares. Participación comunitaria: redes y asociaciones de usuarios y familiares. Mediadores comunitarios.
- Demandas individuales y modelos comunitarios de atención: definición y análisis comparativo. Evaluación de los recursos comunitarios.

Relevamiento de recursos locales: municipales y barriales. Redes comunitarias e institucionales.

- Desempeño social y ciudadano. Derechos humanos. Herramientas para el monitoreo de programas y proyectos. El desafío de la integración social.
- Las instituciones y los programas (nacionales, provinciales y municipales); organismos oficiales y no gubernamentales.

Metodología

Se utilizó una metodología participativa, trabajando *desde* el interior de la comunidad y no *para* la comunidad, promoviendo el desarrollo de las ideas y la reflexión. Asimismo, se hizo hincapié en la adquisición de herramientas novedosas para el trabajo en el campo de la salud comunitaria, el desarrollo de competencias que han estado presentes en los participantes pero que no han sido utilizadas, y la búsqueda de soluciones solidarias y creativas. La metodología buscó destacar, recuperar y legitimar los conocimientos de las personas acerca de los cuidados de la salud, promoviendo las iniciativas grupales y/o comunitarias que permitieran recuperar o mantener las habilidades personales y sociales, culturales, de comunicación, de aprendizaje, de pensamiento, de integración y de participación comunitaria de los participantes.

Resultados

El trabajo produjo efectos a distintos niveles: institucionales, comunitarios e individuales:

Institucionales

- Creación del Área del Adulto Mayor en la Universidad Nacional de Lanús dentro del Departamento de Salud Comunitaria.
- Convenios con instituciones para la gestión y la investigación (Ministerio de Desarrollo Social, PAMI y Universidad Nacional de Lanús).
- Redes interinstitucionales dinámicas vinculadas al sector de los adultos mayores.
- Equipos intrainstitucionales e interinstitucionales con buenos niveles de intercambios y co-

nocimientos para la tarea de capacitación comunitaria.

- Permitió una articulación entre la teoría y la práctica como posibilidad de producir conocimiento vinculado a la realidad y las necesidades de las personas.
- Cuarenta adultos mayores capacitados en temas de salud comunitaria, derechos humanos y ciudadanos, y con posibilidades de diseñar y gestionar proyectos en salud comunitaria.

Comunitarios

Proyectos elaborados por los adultos mayores que actualmente se encuentran en implementación en el municipio de Lanús.

- Mapa social y comunitario. Registro por zonas de organismos oficiales prestadores de bienes y servicios.
- Relevamiento de recursos comunitarios gubernamentales y de la sociedad civil (comedores, roperías y distintos sistemas de apoyo social).
- Propuestas de intervención en salud y derechos humanos (ciudadanos), con especial énfasis en la población adulta mayor, a ser implementados en escuelas y espacios comunitarios.
- Guía de monitoreo de actividades sociosanitarias. Incorporación de promotores al Programa de Voluntariado de PAMI.
- Creación de los Centros de información y orientación para adultos mayores de setenta años en situación de desamparo.

Individuales

- Rescate de valores: tolerancia, solidaridad...
- Capacidad para reflexionar sobre las problemáticas individuales, familiares, comunitarias y políticas.
- Sujetos sociales con poder para participar y transformar.
- Realización de deseos postergados.
- Reconocimiento de saberes y lugares en el ámbito familiar.

En el momento actual se ha publicado la guía *Nuestros mayores*, elaborada por los promotores, que consta de:

- Orientación y asesoramiento en temas vinculados a los cuidados de la salud, derechos humanos y previsión social tales como nutrición, factores de riesgo cardiovascular, actividades físicas y recreación.
- Directorio detallado de las instituciones (logrado por el mapeo social y comunitario) y programas nacionales, provinciales y municipales, así como de los recursos barriales y comunitarios.

Esta guía será el eje organizador para la creación de los Centros de información, orientación y acompañamiento para mayores de setenta años en situación de desamparo.

Recomendaciones para la acción

1. El trabajo con adultos mayores debe tener como punto de partida el derecho a la educación y la capacitación permanente, y por lo tanto ser accesible a todos los ciudadanos.
2. Los proyectos y propuestas deben ser consensuados con todos los actores del campo, y deben responder a una necesidad de la comunidad.
3. La metodología para los proyectos de promoción dirigidos a adultos mayores debe ser participativa; el trabajo debe hacerse *desde* la comunidad y no *para* ella. Asimismo, tener como principio el respeto a los saberes de todos los participantes, tanto docentes como alumnos, haciendo hincapié en la adquisición de herramientas novedosas para el trabajo en el campo de la salud comunitaria, el desarrollo de competencias no utilizadas y la búsqueda de soluciones solidarias y creativas.
4. Debe buscarse la participación activa en los talleres (integración a la dinámica grupal, predisposición para el trabajo en equipo, motivación por la propuesta, comprensión de la tarea).
5. Sistematizar los conocimientos que se generen en el trabajo grupal a través del análisis y discusión de materiales teóricos; de esta manera se favorece la adquisición de nuevos conocimientos, se brindan herramientas para el análisis de las problemáticas cotidianas y se promueve el pensamiento crítico.
6. Realizar una cuidadosa selección de bibliografía y materiales educativos accesibles y adecuados

a las características de los alumnos y los objetivos del curso.

7. La capacitación debe representar un espacio común destinado a la palabra como instrumento para proponer cambios, organizar proyectos, comprometerse en la tarea y evaluar la realidad desde una postura crítica.



Lecturas sugeridas

BARENBLIT, VALENTÍN Y SILVIA MOLINA, 2004. "Aspectos promocionales en la salud del adulto mayor", en: *Aspectos psicosociales del adulto mayor. Salud comunitaria. Creatividad y derechos humanos*. Silvia Molina (comp.), Ediciones Edunla, Buenos Aires, Argentina.

cam@unla.edu.ar

RESTREPO, HELENA Y HERNÁN MÁLAGA, 2001. *Promoción de la salud. Cómo construir vida saludable*, OPS-Ed. Médica, Bogotá, Colombia.

cam@unla.edu.ar

BAUMAN, Z., 2003. *Comunidad. En busca de seguridad en un mundo hostil*, Editorial Siglo XXI, Buenos Aires.

SUÁREZ OJEDA, NÉSTOR, et al., 2000. *Actualizaciones en resiliencia*, Fundación Bernard Van Leer, Ediciones Edunla, Buenos Aires.

cier@unla.edu.ar



Quien lee sabe mucho, pero quien observa sabe todavía más.

Alejandro Dumas (hijo), novelista y dramaturgo francés, 1824-1895.

Aportaciones a un modelo socioeducativo de intervención para personas mayores

Margarita Rodríguez Rodríguez
UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA/CANARIAS, ESPAÑA
maroro@ull.es



Introducción

En las sociedades tecnológicas encontramos ciertas percepciones sobre las personas mayores que dan origen a determinadas relaciones sociales de las cuales derivan aspectos trascendentales para su vida en el seno de su comunidad. Cuando estas percepciones y relaciones no están basadas en el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la diversidad social se generan la exclusión y marginación de los mayores como miembros activos de la comunidad.

Un ejemplo significativo de esta situación excluyente está en la poca importancia que se le da a los procesos educativos de los mayores en los diferentes sistemas de educación. Así, desconsiderando las premisas fundamentales que la UNESCO promulga en relación a la educación permanente, según criterios de justicia social y equidad ante el conocimiento, son pocas las sociedades que planifican en sus sistemas de educación estrategias

socioeducativas dirigidas a los mayores, y cuya finalidad sea la de generar igualdad de posibilidades para la adquisición permanente de conocimientos y la socialización continua de todos los ciudadanos y ciudadanas mayores.

No obstante, en muchos países europeos, como es el caso de España, se articulan modelos de enseñanza recurrentes desde el sistema de educación formal y no formal, dando así la posibilidad a las personas mayores de integrarse en los sistemas de educación establecidos por el Estado. Con ello, no sólo se intenta cumplir con los principios de la

educación permanente, sino que con la estructura y funcionalidad del sistema educativo oficial las personas mayores tienen la posibilidad de ser *discentes* (educandos) mientras sus condiciones físicas, cognitivas y psicológicas les permitan “retomar” su papel de sujetos de la acción educadora. Un ejemplo que nos demuestra el cumplimiento de tales principios lo tenemos en las ofertas formativas de numerosas universidades que, según la perspectiva académica universitaria y las demandas de los alumnos y alumnas mayores, desarrollan planes de estudios adaptados a ellos. El éxito



de esta experiencia es tal, que prácticamente todas las universidades públicas, y muchas privadas, de España ya poseen alumnos universitarios mayores de 65 años que se inscriben con el propósito de mejorar y aumentar sus conocimientos, relacionarse con otras generaciones, articular redes interpersonales en su ámbito comunitario y aprender estrategias y habilidades sociales que mejoren su calidad de vida. Esta actitud participativa frente a la vida académica-universitaria expresa una continuidad con los procesos de socialización que la sociedad actual, altamente compleja y dinámica, exige a los sujetos para facilitar la adaptación social y evitar estados de marginación y exclusión.

Este texto expone, desde la teoría y práctica educativa, y en el marco general de las ciencias de la educación, cómo diseñar interdisciplinariamente modelos de educación para los educandos mayores, haciendo eco del planteamiento de García Mínguez y Sánchez García (1998) cuando comentan que:

A nuestro entender la educación es un conjunto de procesos que convierten al mayor en un ser social capaz de participar y construir el desarrollo personal y la sociedad justa a que aspiran los gobernantes y ciudadanos. En el fenómeno educativo es de destacar la creación de actitudes de rompimiento con los desequilibrios sociales y el reconocimiento a las iniciativas que respalden horizontes de vida: envejecer no siempre es cumplir años y arrugarse, sino que en muchas personas, supone alcanzar madurez y agrandar posibilidades.

Una educación inclusiva para las personas mayores

Las acciones educativas deben articularse para facilitar la inclusión de todos los miembros de la sociedad a la comunidad a la que pertenecen. La educación se convierte así en una herramienta social legitimadora de procesos de socialización (y educación) del sujeto marginal (o en riesgo de marginalidad), a la vez que promulgadora de procesos de educación dirigidos al resto de los ciudadanos para que acepten y contribuyan a la participación social de las personas marginadas.

En referencia a las personas mayores, es necesario que las acciones educativas inclusivas tengan



como meta que la persona se convierta en un ciudadano activo y participativo (no marginal) en su contexto social. Esta meta se podrá ir alcanzando según la consecución de un doble objetivo. En primer lugar, es necesario el *re-conocimiento* de los mayores en el seno de su comunidad y la modificación de percepciones peyorativas hacia ellos por la valoración positiva de las experiencias vitales acumuladas a lo largo de sus vidas. Para ello se hace obligado iniciar y/o reforzar las interrelaciones personales entre los mayores y otros colectivos y sujetos pertenecientes a la misma comunidad que facilite estados de igualdad y no discriminación por tener muchos años. *En el dialogo y la cooperación intergeneracional llegaremos a conocerles —comprenderles— y a compartir con ellos el pasado y el presente; podremos llegar al respeto mutuo intergeneracional y no discriminatorio y a dar a las personas mayores el protagonismo social que se merecen.*

En segundo lugar, e igualmente importante, es que los miembros de la comunidad tomen conciencia de la importancia que tienen sus mayores (modificando las percepciones negativas) y favorezcan su bienestar implicándose directamente en las acciones socioeducativas dirigidas a este particular colectivo, colaborando (corresponsabilizándose) en los aprendizajes permanentes que traigan consigo procesos de adaptación de los mayores (todos somos educadores). De esta manera estaremos haciendo realidad el ideal pedagógico de la

sociedad educadora y resocializadora de las personas mayores. Desde el seno de la comunidad se deben concretar los objetivos, articular los recursos y medios, concretar acciones socioeducativas y definir los papeles educativos para que, según su nivel de educabilidad, los mayores progresen y continúen con su desarrollo personal y social. La comunidad toma aquí un papel educativo importante convirtiéndose en comunidad educadora; uno de sus fines socioeducativos consiste en la adaptación de las personas mayores a la sociedad actual y la implicación del mayor en las acciones que le aporten calidad de vida y bienestar social (todos somos educandos).

De esta manera, los procesos de inadaptación personal y de marginación social de muchas personas mayores darán paso a procesos permanen-

tes de educación dirigidos tanto a ellos como al resto de los miembros de la comunidad para así integrar la diferencia. En las sociedades actuales que se califican como socialmente justas se deben *integrar las diferencias para enriquecer la diversidad*.

En el modelo de educación inclusiva que promulgamos para los mayores se debe tener como meta el potenciar/inculcar/fomentar la valoración positiva de las personas de más edad en el contexto comunitario donde viven, y conseguir así el cambio de percepciones negativas que muchos miembros de la comunidad tienen de ellas. Igualmente se debe motivar y concienciar a los mayores para que continúen en los procesos de desarrollo personal y social que les lleve a adquirir mayores niveles de autonomía y autorrealización. De tal manera que la etapa final de la vida sea vista como un





proceso normalizado, activo, dinámico, participativo y creativo según relaciones intergeneracionales basadas en la equidad y diversidad social.

Desde el diseño a la implementación de programas socioeducativos para personas mayores se debe considerar como metodología la interdisciplinariedad; como aspecto restrictivo, la educabilidad de los mayores; como agentes participantes, el conjunto de los miembros de la comunidad (administraciones públicas y privadas, familiares, gestores, profesores, etc.); como estrategias educativas, procesos comunicativos intergeneracionales; como contenidos significativos, aquellos valorados como conocimientos científicos, cotidianos, experienciales, de habilidades, de destrezas, experimentales, actitudinales, etc. Se trataría de un solo proceso educativo dirigido a los mayores y al resto de los miembros de la comunidad para conseguir la transmisión de cualquier tipo de conocimiento que se considere socialmente válido para el desarrollo de *todos* los sujetos y de la comunidad.

La propuesta educativa: recomendaciones para la acción

El modelo de intervención socioeducativo inclusivo para mayores se define como un conjunto de acciones sociales y educativas, cooperativas y participativas entre las personas mayores, los jó-

venes, niños y adultos de la comunidad en donde las diferentes intervenciones sociales y educativas resulten en espacios intergeneracionales de encuentro en contextos compartidos de aprendizajes permanentes.

1. El modelo debe propiciar la *autonomía* de los sujetos. El mayor no debe ni automarginarse, ni permitir su marginación. En su caso se deben promulgar acciones que traigan aparejadas el protagonismo perdido en la sociedad y para ello, la participación en la comunidad se hace imprescindible porque le equipara al resto de las personas, con sentido equitativo y no paternalista. Así por ejemplo se debe dar a la gente mayor más protagonismo en actividades socioculturales, en donde se valoren las experiencias y conocimientos que constituyen usos, costumbres y tradiciones culturales. De esta forma las personas mayores se introducen en la dinámica social y en las acciones de difusión cultural como un miembro más de la comunidad.

2. Debe propiciar el *contacto intergeneracional* porque sólo lo que se conoce, se respeta. Debemos conseguir que las diferentes generaciones se acerquen para así facilitar procesos socioeducativos, basados en relaciones afectivas, que aporten eficacia en la transmisión del conocimiento y experiencia entre las diferentes generaciones.

3. Se debe potenciar el aprendizaje de *técnicas y habilidades* que lleven a la mejora sanitaria y médica de los mayores. Así conseguiremos mantener un cierto grado de autonomía incluso cuando aparece la enfermedad y el desgaste se va haciendo progresivo. Educar en la salud y educar en la prevención son dos de los aspectos fundamentales para mantener la esperanza de vida. Todo ello haciendo comprender el por qué y el para qué deben cuidarse.

4. No se debe confundir la actividad con el activismo. Son las limitaciones físicas, psicológicas, afectivas, de educabilidad, etc. las que deben “marcar el ritmo” de la actividad. No se trata de estresar al mayor con muchas actividades que tan sólo hacen que no las valoren o no les motiven; es fundamental partir de sus propios intereses y necesidades, en un proceso dialógico entre los agentes educativos y los destinatarios de las acciones. Es importante considerar *el sentido lúdico y ocioso* de las actividades, exigiendo el grado de responsabilidad que ellos mismos estén dispuestos a asumir.

5. Los programas de intervención socioeducativos deben estar *contextualizados*, ello significa que las acciones que se planifiquen deben partir del seno de la propia comunidad y revertir sus resultados en la misma. Esta forma de desarrollar los programas permitirá un grado importante de implicación de los mayores en su contexto más inmediato y, será posible alcanzar cotas de participación adecuadas para evitar la marginalidad.

6. Las *técnicas* deben ser: motivadoras (al inicio, durante las actividades y al final, para que suponga un aliciente a continuar participando en otras actividades); dialógicas (donde los agentes educativos traten de responder a las necesidades, expectativas e intereses de los mayores y de las otras generaciones mediante procesos comunicativos abiertos y dinámicos con ellos); considerando las propias limitaciones de la persona mayor, las actividades deben “ser realizables” por la mayoría de las personas mayores implicadas; no competitivas (se trataría de considerar un adecuado ambiente de convivencia y cooperación entre ellos y con otros participantes, de tal manera que la coparticipación y la implicación de los mayores se estructure horizontalmente con un sentido de respeto mutuo aprovechando el conocimiento individualizado en procesos colectivos de educación y socialización); grupales (o bien constituyéndose ya sea en pequeños grupos o en un gran grupo, según proceda, de tal manera que lo que inicialmente puede parecer un gran grupo heterogéneo podrá, poco a poco, irse configurando en pequeños grupos intergeneracionales basados en los mismos intereses); flexibles (en la medida que no existe “presión” académica sobre los destinatarios, las actividades podrán ser modificadas si es que así lo requieren los participantes de forma consensuada con los agentes implicados); coherentes (en tanto que sin renunciar a los principios educativos básicos y mínimos para los ciudadanos, el resultado debe estar conjuntado con las finalidades sociales deseables); activas y participativas (en la medida que todos los mayores, individualmente o en grupo, deben sentirse acogidos y protagonistas de sus aprendizajes y ser conscientes de que los resultados no son patrimonio exclusivo de su persona, sino también de la comunidad en la que se integran armónicamente).

7. *La metodología* en general debe favorecer el conocimiento de los objetivos que se pretendan alcanzar con las actividades, debe poseer metas alcanzables, integrar el conocimiento de los mayores con otros tipos de conocimiento; basarse en procesos adecuados de manifestaciones afectivas que no sean identificados con un falso paternalismo; promover la iniciativa y la autonomía del mayor; presentarse con una temporalización relajada (sin agobios pero sin grandes paradas); facilitar el reparto de responsabilidades y de tareas según el grado de implicación de cada cual; promover el diálogo y la transferencia entre ellos y con los educadores de todo tipo de experiencia, conocimiento y habilidades que los mayores tengan; igualmente debe ser un tipo de metodología que facilite cualquier vía de información presente en nuestra sociedad. Debe ser un tipo de metodología que pretenda conseguir y motivar lo suficiente como para que las personas mayores asciendan en sus niveles de autoestima y propicie que otras generaciones vean en ellos sujetos valiosos para sus vidas y para la mejora de la comunidad.



Lecturas sugeridas

GARCÍA MÍNGUEZ, J. Y A. SÁNCHEZ GARCÍA, 1998. *Un modelo de educación en los mayores: la interactividad*, Dykinson, Madrid.

www.dykinson.com

LIMÓN MENDIZÁLABA, M.^a ROSA, 1997. “La educación de las personas mayores”, en *Pedagogía Social* (coord. por A. Petrus), Editorial Ariel, Barcelona.

ONU, 1992. *Objetivos mundiales sobre el envejecimiento para el año 2001: estrategia práctica*, Informe del Secretario General, A/47/339.

www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA55/sa5517a1.pdf

SÁEZ CARRERAS, J., 1997. *La tercera edad: animación sociocultural*, Dykinson, Madrid.

www.dykinson.com

Gabriela Mier Martínez
*Old age: Undisputable
social presence, an image
that demands thought
and change*

Human ageing is a complex social phenomenon involving multiple dimensions to which each culture has given different values and meanings that, in turn, have led to various definitions and classifications. Western society, in particular, has had the tendency to associate old age with sickness, handicaps, impairment and lack of productivity and this definition has served as the basis for public policies of assistance that tend to generate a higher level of dependency and lower self-esteem in the elderly. These policies attend health issues almost exclusively, leaving other aspects — such as work, educational and recreational opportunities that could be oriented toward achieving the integral, productive and autonomous promotion and development of the elderly — unattended. This article presents various definitions of old-age as well as a demographic panorama of Latin America and the world, in which the growth tendency of this sector of the population is illustrated. Finally, the author emphasizes the importance of education in order to promote new ways of thinking about old age among all population groups —not only among the elderly— that would favor positive and preventive attitudes in facing the process of ageing in the general population in order to achieve developmental opportunities for this group. The article concludes with the challenges that this type of education would face in a region marked by inequality and growing poverty.

Roberto Ham Chande
*Ageing and health
expectancy*

The ageing of the world's population is mostly a product of improvements in health, particularly in public measures of sanitation and advances in medical technology, which lower mortality rates and allow a greater number of people to reach old age. At the same time, the growing proportion of the elderly in the world's population brings to the forefront other concerns, like the quality of life during old age, since this is the age group most vulnerable to chronic illnesses and impairment. First of all, this article presents numerical estimations on how life expectancy has evolved over time and what it is to be expected in the future. Next, it

shows what quality of life can be like in the last years of someone's life by evaluating the number of final years to be lived free of sickness and impairment. It is not about individual forecasts but about averages expected in a population.

Susan Murty
*Intergenerational
oral history project*

The author describes an intergenerational program in which university students spend time with the elderly collecting oral histories of their lives. This program helps the elderly in several ways allowing them to experience the value of the life they have led, to search for a sense of personal integration as they approach the end of their lives, to understand the meaning of their lives, and to share experiences with young people. The program also helps students overcome some of their fears of growing older and to develop relationships with the elderly, since many of them have not had opportunities to know their grandparents. Evaluation of the program provides evidence that it is effective both for the elderly and for the students. Comments from both groups illustrate the impact of the program in the words of the participants. Suggestions are made for creating projects similar to the one described.

Teresa Orosa Fraíz
*University chair
on the older adult:
the cuban experience*

In order to face the challenges of an ageing population, Cuban society is developing a group of strategies that will tend to achieve the improvement of the social image of ageing. This article deals with the implementation of an educational program for the elderly which began with the creation of the first University Chair on the Older Adult at the University of Havana. The purpose of the program is to teach and do research on the topic; the first is done through what have been called the "universities of the elderly" which exist on a national level through university extension as part of the system of higher education. The article emphasizes the impact of the program in various facets: first of all in the human dimension by positively affecting the life quality of students. The elderly person studies and becomes a better communicator of his or her experiences to the younger generations. Other scientific-academic impacts from the fields of psychology, pedagogy and sociology are also discussed.

Aura M. Márquez Herrera
*Violence and old age.
Thoughts for daily life
and education*

This article invites considerations on the topic of violence and mistreatment of the elderly from the perspective of the complexity of the socio-cultural, political and economical contexts, thus widening the analytical framework of ageing from the perspective of human rights in order to center attention on structural mistreatment. The article emphasizes the importance of the fact that the stereotypical image of old age in our societies has been strengthened by an economic system that excludes or marginalizes the elderly. It recuperates as violence the condescending look, the names used such as "third childhood", "older adult", "grandpa" which infantilize the elderly. These euphemisms, says the author, mask the reality of exclusion and impairment in which our culture submerges the elderly, making them invisible. It is essential that we change our focus to deal with the ageing process from the perspective of human rights, but, in order to do this, it is first necessary to raise consciousness about

the multiple facets of structural mistreatment that we submit the elderly to, both in the realm of family relations and in the realm of public policy and programs of assistance.

Lis Joosten
*White haired creativity:
improving the quality of life
in the older adult through art*

This article describes the experience of “White Haired Creativity”, a socio-cultural animation project that has as its purpose raising the psychosocial and economic level of older adults living in the rural municipality of Santa Lucía in Honduras. The program includes three components: artistic training and production, socio-cultural animation and promotion and organization for sustainability. Workshops were offered in theater, music, crafts and cooking. Through the artistic-occupational program of “White Haired Creativity”, and recovering regional traditions, new opportunities were generated for older adults who revalued and developed their potential in different abilities thus favoring family and social integration. Through celebrations and festivals this sector of the population became more visible socially and two small businesses were formed. The article summarizes a study of the impact of the program, testimonies of the participants and their relatives and presents a series of strategies derived from the lessons learned in this pilot experience. In conclusion, the creation of spaces for participation and social exchange as well as the success of occupational artistic therapy with older adults were shown to be of great importance.

Barbara Altwies
*Mather’s – more
than a Cafe*

In order to develop activities oriented towards the well-being of older adults, the Mather Life Ways organization implemented a series of cafes in the suburbs of Chicago that, as their name indicates, offer diverse developmental possibilities to older adults. “Mather’s – more than a cafe” are community centers oriented toward achieving well-being and entertainment for adults over 55 years of age. The idea of these establishments and their program are the result of research on the lifestyles of older adults in the suburbs of Chicago and in particular on their patterns of consumption, and are based on two premises: that ageing means to reach the highest level of well-being that a person is able to achieve and that the learning process never ends. The services that the cafes offer have had eight different kinds of impacts related to the quality of life: meaning of life, social well-being, dignity, individuality, vitality, enjoyment, autonomy and personal growth. An especially significant correlation between the frequency of use of the Cafe’s services and aspects of autonomy, personal growth, life meaning and social well-being was established.

Marcela del Río Vargas
*Puppets with the voice
of experience*

This article describes the experience of a workshop in oral narration and puppet making “Muñecos con la voz de la experiencia” held in Pátzcuaro, Mexico in coordination with the Department of Innovation and Educational Communication of CREFAL. The purpose of the workshop was to offer older adults a recreational-didactic activity as an opportunity for thought and the expression of their knowledge and life experiences through words and the use of puppets. The workshop covered a period of seven months with the participation of twenty-five older adults. To

conclude the workshop, a public presentation was organized in the month of May. The importance of this experience in making older adults socially visible in the town is emphasized.

Silvia Molina
The training of community promoters with older adults

This article describes the experience of the Training Program for Community Promoters with Older Adults that was carried out by the University of Lanús in Buenos Aires in coordination with various Argentine governmental institutions under the auspices of the Ministry for Social Development. The project was carried out among adults over the age of 60 in 123 retirement centers in the municipality of Lanús with the intention of forming a group to promote community health. The fundamental premise guiding this work was that the training of older adults in activities related to health promotes, in the same trainees, mechanisms of participation, promotion and prevention and thus their empowerment, as well as commitment to consciousness, dissemination and exercise of individual and social rights in order to reduce inequality and build citizenship. This work was evaluated through its impact on the acquisition of skills and abilities, the recovery and legitimization of different kinds of knowledge (personal and social, cultural, communicative, learning, thought, of integration and of social participation) in order to face new demands as well as to promote improved benefits from official and communal resources through the production and management of shared projects.

Margarita Rodríguez R.
Contribution to a model of socio-educational intervention for older adults

Based on an experience in the education of older adults in Spain, this article recognizes two lines of educational work in favor of social inclusion of the elderly: in the first place, the creation of a culture of recognition of the elderly and in second place the offering of education for this sector of the population. Setting out from these two premises, the author structures a proposal for socio-educational intervention oriented at improving the quality of life of older adults that includes the following components: encouraging autonomy in older people and recovering their social role; promoting intergenerational contact, and through it, knowledge and respect between generations; encouraging the learning of techniques and abilities that lead to health improvements in the elderly; respecting the physical, emotional and educational conditions of the participants and considering the pleasurable and the relaxing aspects of the activities; that the educational programs should derive from the reality of the community and return results to the same community; that the techniques used should be motivating, conversational, non competitive, group oriented and flexible.

Traducción: *Catherine Ettinger McEnulty*



Testimonios

Entrevista a Rita Levi-Montalcini, neuróloga

PREMIO NOBEL DE MEDICINA

Realizada por el periodista Victor M. Amela para el periódico *La Vanguardia*, de Catalunya, España, del 22 de diciembre de 2005.



*Soy de familia judía, pero soy laica:
abogo por los valores éticos sin esperar
recompensas en otra vida.*

- ¿CÓMO CELEBRARÁ SUS CIEN AÑOS?** – Ah, no sé si viviré, y además no me placen las celebraciones. ¡Lo que me interesa y me da placer es lo que hago cada día!
- ¿Y QUÉ HACE?** – Trabajo para becar a niñas africanas para que estudien y prosperen ellas y sus países. Y sigo investigando, sigo pensando.
- NO SE JUBILA.** – ¡Jamás! ¡La jubilación está destruyendo cerebros! Mucha gente se jubila, y se abandona, y eso mata su cerebro. Y enferma.
- ¿Y CÓMO ANDA SU CEREBRO?** – ¡Igual que a mis 20 años! No noto diferencia en ilusiones ni en capacidad. Mañana vuelo a un congreso médico.
- PERO ALGÚN LÍMITE GENÉTICO HABRÁ.** – No. Mi cerebro pronto tendrá un siglo, pero no conoce la senilidad. El cuerpo se me arruga, es inevitable, ¡pero no el cerebro!
- ¿CÓMO LO HACE?** – Gozamos de gran plasticidad neuronal: aunque mueran neuronas, las restantes se reorganizan para mantener las mismas funciones, ¡pero para ello conviene estimularlas!
- AYÚDEME A HACERLO.** – Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar, y nunca se degenerará.
- ¿Y VIVIRÉ MÁS AÑOS?** – Vivirá mejor los años que viva, que eso es lo interesante. La clave es mantener curiosidades, empeños, tener pasiones.

- LA SUYA FUE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.** – Sí, y sigue siéndolo.
- DESCUBRIÓ CÓMO CRECEN Y SE RENUEVAN LAS CÉLULAS DEL SISTEMA NERVIOSO.** – Sí, en 1942; lo llamé *Nerve Growth Factor* (NGF o factor de crecimiento nervioso), y durante casi medio siglo estuvo en entredicho, ¡hasta que se reconoció su validez, y en 1986 me dieron por ello el premio Nobel!
- ¿CÓMO FUE QUE UNA CHICA ITALIANA DE LOS AÑOS VEINTE SE CONVIRTIÓ EN NEUROCIENTÍFICA?** – Desde niña tuve el empeño de estudiar. Mi padre quería casarme bien, que fuese buena esposa y buena madre. Y yo me negué. Me planté y le confesé que quería estudiar.
- QUÉ DISGUSTO PARA PAPÁ, ¿NO?** – Sí. Pero es que yo no tenía una infancia feliz: me sentía patito feo, tonta y poca cosa. Mis hermanos mayores eran muy brillantes, y yo me sentía tan inferior...
- VEO QUE CONVIRTIÓ ESO EN UN ESTÍMULO.** – Me estimuló también el ejemplo del médico Albert Schweitzer, que estaba en África para paliar la lepra. Deseé ayudar a los que sufren, ¡ése era mi gran sueño!
- Y LO HA HECHO..., CON SU CIENCIA.** – Y hoy, ayudando a niñas de África para que estudien. Luchemos contra la enfermedad, sí, ¡pero todo mejorará si acaba la opresión de la mujer en esos países islamistas!
- LA RELIGIÓN ¿FRENA EL DESARROLLO COGNITIVO?** – Sí, la religión margina a la mujer frente al hombre, la aparta del desarrollo cognitivo.
- ¿EXISTEN DIFERENCIAS ENTRE EL CEREBRO DEL HOMBRE Y EL DE LA MUJER?** – Sólo en las funciones cerebrales relacionadas con las emociones, vinculadas al sistema endocrino. Pero en cuanto a las funciones cognitivas, no hay diferencia alguna.
- ¿POR QUÉ TODAVÍA HAY POCAS CIENTÍFICAS?** – ¡No es así! ¡Muchos hallazgos científicos atribuidos a hombres los hicieron en verdad sus hermanas, esposas e hijas!
- ¿DE VERAS?** – No se admitía la inteligencia femenina, y la dejaban en la sombra. Hoy, felizmente, hay más mujeres que hombres en la investigación científica: ¡las herederas de Hipatia!
- LA SABIA ALEJANDRINA DEL SIGLO IV.** – Ya no acabaremos asesinadas en la calle por monjes cristianos misóginos, como ella. Desde luego, el mundo ha mejorado algo.
- NADIE HA INTENTADO ASESINARLA A USTED.** – Durante el fascismo, Mussolini quiso imitar a Hitler en la persecución de judíos, y tuve que ocultarme por un tiempo. Pero no dejé de investigar: monté mi laboratorio en mi dormitorio, ¡y descubrí la apoptosis, que es la muerte programada de las células!

- ¿POR QUÉ HAY TAN ALTO PORCENTAJE DE JUDÍOS ENTRE CIENTÍFICOS E INTELLECTUALES?** – La exclusión fomentó entre los judíos los trabajos intelectivos: pueden prohibírtelo todo, ¡pero no que pienses! Y es cierto que hay muchos judíos entre los premios Nobel.
- ¿CÓMO SE EXPLICA USTED LA LOCURA NAZI?** – Hitler y Mussolini supieron hablar a las masas, en las que siempre predomina el cerebro emocional sobre el neocortical, el intelectual. ¡Manejaron emociones, no razones!
- ¿SUCEDE ESO AHORA?** – ¿Por qué cree que en muchas escuelas de Estados Unidos se enseña el creacionismo en vez del evolucionismo?
- ¿LA IDEOLOGÍA ES EMOCIÓN, ES SINRAZÓN?** – La razón es hija de la imperfección. En los invertebrados todo está programado: son perfectos. ¡Nosotros no! Y al ser imperfectos, hemos recurrido a la razón, a los valores éticos: ¡discernir entre bien y mal es el más alto grado de la evolución darwiniana!
- ¿NUNCA SE HA CASADO, NO HA TENIDO HIJOS?** – No. Entré en la jungla del sistema nervioso, ¡y quedé tan fascinada por su belleza que decidí dedicarle todo mi tiempo, mi vida!
- ¿LOGRAREMOS UN DÍA CURAR EL ALZHEIMER, EL PARKINSON, LA DEMENCIA SENIL?** – Curar... Lo que lograremos será frenar, retrasar, minimizar todas esas enfermedades.
- ¿CUÁL ES HOY SU GRAN SUEÑO?** – Que un día logremos utilizar al máximo la capacidad cognitiva de nuestros cerebros.
- ¿CUÁNDO DEJÓ DE SENTIRSE PATITO FEO?** – ¡Aún sigo consciente de mis limitaciones!
- ¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE SU VIDA?** – Ayudar a los demás.
- ¿QUÉ HARÍA HOY SI TUVIESE VEINTE AÑOS?** – ¡Pero si estoy haciéndolo!

Agradecemos al periódico *La Vanguardia* por autorizar la reproducción de esta entrevista, especialmente a Jacqueline Rosales, de la redacción del periódico, por su amable disposición a nuestras diligencias.



MOVIMIENTO, CONCIENCIA Y AUTONOMÍA EN LA VEJEZ

EL MÉTODO FELDENKRAIS

Graco Posadas

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FELDENKRAIS Y UNIVERSIDAD DE COLIMA/MÉXICO
graco_posadas@hotmail.com

Nada puedes enseñarle a un hombre, sólo puedes ayudar a que lo descubra dentro de sí mismo.

Galileo Galilei

Que el movimiento avance como la savia en el árbol

El método Feldenkrais fue creado por Moshe Feldenkrais a partir de su formación científica como ingeniero y físico, su vasto conocimiento del judo y la observación y experimentación que llevó a cabo a raíz de una lesión en su rodilla, respecto de la cual los médicos ya se habían dado por vencidos. Trabajó desde 1940 hasta 1984 con miles de personas mejorando su organización, sus funciones, su habilidad física y mental y, principalmente, la conciencia de su permanente capacidad de aprendizaje. El método se basa en la premisa de que el cuerpo es el principal vehículo de aprendizaje de los seres humanos: se desarrolla mediante formas metódicas a través de las cuales se explora y se busca despertar las funciones corporales de la persona (motricidad, orientación y coordinación).

El método Feldenkrais hace frontera con los temas de la salud, el aprendizaje y el desarrollo. Su práctica consiste en secuencias de movimiento que influyen en la estructura, la función orgánica y la experiencia subjetiva. El énfasis está puesto en un tipo de aprendizaje orgánico o natural en el que interactúan y se retroalimentan ensayo, experiencia y memoria, tal y como se dan los aprendizajes motrices de la primera infancia: el juego, la investigación experimental y el performance musical.

En su libro *El caso de Nora*, Moshe Feldenkrais muestra su trabajo con una mujer de más de 60 años que perdió su respuesta de orientación a raíz de una lesión cerebral. Su trabajo parte del propio esquema corporal de Nora y del movimiento como origen de las coordenadas espaciales. La idea es compleja pues supone tomar en cuenta las etapas del desarrollo humano más temprano así como la aplicación de las bases concientes del espacio y los objetos como resultado del movimiento ocular y corporal. Una de las características del trabajo de Feldenkrais consiste en aplicar las premisas científicas que ayudan a guiar y mejorar la construcción de una experiencia.

Feldenkrais lleva a cabo un acercamiento de forma metódica, en sucesivas sesiones, para restaurar en Nora su sentido de orientación y de manipulación de objetos, a partir de su movimiento corporal. El asunto no es simple; pruebe usted mismo:

Cierre los ojos, evoque su posición respecto a la habitación y los muebles. ¿Podría describir su posición a alguien que se encuentre fuera de la habitación, sin hacer un mapeo de sus movimientos y sin haber hecho conciencia a partir de un movimiento?

Retoma la organización de Nora no a partir del momento de la lesión, sino en la etapa previa, de manera que inicia la movilización cuando aún estaba acostada para llevar su atención a distintos niveles sensoriales: tacto, dirección, apoyos. En esa posición él coloca la mano en la frente de Nora y rueda su cabeza a derecha e izquierda, hasta que se modifica la rigidez del tono muscular y se libera la respiración, como en los primitivos movimientos de la infancia.



En la posición sentada dibuja en su espalda el trazo de las letras, y la hace seguir con sus dedos la longitud de un popote. En el esquema Feldenkrais la escritura reside no sólo en los músculos de la mano sino en las partes del cerebro capaces de organizar el movimiento en un campo, de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. En el ejemplo con el popote, Feldenkrais devuelve a Nora su capacidad para leer el periódico, recreando el proceso de convergencia del movimiento ocular.

Después de un año de trabajo, Nora está en condiciones de viajar, elaborar un cheque y leer

las noticias del día. Quienes conviven, mantienen contacto o participan en las actividades de personas mayores pueden aquilatar el enorme significado que para Nora tenía su autonomía, la habilidad de movimientos finos y la importancia del devenir cotidiano.

Con los años la movilidad se reduce, limitando la autonomía, dificultando las acciones finas y restando interés al entorno más amplio. Los movimientos se hacen pesados y en bloque, y por tanto se evitan lo más posible. Es frecuente que ocurra una economía de esfuerzo delegándose y solici-

tando la ayuda de otra persona. La disminución en el movimiento trae consigo una merma de la movilidad global de la persona. El círculo vicioso alcanza los movimientos respiratorios, el tono muscular y origina la rigidez que explica que con la edad se eviten los cambios de posición y de orientación. Ser más lentos nos hace más viejos.

El método Feldenkrais brinda la oportunidad para restaurar la dinámica de las personas mayores. La técnica, ya sea con la movilización de parte del maestro o mediante instrucciones verbales, pone en actividad el complejo e intrincado camino que va de la intención a la acción.

La fluidez característica de los movimientos en este método está contenida en las siguientes recomendaciones:

- Los movimientos son suaves y sin apremio.
- Respetuosos del rango confortable de movimiento.
- Precisos en la dirección en que se propone.
- Se elimina el esfuerzo haciendo movimientos simples. En algunos momentos, la imagen del movimiento es tan edificante como la acción en el espacio y superior en calidad a su repetición automática.
- Se hacen pausas que sirven para sensibilizarse y explorar los cambios que han ocurrido en la postura y la respiración.
- La autopercepción se hace más fina y más amplia enfocando la atención a segmentos corporales que no se toman en cuenta: el movimiento en la caja torácica, la interacción de los mo-



vimientos de pelvis y cabeza; el movimiento ocular que tiene efecto en el tono muscular, y el cuello.

- Los movimientos son funciones, es decir, se adecuan a la relación con la gravedad que determina objetivamente y subjetivamente las sensaciones de equilibrio, balance, estabilidad, facilidad para cambiar de posición, de velocidad o de dirección.

El resultado de cada nueva percepción y cambio en la postura se siente como un descubrimiento, incluso si se usa andadera, bastón o silla de ruedas. Los movimientos simples y originales ponen en el dominio de la persona las capacidades inherentes a la orientación, la locomoción y el cambio de la postura. Las personas con baja audición se benefician de la movilización y las personas con dificultades de visión pueden seguir con seguridad las lecciones en el suelo o en una cama. Muchos son los ejercicios que cualquier persona, de cualquier edad, puede realizar en casa o en cualquier otro lugar sin ningún riesgo. En las líneas que siguen se describen algunos ejemplos:

La persona acostada boca arriba, brazos abiertos a la altura de los hombros

Coloque la mano derecha en el hombro izquierdo y deslice la mano hacia el antebrazo de ese mismo lado. Con la rodilla derecha flexionada y el pie apoyado presione con el pie para girar a la izquierda y seguir con la mirada a la mano derecha que acaricia el brazo izquierdo hasta llegar a la mano. Regresar boca arriba.

Haga una pausa y observe la forma en que se apoya su cuerpo al estar de espaldas.

La persona acostada sobre un lado

Coloque la mano libre sobre la frente, ruede la cabeza para que el pecho y los hombros queden hacia el techo, repita varias veces y con suavidad este movimiento. De costado, mueva la cadera hacia atrás y regrese para luego, y desde esa posición, volver a rodar la cabeza. Haga una pausa y observe su respiración.

La persona de pie

Levante la parte anterior del pie apoyándose sobre el talón y llevando la cadera hacia atrás, flexio-

ne ahora esa rodilla y levante el talón. Alterne los movimientos rodando el pie desde el talón hasta la punta. Trate de hacerlo alternando un pie en el talón y el otro en los dedos del pie.

Haga una pausa y observe cómo se apoya cada pie en cada momento del ejercicio.

Feldenkrais decía que las personas aprendían en su trabajo sin ser enseñadas. Como puede apreciarse en los anteriores ejemplos, el ritmo y la calidad del movimiento son asumidos por la propia persona, las pausas entre uno y otro movimiento permiten hacer la comparación y dirigir la atención a los cambios que se perciben. Las variaciones del foco de atención permiten discriminar más finamente el motor de la acción. La persona aprende de cada ensayo y aprende a dirigirse.

El estilo educativo, implícito en el método Feldenkrais, es inusual: ¿en qué reside un aprendizaje que no se refiere a lo adquirido sino a la acción en curso, que no resalta lo acumulativo sino la conciencia, que funciona intermitentemente, cuya utilidad no se mide por la repetición, sino por el repertorio de acciones que se vuelven accesibles? Feldenkrais lo llamó “aprender a aprender”.



Lecturas sugeridas

FELDENKRAIS, MOSHE, 1984. *Autoconciencia por el movimiento*, Editorial Paidós, Argentina.

www.paidos.com/lib.asp?cod=57025

FELDENKRAIS, MOSHE, 1992. *La dificultad de ver lo obvio*, Editorial Paidós, Argentina.

FELDENKRAIS, MOSHE, 2004. *La autoconciencia del cuerpo: El caso de Nora*, Editorial Grijalbo, México.

www.gandhi.com.mx

LLINAS, RODOLFO, 2004. *El cerebro y el mito del yo: Papel de las neuronas en el pensamiento y comportamiento humanos*, Editorial Norma, México.



Tengo 71 años, lo que les voy a contar...

En las líneas que siguen transcribimos un libreto del taller “Muñecos con la voz de la experiencia” que se llevó a cabo en Pátzcuaro, México.

NARRADOR: Mi nombre es Magdalena, tengo 71 años. Lo que les voy a contar es una experiencia de mi niñez. Mi crecimiento fue muy triste, quedé huérfano de mamá a los seis años, entonces me recogió mi abuelita. (El narrador muestra al público un pequeño títere que lo representa a él de niño). Yo estaba muy a gusto con mi abuelita y mi padre, pero cuando cumplí los diez años mi papá se volvió a casar. Él me explicó que no lo había hecho antes para que yo no sufriera. Pero su esposa no me quería y me trataba muy mal. Cuando cumplí los doce años mi padre, que era músico, se fue a trabajar a los Estados Unidos. Al marcharse me dijo:

PAPÁ: Hijo, me voy a trabajar a Estados Unidos. Quédate en el rancho con tu abuelita.

NIÑO: Bueno papá, Dios que te ayude.

NARRADOR: Yo lloré, pero pues me quedé en el rancho con mi abuelita. Al mes nació mi media hermana Chucha. Como mi madrastra trabajaba haciendo tortillas y estaba sola con la bebé le pidió a unos tíos que fueran por mí al rancho, para que yo le ayudara a cuidar a la bebé. Ellos fueron por mí. Como yo no me quería ir, me arrancó corriendo; me correataron, me agarraron y me llevaron a jalones. Me fui con la madrastra. Ella me decía:

MADRASTRA: Anda, que tienes que cuidar a la niña; le lavas sus trapos, asíala bien, ve al moli-

no para llevar la masa, *arraja* leña, ponte a hacer la lumbre, ¡y cuidado y no me quiebres el comal!

NARRADOR: Cuando la madrastra se enojaba conmigo tomaba un leño de la lumbre y me lo aventaba. Así pasó el tiempo, mi media hermana creció. Ella se daba cuenta de los maltratos que yo sufría y sabía que mi madrastra no me daba de comer. Entonces a escondidas me llevaba una tortilla. Cuando su mamá nos veía yo escondía la tortilla y la madrastra me gritaba frente a Chucha:

MADRASTRA: ¡Si me roban a la niña, tú respondes!, ¿me oíste?

NARRADOR: Pasaron cuatro años y la madrastra se enfermó; no podía hablar, ni moverse, se la pasaba en cama. Yo iba y la abrazaba y ella nomás me miraba y me sacaba la lengua. La madrastra no duró mucho, a los tres meses murió. En ese tiempo mi papá seguía en Estados Unidos y tenía problemas económicos; no podía pagar el entierro de la mujer. Yo fui a caballo a buscar a un señor que había sido mi patrón, para que me prestara dinero. Al principio, él no quería y me decía:

PATRÓN: ¿Por qué te voy a dar dinero para esa mujer, si ella nunca te vio bien?

NARRADOR: Finalmente lo convencí y ya me dieron el dinero pa' comprar la mortaja y ya la enterraron. Pasó el tiempo y mi papá se volvió a casar. Su nueva esposa vendía pescado y era muy diferente a la otra. Ella sí era muy buena conmigo. Como ella no tenía familia, me quería como su propio hijo. Ya de ahí en adelante mi vida fue distinta y ya fui feliz.



Acerca de los autores

Barbara Altwies

En la actualidad soy directora de Educación Comunitaria dentro de la Alianza para el Aprendizaje para Toda la Vida del Colegio Comunitario de Oakton. Graduada en 1971 en Recreación y Administración de Parques y Jardines, con 23 años de experiencia en el campo. Maestría en 1999 por la Universidad de Illinois. Dos años de experiencia como directora de Desarrollo de Programas dentro de un proyecto de apoyo a personas de la tercera edad y diez años de trabajo con adultos de la tercera edad en programas educativos.

Roberto Ham Chande

Actuario de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) con maestría en estadística matemática del Centro Interamericano de Enseñanza de Estadística, Santiago, Chile; maestría en ciencias por la Michigan State University; doctor en demografía por la Université de Paris-X, Nanterre, con la máxima mención honorífica. Actualmente soy profesor-investigador del Departamento de Estudios en Población de El Colegio de la Frontera Norte. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores desde 1985, nivel 3.

Lis Joosten

Antropóloga social y arpista. Holandesa, con residencia en Honduras. Me gradué en 1991 en la Universidad de Utrecht, Holanda, con especialidad en estudios latinoamericanos. Desde entonces trabajo en Centroamérica, en programas de educación de adultos, género, medio ambiente y desarrollo local participativo. Trabajé dos años con UNIFEM en Nueva York, y regresé a Honduras justo después del huracán Mitch, donde me uní a la iniciativa de los artistas hondureños en el deseo de aportar a la recuperación emocional de la sociedad a través del arte y la animación sociocultural. He trabajado como gestora e investigadora para la Asociación Cultural Arte Acción desde 1999.

Aura Marlene Márquez Herrera

Nací en Bogotá, Colombia. Me gradué como trabajadora social y posteriormente realicé estudios de posgrado en política social. Desde hace más de veinte años he trabajado en el tema del envejecimiento y la vejez, actividad que comencé en la Secretaría de Salud de Bogotá, participando en la organización y puesta en marcha de un proyecto de atención integral a los ancianos más pobres de la capital. Coordiné dicho programa por varios años, profundizando sobre la problemática y conociendo más de cerca las necesidades y los saberes de diversos grupos de personas viejas. Ahora trabajo como consultora e investigadora, a nivel nacional e internacional, en la academia, dictando conferencias y escribiendo diversos artículos.

Gabriela Mier Martínez

Mexicana, nacida en el Distrito Federal. Cursé la licenciatura en Sociología en la Universidad Autónoma Metropolitana y soy especialista en formación de formadores en el campo de la educación de adultos. Desde hace once años laboro como investigadora en el Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe (CREFAL). A partir de 1995 he centrado mi interés en el trabajo educativo con personas de la tercera edad, además de realizar distintas investigaciones sobre procesos educativos en el área rural e indígena dentro del estado de Michoacán. Como parte de mi desarrollo personal en el último año me he interesado por el psicoanálisis, estudiándolo de manera autodidacta y esperando en un futuro próximo realizar estudios formales en este campo.

Silvia Molina

Argentina, médica, psicoanalista y gerontóloga. magister en salud mental comunitaria, docente investigadora de la Universidad Nacional de Lanús, a cargo de la cátedra de Promoción de la Salud en

el Departamento de Salud Comunitaria. Soy docente invitada en la maestría de Salud Pública, a cargo del módulo de gerontología de la Universidad Nacional de Buenos Aires. He dirigido el Programa de Tercera Edad del Instituto Municipal de Previsión Social de dicho gobierno y actualmente trabajo como directora de Prevención y Asistencia Sanitaria del Ministerio de Derechos Humanos y Sociales del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, coordinando el Programa de Centros Comunitarios, que se encuentran emplazados en los barrios de la Ciudad de Buenos Aires, atendiendo personas en situación de vulnerabilidad social. También soy responsable del Área del Adulto Mayor de la Universidad Nacional de Lanús.

Susan Murty

Estadunidense, profesora de trabajo social. Cuento con doce años de práctica en trabajo social en una región rural del estado de Washington. Me gusta mucho escuchar las narrativas orales de los ancianos en sus propias palabras. He hecho grabaciones de narrativas de viejos de Michoacán, México y de inmigrantes latinos en Iowa, Estados Unidos. Con las narrativas y utilizando también fotografías, elaboro documentos con las historias de vida de los ancianos para que puedan ser compartidas con sus familias. Estoy muy contenta de poder aprender y apreciar la cultura de América Latina en esta etapa de mi vida. Me gusta ir en bicicleta, hacer canastas y admirar la naturaleza

Teresa Orosa Fraíz

Profesora, presidenta fundadora de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana. Miembro de la Sociedad Cubana de Geriátrica y Gerontología, actualmente presido la Sección de Tercera Edad de la Sociedad de Psicólogos de Cuba. Soy profesora principal de la asignatura Psicología del Adulto Mayor en la disciplina Psicología del Desarrollo. He asistido a numerosos eventos nacionales e internacionales en representación de mi país.

Graco Posadas Andrews

Mi formación es de maestro del método Feldenkrais (Internacional Feldenkrais Federation, Universidad de Colima, México, 1998-2002). He

aplicado ese método con grupos, público abierto, ancianos en residencias y músicos, como una actividad continua. Realizo talleres para personas con problemas de migraña o de equilibrio. Mi principal interés es contribuir con el Método Feldenkrais a mejorar la actividad de personas que requieren restaurar habilidades de movimiento.

Marcela del Río Vargas

Mexicana, actriz y titiritera. Desde 1994 soy integrante de la Compañía Teatral Maiiam, desde entonces he participado en diversos montajes teatrales con temas sociales y educativos. He impartido talleres de construcción y manejo de títeres y máscaras a niños, jóvenes y maestros. También he colaborado como promotora de la literatura infantil y juvenil a través de la narración oral escénica, colaborando con diversas instituciones culturales y educativas. Toda la vida he pensado que el teatro, y el arte en general, son herramientas amables y valiosas que pueden apoyar de manera eficaz y concreta los más variados programas de educación.

Margarita Rodríguez Rodríguez

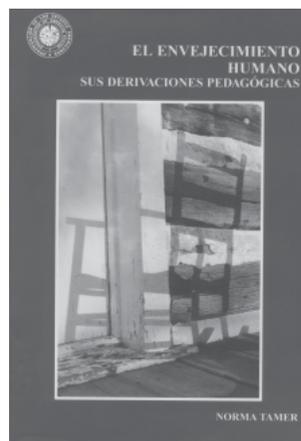
Española, doctora en pedagogía. Desarrollo mi labor docente y de investigación en la Universidad de La Laguna (Canarias, España). Mi desarrollo profesional docente se enmarca en el ámbito de la educación/pedagogía social considerada materia obligatoria en el tercer curso de la licenciatura de pedagogía. Ello me permite conocer de primera mano las posibilidades educativas y resocializadoras que tienen muchos colectivos y grupos sociales en riesgo de exclusión y marginación (mayores, jóvenes en riesgo, menores en desamparo, violencia de género, toxicomanías, inmigrantes, etc.). Soy profesora del Programa Universitario para Personas Mayores de la Universidad de La Laguna (programa de educación no formal de rango universitario), actividad que me ha permitido investigar las posibilidades educativas y los diferentes niveles de educabilidad que presentan los alumnos mayores universitarios.



Reseñas bibliográficas

Tamer, Norma, 1995.

El envejecimiento humano. Sus derivaciones pedagógicas.
Organización de los Estados Americanos
(OEA), colección INTERAMER 51,
Washington, EUA, 159 p.



Norma Tamer enfoca su investigación en las acciones socioeducativas y culturales orientadas a la atención de las personas de la tercera edad, e intenta responder a dos interrogantes: ¿es posible generar pautas educativas que acompañen y apunten al envejecimiento humano?, y si es así, ¿qué consecuencias se derivan con respecto a una educación en la vejez?

En su estudio, la autora analiza la situación en que se encuentran las personas mayores de 60 años desde varios aspectos vinculados con el envejecimiento humano. En la primera parte examina el tema de la salud en estrecha relación con el bienestar y la calidad de vida; también aborda el trabajo o quehacer, entendiéndolo como una proyección de la persona y una de las razones por las cuales la vida adquiere un sentido. El desarrollo humano se entiende como un permanente estar, marcado por diversas etapas, cada una de las cuales adquiere su propio significado, su sentido pleno, cuando son analizadas y explicadas desde la existencia particular de cada individuo como totalidad.

Más adelante la autora aborda el tema de la pedagogía y sus derivaciones en el proceso del envejecimiento individual, siempre inserto en un determinado contexto social, así como el papel que la educación juega junto con otras ciencias desafiadas por el envejecimiento social, haciendo un recorrido a través de temas fundamentales para

la persona humana, como la libertad, la propia existencia, el sentido de la vida y la transitoriedad en estrecha relación con el tiempo.

La autora caracteriza esta etapa de la vida de manera magistral, desde su propia concepción del envejecimiento, y propone una educación que apete a recuperar la dignidad humana en todo tiempo, espacio y circunstancia. En este sentido, nos habla de una educación de la conciencia ya que, según Tamer, en la medida en que el ser humano está más en contacto consigo mismo, con su centro, podrá responder ante las situaciones que se presentan. En este sentido, afirma la necesidad de una educación centrada y pensada desde los valores, la libertad, la dignidad, la sabiduría y la autotranscendencia del ser humano, único camino posible para superar el paternalismo que atraviesa los programas y políticas dirigidos a los adultos mayores.

Para Tamer la educación tiene un significado muy importante en esta etapa de la vida, en la medida en que contribuye a la aceptación de la vejez, a la comprensión de su sentido propio y la búsqueda de nuevas y mejores formas de relación con uno mismo y con los demás. Para entender esto describe y desarrolla dos aspectos fundamentales para encontrar este sentido: el primero se refiere al “quehacer” personal, y está estrechamente relacionado con el segundo: el concepto que se tiene de sí mismo, es decir, la autoestima. De acuer-

do con la autora el trabajo cumple un papel primordial en los sentimientos de identidad y autoestima en las personas; la generación de ingresos es apenas una de sus funciones, pero no se agota en ella.

Finalmente la autora aborda el tema de las posibilidades educativas en la vejez, sus principios y criterios metodológicos, describiendo cuáles podrían ser los objetivos de un programa educativo que responda a las necesidades de las personas en esta etapa y que reconozca la individualidad, singularidad y unicidad de cada ser humano.

En las últimas páginas se ofrecen algunos prin-

cipios e ideas-eje para la organización de actividades educativas dirigidas a las personas de la tercera edad.

En suma, un libro que hace grandes aportes a la comprensión de la vejez y que debiera ser tomado en cuenta por quienes tienen la responsabilidad de diseñar y ejecutar las políticas dirigidas a las personas mayores.

Reseñado por *Gabriela Mier Martínez*

Díaz Dumenez, Lucio y Alejandro Reyes
Córdoba (comp.), 2006.

Adultos mayores, ciudadanía y participación democrática
Centro de Capacitación y Desarrollo (CEC)
Santiago de Chile, 195 pp.



La obra reúne una serie de artículos de diversos autores interesados en la problemática general del envejecimiento y la vejez en América Latina y el Caribe. Sus argumentaciones van desde lo cultural hasta lo social y lo político, entendiendo que las personas adultas mayores deben conservar su autonomía, libertad y posibilidad real de participación democrática.

Es por esto que allí se abordan interesantes temas como: ciudadanía local, seguridad social, el maltrato del adulto mayor, comunicación social y envejecimiento, asociaciones, organizaciones y redes, representaciones sociales, derechos de la vejez, participación social y políticas públicas.

La riqueza de la publicación radica en que los distintos enfoques que allí se presentan invitan a la discusión sobre la manera en que es concebida la participación social y política de las personas viejas, los actores que se involucran en ella, y los

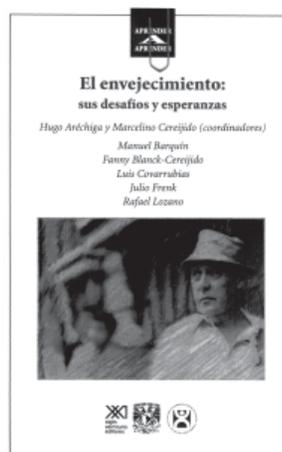
factores que la condicionan. En esa medida, no sólo es un importante aporte para los profesionales y técnicos dedicados a este tema de especial interés en el presente siglo, sino que conviene a todas aquellas personas y organizaciones que buscan lograr un “verdadero empoderamiento de las personas de edad”, para hacer de este grupo poblacional un actor social con capacidad de organización, interlocución y negociación. Es decir, un actor social capaz de entender y enfrentar los desafíos que se encuentran en los diferentes espacios de poder y de decisión, tanto a nivel de políticas como de distribución de recursos, para que no se les nieguen sus derechos ni se les limiten las posibilidades de disfrutarlos.

Reseñado por *Aura Marlene Márquez Herrera*

Aréchiga, Hugo y Marcelino Cerejido

(coord.), 1999.

El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas
Siglo XXI editores, UNAM, México, 124 pp.



Entre los desafíos que tendrán que enfrentar las sociedades actuales está el aprender a aprovechar las capacidades de los adultos mayores, el grupo de población que está aumentando con mayor rapidez. Hugo Aréchiga y Marcelino Cerejido, coordinadores de esta edición dedicada al envejecimiento, señalan en la introducción que la estructura demográfica está cambiando en todo el mundo: el grupo de personas viejas está aumentando a la par que ha ido disminuyendo el grupo de población de niños y jóvenes. Ante ello las interrogantes y los retos abarcan diferentes campos y estructuras de la sociedad: ¿por qué los humanos estamos viviendo más años?, ¿por qué envejecemos?, ¿qué mirada y qué lugar ocupan, y ocuparán, los viejos en la familia y en la sociedad?, ¿cuáles son las enfermedades, y su atención, que se presentan en la vejez?, ¿cuáles son y serán las necesidades de atención en servicios médicos?, ¿cómo lograr un envejecimiento activo, satisfactorio?

Teniendo como premisa que el estudio del envejecimiento es muy reciente, pero que seguramente tendrá un fuerte impulso, Luis Covarrubias y Marcelino Cerejido nos llevan a reflexionar, en los primeros dos capítulos, sobre las diversas investigaciones desarrolladas en este campo. Sorprende descubrir que la vejez no existe en los animales de vida silvestre, pues el inicio de la disminución de sus capacidades, el inicio de su vejez, los coloca en desventaja para vivir, sucumben al frío, al calor, a los depredadores... frente a estos hallazgos los autores se preguntan por qué no ocurre lo mismo en los humanos. Los avances médicos, las medidas de higiene, el tipo de relaciones que man-

tenemos y los cambios en las condiciones sociales han propiciado que más personas vivan a edades más avanzadas: la vejez es un fenómeno social, cultural, de nuestras sociedades.

La vejez, afirman estos autores, no es una enfermedad sino un fenómeno complejo en el que los procesos biológicos de construcción, destrucción y reparación de estructuras y funciones que se realiza continuamente en nuestro cuerpo y a lo largo de toda la vida, se alteran; se inicia cuando los mecanismos de reparación se van haciendo ineficientes. Los autores nos conducen por los vericuetos de los diversos estudios, presupuestos y enfoques que se han realizado para indagar por qué envejecemos. No existe una teoría completa, aún; sin embargo, los resultados apuntan a la existencia de un reloj en los genes, y de una relación estrecha entre los mecanismos metabólicos de nuestro cuerpo y la vejez. Pero ello no es rígido sino que responde y se modifica de acuerdo con las condiciones externas en las que se vive.

En el tercer capítulo, dedicado a la “Psicología del envejecimiento”, Fanny Blanck nos introduce a los diversos aspectos de la condición mental en la vejez. Destaca la importancia de mantener una actitud de interés, el ánimo de seguir realizando actividades, el tener cuestiones de valor para el individuo que envejece, y esto, señala, es fundamental para seguir manteniéndonos vivos. Así mismo, nos hace pensar sobre las pérdidas, el duelo y la depresión, cuestiones comunes en la vejez, señalando la importancia de que ante la disminución de las facultades de los viejos, se miren, ellos mismos y socialmente, otras posibilidades y capacida-

des para continuar desarrollándose activamente como individuos y en lo social. Señala dos cuestiones que hay que cambiar y que contribuyen a la depresión en la vejez: el reducido papel que el viejo desempeña en la estructura tradicional de la familia, y el “síndrome de la invisibilidad”: el viejo parece no existir.

Los temas de la salud, enfermedad y medicina en el envejecimiento son abordados por Manuel Barquín en el cuarto capítulo. La realidad muestra que no todas las personas envejecen con la misma rapidez, y con la misma calidad, pues ello depende de la biología del individuo, de su estado mental y del medio socio ambiental. El autor describe y analiza los cambios, desde el punto de vista médico, que se producen en el individuo que envejece, y los cuales pueden resumirse en: 1) disminuye la respuesta inmunológica; 2) se hace más lenta la capacidad de restablecimiento a los equilibrios funcionales (por ejemplo ante un frío o calor excesivos cuesta más trabajo restablecer la temperatura corporal); y 3) disminuye la capacidad de recuperación ante una agresión. Estos cambios empiezan a surgir en la madurez, hacia los 25 a 30 años, lo que deja ver la importancia de las medidas preventivas que permiten retardarlos. En la lectura encontraremos una revisión y descripción de estas medidas, reflexiones importantes para

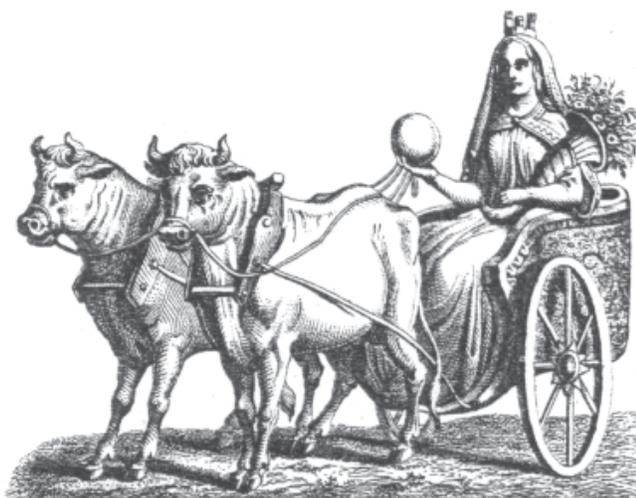
aquel que aspira llegar a vivir un envejecimiento satisfactorio, y que dichas en forma sintética serían: mantener una vida activa (física y mental), tener hábitos alimenticios saludables (el autor coloca una alerta roja con el cigarro, el alcohol y la obesidad), y practicar regularmente algún ejercicio no competitivo.

En el último capítulo Rafael Lozano y Julio Frenk refieren a los aspectos demográficos y a las enfermedades que se presentan en la población de ancianos. Usando datos de la sociedad mexicana, nos enfrenta a la revisión de los servicios de salud, en cantidad y calidad, que requerirá el crecimiento de este grupo de población.

En su conjunto, la diversidad de formación de los autores de esta antología aporta un rico abanico de reflexiones que se abren sobre el tema del envejecimiento humano y la longevidad, desde los campos de las ciencias biológicas, la psicología, la medicina y la demografía. Miradas que nos impulsan a pensar en nosotros mismos, y a buscar, complementar y reflexionar sobre otros aspectos sociales y educativos del envejecimiento poblacional, que se nombran pero que ya no se desarrollan en esta interesante obra.

Reseñado por *Esperanza Mayo Aceves*





Congreso Pedagogía 2007
29 de enero al 2 de febrero
Habana, Cuba

El Congreso Pedagogía 2007 se ha diseñado con el interés de buscar formas de cooperación en la investigación científica, mostrar resultados de recientes investigaciones, propiciar el intercambio de experiencias de avanzada en la solución de importantes problemas educacionales actuales y en la búsqueda de las raíces de una pedagogía autóctona, que resuma lo mejor del pensamiento pedagógico latinoamericano y universal, para dotar a los educadores de un arsenal de conocimientos científicamente fundamentados, que les permita asumir posiciones críticas ante los disímiles problemas que hoy enfrenta la educación en nuestros países.

El intercambio y proyección de concepciones y estrategias en relación con los principales desafíos educacionales que hoy se plantean, servirán también para valorar la puesta en práctica de las recomendaciones hechas en la Declaración Final del Congreso Pedagogía 2005, suscrita por más de 5395 delegados participantes.

Una educación de calidad para todos, que contribuya decisiva y equitativamente al desarrollo de una cultura general e integral de nuestros pueblos, constituirá el hilo conductor del debate científico, apoyado en el rescate de las mejores experiencias de las ciencias de la educación de la región.

El programa incluye cursos, conferencias especiales, simposios y foros en los que se analizarán problemáticas generales por especialistas nacionales y extranjeros de prestigio internacional.

Los simposios abordarán las siguientes temáticas:

- Educación y formación de valores
- Educación y cultura general e integral
- Educación física, deporte y desarrollo social
- Educación ambiental para un desarrollo sostenible
- Promoción y educación para la salud en el ámbito escolar

- Alfabetización y educación de jóvenes y adultos
- Formación inicial y permanente del personal docente
- Educación superior

Para mayor información dirigirse a:
 Margarita Quintero López, Secretaria del Comité Organizador
 Ministerio de Educación 17 y O. Vedado, CP 10400,
 La Habana, Cuba
 Teléfono: 55 3413, Fax: (537) 551326
 Correo electrónico: pedagogia@mined.rimed.cu
www.pedagogia2007.rimed.cu/

**I^{er} Simposio Internacional
 de Documentación
 Educativa SIDOC, 2007**

Palma de Mallorca, España
 14 al 16 de febrero

El Proyecto Simposio Internacional de Documentación Educativa (SIDOC) es una iniciativa de REDINED (Red de Bases de Datos de Información Educativa) con la colaboración y participación activa de instituciones españolas dedicadas a la educación, la cooperación y las relaciones con Iberoamérica.

La información, el conocimiento, la educación y la formación están estrecha e indiscutiblemente relacionadas con el desarrollo de las sociedades y el desarrollo económico. El acceso al conocimiento educativo en cualquiera de sus formas permite mejorar la calidad y la innovación de los recursos, actividades, metodologías y estrategias educativas, y reforzar la capacidad de investigación educativa.

Las bases de datos son una herramienta muy útil para el acceso efectivo a la información y por ello REDINED, mediante el SIDOC, pretende crear un foro de intercambio y cooperación entre documentalistas educativos, así como fomentar la cooperación entre experiencias e iniciativas ya existentes en este campo.

Objetivos

- Crear un espacio de reflexión y de intercambio de experiencias, recursos y procedimientos para investigadores, docentes, documentalistas, entidades educativas y todas las personas interesadas en la documentación educativa y las redes documentales.
- Fomentar las relaciones de cooperación entre distintas iniciativas y proyectos de documentación y redes documentales educativas iberoamericanas y europeas, así como generar nuevas iniciativas coordinadas en dicho campo.

Para mayor información dirigirse a la página:
www.redined.mec.es

**IV Congreso Nacional
 y II Internacional de
 Investigación Educativa**

Río Negro, Argentina
 18 al 20 de abril

Organizado por la Universidad Nacional del Comahue, el Congreso centrará su mirada en los enfoques teóricos, epistemológicos y metodológicos de la investigación educativa que aborden aspectos de la compleja trama de relaciones e interrelaciones existentes entre sociedad, cultura y educación, especialmente desde la óptica de la “desigualdad educativa”.

El Congreso procura consolidar un importante espacio de estudio y discusión creado con las Primeras Jornadas de Investigación Educativa en 1997 y las Primeras Jornadas de Investigación de Instituciones de Formación Docente en 1998, y que se ha ido fortaleciendo durante el I, el II y el III Congreso Nacional y I Internacional de Investigación Educativa realizados en los años 1999, 2001 y 2003 respectivamente.

A lo largo de este trayecto se ha contado con la participación de más de mil personas inscritas en cada evento. Las diferentes líneas de trabajo mostraron aperturas hacia nuevos objetos de estudio y metodologías de abordaje que se están desarrollando en el campo de la investigación educativa. Las experiencias compartidas permitieron comunicar y, por lo tanto, hacer público el estado del arte en la materia.

Objetivos:

- Socializar y contrastar las producciones científicas, en tanto que se trata de prácticas colectivas de construcción de conocimientos, para contribuir al fortalecimiento académico de la investigación educativa.
- Generar un espacio que aliente el análisis y el debate a fin de compartir los diferentes discursos, las distintas perspectivas teóricas y metodológicas de la investigación educativa que se llevan adelante en nuestro país, América Latina y sus relaciones con los desarrollos de nivel internacional.
- Discutir el papel del investigador en ciencias sociales en el contexto sociopolítico actual para poder consensuar principios éticos y compromisos de acción con la educación pública.

Para información sobre el programa e inscripción, dirigirse a la página Web de la Universidad Nacional del Comahue:

www.uncoma.edu.ar

Congreso Mundial de Educación Ambiental 2007

Durban, Sudáfrica
2 al 6 de julio

Como contribución a los esfuerzos globales necesarios para la implementación del Decenio de las Naciones Unidas para la Educación al Desarrollo Sustentable, la Asociación para la Educación Ambiental de África del Sur, junto con sus socios, invitan a participar en el Congreso Mundial de Educación Ambiental 2007 en una región ambientalmente interesante y culturalmente rica caracterizada por muchos desafíos de desarrollo sustentable.

La Secretaría del Congreso Mundial de Educación Ambiental (Italia), por su parte, invita a participar en la consolidación y lanzamiento de la Asociación Mundial de Educación Ambiental que se llevará a cabo durante el Congreso.

Más información sobre el programa,
la presentación de trabajos e inscripción:

www.weec2007.com

**Congreso Iberoamericano
de Experiencias Educativas
Universitarias
con Adultos Mayores**

Paraná-Entre Ríos-Argentina
24 al 26 de septiembre

La edición 2007 “Construcciones y transformaciones de la educación permanente” del Congreso Iberoamericano de Experiencias Educativas Universitarias con Adultos Mayores se realizará en el mes de septiembre de 2007 en Paraná, Entre Ríos, Argentina. La organización general del mismo es asumida por el Departamento de la Mediana y Tercera Edad de la Facultad de Ciencias de la Educación, dependiente de la Universidad Nacional de Entre Ríos. Con este evento se dará cumplimiento a lo acordado por las universidades participantes en el plenario de cierre del Congreso anterior, realizado por la Pontificia Universidad Católica del Perú en la ciudad de Lima, del 1 al 3 de agosto de 2005.

El Congreso pretende:

- Favorecer el intercambio y acercamiento entre las distintas experiencias universitarias de Iberoamérica abocadas a la educación permanente del adulto mayor.
- Promover la reflexión y el debate para desentrañar sobre qué base se construyen los objetivos y estrategias de estos programas educativos para adultos mayores en el seno de una universidad.
- Propiciar la profundización del estudio del adulto mayor a partir de diversas miradas disciplinares para delinear políticas institucionales que lo interpelen como ciudadano y sujeto de derecho.
- Intercambiar experiencias y criterios para fomentar el desarrollo de investigaciones y actividades de extensión en el seno de las experiencias universitarias con adultos mayores de manera particular y en forma conjunta.
- Ofrecer un espacio propicio para el análisis de la relación que se establece entre estas propuestas que surgen del ámbito universitario y las de otras instituciones de la sociedad abocadas al mismo grupo poblacional.
- Crear formalmente la Red Iberoamericana de Experiencias Universitarias para Adultos Mayores, con base en la formación de grupos de trabajo cooperativos que, en el marco de la educación permanente para adultos mayores, elaboren y desarrollen propuestas didácticas y acciones conjuntas.

La convocatoria se extiende principalmente a coordinadores, docentes e investigadores en el campo de experiencias universitarias destinadas a los adultos mayores, pero no excluye a alumnos e interesados en la temática.

El Congreso constará de secciones de simposios, conferencias magistrales, carteles y *stand* para exposición de materiales de difusión.

Para mayores informes comunicarse a la dirección:
congresoiberoamericanoam@fcedu.uner.edu.ar

¿Ahora qué?

Red Latinoamericana de Gerontología (RLG)

www.gerontologia.org

La RLG es una red virtual en el área de la gerontología social que busca dar respuesta a las inquietudes de instituciones que trabajan en América y el Caribe en la promoción de las personas adultas mayores. Nace oficialmente en 1999, Año Internacional de las Personas de Edad. Cuenta con el patrocinio de Cáritas Chile, y desde el año 2004 forma parte del Programa Regional del Adulto Mayor de Cáritas (PRAM) que ejecuta el Proyecto “Trabajo social a favor de los adultos mayores en América Latina y el Caribe”.

Sus objetivos son:

- Ser un enlace entre la teoría gerontológica actualizada y su aplicación a las diferentes realidades locales.
- Aumentar el intercambio y la participación activa de todos los interesados.
- Ser un centro de referencia, de capacitación, formación y contacto.

En este sitio encontrará información de las actividades que se desarrollan en Latinoamérica, como son experiencias, capacitaciones, investigaciones, eventos, documentos históricos, concursos; así como diversos contactos para acceder a boletines sobre el tema de los adultos mayores. Actualmente hay acceso a dos boletines: *Envejecimiento y Desarrollo* (número 4 del Centro Latinoamericano de Demografía-CELADE), y *Pasos del Adulto Mayor* (número 4, editado por Cáritas Chile).

Portal Mayores

www.imsersomayores.csic.es

Portal científico de acceso libre y gratuito especializado en gerontología y geriatría, del Consejo

Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) de España, dirigido al ámbito académico y científico, los profesionales de los servicios sociales, los propios mayores y la sociedad en general. Este portal fue creado en 2001 como resultado de un convenio de colaboración entre ambas instituciones para propiciar el intercambio de información sobre personas mayores en la Internet.

Los principales contenidos de Portal Mayores se recogen en las secciones de Documentación, Legislación, Estadísticas, Investigación, Salud, Residencias, Programas e Internacional. También ofrece información de actualidad (noticias, cursos y un boletín mensual), de áreas concretas de interés (canales temáticos), de direcciones (de España e internacionales) de entidades relacionadas con personas mayores, y establece diferentes modos de colaboración. La mayor parte de la información está organizada en bases de datos.

Gericuba

Red Cubana de Gerontología y Geriatría

<http://www.sld.cu/sitios/gericuba>

El sitio Gericuba tiene la misión de llevar los servicios de gerontología y geriatría cubanos a los profesionales, técnicos y a cualquier persona vinculada a la atención al adulto mayor. Propicia el desarrollo de las investigaciones, la docencia y la calidad asistencial dirigidos a este grupo poblacional.

Al navegar por esta página se descubre una gran diversidad de información sobre el tema: recursos en la atención del adulto mayor, biblioteca virtual sobre gerontología y geriatría, contacto con otros sitios web, eventos y noticias, y una serie de artículos de interés. Destaca la revista virtual *GeroInfo*, publicación trimestral que difunde temas sobre gerontología y geriatría, fundamentalmente en las temáticas de envejecimiento y longevidad.

Envejecimiento

www.envejecimiento.gov.co/proyecto.htm

El Ministerio de Comunicaciones de Colombia y el Centro de Psicología Gerontológica (SEPSIGER) desarrollan esta página web, con el propósito de informar a la comunidad sobre asuntos relacionados con este tema. Como estrategia comunicativa pretende contribuir, junto con otras iniciativas del Estado, de la sociedad civil y del sector privado de Colombia, a generar cambios en las relaciones culturales orientadas a la valoración positiva del proceso del envejecimiento y de la condición de la vejez. En su página encontrará una sección con el desarrollo detallado del proyecto, vínculos con otros sitios, un centro de documentos referidos al envejecimiento y los adultos mayores y una sección de libros publicados sobre el tema, varios de los cuales se encuentran accesibles en versión digital (formato PDF).

Mensaje de Kofi Annan, secretario general de la ONU, en el Día Internacional de las Personas de Edad 1° de octubre de 2006

En el décimo y último año de mi mandato como Secretario General, y tras toda una carrera al servicio de las Naciones Unidas, tengo personal interés por el destino de las personas de edad y el cumplimiento de sus aspiraciones. Sin embargo, tan sólo soy una de los 600 millones de personas que tienen más de 60 años. Dado que las personas de todo el mundo tienden a ser cada vez más longevas, conviene a la humanidad en su conjunto alentar y facilitar un proceso de envejecimiento productivo, activo y saludable. El mundo entero saldrá beneficiado si se hace efectivo el potencial de las generaciones de personas de edad para hacer contribuciones importantes al proceso de desarrollo y a la labor de crear sociedades más productivas, pacíficas y sostenibles.

Esta es la razón por la que el tema del Día Internacional de las Personas de Edad del presente año es “Mejoramiento de la calidad de vida de las personas de edad: promoción de las estrategias mundiales de las Naciones Unidas”. Se trata de un llamamiento a todas las comunidades para que tra-

bajen en pro de políticas y programas que permitan a las personas de edad vivir en un entorno que mejore su capacidad, fomente su independencia y les proporcione un apoyo y una atención adecuados a medida que van envejeciendo.

Ello entraña asegurar viviendas, medios de transporte y otras condiciones de vida que permitan a las personas mantener su independencia el máximo tiempo posible y “envejecer en la comunidad”, pero con una vida activa. También entraña, y ello es igualmente importante, reconocer y respetar la dignidad, autoridad, sabiduría y productividad de las personas de edad de todas las sociedades, especialmente en sus funciones de voluntarias y de encargadas del cuidado de múltiples generaciones. Todo lo cual, a su vez, entraña promover una imagen más positiva del envejecimiento.

En este Día Internacional de las Personas de Edad, insto a los gobiernos, el sector privado, las organizaciones de la sociedad civil y las personas de todo el mundo a que presten especial atención a la creación de una sociedad para todas las edades, como se prevé en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, de conformidad con los objetivos de desarrollo del Milenio y el programa mundial de desarrollo en sentido amplio. Juntos podemos y debemos asegurar a las personas no sólo que sus vidas sean más largas, sino que también sean mejores y más enriquecedoras, gratificantes y plenas.

Sección de Servicios de Internet.
Departamento de Información Pública
de las Naciones Unidas
© 2006

