

Dinámicas grupales en los Adultos Mayores. El “Hilo de Ariadna”.

Autoras: [Miriam de la Osa Oreilly](#)¹, Moraima Licon Gurrea², Danae Castro de la Osa³

1. Profesora Asistente de Psiquiatría Especialista de Primer Grado

Diplomado en Dinámica Grupales y Educación Popular

2. Especialista de Primer Grado en Psiquiatría. Profesora de Propedéutica del Centro de Estudios Universitarios del Norte (Delicia Chihuahua).

3. Estudiante tercer año en Comunicación Social.

Hospital. “Hermanos Ameijeiras, Servicio de Psiquiatría

Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud. (CITED)

Calle G y 27, Vedado, Municipio Plaza de la Revolución.

CP 10400.

geroinfo@infomed.sld.cu

RESUMEN

Ariadna, hija del Rey Minos, le presto a Teseo el hilo por ella tejido mediante el cual el mitológico héroe logro salir del laberinto al que había acudido a fin de ajusticiar al Minotauro. Más allá de la conocida leyenda griega, en la actualidad muchas veces el profesional de la salud mental funciona como Ariadna salvando las distancias, pues ayuda al individuo a buscar el hilo conductor para que este encuentre su camino y el modo de cumplimentar sus objetivos en la vida.

Con este trabajo las autoras tratan de poner el acento de su labor en un enfoque dirigido a la prevención y a la promoción de la salud en grupo de adultos mayores que acudieron a un grupo de talleres efectuados en el servicio de Psiquiatría del Hospital “Hermanos Ameijeiras”.

Palabras claves:

Dinámicas grupales, promoción de salud, adultos mayores.

En el dinámico mundo en que vivimos con sus continuas exigencias y problemáticas que se derivan de las complejidades de la vida cotidiana, el ser humano corre el riesgo de olvidar lo que es. Centrado en sus propias preocupaciones, descuida el hecho que lo distingue, qué es el estar inmerso en una compleja y enmarañada red de relaciones interpersonales, dónde además de ser un individuo de la especie Homo Sapiens, para quien el respeto a la individualidad no debe ser algo secundario, es también amigo, amiga, vecino, padre o madre hija o hijo en fin es un ser social.

La búsqueda de formas de intervención psicológica sobre los individuos, los grupos dirigidas a la prevención y promoción de la salud y que por ende no sitúen el acento de su labor en el enfoque terapéutico. (Curativo) ya tradicional, constituyen uno de los problemas investigativos de mayor atracción para los estudiosos en la actualidad. En este sentido, abundan los planteamientos realizados por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud

En Cuba existen las condiciones para estos estudios, porque la salud pública representa una finalidad primordial, que permite que surjan experiencias prácticas de carácter preventivas como la de “Sombreros y Zapatos”.Nombre de nuestra dinámica grupal.

Siendo un servicio de asesoría para personas de la tercera edad y otros grupos edades presumiblemente sanas. Y se han obtenido mediante esta experiencia alentadores resultados en cuanto a la orientación psicológica, cultura psicológica y en la mirada alternativa a los problemas de la cotidianidad y la tercera edad.

¿Por qué sombreros y zapatos?

Eduard de Bono educador del pensamiento, nacido en Malta, médico y Neurólogo, se le reconoce mundialmente como creador del concepto de pensamiento lateral, al que define como una actitud que implica tratar de mirar las cosas de diferentes maneras y entender que “cualquier modo de mirar el mundo es solo uno entre muchos. Debemos enseñar a ver las posibilidades las alternativas a transitar por esquemas no rutinarios y ese es el pensamiento que no está demasiado desarrollado.

En su extensa obra hay un libro que se denomina los “Sombreros de Pensar “Y en otro los Zapatos de la acción de ahí que se tomaran estos elementos metafóricos con el intento de lograr un balance entre los recursos educativos-orientativos que influyen preferentemente sobre los fenómenos cognitivos, por lo que cada vez más imprescindible de entregarle a las personas herramientas o instrumentos psicológicos que aprendan a emplear por sí mismo. Y que le permitan extraer lo mejor de sus recursos psicológicos individuales a fin de obtener un ajuste más adecuado a las exigencias de la agitada y cambiante vida actual. Ese era objetivo de los talleres que se desarrollaron.

¿Cuáles fueron los requisitos de inclusión?

Las personas se han motivado porque tienen INTERÉS. En lo que van a hacer porque satisface una de sus necesidades, si creen que existen **POSIBILIDADES** para lograrlo y si sienten **CONFIANZA en el grupo**, no importaba la edad solo la convocatoria de adquirir una Cultura Psicológica sobre el Envejecimiento.

Si reflexionamos sobre esta Parábola quedara *CLARO LA NECESIDAD QUE TIENEN LAS PERSONAS CADA DIA MAS DE BUSCAR ESPACIOS DE REFLEXIÓN, DE CRECIMIENTO, APRENDIZAJE Y DE HERRAMIENTAS.*

“El viajero necesitaba atravesar el desierto y teme perderse en la inmensidad de la arena. Por eso, busca informaciones y mapas, señala el punto al que quiere llegar y trazar la ruta más adecuada, teniendo siempre en cuenta el lugar en que se halla. Y se provee de los medios necesarios –vehículo, combustible, brújula, agua, provisiones para poder alcanzar su destino. (9)

En la travesía del desierto los medios tienen que ser adecuados al terreno- un coche deportivo no servirá, será preferible un todo terreno,-tienen que ser suficientes para llegar a nuestra meta- no debemos equivocarnos en la cantidad de agua y alimentos que necesitamos-, tienen que ser coherentes entre sí- no nos sirve cualquier combustible para el vehículo-.

Pero, ¿qué pasará si el vehículo se avería en mitad del desierto?

Si el viajero sabe mucho de mecánica del automóvil, pero se le olvidó la caja de herramientas; poco podrá hacer, salvo confiar en la suerte. Pero lo mismo ocurrirá si cuenta con una caja de herramientas, pero no tiene conocimiento alguno de cómo reparar un automóvil.

De ahí la importancia de conocer desde la experiencia del grupo, de las referencias de sus prácticas de las incoherencias y desencuentro entre lo que es, lo que piensan y lo que hacen se derivaba una constantemente una reflexión que se enriqueció con intercambios y búsquedas de información y así con paciencia impaciente se fue construyendo

¿Cómo lo hicimos?

Se realizó un grupo de talleres con un grupo de personas que participo en la experiencia, con frecuencia semanal en número de 7 talleres que los mismos partían de las necesidades del grupo y así se esbozaron 7 temas generadores.

1. Ganancias y pérdidas de la tercera edad.
2. Convivencia Familiar.
3. Diálogos entre generaciones.
4. Alternativas para la felicidad
5. Mitos de la tercera edad.
6. Sexualidad en la Tercera edad.
7. Vida a los años.

La lógica utilizada como punto de partida la práctica social de los participantes es decir un autodiagnóstico del contexto, de los criterios del grupo que fueron fluyendo como resultados de técnicas participativas creadas para cada objetivo concreto. De las referencias de sus prácticas de las incoherencias y desencuentros entre lo que es, lo que piensan y lo que hacen se derivaba constantemente una reflexión que se enriquecía con intercambios y búsquedas de informaciones de otros tiempos, algunas veces en videos en artículos, así con paciencia se fue construyendo entre todos un nuevo conocimiento.

Evaluación

La evaluación fue un proceso a lo largo de estos 8 encuentros. En cada taller se fueron registrando opiniones que valoraban resultados parciales y permitían rectificar la marcha que junto con los participantes veníamos realizando.

La evaluación de los estados de ánimos, los contenidos y la calidad de la conducción del debate de las problemáticas planteadas por el grupo fue produciendo confianza acercamiento y calidad en las dinámicas

Ante el necesario final de una etapa y con el objetivo de mejorar próximas experiencias, invitamos a la evaluación general.

Para ello utilizamos la Dinámica **"El sombrero preguntón....."**

¿Que decir de estos encuentros?

¿Que tres aprendizajes se llevan?

¿Que nuevos sentimientos?

¿Que planes y proyectos emprenderemos?

La técnica consistió en utilizar un sombrero y en su interior se colocan estas preguntas que serán trabajadas por 5 grupos y los resultados serán expuestos en plenario para su reflexión. En este intercambio se fue construyendo entre todos sus nuevas reflexiones.

Respuestas del grupo:

Aprendizajes expuestos

1. Enfrentar esta etapa de la vida con optimismo
2. Tenemos cosas que brindar
3. Se puede y se debe lograr en armonía en la convivencia con los nietos e hijos.
4. Jubilarse no significa retirarse de la vida sino que es una nueva forma de vida.
5. Como exigir con respeto y amor los derechos como integrantes de la familia.

Respuestas que más predominaron en los grupos y en el ejercicio de reflexiones del colectivo.

Nuevos sentimientos que predominaron:

- ❖ Alegría y esperanzas
- ❖ Agradecimiento por escucharnos.
- ❖ Ansiedad por que llegara el día de los talleres.,
- ❖ Crecer nuestra autoestima
- ❖ Ser mas joven por estar aprendiendo

Opiniones de estos encuentros:

- ✓ Pudimos expresar no lo que pensamos sino también lo que sentimos
- ✓ Fue muy agradable y novedoso aprender jugando.
- ✓ Gracias por pensar en nosotros/as.....

Proyectos de vida a emprender....

- Practicas diarias de ejercicios.
- Darnos mas tiempo para el disfrute de excursiones, teatros, paseos
- Involucrarnos en proyectos que nos permitan realizarnos: Ir a la Universidad del Adulto Mayor, aprender computación...

Conclusiones

De una manera creativa lo hicieron los propios adultos mayores tomando frases celebres que demuestran en esencia los objetivos de cada taller y el aprendizaje obtenido por los mismos y como encontraron con estos debates sus herramientas y sus hilos conductores para tener un envejecimiento mas satisfactorio.

1. Saber envejecer es la mayor sabiduría y uno de los mas difíciles capítulos del arte de vivir(Enrique Federico Amiel),
2. No hay cosa más bella que amar a los ancianos.El respeto es un dulcísimo placer (José Martí).
3. Que encanto tiene los cabellos blancos parecen que vienen de alto lo que viene de ellos.Las puerilidades mismas están llenas de gracias en los ancianos. (José Martí).
4. La voz de los ancianos tiene de los otros mundos: tiene algo de religión de paz no humana, algo de revelación y profecía. (José Martí)

Referencias Bibliográficas:

1. American Medical Association: Diagnostic and treatment guidelines on elder
2. Careces ME, Baly BM El anciano: indicadores demográficos y de salud. Análisis de información (1998). Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; Ciudad de la Habana.
3. Consultorio del Amor Educación Sexual, creatividad y promoción de Salud. Editorial Academia1994 Colectivos de Autores.
4. Dan Blazer, D. Psiquiatría Geriátrica. Tratado de Psiquiatría 3ra edición, 2000: 1453
5. Dulcey-Ruiz E, Uribe C. Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. Revista Latinoamericana de Psicología 2000;34(1y2):17-27.
6. Gutiérrez Robledo, LM El proceso de envejecimiento humano: implicaciones clínicas y asistenciales Rev Fac Med UNAM 1998; Volumen 41 (5): 198-206
7. Nafis Sadik. Estado de la Población Mundial. Las Nuevas Generaciones. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Pág. 42 – 50, 1998.
8. Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002. II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Naciones Unidas. Rev. Española de Geriatria y Gerontología (2002) Vol. 37, Núm. Supl.2 12 - 36
9. Técnicas Participativas .Colectivos de Autores de la Asociación de Pedagogos de Cuba 2004.2005 Vol. 3