

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

El trabajo con aspectos positivos para la promoción de la salud en la vejez.

Arias, Claudia Josefina, Sabatini, María Belén y Soliverrez, Verónica Corina.

Cita:

Arias, Claudia Josefina, Sabatini, María Belén y Soliverrez, Verónica Corina (2011). *El trabajo con aspectos positivos para la promoción de la salud en la vejez. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/351>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/uYO>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EL TRABAJO CON ASPECTOS POSITIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA VEJEZ

Arias, Claudia Josefina; Sabatini, María Belén; Soliverez, Verónica Corina
Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

La vejez ha sido tradicionalmente asociada con pérdidas y déficits. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que en esta etapa vital, también se encuentran ganancias. Los hallazgos muestran que en términos generales las personas mayores poseen elevados niveles de bienestar, de satisfacción con la vida, de fortalezas y de sabiduría, además de mantener una vida sexual activa y disponer de recursos de apoyo social variados y suficientes. Además de cuestionar muchos de los estereotipos negativos que existen acerca de la vejez, estas y otras evidencias han mostrado las amplias posibilidades que brinda el trabajo con los aspectos positivos en personas mayores, ya sea que este se oriente a la promoción de la salud, como para a la prevención o al tratamiento. El objetivo de esta presentación consiste en exponer y analizar un dispositivo de intervención orientado a la promoción de la salud a partir del trabajo con aspectos positivos en la vejez. Se analizan las metas propuestas, los temas abordados, la modalidad de trabajo y los resultados alcanzados a partir de su implementación. Se concluye la importancia de seguir desarrollando dispositivos y técnicas de abordaje que se basen en los aspectos positivos en la vejez y aprovechen su enorme potencial.

Palabras clave

Aspectos Positivos Intervenciones Vejez

ABSTRACT

WORKING POSITIVE ASPECTS FOR HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY.

Aging has traditionally been associated with losses and deficits. However, recent researches have shown that at this stage of life are also gains. Findings show that older people generally have high levels of well-being, life satisfaction, strength and wisdom. They also have an active sex life and adequate social support. In addition to questioning many of the negative stereotypes about aging, these and other evidences have shown the possibilities offered by working with positive aspects in the elderly: promoting health, to prevent or in treatment. The objective of this paper is to present and analyze a device intervention aimed at promoting health from work with positive aspects of aging. Proposed goals, addressed topics, type of work and results achieved from its implementation are presented. The importance of further developing devices and techniques based on aging positive aspects is concluded.

Key words

Positive Aspects Interventions Elderly

Introducción

En las últimas décadas el estudio de los aspectos positivos en la vejez ha aportado una extensa evidencia acerca de los recursos y posibilidades de las que disponen las personas mayores, cuestionando e incluso contradiciendo una amplia variedad de supuestos que se basaban en estereotipos negativos y que, por lo tanto, sostenían una visión deficitaria de dicha etapa de la vida (Arias, 2009). La exploración de temáticas como el bienestar, la felicidad y la satisfacción vital mostraron que las personas mayores poseen elevados niveles en todas ellas e incluso en mayor medida que los más jóvenes (Arias & Soliverez, 2009; Soliverez & Arias, 2010; Carstensen & Charles, 1998). Asimismo, han mostrado poseer múltiples fortalezas (Arias, Castañeiras & Posada, 2009; Arias, Giuliani & Pavón, 2011), mayores niveles de sabiduría (Baltes y Smith, 1994; Sternberg, 1994; Casullo & Fernández Liporace, 2006; Borgna, 2010) mayor regulación de sus emociones (Carstensen, Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000, Carstensen et al., 2009; Charles, Reynolds, & Gatz, 2001; Kessler & Staudinger, 2009; Kunzmann, Little, & Smith, 2000; Mroczek & Kolarz, 1998; Teachman, 2006), una vida sexual activa (Iacub, 2006; Arias & Polizzi, 2011) y disponer de redes de apoyo social funcionales, además de incluir en ella nuevos vínculos significativos durante la vejez (Elgart, 2010; Arias y Polizzi, 2010, Cornwell, 2009).

Estos nuevos hallazgos además de problematizar antiguos y falsos supuestos acerca de la vejez, contribuyen a generar una nueva visión, más positiva, dando lugar a un imaginario diferente de envejecimiento asociado más a una etapa saludable de la vida que al final de una vida. El logro de cambios en este sentido, facilitan el desarrollo de entornos más favorables, con mayores oportunidades de participación, integración y pleno desarrollo del potencial del que las personas mayores disponen. Asimismo no solo las condiciones sociales serán más propicias, sino que los propios adultos mayores podrán tomar decisiones y realizar elecciones menos influidas por el peso de estereotipos negativos que los limitan en sus posibilidades y que les coartan opciones (Iacub y Arias, 2011)

En segundo lugar, los resultados logrados en torno a la existencia de múltiples aspectos positivos en la vejez, muestra las posibilidades que brindan para el desarrollo de dispositivos de intervención que, basados en estos, mejoren el bienestar integral de las personas mayores. El trabajo de tipo psicoeducativo, de estimulación cognitiva o afectiva, de fortalecimiento de los apoyos sociales, de reminiscencia, de desarrollo de estrategias de

afrentamiento, son, entre otros claros ejemplos de enfoques basados en el trabajo con aspectos positivos y centrados más en las posibilidades que en los déficits. En el presente trabajo se expone un dispositivo que ha sido diseñado con un objetivo de promoción de la salud en las personas mayores y que detallaremos a continuación.

El diseño del dispositivo

El mismo consiste en un taller denominado “Trabajando aspectos positivos con los adultos mayores: Fortalezas, Amor y Felicidad” y en la actualidad se está implementando como actividad de extensión comunitaria desde la Facultad de Psicología de la Universidad Atlántida Argentina en articulación con el PAMI.

El taller es coordinado y ejecutado por un equipo de Licenciadas en Psicología, especialistas en vejez. En términos generales el taller pretende descubrir, estimular, reflexionar y fortalecer recursos y potencialidades en los adultos mayores a través de diversos recursos.

Objetivos:

Generar un espacio de encuentro en el que los adultos mayores logren:

- Debatir acerca de representaciones negativas sobre la vejez.
- Problematizar mitos, supuestos y estereotipos negativos acerca de la vejez
- Conocer hallazgos en relación a los aspectos positivos en la vejez.
- Registrar situaciones que provoquen emociones positivas.
- Identificar y potenciar los propios recursos y fortalezas.
- Reflexionar sobre los aspectos positivos del envejecimiento
- Explorar supuestos y experiencias personales en relación al amor, la pareja y la sexualidad en la vejez.
- Reflexionar sobre los cambios en los vínculos con la familia y amigos
- Pensar un proyecto personal para el corto o mediano plazo.
- Generar nuevos vínculos con pares.

Modalidad de trabajo y técnicas a implementar

El taller se desarrolla durante un cuatrimestre, con encuentros semanales de 2 horas de duración. En las primeras reuniones se realizó la presentación de los integrantes y los docentes, se presentó la propuesta del taller, y se evaluaron las expectativas de los integrantes con respecto al desarrollo del mismo.

Luego, se introdujo el tema de las representaciones negativas de la vejez y el modo en que ellas condicionan los modos de ser y de actuar. Este tema fue trabajado e ilustrado con notas periodísticas que ellos mismos aportaron al grupo. Este elemento sirvió como disparador para analizar la imagen de la vejez que transmiten los medios de comunicación y problematizar, el modo en que el marco sociocultural determina como nos vemos, comportamos y a veces sentimos. Posteriormente en

cada encuentro se fueron desarrollando distintos aspectos positivos: Fortalezas, Familia, Amigos, Sabiduría, Pareja, Sexualidad, Felicidad, Autonomía, Fluidez, Emociones positivas, Aprendizaje y Proyectos. Para cada uno de estos temas se presentaron los resultados de investigaciones actuales y se estimuló a al debate sobre estos aspectos. Para ellos se trabajó con los siguientes dispositivos:

- exposiciones por parte de los docentes acerca de los temas propuestos.
- grupos de reflexión sobre aspectos positivos del envejecimiento: felicidad, amor, pareja y sexualidad y proyectos personales
- grupos de discusión acerca de las representaciones negativas sobre la vejez, mitos, estereotipos negativos y prejuicios,
- torbellino de ideas
- análisis de películas, de publicidades, testimonios y relatos de vida, fotos para abordar los temas planteados en el taller.
- actividades de registro de emociones positivas, recursos, fortalezas personales que permitan optimizar la propia imagen.

El Taller en acción

Las personas mayores participaron muy activamente en las distintas actividades que fueron propuestas y expresaron la satisfacción que generaba, en ellos, dicha participación. En muchos casos manifestaron la importancia de reflexionar sobre estos temas y consideraron que existen aspectos naturalizados que pueden ser modificados y problematizados a partir de estos encuentros permitiendo construir nuevos significados compartidos. Los talleres se desarrollaron en un clima de trabajo agradable, con respeto, escucha del otro y teniendo en cuenta la experiencia pasada, presente y las proyecciones a futuro de cada integrante.

En cada encuentro se propició un clima de trabajo agradable, ofreciendo propuestas prácticas acompañadas de reflexión e intercambio.

Los materiales que sirven de estímulo para la tarea son tanto aportados por el equipo docente como por los propios participantes.

Se generó un espacio dinámico, participativo, dialógico y reflexivo en el que los adultos mayores pudieron compartir vivencias y emociones acerca de esta etapa de la vida y potenciar los recursos que cada uno posee.

Conclusiones

Estamos transitando por un cambio en la mirada hacia los mayores, la generación de un nuevo paradigma del envejecimiento, que reconozca que las personas mayores son activas, se ocupan de su salud, pueden resolver sus problemas y continúan realizando aportes en su comunidad hasta el final de sus vidas. El trabajo con los aspectos positivos brinda amplias posibilidades, sobre todo porque les permite a los participantes descubrir las potencialidades que tienen y los conduce a incrementarlas. Es importante avanzar en el diseño de dispositi-

vos tanto para el tratamiento como la prevención y la promoción así como también en investigaciones que den cuenta de sus alcances y logros.

El desarrollo de estos talleres promueve la participación. Participar es una necesidad humana básica, ligada al reconocimiento de identidad que todo ser humano tiene, a veces perdida con el transcurrir del tiempo, principalmente por el imaginario social internalizado de los mayores. La participación se puede entender también como un mecanismo de distribución del poder, lo cual promueve el empoderamiento, un proceso de aprendizaje y acción que fortalece la autoestima, la conciencia política de las personas, permitiendo el posicionamiento como sujeto de derecho.

Tanto la problematización de supuestos y estereotipos negativos acerca de la vejez como el registro de los recursos, el trabajo con las emociones positivas y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de las que disponen los adultos mayores apuntan a mejorar el bienestar subjetivo y la calidad de vida en esta etapa vital. Asimismo, colaboran en la construcción de una nueva imagen de la vejez, lo que permitirá la construcción de propuestas novedosas, atentas a las diferencias individuales y a la complejidad de ésta etapa de la vida, con las cuáles, los adultos, puedan identificarse, participar y desarrollar nuevos recursos personales y grupales.

BIBLIOGRAFÍA

Arias, C. (2009, septiembre). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?. Contribuciones para un cambio de paradigma. Presentado en: I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez "Envejecimiento y Vida cotidiana". Buenos Aires, UBA.

Arias, C., Castañeiras, C. & Posada, M. C. (2009). ¿Las Fortalezas Personales se Incrementan en la Vejez? Reflexiones acerca del Capital Psíquico. En Iacub, Arias, Soliverez y cols. Desafíos y Logros Frente al Bien-estar en el Envejecimiento (pp. 31 -39). Buenos Aires: Eudeba.

Arias, C.; Giuliani, F. & Pavón, M. (2011). Exploración de Aspectos del Capital psíquico. Los Significados otorgados según grupo de edad y género. Duodécimo Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/congreso/2011/psicologia/articulos/50167/>.

-Arias, C., & Polizzi, L. (2010). La red de apoyo social en la vejez. Pérdidas e incorporación de nuevos vínculos. Interpsiquis 2010. Extraído el 3 de marzo de 2010 desde: <http://hdl.handle.net/10401/934>

Arias, C. & Polizzi, L. (2011). Relación de pareja en la vejez. Funciones de apoyo y sexualidad. Revista Kayros. (Enviado, junio de 2011, en evaluación).

Arias, C. & Soliverez, C. (2009, Noviembre). El Bienestar Psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupos de edad? Publicado en CD de Actas del 2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología. Universidad Nacional de La Plata. La Plata. ISBN 978-950-34-0588-8

Baltes, P. B. & Smith, J. (1994). Hacia una psicología de la sabiduría y su ontogénesis. En Sternberg, R. (comp), La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo (pp 109-147). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Borgna, G. (2010). La Satisfacción Vital y su Relación con los

Componentes de la Sabiduría. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.

Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644 - 655.

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hersfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. & Nesselroade, J. R. (2009). The experience of emotion in adulthood: Findings from a longitudinal experience-sampling study of people aged 18 to over 90 years of age. Manuscript in preparation.

Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2008). Diseño de un instrumento psicométrico para evaluar concepciones sobre la sabiduría. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, U.B.A., 15. Documento Recuperado el 24 de Agosto de 2009 de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862008000100028&lng=es&nrm=iso. ISSN 1851-1686.

Charles, S. T., Reynolds, C. A. & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136 - 151.

Cornwell, B., Schumm, L.P., Laumann, E.O., & Graber, J. (2009). Social networks in the NSHAP study: rationale, measurement, and preliminary findings. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B (S1) i5-i11.

Elgart, S.B. (2010). Análisis de los vínculos de amistad y cambios de la red de apoyo social. Informe final de Trabajo de investigación no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina.

Iacub, R. (2006). *Erótica y Vejez*. Buenos Aires: Paidós.

Iacub, R. y Arias, C. (2010). Empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*: número monográfico sobre Vejez y Muerte. Aceptado para su publicación.

Kessler, E. M., & Staudinger, U. M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, 24, 349 - 362.

Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15, 511 - 526.

Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333 - 1349.

Sternberg, R. (1994). La sabiduría y su relación con la inteligencia y la creatividad. En Sternberg, R. (comp), La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo (pp 171-211). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Soliverez, C. & Arias, C. (2010, Mayo). Capital psíquico y bienestar psicológico: Dos constructos que permiten identificar aspectos positivos en la vejez. Presentado en el V Congreso Argentino de Salud Mental. Trauma, Historia y Subjetividad. Asociación Argentina de Salud Mental. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Teachman, B. A. (2006). Aging and negative affect: The rise and fall and rise of anxiety and depression symptoms. *Psychology and Aging*, 21, 201 - 207.