

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.

# **“Contando y compartiendo nuestras historias”. Propuesta de taller para la promoción de la salud con personas mayores.**

Zrinovich, Alicia y Sabatini, María Belén.

Cita:

Zrinovich, Alicia y Sabatini, María Belén (2011). *“Contando y compartiendo nuestras historias”. Propuesta de taller para la promoción de la salud con personas mayores. 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/000-052/382>

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

*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>.*

# “CONTANDO Y COMPARTIENDO NUESTRAS HISTORIAS”. PROPUESTA DE TALLER PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD CON PERSONAS MAYORES

Zrinovich, Alicia; Sabatini, María Belén

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

---

## RESUMEN

La construcción de un relato de vida facilita la configuración de la identidad a lo largo del tiempo, promoviendo el aumento de una experiencia personal de mayor integridad y coherencia. La finalidad de este trabajo es presentar el diseño y desarrollo de un taller de “historias de vida” destinado a personas mayores de la ciudad de Mar del Plata cuyo objetivo principal fue generar un espacio de encuentro, en el que sus integrantes 1) desarrollen destrezas como narradores de los sucesos de su historia personal, 2) logren construir sus historias mediante la puesta en común de los recuerdos compartidos, contrastando con los pares las experiencias subjetivas, 3) vivencien el ser parte de la historia local, 4) transmitan un legado de experiencias y conocimientos, 5) valoren la dinámica de trabajar en equipo pudiendo apropiarse del taller como una actividad placentera, emotiva y útil y 6) generen nuevos vínculos con pares. Se presenta la modalidad de trabajo del taller, las actividades desarrolladas y el impacto del mismo en la experiencia subjetiva de quienes participaron. Se espera que esta propuesta pueda ser un aporte para el trabajo con personas mayores desde un enfoque que impulse la promoción de la salud.

## Palabras clave

Taller Tercera edad Historias

## ABSTRACT

“TELLING STORIES AND SHARING OUR”.  
PROPOSED WORKSHOP FOR HEALTH  
PROMOTION WITH OLDER PEOPLE

The construction of a life story helps to configure the identity over time, promoting the growth of a personal experience of greater integrity and coherence. The purpose of this paper is to present the design and development of a workshop on “life stories” aimed at older people in the city of Mar del Plata which main objective was to create a space for meeting, can 1) develop skills as narrators of the events in his personal history, 2) succeed in building their stories through the exchange of memories shared with peers, contrasting their subjective experiences, 3) feel the experience of being part of local history, 4) transmit a legacy of experience and knowledge, assess the dynamics of working in teams, using the workshop as a pleasurable activity, emotional and useful and 6) create new ties with peers. Show the workshop, activities and their impact on the

subjective experience of participants. It is expected that this proposal can be a contribution to work with older people from an approach that encourages the promotion of health.

## Key words

Workshop Seniors Stories

---

## Introducción

Desde el punto de vista social y psicológico el lapso que, en el ciclo vital, corresponde a la vejez presenta características muy complejas. Ya que a medida que avanza el conocimiento científico, conforma un periodo cada vez mas largo de la vida humana. El interés por los ancianos corre paralelo a la marcada tendencia al aumento de la expectativa de vida que marca la cuadratura de la pirámide etárea, esto motiva que la atracción investigativa por el alargamiento de la vida se desplace al objetivo de mejorarla (Triado- Villar 2007).

Hasta hace pocas décadas se conceptualizaba la vejez como un proceso indiscriminado de la enfermedad remitida al cuerpo físico, promoviendo su medicalización. Actualmente se propone otra perspectiva donde se hace hincapié en los afectos y emociones. Se entiende por lo tanto, que los proyectos vitales son un factor tan relevante para la longevidad como la salud y el bienestar material (Iacub, 2001).

Se observa que la tendencia a considerar a los ancianos como relegados al margen de la sociedad esta manifestando un viraje y una de las consecuencias, quizá la más relevante para este trabajo, es que se tiende a dismantlar la estructura que genera la alienación del sujeto respecto a su propia experiencia.

En los humanos la experiencia puede conceptualizarse como una estructura global, amplia, que da sentido y coherencia a la vida. Dicha estructura puede traducirse en palabras o textos conformando una narrativa. Narrar es una capacidad propiamente humana.

Distintas son las funciones que se pueden atribuir a las narraciones de la vida, historias de vida, o historias vitales: 1) Como elemento que ayuda a dirigir y tomar decisiones, 2) Como elemento que facilita la interacción social, 3) Como fundamento de nuestra identidad personal (Triado- Villar 2006). Particularmente esta ultima función da sentido a una modalidad de trabajo con personas adultas mayores persiguiendo el objetivo de inte-

grar un ciclo vital que en lo esencial esta ya completo. Debemos a Erikson (2000), una contribución muy pertinente al tema. Este autor, plantea el desarrollo psicossocial del individuo en estadios, correspondiendo al octavo la hoy llamada edad del adulto mayor, que incluye una mirada en retrospectiva a la propia experiencia vital. En la reflexión sobre lo vivido, la persona busca aceptar el sentido de su existencia. Esta aceptación incluye adaptarse a los cambios que se evidencian tanto en lo físico como en lo psíquico y relacional y adoptar nuevos roles acorde a la actualidad. Si se logran estos objetivos básicos, la vida toma un matiz satisfactorio y el logro de esta integración trae consigo la consecución de la sabiduría, que nos remite nuevamente a la apropiación de la experiencia como pilar de la identidad. Si esto no sucede, si las reminiscencias de la persona se centran en sus desventuras y fracasos que conllevan al remordimiento, surge la desesperanza por el tiempo mal logrado y la imposibilidad de reparación. Se plantean por lo ante dicho, como tarea principal en el abordaje psicológico de los adultos mayores, las propuestas que destaquen la actividad narrativa de los sujetos, ya que dicha revisión logra que se asimilen mejor los profundos cambios de ese momento vital.

### **Marco Teórico**

El análisis retrospectivo pone de manifiesto que el uso científico de las historias de vida, no aparece hasta principios del siglo pasado bajo la tutela de la Antropología Cultural y la Sociología Cualitativa. En esta área se han destacado autores como, Malinowski, Margaret Mead, Thomas y Znaniecki, Sapir. El trasfondo de la inmigración característica de esa época en América tanto intercontinental como intracontinental por el desplazamiento indígena, fue el desencadenante del interés por plasmar narraciones que dieran sentido a dichos sucesos. Destacándose la historia de vida como la forma más pura de los estudios descriptivos, realizada con rigurosidad, amplitud y atención etnográfica.

Se retoma luego del auge conductista con un carácter polifacético, en la medida que es entendida de múltiples maneras según el contexto disciplinario en el cual se inserte. Teóricos literarios, semióticos y lingüistas fundamentan con sus desarrollos que las narrativas muestran aspectos invariantes de la mente humana. La narración conecta hechos en un hilo argumental, se estructura un guion que muestra una forma o esquema, que se repetirá bajo distintas apariencias, y que nos va a permitir analizar la estructura subyacente. Nos referimos a desarrollos que provienen de los avances estructuralistas con aportes lingüistas como Saussure y Jakobson y desde la Psicolingüística, el planteo de Chomsky.

Desde el campo filosófico, se produce un giro que pone un especial énfasis en el lenguaje y en la significación que adquiere en la constitución del sujeto y la cultura. Se trata de autores como L. Wittgenstein, que representan la tradición germánica hasta Heidegger, que luego es adoptada por Lacan en psicoanálisis.

Este giro hacia el lenguaje, particularizado al dominio

de la narración, conlleva la pérdida de la certeza de la autoconciencia y desautoriza definitivamente al sujeto cartesiano. Aborda al sujeto tentativa e indirectamente. La identidad así concebida lejos de plasmar a un sujeto singular y expresado en primera persona, se presenta como una actividad interpretativa y creativa.

Desde el paradigma de la Psicología Positiva, centrada en el potencial humano, la tarea de narrar la propia historia de vida, se constituye en una experiencia subjetiva de bienestar que contribuye a mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de patologías. Mientras que la concepción centrada en lo patológico apunta a corregir defectos y reparar el daño, la Psicología Positiva, por el contrario, insiste en la construcción de competencias, personales y grupales para la promoción y prevención de la salud, ampliando el foco tradicional de investigación e intervención.

Si bien, estas ideas ya estaban presentes con anterioridad a la Segunda Guerra Mundial, cuando los objetivos principales de la psicología eran: 1) curar los trastornos mentales, 2) hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e 3) identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas, luego de la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Una de las posibles causas que menciona Seligman (1995) es que la psicología ingresó como ciencia de la mano de la medicina y no pudo desligarse del modelo médico basado en el déficit. Además, las secuelas de la Segunda Guerra Mundial, hicieron necesaria una mayor atención a las enfermedades mentales, relegando a un segundo plano el estudio de los procesos normales. Desde ese entonces, la psicología sigue el mismo rumbo y como consecuencia se encuentran instaladas creencias erróneas, como la de considerar que la ausencia de enfermedad o su alivio es suficiente para alcanzar la felicidad o un grado óptimo de funcionamiento.

### **Diseño del Taller**

Objetivo general: Se busca facilitar la reflexión individual y colectiva de la experiencia cotidiana, pasada y presente de los participantes. Promoviendo la construcción de un relato acerca de las propias vivencias y sus significados. En el entendimiento de que dicha comprensión enriquecerá el desempeño vital actual de los participantes.

Expectativas centradas en la tarea: El equipo profesional interviniente diseñó esta actividad en la búsqueda de promover la autoconciencia de los participantes, mediante una metodología fundada en la exploración reflexiva del pasado, que se realiza a través del desarrollo de narraciones. Con ello se busca que logren realizar una investigación sobre ellos mismos. Ser sujetos y a la vez objetos de su propia pesquisa, que se materializa en los relatos de su trayectoria vital.

Dichas narraciones implican todo un proceso de autoanálisis, que se interna en la complejidad de la subjetivi-

dad. Por medio del cual el participante descubrirá en las singularidades de la comunicación propia, el estilo familiar, y ahondando en la historia de sus padres y ancestros encontrará sucesos que él vincule al proceso de construcción de su propia identidad. Surgen los recuerdos acerca de las expectativas familiares, coherentes con el momento cultural e histórico y también estarán presentes las experiencias que en distintos contextos, laborales, sociales y recreativos los sujetos han transitado, de las que ahora buscan generar una interpretación.

Estas narraciones, al ser expuestas al grupo mediante modalidades de discurso dinámicas, vivenciales, que el coordinador favorecerá, y en un ambiente de comunicación horizontal, promoverán procesos psíquicos. Poniendo en marcha mecanismos cognitivos y emocionales de autoconciencia, que favorecerán la reflexión crítica de los acontecimientos expuestos.

De esta forma se logra el objetivo de que estos hechos significativos concretos del pasado, sean ubicados en el presente autorreferencial donde mediante un rizo dialéctico, son destacados en la actualidad como saberes experienciales. Ellos dan sentido a las vivencias y generan propósitos que plantean nuevos objetivos para el futuro. Con una conciencia, ahora más clara de lo que se desea lograr, fundada en el conocimiento de cómo llegaron a ser la persona que ahora son.

Finalmente y como consecuencia lógica de la franja etárea a la que el taller está propuesto, se persigue que los participantes se perciban a sí mismos con el valor de sujetos de transmisión de la historia y de los significados sociales dignos de conservarse. Como garantes de un proceso identificador que debe realizarse de generación en generación. Como adultos mayores críticos, reflexivos y portadores de sabiduría.

### **Puesta en marcha del taller**

La propuesta estuvo diseñada para desarrollarse en cuatro meses de trabajo, con encuentros semanales de 2 horas de duración. Si bien durante los encuentros se mantuvo una actitud flexible y se propició la participación de manera espontánea, para un mejor desarrollo de la actividad se establecieron cuatro momentos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

En la primer etapa, se abordó el tema de la niñez, para ello se propició la reflexión acerca de esta etapa vital y su demarcación. Durante estos encuentros, se estimuló a la producción de recuerdos sobre la misma, los integrantes del grupo recordaban y compartían aquellos acontecimientos, anécdotas y vivencias que fueron significativos de su niñez, el recuerdo estuvo acompañado por el trabajo con objetos que fueran alusivos a esta etapa vital, fotos familiares, juegos de la infancia, etc y la producción de un árbol genealógico. Como demarcación del fin de esta etapa se indicaron hitos en la historia individual que fueron reconocidos y compartidos por todos los integrantes, entre ellos se mencionó: el completar la escuela primaria, el momento de la primera menstruación en las mujeres, el uso de los pantalones largos en los hombres, etc.

En una segunda etapa, se abordó el tema de la adolescencia, nuevamente se realizó una definición conjunta acerca de los significados otorgados a esta etapa vital y se delimitó su comienzo (coincidente con el fin de la niñez) y su finalización, con acontecimientos como el fin de la escuela secundaria, el casamiento, el servicio militar, entre otros. Al recordar esta etapa vital, la mayoría de las personas que integraban el taller hacían referencia a momentos de mucha diversión, picardía y libertad. Se trabajó con materiales auditivos en los que se compartieron y recordaron los temas musicales de la juventud.

En tercer lugar, comenzaron a compartirse los recuerdos de la madurez o etapa generativa, en este caso se hizo referencia principalmente al momento de la maternidad y paternidad, a la crianza de los hijos, al trabajo, la pareja, entre otros. Surgió además el tema de la jubilación como un momento de pasaje a la siguiente etapa vital, fue recurrente el tema de los proyectos y los cambios. Esto dio paso al siguiente y último momento previsto para el taller, el cuál se encuentra actualmente en desarrollo, en el mismo se aborda la vejez, etapa vital que comparten los integrantes del grupo.

### **Conclusiones e impacto del taller:**

Si bien el taller que aquí se presenta aún se haya en desarrollo pueden ser esbozadas algunas conclusiones y reflexiones sobre el impacto que el mismo ha surtido en sus integrantes, debido a que la evaluación del mismo fue realizada de manera permanente.

La pertenencia a una particular franja etárea fue el determinante de la conformación del grupo, aunque con el transcurrir de los encuentros, ser parte de "la Tercera edad" se manifestó como un descubrimiento. Aspectos característicos del momento vital, fueron puestos en palabras y se subsumieron en la identidad, se vivenciaron como propios.

Se produce de esta forma, una identificación entre pares que respeta las diferencias y se nutre de las experiencias compartidas. Los integrantes del grupo se han involucrado con tanta vehemencia en la actividad que el interés de narrar va más allá de la palabra hablada. Así, el relato de la historia se convierte en una verdadera escenificación que involucra y persuade, con gestos y emociones transmitidas.

Consideramos que la labor ha cumplido el objetivo que se propició, la reflexión con la finalidad de construir un concepto más amplio de sí mismo, como sujeto adulto mayor autónomo, vital y comprometido con la historia vivida y el rol social de trasmisor de experiencia.

Asimismo, se resalta la importancia de desarrollar este y otros dispositivos de promoción de la salud con personas mayores, debido a que permiten la construcción de una nueva imagen acerca de la vejez, menos estereotipada y con nuevos elementos, en donde el centro de la intervención deja ser la enfermedad y el déficit con su consiguiente modelo asistencial y comienza a incluir entre sus objetivos, la expansión y el crecimiento de los aspectos personales y grupales que contribuyen a una mejor calidad de vida.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Erickson, E. (2000). El ciclo vital completado. Barcelona: Ed. Paidós.

Gorlier, J. C. (2008). ¿Confiar en el relato?. Mar del Plata: Ed. EUDEM.

Iacub, R. (2001). Proyectar la vida. El desafío de los mayores. Buenos Aires: Ed. Manantial.

Neumann, B. (1973). La identidad personal: autonomía o sumisión. Buenos Aires: Ed. Sur.

Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. & García Giménez, E. (1999). Metodología de la Investigación Cualitativa. Málaga: Ed. Aljibe.

Salvareza, L. (2002). Psicogeriatría Teoría y Clínica. Buenos Aires: Ed. Paidós.

Seligman, M. E. P., Reivich, K. J., Jaycox, L. H. & Gillham, J. (1995). The optimistic child. New York: Houghton Mifflin.

Seligman, M. E. P. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Ed. Vergara.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. American Psychologist, 55 (1), 5-14.