

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

“Estrategias cognitivas y mindfulness” y “descubriendo mis fortalezas”: experiencias de talleres socio-preventivos para personas mayores en la ciudad de Mar del Plata.

Scolni, Mirta, Ojea, Lara María y Pereyra, Maria De La Paz.

Cita:

Scolni, Mirta, Ojea, Lara María y Pereyra, Maria De La Paz (2023). *“Estrategias cognitivas y mindfulness” y “descubriendo mis fortalezas”: experiencias de talleres socio-preventivos para personas mayores en la ciudad de Mar del Plata. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/686>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/yec>

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>.

“ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y MINDFULNESS” Y “DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS”: EXPERIENCIAS DE TALLERES SOCIO-PREVENTIVOS PARA PERSONAS MAYORES EN LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Scolni, Mirta; Ojea, Lara María; Pereyra, Maria De La Paz

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

RESUMEN

Considerar a la persona mayor no como objeto pasivo de cuidado, sino como sujeto activo de derechos, permite un cambio de perspectiva que pone el foco en las potencialidades. Este trabajo tiene por objetivo describir la experiencia del desarrollo de talleres socio-preventivos en el área psicológica, dentro de la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional de Mar del Plata y el programa UPAMI, para incrementar la calidad de vida en la vejez, generando espacios de aprendizaje, inclusión y empoderamiento. Para el diseño de las intervenciones se toman en cuenta la psicología positiva y el modelo de apoyo social. La psicología positiva tiene como principal objetivo la prevención de patologías junto a la construcción de herramientas (Poseck, 2006). El modelo de apoyo social sostiene que los sujetos que presentan mayor participación, que están más integrados socialmente y que disponen de sistemas de apoyo de mayor suficiencia y adecuación presentan mayores niveles de bienestar psicológico (Sánchez Vial, 1996; Gracia Fuster, 1997) Se transmite la experiencia de coordinación de dos talleres basados en intervenciones positivas: Descubriendo mis fortalezas y Estrategias cognitivas y Mindfulness.

Palabras clave

Vejez - Talleres - Psicología Positiva - Apoyo social

ABSTRACT

“COGNITIVE STRATEGIES AND MINDFULNESS” AND “DISCOVERING MY STRENGTHS”: EXPERIENCES OF SOCIO-PREVENTIVE WORKSHOPS FOR THE ELDERLY IN MAR DEL PLATA

Considering the elderly person not as a passive object of care, but as an active subject of rights allows a change of perspective that focuses on potentialities. This paper aims to describe the experience of the development of socio-preventive workshops in the psychological area, within the Faculty of Psychology at the National University of Mar del Plata and the UPAMI program, in order to increase the quality of life in old age, generating spaces for learning, inclusion and empowerment. Positive psychology and the social support model are taken into account in the design

of the interventions. Positive psychology has as its main objective the prevention of pathologies together with the construction of tools (Poseck, 2006). The social support model maintains that subjects who show greater participation, who are more socially integrated and who have support systems of greater sufficiency and adequacy show higher levels of psychological well-being (Sánchez Vial, 1996; Gracia Fuster 1993, 1997). The experience of coordinating two workshops based on positive interventions is conveyed: Discovering my strengths and Cognitive strategies and Mindfulness.

Keywords

Old age - Workshops - Positive Psychology - Social Support

Introducción

El envejecimiento poblacional es un proceso generalizado que, a lo largo de las últimas décadas, ha afectado a todos los países del mundo, revistiendo una temática de vital importancia para el diseño de políticas públicas (Arias, Soliveres & Bozzi, 2020). En América Latina se proyecta una profundización sostenida de este fenómeno: las previsiones de CEPAL (2017) establecen que para el año 2037 la proporción de personas mayores de 60 años alcanzará un 20% en la región. En nuestro país, según el Censo 2010, un 10,2% de la población tiene 65 años y más.

En este contexto cobra vital importancia la publicación de la Convención Interamericana para la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015). La inclusión de la perspectiva de Derechos Humanos en el análisis de las condiciones de vida a lo largo del envejecimiento implica un cambio de paradigma: se abandona la noción de persona mayor como objeto de cuidado para considerarse sujeto de derecho, promoviendo su autonomía y dignidad. A su vez, se establece la necesidad de un sistema integral y progresivo de cuidados, que se adecúe a las necesidades diversas de esta población y garantice el pleno ejercicio de sus derechos (Rubinstein & Aguilera, 2016), apuntando a un envejecimiento activo y saludable. El aprendizaje a lo largo de toda la vida constituye un derecho social, visibilizando a las personas mayores como sujetos acti-

vos que buscan actualizarse y desarrollar sus potencialidades (Dottori, 2015).

El objetivo de este trabajo es transmitir la experiencia de coordinación de dos propuestas de talleres socio-preventivos: “Estrategias cognitivas y mindfulness” y “Descubriendo mis fortalezas” realizados en la ciudad de Mar del Plata durante el período de marzo a junio del 2023. Los mismos fueron desarrollados desde un posicionamiento teórico que combina los aportes de la psicología positiva y el modelo del apoyo social.

Marco de referencia

Considerar a la persona mayor como sujeto activo de derechos permite un cambio de perspectiva que pone el foco en sus potencialidades, en lugar de centrarse en las pérdidas y carencias propias de la vejez. Este enfoque se complementa con una perspectiva psicosocial que reconoce la importancia de los vínculos y la integración comunitaria.

En esta línea, tomamos en primer lugar el enfoque de la Psicología Positiva. Esta rama de la psicología se define como el estudio científico de los aspectos de la experiencia humana que mejoran la calidad positiva de la misma (Sinnott, 2013) y se orienta al estudio del bienestar, las emociones positivas y las fortalezas. Sus objetivos principales consisten en la prevención de patologías y la construcción de herramientas (Poseck, 2006). La implementación de talleres de Psicología Positiva ha demostrado eficacia para incrementar el bienestar y disminuir los síntomas depresivos (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Por otro lado, el modelo de apoyo social sostiene que los sujetos con mayor participación, que están más integrados socialmente y que disponen de sistemas de apoyo de mayor suficiencia y adecuación presentan mayores niveles de bienestar psicológico (Sánchez Vial, 1996; Gracia Fuster, 1997). Los hallazgos de investigación con personas mayores nos permiten establecer la relación existente entre los recursos de apoyo social, la participación activa y el nivel de calidad de vida (Scolni, 2004).

Talleres socio-preventivos: dos experiencias en Mar del Plata

La ciudad de Mar del Plata se caracteriza como una ciudad envejecida. A las tendencias de envejecimiento poblacional a nivel nacional se suma la inmigración de personas mayores que eligen el Partido de General Pueyrredón para transitar esta etapa vital. Uno de los factores que influye en este proceso migratorio es la oferta de infraestructuras y servicios orientados a las demandas generadas por la vejez, y la percepción de una calidad de vida diferencial (Cogley, 2013).

Los talleres para personas mayores son una propuesta específica para responder a los intereses y las necesidades de la vejez, especialmente para aquellas personas que tienen altos niveles de independencia y motivación de aprender y formar nuevos vínculos sociales. Se trata de dinámicas grupales de educación no formal donde se desarrollan una amplia variedad de temáticas o destrezas relevantes para el bienestar psicosocial de sus

participantes (Dottori, 2015).

La participación en talleres socio-educativos ha demostrado tener amplios beneficios en las personas mayores, entre ellos la percepción de una mayor integración social (Montoro & Pinazo, 2005) y un incremento en la autopercepción positiva del envejecimiento y del balance emocional (Fernández-Ballesteros, et al., 2013). A su vez, permite la socialización con grupo de pares y propicia generar sentido de pertenencia.

El primer programa en desarrollarse en la ciudad fue el Programa Universitario para Adultos Mayores en 1992. De allí en más la oferta se ha ampliado y diversificado, existiendo hoy múltiples propuestas locales. El atravesamiento de la pandemia en 2020 y el cumplimiento de las medidas de aislamiento social llevaron a la innovación en materia de talleres virtuales, una modalidad que se ha sostenido en el tiempo por presentar ventajas para personas con movilidad reducida, para quienes residían en áreas periféricas y los alrededores de la ciudad, e incluso para personas mayores de todo el país. La adaptación producida para dar continuidad a los talleres supuso a su vez el aprendizaje de nuevas tecnologías, muchas veces ajenas al uso cotidiano de las personas mayores.

En este trabajo nos centraremos en la descripción de la experiencia de dos talleres socio-preventivos desarrollados durante el 2023: “Descubriendo mis fortalezas” y “Estrategias Cognitivas y Mindfulness”. Ambos pertenecen al área psicológica del Programa Universidad para Adultos Mayores Integrados UPAMI, que se lleva a cabo en la ciudad desde el año 2009 por convenio entre PAMI y universidades públicas y privadas. Tienen en común el aporte de los desarrollos teóricos de la Psicología positiva y sus prácticas para la realización de propuestas orientadas a la promoción del bienestar en las personas mayores y a fomentar su integración social.

Descubriendo mis fortalezas

El taller “Descubriendo mis fortalezas” toma el modelo de virtudes y fortalezas del carácter desarrollado por Peterson y Seligman (2004). Estos autores parten de la Psicología positiva e impulsan el estudio científico de las fortalezas y el comportamiento moral. Su aporte principal consiste en la clasificación de 6 virtudes: el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia, que a su vez se desglosan en 24 fortalezas del carácter, es decir, aquellos procesos o mecanismos psicológicos que definen a las virtudes (Cosentino, 2010). El taller se realizó de forma presencial entre los meses de abril y junio del 2023, dándole continuidad a talleres previos realizados en el año 2022. Se trabajó con 14 personas a lo largo de 12 encuentros presenciales, de frecuencia semanal.

El objetivo principal consistió en la promoción del bienestar de los asistentes. Entre sus objetivos específicos se incluyeron el generar vivencias compartidas en relación al proceso de envejecimiento y el desarrollo y apropiación de las fortalezas psicológicas. A su vez se buscó fomentar el debate e intercambio

respetuoso sobre distintas temáticas y la generación de nuevos vínculos sociales. Como metodología se propusieron exposiciones teórico-prácticas, actividades de reflexión y recursos audiovisuales relacionados con las fortalezas psicológicas. Por otra parte, se brindó conocimiento teórico sobre la vejez, sus aspectos positivos y el paradigma de derechos.

A lo largo de los encuentros se logró la continuidad de los participantes y el incremento de su interés y compromiso personal con las actividades propuestas. Fue valorada la posibilidad de tener un diálogo horizontal con las coordinadoras, que permitiera a su vez el intercambio generacional cuando se reflexionó sobre distintas temáticas. Al trabajar en el registro de las propias fortalezas las y los participantes pudieron identificar situaciones de su vida cotidiana donde se pusieron en práctica sus propios recursos y potencialidades, principalmente aquellas situaciones vinculadas a los desafíos de la etapa vital, la adaptación a los cambios propios de la vejez y el atravesamiento de duelos y pérdidas. La dinámica de intercambio siempre fue espontánea y concluyó en la posibilidad de un entramado de nuevos vínculos sociales, que comparten actividades no solo dentro sino también fuera de las propuestas del taller.

Estrategias Cognitivas y Mindfulness

El taller “Estrategias cognitivas y Mindfulness” se fundamenta en dos cuestiones principales: por un lado, la estimulación cognitiva para el desarrollo de herramientas que propicien la mejora de procesos cognitivos (como la memoria y la atención) enlenteciendo el deterioro natural. Por otro lado, la práctica mindfulness, también conocida como atención plena, que propicia el estar presente en el aquí ahora de forma intencionada.

El Taller se desarrolló en el primer trimestre del año 2023 durante el período comprendido entre los meses abril-junio. Los encuentros tuvieron una frecuencia semanal, con modalidad presencial y la participación de 20 integrantes.

Los objetivos principales fueron los siguientes: promover la adquisición de herramientas mindfulness a efectos de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y fomentar la mejora del funcionamiento de las capacidades cognitivas de las y los participantes.

Entre sus objetivos específicos se incluyeron activar la memoria personal, favorecer el cuidado de sí mismo, poner en funcionamiento recursos para hacer frente a la problemática del estrés y la ansiedad, reconocer los estilos de comunicación que obstaculizan o abren nuevas vías de diálogo, entre otros.

Se trabajaron ejercicios prácticos y guiados, promoviendo espacios de diálogo orientados a la toma de conciencia y reflexión sobre la propia experiencia. Dado que la práctica de la atención plena es una actividad que requiere ejercitación diaria, se dedicó al inicio de cada clase un espacio tendiente a poner en común logros y/o dificultades en la práctica de dicha actividad. Cabe mencionar que se trabajaron objetivos alcanzables adaptados a las posibilidades físicas y psicológicas de cada persona mayor.

Semanalmente se brindó una consigna para la realización de una actividad que fue debatida en el encuentro siguiente.

Es importante tener en cuenta que la mayoría de las y los participantes del taller habían hecho con anterioridad otros talleres relacionados a la práctica de la atención plena. Por tanto contaban con la ejercitación que permitió que muchos de ellos estuvieran en condiciones de incorporarlo como hábito en su vida cotidiana. El hecho de compartir más de un taller propició la continuidad del grupo y generó un espacio de socialización dentro y fuera de los encuentros semanales.

Conclusiones

La experiencia atravesada en estos dos talleres durante el primer trimestre de 2023 da cuenta que, en ambos casos, se logró la conformación de grupos de trabajo que permitieron el despliegue de las actividades y el alcance de los objetivos propuestos. Durante los encuentros se alcanzó un clima distendido, agradable y de mutua colaboración entre las y los asistentes. A su vez se observa que los procesos de socialización trascendieron el espacio áulico y las propuestas académicas, siendo estos los disparadores para la conformación de nuevos vínculos sociales, amistades y grupos.

La importancia de los talleres socio preventivos radica en su aporte a la mejora en la calidad de vida de las personas mayores. La Psicología Positiva y el modelo de Apoyo social brindan el marco de referencia común para el desarrollo de intervenciones positivas diversas, que se adecúen a los intereses y objetivos de las personas mayores. Su complementación permitiría contribuir al desarrollo psicológico y la adquisición de competencias de quienes asisten al taller, mientras que a través de la participación de dinámicas grupales y participativas se logra el fortalecimiento de las redes de apoyo social.

Las diferentes técnicas utilizadas favorecieron en las personas mayores la modalidad participativa y activa, y el registro de los propios recursos y fortalezas disponibles. Compartir un espacio de intercambio respetuoso entre pares y coordinadoras posibilita un clima de construcción conjunta, en donde todas las partes se enriquecen. La pertenencia grupal permite el reconocimiento de los otros, afianza el auto-concepto de sí mismo e implica sentimientos de trascendencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, C., Soliverez, C. & Bozzi N. (2020). El envejecimiento poblacional en América Latina: Aportes para el delineamiento de políticas públicas. *Revista Euro Latinoamericana de Análisis Social y Político* Vol. 2, Nº 2 pp. 11-23.
- CEPAL (2017). Derechos de las personas mayores: retos para la interdependencia y autonomía. Rev. 1. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Cogley, R. U. (2013). Mar del Plata ¿Polo geronte a principios del siglo XXI? Tesis de grado, Universidad Nacional de Mar del Plata. Observatorio geográfico de América Latina <http://observatoriageograficoamericalatina.org.mx/>

- Cosentino, A. C. (2010). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate*, 10, 53-72. Disponible en: <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.388>
- Dottori, K. (2015). Talleres socioeducativos. *Revista Kairós Gerontología*, 18(N.o Especial 21, Temático: "Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones prácticas"), pp. 01-16. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M., Schettini, R., Bustillos, A., Mendoza-Nunez, V., Orosa, T., & Zamarrón, M. D. (2013). Effects of University Programs for Older Adults: Changes in Cultural and Group Stereotype, Self-Perception of Aging, and Emotional Balance. *Educational Gerontology*, 39(2), 119-131.
- Gracia Fuster, E. (1997). El apoyo social en la intervención comunitaria. Barcelona: Paidós.
- Montoro-Rodriguez, J., & Pinazo, S. (2005). Evaluating social integration and psychological outcomes for older adults enrolled at a University Intergenerational Program. *Journal of Intergenerational Relationships*, 3(3), 63-80.
- Organización de Estados Americanos (2015). *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. Washington.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, EE.UU: American Psychological Association; Oxford University Press.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Rubinstein, S. y Aguilera, M. (2016). La protección de las personas mayores: un tema de derechos humanos. En *Personas Mayores: hacia una agenda regional de derechos*. Buenos Aires: Instituto de Políticas Públicas en Derechos Humanos (IPPDH) del MERCOSUR.
- Sánchez Vidal, A. (1996). *Psicología Comunitaria Bases conceptuales y Métodos de intervención*. Barcelona: EUB.
- Scolni, M. (2004). *Acerca de la Calidad de Vida en los Adultos Mayores. Perfiles Institucionales y Prácticas Gerontológicas SAGI*. pp 172/176 Mar del Plata: Suárez.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sinnot, J.D. (2013). *Positive psychology: Advances in understanding adult motivation*. New York: Springer.