

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.

Mujeres en la etapa media de la vida: abordaje grupal con enfoque preventivo.

González, Cristina y Insua, Isabel.

Cita:

González, Cristina y Insua, Isabel (2011). *Mujeres en la etapa media de la vida: abordaje grupal con enfoque preventivo*. 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/000-052/346>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/y9n>

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>.

MUJERES EN LA ETAPA MEDIA DE LA VIDA: ABORDAJE GRUPAL CON ENFOQUE PREVENTIVO

González, Cristina; Insua, Isabel
Transitando. Argentina

RESUMEN

La mediana edad enfrenta a las mujeres con el trabajo psíquico de tramitar cambios y duelos corporales, cognitivos, emocionales, relacionales (incluyendo menopausia y climaterio). La adecuada elaboración de estos cambios posibilita la transformación de situaciones críticas en oportunidades de creatividad y mayor integración. Proponemos un abordaje preventivo centrado en puntos focales: aceptación del paso del tiempo, de los cambios corporales, familiares, vinculares, laborales y, fundamentalmente, el duelo por la propia muerte futura. El objetivo de este trabajo es explorar la utilidad de la metodología elegida para elaborar las problemáticas propias de esta crisis vital, para prevenir desajustes personales y psicosociales, promoviendo mayor bienestar. Nuestro marco referencial se apoya predominantemente en conceptos psicoanalíticos y de la psicología positiva. Trabajamos con grupos de mujeres entre 40 y 69 años, de clase media, de diferentes ocupaciones y estado civil. La modalidad de trabajo (no terapéutica) es la de talleres grupales de reflexión, con inclusión de técnicas corporales, lúdicas y expresivas. Consideramos que la modalidad diseñada para el abordaje de estas problemáticas, en cuanto a objetivos, técnicas implementadas, y periodicidad, ha sido adecuada por cuanto promovió la emergencia de los temas pertinentes y favoreció su elaboración, estimulando cambios positivos

Palabras clave

Mediana edad Mujeres Prevención Identidad

ABSTRACT

MIDDLE AGE WOMAN: A PREVENTIVE APPROACH
Middle-age faces women with the psychic work of dealing with changes and different kinds of mourning: physical, cognitive, emotional, relational (including menopause and climacterium). The adequate elaboration of these changes enables the transformation of critical situations into opportunities for creativity and greater integration. We propose a preventive approach, centered in focal points: acceptance of the passing of time, of changes in the body, family, relationships, work and, fundamentally, the mourning for one's own future death. The objective of this work is to explore the utility of the methodology chosen for elaborating the characteristic problems of this vital crisis in order to prevent personal and psychosocial maladjustments and thus promoting greater wellbeing. Our frame of references is based mainly on positive psychology and psychoanalytical concepts. We worked with groups of women between 40 and 69 years of age, middle-class, with different occupations and marital statuses. The work method (non-therapeutical) involves group reflection workshops, in-

cluding expressive, recreational and physical techniques. We consider that the method designed for the approach of these problems, in terms of objectives, implemented techniques and periodicity has been adequate since it has promoted the raising of the relevant subjects and favored their elaboration, encouraging positive changes.

Key words

Middle age Women Prevention Identity

OBJETIVOS:

Se describe el trabajo preventivo en curso con mujeres que se encuentran en la etapa media de la vida, enfocado en: promover la tramitación de las conflictivas propias de ese momento vital; prevenir desajustes personales y psicosociales; obtener un mayor bienestar .

CARACTERIZACION DE LA MEDIANA EDAD EN LAS MUJERES:

Es una etapa vital, en parte asociada al climaterio y a la menopausia, cuyos límites se van ampliando por la extensión de la expectativa de vida y la mejor calidad de la misma. Implica enfrentar y tramitar los cambios y duelos (corporales, cognitivos, emocionales, relacionales) que la edad conlleva. Las perspectivas de género aportan peculiaridades a este proceso. Tales problemáticas exigen un adecuado empleo de la energía psíquica para ser elaboradas, posibilitando la transformación de situaciones críticas en oportunidades de creatividad, crecimiento y mayor integración. De lo contrario, el tránsito por la mediana edad, puede derivar en padecimiento y/o riesgo para la salud.

PROBLEMÁTICAS:

Son puntos focales: la aceptación del paso del tiempo, de los cambios corporales, familiares, vinculares, laborales y, fundamentalmente, el duelo por la propia muerte futura.

MARCO TEORICO:

Desde el psicoanálisis: La edad media de la vida es una de las etapas del ciclo vital humano. Presenta aspectos metapsicológicos característicos, problemáticas, conflictos, ansiedades y defensas propios de la etapa. El pasaje por esta etapa es saludable si permite la elaboración de la noción de transitoriedad, de la propia muerte futura, y del rol que tenemos en la continuidad generacional.

Desde la psicología positiva: El bienestar personal y la salud mental se incrementan:

promoviendo competencias y optimizando recursos personales, sociales y comunitarios; trabajando con las emociones, reconociéndolas y ajustándolas a las situaciones, ampliando el repertorio de respuestas emocionales y cognitivas; aprendiendo de experiencias exitosas y adversas, incrementando fortalezas y resistencia a las adversidades.

METODOLOGIA:

Trabajamos con mujeres entre 40 y 69 años, pertenecientes a clase media urbana, de diferentes ocupaciones (profesionales, comerciantes, amas de casa) ; de diferente estado civil (casadas, solteras, divorciadas, viudas); sin hijos y con hijos de diferentes edades, desde adolescentes a ya casados; con y sin experiencias psicoterapéuticas previas. La modalidad de trabajo (no terapéutica) es la de talleres de reflexión, con inclusión de técnicas corporales, lúdicas y expresivas..

Denominamos esta serie: **“Ser mujer hoy. Modelos para armar y desarmar”**.

Es una de las actividades de nuestro grupo de trabajo: **“Transitando: Talleres del tiempo”**. Diseñamos 4 talleres grupales, de 4 horas de duración cada uno, de participación abierta, con un mínimo de 10 y un máximo de 20 integrantes. La periodicidad, cada mes y medio, mostró ser eficaz para la asimilación del trabajo realizado en cada uno de los encuentros. El grupo favorece el encuentro con pares, el intercambio de experiencias, puntos de vista, la percepción de situaciones comunes propias de esa etapa vital. La amplitud etaria aporta además la posibilidad de verse mutuamente en diferentes momentos de esa amplia etapa. El diálogo reflexivo está propiciado por técnicas corporales, lúdicas y expresivas que apuntan a estimular la auto percepción y el autoconocimiento, el juicio crítico y la creatividad, como recursos facilitadores para: descubrir y evaluar el propio modelo “armado” por cada participante; reflexionar sobre los interrogantes: quién soy, dónde estoy, qué puedo, qué tengo, a dónde voy; revisar modelos y mandatos familiares, sociales y culturales; comprender y re significar las historias personales; rescatar experiencias y aprendizajes; aceptar límites/valoración y posibilidades de recursos personales.

RESULTADOS:

A partir de análisis de la producción del grupo y de la evaluación grupal e individual de las participantes: replanteo de las historias y los vínculos personales; replanteo del lugar de articulación generacional como continuidad en el proceso vital; reconocimiento y reconciliación del camino vital recorrido, aceptación de duelos y dolores vividos en etapas anteriores; evaluación de proyectos logrados, posibles, postergados; mejor conexión con la interioridad, los modos de sentirse, de pensar, de relacionarse; reconocimiento de los cambios corporales, y del trabajo de renuncia a la imagen idealizada de la juventud; los cambios corporales como toma de conciencia de la vulnerabilidad y como habilitación de cambios en el cuidado de la salud.

CONCLUSIONES:

Acorde con los objetivos del trabajo preventivo y de pro-

moción de salud: 1.-La participación en espacios facilitadores del trabajo psíquico que demandan las diferentes vicisitudes implicadas en la toma de conciencia de la transitoriedad de la vida individual en la etapa media de la vida, posibilita tanto la prevención de desajustes a esta edad, como un pasaje a la adultez mayor en condiciones más favorables. 2.-Facilita que las participantes sean difusoras de cambios de actitudes en otras mujeres de su entorno, logrando de ese modo un efecto multiplicador. 3.-Consideramos que la modalidad diseñada para el abordaje de estas problemáticas, en cuanto a objetivos, técnicas implementadas, y periodicidad, ha sido adecuada por cuanto promovió la emergencia de los temas pertinentes y favoreció su elaboración, promoviendo en las participantes los cambios arriba mencionados. 4.-A partir de esta evaluación provisoria nos proponemos continuar en una línea de investigación-acción, para evaluar la efectividad de este dispositivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Antunes, C. (1999). Manual de Técnicas de dinámica de grupo, de sensibilización y lúdico-pedagógicas. Bs. As., Argentina: Lumen
- Bernard, M., Edelman, L., Kordon, D., L'Hoste, M., Segoviano, M. y Cao, M. (1995):. Desarrollos sobre grupalidad: Una perspectiva psicoanalítica. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Burín, M. (1987). Estudios sobre la subjetividad femenina. Buenos Aires, Argentina: Grupo Editor Latinoamericano.
- Burín, M. y Dio Bleichmar, E. (1996). Género, Psicoanálisis, Subjetividad. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Edelman, L. y Kordon, D. (1994). Algunos aspectos de la práctica y la teoría de los grupos de reflexión. Revista de Psicología y Psicoterapia de Grupo, Buenos Aires, 17,1, 11-125.
- Erikson, E. (2000). El ciclo vital completado. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Erikson, M. H. y Rossi, E. L. (1976). Hipnotic realities. New York, U.S.A. Irvington
- Fernández, A. M. (1993). La mujer de la ilusión. Bs. As., Argentina: Paidós
- Freud, S. (1998). La transitoriedad. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu
- Hallú, R. (Ed.). (2007) Ser mujer en la Argentina actual. UBA Encrucijadas, 40
- Jacobson, E. (1948). Relajación progresiva. Chicago, U.S.A.
- Jaques, E. (1963). Death and the Midlife Crisis. International Journal of Psychoanalysis, 46, 502-514
- Loew, V., Figueira, G. (1988). Juegos en dinámica de grupos. Buenos Aires, Argentina: Editorial Club de Estudio
- Lowen, A. (1998). El lenguaje del cuerpo. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Mizrahi, S. (1994). Las mujeres y la culpa. Buenos Aires, Argentina: Emecé
- Montero, G. J. (2005). La travesía por la mitad de la vida. Exégesis psicoanalítica. Santa Fe, Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Tizón, J., San José, J., Nadal, D. (1997). Protocolos y programas elementales para la atención primaria a la salud mental. (vol.1 y2). Barcelona, España: Herder