



**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 5

Año 3, Agosto 2010

Visite nuestra revista digital >>

En tiempos de cambio: los adultos mayores concurren a talleres para ejercitar la memoria procedimental en la Universidad Nacional de Quilmes.

*Licenciada Silvia Elena Berezin**

*Licenciada María Laura Finauri**

Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires

Resumen

Desde hace diez años, la Universidad Nacional de Quilmes ofrece para los adultos mayores un espacio brindado por profesionales de Terapia Ocupacional.

La especialidad de Terapia Ocupacional tiene como finalidad el desarrollo y mantenimiento de la salud a través de la ocupación, entendida esta desde el área de actividades de la vida diaria (AVD), de la productividad y del tiempo libre.

Se contempla las diferentes situaciones que ocurren a lo largo de la vida, y se trabaja al respecto con las capacidades, deseos e intereses que traen los adultos mayores.

Desde esta entrada profesional, se creó en la Universidad Nacional de Quilmes, varios talleres: Taller de Narración Oral, Taller de Movimiento, Taller de Danzaterapia, Taller de Dibujo, Taller Literario, Taller de Radio, Taller de Coro, Taller para Estimular la Memoria.

Palabras clave: Terapia Ocupacional – talleres - memoria procedimental - Jornadas Intergeneracionales

Introducción

«En los talleres somos personas sin máscaras, sin armadura, sin miedo, porque todo queda entre nosotros». (Sra. Marta Romero, participante del taller. Universidad Nacional de Quilmes).

La vejez es tanto un hecho biológico como una construcción social (Kendig: 1986; Johnson: 1989; Cremin: 1992). Durante este período del ciclo vital del ser humano, tienen lugar numerosos cambios, independientemente del declive físico de la persona, cambios cuya interpretación y significado son determinados por el contexto social y cultural que rodea al individuo. La edad, de hecho, determina un nuevo estrato social. En nuestra sociedad, a la persona mayor se le asigna,

como consecuencia de su edad, un estatus y un rol característicos. Los terapeutas ocupacionales, como profesionales de la salud, tenemos el deber de brindar a los adultos mayores espacios de contención, con diversas características, entre ellas actividades recreativas o de esparcimiento, también llamadas *de tiempo libre*, a fin de fortalecer las relaciones humanas. Es decir, poder elevar la calidad de vida de esta población que va en aumento y que busca en la sociedad espacios donde poder interactuar.

La Terapia Ocupacional se centra en prevenir y/o disminuir las discapacidades y obstáculos que aparecen como consecuencia de trastornos físicos, psíquicos y sociales que impiden a la persona desenvolverse con suficiente independencia en su medio. Restaurar la función perdida, optimizar las capacidades residuales de la persona que tratamos son, por tanto, aspectos generales de la actividad profesional.

Su propósito es mejorar las capacidades del adulto mayor para vivir una vida útil de acuerdo con sus deseos y necesidades, y en relación con las demandas de la sociedad. El involucrarse en una ocupación, en un entorno adecuado y acorde con el adulto mayor, es una de las premisas a la hora de realizar el abordaje desde la Terapia Ocupacional. Estar activo es el objetivo principal que persigue la Terapia Ocupacional con los adultos mayores.

Las AVD, las actividades de productividad y las actividades de tiempo libre o esparcimiento son consideradas dentro de la Terapia Ocupacional como *áreas del desempeño*, entendidas estas como áreas donde todos los seres humanos actuamos a lo largo de la vida.

*«El intervenir desde un programa de estimulación cognitiva que abarque funciones intelectuales conservadas y su interacción con las actividades de la vida diaria, favorecerá el papel social del adulto mayor».*³

Durante la Terapia Ocupacional se lleva a cabo ejercicios para favorecer la atención, los cuales están relacionados entre sí (ej.: mencionar en voz alta los meses del año en sentido directo e inverso). Se trabaja la orientación temporal y espacial y de las personas (ej.: recuerdo de nombres de amigos, vecinos, familiares), la memoria (ej.: recordar nombre y apellido de diferentes personalidades). Igualmente, el concepto numérico y el cálculo (ej.: cálculo mental, resolución de problemas

³ <http://www.imsersomayores.csic.es>. Fundación «la Caixa». Volver a empezar. Fundación ACE. Barcelona. España.

aritméticos, operaciones aritméticas y juegos numéricos), el razonamiento (ej.: redacción de un texto, escribir una frase o palabras, dictado o copia) y el dibujo libre o guiado (copia). En este caso, también se favorece las praxis.

Los centros de jubilados, sociedades de fomento, clubes de barrio, centros culturales son espacios en nuestra sociedad que le brindan al adulto mayor la posibilidad de reunirse con grupos de personas de la misma edad.

La experiencia de los talleres para la tercera edad de la Universidad Nacional de Quilmes

Las universidades han abierto sus puertas al grupo de adultos mayores, y es aquí donde se lleva a cabo reuniones, talleres y jornadas intergeneracionales, permitiéndoles actuar con personas de otras edades y lograr la retroalimentación en estos encuentros.

Desde 1999 funcionan en la Universidad Nacional de Quilmes Talleres para la Tercera Edad, por iniciativa de quien fuera en ese momento Directora de la Licenciatura en Terapia Ocupacional, T.O. Marta Suter. Su larga trayectoria como docente, profesional y directora de la carrera en diferentes Universidades avaló siempre su tarea.

Las Jornadas Intergeneracionales, que se realizan desde el año 2003, se organizan con los Departamentos de Ciencias Sociales y de Ciencia y Tecnología de la Universidad Nacional de Quilmes: Área de Psicología, Área de Educación, Área de Turismo y Hotelería, Área de Biotecnología, etc.

Estas jornadas se llevan a cabo a mediados del mes de septiembre y consisten en ofrecer diferentes talleres armados por profesores de las carreras mencionadas anteriormente. Intervienen los adultos mayores, sus familiares y alumnos de las diferentes carreras. Las jornadas concluyen con un plenario donde tiene la palabra el adulto mayor que quiera expresar cómo se ha sentido, qué ha llevado a cabo, qué sugerencias haría al finalizar el día.

A fin de año, se lleva a cabo la exposición de cada uno de los talleres para los adultos mayores.

A través de algunos testimonios, podemos conocer la gratificación que los mismos manifiestan hacia el espacio que se les abrió en la Universidad Nacional de Quilmes:

«Los talleres de la Universidad Nacional de Quilmes son como una droga para nosotros» (Sra. Nelly Gnecco).

«Es una suerte que exista un lugar para gente que ya no es más joven, un lugar donde te obligan a trabajar las neuronas, que no se oxiden y que te hacen sentir más joven» (Sra. Elena Griso).

«Los miércoles por la tarde representan para mí un momento que dedico por entero a mi persona, algo poco común en mi vida. Es indudable que estos talleres en los que la universidad nos reúne son un alto en nuestro andar, que nos incita a seguir a paso firme y dejar nuestros dolores y tristezas para transformarlos en risas y canciones» (Sra. Margarita Testino).

«A las personas mayores Dios nos da sabiduría y nos empuja a demostrar que los años no impiden que logremos nuestros propósitos, satisfacer nuestras necesidades intelectuales, abandonadas (quizás) en nuestra vida de "joven", "trabajadora", "madre"...»

«Se abren puertas para que tengamos la dicha de demostrar que no somos "viejos", solamente mayores, de mezclarnos con los jóvenes, sentir el cariño y, a veces, la admiración de nuestros esfuerzos, a pesar de las enfermedades, de las manos deformadas y doloridas de la artrosis» (Sra. Ana María Ojeda).

Se considera de fundamental importancia la participación de los alumnos para promover en ellos el trabajo en comunidad a través de las actividades realizadas con adultos mayores, además de adquirir una experiencia en el campo laboral que enriquece su formación profesional.

Conclusiones

Luego de diez años de desarrollo de talleres para adultos mayores en la Universidad de Quilmes, se observa que el número de estos aumenta cada año. Los mismos participantes han sugerido incrementar los días de la semana en los que se brindan los talleres.

La variada oferta de actividades favorece la elección y los intereses del adulto mayor a la hora de participar en la Universidad Nacional de Quilmes. El aumento de horas libres que manifiestan tener en sus casas los adultos mayores nos lleva a mejorar nuestros talleres cada cuatrimestre y brindar nuevos desafíos a la población mayor.

El taller para ejercitar la memoria (procedimental)¹ dio excelentes resultados. Es por eso que algunos datos estadísticos son interesantes:

Las 30 personas que concurren a este taller demuestran que sus habilidades y capacidades en la atención, orientación espacial y temporal, la memoria, los conceptos numéricos y el cálculo mental, la resolución de problemas aritméticos y los juegos numéricos, el razonamiento y el dibujo libre o guiado son efectuados con éxito. Los alumnos exigen que se agregue trabajos para el hogar a fin de tener su mente ocupada.

Finalmente, como referencia, compartimos el perfil de nuestros participantes:

- Los 30 participantes adultos mayores de los talleres pueden llevar a cabo las actividades de la vida diaria de manera independiente.
- De las 30 personas, 20 son docentes jubiladas.
- Asimismo, de los 30 participantes, 15 tienen finalizados los estudios secundarios; y los otros 15, han completado la escuela primaria.
- Predomina el sexo femenino, ya que 28 son mujeres y solo 2 son hombres. Por otro lado, 4 son extranjeros y 26 son de nacionalidad argentina.
- Y, finalmente, del total, 26 viven con familiares, y 4 viven solos en sus casas.

La Terapia Ocupacional aborda la salud biológica, psicológica, social y espiritual de los adultos mayores. El encuadre que se ofrece a esta franja de población dentro de la Universidad Nacional de Quilmes con los talleres significa tener un lugar de esparcimiento y socialización para poder salir de la soledad y falta de incentivos que la sociedad muchas veces nos impone.

¹ Estimulación de la memoria: «consiste en llevar a cabo ejercicios para lograr la retención de lo experimentado o aprendido y su activación al recordarlo». (Vander, p. 622, 1986)

Estimulación de la memoria procedimental: «consiste en el conocimiento subyacente a habilidades cognitivas, motoras, etc., y al aprendizaje por condicionamiento, es decir, el "saber cómo"». (Belloch, p. 271, 1995)

Bibliografía

BELLOCH, A. y otros. (1995). Manual de Psicopatología. Vol. I. Madrid, Mc Graw Hill.

POLONIO LÓPEZ, Begoña. (2002). Terapia Ocupacional en Geriatría: 15 casos prácticos. Madrid, Editorial Médica Panamericana.

PEÑA CASANOVA, J. (1999). Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. Fundamentos y principios generales. Activemos la mente. Barcelona, Fundación «la Caixa».

SÁNCHEZ, E., GARCÍA, B.L., APARICI C, M., CARMONA, J., RODRÍGUEZ, P. y SÁNCHEZ V., C. (1997). El servicio de ayuda a domicilio. Programación del servicio manual de formación para auxiliares. Madrid, Editorial Médica Panamericana.

VANDER ZANDER, J. (1986). Manual de Psicología. Barcelona, Editorial Paidós

***Silvia Berezin** (Argentina). Licenciada en Terapia Ocupacional, graduada en la Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires, Argentina. Magister en Gerontología Clínica por la Fundación Barceló, Buenos Aires. Coordinadora de los talleres para los adultos mayores de la Universidad Nacional de Quilmes. Docente en las materias de Ocupaciones Terapéuticas II y III de la Carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de Quilmes. Consejera Departamental Suplente en esta casa de estudios.

***María Laura Finauri** (Argentina). Licenciada en Terapia Ocupacional, egresada de la Universidad Nacional de Quilmes. Docente de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de Quilmes y del Instituto Universitario del Gran Rosario. Experiencia profesional en el área de Geriatría. Coordinadora de talleres para la estimulación de la memoria en adultos mayores.