

GEROGOGIA: APRENDIENDO A ENVEJECER, PROSPERIDAD EN EL ATARDECER.

Alba Lucía Chavarriaga*
Gladys Franco Loaiza**

Resumen

El artículo sitúa la discusión acerca del envejecimiento y la vejez, tomando en cuenta las formas culturales de entender dichos procesos. Para posibilitar una experiencia positiva de la vejez se propone intervenir en él desde la orientación de la Gerogogía, entendida ésta como una oportunidad de intervención social sistemática para integrar a los adultos mayores a procesos socioeducativos que ayuden integralmente y favorezcan las capacidades de las personas mayores.

Palabras clave: Gerontología social, envejecimiento, gerogogía, personas mayores.

“Para liquidar a las naciones lo primero que se hace es quitarles la memoria. Se destruyen sus libros, su cultura, su historia. Y luego viene alguien y les escribe otros libros. Entonces la nación comienza lentamente a olvidar lo que es y lo que ha sido. Y el mundo circundante olvida mucho antes...”
Milán Kundera.

“En vez de mirar como una catástrofe el envejecimiento poblacional, los más lúcidos de nuestra sociedad lo están contemplando como una oportunidad”.
Javier Darío Restrepo.

“A estas alturas sabemos que ninguna buena vida puede prescindir de las cosas, pero aún menos puede pasarse de las personas. A las cosas hay que manejarlas como a cosas y a las personas hay que tratarlas como personas. De este modo las cosas nos ayudarán en muchos aspectos y las personas en uno fundamental que ninguna cosa puede suplir: el de ser humanos”.
Fernando Savater.

El envejecimiento involucra múltiples cambios –tanto favorables como desfavorables– (biológicos, psicológicos

y sociales). En ellos juegan papel importante el género, la etnia, la clase social, los acontecimientos históricos, las expectativas sociales, la educación, los conocimientos y las creencias. Resulta fundamental diferenciar entre: el envejecimiento como proceso, y la vejez como condición final de dicho proceso, la cual tiene límites imprecisos y relativos. Aunque la edad cronológica sea un marcador importante de eventos de la vida, por sí sola no genera cambios, ni se relaciona en forma lineal con los cambios que vivimos. Lo definitivo no es el tiempo vivido, sino lo vivido en el tiempo y la manera de asumirlo.

*Alba Lucía Chavarriaga: Enfermera-Gerontóloga, Especialista en Epidemiología. Docente Universitaria.

Avance Vital S.A empresa de servicios geronto- geriátricos. Miembro de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. ACGG. Secretaria de la Comunidad Académica de Gerontología en Antioquia. Actualmente Coordinadora Fortalecimiento Cabildo Mayor de Medellín. Experta en programas de Participación Social.

**Gladys Franco Loaiza. Gerontóloga, Universidad Católica de Oriente. Rionegro, Antioquia, Colombia. Candidata maestría Ética social y desarrollo humano. Universidad Alberto Hurtado.

El envejecimiento, así como la vejez, implican pérdidas y ganancias, disminuciones y logros. Sin embargo, hay notables diferencias individuales y es posible afirmar que entre más vivimos, menos nos parecemos unos a otros. Así, la población más heterogénea que existe es la de quienes más han vivido. Aunque el envejecimiento es inevitable e irreversible, es un proceso dinámico y enormemente diferencial. No sólo depende de factores biológicos hereditarios, sino en buena parte del contexto y, de las condiciones en las cuales se vive, así como de los estilos o hábitos de comportamiento durante toda la vida. Las discapacidades crónicas se pueden prevenir o retardar, no sólo por medio de la intervención médica, sino también y principalmente por la intervención social, cultural, económica y ambiental. Esto implica aceptar que el envejecimiento no es ni una enfermedad ni un error evolutivo, sino un proceso con múltiples causas cuyo resultado, la vejez, es tan heterogéneo en sus manifestaciones unitarias como lo son los seres humanos sujetos de las mismas.

Como quiera que la forma de envejecer es diferente para cada individuo pero presenta características locales comunes que deben ser reconocidas, interpretadas, respetadas y facilitar que sean asumidas como propias y autónomas para enfrentar los desafíos del futuro con identidad cultural y peso en un contexto determinado, la cultura del envejecimiento ha de ser asumida como elemento fundamental en el desarrollo de las naciones.

Las imágenes que de la vejez y del envejecimiento se proyectan socialmente, frecuentemente se acompañan de equívocos y prejuicios que atentan contra la dignidad de las personas y distorsionan la realidad de las comunidades, permitiendo la discriminación, la marginación, los estigmas sociales, y el desconocimiento de derechos y deberes esenciales propios de los ciudadanos.

El envejecimiento es un proceso de pérdida en muchos aspectos de la vida. Sin embargo, algunas cosas, al contrario, no son pérdidas, se acumulan. Las posibilidades de conservar competencias y habilidades intelectuales, tal como el funcionamiento del ego, son grandísimas.

Llegar a la edad adulta mayor es un desafío para todos, indica la preocupación de poder cambiar las representaciones sociales construidas dentro de marcos conceptuales aún vigentes, donde llegar a esta instancia de la vida debería ser: “no sentirse inútil”, “no tenido en cuenta” “no saber nada”, “desvalorizado” y “discriminado”, porque siguen en muchas instancias predominando prejuicios sociales, que determinan las condiciones y calidad de vida de este grupo poblacional. Podría pensarse que la mayor longevidad debería ser motivo de celebración; que los individuos podrían comenzar a pensar de modo diferente sobre cómo estructurar una vida mucho más prolongada, así como sobre las formas en las cuales la educación, el trabajo, la familia y el tiempo libre podrían orientarse al aprovechamiento óptimo de estos años adicionales.

Los mayores del siglo XXI tienen planteados nuevos retos que obligan a dar por parte de todos, nuevas respuestas. La Organización Mundial de la Salud en su documento “Salud para todos en el siglo XXI”, estableció como una de las metas prioritarias para mejorar la calidad de vida, la utilización de las nuevas tecnologías dirigidas hacia las aspiraciones y oportunidades del anciano. En esta misma línea, se sitúan las iniciativas de la Unión Europea en temas tecnológicos dirigidas a los grupos “socialmente vulnerables”. Se trata de establecer como objetivo, el empleo de ordenadores como instrumento para ayudar a enfrentar aspectos importantes que influyen en la calidad de vida como el ocio, la información y la participación.

Las sociedades no son ajenas al fenómeno del envejecimiento y ante esta realidad en la región de América Latina, los Estados, las instituciones y las comunidades, han venido liderando procesos de construcción del imaginario social de vejez, esta nueva mirada hace que la edad se convierta en un desafío, este reto implica realizar un acercamiento al envejecimiento en tres niveles, el primero es de naturaleza demográfica, la proporción de adultos mayores y viejos ha aumentado, se espera que las mejores condiciones de vida permitan a la población adulta mayor alcanzar su límite teórico de sobrevivencia, es decir, una región enfrentada a una convivencia intergeneracional con más ancianos, lo que debe llevar a generar una sociedad para todas las edades; conexo con lo anterior, el segundo nivel atiende a la demanda de servicios que reclama la longevidad y el tercero apunta a un clima de progresiva conciencia de los derechos humanos y justicia social. Este abordaje esta transversalizado por la autonomía y la libertad personal de la población adulta mayor, donde la participación social es el eje dinamizador.

Dentro de este contexto a nivel gerontológico se propone la Gerogogía como un modelo de intervención a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje, que permite potencializar en el adulto mayor funciones cognitivas utilizando como recurso técnicos la acumulación de experiencias para alcanzar en este sujeto un elevado grado de especialización y dominio en los más diversos campos de las actividades humanas.

Esta globalidad marca el definitivo cambio en el modo de vida que señala la necesidad de trabajar por desarrollar competencias y habilidades sociales que le permitan a los adultos mayores el fortalecimiento de la capacidad de adaptación para enfrentar de manera satisfactoria la vejez, desarrollando una cultura del envejecimiento a través de procesos de educación Gerontológica, la educación hace libre al ser humano y es

válida en todas las etapas del ciclo vital; implementar estrategias que posibiliten esto, permitirá que la sociedad se enriquezca con la convivencia de los adultos mayores y no que los ancianos se conviertan en una carga social, económica y familiar; para que el envejecimiento en vez de actuar como catástrofe, sea el producto de un éxito del desarrollo integral de las naciones.

La Gerogogía propone formación permanente y con la formación las personas mayores incrementan el bienestar y la confianza en sí mismas y se va perdiendo el estereotipo social de las personas adultas mayores y ancianas, apartadas de servicios socioeducativos y relegadas a una visión deficitaria de la vejez, se trata de acercarnos a la imagen positiva de la vejez, la que debe potenciarse, avalada por las recientes teorías científicas.

Se entiende por Gerogogía la oportunidad y un derecho que tiene el ser humano de interiorizarse permanentemente en el qué hacer de su realización personal mediante un conocimiento científico-preventivo de su ciclo vital integral. Se basa en cuatro supuestos, que tiene en cuenta el aprendiz adulto: El autoconcepto, la experiencia, la disposición para aprender y las perspectivas y orientación del aprendizaje.

La Gerogogía propone desarrollar en las comunidades estrategias tendientes a implementar procesos socioeducativos que favorezcan la integración de los adultos mayores a procesos de aprendizaje continuo, a través de espacios diseñados para la creatividad, el sano esparcimiento, la participación ciudadana, y la estimulación mental-social que favorezca el máximo de su capacidad funcional.

El conocimiento de la Gerogogía (enseñar al mayor) cobra cada vez más fuerza, ya que es el ejercicio y uso de la memoria una de las principales razones para mantenerla vigente. La gerogogía enseña que cada uno aprende con mayor o menor entusiasmo,

en la medida en que lo que se ofrece tenga significación en su vida personal y en el contexto en que vive y actúa. Las condiciones de aprendizaje y los estímulos, más que la edad, son los que van a movilizar el potencial de los mayores y ancianos.

Un enfoque adecuado es lo que facilita la conexión entre los nuevos conocimientos y los ya sabidos. Partir de la experiencia vital favorece la incorporación de nuevos conocimientos, siempre y cuando estos conocimientos sean coherentes con valores, creencias, habilidades y hábitos que facilitan este proceso, acercar al adulto mayor y/o anciano a las nuevas tecnologías, implica un avance, posibilitándole el acceso a la información, fomentando su integración, y aprovechando los aportes que pueden realizar a la sociedad

El proceso gerogógico es complejo en varios sentidos, pero implica una transformación significativa de abordar. Primero, porque contiene una dimensión personal y una dimensión social, no siempre concordantes. Segundo, porque tiene que romper con la configuración tradicional de que la vejez es menoscabo, discapacidad y dependencia y por lo tanto el aprendizaje no es válido, apuntalado en paradigmas como "loro viejo no aprende a hablar", por ello debe en otro contexto expresar experiencias exitosas, rendimientos y vivencias. Tercero, porque contiene dimensiones valóricas implícitas, no siempre evidentes, que al generalizarse pueden no hacer justicia a ciertos grupos dentro de la población que envejece. Cuarto, porque necesariamente no se puede dar una homogeneidad en la conceptualización, si bien favorece el establecimiento de normas útiles para la generalidad, puede ser inaplicable en casos excepcionales, vulnerando principios de equidad y justicia. Finalmente, porque permite elaborar un conjunto de procedimientos para plantear "casos" allí donde estos carecen de la urgencia de las situaciones inesperadas, heroicas o catastróficas, que suelen atraer la atención

al punto de hacer pensar que constituyen lo más nuclear de la preocupación del trabajo con los grupos de adultos mayores.

La gerogogía establece la sensibilización como una estrategia que transversaliza los procesos educativos, se retoma el sueño de que ***aprendiendo a envejecer se posibilita la prosperidad***, se parte del postulado teórico de que para saber vivir la vejez, mucho cuentan las actitudes y acciones de la sociedad en que el individuo envejece, de ahí la importancia de la intervención social desde el campo de la educación, para lograr un mejor desarrollo del anciano, tanto a nivel cognitivo como psicosocial; la sensibilización se tiene como punto de partida para los procesos de capacitación, se trata de dar la nueva mirada del aprendizaje en la vejez. El modelo está dirigido por principios de dignidad, independencia, autorrealización, equidad, justicia social y participación.

El acceso a las nuevas formas de capacitación le abren grandes posibilidades de integración y participación social, en definitiva, de calidad de vida, ya que envejecer es vivir, y la gerogogía jamás dará un no a la educabilidad del hombre cualquiera que sea la etapa de la vida.

Este proceso educativo se sustenta en la necesidad de conservar el interés por muchas cosas. El espíritu permanece despier-to, con tal que se tenga interés por las cosas que uno hace. Se trata de "no perder nunca la curiosidad", ya que "cuando se pierde es cuando se es viejo".

Cuando se realiza planeación estratégica dirigida a diseñar intervenciones para adultos mayores en programas educativos, se tiene que partir de que el debilitamiento de la memoria, produce multitud de problemas como: dificultades de adaptación a la vida diaria, ansiedad y disminución de la autoestima. Pero hay soluciones para remediarse y prevenirse, mediante un entrenamiento cognitivo que, en el envejecimiento normal es capaz de establecer y consolidar

conexiones entre las neuronas que se habían perdido o no establecido, precisamente por la falta de ejercicio. La realización de ejercicio puede hacerse de forma individual, pero es conveniente incorporarse en las actividades grupales y/o talleres de entrenamiento de memoria, promoviendo relajación y realimentación a las habilidades sociales, y se proponen modelos de estilos de vida compatibles con un envejecimiento satisfactorio, que permitan una vida autónoma y de mayor calidad.

Por ello el modelo gerogógico, trabaja potencializando el campo en que los ancianos pueden, de hecho, destacarse, gracias al acervo de informaciones y experiencias como es el de narrar, interpretar el pasado, así como analizar el presente a la luz de la experiencia vivida. Estas estrategias le dan un significado relevante a las informaciones que tienen los adultos, ya que los acontecimientos que tienen acumulados durante su trayectoria de vida, sobre un determinado hecho social, una comunidad o una época, se constituyen en una riqueza y una valiosa forma de relación con los cambios sociales.

Desde el punto de vista psíquico, afectivo y emocional, las personas que envejecen solo podrán tener noción de que las informaciones que poseen son preciosas y tienen gran valor para el crecimiento personal y colectivo, si su medio social se interesa por ella. Con base en la memoria compartida se pueden desarrollar talleres, y a su vez, ellos aplican esta técnica en las replicas que puedan hacer los adultos en la comunidad compartiendo con otro lo aprendido, ello les permite afianzar su propia identidad, expandir las fronteras de su valor y reconocerse como participantes de la vida actual en su entorno familiar y comunitario, todo este proceso se transversaliza con la optimización de imágenes, discusiones, conversatorios, lecturas de la realidad, análisis de casos.

En la aplicación del modelo gerogógico se debe partir de tres estrategias impor-

tantes para lograr estimulación y entrenamiento en el adulto mayor y anciano, estrategias estas aplicables al proceso de aprendizaje, a saber: selección, optimización y compensación.

La selección de ámbitos vitales prioritarios en función de las demandas ambientales, las habilidades previas o el nivel de satisfacción que se tiene de ellas dejando, en cierta medida de lado las otras, se trata de centrarse en unos pocos dominios para continuar funcionando con ellos con el mismo nivel de cualidad o incluso mejor que en años anteriores.

La optimización de las actuaciones en los dominios escogidos, de las trayectorias vitales que se siguen gracias a una capacidad de aprendizaje y enriquecimiento que no se pierden con los años. La compensación de las posibles pérdidas en ciertas capacidades comportamentales a través de otras capacidades que se conservan más intactas.

En la aplicación de las estrategias gerogógicas con los adultos mayores la estimulación y el entrenamiento conformaran una diada dinamizadora que se fortalece con el marco conceptual de la ley de doble formación, que dice: que los seres humanos, nos desarrollamos en nuestra psiquis desde la cultura, es decir, es ella quien nos determina, orientándonos hacia lo que debemos saber y cómo debemos saberlo a su vez, el sujeto que se estructura, aporta a la cultura y la enriquece y esto es un ciclo por eso la interacción social en el entrenamiento de los adultos mayores y ancianos es vital y no solo es una serie de ejercicios.

Dadas las características de la población adulta mayor los procesos educativos en la medida de lo posible se deben centralizar en un microsistema, entendiendo por esté el conjunto de relaciones más próximas de los adultos mayores y ancianos, teniendo como soporte operativo el diálogo y se partirá de que con la estimulación y el entrenamiento las personas de edad incrementan el

bienestar y la confianza en sí mismas y se va perdiendo el estereotipo social de personas deficitarias y apartadas.

Para mayor éxito del proceso de enseñanza aprendizaje, los facilitadores de talleres y encuentros educativos tendrán en cuenta que la inteligencia cristalizada, representa todo lo aprendido y almacenado a lo largo de la vida y aumenta con la edad, si mantiene cierta estimulación.

Las intervenciones conductuales son las más efectivas para atenuar los efectos del envejecimiento e incluyen el mantenimiento y cuidado general de la salud y una dieta adecuada, el ejercicio físico y un entrenamiento específico y continuado de las funciones cognitivas.

El aprender a envejecer encierra un propósito de entrenamiento en ancianos que puede potencializar en ellos el mantenimiento de su autonomía, funciones vitales y sociales.

El envejecimiento es un proceso que forma parte de la vida humana y que se enlaza en el sentido y significado de la vida. La capacitación Gerontológica tiene su asiento en la gerogogía y ha permitido establecer información relevante sobre los factores de mayor incidencia en el ejercicio de la gerogogía como son: Aspectos Socioculturales, dinámica familiar y educación del adulto mayor. De estos se derivan las acciones que tanto en lo público como en lo privado se dirigen a esta población.

Por otro lado, deben recogerse los aportes de las teorías del aprendizaje, encargadas de profundizar en cómo se aprende y de lo cual se sirve el estudio del cómo se enseña; para lo cual se retoman los tópicos sobre tipos de aprendizaje, tipos de tareas y estrategias gerogógicas, partiendo de necesidades específicas de la población objeto de intervención.

La neuropsicología por su parte, ofrece a la gerogogía el estudio correlacional entre

el desempeño cognitivo y la estructura anatómica del sistema nervioso desde la cual es posible establecer hipótesis necesarias en el acto de educar. Para desarrollar la capacidad de aprendizaje, se debe trabajar con el objetivo de colocar a los participantes frente a situaciones a resolver para potenciar la capacidad de aprender y, por tanto, poder adaptarse activa y positivamente a los cambios sociales que configuran la realidad social que están viviendo. La comprensión, capacidad de análisis, abstracción y síntesis pueden crecer durante toda la vida si se ejercitan. La acción responsable y la adaptación precisan de estas funciones intelectivas y el proceso de aprender las implicaciones a todas ellas.

Es importante que para asumir los procesos de capacitación gerontológica para los adultos mayores y ancianos se retome el envejecimiento activo como un eje orientador. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud "El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez".

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. Este marco teórico, traza el rumbo hacia el concepto de envejecimiento saludable y posibilita desde la política pública, realizar las acciones de capacitación para los adultos mayores y ancianos en un ámbito participativo de promoción y prevención.

El modelo gerogógico, permite a los adultos mayores recordar en el contexto de una realidad social, la que reclama su

gestión en el avance de la política pública de envejecimiento y vejez, y no está expuesto a recorrer un camino solitario que pueda llevarlo a pasajes tenebrosos, todo lo contrario el trabajo en equipo le permite una exploración minuciosa de los acontecimientos de su comunidad, potencializando su participación social en el sueño de alcanzar una vejez gratificante.

Las nuevas estrategias para la elaboración de proyectos educativos dirigidos a personas mayores son objetivo de la gerogogía. El aprendizaje de los adultos mayores y ancianos tiene las siguientes características: el autoconcepto, la experiencia, la disposición para aprender y la orientación del aprendizaje. Los expertos destacan que no se trata sólo de un conjunto de técnicas de trabajo sino de una actitud hacia el anciano, que facilite su responsabilidad y su participación, para favorecer un envejecimiento activo.

Una de las claves para determinar el modo de actuar en esta intervención y a la luz de las estrategias gerogógicas, es que con la edad se acrecientan las diferencias individuales por lo que la enseñanza tiene que ser más individualizada. En cuanto a la motivación se puede decir que es igual que en las demás etapas de la vida y siempre está relacionada con las necesidades del presente.

Dentro de este enfoque el aprender a envejecer tiene una orientación teórico-práctica, porque se encuentra involucrado dentro de un largo proceso, que comprende diversas dimensiones y etapas formativas, que llevan a propiciar en el adulto mayor un compromiso de permanente observación social, indagación y identificación de las necesidades de la realidad, su priorización, formulando también alternativas de solución, impulsando las organizaciones de tercera edad, orientando su reglamentación y articulación en el entorno con las otras organizaciones sociales, en pro de una cultura del envejecimiento; todo esto se puede

lograr mediante prácticas concretas y vivenciales que le permitan realizar réplicas que lo enfrenten al entorno como parte de su formación de líder.

Materializar procesos de formación es avanzar en la solidificación de lineamientos que le permitan al adulto mayor vincularse y proyectarse al medio, para avanzar en el paso del modelo pasivo de ser solo usuario de beneficios, al modelo de participación, formulando y desarrollando proyectos acordes con las políticas que el momento exige, encaminadas en el nuevo milenio a dar respuesta a las necesidades de las comunidades más vulnerables y marginadas, encajándolo en las prioridades que las organizaciones establezcan.

Las estrategias gerogógicas parten de las experiencias del adulto mayor, con técnicas de aprender haciendo, que garantiza un proceso de enseñanza aprendizaje participativo, reflexivo, crítico, constructivo e integral; donde el adulto mayor podrá vivenciar los conocimientos teóricos adquiridos, en su entorno comunitario y profundizarlos en la interlocución con los otros actores sociales. Las capacitaciones a diferentes grupos de ancianos deben ser flexibles y se ajustan a las características del proceso gerogógico, tanto en lo concerniente a tiempo y a profundidad; por ello a los grupos se le debe brindar una modalidad que se adecue a los intereses de los adultos mayores.

La metodología de la capacitación está dada a través de talleres vivenciales participativos, que tienen como común denominador desarrollar en el adulto el saber ser, saber hacer y saber convivir, mediante las competencias argumentativas, interpretativas y propositivas no solo para sensibilizarlos, sino también responsabilizarlos frente al trabajo por un envejecimiento autónomo y participativo, a partir de sus inquietudes, desarrollando creatividad y motivándolos a convertirse en protagonistas de una sociedad para todas las edades. En este pro-

ceso de capacitación, los adultos mayores desarrollan competencias para gestar y /o fortalecer en sus comunidades las organizaciones sociales y de tercera edad.

Las temáticas que se desarrollan con los adultos mayores deben ser materializadas, con metodología de aprender-haciendo, fortaleciéndose por medio de las estrategias de “habilidades sociales para vivir” partiendo de conceptualización con elementos teóricos proyectados de manera sencilla, teniendo en cuenta sus inquietudes para enriquecer sus vivencias y avanzar en la búsqueda de un envejecimiento digno a través de la participación social como camino hacia la transformación que exigen los diferentes contextos y de esa manera se posibilita la visibilización de la vejez dentro del ámbito de la productividad.

Otra herramienta gerogógica involucrada en este proceso es la reflexión-acción con la cual los adultos mayores, a través de sus acciones y el testimonio de la cotidianidad, se involucran en las actividades, brindando un acompañamiento en las acciones definidas, de acuerdo a las dificultades o limitaciones encontradas en la materialización del proceso; para lograr la permanencia en el tiempo del adulto mayor en este proceso, el facilitador busca que desde el comienzo los adultos se apropien del proceso y continúen con la realización de los objetivos durante un largo periodo aun cuando haya finalizado la intervención de los agentes externos; dichas estrategias interpretan el desarrollo como la función de la educación de promover una habilidad mental en las personas para que ellas puedan razonar por sí mismas, pensar lógicamente y deducir las causas de sus problemas, ayudando a las personas a observar, criticar, explorar, descubrir y resolver problemas con énfasis en aprender-haciendo, porque los ancianos podrán expresar “si lo oigo lo olvido, si lo veo lo recuerdo, si lo hago lo sé hacer y si lo descubro lo uso y puedo fácilmente pensar en transformar aquello susceptible de

cambio con los recursos disponibles en el medio”.

Para asumir el reto de promover en los entornos sociales adultos mayores acercándose a un envejecimiento activo se propone la implementación de programas de capacitación, como una forma merecida de anticipación razonada, preparación consciente, es decir a través de una real gerogía, como arte y estrategia de aprendizaje en el adulto mayor, porque trasciende la mera información y potencializa las verdaderas enseñanzas necesarias y útiles para que mediante un proceso continuo se pueda modificar en el interior de la persona, las actitudes frente a los cambios producidos por el envejecimiento, reconociendo las potencialidades que liberan su autonomía y le permite al adulto mayor acercarse al discurso relacional, ejerciendo sus derechos, aportando con sus deberes, lo que los potencializará como constructores de bienestar.

Aunque no hay retornos en la vida, mucho de lo perdido puede ser encontrado. Los adultos mayores nos enseñan que incluso cuando se pierden algunas cosas, como la juventud, también se encuentran otros dones como el del autoconocimiento. Es tiempo de dejar atrás la idea que envejecer es sólo perder, y es tiempo de visionar, recuperar y asumir las ganancias del conocimiento, la sabiduría, el humor, la alegría del saber, que viene no sólo de la tradición, sino también de sentir orgullo y un poder consciente. Es tiempo de integrarse, de conocerse. Es tiempo de que ser mayor, ser viejo, ser anciano, sea un honor otra vez.

El modelo gerogógico se implementa mediante unas técnicas participativas, en la medida que la orientación comunitaria es, a una estrategia, una filosofía de atención preventiva, adquiriendo fuerza en el entorno, pues la participación social en las acciones del envejecimiento en general, es un derecho consagrado categóricamente en las actuales leyes; además se enfatiza en el

“aprender-haciendo”, lo que posibilita un conocimiento vivencial y el fortalecimiento de las estrategias de “habilidades sociales y para vivir”, perentorias en las actuales condiciones socioeconómicas, demográficas, culturales y de disponibilidad y acceso a los servicios preventivos del nivel primario.

Este proceso gerogógico está involucrado en un sistema de enseñanza que fomenta un proceso de pensamiento inductivo en el que el adulto mayor razona por sí mismo y busca la regla y la lógica de las cosas en lugar de solo aplicar la regla que se le dieron inicialmente; se facilita de esta manera la comprensión que siempre en la emoción hay algo de razón y en la razón un monto de emoción; con esta capacitación se busca darle cabida a los sentimientos en el entorno cotidiano, porque definitivamente los sentimientos no pueden seguir confinados al terreno de lo inexpresable, la separación entre razón y emoción es producto del alfabetismo afectivo que viene llevando al ecosistema humano a la contaminación y el deterioro. Propiciar estos espacios para los adultos mayores es un aporte significativo en el cometido de trabajar en pro de una cultura del envejecimiento.

El modelo gerogógico potencializa el aprendizaje cooperativo y los mecanismos mediadores implicados en el proceso interactivo; entendiendo que cooperar es obrar junto a otro u otros para conseguir un fin; para el aprendizaje con adultos mayores se puede establecer que los grupos de aprendizaje cooperativos se basan en una interdependencia positiva entre los componentes del grupo; las metas son estructuradas para que los alumnos se interesen no sólo por su esfuerzo y rendimiento sino también por el rendimiento de los demás.

El trabajo en grupo se convierte en un aspecto fundamental en el proceso de aprendizaje, porque sirve como un foro efectivo en que los adultos mayores, a través de la discusión, pueden reflexionar, decidir

y reforzar ideas; de esta manera se abona el terreno para empezar a cultivar el autocuidado con esmero, acercándose la posibilidad de que se encarne en las relaciones diarias, propiciando adultos mayores acercándose a un envejecimiento activo.

El aprender a envejecer se involucra en un proceso de comunicación de dos vías, en el cual el adulto mayor y los facilitadores trabajan juntos para resolver sus problemas; de ésta forma la capacitación llega a las necesidades de las personas, en vez de que los adultos mayores tengan que adaptarse a las expectativas de información vacía. Se deben cubrir actividades de asesoría a las replicas porque no se puede aspirar al éxito en ningún trabajo educativo sin la creación de una conciencia colectiva que movilice la participación de todos los sectores responsables del liderazgo del proceso. Se busca crear una profunda reflexión del verdadero significado del trabajo gerogógico para impulsarlo como un verdadero proceso activo y participativo.

Los talleres enfocados en el asunto de aprender a envejecer, están enriquecidos con criterios técnicos gerogógicos, en su diseño, implementación y evaluación. El alcance de estas estrategias esta en desarrollar con los ancianos talleres, dotados de actividades tendientes a favorecer la integración de los adultos mayores a procesos de aprendizaje continuo, a través de espacios diseñados para la creatividad, el sano esparcimiento, la participación ciudadana, y la estimulación mental-social que favorezca el máximo de capacidad funcional posible en los usuarios.

En forma práctica las estrategias gerogógicas se pueden aplicar de la siguiente manera:

En la sesión debe reinar un ambiente distendido y amable, en el que los ancianos participantes puedan trabajar con naturalidad y espontaneidad, ensayando sus respuestas sin temor al ridículo, la compara-

ción o la valoración negativa por parte del facilitador o de sus compañeros. Potenciar la confianza mutua y la solidaridad ayuda a conseguirlo. La vivencia de la sesión prima sobre los logros a obtener.

En el trabajo de cada encuentro, cada uno debe sentir el reconocimiento de los demás y, además, sentirse él mismo creativo porque aporta al grupo algo personal (idea, movimiento, material, etc.).

El deseo frente a la tarea o situación propuesta es el punto de partida del trabajo, las instrucciones serán siempre claras y sencillas. Saber lo qué se va a hacer, para qué sirve, relacionarlo con la vida diaria y con experiencias propias ayuda a generar este deseo.

Llegar a la sesión con expectativa ante lo que va a suceder también es importante para crear un clima agradable y motivador. Variar de actividades y propuestas, no utilizar siempre los mismos materiales, ayudará a conseguirlo.

Se debe insistir tanto en el dinamismo y la diversión para así generar un ambiente lúdico, recreativo y participativo como en la interiorización, la escucha y la reflexión para posibilitar el adecuado diálogo con uno mismo.

Es básico el trabajo participativo en cuanto a la relación dentro del grupo. Para ciertas tareas se trabaja de forma individual, pero se potencia el trabajo por parejas y tríos, en pequeños grupos y muy especialmente el trabajo en gran grupo.

En todo momento debe primar la seguridad. Cada cual debe trabajar en función de sus posibilidades y limitaciones y hacer una labor constante para que sean capaces de reconocerlas. También se debe cuidar las condiciones de la instalación y el material para evitar riesgos de lesiones o caídas.

El carácter lúdico y la utilización de juegos, así como la utilización de materiales diversos y música, enriquecerán la vivencia y facilitarán la consecución de los objetivos fijados.

El protagonismo del grupo también es importante. Trabajar situaciones que permitan llegar a generar propuestas de grupo que sean consideradas creaciones propias (adaptación de un juego, creación de una danza) y que se puedan repetir en las sesiones e incluso compartir con gente de fuera del grupo, fomenta la cohesión del grupo, y potencia el sentimiento de formar parte de un colectivo.

El trabajo de reminiscencia sobre las vivencias que implican motricidad es una excelente forma de estimular las funciones cognitivas, especialmente la memoria.

Elaborar colectivamente materiales para utilizar en la sesión, fomentar la relación fuera de la sesión (aconsejar el paseo diario, informar de charlas de interés), proponer a los ancianos participar como grupo en eventos locales, compartir la actividad con otros grupos, todo ello contribuye a cohesionar el grupo y a que los participantes lleguen a sentirse como «en familia».

Es imprescindible verbalizar las sensaciones y experiencias personales al acabar la sesión, por cuanto ayuda a integrar lo vivido y compartirlo con los demás.

En cuanto al aprendizaje:

Cumple no sólo una función de adaptación biológica, sino que responde a la necesidad de significar el mundo físico y social en el que se vive.

A medida que las personas envejecen no pierden su capacidad de aprender.

Está relacionado con el desarrollo humano, en su continuo devenir, como “ser haciéndose” en forma permanente. Esto implica en cada persona la necesidad de adaptarse a situaciones nuevas a lo largo de la vida.

Demanda ciertos ajustes y reorientaciones, supone el abandono de modos anteriores de comportamientos, derechos y

obligaciones, lo cual exige un aprendizaje permanente.

Todas las personas aprenden desde que nacen y a lo largo del transcurso de su vida, aprender es intrínseco al género humano.

Desde lo técnico se plantea que el Modelo Gerogógico es autocrítico porque:

Auto mantiene y estimula la personalidad del adulto mayor y anciano en torno a los valores sociales, la autonomía, la creatividad, la afectividad, la participación colectiva, la proyección en pro del cambio social en torno a la cultura del envejecimiento.

Favorece el desarrollo continuo del adulto mayor en la sociedad, su adaptación para transformarla desde el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas para resolver problemas, comunicarse, aprender en la colectividad bajo los postulados del hacer científico, que permitan escenarios favorables para una vejez con calidad.

En el trabajo gerontológico dar continuidad a un modelo gerogógico, es permitirle al adulto mayor acercarse a un nuevo paradigma de carácter autoeducativo, donde el aprendizaje tiene que ver con el autoconocimiento, grupos de reflexión sobre las experiencias de la vida cotidiana y biografía personal, que enriquecen este momento de la vida. De esta manera el modelo gerogógico facilita un aprendizaje que tiene que ver, no solo con las experiencias previas del sujeto sino también con su historicidad, desde donde es posible un cambio en la percepción de la vejez. Dentro de esta nueva mirada se facilita interactuar y flexibilizar nuevos enfoques, propiciando a los adultos mayores el cre-ser desde el ser, desde adentro y proyectarse de una manera propositiva, articulando y generando sentido de corresponsabilidad en relación a todos los actores sociales, al estado, a la familia y al sujeto; por ello se puede concluir que ***aprendiendo a envejecer, prosperidad en el atardecer.***

Bibliografía

- Aquiles, R. *Psicología, Gerontología y Geriatria*. (1996) Científico-Técnica.
- Barco, B. (2002) Elementos mediadores en la eficacia del aprendizaje cooperativo: Entrenamiento en habilidades sociales y dinámicas de grupo. Universidad de Extremadura, Tesis doctoral Departamento de psicología y sociología educativa.
- Castanedo, C.; García, M.; Riega M. & Intanilla, M. Consideraciones Generales sobre el envejecimiento, Consultada en [http /www.arrakis.es/ seegg/ pdf libro/cap. 1. pdf](http://www.arrakis.es/seegg/pdf/libro/cap.1.pdf)
- De Los Ángeles M. & Reyes, M. (2006) Diálogo como estrategia de programas institucionales en geriátricos. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata Argentina. *Perspectivas en psicología*, Vol. 3, N° 1.
- Engler, T. (2002) *MAS vale por viejo*. Washington: BID.
- Moragas, R. (1995) *Gerontologia Social*. Editorial Herder.
- Moreno J. (2004) Mayores y calidad de vida. Universidad de Jaén. *Portularia* 4, [187-198], ISSN 1578-0236. Universidad de Huelva.
- Rodríguez de Maraes, O. & Von Simoson, R. (2004) El arte de recrear el pasado: Historia oral y vejez productiva. Vol.6, pp 263-276.
- Triadó, C. (2001) Cambio evolutivo, contexto e intervención psicoeducativa en la vejez. Departamento de Psicología evolutiva y de educación. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona *Contextos educativos* 4 p. 119-133.
- Villanueva, A. (2000) Cambios sobre el envejecimiento una perspectiva Integral *Revista Hospital General*. Vol 3, N°.3, Julio. pág 107-114.