

Acompañando a la persona adulto mayor en el “Programa Juventud Prolongada”

Providing Support to Older People in The “Juventud Prolongada” Program

Carmen Arzola
Universidad Metropolitana
Venezuela
carzola@unimet.edu.ve

Resumen

En la Alcaldía de Chacao, en Caracas, Venezuela, se desarrolla el “Programa Juventud Prolongada”, orientado a la atención del adulto mayor residente en esa localidad. El programa ejecuta una serie de actividades que permiten optimizar la calidad de vida de las personas de la tercera edad y, a la vez, ofrecen mayor bienestar bio- y sicosocial. Una de las áreas que atiende el programa tiene que ver con el bienestar mental de los usuarios; en este ámbito se comenta la experiencia del rol de psicóloga voluntaria y la reflexión se relaciona con la necesaria apertura mental para poder cambiar creencias y paradigmas en el acompañamiento emocional del adulto mayor.

Palabras clave: Adulto mayor, bienestar, acompañamiento.

Abstracts

At the Mayor’s Office of Chacao, Caracas, Venezuela, the “Juventud Prolongada” Program is being executed to provide care to older people residing in this municipality. The program executes a set of activities to improve older people’s quality of life, as well as to foster greater bio-pycho-social well-being. One of the areas the program covers is the users’ mental well-being. Within this area, volunteer psychologist’s experience is a topic of discussion, and the reflection focuses on the necessary open mind to change



beliefs and paradigms when providing support to older people.

Keywords: Older adult, well-being, providing support.

El Programa Juventud Prolongada

Hace 22 años, en 1994, se crea en la Alcaldía del Municipio Chacao -una de las cinco entidades que conforman la ciudad de Caracas- el Programa de Atención Integrada para la persona adulta mayor (PROAIAM) (Alcaldía de Chacao, 2003), hoy en día llamado Programa Juventud Prolongada, cuyo objetivo principal es contribuir al desarrollo y mantenimiento de las capacidades psicofísicas y psicosociales de las personas adultas mayores que residen en Chacao, que incidan en el mejoramiento de su calidad de vida y la de su grupo familiar (Programa Juventud Prolongada, 2016, p.1).

En este Programa se entiende como persona adulta mayor (quien en adelante me referiré como AM) a aquellas mujeres mayores de cincuenta y cinco (55) años y hombres a partir de los sesenta (60) años; con actividad, con movilidad física autónoma y de fácil integración a las actividades colectivas en las que participa, que sean residentes permanentes del municipio Chacao, y que manifiesten voluntariamente su intención de inscribirse en el Programa (Programa Juventud Prolongada, 2016, p. 2). Este es coordinado desde la Casa de la Juventud Prolongada, conocida como “La Casita”; allí un equipo multidisciplinario formado por personal instructor, trabajador social, fisioterapeuta, paramédico, promotor y voluntario se encarga de llevar a cabo todas las actividades a través de las cuales se despliegan los proyectos y componentes que integran el Programa en cuestión. Es así como se incentiva la incorporación de esa población que vive en el municipio para que participe en un sinnúmero de actividades que contribuyen con su bienestar físico y emocional, impulsándoles, a su vez, a ser resilientes en esta etapa del curso vital (Memorias VI Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, 2015).

Los componentes a los que está orientado el Programa Juventud Prolongada son:

El primero, componente de actividades físico-recreativas, culturales y lúdicas que AM puede disfrutar tanto en la sede principal como en espacios públicos del municipio (plazas, parques, gimnasios y centros deportivos):



- Bailoterapia, taichí, gimnasia terapéutica, aeroterapia, natación, salsa fit, bailo fit, aguaterapia, entre otras.
- Grupo coral, grupo de instrumentos musicales, teatro, danza y manifestaciones tradicionales populares de Venezuela.
- Juegos de ajedrez, bingo, cartas y dominó.

El segundo, componente salud, orientado por una parte a AM con algún tipo de discapacidad física para salir de sus casas y que no necesariamente se inscriben en el Programa; a quienes se les ofrece atención a través de los proyectos:

- Bienestar en casa: servicio de fisioterapia para AM con algún tipo de discapacidad.
- Bienestar social: Trámite para el otorgamiento de ayudas, por ejemplo, de medicinas o de tratamientos médicos.
- Curso para personal cuidador domiciliario de personas adultas mayores (para familiares de pacientes con movilidad reducida y todo público interesado en el área).

Por otra parte, el componente salud también va dirigido a usuarios y usuarias del Programa para potenciar sus condiciones físico-mentales por medio de los siguientes proyectos:

- Club 100% saludable: Referido básicamente a la sana nutrición.
- Bienestar mental: Apoyo psicoterapéutico tanto individual como grupal.
- Bienestar social: Otorgamiento de ayudas a los usuarios y usuarias.

Adicionalmente a los dos componentes ya mencionados, en La Casita se ofrece, a través del Área de Formación y Emprendimiento, diversas capacitaciones en talleres como: cocina, manualidades, tejido, computación, etc. y charlas sobre temas de interés para las personas inscritas.

De tal manera que este Programa le agrega valor a la calidad de vida de AM que asiste a sus actividades, ya que le mantiene en actividad, le propicia el desarrollo de habilidades y destrezas, y le proporciona espacios para cultivar relaciones interpersonales con sus iguales.



Rompiendo mis propios paradigmas en la psicoterapia

Sobre el contexto explicado en los párrafos anteriores es que voy a centrar mi experiencia relacionando el efecto que ha generado en mí el acompañamiento emocional a los sujetos adultos mayores durante más de 12 años como voluntaria en el Programa.

Tener muchos años practicando y depurando técnicas y estrategias aprendidas a lo largo de mi vida como terapeuta en consulta privada me había hecho pensar que poseía un estilo particular y sólido como profesional de ayuda; sin embargo, con el comienzo de mi voluntariado en La Casita se fue poniendo “a prueba” dicha solidez. Les comento que no me fue fácil comprender que para brindar una excelente asistencia a cada AM en un entorno de servicio público sería necesario que cambiara parte de mi rutina profesional, por lo que “tuve que trabajar duro para romper ciertos paradigmas que había aprendido en la academia y en el ejercicio privado, y poder ofrecer estrategias de abordaje un poco diferentes a las que estaba acostumbrada” (Arzola, 2010, p. 2); a continuación, les menciono algunas:

- Acostumbrarme a atender a personas en un espacio no convencional. En La Casita no existe “un consultorio de psicología”, las consultas se hacen en un pequeño salón de usos múltiples en el que nos podemos sentar a conversar. Si bien es cierto que al principio esto me incomodó un poco, también es verdad que me ha proporcionado flexibilidad, tolerancia y mayor acercamiento con las personas que acompaño ya que, por mencionar un aspecto, las dejo que elijan dónde sentarse: cerca o distantes, de frente o de lado y en función de su escogencia yo me ubico. Parece un detalle sin importancia, pero me ha enseñado que la comodidad de cada AM ante mi presencia le permite tener mayor apertura durante la sesión.
- Desarrollar más paciencia de la que tenía ante el discurso repetitivo de ciertas personas AM. Escucharles con empatía ha sido el recurso más valioso que he encontrado para no hacerles sentir que “siempre me cuentan la misma historia” y para ello apoyo mi acompañamiento con preguntas apreciativas en las que les potencio sus narrativas, es decir, en cada oportunidad escucho la misma historia; pero cada vez les hago diferentes preguntas orientadas hacia respuestas positivas, lo que les permite hacer contacto con lo mejor que tienen dentro de sí acerca de su pasado y esto contribuye con el propio “darse cuenta” sobre su emocionalidad.



- También he desarrollado una inmensa tolerancia para entender las inasistencias frecuentes a la consulta debido a padecimientos y dolencias propias de la edad e inclusive por motivos climáticos para el día de la cita, ya que en ciertos casos dependiendo de si amanece nublado o lloviendo (e inclusive si hace mucho calor) el AM prefiere no salir de su casa. Ese día no siento como en otras oportunidades “que estoy perdiendo el tiempo porque me embarcaron”, más aún he aprendido a comprender las circunstancias y aprovecho para socializar con los otros AM.
- Entender que la memoria es un aspecto determinante en la realización de muchos ejercicios sugeridos para practicar en casa. Es frecuente escuchar un “se me olvidó” o “no lo anoté”; en esos casos (a veces) dedicamos la consulta a realizar la tarea pendiente y vamos avanzando al ritmo de su velocidad.
- Comprender que cuando remito a un AM a otro especialista hay muchas posibilidades de que dicha sugerencia no se cumpla debido a carencias económicas para ir a una institución privada, por dificultades para acceder a las instituciones públicas dedicadas a la salud o por falta de apoyo o información por parte de quienes les cuidan; en tales casos procuro contactar (con la ayuda del personal administrativo de La Casita) a su familia para conversar acerca de su realidad y procurar orientarla o involucrarla al respecto.
- Indagar, estudiar y aprender otras técnicas terapéuticas apropiadas para este grupo etario. Pero sobre todo, poner en práctica el abordaje con un enfoque sistémico, en el que el AM sea visto como parte de un todo familiar, utilizando herramientas poderosas como las narrativas orales, reflexiones sobre sus historias de vida, reuniones con los familiares o personas cuidadoras, y lo que últimamente hago a nivel grupal: Conversatorios emocionales, en los que hacemos tertulias sobre tópicos que tienen que ver con la psicología positiva y temas de interés de los AM, por ejemplo importancia de las emociones positivas, los vínculos sociales, la gratitud, el perdón, el sentido de la vida, etc. (Seligman, 2011).

Podría seguir reflexionando acerca de mis aprendizajes en este servicio que presto a personas AM y que se ha convertido en una de mis pasiones; sin embargo, la idea es que usted como lector o lectora haga contacto sobre cómo es su acompañamiento a las otras personas (no importa si no es psicoterapeuta) y pueda tener suficiente apertura mental como para romper su estilo y adaptarse a las necesidades de quien está a su lado.



Referencias

- Alcaldía de Chacao (2003). *Programa de Atención Integrada Para El Adulto Mayor. Caracterización y memoria humana*. Caracas: Grupo Rey C.A.
- Arzola, C. (2010). Ensayo: *Conversando con la Juventud Prolongada*. Recuperado de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Conversando-Con-La-Juventud-Prolongada/2983083.html>
- Memorias VI Congreso Iberoamericano de Psicogerontología (2015). La Paz, Bolivia.
- Programa Juventud Prolongada. (2016). Reseña pública (Documento no publicado). Caracas, Venezuela.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Madrid: Ediciones B.