
ORIENTACIÓN FAMILIAR Y ADULTO MAYOR

Rosalía Keller Keller

Licenciada en Orientación Familiar. Instituto "Carlos Casanueva". Santiago de Chile
Talleres de Desarrollo y Crecimiento para el Adulto Mayor en Santiago de Chile y
Cuba

rosalia@infomed.sld.cu

ORIENTACIÓN FAMILIAR Y ADULTO MAYOR

Hoy por hoy la preocupación por los problemas suscitados a raíz del acelerado envejecimiento de la población, ha dejado de ser privativo de un reducido grupo de profesionales especializados, para pasar a ser un tema de interés para los más amplios sectores, sean estos profesionales o no.

Esto trae como consecuencia la incorporación, al mundo de la Geriátrica y Gerontología, de nuevas profesiones que tienen como meta la intervención en el envejecimiento, a fin de lograr un mejoramiento sustancial en la vida del grupo etéreo envejecido o en vías de envejecer.

A nuestro parecer, la Orientación Familiar es una de esas profesiones que puede y debe reivindicar un lugar en el mundo de la Gerontología, ya que es poseedora de un arma muy eficaz para la consecución de los fines mencionados; nos referimos a los

TALLERES DE DESARROLLO Y CRECIMIENTO PARA EL ADULTO MAYOR.

Avalamos esta afirmación en una vasta experiencia personal y sobre todo, apoyándonos en el Informe de un Grupo de trabajo de la OPS/OMS (año1990)sobre una investigación de Promoción de la Salud de los ancianos para Latino América y el Caribe . En uno de sus partes el citado Informe dice:

"La Promoción de la salud de los ancianos debe tener como meta final lograr cambios en su estilo de vida que, al tiempo que previenen enfermedades, discapacidades e incapacidades, favorezcan el incremento de la salud y sobre todo su disfrute. Esto último significa hacer uso productivo del tiempo y de las potencialidades del organismo, la mente y el entorno social. No es suficiente promover o restaurar la salud, hace falta encauzar su aprovechamiento para el logro de una vida más plena.

En vista que el objetivo básico de la Promoción de la salud de los ancianos es lograr cambios en su estilo de vida, con el apoyo de los recursos existentes en la Sociedad, un primer paso es conocer los mecanismos y técnicas que existen para lograr inducir modificaciones en dicho estilo de vida" (subrayado nuestro)

Creemos que la experiencia de 10 años de trabajo con los ancianos nos da derecho para poder agregar al Informe mencionado que, mecanismos y técnicas absolutamente eficaces para lograr inducir modificaciones en dicho estilo de vida, son los *Talleres de Desarrollo y Crecimiento para Adultos Mayores*.

BREVES CONCEPTOS SOBRE ORIENTACIÓN FAMILIAR

La palabra orientación deriva de "Oriente", lugar de la salida del sol, que simboliza la iluminación, la fuente de la vida. En este sentido "orientarse" es ir hacia ese foco de luz, salir de la oscuridad, poder "ver".

También orientarse es ubicarse, saber hacia donde caminar y no perderse. Una persona que aprende a orientarse, se ubica donde se encuentra y hacia donde quiere y debe ir. O sea, el propósito de la orientación es precisamente eso, aprender a orientarse

Consideramos que si bien esto es aplicable a áreas como la familia, la pareja o a las personas en las diferentes etapas del desarrollo, como infancia, adolescencia, adulto joven y adulto mayor; es en este último grupo etáreo donde se produce una muy especial amalgama entre los largos años vividos y experimentados, con los nuevos conocimientos adquiridos a través de un aprendizaje significativo, vivencial y que pone al alcance de los ancianos la posibilidad de mirarse a sí mismo, de reconsiderar sus vidas, sus problemas, sus relaciones con otros, aprovechar sus propias capacidades y particulares experiencias para la consecución de una vida más consciente, plena y en armonía con su entorno.

Este aprendizaje es el que se hace en las diferentes Sesiones que componen un Taller, es lo que hace tan valioso la realización de los mismos para los ancianos, porque tal como lo dicen ellos mismos:

< les permitirá hacer importantes cambios en su estilo de vida, una mayor autonomía y un mejor aprovechamiento y goce de su tiempo libre. >

Es necesario también dejar establecido que, tal como en psicología hay diversidad de escuelas como por ejemplo la humanista, la costumbrista, la psicoanalítica, etc., en Orientación Familiar también hay una diversidad de enfoques, nosotros hablamos de un enfoque humanista que se sustenta principalmente en los planteamientos del psiquiatra Carl Rogers, reafirmada con la educación liberadora del pedagogo Paulo Freire y ampliada con la teoría de la Gestalt del psiquiatra Frederick Perls.

LOS PLANTEAMIENTOS DE CARL ROGERS

Es Rogers el que explica muy claramente la existencia de dos tipos de aprendizajes que se ubican en los extremos de una escala, estando en una punta el aprendizaje puramente intelectual, mental, cuyo único objetivo es la adquisición de conocimientos, para lo cual el educando participa sólo con la cabeza y aprende materias que no son de su interés y no tienen una significación personal, por lo tanto no da como resultado cambios en la conducta. En el otro extremo de la escala estaría el aprendizaje significativo o vivencial, en el cual intervienen tanto los aspectos cognitivos como los afectivos y es mucho más que una acumulación de datos.

Rogers describe esto, con las siguientes palabras:

"Es una forma de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia".

TEORÍA PARADÓJICA DEL CAMBIO

Este planteamiento sobre el aprendizaje es lo que toma la Orientación como lo básico al hablar de la importancia de la capacidad del hombre de introducir cambios en su estilo de vida.

C. Rogers cree que la naturaleza básica del ser humano es positiva; tiene en sí las potencialidades y la tendencia a desarrollarlas, a evolucionar hacia su madurez psíquica. Pero también ve que los individuos desarrollan capas negativas, barreras defensivas, que van cubriendo su centro natural positivo y por la estimulación de un ambiente amenazante que los condiciona, los determina, dejan de ser ellos mismos, dejan de desarrollar sus potencialidades y dejan de funcionar en forma sana e integrada hasta alejarse de su verdadero yo; dejando de lado los sentimientos, los deseos, emociones y necesidades propias, resultado de todo esto es la obstrucción de su potencial natural. Es por eso que:

cuando el hombre logra comportarse y ser como él es, hablamos de la **teoría paradójica del cambio**, es paradójica porque la persona **cambia** cuando acepta todo lo que **él es** y no cuando trata de convertirse en lo que **no es**, por imposiciones externas, o sea que **es paradójico porque cambia cuando no cambia**.

ORIENTACIÓN – EDUCACIÓN - APRENDIZAJE

Resumiendo lo que hasta aquí hemos expuesto de los planteamientos de Carl Rogers, aplicados a la orientación, podemos decir que:

La orientación pretende que las personas usen y desarrollen sus propias capacidades y utilizando los conocimientos e información necesarios, tengan la posibilidad de enfrentar en mejor forma sus problemas personales, de interrelación con otros y con el mundo que las rodea.

La orientación es una acción educativa en la que se pretende que los orientados vivan un proceso de aprendizaje, tanto en lo que se refiere a usar y desarrollar sus propias capacidades, como a la integración de los conocimientos e informaciones que necesiten.

El propósito de la acción orientadora no es dirigir la vida de las personas, ni resolverle sus problemas; por el contrario, el propósito es que ellas lo puedan hacer de una manera más integrada, más independiente, y mejor organizada.

RELACIONES QUE SE DEBEN ESTABLECER

El orientador es un **facilitador de este aprendizaje**, esa es su función. Para cumplir con esa función, se deben establecer algunas relaciones entre orientador y orientados, sin esas relaciones no es posible que el orientador logre alcanzar sus objetivos.

Estas relaciones son:

Autenticidad – Coherencia.

El orientador es auténtico, es libre para ser la persona que es, no se pone un disfraz, no "actúa" un rol, no simula ser lo que no es. Se conoce a sí mismo y es congruente con lo que piensa, siente, dice y hace, o sea que mantiene su coherencia.

Como reconoce y acepta sus propios sentimientos, no necesita imponérselos a sus orientados, ni que los comparta con ellos.

La relaciones a través de un rol y las imposiciones son extremadamente negativas.

Aceptación – Confianza

El orientador acepta y respeta al orientado tal como es, con sus propios sentimientos y opiniones, como una persona diferente a él. Demuestra la confianza que tiene en él y en sus potencialidades, lo que hace que el orientado desarrolle y aumente la confianza en sí mismo.

El no sentirse aceptados, y la desconfianza son muy negativas.

Comprensión Empática

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos , mirar el mundo como él lo mira, y no evaluarlo según los criterios propios . La comprensión empática es diferente a la comprensión común que es evaluativa, porque está referido a lo que uno piensa o siente.

El orientador empático comprende los sentimientos y las reacciones del orientado desde la percepción de este, no lo evalúa ni lo juzga, lo que hace que el orientado se sienta verdaderamente comprendido y libre para seguir buscando su desarrollo.

El sentirse evaluado y juzgado no es sólo negativo, también hace que la persona se cierre y levante paredes a su alrededor.

La importancia de crear estas relaciones, lo recalca C. Roger al hacer la siguiente reflexión:

"...durante los primeros años de mi carrera profesional, solía preguntarme:

¿ Cómo puedo tratar, curar o cambiar a esta persona?,

en tanto que ahora mi pregunta sería:¿ Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?.."

Para que las relaciones orientador - orientado aquí señaladas puedan darse, es indispensable que el Orientador tenga y desarrolle algunas características, señalaremos las siguientes:

Autocrítica, - Autenticidad, - Calidez, - Objetividad, - Criterio, - Flexibilidad, - Respeto, - Seguridad en sí mismo, - Sensibilidad, - etc.

EL APOORTE DE PAULO FREIRE

Ya habíamos planteado que las teorías de Rogers reciben un fundamental apoyo y complementación del pedagogo brasileño Paulo Freire, un singular educador quien ha dedicado sus escritos y sus trabajos pedagógicos a la alfabetización de adultos, a su educación y llegar así a observaciones que resume como una educación liberadora.

Para llegar a ella lo hace a través de su método de INVESTIGACIÓN—ACCIÓN, que tiene como punto de partida la fe en el hombre como único ser vivo que tiene conocimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea.

Este hecho de tener conciencia de sí mismo y del mundo que lo rodea, permite al hombre mirar y enfrentar su realidad, de reflexionar sobre ella y transformarla creativamente.

Es aquí donde coinciden Rogers y Freire, pues ambos ven en el aprendizaje el camino hacia la Liberación del individuo.

EL APOORTE DE FREDERICK PERLS

El segundo aporte fundamental mencionado es la teoría de la **Gestalt** de Frederick Perls, quien plantea la necesidad del logro de un funcionamiento sano, **holístico** o sea integral y **homeostático** o sea equilibrado.

El funcionamiento es holístico o integral, porque todo el organismo participa , no hay zonas obstruidas, ni atascadas.

Hablamos de un proceso homeostático cuando se produce el equilibrio entre las necesidades y su satisfacción. Si los requerimientos son variados y simultáneos y la capacidad de respuesta es limitada, el individuo sano es capaz de jerarquizar los requerimientos y determinar lo que es más importante y eso es lo que pone en primer lugar para ser satisfecha, o sea logra el equilibrio en el proceso homeostático. Si no se da este proceso, la persona está insatisfecha, atascada, con déficit homeostático .

LOS TALLERES

Hemos descrito en forma muy breve los planteamientos de los psiquiatras Rogers y Perls, que constituyen la base de la Orientación. Es conveniente aclarar también que ambos facultativos privilegiaban la atención grupal a la personal. La Orientación puede usar también ambos canales, pero no hay lugar a dudas que para el Adulto Mayor es preferible la grupal, ya que el aprendizaje significativo se potencia con la interacción que se produce en el grupo. La experiencia adquirida por los ancianos, durante los largos años vividos, enriquece enormemente esta interacción. Es a esta reunión la que designamos como una **SESIÓN** y la realización de varias de ellas con cierta periodicidad, es lo que llamamos **TALLER**. El porque lo llamamos **DE DESARROLLO Y CRECIMIENTO**, se desprende de todo lo escrito hasta ahora.

Es necesario que el grupo se constituya con un mínimo de 8 y un máximo de 15 personas, para lograr una verdadera interacción, y una participación pareja de todos los asistentes. Las Sesiones serán semanales, durante 6 a 10 semanas y en cada una de ellas habrá un **TEMA** que se trabajará aplicando una **DINÁMICA GRUPAL** adecuada.

Los Talleres pueden ser de dos tipos: **estructurados o libres**. Hablamos de Taller **estructurado** cuando la orientadora propone una sucesión de Temas con una prelación ya determinada, producto de su experiencia de trabajo. Es **libre**, cuando los temas van surgiendo por proposición de los orientados o la orientadora.

Trátase de un Taller estructurado o libre, la orientadora prepara la Sesión, eligiendo la **Dinámica Grupal** más adecuada, apoyándolo con los materiales que estime útiles para un mejor logro de los objetivos propuestos, y se preocupa también de estar bien documentada sobre el tema a tratarse.

Se debe tener presente que la Dinámica es la que está al servicio del Tema, y que por muy lucida o vistosa que este fuere, de nada sirve si no entrega el aporte requerido por el Tema, ya que del Tema depende que se produzca el aprendizaje vivencial y significativo.

LAS SESIONES

Veamos en forma sucinta el desarrollo de una Sesión componente de un Taller. Recordemos que los asistentes no deben ser menos de 8 ni más de 15, sus edades fluctúan entre los 60 y los 85 años, sin caer en la rigidez al respecto. Las sillas están colocadas en forma de un círculo, de manera que todos puedan verse las caras; la orientadora ocupa cualquiera de estas sillas.

Si faltan asistentes, no esperar más de 10 minutos, por respeto al tiempo de los puntuales. Es recomendable comenzar con una relajación simple que ayuda a colocarse " **en el aquí y el ahora** ". No es necesario anunciar el nombre de la Sesión. Este se desprenderá del desarrollo de la misma.

Es bueno recordar una y otra vez, que la orientadora no es una conferenciante y jamás debe comportarse como tal. Su papel es conducir la Sesión, hacer preguntas que inviten a la reflexión, preocuparse que todos participen, cuidar que nadie se quede sin expresarse, no aceptar el " *pienso lo mismo que dijo Mengano* ". Hacer el mejor uso posible de los materiales preparados y no dejar de pedir, si fuera necesario la colaboración activa de alguno de los asistentes.

Distribuye su tiempo recordando que dispone de 90 minutos y que los últimos 5 a 10 minutos se deben dejar para lo que llamamos " **amarre y evaluación**", o sea reafirmar los puntos más importantes y escuchar algunas opiniones de los asistentes.

Sólo a modo de ejemplo ilustrador, citaremos el **Tema y la Dinámica grupal**, en las 8 Sesiones de un **Taller estructurado**.

Sesión número 1

Tema: Presentación de los asistentes. Explicación de lo que es la Orientación.

Dinámica : Alegoría de los barcos y formación de la Red.

Sesión número 2

Tema: Importancia de los grupos

Dinámica: Diálogo ilustrado

Sesión número 3

Tema: La comunicación

Dinámica: Dramatización y presentación de carteles

Sesión número 4

Tema: Necesidades bio-psico-sociales y forma de reaccionar frente a las frustraciones de ellas.

Dinámica: Problematización de carteles ilustrativos

Sesión número 5

Tema: Identidad y autoestima

Dinámica: Escuchar un "audiodrama", luego confeccionar en el Papelógrafo lista de defectos y cualidades.

Sesión número 6

Tema: Imaginería

Dinámica: Mediante relajación larga, encuentro con un personaje significativo

Sesión número 7

Tema : Pensamiento y sentimiento, expresión de ellos

Dinámica: El corazón en blanco (Original de la autora de este artículo)

Sesión número 8

Tema: Evaluación

Dinámica: Presentación y reparto del **Formulario**

Esta Sesión amerita una explicación; en la penúltima Sesión se anuncia que para finalizar el Taller se hará la Sesión de Evaluación y con **mucha claridad** explicar que en ningún caso son los orientados los **evaluados**, muy al contrario, y se pide su colaboración para que sus respuestas sirvan para mejorar las Sesiones y detectar los defectos. Se debe procurar que los orientados sientan que pueden actuar con entera libertad.

CONCLUSIÓN

Hemos tratado dar a conocer en líneas muy generales las bases de la Orientación, e hicimos una rápida enumeración de las 8 Sesiones componentes de un Taller estructurado. No quisiéramos terminar este artículo, sin citar la respuesta dada por los ancianos en la Sesión de Evaluación.

En esta Sesión, que en **todo Taller** debe hacerse y ser siempre la última, es necesario incluir, en el Formulario a repartirse, una pregunta que consulte si el haber participado en él, le ha significado algo al orientado.

La respuesta que siempre hemos obtenido, con variaciones en la forma de expresarse, pero con el mismo contenido:

"me ha permitido hacer modificaciones muy positivas en mi estilo de vida".

Creemos que esta apreciación de lo que significa participar en un TALLER, hecho por los propios ancianos, es la mejor validación de la justeza de nuestro interés en la realización de los mismos y también justifica considerar a la Orientación Familiar como una disciplina que merece un lugar en la Gerontología. No dejaremos en nuestro empeño en que esto se haga cuanto antes, una realidad.

Rosalía Keller de Palma
Orientadora Familiar
Correo electrónico: rosalia@infomed.sld.cu
Ciudad La Habana, Mayo del 2001

BREVE FICHA AUTOBIOGRAFICA

Nombre: Rosalía Keller Keller
Fecha de nacimiento: 13 de diciembre de 1919
Lugar: Tasnád, Transvania.
Nacionalidad: Chilena
Residencia Actual: Ciudad Habana. Cuba.
Estado civil: Casada
Escolaridad: Universitaria

Título: Licenciatura en Orientación Familiar. Instituto "Carlos Casanueva". Santiago de Chile.
Eventos asistidos: Congresos y Seminarios del Adulto Mayor. 1993 – 2000. Cuba. (ponente).
Congresos y Seminarios del Adulto Mayor. 1991 – 1995. Santiago de Chile.
Congreso de Mujeres Creadoras. Habana 1997.
Experiencia profesional: Conducción de Talleres de Desarrollo y Crecimiento para el Adulto Mayor en Santiago de Chile y Cuba.

