

# Talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor desde la perspectiva del trabajo comunitario<sup>1</sup>

*Caridad Fresneda Gálvez, Ph.D. / Osvaldo León Bravo, M.Sc. / Neisy Díaz Chávez, M.Sc.  
Recepción: 14-09-2014 / Aceptación: 27-01-2015*

## Resumen

Proporcionar salud a las personas es una de las responsabilidades sociales que por su dimensión universal se convierte en aspiraciones y puntos de convergencias entre las diferentes Ciencias; de manera que no resulta extraño que uno de los objetivos principales de los diferentes estados sea mejorar el servicio educativo en función del bienestar físico y mental de las personas. La línea de trabajo por la cual se prefijo esta investigación estuvo en correspondencia con el Centro de Estudio para el Desarrollo Agrario Rural (CEDAR) y la Facultad de Cultura Física de Mayabeque de la Universidad Agraria de La Habana. El objetivo general para el cumplimiento de la investigación estuvo encaminado a proponer un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida y en el Adulto Mayor. Dentro de los métodos y técnicas empleadas en la investigación se encontraron: los métodos como el Análisis histórico-lógico, El análisis y síntesis y la Inducción y Deducción, también están en el Análisis de Documentos y la consulta de especialistas, dentro de las técnicas empleadas tenemos, la entrevistas y el procedimiento de triangulación. Se obtuvo como resultado un sistema de talleres psicoeducativos desde el trabajo corporal participativo permitió estimular multilateralmente las habilidades conformadoras del desarrollo, relación sistémica que influyo directamente sobre el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor.

**Palabras Clave:** Talleres Psicoeducativos, Actividades físicas y Mejorar la vida de la tercera edad.

## Resumo

Prestação de cuidados de saúde para as pessoas é uma das responsabilidades sociais para a sua dimensão universal torna-se aspirações e pontos de convergência entre diferentes ciências; por isso não é de estranhar que um dos principais objetivos dos diferentes estados no sentido de melhorar o serviço educativo, dependendo do bem-estar físico e mental das pessoas. A linha de trabalho para que esse prefixo pesquisa foi em correspondência com o Centro para o Estudo da Rural Desenvolvimento Agrícola (CEDAR) e da Faculdade de Física Cultura Mayabeque Agrária Universidade de Havana. O objectivo geral para a realização da pesquisa foi que visa a propor um sistema de oficinas psico do corpo participativa autorizações de trabalho e estimular a ação guia para melhorar a qualidade de vida e do Idoso. Dentro dos métodos e técnicas utilizados na investigação foram encontrados: métodos, como a análise histórica e lógica, análise e síntese e indução e dedução, também estão em análise documental e consulta a especialistas nas técnicas usadas Nós, as entrevistas e o método de triangulação. Oficinas psico sistema que resultaram do trabalho de corpo participativa multilateralmente permitiu estimular o desenvolvimento de competências de formação, relação sistêmica que influenciaram diretamente o desenvolvimento da qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** oficinas psico-educativos, atividades físicas e melhorar a vida dos idosos

## Abstract

Providing health care to people is one of the social responsibilities for its universal dimension becomes aspirations and points of convergence between different

sciences; so it is not surprising that one of the main goals of the different states at improving the educational service depending on the physical and mental wellbeing of people. The line of work for which this research prefix was in correspondence with the Center for the Study of Rural Agricultural Development (CEDAR) and the Faculty of Physical Culture Mayabeque Agrarian University of Havana. The overall objective for the fulfillment of the research was aimed at proposing a system of psychoeducational workshops from the participatory body work permits stimulate and guide action to improve the quality of life and the Elderly. Within the methods and techniques used in the investigation were found: methods such as historical and logical analysis, analysis and synthesis and induction and deduction, are also on Document Analysis and consulting specialists in the techniques used we, the interviews and the triangulation method. Psychoeducational workshops system it resulted from the participatory body work multilaterally allowed stimulate the forming skills development, systemic relationship that directly influenced the development of the quality of life of the elderly.

**Keywords:** Psycho-educational workshops, physical activities and improve the lives of seniors.

### Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran interés en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido. Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Por otra parte el trabajo corporal permitirá la comunicación y actividad conjunta “facilitador –sujeto” teniendo como mediador los lenguajes del cuerpo, convirtiéndose éste en un portador potencial de los cambios que pueden producirse por el sujeto en la recepción, interiorización, procesamiento, elaboración y expresión de lo vivenciado. Lo cual permite trabajar sobre la esfera autovalorativa del sujeto.

### La autovaloración en el adulto mayor

La valoración de sí mismo ha sido siempre uno de los problemas que más ha movilizad el pensamiento humano. Al mismo tiempo que el ser humano se ha interesado por desentrañar la esencia del mundo circundante, ha intentado también descubrir y entender su propia naturaleza interna, las causas y motivaciones de sus diferentes formas de pensar, de sentir, de reaccionar, y de actuar ante la realidad y los otros. “La autovaloración es una configuración de la personalidad que integra de modo articulado un concepto de sí mismo (cualidades, capacidades, intereses, motivos), preciso, generalizado, con relativa estabilidad, dinamismo y comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas e la vida. Constituye la dimensión valorativo dinámica de la autoconciencia” (Fernández, 2005) .

Para tener una comprensión más acabada sobre la autovaloración y poder situarla en el ámbito de la tercera edad es importante precisar algunos conceptos como: autoconciencia, identidad, autoconocimiento, autoestima. Para eso tomaremos algunos conceptos planteados por la profesora Lourdes Fernández (2005):

- **La autoconciencia:** supone delimitarse a sí mismo como diferente, dar cuenta de nuestra propia existencia subjetiva como independiente de la realidad que nos rodea, como única, diferente e irrepitible.
- **Identidad personal:** Es la idea y el sentimiento de la existencia propia, de sí. Es la percepción de uno mismo como único y diferente. Es el proceso de individuación que se va gestando desde edades tempranas, de delimitación individual, de identificación con una realidad corporal y subjetiva que es única y nos es propia.
- **La autoestima** constituye la dimensión afectiva global de todo este proceso de autorreferencia. Cuánto nos amamos, respetamos, aceptamos y estimamos se expresa nuestra autoestima siendo la misma el nutrimento de la dignidad y orgullo personal.
- **Autoconciencia corporal:** supone una imagen del propio cuerpo como punto de referencia y a su vez dar cuenta de su existencia independiente e irrepitible.

Nos auxiliaremos de estos conceptos, sobre todo el de autoconciencia corporal, para analizar una categoría que

juega un papel importante en el estudio de la autovaloración en el adulto mayor, me refiero a la imagen de la vejez.

El concepto de imagen de la vejez puede fluctuar desde autoconcepto o autoimagen, hasta la imagen que otros puedan tener del anciano. Teóricamente, parecen influir en este concepto diversos cambios del envejecimiento; así como otros factores relacionados con actitudes, creencias o prejuicios.

El término de imagen resulta muy controvertido, tanto desde el punto de vista teórico como práctico. Teórico en cuanto prevalecen dificultades metodológicas en su definición, y práctico por las limitaciones en cuanto a instrumentación práctica para medirla.

Han existido diferentes tipos de patrones para caracterizar la imagen del anciano en diversos grupos de edades, incluyendo al propio anciano. Son numerosos los trabajos que inducen términos peyorativos con respecto a la vejez, tanto en jóvenes como en adultos. Parece también, que existe un fenómeno dependiente de la edad con relación a la actitud hacia el anciano. Al respecto los jóvenes suelen tener mejor opinión de los ancianos que la que ellos tienen de sí mismos; por tanto, puede pensarse que a medida que aumenta la edad, las actitudes hacia la vejez son más adversas. Otros de los factores que influyen en la imagen del anciano, que otras personas puedan tener, es el bienestar socioeconómico del individuo que emite el juicio.

Si se analiza la representación que socialmente se tiene de la vejez, no resulta imposible encontrar ancianos optimistas y que ven la vejez como una etapa importante en sus vidas, pero para nada podríamos asombrarnos de que pueda existir un predominio de una autovaloración pesimista en la tercera edad, debido a que al estructurarse una representación a nivel social del término vejez que contenga aspectos negativos, innegablemente van a existir un abundante número de contextos de interacción donde el anciano va a entrar en contacto con comportamientos, actitudes, valoraciones, juicios que llevan implícitos esas ideas, tanto en la familia, comunidad, hospitales, en fin a nivel social, sin negar como habíamos dicho anteriormente el carácter activo del sujeto en la interiorización de los fenómenos del medio social.

La imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano, la imagen de sí mismo juega un papel importante en la construcción de personalidad, donde el carácter autovalorativo es de vital importancia.

Si se tiene oportunidad de conversar con ancianos son recurrentes las expresiones que enaltecen el pasado y oscurecen el presente tales como: "Antes cuando yo era joven... ahora que ya no sirvo para nada", mientras que el futuro parece olvidado. En estudios realizados a adultos mayores se ha analizado que en técnicas proyectivas como el Rotter se presentan frases como: "Mi preocupación principal mi salud, si no hay salud no hay nada", "Sufro mucho", "¿Mi futuro?...Yo soy el presente, la tercera edad es lo de ahora...en el futuro mis hijos que vivan bien. Sabemos que no somos eternos"

La representación que socialmente se tiene de la vejez influye en la actitud que se asume el anciano. Las actitudes de personas hacia ellos, que pueden ir desde fomentar su dependencia hasta no hacerle mucho caso porque "está hablando demasiado sobre sus fantasías y experiencias de la infancia o juventud debido a esa adquisición que aparece en la vejez de legar al otro, de autotranscender, influye en la imagen que el anciano construye de sí mismo, el cual al mirarse frente a un espejo nota sus arrugas, su piel menos brillante, sus cabellos blancos.

### **El trabajo corporal desde el enfoque histórico cultural en el adulto mayor**

La expresión corporal como concepto semántico constituye y representa la forma en que el sujeto en desarrollo actúa, percibe, siente, recrea y elabora la realidad que vivencia, y en donde se ven movilizados tanto sus afectos como sus cogniciones. La expresión corporal es la vía más común y natural de exteriorización de desarrollo actual alcanzado: gestos o actos que realizamos para comunicarnos, movimientos, acción, palabra o sentimientos que utilizamos para comunicarnos con los demás y con uno mismo; estos elementos se recrean mutuamente y se expresan en la unicidad, totalidad e integridad dialéctica de su comportamiento.

En la vida cotidiana, las personas realizamos infinidad de movimientos o gestos que están cargados de significados que se configuran en un tipo especial de comunicación al cual le llamamos lenguaje corporal, el mismo está constituido por un conjunto de señales y símbolos no verbales que utilizamos en la vida diaria y que de alguna manera indican como son nuestros sentidos personales, nuestros sentimientos y actitudes.

En cambio, en el trabajo corporal se busca una vivencia interior que provoca cambios en el interior del sujeto

que participa de esta práctica. “Con el trabajo corporal se rescata, orienta, propicia, estimula, armoniza y revela el desarrollo de las potencialidades físicas y espirituales del hombre, favoreciendo la comunicación y la acción, y con ello el resto de los procesos y cualidades psicológicas. Constituye un proceso analítico, constructivo e integrador que de hecho es cambio, es desarrollo” (⇒).

Para concebir el trabajo corporal desde un enfoque histórico cultural en una primera intención, debemos comenzar por la ley de la mediación, que es aquella que explica la transición de las formas naturales a las formas de conducta donde la actividad mediatizadora crea y utiliza instrumentos o signos que pasan a ocupar un plano significativo para el sujeto, estos signos o instrumentos son en su esencia subjetiva medios creados por el hombre donde hacen el papel de portadores de los significados (gestos, movimiento, palabras, conceptos, acciones, relaciones) que al mediar sufren una transformación posterior cuando se asimilan de manera individual, cabe decir que se reestructura, interioriza, exterioriza y se concientizan pudiendo llegar a sus funciones psicológicas superiores.

Cada uno de estos signos puede jugar diferentes funciones: indicativas, intelectuales, nemotécnicas, normativas, planificadores, comunicadora y socialización, volitivas (predominio de sí y autorregulación). Este proceso de mediación nos hace evidente que el desarrollo humano es un producto de la interacción dialéctica entre lo biológico, lo social y lo subjetivo donde toda la intención de transformación y auto transformación requiere iniciarse a partir de acciones concretas que involucren tanto lo físico como lo psíquico, externo como lo interno lo corporal como lo espiritual. Es un proceso de constante automovimiento estimulado por lo social, que no solo conlleva al creciente conocimiento del mundo de sí mismo, sino también al desarrollo de la auto conciencia en el que la noción corporal juega un importante papel.

Autores como John Grinder y Richard Bandler (1975) parten del concepto de que existe una gran diferencia entre la representación que tenemos del mundo y el mundo real. Los seres humanos no actuamos directamente en el mundo, sino a partir de las representaciones que nos hacemos del mundo, es que generamos conductas para actuar sobre él.

Los autores son de la idea de que existe necesariamente una diferencia entre el mundo real y su percepción por parte de los individuos, así como el que los modelos que cada sujeto crea en relación con su representación

del mundo, resultan diferentes los unos de los otros. Al respecto los autores plantean que: “Cada uno de nosotros crea una representación del mundo en que vivimos, es decir un mapa o un modelo que nos sirvan para generar nuestra conducta. En gran medida, nuestra representación del mundo determinará lo que será nuestra experiencia de él, el modo de percibirlo y las opciones que estarán a nuestra disposición al vivir en el mundo” John Grinder y Richard Bandler (1975).

Estas diferencias son explicadas por estos autores en función de la existencia de tres tipos de elementos o filtros: limitantes Neurológicos, limitantes sociales y limitantes individuales.

- Limitantes Neurológicos: están dados por las restricciones de nuestros canales sensoriales, ya que en muchos de los casos los fenómenos físicos están fuera de los límites de los umbrales sensoriales de los individuos.
- Limitantes sociales: se refiere a todas las categorías o filtros a los cuales estamos sujetos como miembros de un sistema social (Idioma, Convenciones Sociales Aceptadas, Formas Aceptadas de Percibir).
- Limitantes individuales: se refiere al conjunto de representaciones que los individuos crean como seres humanos a través de su historia personal.

Los modelos que el sujeto utiliza para representarse el mundo, tienen una gran importancia, ya que su conocimiento nos ayuda a encontrar la explicación del porque algunos sujetos asumen determinados modos de vida en dependencia de la percepción que tienen del mundo que les rodea.

Estas pautas culturales las cuales forma una representación en la vida y en los actos de un sujeto individual o del grupo, exige un compromiso integral del cuerpo y la mente. Donde en situaciones de representación adquieren cualidades especiales. Mostraremos a continuación un orden jerárquico de estos momentos representativos planteado por un colectivo de autores del Centro Martin Luther King:

- Especialmente intensos: Cargados de energía, fuertes, aun si esta fuerza se manifiesta en un registro sutil o suave del movimiento.
- Muy codificados: Muy orientados hacia la producción de signos. De ahí la impresión de que los mensajes de la representación nos llegan en clave, a menudo con sentido simbólico).

- Muy estructurados: Muy compuestos en formas, muy contruidos, como resultado de un arduo trabajo para combinar materiales diversos y producir las estructuras que la organizan.
- Transforman el espacio: Producen literal y físicamente un espacio propio.
- Generan un tiempo-ritmo: Tiene su propio pulso, organizan el fluir del tiempo de una manera diferente.
- Se orientan a la transformación: Revelan otras identidades y preparan otra correlación de fuerzas.
- Muy comunicativos: Social y culturalmente resonantes, movilizados, como consecuencia de todo lo anterior.

En el seno de los talleres psicoeducativos la intención de representar como fenómeno de transformación personal, está sujeta a tres elementos básicos: el juego, el ritual y la relación cuerpo-mente como elemento básico e integrador de los dos primeros.

Por lo tanto, ambas visiones permitirán la realización de un trabajo educativo centrado en el desarrollo personal, influyendo de manera directa en la calidad de vida y la proyección futura de este complejo grupo de edad.

### **Problema**

¿Cómo Instrumentar un sistema de talleres psicoeducativos que permita mejorar la calidad de vida en el Adulto Mayor?

### **Hipótesis**

Un sistema de talleres psicoeducativos basados en el trabajo corporal participativo permitirá estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida en el Adulto Mayor.

### **Objetivo general**

Proponer un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida y en el Adulto Mayor.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los fundamentos psico-pedagógicos para el diseño de un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de

vida y en el Adulto Mayor.

- Consultar a especialistas e informantes claves con el objetivo de conformar el sistema de talleres psicoeducativos que a través del trabajo corporal participativo permitirá estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida y en el Adulto Mayor.
- Aplicar como pilotajes empírico un taller psicoeducativo a partir de las ideas previamente elaboradas.
- Elaborar un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida y en el Adulto Mayor.

### **Tareas de investigación**

1. Valoración de las concepciones teóricas y tendencias actuales acerca de la calidad de vida en el adulto mayor y de los fundamentos teóricos metodológico en los que se sustenta un sistema de talleres desde la concepción psicoeducativa.
2. Consulta a especialistas e informantes claves con vista a determinar las principales categorías de trabajo para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor a partir de la implementación de un sistema de talleres psicoeducativos.
3. Aplicación de un taller de pilotaje con el adulto mayor con vista a construir un sistema de categorías relacionadas con la calidad de vida a partir de sus expectativas y necesidades. Además de conocer la viabilidad de algunos aspectos metodológicos ya elaborados de antemano.
4. Elaboración de un sistema de talleres psicoeducativos que permitan mejorar la calidad de vida y estimule la proyección futura en el adulto mayor.

Para el cumplimiento de los objetivos y las tareas anteriormente planteadas nos proponemos utilizar los siguientes métodos investigativos:

### **Métodos**

Análisis histórico y lógico lo utilizamos con el fin de estudiar las tendencias relacionadas con el objeto a estudiar; La modelación: como instrumento de la investigación nos permitió reproducir el fenómeno objeto de estudio; El enfoque de sistema: lo utilizamos en la identificación e instrumentación de los referentes teóricos a tener en cuenta en el sistema de talleres psicoeducativos; Revisión bibliográfica; Comunicación personal con especialistas a través de entrevistas directas y por teléfono;

Entrevista grupal con los coordinadores de las cátedra del adulto mayor de Provincia Habana<<, Testimonio grupal de los participantes a partir de un taller de diagnóstico y Método de triangulación.

### Desarrollo

Incrementar los años de vida del ser humano implica un nuevo cuestionamiento en los problemas relacionados con el bienestar tanto físico como mental, lo que nos precisa de un significado sustanciar en lo que se refiere al componente teórico para luego crear los espacios práctico necesarios para demostrar lo planteado desde la teoría. Esto se torna más exigente cuando se intenta consolidar un sistema de talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor. Si tenemos en cuenta que después de jubilarse, el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida. En relación a esto existe la tendencia de valorar este período como una etapa de desintegración y extinción ante la tendencia evidentes a una serie de cambios entre los que se pueden citar: Cambios en el pensamiento, en la afectividad, o en la conducta diaria del anciano, insatisfacción por la vida, insatisfacción y desajustes sexuales, pérdida de papeles familiares y sociales, rechazo e inadaptación a la vejez, inconformidad con su imagen corporal, pérdida de la memoria, etc.

Estos aspectos constituyen la base sustancial para pensar en un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor. De esta manera nos planteamos como **problema científico**: ¿Cómo Instrumentar un sistema de talleres psicoeducativos que permita mejorar la calidad de vida en el Adulto Mayor?. Para darle respuesta al mismo nos proponemos como **Objetivo General**: Proponer un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para mejorar la calidad de vida y en el Adulto Mayor.

### Análisis de los resultados

#### *Resultados de la entrevistas con los especialistas*

Para la selección de los contenidos de un sistema de talleres, el coordinador debe tener presente que cada contenido debe responder tres preguntas fundamentales en el ámbito del adulto mayor ¿quién tú eres?, ¿quién soy yo?, ¿cómo soy yo?, de manera que el adulto mayor conozca

cuales son sus oportunidades ante las consecuencias del envejecimiento.

Para darle respuesta a estas interrogantes es importante que todo sistema de talleres para la calidad de vida en el adulto mayor debe partir de un banco de necesidades y de un diagnóstico de las características de los participantes ya que en el adulto mayor todo debe partir de la diversidad a la regularidad. El sistema de contenido debe partir de las propias exigencias de los participantes esto garantizara que los contenidos de los talleres nazca del propio adulto mayor, lo que no quiere decir que existan algunos contenidos que han salido de anteriores investigaciones, entre los que se pueden mencionar bienestar emocional, inteligencia emocional, régimen de vida, cambio de vida, modo de vida y tiempo libre, proyección futura, modo de vida, imagen corporal, estilo de vida, cuidado de sí mismo, relaciones interpersonales, comunicación, estimulación de los procesos cognitivos, control y regulación del stres.

Es importante que estos indicadores sean tratados desde tres dimensiones fundamentales: la emocional, la cognitiva y la social; las mismas serán funcionales tanto para la instrumentación y evaluación de los talleres. El equilibrio positivo de éstos tres aspectos de la vida hacen que una persona adulta mayor sea un individuo activo, participativo, feliz, satisfecho de la vida y con ansias de contribuir en las actividades de la sociedad y no un anciano sin ganas de vivir (insatisfecho). El ser humano debe conocer oportunamente esta realidad para prepararse a enfrentar esta etapa de su vida y a prevenir las situaciones que podrán influir negativamente en su futuro.

*Las reglas higiénicas mencionadas por los participantes para el desarrollo de la calidad:*

- Crear una cultura alimenticia adecuada. No ingerir alimentos tarde en la noche.
- Hábitos correctos de aseo personal.
- Mantener una postura correcta.
- Evitar las situaciones estresantes
- Mantener una correcta utilización del tiempo libre, mediante un correcto uso de la relación trabajo descanso.
- Hábitos adecuados del sueño.
- Aprender formas correctas de cómo incorporarse de la cama al despertarse. Realizar gimnasias matutinas.
- No automedicarse.
- Cultura de vida basada en la realización de actividades físicas que retarden los procesos del envejecimiento.
- Realizar actividades de esparcimiento de carácter natural.

- Evitar el sedentarismo.
- Evitar el tabaquismo y el alcoholismo.
- Actividades físicas y de esparcimiento en la naturaleza.

Entre los criterios de carácter metodológicos mencionados por los coordinadores entrevistados se encuentra en primer lugar que los talleres deben propiciar un diálogo e intercambio de ideas, una comunicación entrecruzada alumno profesor y alumno, lo que garantizará un ambiente afectivo positivo. El taller debe convertirse en un encuentro entre diversidades a partir de las individualidades de los participantes.

La maestría del coordinador debe propiciar espacios de reconocimientos de ser necesarios sin herir sensibilidades en el resto de los participantes. Los talleres deben ser un espacio donde el adulto mayor adquiera información y conocimiento en relación a los procesos del envejecimiento. El coordinador en este caso debe nutrir a los participantes de herramientas psicológicas necesarias para enfrentar esta etapa de la vida.

*Resultado del taller de pilotaje con un grupo de personas de la cátedra del adulto mayor*

A lo largo del taller me impactaron algunos rasgos que parecían distinguir lo que sucedía en el taller: intensidad, variedad de ritmos, transformación del espacio, atmósfera de juego, espejos de intercambio, construcción de mundos (conceptos, ideas, representaciones), procesos de descompactación y recomposición de identidades.

En la primera parte del taller se generaba de manera espontánea una lógica dramática expresada a manera de tensiones, clímax, catarsis e ideas contrapuestas.

*Valoración General para la implementación de los talleres psicoeducativos.*

Teniendo en cuenta el análisis de los resultados de las fuentes consultadas, es importante considerar en primer lugar que “La calidad de vida” es un concepto multidimensional que cubre aspectos subjetivos y objetivos y, que tiene que ver mucho con la satisfacción vital, la salud y la capacidad funcional, sobre todo con la “salud percibida” de los sujetos. Por lo tanto esto requiere de todo una serie de aspectos instrumentales que viabilicen en primer lugar la sinergia entre los contenidos planteados por las fuentes, en segundo lugar la dinámica de los talleres los cuales se deben realizar en un tiempo y un espacio lineal con las características de este grupo de edad.

Con vista a establecer un orden en cuanto a los criterios metodológicos por los que estará formado el presente sistema de talleres psicoeducativos desde el enfoque corporal participativo, presentaremos a continuación algunas concepciones teóricas por las cuales nos motivamos a trabajar en la construcción de los talleres:

Principios históricos culturales del trabajo corporal.

El taller corporal participativo desde una perspectiva de la complejidad.

A partir del análisis de los resultados de la entrevista con los especialistas, coordinadores de las cátedras del adulto mayor, el taller de pilotaje y la revisión bibliográfica se propone el siguiente sistema de talleres:

Propuesta de Talleres Psicoeducativos para la calidad de vida en el adulto mayor. Objetivo general: Mejorar multilateralmente la calidad de vida a través del trabajo corporal participativo. Para la confección de los Talleres hay que tener en cuenta: . Contexto y constitución del grupo, Dinámica grupal, Medios Educativos, Aspectos a tener en cuenta en la realización de los talleres participativos, Estructura General de los Talleres (Parte Inicial (Práctica); Parte Principal (Teoría) y Parte Final (Práctica)), tener en cuenta Sistema de objetivos a partir de los indicadores generales de trabajo, Objetivos, Contenidos y Técnicas de presentación, selección de expectativas y encuadre con los participantes. Por otra parte es importante considerar que las técnicas que se seleccionen deben estar justificadas en función de los objetivos y el contenido propuesto en el taller. Es importante tener en cuenta el orden, la secuencia y el nivel de complejidad de las técnicas que se pretenden utilizar.

## Conclusiones

1. La revisión bibliográfica, la consulta a especialistas y el taller de pilotaje con el adulto mayor arrojaron que las principales categorías de trabajo para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor a partir de un sistema de taller desde la concepción psicoeducativa son las siguientes: proyección futura, imagen corporal, bienestar, estilo de vida, control y regulación del stress, cuidado de sí mismo.

## Recomendaciones

1. Consideramos necesario profundizar en la implementación y validar en la práctica la propuesta del sistema

de talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor.

2. Divulgar las ideas fundamentales de esta investigación en los escenarios de desenvolvimiento de la cátedra del adulto mayor a fin de que puedan contar con una alternativa para el proceso de desarrollo de los proyectos de vida.
3. Incorporar en el sistema de talleres otras categorías de trabajo como el componente sexual.

### **Bibliografía**

- Álvarez, Sandoval, O. (1998). Los congresos nacionales de historia y el tema de los archivos. Ciencia de la información. Cuba. Página: 47-50.
- Allport, G.W. (1937). Personality: A psychological interpretation. N.Y. Henry Holt Co,
- Domínguez, G.L. (2000). Proyecto de vida y salud. Cuba. Artículo presentado a la Revista Cubana de Psicología. Universidad de la Habana.
- Domínguez, G.L. (2000a). Identidad, valores y proyecto de vida. Cuba. Trabajo presentado en el evento Hómini 2002. Palacio de las Convenciones, La Habana.
- Pérez, Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre, recreación y su relación con la calidad de vida del desarrollo individual. Cuba.
- Rawlinson, I. (2003). Yoga para occidentales. Manual para idear la propia práctica. Editorial Kier.

### **Notas**

- 1 Ponencia presentada en el IV Congreso ALESDE. "Impacto y desarrollo del deporte en los países Latinoamericanos". Bogotá, Colombia. 22 al 24 de octubre de 2014.