

## PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

### Tambuco en la Escuela Nacional de Música

La Escuela Nacional de Música de la UNAM (Xicoténcatl 126, colonia Del Carmen, Coyoacán) invita al concierto que presentará Tambuco. Ensemble de percusiones, el próximo sábado 13 de marzo, a las 18:00 horas, en la Sala Xochipilli. Más informes en el teléfono 56-88-32-18, extensión 124 y 9783.



TERAPIAS PSICOLÓGICAS. Con ellas se busca rescatar el sentido y el proyecto de vida de los ancianos, así como ejercitar y fortalecer su conciencia, su memoria y sus vínculos sociales

# Ayudan a “bien envejecer”

Mediante un programa psicológico, investigadores de la FES Iztacala les abren nuevas perspectivas de vida a los ancianos

**H**ace dos décadas, el grueso de la población mexicana estaba integrado por jóvenes de entre 15 y 25 años de edad; hoy en día, esa situación se encuentra en una fase de franca reversión: el número de adultos mayores está creciendo de manera sostenida. ¿Qué hacer frente a esta nueva realidad demográfica?

Por lo pronto, la Clínica Universitaria de Salud Integral, de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, cuenta desde hace 10 años con el Programa de Psicología del Envejecimiento y, recientemente, con el Subprograma de Tanatología y Suicidio, coordinados por los profesores e investigadores Fernando Quintanar Olguín, Carlota García Reyes-Lira y Estela Flores.

“Constan de tres niveles: investigación, servicio a la comunidad y enseñanza. El primero busca sistematizar los estudios y los avances teóricos relacionados con el envejecimiento y así generar otras líneas de investigación; el segundo, desarrollar propuestas y estrategias de atención psicológica familiar y comunitaria para los adultos mayores; y el tercero, reforzar la formación profesional de los estudiantes de las licenciaturas de Psicología, Medicina, Odontología y Biología, las cuales se imparten en la FES Iztacala”, informa Fernando Quintanar Olguín.

Ambos retoman experiencias de otras latitudes y han generado un nuevo concepto de atención para los ancianos, cuya esencia radica en el rescate de estrategias psicológicas poco utilizadas con aquéllos y en la inclusión de una visión no sólo biológica, sino también psicológica e histórica, de la vejez.

“Desde el punto de vista económico, un individuo es considerado en condición de senectud desde los 60 años. Nosotros recibimos a personas de 55 años en adelante, con el objetivo de prepararlas para envejecer”, dice Carlota García Reyes-Lira.

A lo largo de los últimos 10 años, durante los cuales el programa mencionado se ha ido estructurando y adecuando, sus coordinadores diseñaron un instrumento de investigación que permite elaborar un perfil psicogerontológico de cada individuo participante.

#### Antecedentes

A finales del siglo XX, varios médicos y enfermeras echaron a andar en México algunos programas para atender principalmente los problemas de salud de los ancianos. A estos primeros esfuerzos se sumaron el de antropólogos, sociólogos y psicólogos.

Así, se desarrollaron dos líneas de atención: la geriátrica, que se encarga propiamente de las enfermedades que se padecen durante el envejecimiento; y la gerontológica, que aborda, de manera multi e interdisciplinaria, dicho proceso biológico y social (cabe decir que la gerontología incluye a la geriatría dentro de su campo de acción).



**“Atendemos aspectos anímicos relacionados con el envejecimiento y la mortalidad, aunque también abordamos eventos significativos en la vida de los ancianos”**

**Fernando Quintanar Olguín, profesor e investigador de la FES Iztacala**

**“Si un anciano campesino es trasladado de su entorno a un hospital, su mundo se trastoca. Lo mismo le ocurre a una anciana que es llevada de una unidad habitacional a otra. Todos echan raíces en las comunidades donde viven”**

**Carlota García Reyes-Lira, profesora e investigadora de la FES Iztacala**

Este fue el punto de partida para crear, en la FES Iztacala, el Programa de Psicología del Envejecimiento y el Subprograma de Tanatología y Suicidio.

De acuerdo con los investigadores universitarios, el destino de los ancianos no debe ser un hospital o un asilo, ni el abandono y la soledad. Con esa premisa establecieron ciertos parámetros de atención a la vejez.

“Tuvimos que generar un nuevo concepto de envejecimiento. Si partimos del punto de vista geriátrico, llegamos a la conclusión de que, con la senectud, el or-

ganismo entra en una espiral de deterioro y decadencia. Según nosotros, si bien con ella hay una disminución de las funciones, hay también un incremento de algunas capacidades que se deben potenciar, como la de tener paciencia y sabiduría, la de saber escuchar a otros... Por otro lado, nos hemos percatamos de que el envejecimiento es, además, resultado de las decisiones que se han tomado o se dejaron de tomar, así como de lo que se ha dicho o callado a lo largo de la vida”, apunta García Reyes-Lira.

#### Atención “desgeriatrizada”

Los investigadores de la UNAM han estudiado de tal modo la vejez que ahora pueden observar por ciclos, y desde diversos puntos de vista (neuropsicológico, de la personalidad, de las relaciones interpersonales, de la comunidad) lo que experimentan los ancianos.

“Por eso nuestras estrategias psicológicas de trabajo parten de una idea: podemos actualizar y capacitar a los adultos mayores y hacer que su calidad de vida mejore; es decir, podemos tomar otro camino que no sea sólo el de atender su deterioro físico y mental. Como consecuencia de esto, confrontamos permanentemente el hecho de que a una persona que rebasa su capacidad laboral por la edad se le considere un miembro social obsoleto. La vejez no necesariamente implica enfermedad”, indica Quintanar Olguín.

Con el avance de la medicina, la esperanza de vida ha aumentado y, con ella, el número de ancianos en buenas condiciones. De ahí la necesidad de brindarles otro tipo de atención.

“En efecto, no todos los adultos mayores permanecen en hospitales; por lo contrario, muchos aún están clínicamente sanos y son autosuficientes y funcionales, y hasta hace poco tiempo no había ninguna estrategia para ofrecerles otras perspectivas de vida, únicamente cursos de manualidades o de entretenimiento. Nuestra propuesta central es ‘desgeriatrizar’ la atención que reciben, hacerles ver que también pueden ser unas personas independientes y productivas. No pocos adultos mayores, aun cuando ya están jubilados, siguen produciendo con una vitalidad sorprendente”, comenta García Reyes-Lira.

#### Estrategias terapéuticas

A los ancianos que asisten a las sesiones del Programa de Psicología del Envejecimiento y del Subprograma de Tanatología y Suicidio se les aplican terapias psicológicas que tienen como finalidad rescatar su sentido y proyecto de vida, así como ejercitar y fortalecer su conciencia, su memoria y sus vínculos sociales.

También se les exponen temas tales como la estimulación neuropsicológica, el apoyo emocional familiar, los procesos y conflictos familiares, y las demencias y los padecimientos crónico-degenerativos, y se les invita a practicar el Tai Chi, una actividad física no violenta, de

bajo impacto, adecuada para ellos.

Y a partir de una estrategia de intervención psicológica, llamada “intervención basada en evidencias”, se les ayuda a rescatar su responsabilidad por su persona, a redescubrir su espiritualidad y a invertir su tiempo libre en actividades recreativas. De esta manera, al sentirse estimulados para continuar con su vida y explorar otros entornos, ellos se “apropian” de su comunidad y se sienten parte de ella.

“A diferencia de los clubes sociales, donde el objetivo es simplemente jugar sin ninguna consecuencia de cambio, aquí utilizamos los espacios y las estrategias de tiempo libre para que los adultos mayores interactúen entre sí y con individuos de otras edades. La meta de esta actividad es que lleguen a pensar no para sobrevivir, sino para trascender, tomar decisiones y transformar su vida con la mayor responsabilidad posible”, señala Quintanar Olguín.

#### Taller de sueños y de tanatología

Como parte de las actividades del Programa de Psicología del Envejecimiento y del Subprograma de Tanatología y Suicidio se desarrolla un taller de sueños y otro de tanatología comunitaria en el que se aprovechan los recursos culturales de la comunidad para atender problemas de duelo, de pérdida y de muerte.

“Tenemos interés en que nuestras sesiones rompan con la idea de los cursos para adultos mayores. Esto no es una escuela, sino un espacio profesional para atender las necesidades de esas personas; un espacio de respeto y compañerismo donde buscamos que sientan la pertenencia a un grupo y a su comunidad; un espacio donde pretendemos construir alternativas frente a las condiciones de deterioro en que se hallan dentro de sus familias y en la calle”, dice García Reyes-Lira.

#### Un impacto social muy significativo

El apoyo profesional de los miembros del Programa de Psicología del Envejecimiento y del Subprograma de Tanatología y Suicidio ha tenido un impacto muy significativo en las colonias cercanas a la FES Iztacala.

Asimismo, su labor se ha extendido al Centro de Atención Piña Palmera, en Oaxaca, donde apoyan a “cuidadores” ancianos que atienden a hijos y nietos con alguna discapacidad, y a la Casa Hogar Xochiquetzal, en Tepito, la única para prostitutas adultas mayores de América Latina.

“Eventualmente apoyamos a otras casas hogares para ancianos. Por otro lado, colaboramos con el Instituto de Investigaciones Sociales en el desarrollo de un proyecto sobre el envejecimiento universitario y queremos crear un programa de atención para los jubilados de la misma UNAM”, finaliza Quintanar Olguín.

Rafael López

Más información:

Correos electrónicos: quintanarof@yahoo.com y cjosafina@yahoo.com

siguenos en facebook en el grupo KIOSKO-ELUNIVERSAL

## EN BREVE

### » Mecanismos de adaptación necesarios



EDIFICIOS. Muchos son inadecuados para los ancianos

Los investigadores universitarios piensan que se deben generar mecanismos de adaptación para los ancianos y una cultura del envejecimiento.

“Por ejemplo, muchas unidades habitacionales del DF y de otras localidades carecen de diseños arquitectónicos funcionales para los adultos mayores. De este modo se crea un círculo vicioso: el entorno adverso favorece el aislamiento, el aislamiento lleva a la soledad, la soledad favorece la depresión y la depresión favorece las adicciones, el suicidio o los comportamientos parasuicidas”, dicen.

A partir de un deterioro de su condición social, se inicia en los ancianos un proceso de deterioro cognitivo y después orgánico. Además, surgen otras dificultades relacionadas con los aspectos anímicos. Muchos mueren solos porque no supieron reconocer su estado físico a tiempo y asumieron creencias erróneas sobre su persona.

### » Espacio de formación profesional para estudiantes

El Programa de Psicología del Envejecimiento y el Subprograma de Tanatología y Suicidio representan también un espacio de formación profesional para estudiantes y egresados de las licenciaturas de Psicología, Medicina, Odontología y Biología, de la FES Iztacala.

La mayoría de las veces, aquéllos asisten a dicho espacio no sólo para cumplir un requisito escolar, sino también porque desean ampliar su formación académica.