

PROPUESTA PEDAGÓGICA ARTÍSTICA PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y AUTO PERCEPCIÓN POSITIVA EN LOS ADULTOS MAYORES

Moraima Montibeller Ardiles, Miluska Dueñas Vera, Ivan Vivanco Bendezú, Pedro E. Vargas Hernández

RESUMEN

Introducción

Los adultos mayores son una población vulnerable no solamente desde el aspecto del deterioro de la salud física, sino también emocional y cognitivo y se recomienda las actividades físicas y lúdicas para protegerlos de la demencia, depresión y otras afecciones físicas y emocionales. El Instituto Nacional de Salud (INS- 2018) señala que en la ciudad de Lima el 6,7% de la población A.M presenta un deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia. Tomando en consideración esta información y observando que existe una carencia y desconocimiento de intervenciones psicológicas con apoyo de la práctica artística en el ámbito de la salud de los adultos mayores, el presente trabajo tiene como, **Objetivo:** Conocer los beneficios cognitivos y socio emocionales que genera la práctica del arte en la población de adultos mayores.

Materiales y métodos

En la presente investigación se recogió mediante diversos instrumentos de investigación cuantitativa y cualitativa, la situación socio emocional y cognitiva del grupo de estudio. A partir de dichos resultados se diseñaron 10 talleres didácticos con un enfoque artístico y creativo, deduciendo los beneficios que presentan la práctica del arte en la estimulación cognitiva y la autopercepción de la imagen corporal y habilidades en la etapa de los adultos mayores.

La población de estudio está conformada por 60 adultos mayores de los cuales 58 mujeres que hace un 96.6 % del total y 2 varones que hacen un 3.4 % del total. Con respecto a la edad están entre el rango de 60 a 94 años.

Resultados

Los resultados de la etapa del diagnóstico socio económico, muestran una población de escasos recursos económicos y dependientes de sus familiares, con respecto al nivel de intrusión, el 45 % de la población, se consideran analfabetos funcionales y analfabetos, en el aspecto psicológicos, los AM se presentan de manera poco valorativa.

Conclusiones

Se resalta la importancia de la participación como integrantes de la asociación pues ha favorecido la inclusión social, haciéndolos beneficiarios de algunos servicios que les brinda la municipalidad de Carmen de la Legua Reinoso. Los resultados en las mediciones pre-post test, indican mejoras en todos los aspectos cognitivos. Se registro una disminuido respecto a la depresión. Sin embargo, el cambio no es tan marcado como en los aspectos cognitivos y esto se debe a que los cambios en las habilidades son más posibles mientras que los cambios en los estados de ánimo de los adultos mayores requieren un mayor tiempo de actividad con diversas estrategias artísticas.

Palabras claves: Adulto mayor, estimulación cognitiva, autopercepción, propuesta pedagógica artística.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, a nivel global, se ha incrementado la población de Adultos Mayores (A.M), existiendo una tendencia universal al incremento de la esperanza de vida como consecuencia del desarrollo socioeconómicos en general y la ciencia en particular. En el Perú, según el INEI, (Instituto nacional de Estadística e Informática , 2018), la población de adulto mayor (60 a más años) para el 2019 se incrementa a un 10.7 %. Asimismo, señala que un 46 %, no están afiliados a ningún sistema de pensión y el 16.3%, no tienen ningún seguro de salud. El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (Perú), señala que en la ciudad de Lima un 6,7% de la población A.M presentan un deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia. (Vargas Horacio, Luna Ybeth, 2018).

La asociación, “Vida y Felicidad” es una de las once asociaciones adultos mayores del distrito de “Carmen de la Legua y Reinoso” de la Región Callao, creada en 2012. Está conformada por entre 40 y 60 participantes, la gran mayoría son mujeres. En la actualidad la presidenta del grupo es la señora Teresa Jaramillo Solórzano, también adulto mayor que coordina las actividades en beneficio del grupo. Están muy bien organizadas y tienen reuniones semanales. Nunca antes habían participado en ningún programa de capacitación de arte. La presidenta informa sobre algunas gestiones que realiza con la Municipalidad, como paseos, campañas de salud, etc. Obtiene algunos recursos económicos, mediante rifas internas, que les ha permitido comprar un equipo de sonido, sillas. A través de cuotas asisten a sus integrantes con problemas de salud y también compran los arreglos florales para los amigos que ya partieron.

La investigación programada por la “Escuela Nacional Autónoma de Bellas Artes del Perú (ENSABAP) Carrera de Educación Artística, con la asociación de A. M “Vida y Felicidad”, se dio inicio el 12 de marzo 2019, en el local de la asociación de “Pobladores”, el mismo que tuvo una duración de 4 meses (16 semanas), con visitas una vez por semana, en la modalidad de talleres. Las artes plásticas visuales permiten establecer relación entre la dimensión cognitiva y afectiva de las personas mayores, lo cual les permite recordar hechos, valores y conceptos básicos aprendidos en la infancia y la juventud. Partiendo de dicha premisa, diseñamos diferentes estrategias didácticas de intervención relacionadas con la motivación, el aspecto cognitivo, la autopercepción y el desarrollo de la creatividad.

Al principio nuestra presencia, fue considerada como un voluntariado, para enseñarles a pintar ya que éramos de Bellas Artes, lo que les generó temor. Luego de unas horas de conversación y explicar nuestro proyecto, nos dimos cuenta que, en cada una de ellas, dormía un potencial de conocimientos acumulados a lo largo de sus vidas y la disposición de participar en diversas actividades. Situación que nos permitió diseñar, de manera paralela a la investigación, algunas estrategias didácticas que generen espacios de diálogo, para escribir sus propias historias de vida (portafolio, autobiografía) y publicarlas en un formato de libro, el mismo que estará acompañado por sus trabajos artísticos, como; dibujos, pinturas, modelados, collage y fotografías.

Con la finalidad de darle sostenibilidad a nuestra intervención y a pedido de sus integrantes, se invitó a un especialista de la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad Ricardo Palma, del Instituto de Liderazgo Mag. Gustavo Zorrilla, quien desarrolló dos talleres con una duración de 4 horas para darles algunas sugerencias sobre negocios, quedando pendiente desarrollar proyectos para lograr que sean personas activas y generando sus propias actividades comerciales.

Asimismo, invitamos al Profesor de música, Raúl Rojas, para organizar un coro, al profesor David Sánchez quien nos acompañó las primeras semanas de trabajo, a todos ellos nuestro agradecimiento por compartir sus conocimientos con los socios de A.M “Vida y felicidad”

MATERIALES Y MÉTODOS

Los métodos de investigación que fueron aplicados en el presente estudio son; cualitativo y cuantitativo. “El objetivo del método cualitativo consiste en describir las cualidades de un fenómeno y configurar un concepto acerca de este, a partir de su acontecimiento en la realidad, se empieza con ciertas observaciones de un suceso, desde las cuales inductivamente se desprenden ciertas cualidades, que finalmente nos dan un concepto acerca del fenómeno.” (Mella, Orlando, 1998). Se aplicarán diferentes instrumentos de investigación, como observación directa, participativa, entrevistas en profundidad y entrevistas grupales.

Se midió la variable cognitivo afectivo usando algunos ítems del instrumento Mini Mental State Examination (MMSE), especialmente en los indicadores de orientación del tiempo y el espacio, la coordinación fina y la visomotora y la memoria digital y la memoria verbal. Para los aspectos afectivos, se utilizó la Escala de Depresión Geriátrica Abreviada, que mide la condición del estado de ánimo del adulto mayor. Estos instrumentos se aplicaron antes y después de la experiencia del taller de arte para medir los posibles cambios en los aspectos cognitivo-afectivos.

Desde el enfoque de la psicología se trabajaron los aspectos del comportamiento humano la autopercepción, la memoria como una facultad cognoscitiva, el lenguaje y la escritura.

El aspecto de la memoria personal y colectiva se empezó mediante preguntas motivadoras al inicio de los talleres. Se generó espacio para detenerse y recordar el amplio camino de sus vidas aspectos que consideraron significativos, recuerdos familiares, comidas, canciones, juegos, y otros que, quisieran compartir en el grupo o expresarlos gráficamente.

Luego se les pidió que realizaran entrevistas sencillas entre pares, siguen una pequeña guía de preguntas, para ayudarlas a recordar aspecto de la infancia, juventud que ellas consideran importantes escribirlas. Además, las entrevistas entre pares, tenían una doble finalidad. Primero: se buscó un mayor acercamiento entre ellas, a través del diálogo y promover mejores vínculos de amistad y acercamiento. Segundo: casi todas las personas forman parte de una misma generación y es habitual que retengan en su memoria aspectos similares de la vida familiar y también comunal, como festividades, música, juegos de su juventud y niñez, comidas, recuerdos de la escuela, la política, alguna historia, mitos y relatos. Se explora también, los saberes o habilidades manuales, como: tejido, bordador, cocina, y otras actividades que les permitió generar ingresos económicos y han influido significativamente en el crecimiento y desarrollo personal y familiar.

Se abordaron aspectos como: reconocimiento del cuerpo, la autopercepción que tienen los adultos mayores en esta etapa de su vida y los cambios en su cuerpo. Las dos primeras semanas de trabajo se aplicaron estrategias pedagógicas referidas al auto reconocimiento de su cuerpo y la observación del otro. El taller fue desarrollado por un especialista; Davis Sánchez, docente de la Carrera de Educación Artística.

Para las entrevistas en profundidad se preparó una guía de entrevistas práctica, útil y flexible, consensuada con los integrantes del equipo, que permitió recabar nuevos datos y a partir de las respuestas registradas en las entrevistas entre pares diseñamos los instrumentos de entrevista grupales. Asimismo, se aplicó las entrevistas en profundidad a 6 personajes claves.

Todos los instrumentos se aplicaron “mientras hacían los trabajos artísticos”, como dibujar, pintar, modelar en arcilla, cantar; procesos creativos, que optimizo la memoria retrospectiva, la integración y la coherencia, teniendo como espacio el local de “los Pobladores”.

Se programaron también, actividades fuera del local como la visita “Intergeneracional” a la ENSABAP, donde los adultos mayores intercambiaron conocimientos con los estudiantes y docentes, quienes compartieron sus conocimientos de pintura, escultura y grabado en sus respectivos talleres. Los adultos mayores, representados por su presidenta, compartieron su experiencia en liderazgo y organización barrial.

RESULTADOS

1. Diagnóstico Socio Cultural y Economico de la Población de Estudio

En el ámbito sociopolítico se encuentra el terrorismo que azoto nuestro país, siendo muchos de ellos migrantes, de sierra y selva, norte y sur del país, en busca de la protección de su vida y la de sus familias. En el aspecto económico, también, son parte de la población de millones de peruanos y peruanas que afrontaron la crisis de la década de los 80 a 90, haciendo uso de su creatividad, apoyo familiar y comunal, pudieron revolver diversos problemas y satisfacer necesidades básicas de sus familias, como alimentación, vivienda, educación y salud.

1.1. Nivel de instrucción

Encontramos que el 32.5 % de la población tiene instrucción primaria completa, seguido de un 12 % primaria incompleta, y sin estudios 3.5 %. La secundaria completa es el 31%, incompleta es 10 %. Superior incompleta 10.5 %. Si sumamos el 32.5. % de instrucción primaria completa y el 12.0 % primaria incompleta más 3.5 % sin estudios tenemos un 48.0 % de la población son analfabetos funcionales porque, el sistema educativo no pudo atenderles de manera satisfactoria. Siendo así que la escritura requiere de un aprendizaje continuo y dinámico, situación que no se dio en el gran porcentaje del grupo de estudio, lo que posiblemente dificulto incorporar ciertas estructuras de pensamiento que nuestra lengua promueve a través de su sistema de escritura. (Salcedo, La escritura y el desarrollo del Pensamiento, 2014) (Salcedo, 2014). Este problema es, sin lugar a dudas, una de las expresiones más graves de la exclusión y marginación social en nuestro país.

Este alto porcentaje de la población de estudio que desconocen la lectura y escritura dificultó nuestro trabajo, por lo que se diseñó estrategias en base a expresiones artísticas, como el dibujo, la pintura, modelado, collage, entre otras. Para los talleres se diseñaron actividades desde la metodología de Paulo Freire, con dinámicas que promovieran el dialogo y la participación activa de todos los adultos mayores, se propuso temas que se articularan con los saberes previos de la población de estudio, para promover un dialogo desde sus realidades, desde sus saberes.

1.2. Datos poblacionales

La población de estudio respecto a la edad es heterogénea y varia ente los 60 a 90 años de edad.

EDADES	Fx.	%
De 60 a 64 años	4	10%
De 65 a 69 años	7	17%
De 70 a 74 años	14	34%
De 75 a 79 años	7	17%
De 80 a 84 años	5	12%
De 85 a 89 años	1	2%
De 90 a 95 años	3	7%
Total general	41	100%

Se muestra una distribución normal, con la moda en el grupo de 70 a 74 años. En cuanto al género:

GÉNERO	Fx.	%
Femenino	39	95%
Masculino	2	5%
Total general	41	100%

La mayoría del grupo es mujer. En cuanto a su lugar de procedencia:

PROCEDENCIA	Fx.	%
Ancash	5	12%
Apurímac	1	2%
Arequipa	1	2%
Ayacucho	5	12%
Cajamarca	3	7%
Callao	8	20%
Junín	2	5%
La Libertad	1	2%
Lima	7	17%
Loreto	4	10%
Piura	3	7%
Puno	1	2%
Total general	41	100%

Tienen un lugar de nacimiento diverso. Aunque hay una fuerte presencia chalaca, también hay de Lima y de diversas provincias.

ESTADO CIVIL	Fx.	%
Casada	17	41%
Conviviente	3	7%
Soltera	9	22%
Viuda	12	29%
Total general	41	100%

Aspecto económico

La situación económica del grupo de estudio pertenece a clase media baja, la mayoría son dependientes económicamente de sus hijos.

Por otra parte, el 75.86 % de la población de estudio no tiene ningún beneficio económico. Solo el 12.08% realiza trabajo para el Estado, lo que le permite gozar de una pensión de jubilación, (ONP), y el 5.17 % tienen AFP, y 6.89 % tienen "Pensión 65".

2. Aspecto Psicológico

Los resultados en las mediciones pre-post test, indican mejoras en todos los aspectos cognitivos:

ORIENTACIÓN EN EL TIEMPO	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
No orientada en el tiempo	6	26%	2	9%
Orientada en el tiempo	17	74%	21	91%
Total general	23	100%	23	100%

ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
No orientada en el tiempo	3	13%	6	26%
Orientada en el tiempo	20	87%	17	74%
Total general	23	100%	23	100%

MEMORIA DIGITAL	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
Sí	8	35%	14	61%
No	15	65%	9	39%
Total general	23	100%	23	100%

MEMORIA VERBAL	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
Sí	14	61%	16	70%
No	9	39%	7	30%
Total general	23	100%	23	100%

COORDINACIÓN FINA	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
Sí	13	57%	22	96%
No	10	43%	1	4%
Total general	23	100%	23	100%

COORDINACIÓN VISOMOTORA	Pre Test		Pos Test	
	Fx.	%	Fx.	%
Sí	16	70%	18	78%
No	7	30%	5	22%
Total general	23	100%	23	100%

En el test de depresión geriátrica se utilizó la t de Student para verificar si el cambio era significativo. Se obtuvo el siguiente resultado:

PRUEBA T PARA MEDIAS DE DOS MUESTRAS EMPAREJADAS

	Escala	Retest
Media	4.347826087	4.217391304
Varianza	6.782608696	5.723320158
Observaciones	23	23
Coefficiente de correlación de Pearson	0.439633028	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	22	
Estadístico t	0.235967243	
P(T<=t) una cola	0.407820508	
Valor crítico de t (una cola)	1.717144374	
P(T<=t) dos colas	0.815641016	
Valor crítico de t (dos colas)	2.073873068	

Como se puede apreciar, la comparación entre la t y el valor crítico, resulta favorable a la hipótesis del trabajo. Los adultos mayores han disminuido la depresión. Sin embargo, el cambio no es tan marcado como en los aspectos cognitivos y esto se debe a que los cambios en las habilidades son más posibles mientras que los cambios en los estados de ánimo de los adultos mayores toman más tiempo en producirse. Si la experiencia de los talleres de arte continuara, se apreciaría mejor dichos cambios positivos.

2.1. Autopercepción de trabajo

Para aproximarnos de manera cualitativa a las representaciones subjetivas y la forma en que cada uno se perciben a así mismo, como el estado físico y emocional y también, la valoración que tienen del trabajo que realizaron durante toda su vida. Para explorar este aspecto aplicamos una estrategia didáctica desde el arte denominada “mis manos” (detalle en anexos) donde los participantes a partir de la impresión (sello) de sus manos en el papel, debían identificar las actividades que han desarrollado con ellas a lo largo de la vida. Sabemos que el auto concepto se va construyendo a lo largo de la vida, mediante información que recibimos de los demás y se añade el concepto que uno va formando de sí mismo. Una buena autoestima permite afrontar con seguridad y motivación, situaciones de la vida personal, familiar, trabajo, con mayor posibilidad de triunfo.

Los especialistas en el tema señalan, que no se puede tener una única autoconcepción de la vejez, ya que esta dependerá de las vivencias y los aspectos socioculturales de cada individuo. Las diversas formas de mirar y entender la vejez tanto para las personas adultas mayores como para quienes los rodean, y ésta, dependerá de diversas condiciones económicas, de salud y del contexto en el que se encuentra la población. (Garay, S Avalos,R, 2009). Dado los antecedentes y el contexto socio económico de la población de estudios, los niveles de autopercepción negativa, son lo esperado.

Respecto al trabajo podemos señalar que las amas de casa realizaron labores domésticas, como crianza y atención de los hijos y no se percibe ningún ingreso económico, a pesar de la enorme responsabilidad que eso significa, por tanto; ellas consideran que esa labor de madre no es considerado ni valorado y señalan:

Para cocinar y atender a los hijos no se necesita estudiar
Las labores de la casa y criar a mis hermanos menores lo hice sin saber leer ni escribir, desde muy niña.
No sabemos hacer nada.
Solo sabemos cocinar y hacer las labores de la casa.
Solo sabemos cocinas, lavar, limpiar la casa

Estas actividades no requieren de un previo aprendizaje escolar, se aprende en la práctica, y los conocimientos prácticos según la opinión del grupo, no son valorados como trabajo.

Señalaron también que:

Solo sabemos criar a los hijos, darles de comer, curarlos cuando se enferman

Esta categoría está referida a la maternidad y la crianza de los hijos, aspecto que tampoco, consideran importante a pesar de que señalan que les ha sido muy difícil cuidar a los hijos y atender también algún negocio fuera del hogar para mejorar sus ingresos económicos.

Vemos que casi todas, pertenecen a una generación de varones y mujeres que no valoran el rol de la mujer en la crianza de los hijos y por ende el bienestar y desarrollo familiar.

Sin embargo, casi todas señalaron que trabajaron mucho desde muy niñas y un gran porcentaje de ella no habían estudiado debido a las múltiples tareas que tenían que realizar como; ayudar a sus padres en las labores agrícolas, cuidar de sus hermanos menores. En otros casos, dejaron el hogar de sus padres a los 5 o 10 años de edad, para venir a Lima como empleadas del hogar o criar niños en la casa de algún familiar o paisano.

Respecto a los oficios, que aprendieron, de manera práctica en la casa de sus amigos o familiares, como costura, bordado, tejido y les generó ingresos económicos, tienen una mejor percepción, se sienten satisfechos y reconocen que los ingresos les permitió solventar y cubrir las necesidades básicas de su familia.

Otro aspecto que es importante señalar, fue la actitud de un gran porcentaje de señoras, cuando se informó que tendríamos el taller de dibujo demostraron cierta duda y rechazo al uso del papel y lápiz, y se expresó de las siguientes maneras:

**Nunca hemos dibujado, pintado y no sabemos hacer nada.
Nuestras manos ya están torpes con tanto trabajo no creo que podamos pintar, dibujar
Vamos a malograr el papel.**

Toda esta categoría nos muestra que al momento de enfrentarse a una labor en la que se utilice lápiz y papel, les genera mucho temor, porque desconocen el arte de la escritura y no han desarrollado habilidades.

Nuevamente, observamos que existe la idea de que solamente las personas educadas en las escuelas están preparadas para hacer uso del papel y el lápiz, dibujar o pintar solo ellas, pueden hacerlo.

Al respecto señalaron:

Mis hijos y mis nietos saben dibujar muy bien, ellos aprendieron en la escuela.

Superamos estas dificultades, mediante pequeños relatos de vidas de personajes que lograron alcanzar maestría en las cosas que realizaron durante toda su vida y también canciones referidas a la importancia de las manos, el taller se realizó con normalidad.

Luego de unas semanas de trabajo y la práctica de diferentes estrategias didácticas, manifestaron que desean aprender alguna habilidad manual que les permita generar algún ingreso económico, por ejemplo, manualidades que pueden realizar en sus casas en los tiempos libres y venderlos en las ferias.

Todas ellas pertenecen a una generación de mujeres trabajadoras y luchadoras, el trabajo para ellas es una forma de vida, de la cual muy difícilmente podrán alejarse. El concepto de reposo y descanso, no está en su naturaleza de vida, trabajaron desde niñas y quieren seguir haciéndolo hasta donde su capacidad física se los permita:

**Queremos seguir aprendiendo algo que nos permita generar algún ingreso económico.
Siempre queremos estar ocupadas, además de las tareas de la casa, no tenemos nada que hacer
No me gusta estar ociosa sin hacer nada, estoy acostumbrada a trabajar en algo.
Tengo todavía fuerzas y quiero seguir aprendiendo
Yo siempre he tejido chompas gorras y tengo buena vista (80 años) quiero seguir tejiendo o haciendo algo.
No puedo estar sin hacer nada, me desespera.**

Después, de varias semanas de trabajar los talleres en los que se generaron espacio para escuchar sus opiniones e interés, cambiaron de actitud y se expresaron de la siguiente manera:

**Ahora quiero aprender de todo, parece que me he vuelto otra vez una niña, todo quiero aprender.
Me hace mucho bien venir siquiera un día a la reunión de la asociación así puedo salir de mi casa un rato y olvidarme de mis problemas. Mi esposo está mal y tengo que atenderlo.
Mis hijos trabajan y tengo que esperar a mis nietos que regresen del colegio, y les doy de comer y me vengo a la reunión, a veces llevo un poquito tarde.**

En vista de esta demanda, decidimos que, terminada la investigación, darles talleres de manualidades, utilizando materiales reciclables, que no signifique un gasto importante de dinero.

Asimismo, coordinamos con la municipalidad para genera un espacio para la venta de sus trabajos dentro de las festividades programadas por la Municipalidad.

2.2. Autobiografía

Se les propuso como una actividad redactar su autobiografía, se diseñó la estrategia de entrevista entre pares. Así las personas que tenía habilidades para la escritura podían ayudar a sus compañeras. Muchas de ellas tienen dificultad para redactar sus autobiografías y señalan:

**Ya me olvide de leer y escribir.
Mis manos esta duras, no puede escribir
No tengo lentes, no veo y no puedo escribir.**

Situación que dificulto el desarrollo de los talleres. A este problema se agrega la pérdida de la visión debido a la edad y muchas de ellas no usan lentes a medida.

El tema de la escritura es un aspecto que dificulto su trabajo, señalar haber terminado la instrucción primaria y secundaria, sin embargo, dicen haber perdido la habilidad de la escritura y necesita de una persona que escriba por ellas, se sienten inseguras y temerosas al momento de escribir.

**Ya me he olvidado la gramática no sé cómo se escribe bien
Escribo mal, mis hijos me dicen, que no se escribir bien.**

Debido al tipo de trabajo manual, comercio ambulatorio y otras modalidades de compra venta, donde la escritura es mínima, no les ha permitido desarrollar habilidades de la lectura y escritura.

2.3. Afrontamiento del nido vacío

Encontramos también, un grupo de señoras entre los 60 a 65 años de edad cuyos hijos dejaron la casa materna y formaron un hogar y está pasando por el conocido "síndrome del nido vacío" descrito como un conjunto de emociones y sentimientos, los que se reflejan en tristeza, abandono, irritabilidad, vacío y rechazo hacia las parejas de sus hijos. Señalan:

**Para eso tanto sacrificio, y tanto he trabajado yo sola como padre y madre para que se vaya mi hijo
Ya no quiero saber nada de él.
No me gusta su mujer
Lo hice profesional para que se vaya con su mujer.
Ya no quiero hacer nada, nada me interesa, vengo aquí para distraerme
Ahora no tengo nada que hacer, todo el día estoy en la calle**

Todas las señoras que sufren este tipo de síndrome en el grupo de estudio curiosamente son madres solteras o criaron solas a sus hijos sin la ayuda del padre. Es un dato interesante que todas ellas formaron familias nucleares y la pérdida del esposo y la independencia y matrimonio de los hijos, la afecta de manera negativa y expresan un sentimiento de soledad y vacío.

Los especialistas en el tema señalan que estas emociones son normales y con el transcurso del tiempo se irán desvaneciendo y vendrán pensamiento de tipo positivo de aceptación, orgullo y satisfacción. Esperamos que eso suceda con las señoras que están pasando por esta crisis emocional.

2.4. Redacción y escritura

Se logró un consenso en el grupo de que todas las integrantes escribirían su autobiografía con la finalidad de buscar auspiciadores para su publicación. Se les entregó un modelo de una autobiografía sencilla, separando las experiencias según la edad, niñez, adolescencia y adulto.

Un gran porcentaje de las señoras nos pidieron ayuda para redactar, señalando que ya se han olvidado de escribir y leer, no lo hacen con frecuencia porque sus trabajos no les exige la escritura. Otras pidieron ayuda a sus hijos y nietos. Tenemos también, otro grupo de personas que nunca fueron a la escuela y nos saben leer ni escribir. Tenemos también otro grupo de personas que, si fueron a la escuela los primeros unos años de Educación Básica, pero ya no recuerdan nada, no saben leer ni escribir, este grupo conforman los llamados el analfabetismo de retorno, o regresivo. Tenemos también personas cuya comprensión de lo escrito y expresión escrita es deficitaria aunque sepan leer y escribir. A este tipo de les denomina analfabetismo funcional.

El tema de la lectura, es también otro aspecto poco desarrollado. Señalaron que debido a sus múltiples actividades durante el día nunca pudieron leer un libro, periódico, revista, porque no tenían tiempo para hacerlo.

Según el Censo (INEI) 2012 Instituto Nacional de Estadística e Informática (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2012) se tienen un 6.2 % de analfabetismo en Lima y provincias. La región de la sierra con 11,2%, selva 7% y costa 3,3%. Considera que el analfabetismo afecta en mayor proporción a las mujeres que a los hombres.

El tema del analfabetismo en todas sus modalidades y grados refleja las consecuencias de las desigualdades e injusticia social, marginación y escaso desarrollo social. Existe una población de adultos mayores que se han quedado en la cultura oral, sin el uso del pensamiento alfabetizado. Por tanto: no se puede tener una única autoconcepción de la vejez, ya que esta dependerá de las vivencias y los aspectos socioculturales de cada individuo y las diversas formas de mirar y entender la vejez tanto para las personas adultas mayores como para quienes los rodean y esta dependerá de diversas condiciones económicas, de salud y del contexto en el que se encuentra la población. (Garay, S. Avalos, R, 2009). Dado los antecedentes y el contexto socio económico de la población de estudios, los niveles de auto percepción negativa se espera que sean los esperados.

2.5. Cuentos

El taller de Cuentos Creativos se diseñó con la finalidad de estimular la memoria, haciendo que recordaran algunos sucesos del pasado que más las impresionó, como anécdotas, situaciones inexplicables y otro. También sus experiencias de vida, ellas señalaron que los relatos que escribieron no son cuentos, son cosas reales que les ocurrieron – *eso es verdad, no es un cuento*; señalaban.

Se le pregunto en las entrevistas que recuerdos tenían de la escuela y que relatos historias recordaban, y señalaron que los cuentos de: Caperucita Roja, Cenicienta, Blanca Nieves, son los que más recuerdan. En sus casas algunas veces sus padres les contaban historia de sus pueblos, pero en la escuela, nunca se hablaba de cuentos historia de su pueblo.

CONCLUSIONES

Se resalta la importancia de la participación como integrantes de la asociación pues ha favorecido la inclusión social, haciéndolos beneficiarios de algunos servicios que les brinda la municipalidad de Carmen de la Legua Reinoso. Los resultados en las mediciones pre-post test, indican mejoras en todos los aspectos cognitivos. Se registró una disminución respecto a la depresión. Sin embargo, el cambio no es tan marcado como en los aspectos cognitivos y esto se debe a que los cambios en las habilidades son más posibles mientras que los cambios en los estados de ánimo de los adultos mayores requieren un mayor tiempo de actividad con diversas estrategias artísticas.

DISCUSIÓN

El 90 % de los talleres programados en la investigación estuvieron referidos a explorar los conocimientos previos adquiridos de manera informal, es decir; aprendidos de manera oral en la familia, labores en el campo como, la

agricultura, pastoreo, el negocio, tejido, hilado, actividades domésticas. El único aspecto que se pudo explorar del aprendizaje escolar ha sido la escritura y este, en un gran porcentaje del grupo de estudio no ha logrado alcanzar un aprendizaje apropiado que se considera como una herramienta para comunicar sus ideas de forma escrita. El 48,5 % de ellas son analfabetas funcionales y otro grupo 3,5% nunca fueron a la escuela. Esto expresa una deuda de la sociedad y muestra las enormes brechas sociales y económicas que presenta nuestro país.

Abadzi, H (2005:2) señala que algunas capacidades se fomentan mediante una escolarización eficaz que ayude a conectar los múltiples componentes del cerebro y facilite el procesamiento de la información. Los resultados de los analfabetos en diversas variables neuropsicológicas como; la capacidad para usar datos disponibles en el razonamiento deductivo, la memoria a corto plazo, la categorización, la discriminación viso espacial, las habilidades numéricas, el lenguaje abstracto-son peores que los de quienes asistieron a la escuela primaria. (Abadzi, 2005). Hemos podido comprobar en el grupo de estudio que la falta de instrucción escolar ha restringido el acceso a los beneficios de desarrollo personal y obstaculizando el goce de otros derechos humanos como el acceso al Sistema Nacional de Pensiones (ONP), Seguro Social y una mejor calidad de vida. Sin embargo, a pesar de las serias limitaciones que la escritura y la lectura les haya generado para el uso de sus derechos, reconocemos que todas ellas son dignas de todo respeto y admiración, pudieron, organizar su tiempo entre las labores de madres y amas de casa y las actividades para generar recursos económicos para solventar los gastos del hogar; alimentación, vestido, vivienda propia, educación de sus hijos, todo ello; sin contar con el apoyo de Estado. Desde su salud física, tienen muy buena memoria, su capacidad de concentración, sus dotes de invención, su tenacidad para el trabajo están aún presente.

Otro aspecto que dificulta el trabajo y se presenta en la población de adultos mayores cuya edad supera los 80 años que hacen un 20% del grupo de estudio son la pérdida de la audición y la vista, que demandan el acompañamiento de un familiar. Población que requiere estrategias pedagógicas adecuadas que estimulen la memoria y el aspecto cognitivo. Debemos señalar que este grupo era el más entusiasta y puntual en los talleres, pese a sus limitaciones querían participar activamente en las actividades, algunas venían acompañadas por sus hijas.

La población de adultos mayores de 60 a 70 años de edad, que hace un 78 % desean participar en capacitaciones, que le permitan mantenerse dentro de la población económicamente activa, mediante pequeños negocios independientes, que les permita atender sus obligaciones familiares y generar algún ingreso económico como; la venta de alimentos, conocimientos que les son propios y están relacionados con su quehacer cotidiano.

REFERENCIAS

Abadzi, H. (2005). *Analfabetismo de adultos, arquitectura cerebral y empoderamiento de los pobres*. EAD Educación de Adultos y desarrollo, 5-15.

Garay, S Avalos, R. (2009). *Autopercepción de los adultos mayores sobre su vejez*. Kairos, 39-58.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2012). *Censo 2012. estadística, virtual*.

Instituto nacional de Estadística e Informática. (2018). *Población Adulto Mayor*. INEI Informe Técnico, 1-7.

Lanza Castelle, G. (2006). *El trabajo de la escritura en sesiones en la psioterapia psicoanalítica*. Asociación Psicoanalítica Argentina, 155-176.

Luna S, Ybeth, Vargas M, Horacion. (enero- marzo 2018). *factores asociados con el deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia en el adulto mayor en Lima Metropolitana y callao*. revista de Neuro- Psiquiatría, 38.

Orlando, M. (1998). *Naturaleza y Orientaciones teoricas .metodologicas de la investigacion cualitativa*. Academia. edu, 24.

Pascual G, B. G. (1998). *Cognición -Ocupación Un binomio unido en la vejez. Geriatrika, 57-60.*

Salcedo, H. (2014). *La escritura y el desarrollo del pensamiento. Fondo de Cultura Económica, 3-18.*

Salcedo, H. (2014). *La escritura y el desarrollo del Pensamiento. Fondo de Cultura Económica , 3-18.*

Vargas Horacio, Luna Ybeth. (2018). *Factores asociados con el deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia en el adulto mayor en Lima metropolitana y callao. Revista Neuro-Psiquiatria, 20-29.*

Witherell, C. y. (1991). *Stories lives tell : narrative and dialogue in education. Teachers College Press.*

ANEXO

Desarrollo de los talleres

Cada una de las actividades propuesta mediante talleres de arte, estuvieron dirigidos a estimular las habilidades superiores, como la memoria, concentración, razonamiento, atención, expresión artística, así como el autoconocimiento positivo.

1. DESARROLLO DE LOS TALLERES

Taller de Autoconocimiento

Las artes plásticas, como la pintura ayuda a fluir los sentimientos negativos que retienen los adultos mayores (Sonia Zevallos Bustamante Psiquiatra especializada en Geriatria del ISM -Lima) y una caminata de 15 minutos todos los días como un paseo los ayuda a relajarse y apreciar el paisaje.

a. El árbol de mi vida

Con esta actividad se buscó reflexionar sobre los logros obtenidos durante su vida. El dibujar el árbol y colocar por escrito los logros, alcanzados, los valores que las acompañaron durante sus vidas, la importancia de su familia, hijos nietos, resultado muy difícil mirarse ellas misma y reconocerse como personas valiosas, que, con pocos recursos económicos, con un nivel básico de educación primaria, lograron desarrollaron la habilidad de aprender de la experiencia y lograron constituir una familia y diseñaron un plan de vida en basa al arduo trabajo.

La expresión generalizada era la siguiente:

**No sabemos hacer nada.
Solo sabemos cocinar, y hacer las labores de la casa.
Solo sabemos criar a los hijos.**

Sin embargo, casi todas señalaron que trabajaron mucho desde muy niñas, que nunca había ido a una escuela secundaria, superior, universidad, no habían estudiado nada para ser profesionales, vimos que se valora solamente el trabajo de los profesionales académicos, frente al trabajo manual, independiente y labores domésticas.

Estas expresiones de: *No sabemos hacer nada*, esta categoría hacen referencia a que las labores manuales y trabajos no remunerados como: labores del hogar, comercio, trabajos manuales, pequeños negocios, entre otros, no son valorado como conocimiento, a pesar de que les ha generado recurso económicos, se tiene una idea generalizada que el trabajo que realizan los profesionales egresados de universidades o escuelas superiores, son considerados realmente trabajo.

Otra expresión es: *Solo sabemos criar hijos*, esta categoría también se considera poco importante a pesar de que señalan que ha sido muy difícil cuidar a los hijos y atender también algún negocio fuera del hogar.

Para cambiar esta percepción se les relató la historia de un moje budista que se hizo maestro haciendo una actividad muy humilde, barrer el monasterio durante 30 años. Fue un momento de reflexión y comentarios pertinentes, les gustó el relato.

Las informaciones recogidas hacían referencia a las múltiples labores manuales y muy poco valoradas por lo que decidimos realizar los siguientes talleres.

b. Las huellas de mis manos

Durante las entrevistas grupales cuando se les pregunta ¿cuál fue su trabajo, además de ser amas de casa? ¿Qué actividades realizaron para ayudar económicamente al sustento del hogar?

Se pudo observar, que los trabajos, manuales como: labores del hogar, actividades a tiempo parcial como el tejido, lavado de la ropa, empleadas de hogar, comercio, otros. No eran valorados, no querían hacer referencia a sus actividades por no considerarlas significativas.

El trabajo consistía hacer con temperas el sello de sus manos, fue un trabajo muy sencillo y divertido. Luego se le pidió que escribieran en el mismo papel todas las cosas que habían realizado con las manos. Resulto divertido, además nos permitió, obtener información respecto a las múltiples actividades manuales realizadas

Para reforzar el trabajo, se cantó en coro la canción de Mercedes Sosa “Las Manos de mi madre”, situación que les generó un momento de reflexión. La práctica creó expectativa, de saber que haríamos con el sello de sus manos, nos pidieron llevarse consigo.

Nuevamente surge las siguientes expresiones: *“Nunca hemos dibujado, pintado y no sabemos hacer nada”*. *“Nuestras manos ya están torpes con tanto trabajo no creo que podamos pintar, dibujar”*

Estas categorías nos muestran una sobre valoración al aprendizaje formal, (escuela) las que se realizan con papeles, lápices y acuarelas, situaciones a las que dicen, no estar preparadas. A un inicio varias se negaron realizar el trabajo y según veían que sus compañeras podrían realizarlo con mucha satisfacción se unieron al grupo.

c. Mi nombre mi identidad

Tuvo como objetivo reflexionar sobre la importancia de la identidad personal y su valor en el grupo, escribir y reflexionar. Compartieron sobre la historia de sus nombres y el significado, quienes les pusieron el nombre y ¿por qué? Seguidamente se les pidió que escribieran sus nombres con letras grandes para que después le aplicaran color con la técnica del collage.

2. TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

a. Taller de escritura

En nuestros talleres de arte, haremos uso de la escritura y la memoria como una herramienta la estimulación cognitiva y también para comunicar sus historias de vidas.

Oralidad y la Escritura.

Se les propuso escribir su biografía, como una herencia de conocimiento y experiencia de vida para sus hijos y nietos. La idea les agrado, pero surgió el problema de la dificultad para la escritura señalaron:

“Hace muchos años que no escribo”,
 “Nunca he escrito nada”
 “A quien le puede interesar mi vida”
 “Ya no recuerdo nada del pasado”
 “Mi vida ha sido sufrimiento para que voy a escribir eso”
 “Yo no quiero que nadie se entere de mi vida”

El aspecto que mayor dificultad ha presentado es la escritura, debido a que muchos de ellos (a) era la primera vez que escribían un texto o ensayo propio. Les costaba organizar sus ideas y luego pasar de la idea o pensamiento, a la escritura, era otro proceso cognitivo que presentaba mucha dificultad. Asimismo, señalaron que habían perdido la destreza para la escritura. Se diseñó la estrategia de realizar las entrevistas entre pares.

b. Entrevista entre pares

Se les propuso realizar entrevistas unas a otras, con una sencilla guía de preguntas, que hacen referencia a los recuerdos de su infancia, comidas favoritas, juegos, preguntas que motivaran sus recuerdos.

Se tomó esta metodología debido a que la memoria puede ser evocada por los recuerdos y testimonios de sus pares que los ayuden a reconstruir sus recuerdos, porque todos han vivido similares problemas sociales, políticos y económicos. Además, las entrevistas entre pares, tenían una doble finalidad.

Primero: se buscó un mayor acercamiento entre ellas a través del dialogo y promover mejores vínculos de amistad y acercamiento.

Segundo: casi todas las personas forman parte de una misma generación y es habitual que retengan en su memoria aspectos similares de la vida familiar y también comunal, como festividades, música, juegos de su juventud y niñez, comidas, recuerdos de la escuela, la política, alguna historia, mitos, relato.

Se explora también los saberes o habilidades manuales, como; tejido, bordador, cocina, y otras actividades que consideran muy importantes y que les permitió generar ingresos económicos y han influido significativamente en el crecimiento y desarrollo personal.

Para continuar con el trabajo de la autobiografía, se les proporciono pequeños textos con autobiografías sencillas, para que tuvieran una idea del trabajo que iniciaron. Decidieron trabajar su autobiografía en sus casas con la ayuda de algún familiar, hijos o nietos.

c. Taller de Cuentos

De igual manera, utilizamos la escritura expresiva, para escribir cuentos, cartas, y otras propuestas que fueron apareciendo como propuesta de las participantes con la finalidad de aprovechar los beneficios de la escritura, la memoria, concentración, razonamiento e insertarlas en un mundo más amplio como la creatividad

d. Modelado de cerámica

Antes de empezar el modelado de la arcilla, se le relato el mito de Cuniraya Wiracoha. Se les dio las instrucciones pertinentes y se les entrego la cerámica para que modelaran algún personaje del mito.

La actitud frente al trabajo del modelado de arcilla fue positiva Surgió un silencio, mientras entregábamos los materiales, ya no se escuchó decir que:

“mis manos son torpes no podría hacer nada”.

“No sé hacer nada”.

Mira mis manos esta deformes, mis dedos están torcido de tanto trabajo, que puedo hacer con estos dedos.

Encontramos que la estrategia, de modelado de cerámica permitió aflorar muchos recuerdos familiares especialmente de la infancia y todos modelaron diversos objetos, domésticos, cuencos, cucharas, vasos, ollas, objetos que no se relató en el mito y también, animales y personajes del mito. Evocaron los conocimientos de sus padres respecto a la elaboración de la cerámica, los tejidos, tintes naturales, tallados en madera, cestería, entre otros conocimientos. Nos demuestra que el aprendizaje informal aprendido en sus hogares es valorado de manera positiva, cuando este conocimiento este articulado con un aprendizaje formal, como son los talleres.

e. Pintamos nuestros recuerdos

Para este taller se coordinó con las participantes dibujar objetos o lugares que les resulte familiar en diferentes etapas de su vida, se les dio algunos ejemplos, juguetes, juegos, lugares públicos como plazas, iglesias, entre otros.

Se procedió a entregarles el material necesario, cartulina, pinceles, lapiceros y las temperas, lamentablemente los colores primarios no fueron suficientes. Se pudo percibir una fuerte actitud de temor antes una situación para ellas desconocida como el dibujo y la pintura. Situación que se manifestó de la siguiente manera: *“No sabemos dibujar”, “Me duelen las manos”, “Voy a malogra el papel”, “No veo bien”, “No traje mis lentes”, “Nunca me enseñaron en el colegio a dibujar a pintar”*. Nos pedían que nosotros hiciéramos el dibujo para que ellas pintaran, como hacían los niños. Recordaron que sus nietos llevan a la casa como tareas, figuras de animales objetos, y más para pintarlas.

Se les dijo que intentaran hacerlo, que, si malograban un papel, les daríamos otro, los que ellas quisieran. Luego de unos minutos de incertidumbre un gran porcentaje de ellas procedieron a dibujar y pintar escenas y objetos que recordaron, lo que generó el diálogo entre pares permitiendo promover y motivar los recuerdos de las demás compañeras y se ayudaron en hacer los dibujos. Un grupo de ellas recordaba lugares de sus pueblos, como plazas, templos, calles, que ya no existen y lamentablemente no sabían cómo dibujarlos, pero querían hacerlo.

Todas pintaron diversos motivos, como paisajes y generalmente situaciones del recuerdo como, las plazas de sus pueblos, la iglesia, juegos de su niñez, como salta sogas, el mundo; sus animalitos, sus aficiones como el gusto por las plantas, la casa donde se criaron, que es una imagen que se repite muchas veces; también en las pinturas representado trabajos que realizaron como lavar ropa, coser, también productos comestibles de sus pueblos y otros. Los dibujos son sencillos e ingenuos, su expresión es plana sin proporciones. Esta experiencia provocó en las participantes pidieran que se les enseñe a dibujar y a pintar.

f. Dibujo fácil

Fue un taller que se realizó con el fin de que les permita apropiarse de una estrategia sencilla para dibujar a partir de formas básicas como el cuadrado y el círculo, objetos conocidos de su entorno. La actividad fue dinámica y participativa, que promovió el aprendizaje entre pares y la creatividad de las participantes.

g. El Coro

Les propusimos formar un coro en el que participarían todas las integrantes de la asociación, se quedaron en silencio y luego de unos minutos señalaron, *“yo no sé cantar”, “como voy a cantar”, “no tengo voz”, aquí hay algunas amigas que les gusta el canto y cantan quizá ella quieran cantar”, “la mayor parte de nosotras no sabemos cantar en público”*.

Iniciamos, los ensayos de coro con el profesor de música Raúl Rojas,

3. ACTIVIDADES

Visita a la escuela e intercambio de conocimientos.

Objetivo: Valorar el conocimiento informal adquiridos a través de la practica.

Visita a la Escuela Nacional Autónoma de Bellas Artes.

Dentro de las actividades que se programaron con el grupo de estudio estuvo la visita a la Escuela Nacional Autónoma de Bellas Artes”.

La visita se coordinó con las autoridades de la escuela y la asociación de A.M. se realizó el día martes 17 de junio, dentro de la programación de la “Semana de la Educación Artística”. Se sensibilizó a un grupo de estudiantes

de la carrera de "Educación Artística" para que hicieran de guías, cuidado y acompañamiento. Se dividieron en grupos de 10. La experiencia intergeneracional fue muy positiva para ambos. Las señoras comentaron:

Nunca antes me habían atendidas con tanta amabilidad y respeto.
Los jóvenes eran muy amables y respetuosos.
Nos llevaron del brazo cuando no podíamos caminar.
Nos explicaron la historia del local.
Estuvieron pendientes de nosotras todo el rato.
Fue una experiencia muy linda, muy bonita.

Terminada la visita, se programó una charla en el auditorio de la escuela, donde la Señora Teresa Jaramillo, compartió con los estudiantes y docente la experiencia como dirigente en diversas gestiones, como integrante del comité del "Vaso de Leche", "Niños por el Perú", como Presidenta de la Asociación de Pobladores de Carmen de la legua y Reynoso, y actualmente a pesar de su avanzada dirige la Asociación del Adulto mayor "Vida y Felicidad", sus logros y dificultades y sobre todo la enorme satisfacción de haber logrado sus propósitos, como es el tener una casa, educar a sus hijos y ahora cuidar y compartir la crianza y educación de los nietos.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

(MarcadorDePosición2)

Lanza Castelle, G. (2006). *El trabajo de la escritura en sesiones en la psicoterapia psicoanalítica*. Asociación Psicoanalítica Argentina, 155-176.

Pascual G, B. G. (1998). *Cognición -Ocupación un binomio unido en la vejez*. *Geriatría*, 57-60.

Witherell, C. y. (1991). *Stories lives tell : narrative and dialogue in education*. Teachers College Press.