



**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 7

Año 4, Agosto 2011

Visite nuestra revista digital >>

**Entre los títeres y el arte: su relevancia
en la enseñanza con Adultos Mayores**

*Lucía Aranda Kilian**

Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia

Universidad Nacional Autónoma de México

Introducción

En este artículo se dan a conocer el uso y los resultados del trabajo con títeres como una estrategia de enseñanza dirigida a personas adultas mayores¹. Dicho trabajo lo he efectuado tanto en procesos terapéuticos como en diversas actividades grupales, lo cual me ha permitido reflexionar sobre su relevancia en los procesos educativos.

El envejecimiento es un proceso que se inicia con el nacimiento, finaliza con la muerte y ocurre dentro de un contexto social, económico, político y cultural.

Hablar de la vejez nos remota a experiencias que todos hemos vivido a través de nuestros bisabuelos, abuelos, padres y quizás nosotros mismos; sin embargo, esta etapa de la vida, aunque conocida, no siempre es plenamente comprendida, ni se le ha dado, hasta épocas recientes, la importancia que tiene.

El estudio de la vejez puede ser analizado desde diversas disciplinas: gerontología, geriatría, medicina, sociología, psicología y psicoanálisis, entre otras.

¹ En este caso, se llevó a cabo a partir del trabajo con los alumnos del Diplomado Envejecimiento Exitoso en su último módulo: Plenitud Humana y Envejecimiento.

A partir de la experiencia que he obtenido con el uso de títeres, desde la perspectiva de la terapia familiar sistémica, presento en este artículo una estrategia de enseñanza-aprendizaje con adultos mayores en la que, partiendo del análisis de una obra de arte (pintura), los alumnos tuvieron que dramatizar con una «puesta en escena» la situación y el contexto plasmados en el cuadro. En dicha actividad, uno de los equipos decidió realizarla con títeres confeccionados por ellos mismos², situación en la que su creatividad favoreció el aprendizaje de conceptos relacionados con la sensibilización a la vejez como una nueva etapa de vida (Una nueva identidad).

Desarrollo de algunos de los conceptos del Diplomado Envejecimiento Exitoso³

Ciclo vital, individual y familiar

En relación con los aspectos psicológicos del envejecimiento, en el ciclo evolutivo que Erikson⁴ propone, se mencionan ocho edades del ser humano, donde hay un desarrollo que va del nacimiento a la muerte. En cada una de estas fases, la persona debe afrontar y dominar un dilema fundamental: crisis que exige una solución, cuyo éxito, o síntesis, dependerá de que la persona pase a la fase siguiente. En relación con la crisis, como expresa Erikson, «*crisis en cualquier edad no necesariamente connota una amenaza de catástrofe, sino más bien un momento decisivo, un periodo fundamental, en que se acrecienta la vulnerabilidad y se produce también una elevación de la capacidad potencial*» (Zarebski 2005, pág. 211); a su vez, la crisis se puede convertir en el lugar adecuado para reconstruir el propio lugar dentro de la historia de vida en curso. Esta puede ser considerada un momento de vida en que aparece la vulnerabilidad en las formas de identidad que daban estabilidad y seguridad en las actitudes cotidianas; por tanto, es posible modificar esta sensación de vulnerabilidad construyendo nuevas identidades, para promover nuevos posicionamientos en relación con la propia historia de vida.

² Anteriormente, con estos alumnos había trabajado utilizando títeres ya hechos, en relación con el papel que juega el adulto mayor en la familia.

³ Módulo I: Resolviendo los Nuevos Retos Familiares y Módulo VII: Plenitud Humana y Envejecimiento.

⁴ Zarebski. 2005.

La octava edad constituye la culminación de las anteriores, y su síntesis se alcanza solo cuando se han transitado adecuadamente las anteriores etapas, es decir, que se han podido resolver los problemas propios de cada fase. La integridad del yo que caracteriza la última fase del ciclo vital solo la alcanza el individuo que, de alguna manera, se ha adaptado a los triunfos y desilusiones inherentes al hecho de ser generador de otros seres humanos o generador de productos o ideas. A su vez, la integridad del yo significa que la persona ha aceptado que la existencia tiene fin y que pronto terminará. Implica un sentido de sabiduría y una filosofía de la vida que va más allá del ciclo vital individual y que está relacionada con el futuro de nuevos ciclos de desarrollo. Cuando hay un fracaso en la integridad y predomina la desesperación, puede deberse a perturbaciones más o menos severas del desarrollo del individuo a lo largo de la vida y también a alteraciones bruscas de un estado de equilibrio que revisten las características de una crisis que, aún siendo transitorias, pueden devenir en permanentes, a diferencia de la integridad, que significa la aceptación de un proceso del cual el sujeto parte y de que, proviniendo del pasado, se extiende un futuro que lo trascenderá⁵.

Los cambios que se producen en el envejecimiento requieren, en muchos casos, un nuevo reconocimiento y un balance interno. Este proceso introspectivo, llamado interioridad, lleva a una reconstrucción de las vidas en la que las secuencias de los hechos son retomadas dándole un nuevo sentido.

Tipos de envejecimiento

Se piensa que hay dos tipos de envejecimiento⁶: uno «normal», que consiste en aceptar los cambios que la persona va teniendo en la vida, pero con actitud de adaptación; de esta manera, se puede realizar un trabajo anticipado del envejecimiento que se va gestando durante el curso del proceso vital. Algunas personas sí logran incorporar esa imagen anticipada de la vejez como propia y se reconocen en ese viejo que llegarán a ser.

Este trabajo anticipado del envejecer, como expresa Zarebski, «*implicaría un proyecto personal de vejez que consciente o inconscientemente cada uno iría gestando durante el transcurso de su proceso*

⁵ Krassoievitch. 2005.

⁶ Ver Zarebski 2005.

vital» (Zarebski 2005. Pág. 23). En este punto es importante tomar en consideración *«cuál fue la posición psíquica previa anticipada que fue adoptando la persona desde joven frente a las temáticas que el envejecer le fue planteando en el modo de vejez al que finalmente llegue»*. En relación con la anticipación,⁷ esta abarca diversas fantasías, temores, expectativas y motivaciones que se ponen en juego frente a este proceso vital.

Si los eventos pueden ser anticipados, el trabajo de duelo se realizará adecuadamente y sin que se interrumpa el sentido de continuidad del ciclo vital. En relación con el efecto de anticipación, expresa Piera Aulagnier⁸ *«Que lo que caracteriza a su destino es el hecho de confrontarlo con una experiencia, un discurso, una realidad que se anticipa, por lo general a sus posibilidades de respuesta»* (Aulagnier 1988).

Otro tipo de envejecimiento es el que se considera la vejez «patológica», lo cual significa que puede llegar a haber quiebres en la personalidad de la persona de tal manera que esta no acepta los cambios, ni se reconoce en la continuidad de su ciclo vital, ni acepta tampoco las pérdidas, cuyas consecuencias pueden redundar en el estado general de salud psíquica, física y espiritual. Cuando las personas no aceptan el proceso de envejecimiento, es decir la transformación que se va dando en el individuo con el paso de los años, esa imagen anticipada de la vejez les produce pánico.

Prejuicios

El prejuicio⁹ es una idea u opinión, generalmente de rechazo y discriminación, que se tiene sobre alguien sin que esté motivada ni justificada por nada concreto. Es una forma de sentir, pensar y hablar de manera negativa acerca de los otros sin ningún fundamento.

⁷ En relación con este tema, cf. Neugarten, 1970 en Zarebski 2005.

⁸ Aulagnier 1988.

⁹ Allport, 1971.

Los prejuicios se estructuran a partir de generalizaciones de situaciones basadas en creencias, expectativas, deseos y/o temores tanto individuales como colectivos que no han sido procesados conscientemente, por lo que se convierten en irracionales y determinan la forma de pensar y actuar.

Viejismo

Con respecto a las teorías socioculturales del envejecimiento, existe el término *viejismo*¹⁰, que se define como el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos en función de su edad. Esta actitud discriminatoria se aprende desde la infancia y, con el paso del tiempo, se transforma en una imagen negativa de sí mismo, por lo que nos podemos volver víctimas de nuestros propios prejuicios. A su vez, el *viejismo* refleja una profunda dificultad no solo para los niños, jóvenes y las personas de mediana edad, sino también para los mismos ancianos, y un rechazo y un disgusto por envejecer, de enfermar, o quedar discapacitado, el miedo por la falta de poder, la no utilidad y la muerte; es así como, en muchas ocasiones, los ancianos aceptan como inevitables la inactividad, la carencia de metas y valores, así como la limitación en las relaciones interpersonales.

Las valoraciones que se tienen de los otros crean roles y estereotipos que subordinan a determinados grupos sociales, como son los ancianos, a las características impuestas por el grupo dominante. Muchos consideran a los viejos como personas relacionadas con el aislamiento, el deterioro fisiológico y psicológico, sin necesidades sexuales y que, por lo tanto, son tratados con rechazo. Nunca hubo tantos adultos mayores, y mucho menos que se sintieran avergonzados y rechazados por estar en esta etapa de la vida.

En culturas como la nuestra, en las que se valora sobremanera la belleza externa, la fuerza y la juventud, las pérdidas de dichas características retroalimentan los prejuicios acerca de la vejez. Cuando nos referimos a estos, no solamente estamos hablando de los prejuicios que los demás tienen al respecto, sino de la manera en que estos condicionan de forma negativa nuestro proceso natural de

¹⁰ La noción de *viejismo* surge en los Estados Unidos con Butler.

envejecimiento, de allí que estas actitudes prejuiciosas y discriminatorias se pueden volver una profecía autocumplidora.

Todo esfuerzo educacional encaminado a corregir algunos prejuicios de cualquier tipo encuentra una fuerte resistencia cultural, que no solo impide la aceptación del otro, sino que dificulta la propia existencia. ¿Cómo poder deconstruir los prejuicios?

Los prejuicios de la vejez se pueden deconstruir cuando se conoce su origen y contexto; a partir de ahí, se les cuestiona desde un nuevo conocimiento y, así, se genera una nueva visión de la vejez, es decir, un nuevo paradigma.

Reminiscencia

La reminiscencia es un recordar sin quedarnos con la nostalgia del pasado, rescatando esos momentos que nos puedan servir para un presente orientados hacia un futuro, dando continuidad y reforzando la identidad.

Esta permite la adaptación al envejecimiento, manteniendo la autoestima, el sentido de identidad, la elaboración de las pérdidas personales y la posible contribución a la sociedad; a su vez, la reminiscencia ayuda al aprendizaje interpersonal, gracias a que al recibir una retroalimentación inmediata, permite el desarrollo de una visión trascendental de la vida humana, además de ser muy importante en la socialización. Dentro del grupo, esta socialización puede a su vez, aumentar las destrezas en las interacciones con otros miembros y el sentido de la estima social.

En lo concerniente a la reminiscencia grupal, esta promueve la socialización, el esparcimiento y el autoconocimiento; a la vez, la revisión de la vida proporciona, en forma estructurada, una oportunidad para la resolución de algunos conflictos que acompañan esos cambios de papel que tiene que llevar a cabo el adulto mayor y ayuda a la comprensión entre los miembros de diferentes generaciones.

Resiliencia¹¹

Es la capacidad de los seres humanos para sobreponerse a la adversidad y, además, construir sobre ella. El término *resiliencia* proviene del latín, que sugiere la idea de «rebotar», «volver atrás». Se adaptó a las ciencias sociales desde la ingeniería, en donde se utilizó para describir los materiales que recobraban su forma original luego de sufrir las presiones de algún elemento externo.

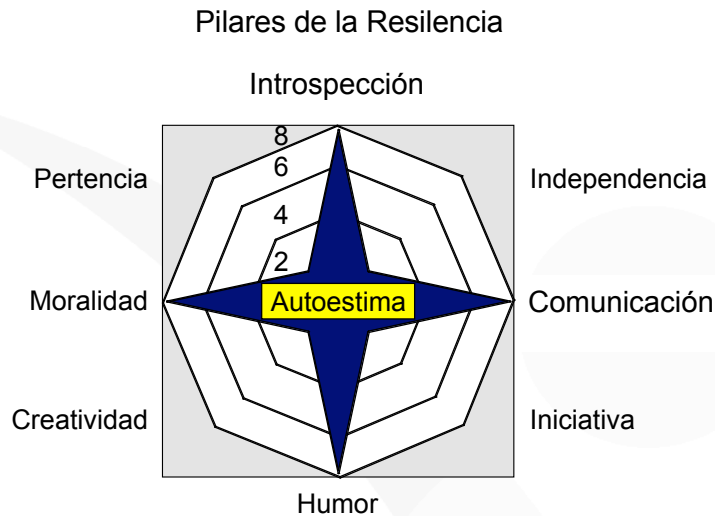
La resiliencia no es algo que se posee, sino que es un proceso dinámico de autorregulación modulado por el espacio vincular con otro u otros seres humanos. Esta debe no comprenderse como un estado permanente, sino como ciertos momentos en la vida en donde uno desarrolla conductas resilientes, además de ser un concepto procesal, cambiante y dependiente del contexto. La resiliencia es el resultado de un balance de factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano.

La resiliencia debe ser entendida no solo como una adaptación al medio, sino que también como el desarrollo a partir de las situaciones adversas, lo que iría más allá de la simple resistencia a los obstáculos, lo que la emparenta con el concepto de Ericsson de las crisis como una oportunidad para hacer algo diferente a partir de la creatividad.

Para identificar la resiliencia, es necesario que exista una adaptación positiva y fortalecer esta a lo largo de todo el ciclo vital, así como aprovechar las potencialidades y recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor.

¹¹ Suárez et al, 2004.

Entre los atributos de la persona que tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser resilientes se encuentran: el control de las emociones y de los impulsos, la autonomía, el sentido del humor, una alta autoestima y la capacidad de comunicarse y de percibir la situación emocional del interlocutor.



Resiliencia es la capacidad de sobreponerse a la adversidad y de construir sobre ella.

Entre las características que aparecen con mayor frecuencia en quienes han mostrado condiciones de resiliencia, tenemos:

- a) Introspección, que es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una autorrespuesta honesta.
- b) Independencia, que es la capacidad de mantener una distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento.
- c) La capacidad de relacionarse.

- d) Iniciativa.
- e) Humor.
- f) La creatividad, que es la capacidad de crear orden, belleza a partir del caos y del desorden.

Creatividad

La creatividad es un sentimiento de libertad que nos permite vivir en un estado de transformación permanente¹², es una actitud o una filosofía central en la experiencia humana: herramienta interna que nos ayuda a emerger de situaciones adversas, a refugiarnos en un mundo de fantasía, donde existen alternativas diversas para salir adelante.

La creatividad proviene de crear, fluir, dar luz a algo nuevo, diferente; es un proceso, una construcción que nunca termina, y en la cual el mundo interior juega un papel muy importante; algunas de las características o elementos de la creatividad son la imaginación, la flexibilidad, la libertad, el juego, la adaptabilidad, la intuición y la espontaneidad.

Para Moreno¹³, el creador del psicodrama, un objetivo importante del proceso terapéutico consiste en recuperar la espontaneidad para poder desempeñar roles nuevos de forma creativa. Cuando las personas logran liberar su espontaneidad, encuentran la creatividad.

En un grupo, es importante crear un clima de espontaneidad para que los miembros del mismo establezcan los vínculos espontáneos sobre los cuales se construye aquel. La espontaneidad no es solo el proceso dentro de la persona, sino también el flujo de sentimientos en dirección del estado espontáneo de otra persona; del contacto entre estas dos personas, surge una situación interpersonal y, en este espacio, se experimenta una gran contención que da seguridad. En relación con la espontaneidad, es muy importante recuperarla cuando se ha perdido, con el fin de poder desempeñar roles nuevos de forma creativa. Así, cuando las personas logran liberar su espontaneidad, hallan la creatividad. En el acto concreto, la espontaneidad y la creatividad se encuentran íntimamente

¹³ Boria, 2001.

relacionadas. La espontaneidad estimula a transformar la realidad, a modificar los esquemas, a evitar las cristalizaciones; ayuda a enfrentar los riesgos de los cambios.

Cada persona, aun con diferente intensidad, produce actos creativos. La creatividad se refiere al acto en sí mismo; la espontaneidad, en cambio, se refiere a la preparación del acto.

Se necesita un ambiente favorable a la creatividad, como un contexto permeado de espontaneidad. El impulso creador nace por un «descuido de la conciencia», como expresa Fregtman, *«cuando soy menos consciente, racional, más abundante es el impulso creador»*¹⁴ (Fregtman 1990).

Cuando un grupo produce ideas o productos creativos, cada uno de los integrantes del mismo se siente en confianza, sin necesidad de defenderse; esto permite la expresión de los fantasmas de su mundo interno. También constituye una realidad con características propias, que actúa como agente de cambio.

En relación con los grupos, es muy importante que cada quien pueda tener su propio tiempo como protagonista, aun cuando el tiempo sea limitado por pocos minutos. En este tiempo, la persona puede vivir plenamente la experiencia de ser vista y escuchada por el resto del grupo. Se trata de una actividad de cuidado, de protección, lo cual le permite recuperar experiencias básicas como las de ser visto, escuchado o cuidado.

Cuando hablamos de creatividad, no nos referimos exclusivamente a lo relacionado con las áreas científicas y artísticas, sino al trabajo que puede realizar cualquier ser humano que pueda crear y dar vida a algo nuevo, o utilizar elementos ya conocidos de una forma nueva o diferente. Ser creativo requiere, entre otras cosas: contacto consigo mismo, con los otros y desprenderse de ideas gastadas.

Cuando somos niños, nuestra creatividad está a flor de piel, pero poco a poco la educación familiar y social la reprime, por lo que la vamos bloqueando, diluyendo la espontaneidad y dejando a un lado el juego; con ello, en lugar de la flexibilidad, aparece la rigidez, y ello da paso a la censura y a los

¹⁴ Fregtman, 1990.

castigos por tener una gran imaginación, por ser flexibles, por actuar con libertad y espontaneidad, por ir en contra de las normas y lo establecido.

Así, desde que somos pequeños se comienzan a reprimir las emociones, y por momentos hasta se deja de jugar; y se sigue ese camino de adolescentes y luego de adultos. De esta situación, deriva el siguiente cuestionamiento: ¿por qué, en cuanto vamos creciendo, comienzan los bloqueos y creemos que no podemos hacer muchas cosas tales como escribir, pintar, innovar y salir de lo establecido, entre otras?

El juego

Este es el espacio intermedio entre el mundo interno y el externo. La recreación enfatiza lo grupal, favorece el desarrollo de las actitudes solidarias; se utiliza el juego no solo como entretenimiento, sino como posibilidad de aprendizaje, de crecimiento, de expresión de la personalidad; la creación es una expresión de nosotros mismos.

Es por medio del juego donde el ser humano crea, descubre un mundo luminoso, un ámbito para la libertad. El juego como instrumento de recreación nos permite trabajar distintos aspectos de un grupo. La socialización, en cuanto juego con otros, es el proceso de adjudicación y asunción de roles, la identidad grupal y el sentido de pertenencia, el respeto de las reglas, ya que el juego instala reglas o leyes que hay que respetar; para poder jugar, también es muy importante lo simbólico, ya que a través del juego se resignifican las historias, las fantasías se recrean. Se produce un encuentro con uno mismo; existen los juegos creativos: estos implican un acto de transformación interna y externa; algo del jugador se transforma y algo de la realidad evidente también cambia; el juego creativo se entrelaza con un desarrollo de libertad. La recreación no solo se reduce al concepto de juego, sino que lo incluye, lo abarca, pero se extiende al campo de lo creativo, del desarrollo personal y de la transformación social.

Lo importante del juego es que implica un protagonismo; el ser humano puede poseer un mundo y jugarlo, transformar ese espacio de juego donde se desarrolla la creatividad, donde nacen la cultura y el arte; así, la recreación ofrece un abanico de posibilidades expresivas donde el hecho de aprender no es una casualidad, sino una consecuencia planeada.

El juego siempre dibuja otra realidad. El juego dramático desarrolla la capacidad plástica de transformarse en distintos personajes. Se puede jugar no solo con el cuerpo, sino también con los objetos y con las palabras. En cuanto a la dramatización, la escena permite la mediación entre ellos, la sorpresa de la improvisación; abre la posibilidad de desestructurar las defensas, o bien de transformarlas en otras menos rígidas, así como de una relectura de los imaginarios. La puesta en escena de las imágenes acompañadas de las emociones y sensaciones corporales permite la ruptura de esquemas que se han quedado fijos y, con ello, la transformación de la propia historia; así, el individuo puede recordar para repetir a través de una recuperación y reelaboración de lo reprimido, abriendo de esta manera, posibilidades inéditas de espontaneidad y creatividad.

En relación con el juego, podemos construir un mundo que responda a nuestros deseos, un mundo ficticio y arbitrario, pero que es vivo en el sentido de que la vivencia experimentada en él no es ficticia, pues las emociones son reales; el juego tiene una función muy útil para el desarrollo del mundo interno, ya que permite la expresión de las capacidades mentales para sacarlas del estado de potencialidad; el juego permite al individuo desarrollar las funciones y conocimientos que el encuentro con la realidad cotidiana puede haber sacrificado.

El estado creativo es disponer de ese adentro del inconsciente que deja emerger un pensamiento libre, sin la influencia del pensamiento racional o lineal. Los elementos que el individuo elige dentro de este proceso están íntimamente ligados a su sensibilidad.

El individuo que explora su creatividad comienza a captar la realidad desde la intuición; por lo tanto, introduce un elemento disonante, como expresa Mocio¹⁵, en la trama de la conducta cotidiana, es decir, detiene lo que habitualmente es un fluir ininterrumpido de acontecimientos comunes que están catalogados en nuestra mente por la razón y que fueron contruidos de acuerdo con pautas fijas de pensamientos, sentimientos y conductas; a su vez, el individuo que explora su creatividad descubre que, detrás de la imagen de sí mismo, se encuentran conocimientos inesperados, nuevas percepciones y una conciencia que busca expandirse desde la intuición hacia el sentido puro de las cosas. Y son estas voces las que permiten romper con viejas certezas dogmáticas, ver que el mundo es el mismo, pero

¹⁵ Moccio, 1997.

mas nítido, y poder ver la vida con mayor capacidad de discernimiento; así, el trabajo creativo sobrepasa el conocimiento a través de los sentidos y comienza a desarrollar su intuición. El acto creativo da la sensación de sorpresa, de lo inesperado; proporciona una percepción de no realidad respecto del contexto, implica una acción aparentemente ilógica, pero, en conjunto, cargada de significado que tiene la capacidad de transformar la realidad dada. A su vez, con el acto creativo, podemos experimentar lo que hay de verdadero en nuestro interior.

Los títeres: un espacio de juego entre lo visible y lo invisible

Una forma mediante la cual se puede favorecer la creatividad es la utilización de títeres; el hecho de que estos, de alguna manera, se hallen relacionados con la infancia, no significa que su uso carezca de seriedad. Al jugar con títeres, nos adentramos en un mundo de libertad expresiva, de creatividad, además de que sirve como un espacio donde se simbolizan las emociones y los pensamientos. Se puede jugar con títeres ya hechos, o bien con otros confeccionados por uno mismo. La dramatización con ellos permite experimentar una sensación de espontaneidad. Pero, ¿qué es un títere?

Un títere es cualquier objeto que se pueda manipular, que se pueda mover, que nos manipule; algo o alguien a quien le damos y nos da animación, y, por lo tanto, vida. Los títeres pueden ser de guante, de varilla o de dedo; aunque, en realidad, cualquier objeto como un muñeco, «un animal» o cosa puede representar a una persona, una emoción, un sentimiento.

Los títeres favorecen la conexión entre lo intrasíquico y lo relacional. Proporcionan una oportunidad para que salgan las voces internas y aflore el niño interior que todos tenemos. En el espacio terapéutico, esas voces que se encuentran en un rincón de nuestro ser emergen con más fluidez y menos temor a través del títere.

El o los consultantes pueden iniciar un diálogo con las personas a quienes necesitan y con las cuales pueden resolver las situaciones por las que demandaron ayuda. Es mediante la dramatización que se pueden integrar esas voces y construir historias alternativas más saludables.

El uso de títeres es una herramienta para expresar los sentimientos y emociones que las personas no se atreven a manifestar abiertamente, como enojo, coraje, tristeza, dolor, alegría, placer, entre otras.

La utilización de títeres mejora la comprensión de los vínculos e interacciones entre las personas. Con este propósito, he desarrollado talleres en los que los participantes adquieren esta nueva herramienta para transmitir el compromiso de respeto a la diversidad (adultos mayores, grupos étnicos y personas con capacidades diferentes, entre otros) que se debe tener. Al trabajar de esta manera, se favorece la espontaneidad, la flexibilidad, la confianza y se genera un proceso creativo y educativo, lo que es importante en los adultos mayores para que estén abiertos y acepten los cambios, superen sus pérdidas y puedan adaptarse y ser creativos ante las nuevas circunstancias que se les presenten.

En la búsqueda de técnicas innovadoras para hacer frente a la situación que hoy en día viven los adultos mayores, utilizo los títeres como una manera de transferir al objeto las emociones; tener la posibilidad de poner afuera los miedos internos, así como contar con un espacio para experimentar nuevos roles y formas de una relación creativa, entre otros.

La utilización de títeres en procesos terapéuticos y educativos con adultos mayores (Aranda. 2007) es una estrategia que frecuentemente he utilizado con mis pacientes, en diversos talleres, seminarios, y en el desarrollo de los dos módulos que imparto en el diplomado de envejecimiento.

Los títeres, como una propuesta educativa para el presente y el futuro, permiten y permitirán que los adultos mayores descubran, o bien experimenten, el redescubrirse en esa etapa de su vida; también, con ello, se observa la posibilidad de que expresen su postura ante la vida y ante los diferentes grupos sociales a los que pertenecen.

El trabajo que he realizado con títeres ha sido de vital importancia para que los alumnos puedan expresar libremente sus emociones, sin que nadie los reprima; además, resulta ser para ellos un descubrimiento el darse cuenta de su capacidad creativa, que tal vez tenían muy resguardada en su interior; y, al «aflorar» esas habilidades, han aprendido a utilizarlas como herramientas para el empoderamiento.

La utilización didáctica de los títeres —independientemente de la edad de los integrantes del grupo— es una estrategia que permite avivar la creatividad, fomentar lo lúdico en el aprendizaje, abrir aún más los canales de comunicación con los otros, mirar y mirarse no como un espectador más, sino como un actor participativo de no solo una, sino de varias redes sociales en las cuales ellos reciben y brindan un cúmulo de apoyos para sus integrantes.

Elaboración de títeres: lenguajes que laten antes que la palabra

En mi trabajo terapéutico, cuando lo considero necesario, pido a los pacientes que confeccionen un títere que los represente en ese momento; a partir de los títeres elaborados, he podido observar actitudes y estados de ánimo, los mismos que posteriormente han sido confirmados por los consultantes al narrar sus historias de vida. Los pacientes, al mover sus títeres, les dan vida y empieza el diálogo con ellos, reflejando en estos sus fantasías inconscientes; el alma de la terapia.

El pedir a los pacientes que confeccionen títeres y trabajar con ellos nos puede servir como una estrategia de prevención, pues en los títeres se depositan muchas inquietudes, anhelos, miedos, temores y fantasías, buena parte de ellas inconscientes; pueden expresar su tristeza, su enojo, su dolor, o tal vez su paz interior; y es significativo que, cuando escogen un títere ya hecho, su elección se basa en lo que el títere les está transmitiendo. Al ser representados mediante los títeres, afloran sentimientos, y entonces las personas los pueden observar en tercera dimensión.

Los materiales que escogen los pacientes tienen un significado muy especial; el origen, el tipo de material que eligió para confeccionarlos, cómo los escogió, de donde los tomó, a quien pertenecían, qué sintió al estarlo haciendo y qué pasó cuando lo terminó, qué cree que signifique al haber usado esos materiales y con qué los relaciona.

Muchas veces, los pacientes se sorprenden al notar que, sin haber tenido la intención de plasmar alguna situación difícil por la que atraviesa su cuerpo —y que no reconocen abiertamente—, al elaborar el títere que los representa, esa característica aflora, con lo cual la confección de su títere se convierte en un pretexto para aceptar su «discapacidad» y asumirla con dignidad y fortaleza.

El hacer títeres en diferentes momentos o etapas de la terapia ayuda al paciente a darse cuenta de que la vida no es estática, de que día a día nos vamos transformando. Esto puede ir plasmándose en los títeres. La elaboración de títeres ayuda a ser consciente del cuerpo y, tal vez, a visualizar un antes y un después, es decir, cómo estaban cuando llegaron a terapia y cómo están ahora después de un proceso terapéutico. A la vez, el confeccionar títeres ayuda en el proceso de integración.

Puesto que los pacientes llevan a cabo todo el proceso de la confección de títeres, es importante tomar en cuenta, desde el momento de la consigna, cómo la entendieron, qué significó para ellos y cómo

fueron pensando en los títeres que los representan a ellos o a alguno de sus familiares. Las consignas que se les dan para la hechura de títeres van cambiando de acuerdo con las necesidades de cada paciente, familia o grupo.

Con la manufactura de los títeres, voy completando la historia con el relato que hacen y utilizo la imagen a través del títere, que es una imagen del cuerpo. Por medio del títere, veo una representación de la persona y también una representación de sus acciones. En cuanto hay una acción, el cuerpo se transforma.

A partir de la reflexión, la introspección y el trabajo terapéutico, este lenguaje del cuerpo, que los mismos pacientes van descubriendo al manufacturar sus títeres, puede irse transformando poco a poco en relación con su proceso de vida.

Así, a partir del encuentro con el cuerpo se puede, de alguna manera —además de hacer conscientes situaciones vividas—, darles una salida, un camino, una reflexión que los ayude a hacer algo diferente a partir de lo que descubrieron de sí mismos.

Títeres y adultos mayores: descripción de algunas estrategias de enseñanza-aprendizaje en el proceso educativo

Los propósitos generales de los dos módulos que imparto en el diplomado es que los asistentes, comprendan, se sensibilicen, descubran y se apropien de nuevas herramientas que les permitan desarrollar un nuevo sentido y proyecto de vida para la vejez y se adapten a esa etapa de la vida, logrando así, una nueva identidad.

Las estrategias pedagógicas que utilizo con mis alumnos, que son adultos mayores, sirven como un puente entre los conocimientos teóricos y el cumplimiento de los objetivos de cada módulo. Estas estrategias se combinan con el aprendizaje vivencial y favorecen la integración de los conocimientos teóricos para que los alumnos los adapten como herramientas para su vida diaria.

Algunas de estas estrategias son:

- Dramatización con títeres.

- Análisis de películas y de lecturas para entender el contexto de diferentes épocas y la situación que vivían los adultos mayores.
- Juegos infantiles adaptados a los adultos mayores.
- Sensibilización a través de la música, utilizando temas relacionados con los adultos mayores.

¿Cómo evalúo el logro de los aprendizajes con estas estrategias?

Estas estrategias también son mis instrumentos de evaluación, ya que me permiten observar el avance y el logro de los propósitos; como evidencia, el registro fotográfico, las videograbaciones y las reflexiones de los alumnos reflejan dicho avance.

Una estrategia muy importante es invitarlos a museos a ver obras pictóricas de diferentes siglos, en las que estén plasmados ancianos, ya sea solos o acompañados. Su trabajo consiste en buscar la obra que les tocó analizar; de esa manera, tienen la oportunidad de observar otras pinturas de diferentes siglos.

Esta estrategia la utilicé con el grupo de la tercera generación, cuando cursaban el último módulo; les asigné una pintura que contiene una temática que favorece la reflexión en relación con algunos prejuicios: *La caridad romana*, ubicada en el Museo Nacional de Arte de la Ciudad de México; en ella se muestra a un anciano encarcelado y condenado a morir, recibiendo alimento (leche materna) del pecho de su joven hija.

La tarea que realizaron estos alumnos fue la de analizar el contexto histórico, social y geográfico en el que se pintó el cuadro; con este referente, les pedí que investigaran cuál era el concepto que se tenía de los adultos mayores en dicha época y, posteriormente, escenificar tanto el concepto como los personajes en el contexto del cuadro.

Teniendo en cuenta que existía plena libertad en la manera de exponer el trabajo, uno de los equipos decidió, para representar a sus personajes, utilizar títeres¹⁶ que ellos mismos confeccionaron; al finalizar

¹⁶ De manera previa en otras de las sesiones, hicieron una «puesta en escena» utilizando títeres ya confeccionados.

la puesta en escena, una muñeca simbolizó el concepto de lo que para ellos fue su principal personaje: una mujer dando pecho a su anciano padre¹⁷.



Entre los propósitos que tenía al mandarles a hacer esta actividad destacan:

- Reflexionar acerca de su propio proceso de envejecimiento.
- Objetivar la comprensión de la vejez, al entender que la forma de percibirla se da en un contexto de tiempo y espacio.
- Promover que los participantes fueran autónomos e independientes y alentarlos en la búsqueda de nuevas formas de enriquecer su vida.
- Favorecer el sentido de pertenencia y la creación de redes sociales a través del trabajo en equipo.
- Alentar su proceso creativo, lo que les será útil para el desarrollo de su autoestima.
- Hacer del arte una forma de alimentar el espíritu del adulto mayor.

¹⁷ Ver presentación (PowerPoint) con la reproducción de la obra.

Es importante enfatizar que, en el proceso de enseñanza, los propósitos no se cumplen totalmente con la teoría, sino que dicho proceso se refuerza y complementa con las actividades vivenciales; esto se pudo observar en algunas de las reflexiones y comentarios de los integrantes del equipo, ya que al momento de llegar al museo y ver la pintura, se impresionaron al verla y comentaron: «*Lo primero que pensamos fue que era una pintura indecente*»¹⁸; sin embargo, ya habíamos tratado en sesiones previas el tema de los prejuicios.

A partir de la experiencia vivencial, el análisis del contexto de la pintura y la dramatización lograron deconstruir algunos prejuicios propios de la vejez.



A todos los grupos se les pidió que empezaran su trabajo y su exposición con las siguientes palabras de Octavio Paz: «*La obra de arte nos deja entrever por un instante, el allá en el aquí, el siempre en el ahora*». Esto sirvió para sensibilizarlos en relación con el tiempo.

Conclusiones

El trabajo pedagógico con títeres permitió a este grupo de adultos mayores darse cuenta de sus capacidades, habilidades y, sobre todo, de los recursos que pueden utilizar para comprender y

¹⁸ Testimonio del alumno Fernando Pegueros.

adaptarse a nuevas circunstancias que se les presentan en su entorno familiar y comunitario; de esta manera, lograron cambiar los paradigmas que tenían acerca de la vejez y resignificarlos en una nueva identidad.

Así, se pudo observar que la dramatización que hicieron con sus propios títeres fue una manera de aprender jugando; asimismo, se favoreció la creatividad, hecho que queda demostrado con la originalidad de su puesta en escena.

La incursión en las bellas artes, como una manera de enriquecer el espíritu del adulto mayor, quedó plasmado no solo mediante la visita al museo y el análisis de la pintura, sino también en la utilización de música de la época y la reflexión sobre un poema que reflejaba la manera de pensar en ese momento histórico.

La comprensión integral del proceso de aprendizaje se dio cuando ellos lograron conjugar en su presentación todos los elementos, estrategias, temas y contenidos de los módulos, ya que:

- Aceptaron esta nueva etapa de la vejez.
- Diferenciaron entre el envejecimiento natural y el patológico.
- Deconstruyeron prejuicios.
- Entendieron el papel que juega el adulto mayor en el contexto de la familia y de la sociedad.

En relación con el cuadro, los integrantes del equipo concluyeron:

«El análisis del contexto histórico y sociocultural del último tercio del siglo XIX en nuestro país muestra que, con respecto al envejecimiento, se tenía un concepto patriarcal de la vejez; los ancianos eran considerados sabios, parte esencial de la familia. Especialmente los abuelos eran tratados con respeto y admiración. Eran los que velaban por la dignidad de la

familia, los encargados de preservar los valores morales y religiosos y a los que se les debía obediencia y respeto»¹⁹.

Estas reflexiones revelan el aprendizaje que ellos llevaron a cabo; en esta cita, en especial, ellos demuestran que conocieron el contexto de una época en la que la vida del adulto mayor tenía características muy diferentes de las actuales. Dado que muchas de las situaciones de hoy en día dificultan el respeto y la admiración hacia ellos, el adulto mayor se ve obligado a diseñar nuevas herramientas para adaptarse a una nueva realidad, ya que sus necesidades no son las mismas que las de siglos anteriores, y el objetivo de utilizar nuevas estrategias pedagógicas con adultos mayores les abrirá nuevos horizontes.

En su reflexión, una de las alumnas²⁰ muestra la manera en que percibió el proceso de adaptación a la nueva realidad de la vejez:

«También vimos la necesidad de expresar la idea que teníamos acerca de cómo vemos y debemos ver a los ancianos en estos tiempos.

Escogimos la técnica de los títeres porque nos pareció la herramienta más adecuada para expresar emociones y actitudes que, como en el caso de los personajes del cuadro, no eran nada fáciles (actitud de amamantar de una hija hacia un padre). Actitud que ante los ojos de la sociedad de mediados del siglo XIX —y también en el presente— se vería como pecaminosa e indecente».

«Concebir un modo de vida alternativo consiste en ya no ver al anciano como objeto de caridad y lástima, sino como sujeto de derechos. Y que estos derechos se cumplan

¹⁹ Reflexiones incluidas en el reporte que me entregaron como trabajo final.

²⁰ Reflexión de la alumna Juana Ceijas.

diariamente sin importar la condición social o de género, las preferencias sexuales, las creencias religiosas o políticas»²¹.

Mediante la confección de títeres, ellos aprovecharon el recurso de la creatividad, interiorizaron a sus personajes por medio de ellos y, finalmente, simbolizaron en una muñeca lo que para el equipo significaba la trama del cuadro; además de hacer consciente el papel que han jugado los adultos mayores en la sociedad y conocer la realidad que se vivía en esa época.

Esto refleja también que, dentro del proceso educativo y a través de la simbolización de valores en el títere, los alumnos pueden interiorizar y adaptarse a la nueva realidad de la vejez como lo relata esta alumna:

«Concluimos que esa actitud sencilla y amorosa que se da de forma natural en las mujeres, quienes a través de la leche transmiten al hijo no solamente nutrientes necesarios sino también bienestar, seguridad cariño y amor que permiten al bebé desarrollarse saludablemente. En el caso de la hija que amamanta al padre en la cárcel para no dejarle morir de hambre y a partir de nuestra sensibilización en el tema de la vejez, vimos que el personaje de la hija al ofrecer el pecho materno al padre, no solamente le ofrece leche sino otros "alimentos figurados" como: el cariño, cuidados y protección, comprensión, apoyo, salud, alimentación, compañía, afecto, derecho a la educación, información, trato digno. Así lo expresamos en un listón que salía como leche del seno del personaje que representa a la hija quien, a su vez, para nosotros representa al Estado y a la sociedad, quienes deben velar por el bienestar de los adultos mayores en la actualidad»²².

Frecuentemente, los cambios que se dan con la edad no son bien aceptados, ya que existen muchos miedos y prejuicios del pasado que no permiten que se viva la vejez como una etapa más de la vida. Esta etapa también requiere transformar algunas creencias, cambiar relaciones y patrones en nuestro modo de ver y de estar en el mundo, es decir, necesitamos resignificar nuestro ser, diseñando nuevas

²¹ Conclusiones de todo el equipo.

²² Reflexión de la alumna Juana Ceijas.

herramientas para tomar posesión de esos cambios y vivir de una manera más plena. Entre las reflexiones que muestran este aprendizaje, se encuentran las siguientes reflexiones:

«No se puede considerar que en esa época un anciano pudiera llegar a una plenitud de vida, y más aún cuando no había instituciones públicas que tuvieran esa misión, salvo la Iglesia lo hacía, y de manera deficiente e interesada²³».

«El trabajo en equipo nos ayudó a organizarnos para lograr un objetivo común, convivir y adaptarnos a diferentes situaciones sin inhibiciones y más seguros de nosotros mismos».

«Por otra parte, el poema de Ignacio Ramírez deja entrever la idea de un envejecimiento "normal", una implícita aceptación de las características y los cambios de la vejez que, aunque es una realidad dura y dolorosa, es parte del ciclo de la vida que va del nacimiento a la muerte²⁴».

Después de finalizar el diplomado, los alumnos continúan visitando museos con una nueva visión, observando más detalladamente los elementos de la obra de arte, así como el contexto en el que surge la misma, además de que en las reuniones que llegan a tener intercambian experiencias acerca de cómo han vivido esta nueva etapa.

A través de la integración del trabajo teórico con lo vivencial por medio de los títeres, el trabajo en equipo y la conformación de redes sociales funcionaron como nuevas herramientas para vivir una vejez más plena.

Integrantes del equipo: Fernando Pegueros, Isabel Padilla, Juana Ceijas, Marcela Sánchez, María Eugenia Camacho, Olivia Lara.

Asistentes técnicos: Adrián Elizondo Lima (fotógrafo) y Julio César Guerrero Guerrero (corrección de estilo).

²³ Reflexión del alumno Fernando Pegueros.

²⁴ Conclusiones del equipo.

Bibliografía

ALLPORT, Gordon W. La naturaleza del prejuicio. Buenos Aires, Editorial Universitaria de Buenos Aires. 1971.

ARANDA, Lucía. Títeres y adultos mayores: una mirada sistémica. Montevideo, Psicolibros Universitarios. 2007.

AULAGNIER, Piera. En la violencia de la interpretación. Buenos Aires, Amorrortu editores. 1988

BORIA, Giovanni. El psicodrama clásico. Metodología de acción para una acción creadora. México, ITACA. 2001.

FREGTMAN, Carlos D. La música transpersonal. Barcelona, Kairós. 1990.

KRASSOIEVITCH, Miguel. Psicoterapia Geriátrica. México, Colección de Psicología, Psiquiatría y Psicoanálisis. Fondo de Cultura Económica. 2005.

MOCCIO, Fidel. Creatividad: teorías, metodologías, experiencias. Argentina, Ediciones Aucan. 1997.

SUÁREZ, Néstor et al. Resiliencia, tendencias y perspectivas. Argentina, Cooperativa EDUNLA. 2004.

ZAREBSKI, Graciela. El curso de la vida: diseño para armar. Buenos Aires, Editorial Maimónides, Científica y Literaria. 2005.

Lucía Aranda Kilian (México). Licenciada en Enfermería e Historia por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y magíster en Terapia Familiar Sistémica por el Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia (ILEF). Especialista en problemas de la vejez, ha realizado labores de investigación y terapia sobre este tema en el Centro de Adultos Mayores del ILEF. Participa con frecuencia en programas de radio y televisión en la ciudad de México y es profesora en la UNAM y de la Universidad de Londres. También ha dictado talleres no solo en su país sino también en el extranjero.