

“SEGUIR ACTIVOS PARA ENVEJECER MEJOR”

Tiziana BERNARDI
María Belén BLANDO
Lucía MAHON
Daniela MORENO

Resumen

En el presente trabajo se hará mención de las diferentes etapas de la vida en las que interviene el acompañamiento vocacional, haciendo hincapié en la Vejez.

La pasividad, la desvinculación, la improductividad y el deterioro; son algunos de los mitos a desarrollar que repercuten en los proyectos de vida.

Nuestro objetivo partirá de la reformulación del proyecto vital, lo que conduce a cambiar la postura de “de-socialización” de la vejez, por una de “re-socialización”.

En la etapa de adultez mayor, el proceso de Orientación Vocacional-Ocupacional incluye un verdadero proceso de transformación respecto de las expectativas, demandas y producciones de los gerontes.

La metamorfosis que atraviesa el adulto mayor, lo instala ante el desafío de reconocerse como viejo y “hacer algo con ello”, por lo tanto disponerse a cuestionar su deseo y replantear sus elecciones: amorosas, vocacionales, vinculares, entre otras.

Partimos de entender el envejecimiento como proceso activo que en un determinado momento hace visibles para el sujeto y para los otros, las transformaciones que produce el paso del tiempo y se expresan en nuevos interrogantes, nuevas expectativas, nueva imagen, nuevas relaciones, nuevos conflictos, nuevas significaciones, nuevos compromisos, nuevas demandas.

La re-orientación vocacional y ocupacional aborda esta problemática de la etapa de jubilación, como proceso a partir del momento previo y desde una perspectiva preventiva.

Desde esta etapa se trabaja teniendo en cuenta los tiempos acotados, priorizando el aquí y el ahora y el futuro cercano, tiempo que tiene presente la finitud como un real ahora posible, por lo que la dimensión temporal se modifica; de un cuerpo con cambios físicos, con arrugas, prótesis, declinación de funciones y a veces enfermedad, imagen desconocida que exige al sujeto su reapropiación; ya sea desde lo social, como desde el ámbito familiar.

Desde esta perspectiva preventiva, nuestra intervención apunta a crear aprendizajes significativos, ya que este tipo de población están más próximos a la vivencia de finitud, y por lo tanto, necesitan tener muy clara la finalidad, es decir, el para qué seguir aprendiendo. No se trata, entonces, de un hacer por hacer algo, ni de llenar el tiempo entreteniéndose con alguna actividad.

Se trata de dar un sentido al hacer, y no sólo para ellos mismos sino también para el medio que los rodea.

Es un espacio de desarrollo, que trasciende lo puramente recreativo, para llevar a cabo acciones productivas.

Trabajo Completo

La orientación vocacional es un proceso complejo que implica el descubrimiento de la ubicación personal en la vida y en la sociedad a través de la realización laboral – ocupacional.

La finalidad de la orientación vocacional consiste en la elaboración de un proyecto de vida a través del cual el individuo descubre sus alcances y limitaciones; así como también sus posibilidades y dificultades, a fin de que se acepte tal cual es. Esto implica un compromiso de acción, entrega, reflexión, transformación, y a la vez es un riesgo que se asume por algo que se desconoce.

El proyecto de vida expresa un mundo que aparece y otro que se retira, a partir de lo que uno elige, y dicha elección se fundamenta en los valores de cada sujeto, preferencias, posibilidades, etc. Además, se encuentra atravesado por la historia de vida de los individuos, ya que se encuentran contenidos significativos que orientan su elección y que guían lo que han elegido para su vida. La elección se va modificando, recreando y haciendo durante toda la vida. Al asumir un proyecto vital, cada uno debe incorporarlo y responsabilizarse de la elección que realizó.

La idea de incluir en este trabajo la especificación del acompañamiento vocacional en las distintas etapas de la vida, tiene por objeto tratarla como preparación para el “cambio”, entrando en una tarea preventiva.

Desde el ámbito escolar, se enfrenta al sujeto con la realidad social, cultural, y económica, preparándolo para abordar la misma. Desde este enfoque se intentará que los alumnos elaboren su proyecto personal, incluyendo una mayor conciencia de sí mismo y de la realidad socio-económica, cultural y laboral, que permita a los orientados aprender a elegir un estudio u ocupación y prepararse para desempeñarlo.

De aquí se desprende que la orientación vocacional implica el trabajo interdisciplinario: Desde el campo psicológico, el cual escapa del contexto escolar, se pueden sugerir interconsultas cuando el sujeto en cuestión plantea problemas, dudas, crisis de su vida, que no le permiten decidir sobre su futuro estudiantil o laboral.

Desde el campo pedagógico, se trata de acompañar al sujeto a aprender sobre sí mismo, informarse sobre datos de la realidad educacional y ocupacional, aprender a hacer proyectos y a ponerlos en práctica, dentro de un grupo con diversidad de características.

Muchas veces los jóvenes necesitan sentirse seguros inclinándose hacia una elección en particular. Aunque logren hacerlo con convicción, se espera que a lo largo de la vida, vuelvan a dudar muchas veces; ya sea eligiendo nuevamente lo mismo, desarrollándolo, modificándolo, o cambiándolo.

Además de los púberes que egresan de la escuela primaria y desean elaborar su inserción en la escuela media; se deben incluir a los adolescentes que egresan de la escuela secundaria, atravesando por un periodo de crisis que

implica ruptura. Se rompe con una forma establecida de relación con las instituciones educativas, con los grupos de pares y con sus familias.

La orientación vocacional del adulto, distinta de la orientación vocacional de niños y adolescentes, define roles y funciones; selecciona áreas de trabajo; ubica a la persona dentro de un sistema de goce y placer por lo que realizará. Porque de lo construido hasta el momento hay mucho que sirve para seguir. La madurez conquistada, el camino recorrido en lo personal, la experiencia laboral adquirida, ofrecen la posibilidad de “re-elegir” y en consecuencia, “re-crearse” en la etapa adulta, con creatividad, dignidad e independencia.

“La elección no es de hoy y para siempre. Es muy posible, a lo largo de la vida, cambiar de proyecto y eso no implica necesariamente un fracaso. Fracasa más aquel que no puede flexibilizarse para los cambios, que el que decide cambiar proyectos. Hay una búsqueda esencial en cada persona, que abarca también lo vocacional, que jamás se agota. Siempre puede haber otro horizonte”.¹

En el proceso de Orientación Vocacional-Ocupacional no debemos olvidar la inclusión de la etapa que abarca a los adultos mayores, la cual incluye un verdadero proceso de transformación respecto de las expectativas, demandas y producciones de los gerontes.

La metamorfosis que atraviesa el adulto mayor, lo instala ante el desafío de reconocerse como viejo y “hacer algo con ello”, por lo tanto disponerse a cuestionar su deseo y replantear sus elecciones: amorosas, vocacionales, vinculares, entre otras.

Partimos de entender el envejecimiento como proceso activo que en un determinado momento hace visibles para el sujeto y para los otros, las transformaciones que produce el paso del tiempo y se expresan en nuevos interrogantes, nuevas expectativas, nueva imagen, nuevas relaciones, nuevos conflictos, nuevas significaciones (de la edad, de su posición como sujeto), nuevos compromisos, nuevas demandas.

Al envejecer el sujeto debe adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el entorno social por el otro; entre ellos pérdidas de roles, inactividad y otros que afectan la participación social del individuo, inmersos en una serie de secuelas psicosociales tales como sensación de soledad, aislamiento, depresión causado por el ocio indeseado al que se le suman otros conflictos como el temor a la muerte, el temor a la enfermedad.

Los sujetos en la edad de la jubilación se re-encontrarían con deseos, intereses y proyectos para encarar la nueva etapa. En muchísimos casos la falta de estos ajustes los lleva a inhibiciones y un aislamiento progresivo.

La re-orientación vocacional y ocupacional se caracteriza, fundamentalmente, por la re-formulación del proyecto vital y/o formulación de otro nuevo. Permite

¹ GULLCO, A Y DI PAOLA, G. “Orientación vocacional”. Una estrategia preventiva. Editora: VOCACIÓN. S .R. L. Buenos Aires

cambiar la postura de “*de-socialización*” que conduce a la muerte social, por una de “*re-socialización*”, con una nueva programación del tiempo libre, con compromiso subjetivo en nuevas actividades laborales, recreativas, culturales y/o sociales.

“La vejez como proceso de múltiples cambios en diferentes dimensiones de las personas, es un momento del ciclo vital que como otros reclama tiempos y espacios para reorientar, encauzar y dar nuevo sentido, dando lugar al desarrollo de recursos y potencialidades que permitan compensar, descubrir y reorganizar esta continuidad que plantea el paso del tiempo”²

Surge así, para el sujeto, la posibilidad de adoptar un rol con renovadas expectativas y comportamientos, la posibilidad de modificar el curso diario de la vida, hasta ahora organizado en torno a la antigua actividad laboral. Esto conlleva una utilización diferente del tiempo, una reestructuración de los lazos sociales y un desplazamiento de los intereses personales.

Es importante saber que cada uno será en su proceso de jubilación y en su “hacerse mayor”, como ha vivido y aprendido, y al igual que todo lo humano, siempre llevará el sello de lo subjetivo, de lo único, de lo idiosincrásico. El grado de conflicto que representa para cada individuo terminar la formal etapa laboral y las conductas defensivas que se adopten estarán determinadas por la historia personal, las experiencias y representaciones que condicionan habitualmente sus ideas, emociones y conductas.

La re-orientación vocacional y ocupacional aborda esta problemática de la etapa de jubilación, como proceso a partir del momento previo y desde una perspectiva preventiva.

Desde esta etapa se trabaja teniendo en cuenta los tiempos acotados, priorizando el aquí y el ahora y el futuro cercano, tiempo que tiene presente la finitud como un real ahora posible, por lo que la dimensión temporal se modifica; de un cuerpo con cambios físicos, con arrugas, prótesis, declinación de funciones y a veces enfermedad, imagen desconocida que exige al sujeto su reapropiación; de otro lugar: en lo social (de productor a jubilado), en lo familiar (de padre a abuelo, de reproductor a garante).

Siguiendo la mirada preventiva, los espacios de aprendizajes plantean la posibilidad de “pensar – se” en sus recursos para que puedan ampliar su mundo representacional, sustentándose en otras posibilidades, fortaleciendo sus apoyos internos y externos. Promover la interacción entre las condiciones, oportunidades y elecciones que han tenido, las posibilidades que tienen y las creencias y deseos que son capaces de elaborar para su futuro como anticipación de un proyecto, contribuirá a la calidad de vida de ese mayor. Dichos espacios deben privilegiar la participación real, la pertenencia y permanencia social de los adultos mayores, así como la creatividad, la reflexión

² REVISTA “APRENDIZAJE HOY”. ROMERO, Marcela. “La intervención psicopedagógica en la vejez. Construyendo nuestro espacio de intervención”.

crítica y la actualización. Todo esto, procura el desarrollo personal lo que es conocido como la “Autoría de pensamiento” (Lic. Alicia Fernández).

El sujeto a lo largo de la vida va construyendo la trama de su historia y sus experiencias, lo que lo habilita como un sujeto pensante y deseante, siendo autor de su historia, es decir “Protagonista” de la misma y “actor principal” en sus aprendizajes.

Refiriéndonos a lo anteriormente mencionado, proponemos un caso

“Marta tiene 73 años y vive sola, concurre a un club algunas veces por semana, en él realiza su actividad preferida, la natación. Disfruta tanto de tener su cuerpo en actividad, como del cansancio, y comenta disfrutar de la soledad de la rutina. Sin embargo, hace ya algún tiempo comenzó a intercambiar saludos con otras señoras que se cruzaba en el club. Así comenzaba a transitar un camino distinto, en el que empezaba a estar acompañada. Asiste a un taller de orientación, al cual llegó para acompañar a una amiga, sin pensar el efecto que en ella podía causar. Con el tiempo, se transformó en una de las “Sarmiento” del grupo, por no faltar ningún día, mostrándose atenta y participativa.

Luego de transitar toda una vida de trabajo y obligaciones, se dispuso a encontrar un nuevo “lugar” que esta etapa le reclamaba. Exigiéndole un reacomodamiento de tiempos y espacio, de roles y tareas. A pesar de ser un sitio por ella desconocido, la amistad la movilizó a acercarse a otros, a concurrir a un lugar en el que ya no iba a estar sola y que le demandaba cierta exposición.

Lo que despertó en Marta la necesidad de movilizarse y estar dispuesta a conocer otra gente, intercambiar conocimientos y experiencias; fue el querer estar activa socialmente, lo que le permitió seguir siendo protagonista de su propia vida.”³

La orientación vocacional-ocupacional en la vejez, busca la promoción de la salud, procura ayudar a la persona a desarrollar su potencial personal e integral, a través del despliegue y la interacción de recursos tanto psicosociales como físicos. Dicha intervención está encaminada a que el adulto mayor se mantenga auto-válido el mayor tiempo posible, buscando resignificar los años actuales, apropiándose de ellos desde una manera propia, autónoma, dándole la posibilidad de elegir y construir este tiempo.

“Para mejorar la calidad de vida se necesita de la participación de otros, otros capaces de compartir modos de pensamiento, de acción, de relaciones, en un marco en el que privilegie el diálogo, el intercambio y el respeto por la pluralidad de opiniones.”⁴

La vejez da la oportunidad de desplegar y redescubrir los propios recursos, resignificando el sentido de la vida, posibilitándole a muchas personas como a Marta, construir un tiempo libre rico y significativo, sinónimo de un envejecimiento sano.

Algunos mitos sobre la adultez mayor

³ REVISTA “APRENDIZAJE HOY”. ROMERO, Marcela. “Aprendizaje y protagonismo en la vejez. La intervención socioeducativa.”

⁴ REVISTA “APRENDIZAJE HOY”. ROMERO, Marcela. “Aprendizaje y protagonismo en la vejez. La intervención socioeducativa.”

Se suele creer y hasta sostener: “que los viejos son pasivos y para aprender hay que ser activo”; “que los viejos están desvinculados y desinteresados por las cosas, y sin interés no se puede aprender”; “que poco queda de su capacidad intelectual”; “que son improductivos, y poco harán con lo que aprenden”; “que la vejez se asocia a la pobreza de iniciativa”; “los viejos se vuelven como niños”, “todas las personas mayores se parecen”; “la sexualidad es cosa de la juventud”; “los viejos no se adaptan al cambio”, “los adultos mayores son de mal genio”; “la vejez es sinónimo de enfermedad”; “vejez es sinónimo de sabiduría”, “las personas de más edad son una carga”.

En la actualidad parece natural pensar que jubilarse implique perder la salud mental y física, perder bienestar, deseo, poder adquisitivo, perder función social, actividad, en definitiva, perderse como sujeto deseante.

Cabe destacar que estos mitos son adjudicados por la sociedad pero a su vez asumidos por los gerontes; este posicionamiento genera en la mayoría de las veces dificultad en el adulto para correrse de dicho rol.

Perfil del Psicopedagogo

Para trabajar con adultos mayores se requiere de especial responsabilidad del Psicopedagogo y una adecuada formación para este tipo de abordaje.

La intervención Psicopedagógica comprende la mejora de la persona, que aporta tiempo, historia, conocimiento y testimonio vital que brindan para generaciones posteriores. Se trata de proponer actividades que resulten eficaces, y para ello es necesario partir de los intereses de los sujetos y de sus posibilidades reales. De lo contrario, se corre el riesgo de imponer al mismo una realidad distante y desconocida.

Es imprescindible generar un espacio de promoción para los adultos mayores, y no asumir una actitud de sobreexigencia o sobreprotección.

En nuestra intervención se apunta a crear aprendizajes significativos, ya que este tipo de población están más próximos a la vivencia de finitud, y por lo tanto, necesitan tener muy clara la finalidad, es decir, el para qué seguir aprendiendo. No se trata, entonces, de un hacer por hacer algo, ni de llenar el tiempo entreteniéndose con alguna actividad. Se trata de dar un sentido al hacer, y no sólo para ellos mismos sino también para el medio que los rodea. Es un espacio de desarrollo, que trasciende lo puramente recreativo, para llevar a cabo acciones productivas.

Es necesario que el profesional logre potenciar la individualidad del adulto mayor, respetando y comprendiendo la alteridad, o sea, apreciando al otro en sus diferencias y promoviendo la singularidad.

La intervención Psicopedagógica

Se debe generar un espacio para promover el encuentro, la participación y el intercambio entre los adultos mayores.

Es importante también fortalecer las motivaciones y potencialidades de cada uno, para el desarrollo del aprendizaje y el crecimiento, así como estimular el aprender a seguir aprendiendo e incorporar saberes nuevos, con actualización de conocimientos.

Debemos, además, propagar la ocupación del tiempo libre en forma gratificante, establecer redes intra y extra grupales; y lograr un abordaje acorde a las diferentes necesidades del grupo.

La meta principal de toda intervención psicopedagógica con adultos mayores, será promover la construcción de un "Proyecto de vida", buscando un sentido al camino que les queda por recorrer.

A modo de cierre proponemos una poesía en donde se refleja la autovalorización de la persona, camino a través de cual se logra un envejecer mejor.

Jóvenes de corazón (Delia Chaquer)

Somos jóvenes vitales
con deseos de vivir,
con actitudes cordiales
y ganas de compartir.
¿Quién dice que somos viejos?
Viejo es aquel que no sueña,
el que no prodiga afecto
y se embriaga con sus penas.
Con el andar de la vida vamos armando una historia,
sublime reliquias vivas
grabadas en la memoria.
Sembramos y cosechamos
con frutos dulces y amargos,
sufrimos y disfrutamos,
pero nada ha sido en vano.
Que nadie nos arrebathe la facultad de soñar
y vivamos cada instante,
con el placer de ayudar.
Que al despertar cada día
el sol brille en la mirada,
saciados con su energía
iniciaremos la jornada.
No nos digamos adiós,
simplemente un hasta siempre.