

REDES SOCIALES EN ADULTOS MAYORES DEL ASILO MARIANA SAYAGO

Alma Isabel Portillo García

Facultad de Psicología-Xalapa. U.V.

Resumen

El presente artículo aborda una experiencia de investigación cuyo objetivo general fue implementar la red social para la realización de estrategias recreativas en un grupo de adultos mayores del asilo Mariano Sayago, la cual se llevó a cabo en dos etapas, en la primera etapa de intervención se observó y buscó a los integrantes que voluntariamente quisieran participar en el estudio, la segunda intervención se llevaron sesiones partiendo del siguiente planteamiento ¿se puede llegar a generar una red social en el asilo Mariana Sayago para que se logren realizar estrategias recreativas propuestas por un grupo de adultos mayores? Los resultados obtenidos demuestran que sí es factible llevar a cabo una red social con adultos mayores en una institución como esta por lo que se considera importante el fomentar, ampliar o en algunos casos reconstruir este tipo de estrategia, ya que lleva a los adultos mayores a tener una mejor supervivencia y calidad de vida; además produce en esta población, residente en los asilos, el conocerse mejor, los lleva a no solo apoyarse o estar juntos en los momentos agradables, sino también en los difíciles; asimismo fomenta el mantenerse más activos y con un estado de ánimo positivo.

Palabras clave: Red social, adultos mayores, estrategias recreativas.

ABSTRACT

This article discusses a research experience whose general objective was to implement the social network for the realization of interactive strategies in a group of older adults of Mariano Sayago asylum, which was carried out in two stages, in the first stage of intervention it was observed and sought out members who voluntarily want to participate in the study, the second intervention consists of sessions starting on the basis of the following approach, Can be achieved to generate a social network in the Mariana Sayago asylum in order to make recreational strategies proposed by a group of older adults?

The results obtained show that it is feasible to carry out a social network with older adults in an institution like this, on what is considered important to promote, extend, or in some cases rebuilding this type of strategy, since it takes older adults to have a better survival and quality of life; also produced in this population, resident of the nursing home, know better, leads them to not only to support or be together in the pleasant moments, and also in the difficult ones; in addition promotes staying more active and positive mood.

Key Words: Social network, older adults, reactivative strategies

Introducción:

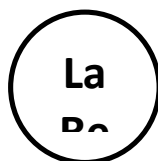
El término “envejecimiento” se asocia comúnmente al proceso biológico que experimenta una persona cuando va ganando años. A nivel mundial, la población adulta mayor ha aumentado significativamente, este incremento de la población adulta mayor se asocia con el mejoramiento de las condiciones de vida y de salud de la población. El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más importantes de finales de siglo e implica profundas modificaciones en el ámbito tecnológico, en las estructuras sociales, económicas y culturales de los países. Este incremento y la mayor capacidad que tienen los adultos mayores para movilizarse por sus intereses han tenido como consecuencia diferentes cambios y formas de presión social para la realización de nuevas estrategias que aseguren su bienestar y obliga anticipar acciones de asistencia social y de atención médica que permitan atender satisfactoriamente la demanda creciente de este grupo de edad.

En cuanto a la “red social”, su estudio comenzó con las inquietudes generales de los antropólogos sociales, sin embargo, fue hasta la década de los setenta cuando se realizaron con mayor regularidad investigaciones y discusiones en torno a las redes sociales entre la población general. Durante muchos años las redes sociales fueron asumidas como indicador de apoyo, es decir, si pertenecías a una red estabas apoyado, sin embargo, se empezó a preguntar por la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad en los apoyos. Refiriéndonos a la red social de un individuo durante la etapa de la vejez se puede observar que esta red sufre más pérdidas que oportunidades de renovarla ya que las personas de este grupo tiende a fallecer y a la vez los adultos mayores tienen menos ocasiones sociales para hacer nuevos amigos, además los esfuerzos para mantener una conducta social activa son mayores en tanto a su dificultad para moverse aumenta, lo que

disminuye las habilidades y eventualmente el interés en expandir la red. Por todo esto la gente mayor se ve confinada cada vez más en las relaciones familiares y cuenta con menos amigos y compañeros ya que van desapareciendo los vínculos con gente de su misma generación.

Por lo anterior es considerable tener presente este concepto de red social en el grupo de adultos mayores ya que el fin último que todos los miembros de la salud mental deberíamos tomar en consideración es brindarle a esta población una mejor calidad de vida y seguir buscando nuevas estrategias para poder proporcionárselas. Este es el motivo principal que alienta la realización de esta investigación- intervención sobre las redes sociales en adultos mayores.

Sustento teórico:



Orozco, (2003) menciona que el pensamiento sobre las redes sociales tuvo dos orígenes, como un concepto sociológico para poder definir las interrelaciones entre un sistema social y la perspectiva de acción estructural-funcionalista; y como una consecuencia de los desarrollos de la teoría de campo de Kurt Lewin, en la cual la conducta de una persona es considerada como resultado de una situación social.

Otro autor menciona que el estudio de las redes sociales comenzó con las inquietudes generales de los antropólogos sociales, sin embargo, fue hasta la década de los setenta cuando se realizaron con mayor regularidad investigaciones y discusiones en torno a las redes sociales entre la población general. Durante muchos años las redes sociales fueron asumidas como indicador de apoyo, es decir, si pertenecías a una red estabas apoyado, sin embargo, se empezó a preguntar por la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad en los apoyos. Lo que resultó sumamente importante fue que pertenecer a una red social no garantizaba que el apoyo fuera constante, ya que parecía que variaba con el tiempo y en el curso de la vida de los individuos. (Montes de Oca, 2004)

A nivel particular y personal encontramos a la ya mencionada red social, que se podría definir como la suma de todas las relaciones de un individuo, ya sean amigos, familia, vecinos u otras personas, las cuales él percibe como significativas y duraderas o las diferencia del resto de la sociedad. Constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad y bienestar que incluye los hábitos del cuidado de la salud y la capacidad de adaptación en una crisis. (Sluzki, 1996)

El concepto de red social implica un proceso que está en construcción permanente, tanto individual como colectivo que es además, parte de un sistema abierto ya que hay un intercambio dinámico no solo entre sus integrantes sino también con integrantes de otros grupos sociales que posibilita un mejor dinamismo en dicha red ya que cada miembro de una familia, de un grupo o de una institución se va enriqueciendo a través de las múltiples relaciones que cada uno desarrolla. (Elkaïm, 2000)

Otro punto que se debe tomar en cuenta para ampliar la definición de red social se menciona en el libro de Redes sociales, en donde nos dice que el propósito u objetivo específico común de los miembros de una red es el motivo de la misma ya que es lo que articula y convoca a los diversos actores sociales que la componen (Orozco, 2003).

Desde los años cincuenta ha habido un creciente interés, tanto de la sociología como psicología y antropología, por intentar comprender la importancia

del intercambio fraterno entre personas como factor que permite el desarrollo de una gran cantidad de actividades cotidianas y que facilita una inserción más eficaz de individuos y familias enteras en el sistema productivo, constituyéndose en “estrategia” para una mejor supervivencia (Bronfman, 2003)

Una red de este tipo, estable, sensible, activa y confiable “protege a la persona en contra de enfermedades, es generadora de ayuda, afecta la rapidez de la utilización de servicios de salud, acelera los procesos de curación y aumenta la sobrevida, en pocas palabras es salutogénica”. La red actúa como una ayuda a la salud y activadora de las consultas a expertos, es decir, se puede ver que una persona físicamente se encuentra mal y aconsejarle que vaya a ver al médico. Otro punto importante es que la red social favorece a las actividades personales como la dieta, ejercicio, sueño, el tomar medicamentos, en general cuidados de la salud. (Sluzki, 1996)

Los avances en atención a la salud plantean la necesidad de ampliar el conocimiento y ejercicio de los elementos que ayuden al logro de objetivos, siendo fundamental el estudio de redes sociales, que se realicen formas de intervención en diversos niveles y condiciones que se puedan integrar de manera paulatina o intensiva, tomando en cuenta las características de las personas y/o el lugar donde se va a implementar.

El estudio de las redes en este campo se ha orientado al conocimiento de su influencia o efecto en la atención y uso de los servicios, posibilitando la detección de los mecanismos que la componen, el grado de soporte o apoyo que constituyen y la estabilidad que proporcionan para la disminución de riesgo o el curso de la enfermedad. (Basurto, 2001)

Estrategias Recreativas



Se pueden encontrar múltiples definiciones con respecto a la Recreación que depende del punto de vista desde el cual se enfoca. A veces, se considera como un tiempo de recuperación, otras de consumo, etcétera. (Rodríguez, 2004).

En el diccionario de la Real Academia Española (2001) se puede encontrar la recreación como f. acción y efecto de recrear, f. diversión para alivio del trabajo. La definición que Cutrera (1993) nos presenta con respecto a la recreación hace hincapié en lo anterior ya que la define como “el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.”

Es importante tomar en cuenta que existen dos formas de recreación: pasivas y activas. En la primera, la actitud del que la realiza es solo receptiva, como la lectura, el espectáculo, la televisión, escuchar música, etcétera. En las activas, se ve impulsado a establecerse en actor de sus procesos recreacionales.

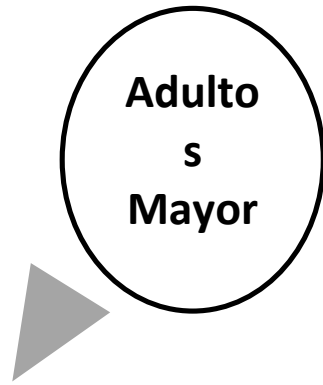
El hombre necesita de ambas pero es importante analizar sus contenidos; existen ocho aspectos a considerar para que una actividad sea recreativa: que se efectúe por decisión propia de manera libre y espontánea; que se realice en un clima y con una actitud alegre y entusiasta; que se realice desinteresadamente, solo por la satisfacción que ésta produce; que dé lugar a la satisfacción de ansias psico-espirituales; que deje un rastro positivo en el área formativa o social; que dé lugar a la manifestación de valores en la estructura espiritual de la persona; que dé lugar a la liberación de tensiones propias de la vida diaria y no esperar un resultado final ni una realización acabada, sino que solo se anhele el gusto de la participación activa. Sin embargo, es importante agregar que lo que establece, en definitiva, la pauta acerca del contenido recreativo de una actividad, es la actitud de la persona que la está ejerciendo (Cutrera, 1999).

Refiriéndonos a los adultos mayores, se puede llegar a pensar que a esta edad las ganas de querer permanecer activos disminuyen, sin embargo, los adultos, aún durante la vejez, tienden a estar activos y a buscar diversos estímulos ya que así se muestran más satisfechos con su existencia. Actualmente, son conocidos los efectos negativos que produce en la población selecta un medio carente de estímulos: irritabilidad, aburrimiento, frustración, etcétera. En general, parece que en vez de existir una disminución general de las actividades, estas realmente son sustituidas ya sea porque las circunstancias externas así lo demandan o porque el individuo hace esa elección, además de lo anterior también se debe tomar en cuenta la motivación, que también ha sido demostrado que ésta sigue hasta edades avanzadas, siempre y cuando el estado de salud no se deteriore.

Durante la vejez, el cambio que se observa es evidente y existe una mayor dependencia de los estímulos externos. Esto se puede observar en los asilos para ancianos, donde las oportunidades para las actividades recreativas son recibidas

por los residentes con entusiasmo pero requieren de los estímulos adecuados para ser puestas en marcha. (Krassoievitch, 1993).

Es importante saber que lo primero que se tiene que hacer es tomar en cuenta la participación de los adultos mayores en la organización de programas recreativos o contar con sus opiniones frente a las actividades recreativas con el fin de proporcionar autonomía individual y grupal ya que muchas actividades recreativas deben partir de su propia iniciativa; otro punto importante a tomar en cuenta es que antes de ejecutar alguna actividad recreativa se debe partir de una valoración previa de cada anciano para poder identificar sus discapacidades, deficiencias, dificultades que puedan interferir con la realización de alguna actividad, además de tomar en cuenta los gustos recreativos, necesidades y expectativas y así cambiar, variar y modificar las actividades que se piensan realizar. (Murillo, 2003)



Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento es un proceso personal que afecta a todos los organismos vivos y se caracteriza por que se produce una disminución progresiva de la vitalidad (descenso de la capacidad funcional) y un descenso de la capacidad de adaptación a los cambios. Este proceso de envejecimiento va asociado a un incremento de la probabilidad de morir y existe un límite fijo de tiempo de vida máximo para cada especie. (Agüera, Cervilla y Carrasco, 2006)

Visto desde el ámbito psicológico envejecer es cambiar y las actitudes básicas que intervienen en este cambio son muy similares a las que intervienen en cualquier otro cambio importante en la vida, actitudes que ayudan al individuo a adaptarse y no renunciar, a enseñarle cómo adaptarse a dicho cambio y no sufrir por ello. (Perlado, 1995)

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más importantes de finales de siglo e implica profundas modificaciones en el ámbito tecnológico, en las estructuras sociales, económicas y culturales de los países (Popolo, 2001). Se maneja que actualmente a nivel mundial, las personas de 60 años o más han pasado de 200 millones en 1950 a 487 millones en 1990 y se espera que para el 2020 superen los mil millones. En México los adultos mayores han aumentado considerablemente en los últimos años y se estima que también para el año 2020 la población de adulto mayores de 60 años ascenderá a 14.5 millones, es decir al doble de la población que vive en el DF en la actualidad.

En gran medida, este incremento de la población mayor se asocia con el mejoramiento de las condiciones de vida y de salud de la población. El cambio en la composición de los adultos mayores obliga anticipar acciones de asistencia social y de atención médica que permitan atender satisfactoriamente la demanda creciente de este grupo de edad. (Aspectos médicos del envejecimiento, Lozano y Frenk en El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas compilado por Aréchiga y Cerejido 1999).

Siguiendo con las estadísticas, de acuerdo con el segundo conteo de INEGI de Población y Vivienda 2005 en nuestro estado, Veracruz, el porcentaje de adultos mayores de 60 años y más en el 2005 es de 9.6, mientras que en Xalapa, para ese mismo año es de 8.7. Haciendo una comparación de esta población en el año 2000 en Veracruz había un total de 8.1, teniendo un aumento de 1.8 y se espera que siga en aumento los próximos años. (INEGI, 2005).

En consecuencia del aumento del promedio de vida hay un número enorme de ancianos en edad de ser pensionados y por tanto no productivos y con ingresos a menudo insuficientes. Ello explica el derrumbe psicológico que se observa con

mucha frecuencia en jubilados que pierden el interés por la vida y gran parte del prestigio de su posición económica y social. En las familias patriarcales del pasado, el patriarca anciano vivía en el núcleo familiar varias generaciones, era respetado y atendido por sus hijos y nietos y además realizaba pequeñas labores domésticas. Por el contrario, en la sociedad moderna el anciano se encuentra aislado y marginado desde los puntos de vista psicológico, económico y social. (De Nicola, 1985)

Por ello los asilos fueron la primera manifestación social de preocupación por la situación de los ancianos marginales y actualmente se han convertido en el último recurso para el anciano excluido. En México los primeros asilos se encontraban a cargo de las órdenes religiosas y a partir de 1901 en adelante se empezaron a incrementar éstos lugares (Quintanar, 2000)

Estos actualmente son los principales lugares de atención para esta población donde se busca de una u otra forma llevar al adulto mayor a una mejor atención para su bienestar físico y mental.

Lo anterior nos lleva a un punto último y este es la recreación en adultos mayores. Uno de los mitos del envejecimiento es pensar que es demasiado tarde para adoptar nuevos hábitos saludables. El estar en actividades físicas y recreativas, además de evitar sustancias nocivas para la salud contribuyen a prevenir enfermedades, disminuye la frecuencia con que aumenta el deterioro del funcionamiento y prolonga la expectativa de vida de la persona, además de que mejora la calidad de vida. (Salvador, Cano y Cabo, 2004)

Existe una teoría denominada "Teoría de la Actividad" de Havighurst, quien postula que es feliz y se siente satisfecha la persona que es activa, que produce algún rendimiento y que es útil a otras personas. Las personas mayores, para estar satisfechas con sus vidas, tienen que pensar que son necesarias a los demás, que la sociedad todavía las necesita. Esta teoría argumenta que el ejercicio físico y las actividades recreativas que requieran de compromiso y responsabilidad, pueden contrarrestar el deterioro tanto físico como cognitivo que conlleva el envejecer.

Es importante tomar en cuenta que no se trata de hacer muchas cosas, sino de hacer cosas que al individuo le parezcan satisfactorias. No es la cantidad de actividades que se realicen, sino lo que hace sentirse a las personas felices es realizar actividades significativas para ellas. (Fernández, Moya y cols. 1999)

Los tipos de actividades disponibles para el tiempo libre son numerosas, dependiendo de distintos factores, como el dinero, salud y las preferencias personales del individuo. Algunas de las actividades más populares en la vejez son la jardinería, la lectura, la televisión, observar acontecimientos deportivos, participar en actividades sociales, visitar amigos y familiares, pasear y poner interés en sucesos educacionales y creativos.

Para poder entender los sentimientos y lo que quieren las personas mayores se necesita saber la naturaleza actual de lo que están haciendo, sus patrones de expectativa previos y sus expectativas y percepciones subjetivas. (Kalish, 1996)

Es un hecho demostrado que las personas que reciben un mayor apoyo social en términos de conversaciones telefónicas y visitas de amigos, familiares, vecinos y participación en actividades sociales, gozan de mejor salud. El impacto positivo en la salud es mayor cuando la actividad que realiza el anciano es significativa y no se limita a una asistencia pasiva. Sin embargo, este mismo autor alude la necesidad de ver que la efectividad del apoyo social depende de la situación en que se proporciona, por ejemplo, un apoyo innecesario, no deseado o erróneo aunque sea con buenas intenciones puede tener efectos dañinos, se puede producir dependencias y afectar negativamente la autoestima. (Montes de Oca, 2006)

Por último es importante tomar en cuenta los efectos que pueden tener las redes de apoyo, éstas contribuye a reducir los efectos de acontecimientos negativos en la persona y ayuda como un mecanismo para afrontar dificultades. Las redes sociales de apoyo son de suma importancia no solo como fuentes de bienestar psicológico y social del individuo, sino que tienen importantes repercusiones en la salud integral de las personas mayores. (Fernández, Moya y cols. 1999).

Aspectos metodológicos

El tipo de investigación – intervención fue descriptivo – cualitativo porque se describió la información recabada durante las sesiones para saber qué efectos puede tener lo que se piensa realizar, además de haber sido un caso de estudio único y sin comparaciones. Fue un estudio de campo porque se realizó directamente la investigación en el contexto de los participantes.

El alcance fue de exploración ya que el estudio comprendió lo que estaba pasando en el asilo, específicamente en un grupo de adultos mayores, además se analizó a la población para ver cómo se encontraban. Y finalmente fue una investigación transversal porque se trabajó en un corto periodo de tiempo y de segundo Nivel ya que fue un estudio sociohistórico.

Participantes

Participaron en este estudio seis adultos mayores del asilo Mariana Sayago tres hombres y tres mujeres, todos ellos de manera voluntaria. Los criterios de inclusión fueron personas que quisieran participar en el grupo, que se encuentren bien de sus facultades mentales para que pudieran llevar una conversación fluida. Los criterios de exclusión constaron en personas que no pudieran seguir una conversación, que se encuentren mal de sus facultades mentales y personas que no quisieran participar.

Procedimiento

Se solicitó en la facultad de Psicología una carta de presentación especificando lo que se iba a realizar y se llevó al asilo Mariana Sayago donde nos atendió el pedagogo Víctor quien nos autorizó el poder intervenir dentro de la institución y con quien se acordó el horario en el que se iba asistir.

En la primera etapa de intervención se hizo una observación dentro de la institución donde se identificó la población con la que se iba a trabajar; se realizó un acercamiento con los que se iba a trabajar donde se pudo hablar con ellos para

invitarlos a participar dentro del grupo; se les dijo que queríamos formar un grupo en donde pudieran compartir la realización de algunas actividades y sus experiencias pasadas; una vez integrado el grupo se platicó con ellos varios temas relacionados con sus vidas y experiencias en el asilo, así como se acordaron algunas normas para una mejor convivencia en el grupo.

En la segunda etapa antes de reunir a todos los miembros que habían participado se hizo un sociograma para ver qué participante tenía más elecciones con el fin de que esa persona, una vez terminada la intervención, apoyara para que continuaran conformando la red, invitándolos a seguir reuniéndose.

Una vez realizado el sociograma y el haber visto qué participante era el que más elecciones tenía se le comentó si quería aceptar este rol, el cual aceptó gustosamente en apoyar. En esta ocasión se planeó que fueran 7 sesiones las cuales se pudieron llevar a cabo todas con éxito.

Cabe mencionar que los nombres de las sesiones surgieron en base a las actividades que los integrantes del grupo proponían, excepto la sesión 2 de la cual se tomó la actividad de Campillo, M. (2009). El lugar donde se trabajó fue en el Salón de Usos Múltiples, a excepción de la sesión 5 ya que se trabajó en un pequeño jardín afuera del SUM.

La primera sesión fue la “Presentación de los integrantes” cuyo objetivo fue que el grupo conozca lo que se piensa realizar, se familiarice con las reglas para trabajar en armonía y se conozcan mutuamente.

La segunda sesión fue “Creando el escudo de lo que valoro de la vida”, la cual tuvo como objetivo que los miembros de la red se fueran identificando con los otros participantes para que llegara existir una mejor relación entre ellos.

La tercer sesión se llamó “Lo que recuerdo de mi vida”, fue la primer sesión que la red propuso una actividad, la cual consistió en que cada uno de los integrantes contara puntos importantes de su vida para que se conocieran aún mejor y al final se vieran las características que tenían en común.

La cuarta sesión fue “Jugar cartas” con el fin de que se lograra una mejor convivencia entre ellos donde se pudieran relajar, animar y divertir mientras contaban experiencias divertidas que habían tenido.

La quinta sesión se llamó “Lo que más me gusta o gustaba hacer” el objetivo fue que al poder recordar experiencias pasadas de lo que les gustaba hacer o de lo que les gusta hacer actualmente pudieran practicarlas en la red social con todos los integrantes y así poder enseñar a los miembros actividades que probablemente ellos no conocían.

La sexta sesión fue “Mi Xalapa” donde los miembros de la red social originarios de Xalapa explicasen a aquellos integrantes foráneos cómo era antes la ciudad y cómo es actualmente.

La séptima sesión fue “Cantando para la vida”, esta fue el cierre de la intervención además de ser una convivencia entre los integrantes mediante la música y el canto para seguir fomentando la red social.

Resultados

Tabla de resultados por sesiones

Sesiones	Resultados obtenidos
“Presentación de los integrantes”	<p>Debido a que algunos integrantes hablaban en voz baja y había mucho ruido proveniente de la calle, tenía que repetir ciertas cosas para que los demás integrantes escucharan y prestaran atención a lo que cada uno comentaba. Al principio costó trabajo lograr la atención de unos, por lo que se tuvo que detener un momento la actividad y recordar las reglas, después de esto ya no hubo dificultades.</p>
“Creando el escudo de lo que valoro de la vida”	<p>En esta ocasión uno de los integrantes comentó que no quería participar ya que se sentía un poco mal pero como se encontraba en el salón donde se iba a trabajar se decidió poner junto a él una mesa donde todos nos reunimos y afortunadamente accedió a unirse a la red. La actividad se llevó exitosamente, algunos no solo escribieron sino que otros dibujaron y colorearon mostrando así su creatividad. Al proponerles que dijeran alguna actividad que les gustaría realizar en la siguiente sesión, se mostraron pasivos diciendo que yo decidiera, sin embargo seguí animándolos a participar hasta que una de las integrantes propuso una actividad y el resto del grupo estuvo de acuerdo.</p>
“Lo que recuerdo de mi vida”	<p>En esta sesión todos se encontraban haciendo actividades personales sin embargo, todos dijeron que iban a bajar en cuanto terminaran sus actividades e inclusive varios de ellos se apuraron. En esta sesión también hubo algo de dificultad ya que mientras uno hablaba otros comentaban algo al respecto pero con el compañero de junto y no terminaban de escuchar la participación, por lo que nuevamente se tuvo que interrumpir la actividad y recordar las reglas, esto sucedió con los tres primeros participantes, después se encontraron atentos escuchando.</p> <p>En esta ocasión al pedirles que entre todos viéramos las cosas que se tenían en común se vio satisfactoriamente la participación de todos. Cuando se propuso que dijeran cuál querían que fuese</p>

	<p>la siguiente actividad, varios participaron con una lluvia de ideas hasta que en común acuerdo se decidió por una. En esta sesión se vio que los participantes se quedaron reunidos conviviendo después de irme del grupo.</p>
<p>“Jugar cartas”</p>	<p>La mayoría de los integrantes de la red se encontraban en el salón donde se iba a desarrollar la sesión, se buscó a la participante que salió con mas elecciones en el sociograma para invitarla y ella amablemente me dijo que iba a reunir a los demás que se encontraban ahí mientras yo iba a buscar a los dos que faltaban. Al encontrarlos e invitarlos solo uno dijo que no creía poder participar, sin embargo la otra integrante lo comenzó animar a reunirse con nosotros y finalmente acepto.</p> <p>Durante la realización de la actividad se habló de diversos temas, todos participaron muy a gusto y divertidos. En esta ocasión todos participaron con lluvia de ideas para proponer la siguiente actividad y se llegó a un acuerdo. Nuevamente la red se quedó conformada después de que me retiré</p>
<p>“Lo que más me gustaba o gusta hacer”</p>	<p>En esta sesión propusieron que se trabajara en el jardín de en frente y varios ayudaron acomodar las cosas para trabajar ahí; una de las integrantes no quería participar porque espera a un familiar, sin embargo el grupo la empezó animar y ella finalmente accedió a participar. En esta ocasión uno de los integrantes que casi no participaba se animó a hablar muy gustosamente y prácticamente la sesión la dirigieron ellos debatiendo y comentando varias cosas.</p> <p>Al preguntar sobre la actividad que querían realizar para la siguiente sesión hubo muchas ideas, sin embargo, el integrante de la red que casi no participaba comentó lo que le gustaría que se hiciera y todos los del grupo estuvieron de acuerdo en que esa actividad fuera la que se realizara. Nuevamente la red siguió conformada después de haberme ido.</p>
	<p>Se buscó a la participante con más elecciones en el sociograma</p>

<p>“Mi Xalapa”</p>	<p>para invitarla primero y ella sin decirle algo propuso que ayudaría a reunir a los demás. La participación de todos fue muy activa inclusive del que propuso la actividad ya que hizo varias preguntas y los mismos integrantes de la red lo animaron a que ahora fuera él quien contara algo de su lugar de origen y él muy animado lo hizo e inclusive habló más de lo que acostumbraba.</p> <p>Al comentar la actividad que le gustaría realizar varios de los participantes animaron a una de ellos que no opinaba en este punto a que ella fuera la que propusiera la actividad y algo nerviosa lo hizo quedando todos de acuerdo. De nuevo la red siguió unido después de haberme ido.</p>
<p>“Cantando para la vida”</p>	<p>Al llegar una de las integrantes me dijo que los demás ya estaban reunidos listos para trabajar y que ella nos alcanzaría después.</p> <p>Al iniciar la actividad varios de ellos cantaron muy a gusto, al ver que otros no lo hacían los animaron a cantar y al final todos terminaron cantando, hubo risas y varios comentarios de dónde habían escuchado esas canciones, qué se encontraban haciendo cuando la habían escuchado y lo que les recordaba, varios resaltaron las cosas que tenían en común, haciendo notar que la red cada vez estaba más unida y todos más familiarizados.</p>

Se realizó el cien por ciento de las sesiones que se tenían contempladas, con menos contratiempos y sin dificultades, así mismo se pudieron realizar todas las actividades planeadas con un resultado exitoso debido a que con forme avanzaban las sesiones los integrantes del grupo mostraban un interés alto animándose e invitándose mutuamente a estar integrados en la red e inclusive a participar; además con forme pasaban las sesiones los integrantes se veían más interesados en participar en la investigación y con mucho mas ánimo el estar todos juntos siempre pendiente de que ningún miembro faltara y el sentirse importantes y escuchados.

Hablando específicamente de la red social, cabe mencionar que aunque seguían existiendo algunas diferencias entre ellos, pudieron trabajar

adecuadamente y en conjunto, además en esta ocasión la red siguió conformándose después de terminarse la sesión y es probable, dado las observaciones y comentarios obtenidos en las últimas sesiones, que la red siguiera estando unida sin necesidad de mi presencia en ella. Otro factor importante de este resultado fue la realización de un sociograma antes de esta segunda intervención donde se buscó quién era la persona que salía con más elecciones para que durante la intervención se pidiera su ayuda con el fin de reunir a los compañeros no solo durante este periodo sino posteriormente, lo cual se ve que realmente ayudó ya que fue ella quien en varias ocasiones apoyó para juntar a sus compañeros.

Es preciso resaltar que nuevamente se buscó trabajar con los mismos miembros de la red anterior debido a que ya se tenía en cuenta sus características que previamente había revisado y que se encuentran en mi marco contextual para que nuevamente se propusieran actividades adecuadas a ellos, se realizaran con éxito y por supuesto les gustaran para que se sintieran motivados al realizarlas, esto se demostró en las primeras sesiones donde participaron a gusto.

Finalmente se logró que ellos llegaran a proponer actividades, acción que no se había llevado a cabo en la primera etapa, e inclusive llegaron animar a los integrantes de la red que casi no participaban a proponer otras actividades, lo que llevó a que a partir de la cuarta sesión en adelante hubiera lluvia de ideas para proponer distintas actividades; además es importante seguir mencionando que siempre al término de todas las sesiones se le decía el objetivo de la investigación y que ellos, después de terminada la intervención, siguieran reuniéndose para seguir realizando distintas actividades recreativas y que se volviera un hábito el que todos los integrantes siguieran proponiendo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios debido a que se lograron conjuntar varios aspectos como son: el largo periodo de trabajo con los adultos mayores ya que como he reportado estuve en el asilo por dos semestres; la sensibilización que se consiguió debido al punto anterior; la apertura de horarios; una mayor participación por parte de los adultos mayores por tener un conocimiento del método de trabajo; la permanencia en esta red y por último una mayor confianza por parte de los adultos mayores y la institución hacia mí permitiéndome trabajar mejor al ofrecerme más espacios y ofreciéndome ayuda.

Se mostró que las actividades de mayor preferencia fueron las de charlas contándose experiencias pasadas o actuales, gustos y disgustos probablemente debido a que la mayoría de las actividades con las que ya cuentan son las de jugar y este tipo de experiencia los llevó a que realmente pudieran llegar a conocerse todavía mejor.

Fue así como se logró paulatinamente un cambio de comportamiento en ellos alcanzando el objetivo principal de la investigación, de formar una red social a partir de actividades recreativas que los integrantes propusieran y con posibles evidencias que durante la intervención esta red seguía unida antes y después de las sesiones,

Es preciso mencionar las características actuales de esta red social tiene considerándose pequeña que, fue principalmente de compañía social debido a que lo que la conformó fue la realización de actividades recreativas pero llegando a tener características de una red de guía informativa debido a que compartían información personal y social.

Sin embargo, considero necesario resaltar que no fue fácil obtener estos resultados, se necesitó de un arduo trabajo para la sensibilización de la institución y los miembros de la red por lo que se buscaron principalmente nuevas estrategias para tener una mejor comunicación con la institución y así lograr obtener confianza y accesibilidad a horarios e instalaciones y para trabajar con los integrantes, que aunque fueron estrategias sencillas lograron funcionar con éxito.

Para ejemplificar mejor lo anterior se mencionarán algunas de las estrategias que se utilizaron para obtener estos resultados, en primer lugar fue gracias a la

primera etapa de intervención que ayudó a llegar a conocer a cada uno de los integrantes de la red, ya que esto permitió manejar de mejor manera sus dudas, comentarios, sugerencias y quejas que tenían, además de empezar a disminuir la idea que tenían de que nada más iba para obtener información y no iba a regresar, debido a que ellos, por experiencias pasadas, estaban acostumbrados a que esto sucediera, lo anterior se logró gracias a la constancia que tuve de seguir yendo a pesar de que algunos días resultaba difícil trabajar o en definitiva no se podía llevar a cabo la sesión por actividades personales de los adultos mayores o de la institución.

Otro punto clave para poder trabajar a pesar de las dificultades que se presentaron fue la actitud positiva y de respeto que se tuvo durante toda la investigación; también el hablar en voz alta, de manera clara y amena para que todos los miembros de la red logran entender las instrucciones y se sintieran animados a participar; por último, el siempre promover la participación de todos los integrantes y tener conocimiento previo de los asilos y de esta población, los adultos mayores, sus características físicas y psicológicas, para lograr un trabajo integral.

Por lo anterior, se vuelve importante señalar que para poder trabajar de manera exitosa con adultos mayores arraigados en un asilo se necesita tener un perfil adecuado, ya que para trabajar con esta población no es; algunos puntos a tomar en cuenta para el perfil de aquellos que deseen enfocar sus intereses de trabajo hacia esta población son: creatividad para trabajar con esta población, ya que se necesita estar constantemente proponiendo ideas y estrategias nuevas que permitan y fomenten la participación de los adultos mayores; flexibilidad y respeto al trabajar con ellos; vocabulario ameno, para interesar y llamar la atención de esta población.

Tener conocimiento no solo de los métodos, estrategias y del área de la psicología en general, sino también de los adultos mayores, sus características físicas y psicológicas, para que ellos se sientan cómodos al trabajar y sientan que son tomados en cuenta, ya que no es lo mismo trabajar con un adulto joven, que con un adulto mayor, sobre todo por la brecha generacional, la energía del joven y

la sabiduría y experiencia del adulto mayor; tener apertura y entusiasmo, para aceptar todo tipo de comentarios y actitudes que se susciten, además de que esto ayudará a fomentar la participación de ellos y notarán el interés que se les tiene.

Es necesario también ser innovador y paciente, para adaptar e implementar nuevas estrategias, ya que aquellos que se interesen por trabajar con esta población necesitan adaptarse a ellos y considerar sus características físicas, psicológicas y particulares; ser constantes en el trabajo a realizar y ser comprometidos no solo con la institución sino también y principalmente con los adultos mayores y un punto de vista muy particular con lo cual concuerdo con Quintanar (2000) considero que también sería importante el volver a recordar los valores y la forma en cómo se veía al adulto anteriormente, un ser a quien respetar, que nos brinda conocimientos invaluable y únicos para enriquecernos y crecer cada día como persona.

Finalmente se puede concluir que sí es factible llevar a cabo una red social con adultos mayores en una institución como es el asilo Mariana Sayago por lo que se considera importante el fomentar, ampliar o en algunos casos reconstruir este tipo de estrategia, ya que lleva a los adultos mayores a tener una mejor supervivencia y calidad de vida; además produce en esta población, residente en los asilos, el conocerse mejor, que aunque se tenga la creencia que por la constante convivencia entre ellos exista lo anterior mencionado o tengan una mejor coexistencia, la realidad es otra; también refuerza su autoestima; los lleva a no solo apoyarse o estar juntos en los momentos agradables, sino también en los difíciles porque así es más fácil sobrellevar cualquier situación negativa; asimismo que fomenta el mantenerse más activos y con un estado de ánimo positivo debido, principalmente, por implementar una nueva forma de trabajo que no conocen y con la que no están acostumbrados a trabajar, aunque claro hay que estar conscientes que esto puede llegar a implicar resistencia, como se vio en los resultados de la primera intervención.

Por todo lo anterior considero importante destacar que este tipo de trabajos con los adultos mayores, se deben fomentar en México, de modo que llegue a ser parte de nuestra cultura, para que se consiga el incorporar nuevamente esta

población a la sociedad y de esta manera se aprovechen su experiencia y conocimientos de la vida que nos pueden brindar, reconociendo que no importa la edad, cuando existe una razón para vivir, siendo útil a alguien, lo que hará que su calidad de vida sea mejor, dignificando así esta etapa en la que todos, en algún momento, vamos a llegar.

Bibliografía

(2001) *Diccionario de la real academia española* (22ª. Ed.). Madrid: Plaza.

Agüera, L. F., Cervilla, J. y Carrasco, M. M. (2006). *Psiquiatría geriátrica*. España: Masson.

Basurto, C. y San Vicente, S. (2001). *Las redes sociales en la salud. En: La política social en la transición*. México: Plaza y Valdez (pp.468-484)

Bronfman, M. (2003). *Presencia y ausencia de redes sociales. En: Como se vive se muere. Familia, redes sociales y muerte infantil*. México: CRIM UNAM. (pp. 143-166)

Campillo, M. (2009). *Terapia Narrativa: Auto-aprendizaje y Co-aprendizaje Grupal*. México: Ollin. (pp. 68-71)

Cutrera J. C. (1993) *Técnicas de Recreación*. Argentina: Stadium

De Nicola, P. (1985). *Geriatría*. México: Manual Moderno.

Elkaïm, M. (2000). *Las prácticas de la terapia de red*. España: Gedisa.

Fernández, R., Moya, R. y cols. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. España: Biblioteca nueva.

Frenk, J. y Lozano, R. (1999). *Aspectos médicos del envejecimiento. En: El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas*. México: Siglo Veintiuno editores (pp. 66-88)

INEGI. (2005) *II Censo de Población y Vivienda 2005*.
<http://www.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/MexicoCifras.aspx?ent=30&mun=0&sec=G>

Kalish, R. (1996). *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. España: Pirámide.

Krassoievitch, M. (1993) *Psicoterapia Geriátrica*. México: Fondo de Cultura Económica.

Montes de Oca, V. (2005). *Redes comunitarias, género y envejecimiento*. México: Instituto de Investigaciones Sociales.

Murillo, J. (2003) *Talleres recreativos para personas mayores*. Bogotá: San Pablo. Orozco, C., Llanos, R. y García, O. (2003). *Redes sociales: infancia, familia y comunidad*. España: Fundación Universidad del Norte.

Perlado, F. (1995). *Teoría y Práctica de la Geriatría*. España: Díaz de Santos.

Popolo, F. (2001). *Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de edad en América Latina*. Chile: Serie Población y Desarrollo

Quintanar, F. (2000). *Atención a los ancianos en asilos y casas hogar de la ciudad de México*. México: Plaza y Valdés

Rodríguez, M. (2004). *Juegos y técnicas de recreación*. Argentina: Bonum.

Salvador, L., Cano, A. y Cano, J. R. (2004). *Longevidad. Tratado integral sobre la salud en la segunda mitad de la vida*. España: Médica panamericana.

Sluzki, C. E. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. España: Gedisa.