

EL APRENDIZAJE COGNOEMOCIONAL EN UN GRUPO DE PERSONAS MAYORES

THE COGNO-EMOTIONAL LEARNING IN AN ELDERLY GROUP

Ismael Corrales Camacho¹; Yuri Sánchez Calderón²

RESUMEN

El curso participativo Terapias de Aprendizaje en Grupo se impartió durante el año 2016 en el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica, se dirigió a la población adulta y adulta mayor con interés en recibir estímulos cognitivos y afectivos que le aportaran aún más a su proceso de envejecimiento saludable y se abordó desde las disciplinas de la orientación y la gerontología, enfatizando cuatro tipos de terapias: cognoterapia, ludoterapia, risoterapia y abrazoterapia. El enfoque de trabajo se centró en brindarles a la persona adulta y adulta mayor un espacio para sí donde pudieran experimentar la interacción social de compartir momentos alegres con otras personas cercanas a su edad, mientras se divertían agilizando su memoria y generando un aprendizaje positivo de estrategias contra dificultades.

PALABRAS CLAVE: terapias, aprendizaje, grupo, persona adulta mayor, envejecimiento saludable.

ABSTRACT

The course of Terapias de Aprendizaje en Grupo was taught during the year 2016 in the Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) of the Centro de Estudios Generales of the Universidad Nacional de Costa Rica. It was a participatory course aimed at the elderly adult population with interest in receiving cognitive and affective stimuli that would contribute even more to their healthy aging process. The course was approached from the disciplines of guidance and gerontology, with special emphasis on four types of therapies that were cognitive therapy, ludo therapy, laughter therapy and hug therapy. The focus of the work was on providing the adult and older adult a space for themselves where they could experience the social interaction of sharing joyful moments with others close to their age, while having fun streamlining their memory and generating a learning strategies against difficulties.

KEY WORDS: therapies, learning, group, elderly people, healthy aging.

¹ Máster en Gerontología Multidisciplinaria Psicosocial de la Universidad Católica de Costa Rica. Encargado del Proyecto Una Zona Azul del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) en el Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica. Costa Rica E-mail: ismael.corrales.camacho@una.cr

² Finaliza la tesis de licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica. Estudiante asistente del PAIPAM apoyando con talleres de sensibilización a distintos grupos municipales y estudiantiles. Costa Rica E-mail: s.calderon.yu@gmail.com



Introducción

El curso Terapias de Aprendizaje en Grupo (TAG) se creó en el primer semestre del año 2016 con el motivo de brindar a la población estudiantil del PAIPAM de la Universidad Nacional de Costa Rica, la oportunidad de desenvolverse en un entorno de compañerismo entre pares que le permita intensificar su capacidad de concentración mental y fortalecer sus redes sociales afectivas para que, por medio de estos aspectos, las personas adultas y adultas mayores logren una imagen positiva de la autoestima.

El curso inició con una cantidad reducida de personas, aproximadamente 10, que se mantuvo hasta el final del segundo semestre del año 2016, con quienes se abordó dos áreas fundamentales, la mental (apoyada en la cognoterapia y la ludoterapia) y la emocional (abarca la risoterapia, abrazoterapia y autoestima), las cuales fueron muy importantes en las sesiones que tuvieron una intervención directa desde la orientación, cuyo objetivo fue indagar necesidades afectivas que fueran indispensables de atender en las personas participantes a través de un reforzamiento ligado a la autoestima y el autoconocimiento.

En el curso, además, se intervino interdisciplinariamente desde la gerontología, mismo que visualiza la dimensión biopsicosocial de la persona adulta mayor y todas sus implicaciones, para así ofrecer una mejor atención integral requerida por el grupo que se tenía a cargo, pues todos tenían algún aspecto que fortalecer en sus vidas, ya sea la memoria o sus redes de apoyo. Para reforzar el párrafo actual es necesario mencionar lo que busca la gerontogía que, según García (2007), es “promover el acceso al conocimiento de diversos campos del saber, apoyar la formación integral permanente y desarrollar los nuevos intereses” (pág. 55).



Desarrollo

La orientación como disciplina realiza intervención grupal desde cinco áreas de bienestar integral -físico, vocacional, emocional, ético-espiritual y social- para la prevención de problemas psicosociales y el bienestar del ser humano de todas las edades, en torno a lo que el Ministerio de Educación Pública (2010) agrega que

se promueve cinco aspectos para la prevención. Físico: Desarrollo de habilidades y destrezas psicomotoras, hábitos de higiene y alimentación. Vocacional: intereses, actitudes valores, toma de decisiones, elección vocacional, proyecto de vida y metas. Emocional: sentimientos y actitudes. Ético espiritual: valores personales, sociales, morales, laborales, religiosos y familiares. Social: desarrollo de habilidades para la comunicación, solidaridad, cooperación, respeto, tolerancia, organización y participación (p. 3).

En relación con lo anterior, el curso trató de abarcar algunas de esas áreas, procurando desarrollar un poco de cada una con diferentes intervenciones (por medio de cognoterapia, ludoterapia, risoterapia, abrazoterapia y autoestima), de modo que se convirtió en un complemento cognoemocional, lo cual quiere decir que mentalmente se respondía a estímulos de aprendizaje, en cuanto a memorización o repasos, que desataban mayormente sentimientos de felicidad en las personas adultas y adultas mayores. La palabra compuesta o el concepto cognoemocional es la derivación de una causa-efecto aplicada en la práctica de este curso, es decir, la estimulación cognitiva que llegó a generar una serie de emociones en las personas participantes.

Como parte de la promoción del bienestar, en el área vocacional se pretendió atender la autorrealización de las personas adultas y adultas mayores del curso de



Terapias de Aprendizaje en Grupo: para lograrlo, se trabajó otros elementos individuales que surgieron en el grupo, tales como la autoestima, el manejo del estrés y la vivencia de la sexualidad y la afectividad. El poder satisfacer estas necesidades permite avanzar en el mejoramiento de la calidad de vida desde lo pequeño hasta lo más grande, por ello es que la autorrealización es un tema que engloba pequeñas necesidades detectadas en el grupo, las cuales se enmarcaron en ese gran tema.

En el curso se pretende generar bienestar por medio de la cognoterapia, abrazoterapia, ludoterapia y risoterapia; el acompañamiento de la disciplina de la orientación atiende los beneficios de crear en el grupo un apoyo que fomente las áreas sociales y emocionales que mejoran al practicar diversas técnicas. Además, en cada intervención grupal, por medio de talleres, se puso en práctica las terapias de aprendizaje mencionadas que, sin lugar a dudas, fue un tema primordial.

Para conocer acerca de los aspectos más relevantes por trabajar, surgidos a partir de las debilidades de las personas participantes, se aplicó algunos instrumentos de diagnóstico grupal (no validados, creados por la orientadora) durante las primeras sesiones de la clase, bajo conocimiento y autorización de cada participante: el primero correspondió a un cuestionario autoadministrado con preguntas cerradas—en su mayoría—y abiertas, mientras que el segundo fue una entrevista estructurada aplicada de forma individual, con preguntas abiertas de opinión y de expresión de sentimientos: ambos instrumentos abarcaron el área física, espiritual, emocional y social, cuyos resultados mostraron una necesidad de estimular la autoestima, temática abordada a través de algunos subtemas que se acompañaron de las terapias de aprendizaje en grupo.

Entre las respuestas de los instrumentos se conoció que las mismas personas adultas y adultas mayores participantes del curso manifestaban deseos de vivir una vejez



Corrales, I., et al. El aprendizaje cognomoemocional en un grupo de personas mayores satisfactoria, pero por algunas dificultades, identificadas desde la perspectiva profesional de la orientación, no lo lograban.

Uno de los primeros elementos que se intervino fue la autoestima, desarrollado a partir de lo establecido por De Mézerville (2005), quien especifica los componentes de la autoestima en los de tipo inferido: los internos (autoimagen, autovaloración y autoconfianza) y los de tipo observable, o sea, externos (autocontrol, autoafirmación, autorrealización). En cuanto a los componentes de la autoestima de tipo inferido, descritos como los elementos externos que antevienen en la autoestima, De Mézerville (2005) los define como autoimagen que “consiste en la capacidad de verse a sí, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente es...se entiende como verse con claridad” (p. 29). También la autovaloración que “es apreciarse como una persona importante para sí y para los demás... la persona valora aquello positivo que ve” (p. 33), mientras que la autoconfianza es “creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro de realizarlas... convicción interna de la propia capacidad” (p.36).

Mediante el desarrollo de los elementos mencionados, las personas adultas y adultas mayores fortalecieron su autoestima, con algunas actividades que propiciaron el autoconocimiento con el apoyo de los compañeros, de modo que se reforzaba la autovaloración mediante la abrazoterapia. En relación con lo anterior, una de las actividades realizadas fue describirse a sí mismos e identificar defectos y fortalezas con la actividad creada por la facilitadora llamada “Mi armadura de conocimiento” esta consiste en dividir una armadura de guerra en tres partes: el cuerpo, el escudo y las balas; posteriormente, en el cuerpo escriben cómo se definen como personas, mientras que en el escudo, indican tres fortalezas y en tres balas sus defectos: la idea es que en la



Corrales, I., et al. El aprendizaje cognoemocional en un grupo de personas mayores medida en que se conocen aumenten las fortalezas y combatan los defectos para que los desechen.

En relación con lo anterior, al exponer lo descrito, era válido dejar algún espacio en blanco para completarlo con apoyo de los compañeros y compañeras del grupo. Respecto de la actividad, conlleva algunas resistencias; sin embargo, es necesario trabajar las emociones para combatir los temores de recibir un ataque o exponerse ante el grupo.

Otra de las necesidades detectadas fue el manejo del estrés en la vejez a causa de las relaciones sociales: en torno al tema, Tomae (2002) mencionando a Pfeiffer (1977) dice que “los altos niveles de estrés en la vejez se refieren al incremento de pérdidas de amigos y familiares, así como al decremento de estatus social y de funcionamiento físico y mental en la vejez” (p. 43); por ende, la intervención en este grupo se hizo desde técnicas de relajación que estimularan la concentración y disminuyera los niveles de ansiedad, de modo que se visualizara los mismos cambios entre un grupo de pares que vive en diferentes nivel de estrés.

Otro tema que surgió para la intervención fue la vivencia de la afectividad y la sexualidad de manera satisfactoria, ya que para las personas adultas y adultas mayores, la sexualidad es un tema tabú, pero del que necesitan conocer ya que crecieron en una época social en la que no tenían tanto acceso como en la actualidad; por otro lado, forma parte de los mitos que rodean la etapa de la vejez, por lo que surge una necesidad de hablar acerca del tema, máxime considerando que la sexualidad es parte de todo ser humano a lo largo de la vida, tal como señalan Cayo, Flores, Perea, Pizarro y Aracena (2003) al mencionar que

la sexualidad humana, reconocida como un fenómeno multidimensional, se inicia con la vida del individuo, desarrollándose a lo largo de la infancia y adolescencia, alcanzando su madurez y trascendencia durante la adultez y en edades avanzadas. Esta solo desaparece cuando desaparece la vida, es decir, con la muerte y por ende, se constituye en un componente de nuestra personalidad, que forma un todo con nosotros mismos (p.2).

Al ser personas adultas y adultas mayores que por diferentes razones han dejado de lado la vivencia satisfactoria de la sexualidad por medio de la afectividad, al llegar al grupo y experimentar la abrazoterapia se muestran dificultades para disfrutar del ejercicio: para trabajar la comodidad a la hora de abrazar, se entregó una fotocopia con los tipos de abrazos de los que se explicó en qué consistían y su significado (por ejemplo un abrazo de oso que transmite cariño y protección); después, paulatinamente se procedió a establecer contacto humano, por ejemplo, al tocar un hombro o simplemente sostener una mano. Finalmente, la idea es que -por costumbre- dar un abrazo al llegar y al salir de salón de clases, con el fin de llegar a generar confianza entre los participantes y hacerles entender que no se le faltaba el respeto a nadie por dar o tener un poco de contacto físico sin malicias u obscenidades.

El aspecto cognitivo es de suma importancia porque permite estimular la mente ampliando las posibilidades de memorizar la información suficiente que se necesite recordar o para una eventual acción que se deba realizar; además, tiende a ligarse a las emociones por la interacción que se generan, así es como Puig (2012) afirma que “se ha demostrado que estudiar evita el aislamiento sociocultural y humano, permite un mayor

Corrales, I., et al. El aprendizaje cognoemocional en un grupo de personas mayores contacto social y posibilita contar con el apoyo de otros. También se obtienen los beneficios asociados a incrementar el conocimiento y mantenerse activo intelectualmente” (p. 6).

En realidad los aspectos cognitivos y lúdicos estuvieron fuertemente vinculados, por decirlo de algún modo, uno llevó al otro, puesto que cuando se implementaron ciertos juegos de memoria se estableció una conexión perfecta entre ambas estrategias, ya que se emplearon técnicas de memorización con imágenes que se proyectaban por un lapso corto y luego se debía relatar con detalle lo observado, responder preguntas sobre lo visualizado o solicitar una lista de objetos de alguna categoría en un límite de tiempo, de modo que se obliga al cerebro a trabajar bajo presión y recordar todo lo posible. En algunos casos, se desarrolló otros juegos como *stop* o colorear mandalas, cuyos beneficios son relajantes en términos mentales y terapéuticos para el manejo de la ansiedad.

Por otro lado, hubo juegos cooperativos en equipo para fortalecer los lazos afectivos de amistad y mantenerse atentos a los cambios en las reglas del juego, también aumentaban la confianza en sí y les permitían trabajar bajo presión dentro del equipo asignado, teniendo en cuenta al mismo tiempo que se trataba de un juego y que lo importante era disfrutar en conjunto sin buscar la agresiva competitividad que a veces se genera en ciertos juegos. Al respecto, uno de los juegos que liberó esa aura grupal positiva fue el de sostener una manta por los bordes con dos bolas de distinto color (una por equipo) adentro y mantenerlas así mientras se agitaban con vigor: la que cayera al suelo significaba un punto menos para un equipo.

Sobre la memoria y las emociones, Logatt (2016) señala que “durante toda nuestra existencia aprendemos infinidad de cosas, pero con el paso del tiempo solo

Corrales, I., et al. El aprendizaje cognoemocional en un grupo de personas mayores algunas perdurarán en nuestros recuerdos, y la emocionalidad es la principal responsable de que esto suceda” (p. 6). En torno a las emociones, y recalcando el beneficio de una acción humana tan común como la risa, Castro (2016) establece que “parece estar relacionada con sentirnos y demostrar que somos parte de un grupo y con revelarles a los otros cuánto nos agradan” (p. 12).

Algunas de las estrategias que se implementaron para estimular la risa fueron relatar historias vivenciales graciosas para reírse con y no de los demás, contar cuentos que produjeran risa usando la imaginación, recordar *bombas* o *chiles* que ocasionaran demasiada diversión y reproducir videos graciosos que despertaran el buen sentido del humor de toda la clase; además, se empleó técnicas propias del yoga de la risa como realizar ejercicios de relajación que contribuyeran a la elasticidad del diafragma, llenar globos con soplos continuos y prolongados para fortalecer los pulmones, recostar de espaldas a cada participante en una superficie plana con el fin de que produjera carcajadas de manera sostenida y contener el máximo de tiempo posible una sonrisa en el rostro que diera una sensación de bienestar emocional, sin necesidad de fingir, pues se debía de recordar algo gracioso para poder contenerla.

Lo anterior pone en manifiesto que las sesiones en grupo como las reuniones son fundamentales para el buen desarrollo social, dado que permiten a las personas compartir y sentirse emocionalmente plenas, pues reír permite crear una conexión humana que produce, inclusive, un bienestar bioquímico en el cuerpo.

Conclusiones

Entre los resultados del curso, se obtuvo un fortalecimiento afectivo entre las personas adultas y adultas mayores participantes, sus lazos de amistad se han mantenido fuertemente vinculados. De hecho, el curso se reabrió en el segundo semestre de 2017



Corrales, I., et al. El aprendizaje cognoemocional en un grupo de personas mayores (después de que se mantuvo inactivo durante el primer semestre), pero esta vez con modalidad de club e ingresaron nuevos estudiantes que han encontrado en este espacio una razón más para seguir mejorando afecto-cognitivamente.

Otro de los aspectos destacados fue la facilidad de palabra que se generó en más de un participante, ya que antes de iniciar tenían algo de temor a expresarse, quizás por su personalidad tímida o deseos de no opinar sobre algún tema que les parecía que los superaba; sin embargo, con el tiempo fueron tomando mayor confianza y como resultado se obtuvo una notable extroversión, sin olvidar el respeto entre los miembros del grupo.

Las personas adultas y adultas mayores aprendieron a intensificar la aceptación de sí, por ende, los niveles de autorrealización y autoestima se evidenciaron con más fuerza en el desarrollo de cada sesión del curso de TAG. El proceso de aprendizaje fue paulatino, pero confiable, y promovió un sentido más profundo de la autoconfianza y la autovaloración en las personas participantes.

Se trató de impartir todas aquellas técnicas que estimularan en la persona adulta y adulta mayor sus capacidades naturales de una forma dinámica y acertada, máxime considerando que con el paso de los años a veces se tiende a bajar el ritmo de vida que permite mantener activos la mente y el corazón como parte de las emociones que se deben sentir en cualquier momento: lo anterior es confirmado por Gutiérrez (2015), quien explica que “actividades intelectuales como leer, solucionar problemas matemático o crucigramas, jugar ajedrez, o juegos de memoria, y usar la computadora, entre otras, aumentan la reserva cognitiva (es decir, la capacidad que tiene la persona para resolver retos de memoria)” (párr. 9); por ende, ampliar los horizontes del conocimiento y de las emociones en una persona adulta o adulta mayor es una tarea

Corrales, I., et al. El aprendizaje cognoscitivo en un grupo de personas mayores sumamente satisfactoria que nos hace pensar que todo vale la pena por el bien común de un grupo que busca crecer, sobre todo partiendo de que no hay mejor pago que la gratitud de una persona.

Referencias

- Castro, M. (2016). *La risa es beneficiosa para todo nuestro organismo y fundamental en nuestra vida social*. Recuperado de http://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2016/05/Descubriendo_el_cerebro_y_la_mente_n83.pdf
- Cayo, G., Flores, E., Perea, X., Pizarro, M. y Aracena, A. (2003). Ponencia presentada en el simposio viejos y viejas participación, ciudadanía e inclusión social, 51 congreso internacional de americanistas. *La sexualidad en la tercera edad y su relación con el bienestar subjetivo*. Recuperado de http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf_respaldo_27-05-14/demog020_cayorios.PDF
- De Mézerville, G. (2005). *Ejes de la salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Editorial: Trillas. México.
- García, N. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativos*, vol. 12(2), págs. 51-62. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917592006.pdf>
- Gutiérrez, R. (2015). *Deterioro cognitivo en adultos mayores*. Recuperado de <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/cultura/letras/2015/07/24/deterioro-cognitivo-en-adultos-mayores>
- Logatt, C. A. (2016). *¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje?* Recuperado de http://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2016/05/Descubriendo_el_cerebro_y_la_mente_n83.pdf
- Ministerio de Educación Pública (2010). *Segundo grado*. Recuperado de <https://mep.janium.net/janium/Documentos/10524.pdf>
- Puig, X. (2012). *Estimulación Cognitiva*. Recuperado de http://adulthood.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
- Tomae, H. (2002). Haciéndole frente al estrés en la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 34(1), págs. 42-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80534204.pdf>

Artículo recibido: 17 Octubre, 2017
Artículo aprobado: 31 Diciembre, 2018