

LA COMUNICACION EN LA TERCERA EDAD

Lic. Victoria Z. Verrier del Sol

Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

Resumen

El presente trabajo expone la proyección y experiencias obtenidas en la impartición del curso *Comunicación en la Tercera Edad* a integrantes de la Cátedra del Adulto Mayor. En el mismo se pudo constatar, por una parte el papel que juega la cátedra en la autoestima de este segmento poblacional y por otra, la importancia del intercambio sobre aspectos básicos que en el estudio de la comunicación, condicionan cambios y comportamientos efectivos en los participantes considerando el papel activo que en el desarrollo de las diferentes actividades juegan. Las conclusiones señalan reflexiones derivadas de testimonios de los estudiantes y precisiones de la profesora, autora del trabajo.

Palabras claves: *adulto mayor; comunicaciones efectivas; técnicas participativas; transformación; comportamiento; comprensión; sentimientos.*

Introducción

“Cuando de un cuerpo viejo y abrumado, se ve brotar ciencia gustosa por los labios trémulos, rejuvenece esa vejez.”

José Martí

La impartición de un curso de comunicación a integrantes de la Cátedra del Adulto Mayor constituye un gran reto, si se tiene en cuenta, que en la actualidad, un gran porcentaje de los problemas presentados tienen su origen en algún componente del proceso de comunicación y que este segmento poblacional requiere de un tratamiento diferenciado por las características de la etapa por la que transitan, ¿cómo aplicar entonces la ciencia?

El diseño del curso exigió la utilización de métodos y técnicas que permitieran, no sólo la impartición de contenidos sino la activa participación, comprensión y sobre todo, la interiorización y aplicación de estos contenidos por parte de los participantes durante el curso.

El curso se ha impartido a más de un grupo de los que en el municipio cabecera integran la cátedra, entre ellos está el grupo que en su mayoría son fundadores de la misma, lo que ha permitido tener vivencias y experiencias que de considerarse no sólo en la impartición de este

curso sino en otros, contribuirá a que los participantes multipliquen los conocimientos y contribuyan a la comprensión de aquellos que al arribar a esta etapa, asumen actitudes que dificultan o hacen no efectiva la comunicación, lo que va en detrimento de la calidad de vida.

Desarrollo

Proyección del curso

Con el objetivo de dotar a los participantes de conocimientos y herramientas que le permitan mantener relaciones efectivas se diseña el curso, considerando los siguientes momentos para la impartición del mismo:

- ❖ Aspectos generales del proceso de comunicación.

- ❖ El proceso de comunicación interpersonal. Efectos de la misma.

- ❖ La comunicación en la tercera edad.

- ❖ Creatividad en las relaciones humanas.

El enfoque del curso está condicionado por el papel activo que deben jugar los participantes como parte de la aceptación que se desea lograr, no sólo del curso sino además, la interiorización por parte de cada uno, de que esta etapa de la vida a la que con dicha se arriba está sujeta a una serie de cambios, de transformaciones que dependiendo del rol que se asuma hará que cada cual continúe su vida de forma activa y contribuirá a que los participantes mantengan: una comunicación efectiva; facilitará el proceso de comunicación entre personas de la tercera edad y el medio que los rodea; contribuirá al mejoramiento de las relaciones interpersonales de este segmento poblacional.

El desarrollo de los momentos señalados está precedido de un taller introductorio en el que se utilizan técnicas y/o juegos que lleva a liberar tensiones y prejuicios, aplicar experiencias, manifestar aspectos derivados de la personalidad que pueden ser efectivos o no en la interacción como ser social que se establece. Lo derivado de las actividades desarrolladas constituye punto

de partida para elaborar diagnósticos y determinar la proyección a asumir en el desarrollo de cada momento y cada encuentro.

Al abordar los *aspectos generales del proceso de comunicación* es necesario involucrar directamente a los participantes en la identificación de los elementos que los convierte en actores y responsables de los resultados de dicho proceso, para ello, se aplican métodos y técnicas participativas que condicionan dicho comportamiento, los lleva a la reflexión y propicia que el profesor pueda precisar los contenidos que enriquecen la reflexión de los estudiantes.

En el análisis del proceso de comunicación interpersonal se utilizan juegos de roles e incidentes dependiendo del reflejo de la realidad observada y manifestada no sólo en el diagnóstico, sino además, en el desarrollo del momento precedente.

La proyección de alguna película o video en los que se manifieste lo expuesto hasta aquí, condiciona el desarrollo de un taller intermedio que reafirme determinados aspectos que inciden en el comportamiento de este segmento poblacional, sirve además de preámbulo para *el desarrollo de la comunicación en la tercera edad* que constituye otro de los momentos concebidos en el curso y en el cual se centra el peso fundamental del mismo. Continuando con la aplicación de métodos y técnicas se lleva a que los propios participantes caractericen qué sucede a partir del arribo a esta edad, donde se hace necesario el reconocimiento del proceso de envejecimiento de forma dinámica, progresiva e irreversible, de lo cual se deriva el asumir una conducta que permita ser comprendida y aceptada por la sociedad e integrado a la misma, la esencia está en enfrentar las dificultades que se reconocen por ellos y que condicionan conflictos intrapersonales e interpersonales propios de la edad y que dependen en determinada medida de mensajes recibidos a lo largo de su vida. Comprender que el conflicto es parte indispensable de la vida les permitirá:

- Manejarlo, no verlo como positivo o negativo, sino enfrentarlo y solucionarlo.
- Dar sentido y valor a esa etapa y estado al que se ha arribado.
- Reflexionar sobre lo expresado por el profesor José Manuel Calviño en el programa Vale la Pena: *CADA PERSONA PREPARA DURANTE TODA LA VIDA LA PROPIA MANERA DE VIVIR LA VEJEZ.*

Motivarlos a pensar cómo mantenerse en forma en la tercera edad constituye un espacio al que se le dedica tiempo, teniendo en cuenta que el mismo, permita hacer precisiones de todo lo analizado en este tercer momento y la apertura al análisis de la creatividad en las relaciones humanas, buscando así, que sean capaces de aportar ideas y demostrar habilidades en el manejo de la experiencia acumulada a lo largo de la vida.

El cierre del curso lo constituye un taller con dos momentos fundamentales:

1. Un ejercicio grupal y sencillo en el que se puede valorar la apropiación de los conocimientos impartidos en el curso y cambios perceptibles para los demás.
2. Aplicación de la técnica *cómo me ven*. Exposición de lo que ha representado la cátedra desde el punto de vista de la comunicación.

Resultados del curso

El desarrollo del taller introductorio puso de manifiesto que la experiencia que se tiene, cuando es bien utilizada vale la pena. ¿Por qué?

Para motivación y apertura del mismo se utilizó un juego didáctico con el objetivo de evidenciar la necesidad de comunicación. Este juego había sido aplicado a diferentes grupos poblacionales en diferentes actividades y la tarea no se cumplía. Resultó importante para la profesora –autora del presente trabajo-, que la tarea aplicada, esta vez a un grupo diferente de personas se cumpliera y sin violación de las reglas; de lo que se pudo derivar que los años contribuyen a disciplinarse y aplicar consecuentemente la experiencia acumulada.

✓ Reflexión de una participante en la tarea:

“...hemos aprendido que el respeto a lo que nos dicen contribuye a conjugarlo con lo que se sabe, se ejemplariza con actitudes que convencen, no es posible decir una cosa, y que ver que eso se cumple y asumir otra actitud cuando existen diferentes vías para lograr un propósito, lo importante es ver esas vías...”

- ✓ Criterio de un observador de la tarea:

“...se puso de manifiesto la comprensión por parte de todos, de lo necesario que es para llevarse bien, observar todo cuanto nos rodea y de esta forma utilizar vías adecuadas para poder interrelacionarnos con efectividad...”

Como sustento de los resultados de los encuentros desarrollados se ofrecen testimonios de algunos participantes en el curso.

➤ **Testimonio 1: Intelectual**

Una profesional (65 años) de vasta experiencia en la educación expresó: mi permanencia en las actividades de la cátedra me ayudó a mantener la fortaleza que siempre había tenido y sobreponerme de una pérdida familiar que me hizo ver la vida no como antes, pero sí continuar *viéndola y tener que ser*, y todo gracias a la ayuda sentimental de mis compañeros. El recibir el curso de comunicación me dio la posibilidad de ver cómo todo es negociable, hasta una conversación, de aprender a manejar técnicas para cambiar la forma de enfrentar la diferencia generacional existente en el seno familiar, sin denotar imposición, manteniendo el poder y dominio, así como el trasladar e involucrar a la familia en el arte de comunicarse y de forma efectiva aprender a aceptar los años.

➤ **Testimonio 2: Sabiduría y Experiencia**

Profesional de más de 90 años de edad, con extrema lucidez, experiencia en el ámbito educacional manifiesta que: la cátedra constituye para mí la continuidad de mi vida activa en la educación, no sólo se enseña y se aprende siendo maestro y/o docente, sino también sentado, desafiando los años y el constante stress que *para mi refiere no ser stress, sino es cuatro*. He aprendido a encarar las propias dolencias de los años y a ofrecer sentido a todo lo que hago y a los que me rodean, *desafiando el sillón*.

➤ **Testimonio 3: Persistencia**

Jubilada de 62 años con limitaciones auditivas durante toda su vida por padecer desde niña de una enfermedad: para mí la cátedra es el círculo infantil al cual me encaminaba a diario. Me es muy necesaria. El curso me reforzó ansias de seguir siendo YO, de continuar demostrando que a pesar de mis limitaciones soy útil, porque le hago falta a los que conmigo comparten encuentros y actividades ofreciendo lo mejor de sí.

➤ **Testimonio 4: Autoestima**

Limitado visual de 73 años el primero en llegar a los encuentros, por qué: porque me gusta escuchar y ofrecer los buenos días a los que me rodean. Mi familia quiere que permanezca en la casa, que es hora de descansar. Ya no me siento limitado; el curso me permitió profundizar y aprender a continuar siendo YO, transformando mi comportamiento respecto a los demás.

➤ **Testimonio 5: Cambio**

Ama de casa de 70 años de edad: me incorporé a la cátedra por embullo, con cierta incertidumbre, creyendo que nada podía aprender. El día de los encuentros es para mí sagrado; el curso de comunicación me llevó a ver la cosas y a los demás de manera diferente a como los percibía y a considerar que esta vieja fea es un cristal, capaz de traspasar el umbral de las puertas que ante sus pasos se abren, desde entonces me visto, salgo y hago también.

➤ **Testimonio 6: Científico**

Hombre jubilado golpeado por la pérdida de seres muy queridos por él, enfermo, ante cada recaída comenta: mis compañeros de la cátedra convertidos en familia, ocupan un lugar importante en mi vida, en ellos busco refugio. El curso constituyó un espacio propicio que junto al medio ambiente, a mis plantas, incitó a elaborar un poema como fruto de las más profundas reflexiones que en cada encuentro impuso la maestría desplegada, dedicado a la profesora y a todos mis compañeros.

➤ **Testimonio 7: Sonora**

Ama de casa (80 años) aconsejada por el médico por varias enfermedades que la atacan: cambio la ventana desde la cual todo lo veo por la cátedra; ando lento con dificultad pero llego. Me pongo linda para mí, mi esposo dice que soy una campanita. El curso de comunicación me enseñó a cómo y cuándo dar todo tipo de campanazos, hasta el de replique más fuerte.

➤ **Testimonio 8: El silencio**

Ama de casa (75 años), callada, ocupada siempre de los quehaceres de la casa: la cátedra, momento propicio para despertar, nunca faltó, me encanta estar con mis compañeros. El curso me transformó, el señalamiento de mi nieta me hizo notar al decirme: abuela, ya no estás como antes, dices, haces y nos atrae, ¡qué bueno, abuela! Entonces comprendí que es cierto porque hasta en las clases lo que nunca hacía –HABLÉ–

Precisiones de la profesora

El desarrollo de aspectos generales del *proceso de comunicación* y el *proceso de comunicación interpersonal* permitió la comprensión por parte de los estudiantes de que necesidades, intereses, sentimientos y actitudes son aspectos que definen la comunicación y el resultado de la misma se manifestó en los diferentes encuentros con alta motivación, reflejado en las historias narradas, poemas elaborados, análisis de situaciones familiares y de la comunidad en las que han sido partícipe.

En el desarrollo de la comunicación en la tercera edad y la creatividad en las relaciones humanas se expusieron dificultades que se presentan en esta etapa, entre ellas: enamoramiento, choque generacional, pérdida de memoria, cansancio, miedo, incomprensión, cambio de vida, paso a la jubilación, la convivencia, la imposición, la soledad, las enfermedades.

La exposición de estos aspectos permitió hacer una valoración de factores psicológicos y sociales y su incidencia en la manifestación de conflictos. En los encuentros desarrollados se reconoció cómo la cátedra contribuye a contrarrestar el efecto que puedan ocasionar las dificultades y conflictos, en tal sentido, hay un reconocimiento positivo para los cursos que se imparten, los intercambios sostenidos en los mismos, el apoyo entre los participantes, el reconocimiento a

sentirse útil, el tratamiento y actitud hacia los familiares y a ellos, la participación en actividades, la necesidad de asistir a las mismas y la no dependencia de familiares.

El desarrollo del taller final constituye un marco propicio para el análisis, recuento y reflexiones. El ejercicio “La palabra sobre el curso” en el que ellos deben trabajar con esta palabra en cuatro momentos diferentes, permitió la valoración del cambio que se ha producido a partir de interiorizar los contenidos desarrollados, manifestado en el tratamiento a lo expuesto en cada uno de los momentos y la aceptación y reacción ante las valoraciones hechas.

La aplicación de la técnica *cómo me ven* por un parte los llevó al reconocimiento de aceptarse como son, y por otra, a encontrarse con ellos mismos.

En cuanto a lo que ha representado la cátedra desde el punto de vista, lo ven como aquel espacio que no permite el sillón para tejer el aburrimiento, sino la apertura para el comienzo de una nueva vida que le da: amistad, ampliación de relaciones, utilidad, independencia, ejemplo para la acción familiar, conocimientos para enfrentar el cambio y la transformación.

Conclusiones

El curso de Comunicación en la Tercera Edad permite conocer, comprender y revelar la potencialidad que existe en un grupo importante de ancianos que son capaces de desafiar y enfrentar dificultades propias de la edad.

El papel activo que juegan en el curso condiciona que interaccionen de forma efectiva, fortaleciendo y enriqueciendo la comunicación entre participantes del curso, integrantes de la cátedra, familiares y otros que les rodean.

La Cátedra del Adulto Mayor constituye un espacio donde se manifiestan sentimientos, transformaciones que contribuyen a que sus integrantes asuman comportamientos libres de prejuicios y a encontrarse con ellos mismos.

Bibliografía

2001. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología* [online JSSN 1561-3003]. Ciudad de la Habana.

Vicente Gainza, Msc. Fermín Nirvardo *Tercera Edad y Vivienda*. Centro Iberoamericano de la Tercera Edad. Desarrollo y Organización en: <http://www.ute.edu.ds>.

Durán Gondor, Lic. Alberta; Chávez Negrin, Lic. Ernesto; 1998. *Una sociedad que envejece. Retos y Perspectivas*. Revista Temas. Abril-Junio.

Verrier del Sol, Victoria Z. *Tesina Diplomado Comunicación Profesional*.