

EMPODERAMIENTO Y ENVEJECIMIENTO SOSTENIBLE: ARTICULACIÓN TEÓRICA-METODOLÓGICA DE UN PROGRAMA PSICO-EDUCATIVO

EMPOWERMENT AND SUSTANAIBLE AGING: THEORETICAL-METHODOLOGICAL ARTICULATION OF A PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM

Autora:

Laura Sánchez Pérez, laura@psico.uh.cu, Facultad de Psicología-Universidad de la Habana, Cuba, Licenciada.

Resumen:

En el marco del Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030, la educación universitaria tiene el compromiso científico y social de promover estrategias que tributen al bienestar integral de las personas mayores. En tal sentido el empoderamiento en la vejez se erige como una alternativa de transformación individual y social que puede contribuir a favorecer un envejecimiento saludable, activo, participativo, inclusivo y por tanto sostenible.

El presente trabajo pretende caracterizar el diseño preliminar de un programa psico-educativo en pos del empoderamiento en la vejez desde la perspectiva gerontológica. Para ello se propone como objetivos: identificar las bases teóricas que sostienen la potenciación del empoderamiento en personas mayores. Así como esbozar las pautas metodológicas del programa psico-educativo en aras de favorecer el fortalecimiento de la conciencia crítica, los procesos autovalorativos y la influencia social como ejes del empoderamiento en la vejez.

Los resultados obtenidos se enclavan fundamentalmente en la construcción de una propuesta teórica-metodológica para el abordaje del empoderamiento en la adultez mayor. Constituye el preámbulo de un proceso que pretende implementar acciones necesarias para superar formas de exclusión por condición etaria, y erigir a las personas mayores como agentes de cambio en pos de una sociedad más equitativa, inclusiva y justa.

Palabras claves: empoderamiento, vejez, programa, educación, persona mayor.

Abstract:

Considering the Decade of Healthy Aging 2020-2030, university education has the scientific and social commitment to promote strategies that contribute to the integral well-being of the elderly. In this sense, empowerment in old age stands as an alternative for individual and social transformation that can contribute to promoting healthy, active, participatory, inclusive and therefore sustainable aging.

This paper aims to characterize the design of a psycho-educational program in pursuit of empowerment in old age from the gerontological perspective. To this end, the objectives are to identify the theoretical bases that support the empowerment of the elderly. As well as outlining the methodological guidelines of the psycho-educational program in order to

favor the strengthening of critical consciousness, self-value processes and social influence as axes of empowerment in old age.

The results obtained are focused on construction of a theoretical-methodological proposal for the approach to empowerment in older adulthood. It constitutes the preamble to a process that aims to implement necessary actions to overcome forms of exclusion due to age, and to convert older people as agents of change in pursuit of a more equitable, inclusive and just society.

Key Words: empowerment, old age, program, education, seniors.

Introducción

La consolidación de un marco integral que contribuya al desarrollo humano y al bienestar de las personas mayores sienta las bases para la proyección de un envejecimiento desde el desarrollo sostenible. Las agendas regionales y nacionales ponderan con significativo énfasis la construcción y puesta en práctica de políticas que favorezcan la autonomía, independencia funcional y autodeterminación de las personas mayores.

Las estrategias esbozadas para el Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030 se sostienen desde los principios de inclusión, equidad, solidaridad intergeneracional y compromiso sostenido hacia la vejez y las personas mayores. En este sentido se promulgan acciones desde las siguientes líneas de acción:

1. Cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento.
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.
3. Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.
4. Proporcionar acceso a la atención crónica para las personas mayores que lo necesiten. (WHO, 2020 p.9)

En nuestro país existen estudios pioneros devenidos de líneas de investigación de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor y la Sección de Psicogerontología de la Sociedad Cubana de Psicología, que intentan una aproximación al empoderamiento comunitario y la participación. Dichas investigaciones ponderan el factor educativo en la vejez como propulsor de formas de empoderamiento y evidencian el impacto de las personas mayores en los procesos comunitarios. (Henriquez & Sánchez, 2020; Orosa, Henriquez & Sánchez, 2021; Sánchez et. al, 2020)

Tomando como partida dichos antecedentes se erige la génesis de un programa que desde la gerontología educativa incida directamente en la adquisición de herramientas socio-psicológicas para la potenciación de la autonomía, la autoeficacia, la proactividad e integración social de las personas mayores.

En particular el programa psico-educativo constituye una propuesta que se gesta desde la intención de contribuir al envejecimiento activo, saludable, sostenible, participativo y

empoderado. Teniendo en cuenta que, en la medida que se esbocen claves para reposicionar a este sector poblacional no como carga sino como contribuyente activo al desarrollo social-económico, estaremos en mejores condiciones de avanzar en la sostenibilidad del envejecimiento.

Ante dichas premisas el presente trabajo declara como objetivo central contribuir al diseño de un programa psico-educativo en pos del empoderamiento en la vejez desde la perspectiva gerontológica. Se propone identificar las bases teóricas que sostienen la potenciación del empoderamiento en personas mayores. Y también explorar las pautas metodológicas del programa psico-educativo que se propone favorecer el fortalecimiento de la conciencia crítica, los procesos autovalorativos y la influencia social como ejes del empoderamiento en la vejez.

Desarrollo

1.1 Apuntes para una sistematización teórica del empoderamiento en la vejez

En el abordaje de la categoría empoderamiento coexisten múltiples aproximaciones desde la perspectiva psicosocial. El enfoque socio-político que circunda los estudios iniciales del empoderamiento ponderan que para la transformación efectiva en el orden del poder público es imperativo que se reordenen las estructuras políticas-sociales.

La indiscutible génesis de la conceptualización del empoderamiento en vínculo con teorías socio-políticas, nos refiere a la búsqueda de vías para influir en las decisiones y para el reconocimiento social de grupos excluidos.

Dicha vertiente anclada a la educación alude al poder emancipatorio y en particular el papel de la educación liberadora como espacio formativo que puede fungir como vía de empoderamiento, propiciando el desarrollo de la capacidad crítica y de los recursos individuales que les permiten a las personas decidir sobre sí mismas. (Freire, 1985)

Desde la psicología social-comunitaria y como punto de partida resulta interesante explorar la idea del modelo de recursos sociales del empoderamiento propuesto por Sánchez (2017):

La visión positiva del empoderamiento (...) un modelo que muestre las dinámicas constructivas del poder como recurso ilimitado: cómo generarlo y usarlo para alentar el desarrollo personal y comunitario. Tal modelo debe reunir tres condiciones. Debe, primero, concebir el poder como un recurso valioso, codiciado —pero también temido por la responsabilidad que comporta— reconociendo, en segundo lugar, las virtualidades positivas del poder como fuente de desarrollo humano y las de la cooperación personal como nutriente clave para alentarlo. (p.162)

Es imprescindible identificar dos niveles fundamentales de actuación del empoderamiento como proceso: el personal y el comunitario; niveles que transitan en la relación dialéctica de lo individual-psicológico y de lo colectivo-social (Rappaport, 1984).

En total sintonía se hallan las contribuciones teóricas en torno al empoderamiento en la vejez, las cuales circunscriben tal fenómeno a la calidad de vida y bienestar de las personas mayores.

La integración y la participación comunitarias han sido consideradas entre los factores que tienen mayor impacto sobre los niveles de calidad de vida en la vejez. La formación de redes, la participación en variadas organizaciones y la integración comunitaria tienen estrecha relación con procesos de empoderamiento en los adultos mayores. La participación organizada aumenta las posibilidades de resolver los problemas que los involucran, de tomar decisiones y de mejorar sus condiciones de vida. (Iacub y Arias 2010, p.29)

Además se coloca el enfoque de derechos como estrategia para un cambio de paradigma en el abordaje de la vejez, y por tanto como base para lograr cualquier transformación que suponga desarrollo de la agencia personal, y por tanto la toma de control de las personas mayores sobre sí mismos y su entorno social.

Para tener derechos, las personas mayores, por una parte, deben ser percibidas como individuos diferentes unos de otros y ser capaces de formular juicios morales independientes y, por otra, deben formar parte de la comunidad política y ser competentes para establecer lazos de empatía con los demás (CEPAL 2017 p.14)

Desde esta consideración de complejidad apostamos por una noción de empoderamiento vinculada a un proceso de crecimiento, fortalecimiento, habilitación y desarrollo de la confianza de los individuos y las comunidades para impulsar cambios positivos en el contexto, ganar poder, autoridad, capacidad de decisión y cambio tanto individualmente como de forma colectiva. (...) Todo ello implica la autorrealización y emancipación de los individuos y comunidades, el reconocimiento de los grupos/comunidades y la transformación social. (Soler, Planas, Ciraso-Calí, Ribot-Horas, 2014 p. 54)

Es importante visualizar a las personas mayores no sólo como beneficiarios o sujetos de atención, sino también como agentes de la transformación individual y social, pilar clave para el desarrollo sostenible en países cada vez más envejecidos. La participación real y efectiva de las personas mayores en las tareas económicas, políticas y sociales debe convertirse en plataforma para el tránsito hacia sociedades que ponderen la calidad de vida de su ciudadanía.

La mirada del empoderamiento en la vejez ciertamente debe estar engranada con los escenarios sociales concretos y los diversos factores que relegan a las personas mayores de los ejes “productivos” y centrales de una sociedad. Los llamados procesos de desempoderamiento por razones etarias deben ser visibilizados; fundamentalmente para construir estrategias que incidan en la ganancia de autonomía, toma de control personal y social, la asunción y ejercicio de la capacidad de cambio, así como la conciencia de derechos ciudadanos de las personas mayores.

El proceso de empoderar al adulto mayor supone considerar muchos factores: su historia personal, las capacidades y habilidades adquiridas a lo largo de la vida,

el ejercicio (o no) de esas capacidades, los roles cumplidos, su salud actual, su nivel de educación, entre otros. Esta experiencia, que trae consigo, será su punto de partida puesto que, la posibilidad de empoderarse o re-empoderarse de su vida dependerá del punto de partida o la experiencia previa, pero además, de su decisión para romper con los estereotipos y obstáculos sobre el envejecimiento vigentes (López, 2010 p. 97).

Necesariamente empoderar a las personas mayores transita por el desarrollo y/o reactivación de competencias y capacidades, adquisición de recursos simbólicos y materiales que permitan la transformación tanto en los niveles individuales como sociales.

A través de la indagación crítica y sistematización teórica de múltiples investigaciones se construye y concibe el empoderamiento en la vejez como proceso de cambio y actualización que incluye diversas sub-dimensiones psico-sociales:

Autoestima	Satisfacción consigo mismo Confianza en sí mismo
Autonomía	Libertad percibida para tomar decisiones y realizar actividades. Independencia funcional en la vida cotidiana. (Baltes, Mayr, Borchelt, Maas & Wilms, 1993)
Autoeficacia	Creencia en sus propias capacidades para controlar logros. Expectativa de éxito según sus competencias para lograr metas. Bandura (1997)
Autodeterminación	Capacidad de elección basada en autoconocimiento.
Toma de decisión	Posición asumida ante la toma de decisión Fuente de toma de decisión. (Cartagena, Parra, Burguete & López, 2005)
Proactividad	Grado de iniciativa para emprender nuevos proyectos y actividades en pos de una meta. Percepción de control sobre tareas y actividades. Capacidad y responsabilidad propia para dirigir tareas o actividades importantes. (Montero, 2004)
Influencia social	Percepción de aportes a la comunidad o localidad. Dominio percibido para cambiar desde la toma de decisión pública. Valoración percibida y sentida de utilidad social. (Rieger, 1993)
Necesidad de cambio	Grado de necesidad de cambios. Identificación de aspiraciones de cambio en atención a personas mayores. (Sánchez et. al, 2020)
Conciencia crítica	Capacidad percibida para el juicio crítico. Conocimiento y ejercicio de derechos.

	Sentido de responsabilidad social. (Magendzo, 2003; Montero, 2010)
Inclusión e integración social	Capacidad de colaboración para lograr cambios. Frecuencia y tipos de asociaciones de colaboración. (Marcos de la Pisa, 2012)
Compromiso social	Sentido de pertenencia a la comunidad. Frecuencia de contribución por trabajo realizado en comunidad. (Montero, 2004)

1.2 Aproximaciones metodológicas de un programa psico-educativo para empoderar en la vejez.

El programa psico-educativo tiene como antecedente concreto la experiencia del Sistema de talleres para el empoderamiento individual y comunitario de personas mayores (Sánchez et. al, 2020).

El método investigativo se estructura a partir de la investigación-acción-participativa, constituyendo un proceso que implica simultáneamente la producción de saber y conocimiento en torno al objeto de estudio, así como la promoción de la toma de conciencia sobre las problemáticas tratadas, con la intención de generar acciones de impacto social e individual.

En coherencia se prevé articular la metodología cualitativa en el proceso de investigación, lo cual matiza el propósito de la indagación, programación e interpretación de la información. Nos habla de la recurrencia y complejidad para la comprensión de la información, así como el carácter inductivo de la investigación.

Los referentes para el trabajo grupal constituyen una integración de los preceptos de la Educación popular-emancipadora y del paradigma de Lifelong Learning (educación para toda la vida), con un anclaje en la perspectiva psicosocial desde acciones educativas para el cambio.

En especial se tiene en cuenta que la educación en la vejez posee cualidades particulares: la relación simétrica y horizontal educador-educando, el carácter recursivo y dialéctico del proceso enseñanza-aprendizaje, el énfasis en el desarrollo personal desde la revalorización y potenciación de recursos individuales, de aprendizaje. (Yuni & Urbano, 2005).

Como estrategia metodológica empleada se define el taller como modalidad para el trabajo grupal, ya que sus particularidades posibilitan desarrollar el pensamiento crítico como parte del proceso intelectual, así como la adquisición de conocimientos relevantes y significativos, de herramientas para colaboración, de habilidades para la autogestión y la aprehensión de comportamientos fundamentados en la ética y en la responsabilidad ciudadana. (Gutiérrez, 2009)

El modelo de los mismos tiene influencias de los talleres de la educación popular, por tanto es concebido como “un dispositivo de trabajo en y con grupos; un artefacto que dispone una serie de prácticas para lograr un efecto, y en el cual cobrarán importancia

las relaciones entre lo verbal y lo no verbal, lo dicho y lo no dicho, los discursos y las prácticas” (Cano, A. 2012, p. 36).

Su planificación considera tres momentos fundamentales: actividad inicial-caldeamiento, desarrollo y, por último cierre-control del aprendizaje. Prevalece el empleo de instrumentos-técnicas participativos y vivenciales, que contribuyan a centrarse en la tarea del grupo, incentivar la producción grupal, así como la movilización hacia la reflexión y autorreflexión desde las propias experiencias, saberes y recursos personales.

El diseño de cada sesión se erige desde los siguientes rubros: tiempo de duración, actividades del taller, objetivo, contenido y resultados de aprendizaje de la sesión. El rol asumido por la coordinación será de facilitación del proceso y dinámica grupal en coherencia con la metodología grupal establecida.

Para el registro y análisis de la información se toma en cuenta determinados indicadores de funcionamiento grupal como: las resistencias durante las dinámicas, los roles asumidos por los miembros del grupo, las ansiedades emergentes, la estabilidad del grupo, el ambiente grupal. Además indicadores de desarrollo grupal a partir de las categorías y dimensiones en torno al empoderamiento en la vejez, definidas previamente y redefinidas en el proceso recursivo que supone la investigación acción participativa. La interpretación de los movimientos reflexivos, los cambios individuales y grupales, el aporte a la construcción grupal son aspectos que posibilita el trabajo desde el dispositivo grupal.

Conclusiones

Los beneficios del programa psico-educativo se articulan con las diversas formas de transformación individual y colectiva desde la sostenibilidad del envejecimiento y la vejez productiva. Cada uno de estos elementos puede ser integrado al proceso dialéctico de participar-empoderar, donde se transmutan en herramientas y a la vez expresión de autoeficacia, proactividad, integración e influencia social de las personas mayores.

Un programa que promueva empoderamiento y participación social en la vejez, se desmarca y trasciende la visión de vulnerabilidad histórica asociada a las personas mayores. Como punto de partida supone que esta vulnerabilidad puede ser circunstancial y que la vía para romper el ciclo perpetuo de fragilidad y dependencia en la vejez justamente se encuentra en la posibilidad de fortalecer el capital social y humano. Implica replantear las bases sobre las que se determina la toma de decisiones públicas y sociales donde los adultos mayores tengan un lugar no sólo como depositarios de atención sino también como agentes de cambio. (Cárdenas, 2020)

A modo de conclusión:

- Se constata como bases teóricas fundamentales para el abordaje del empoderamiento en la vejez la perspectiva psicosocial, reconociendo los antecedentes conceptuales en vínculo con teorías socio-políticas, que nos refieren a la búsqueda de vías para influir en las decisiones y para el reconocimiento social de grupos excluidos.

Como núcleos conceptuales en su abordaje se identifican: en primer lugar el modelo de recursos sociales que muestra las dinámicas constructivas del poder como recurso: cómo generarlo y usarlo para alentar el desarrollo personal y comunitario. En segundo lugar la perspectiva de género y enfoque de derechos como estrategias para un cambio de paradigma social en torno a la vejez, y por tanto como base para lograr cualquier transformación que suponga desarrollo de la agencia personal, y la toma de control de las personas mayores sobre sí mismos y su entorno social. Y en tercer lugar la conceptualización del empoderamiento en la vejez como proceso de cambio y actualización que incluye diversas sub-dimensiones psico-sociales: Autoestima, Autonomía, Autoeficacia, Auto-determinación, Toma de decisión, Proactividad, Influencia social, Necesidad de cambio, Conciencia crítica, Inclusión e integración social y Compromiso social.

- Se establecen como pautas metodológicas del programa psico-educativo: en primer lugar el paradigma de la investigación-acción-participativa en articulación con la metodología cualitativa, lo cual condiciona la indagación, programación e interpretación de la información. Y como referentes para el trabajo grupal constituyen una integración de los preceptos de la Educación popular-emancipadora y del paradigma de Lifelong Learning (educación para toda la vida).

Se pondera como estrategia metodológica empleada el taller, en tanto permita desarrollar el pensamiento crítico como parte del proceso intelectual, así como la adquisición de conocimientos relevantes y significativos, de herramientas para colaboración. Así como para promover el trabajo vivencial de modo que los procesos de reflexión crítica, emerjan básicamente de sus propios discursos.

El modelo de los talleres tiene influencias marcadas de la Educación Popular, prevalece el empleo de técnicas participativas y vivenciales, que contribuyan a centrarse en la tarea del grupo, incentivar la producción grupal, así como la movilización hacia la reflexión y autorreflexión desde las propias experiencias, saberes y recursos personales.

Referencias bibliográficas.

1. Baltes, M., Mayr, U., Borchelt, M., Maas, I. y Wilms, H. U. Everyday Competence in Old and Very Old Age: An Inter-disciplinary Perspective. *Ageing & Society* , 13 (4), 657-680.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman
3. Cano, A. (julio-diciembre 2012) La metodología de taller en los procesos de educación popular. *ReLMeCS*, 2(2), 22-52. Recuperado de: <http://www.relmeecs.fahce.unlp.edu.ar/>
4. Cárdenas, M. R. (2020). Desafíos de las políticas sociales para los adultos mayores. *Revista COFACTOR*, 9 (17), 7-10.
5. Cartagena, R. P., Parra, M. R., Burguete, M., A., y López, A. (2005). Participación social y toma de decisiones en los consejos municipales de desarrollo rural

- sustentable de Los Altos de Chiapas. *Gestión y Política Pública*, XIV (2), 341-402. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13314205>
6. CEPAL (2017), *Derechos de las personas mayores: retos para la interdependencia y autonomía*. Recuperado de: <https://bit.ly/2Hra58Y>
 7. Freire, P. (1985). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI Editores.
 8. Gutiérrez, D. (enero-febrero 2009). El taller como estrategia didáctica. *Razón y Palabra*, (66). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520908023>
 9. Henriquez, P., Sánchez, L. (2020) Impacto del programa educativo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en el empoderamiento comunitario. *Revista Cubana de Psicología de Educación Superior*, 39 (1).
 10. Iacub, R. y Arias, J. (2010) El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2 (2), 26-32.
 11. López la Vera, B. (2010). La transición entre ocupar el tiempo libre y empoderar: perspectivas de la educación universitaria dirigida al adulto mayor. *Ageing Horizons*, (9), 82-99.
 12. Magendzo, A. (2003) Pedagogía crítica y educación en derechos humanos. *Paulo Freire. Revista de Pedagogía Crítica*, 2(2), 19-27. Recuperado de: <https://raices-oei.org/Lineaderechoshumanos/Pedagogia%20critica%20y%20educacion%20en%20Derechos%20Humanos%20.pdf>
 13. Marcos de la Pisa, M. L. (2012) La participación como herramienta de empoderamiento en procesos de inclusión social (Grado en Educación Social, Universidad de Valladolid, Madrid, España). Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/2646>
 14. Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
 15. _____ (2010) Fortalecimiento de la Ciudadanía y Transformación Social: Área de Encuentro entre la Psicología Política y la Psicología Comunitaria. *PSYKHE*, 19(2), 51-63.
 16. Orosa, T., Henriquez, P., Sánchez, L. (2021) La educación de las personas mayores en Cuba desde la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. *Alternativas cubanas en Psicología*, 9(25), 123-137.
 17. Rappaport, J. (1984) Studies of empowerment: Introduction to the issue. *Prevention Human Services*, 3, 1-7.
 18. Riger, S. (1993). What's wrong with empowerment? *American Journal of Community Psychology*, 21, 279-292.
 19. Sánchez, A. (diciembre, 2017). Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. *Psychosocial Intervention* 26 (3), 155-163.
 20. Sánchez, L., Orosa, T., Henriquez, P., Menéndez J., González A. (2020) Approaches to the empowerment of older people in Cuba. The PIESPLAZA project

- experience. *Population Horizons – LARNA Special Issue 2020*. Recuperado en: <https://www.ageing.ox.ac.uk/publications/view/731>
21. Soler P., Planas A., Ciraso-Calí A., Ribot-Horas A. (2014). Empoderamiento en la comunidad. El diseño de un sistema abierto de indicadores a partir de procesos de Evaluación Participativa. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (24), 49-77.
 22. Yuni J., Urbano C. (2005) Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones. Argentina: Editorial Brujas.
 23. World Health Organization (2020). Decade of Healthy Ageing 2020-2030. Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-es.pdf?sfvrsn=73137ef_4