

Los talleres de entrenamiento de la memoria: un ejemplo de buena práctica para la promoción de la inclusión social en personas mayores

Cristina Vidal Martí, *Fundación Pere Tarrés (Barcelona)*

1

Resumen

Las personas mayores, según el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (2001, 2003, 2005 y 2009), son un colectivo que se encuentra en una situación de exclusión social. La participación de los mayores en programas de carácter relacional y social como por ejemplo los talleres de memoria es una buena herramienta para luchar contra el aislamiento y fomentar la inclusión social. A través de este artículo se argumenta cuales son los elementos que facilitan la participación social de las personas mayores y que motivos nos llevan a afirmar que dichos programas psicoeducativos son una buena práctica para favorecer la inclusión social de las personas mayores en la sociedad.

A partir de mediados del siglo XX, las sociedades occidentales mejoraron sus niveles de bienestar gracias al desarrollo económico, tecnológico y social que experimentaron. Este fenómeno conllevó nuevos escenarios; unos positivos y otros de carácter más negativo como fue la aparición de los procesos de exclusión social.

Definir que es la exclusión social es una tarea compleja por la multiplicidad de dimensiones implicadas, por el carácter estructural que conlleva y su concepción dinámica. Este concepto, que empezó a tener un mayor protagonismo a medianos del siglo pasado, tuvo su punto álgido en el momento que substituyó al clásico término de pobreza. La pobreza, según Jiménez (2008), era entendida como la carencia de recursos materiales suficientes que una persona o una sociedad tenía para atender sus necesidades básicas, hecho que dificultaba poder vivir de manera digna.

La limitación del término pobreza, centrada exclusivamente en la cuantificación de los factores materiales, favoreció que el término de exclusión social tuviera un mayor auge (Fundación Encuentro, 2001). Y aunque este factor fue, en parte, el desencadenante del cambio, hubo otros elementos que facilitaron dicho proceso. La pobreza se entendía como un proceso estático, que afectaba de manera directa a individuos concretos, fruto de la desigualdad social de las sociedades industriales y tradicionales; en cambio, la exclusión social empezó a conceptualizarse como un fenómeno dinámico, en continuo movimiento, propio de las sociedades postmodernas en qué un cúmulo de circunstancias

RES es una publicación digital editada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES). La *Revista RES* forma parte del proyecto EDUSO y se integra en el Portal de la Educación Social, <http://www.eduso.net/res>. Correo electrónico: res@eduso.net Todos los derechos reservados. ISSN: 1698-9097.



Se permiten la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, el autor y el editor; y que no se haga con fines comerciales.

de distintas índoles (económicas, culturales, educativas, sociales, económicas, ...) conllevan a que diferentes colectivos sociales padezcan este proceso (Tenazos, 2004).

¿Pero, cuales son los colectivos con mayor riesgo de padecer exclusión social?

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS 2001, 2003, 2005 y 2009) estableció, en distintas ocasiones, que en España hay doce colectivos que se encuentran en esta situación entre los cuales destacan las personas mayores. Este organismo gubernamental afirmó que los mayores son más vulnerables a dicha situación por dos factores principales: el aislamiento social y el riesgo a situaciones de dependencia. No obstante, y a partir del modelo expuesto por Moriña (2007), valoramos la existencia de otros factores de riesgo que incrementan las posibilidades de padecer exclusión. En la tabla 1, exponemos de manera sintética una concreción de los factores de riesgo en relación a los ocho ámbitos establecidos por esta autora.

Ámbitos	Factores
Económico	Dependencia de prestaciones sociales como por ejemplo de la jubilación u otras prestaciones Disminución de las renta respecto a la etapa profesional activa
Laboral	---
Formativo	----
Sanitario	Dificultad de acceso o dependencia para acceder a los sistemas sanitarios Pluripatología Adicciones y enfermedades relacionadas con estas Trastornos mentales Enfermedades crónicas que provocan dependencia Percepción de un mal estado de salud
Social	Tener una familia en situación de riesgo, con problemas de desestructuración o relación convivencial deteriorada Escasez o debilidad de redes familiares (soledad, aislamiento, etc.) Mala percepción de la propia situación familiar Escasez o debilidad de redes sociales Aislamiento
Ambiental	Influencia de los propios prejuicios sociales entorno la vejez

	Rechazo o estigmatización social por ser persona mayor Sentirse excluido por ser mayor en su entorno Problemas estructurales de la vivienda (sin vivienda propia, vivienda deteriorada, con graves barreras arquitectónicas, ...) Malas condiciones de habitabilidad como hacinamiento Vivir en un barrio deteriorado económica y socialmente: espacio urbano degradado, con deficiencias y carencias básicas.
Institucional	Limitaciones en el acceso a los servicios públicos por desconocimiento de los recursos Limitaciones en la participación política y social
Personal	Género femenino como factor potenciador de la exclusión Grupo étnico o cultural minoritario

Tabla 1. Ámbitos y factores de riesgo de exclusión social de las personas mayores (elaboración propia, 2011)

A nuestro modo de entender, cuando hablamos de factores de riesgo esto no significa causalidad sino probabilidad; y a mayor número de factores de riesgo, más vulnerabilidad. Por consiguiente, y tal como se observa en dicha tabla, las personas mayores disponen de más probabilidades de padecer este proceso de exclusión.

Juárez (1995) en su teoría explicativa de cómo abordar la exclusión social, estableció que hay tres ejes que propician el paso de esta zona a la inclusión e integración. Según este autor, el proceso dinámico de la exclusión social conlleva a que los colectivos se dirijan hacia tres zonas (marginación, vulnerabilidad e integración) caracterizadas por tres ejes delimitados por dos polos:

- Exclusión laboral versus trabajo estable
- Aislamiento versus relaciones sociales sólidas
- Insignificancia social versus sentido vital.

La promoción de la integración de las personas mayores en la sociedad se fundamenta en los dos últimos ejes: el fomento de las relaciones sociales y del sentido vital. Y, a nuestro parecer, el trabajo de ambos es uno de los grandes retos de la Educación Social. La Educación Social dispone de las herramientas y técnicas para promover prácticas que favorezcan el camino hacia la inclusión de las personas mayores en nuestra sociedad a través de programas educativos que promuevan la participación, la cohesión grupal y que faciliten a las personas ser miembros activos y con libre capacidad de elección para la transformación social.

¿Pero, qué tipo de programas deben llevarse a cabo desde la Educación Social para conseguir este nuevo reto?

En los últimos años, uno de los programas con mayor acogida entre las personas mayores son los programas de entrenamiento de la memoria. Estos programas, conocidos como talleres de la memoria, de carácter psicoeducativo tienen como finalidad dotar a los participantes de herramientas para que puedan mejorar el rendimiento de su memoria. Este tipo de programas, que se lleva a cabo en centros de mayores, centros primarios de salud o servicios de ocio, tiene resultados distintos en función de su orientación, diseño y realización, aunque tienen un punto en común: la motivación de los participantes en las fases iniciales.

¿Pero, cuales son los argumentos que nos llevan a decir que los talleres de memoria son una excelente práctica para promover la integración en mayores?

El primer argumento es la promoción de la interrelación. Los talleres de memoria son un espacio dirigido por un profesional de la educación, preferentemente de la educación social, que tiene como objetivo fomentar las relaciones sociales entre los participantes mediante dinámicas y actividades que permiten el dialogo, compartir vivencias e inquietudes. La promoción de espacios de interacción es un primer elemento para facilitar la comunicación y los vínculos entre los miembros.

La ayuda entre los miembros del grupo refuerza los lazos de amistad y consolida el sentimiento de pertenencia. Este segundo argumento es crucial para empezar a combatir la exclusión pero también para motivar a los participantes que fuera del espacio del taller puedan encontrarse y de manera informal fomenten la cohesión entre ellos. El gran éxito del educador que dinamiza un taller de memoria justamente radica en incrementar las relaciones de compañerismo entre los participantes para que se transformen progresivamente en amistad y creen una red informal fuera del espacio educativo. Fernández-Ballesteros (2009) afirma que la interacción social de las personas mayores disminuye con la edad y especialmente este declive se da en las relaciones periféricas y superficiales. Esto significa que las relaciones entre iguales disminuyen especialmente a partir de la jubilación y esta situación nos permite reforzar la idea de incrementar espacios como los que pueden llevarse a cabo en los talleres de memoria.

En un primer momento, el participante busca en el taller respuestas en relación a sus problemas de memoria. Si el educador que dinamiza dicho programa, da respuesta a las preguntas que se plantean los participantes y fomenta ejercicios de trabajo en pequeños grupos para reforzar la cooperación, impulsará el sentimiento de utilidad. Sentirse útil es una necesidad básica para las mayores especialmente en nuestra sociedad dónde los valores vinculados al mercado de trabajo se priman y las personas que no participan se sienten apartadas, excluidas. Por consiguiente, aunque la motivación inicial del participante sea mejorar sus posibles problemas amnésicos, dicha motivación puede

desvanecerse y transformarse en un espacio de interrelación, mejora de la autoestima por sentirse necesario y útil en el grupo que participa.

Un cuarto argumento, relacionado con los anteriores, es la autoestima. El ser humano necesita las relaciones humanas para nutrir sus necesidades afectivas, sociales y espirituales. Sentirse bien consigo mismo es básico para mantener un buen estado de salud. Si durante el taller los participantes pueden encontrar espacios para compartir preocupaciones e inquietudes, que al ser compartidas, pueden ayudar a la persona a resituar ese malestar, centrar su atención hacia al exterior, y disminuir así un cierto grado de su egocentrismo, característica propia del envejecimiento sano, será importante para la persona y el grupo de participantes porque se refuerza su autoestima. Y si a su vez, el educador consigue cambiar esta percepción en el participante, ayudará a que se sienta mejor consigo mismo y refuerce el propio sentimiento vital. El sentido de vida se nutre de elementos básicos como el autoconocimiento, el bienestar personal, la buena percepción de salud ya sea física o psíquica, el hecho de sentirse útil y necesario, de ser una persona querida y valorada desde su entorno más inmediato; elemento crucial para combatir el aislamiento y promocionar las relaciones sociales.

Y un quinto argumento es la diferencia entre géneros. En la población anciana, el número de mujeres es mayor respecto a los hombres. Las mujeres mayores actuales, debido a su estilo de vida y a los valores tradicionales de la propia sociedad han tendido a fundamentar sus relaciones sociales entorno a la familia y las amistades provenientes del cónyuge. Esta característica muy prototípica de las mujeres actuales, y que probablemente será distinta en las generaciones futuras, ha conllevado que un porcentaje importante de mujeres al quedarse viudas se encontrasen en una situación de mayor desamparo relacional y, sin darse cuenta, de aislamiento social. La opción de inscribirse en un servicio para mejorar su memoria -una propuesta recomendada, a menudo, por el médico o personas cercanas- es el primer paso para inscribirse en un centro de mayores. La finalidad inicial de los participantes, en términos generales, es realizar una actividad terapéutica y preventiva ante la demencia como es el taller de memoria, pero en función de los objetivos y dinamización del taller puede llegar a ser un primer paso para empezar a romper esta situación de aislamiento social.

En definitiva, estos cinco argumentos nos conllevan a afirmar que los talleres de memoria, aunque inicialmente tengan una finalidad terapéutica relacionada con la mejora de la memoria, en función de los objetivos planteados por el educador y sus competencias puede llegar a ser un buen recurso para promover la integración de los mayores; ya que un número importante de personas después de jubilarse se inscriben en este tipo de actividad para satisfacer sus quejas subjetivas de memoria, pero una vez resueltas y gracias al acompañamiento del educador, empiezan a sentir la necesidad de relacionarse y romper el aislamiento que, sin darse cuenta, había invadido su vida.

Referencias

Fernández-Ballesteros, Rocío. *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Pirámide, 2009.

Fundación Encuentro. *Informe España 2001. Una interpretación de su realidad social*. Madrid: Fundación Encuentro, 2001.

Jiménez Ramírez, Magdalena. "Aproximación teórica de la exclusión social: complejidad e imprecisión del término. Consecuencias para el ámbito educativo". *Estudios Pedagógicos XXXIV*, núm. 1, (2008), 173-186.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *I Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España (2001-2003)*. Madrid: MTAS, 2001.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *II Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España (2003-2005)*. Madrid: MTAS, 2003.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *III Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España (2005-2006)*. Madrid: MTAS, 2005.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *VI Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España (2008-2010)*. Madrid: MTAS, 2009.

Moriña Díez, Anabel. *La exclusión social: análisis y propuestas para su prevención*. Madrid: Fundación Alternativas, 2007.

Mota López, Rosalía; López Maderuelo, Óscar. Las personas mayores ante la exclusión social: Nuevas realidades y desafíos. <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/EXCLU001.pdf> [21-9-2011]

Tenazos, José Félix (ed.). *Tendencias en desigualdad y exclusión social. Tercer Foro sobre Tendencias Sociales*. Madrid: Sistema, 2004.

