

A VUELO INTERIOR: UN VIAJE QUE PUEDES EMPEZAR HOY

Construyendo desde nuestra experiencia

En 1.994 la Fundación Niño Jesús inicia su trabajo con la población mayor de la capital del país, abordando más de 12.000 personas mayores distribuidas en 20 localidades. A partir de dicha experiencia, la Fundación Niño Jesús inició investigaciones exhaustivas de las características sociodemográficas de las personas mayores habitantes de Bogotá, reconociendo a Engativá como la localidad con mayor población de personas mayores en situación de vulnerabilidad y con menor presencia institucional. Es así, como en el año 2010 nace el programa Fundadores de Vida como una iniciativa para responder a las necesidades de las personas mayores de manera integral, teniendo en cuenta el crecimiento de la población a nivel mundial.

En el 2011 se crea el Modelo de Atención Integral a Personas Mayores en condición de vulnerabilidad: “Mi vejez activa, feliz y productiva”, cuyo objetivo busca: «*Contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes a través de su reconocimiento como seres sociales con derechos, deberes, habilidades y potencialidades y la adquisición de nuevas herramientas para su continuo crecimiento como personas y el DISFRUTE PLENO DE LA VEJEZ*». El modelo plantea tres ejes transversales: Prevención de la Enfermedad y Promoción en Salud, Desarrollo Humano y Productividad y Aprovechamiento del Tiempo Libre. Estos ejes se desarrollan a lo largo del proceso mediante tres Fases: (I) Reconocimiento y fortalecimiento individual y colectivo; (II) Proyectando la Vejez; y (III) Disfrutando la Vejez. Una de las principales características que presenta el modelo es la integralidad y multidimensionalidad con que aborda todos los componentes que se presentan en el envejecimiento humano y propiamente en la etapa del curso de vida de la vejez, incluyendo a la familia y/o cuidadores como uno de los principales actores en el proceso de intervención.

Cabe resaltar que a lo largo de los últimos 10 años se ha impactado a 3.699 personas mayores con el Modelo de intervención, abordando zonas urbanas y rurales a través de diferentes modalidades de atención.

Nuestros protagonistas

En la actualidad, se cuenta con una población de 188 personas mayores de 60 años residentes en la localidad de Engativá, de las cuales 53 se encuentran en fase I y 135 en la fase III del programa.

Nuestra apuesta

Para desarrollar un adecuado aprendizaje en las personas mayores se emplea la gerogogía, que Lessa y Balton, (1978) la acuñan como “ciencia aplicada que tiene por objeto la intervención educativa en personas mayores y que está en la práctica entre la educación y la gerontología”. En el proceso de enseñanza- aprendizaje con adultos mayores, Martínez T. (2017) enmarcan los siguientes principios gerogógicos:

- *Acceso a nuevas tecnologías:* Surge la necesidad de que todas las personas, independientemente de su edad, se encuentren actualizadas e informadas, y se les permita mantenerse en continuo conocimiento que ofrece el acelerado proceso científico y tecnológico, característico de nuestro tiempo.
- *Preparación para la vejez: desde las diferentes etapas del curso de vida* Obtención y perfeccionamiento de nuevos conocimientos independientemente de que representen remuneración o no, contribuye un desafío intelectual y reafirma a las personas mayores como sujetos activos de la sociedad.

- *Sujeto activo de la sociedad:* Educar a las personas mayores para el uso adecuado del tiempo libre y prepararlos para este momento vital; es también una vía de recalificación social que se convierte en una necesidad de todas las sociedades y actores.

A partir de estos principios, se plantea una propuesta de intervención orientada a promover el bienestar, físico, mental, social, espiritual y ecológico de las personas mayores a través del desarrollo de actividades prácticas con una metodología a distancia, con el fin de generar hábitos saludables, promover el autocuidado y el uso del tiempo en el marco del aislamiento obligatorio decretado a nivel nacional. Dicha propuesta implica el abordaje de temáticas alineadas a cada eje de intervención, que favorezcan procesos de aprendizaje continuo e incentiven el uso y disfrute de las herramientas tecnológicas; y que además, mitiguen los factores de riesgo psicosocial asociados con el aislamiento y la soledad, así como sensaciones de improductividad y dificultades dentro de las dinámicas familiares.

Para implementar la propuesta de intervención a distancia se plantean tres estrategias que consideramos pueden ser perdurables en el tiempo:

- **Piezas Comunicativas**

Son herramientas de divulgación de información que permiten socializar con un amplio grupo de personas datos precisos, particulares y sintéticos sobre un tema en particular referido a las áreas de intervención del programa. Es una estrategia de fácil acceso diseñada en un lenguaje sencillo y apoyada por imágenes, tablas o gráficos (según se requiera), que apunta a la sensibilización o información educativa ya sea de adultos mayores, o personal propio de la Fundación. Las piezas comunicativas pueden ser folletos, plegables, volantes o infografías, y necesariamente deben contener los logos que los identifican como productos de la Fundación Niño Jesús.

Las piezas comunicativas tienen un título atrayente y relacionado con el tema abordado en la misma, que debe ser fácilmente reconocible en el diseño de la estrategia. Los conceptos allí desarrollados son claros, concretos y presentados en un orden de fácil entendimiento, escritos en un lenguaje cercano al público al que va dirigido, preferiblemente utilizando referencias o ejemplos que lo acerquen a la cotidianidad; así mismo, tiene una apuesta creativa tanto en su presentación como en su contenido e va en sintonía con los postulados y las apuestas formativas y de atención de la fundación “Obra por amor”.

Las piezas comunicativas son socializadas por medios físicos (impresiones) o por medios digitales (ya sea por correo electrónico o whatsapp u otras redes digitales en la virtualidad).

- **Seguimiento y acompañamiento telefónico**

Son una estrategia que permite entablar un diálogo en diferentes sentidos con las personas mayores que hace parte de la intervención. Por medio de estos se asiste, orienta e informa sobre los procesos y fases que caracteriza el programa. Así mismo, esta estrategia permite al programa acceder a información nominal persona a persona para lograr una lectura de realidad que permita tomar decisiones conjuntas en las diferentes formas de intervención.

La estrategia hace uso del directorio telefónico de los participantes del programa y sus respectivos familiares. Establece contacto telefónico a cuentas de telefonía móvil y fija y otras posibilidades como videollamadas o llamadas de voz vía internet.

- **Cartilla educativa: el arte de aprender y activar la mente en casa.**

Es una herramienta impresa que se diseña con actividades propias de cada eje de intervención para ser desarrolladas por las personas mayores, favoreciendo el aprendizaje y el envejecimiento activo. Esta estrategia permite la inclusión de los participantes que no poseen acceso a herramientas tecnológicas.

Esta herramienta es impresa y distribuida vía correo terrestre o mensajería en los hogares donde habita y transcurre la vida cotidiana de las personas mayores que se acompañan.

- ***Encuentros virtuales: Nueva oportunidad de negocio***

Es un escenario que busca convocar a los distintos profesionales, actores institucionales y población mayor a participar de forma activa en procesos de cualificación, intercambio de saberes y generación de conocimientos en torno a la Atención Integral a la persona mayor y la promoción del envejecimiento activo.

Esta estrategia debe plantear una propuesta temática y metodológica, así como de los recursos y referentes a ser utilizados en el desarrollo del mismo. Algunos canales por los que se puede desarrollar los encuentros virtuales son: Hangouts, Meet, Zoom, Skype, Jitsi y Docutopia y demás plataformas que manejan los potenciales clientes. Es importante tener claridad de cuántas personas conectadas en simultáneo permite cada canal. De igual manera es importante considerar el nivel de conocimiento ofimático de los invitados al encuentro virtual, en aras de que el manejo de la plataforma o canal elegido sea sencillo y fácil. Adicionalmente, se recomienda que quien dirija el encuentro virtual, realice una prueba previa tanto de hardware (micrófono, cámara, altavoces, volumen del equipo a utilizar) como de software (conectividad y aplicaciones vigentes).

Resultados de la experiencia

Los resultados obtenidos durante la implementación de las estrategias mencionadas previamente, se encuentran planteados de acuerdo a las categorías de impacto de la Fundación Niño Jesús:

Volver a:

- Compartir espacios de tiempo de calidad en familia, favoreciendo los procesos de comunicación como el diálogo, la convivencia y la empatía.
- Fortalecer los procesos de autonomía e independencia partiendo de la adaptabilidad y el reconocimiento del cambio como parte natural de la vida.

Aprender a:

- Desarrollar habilidades y competencias que facilitan la interacción social a través de la implementación de tecnologías de la información y de la comunicación en su cotidianidad, lo que favorece el intercambio de experiencias, saberes y sentires entre pares, familiares y profesionales de la Fundación Niño Jesús.
- Optimizar recursos (tiempos, espacios, materiales, entre otros) en el desarrollo de las actividades propuestas, contribuyendo con el aprovechamiento del tiempo libre, generando rutinas desde la implementación de hábitos y estilos de vida saludables, fortaleciendo los procesos cognitivos y la interacción positiva y propositiva con las personas con quienes habitan.

Ser capaz de:

- Consolidar y fortalecer vínculos socio-afectivos a nivel familiar, grupal e institucional, puesto que los participantes a través de los aprendizajes adquiridos, ponen al servicio

de otras personas las propias habilidades, capacidades y destrezas que ratifican el compromiso que vivencian en sus entornos en la cotidianidad.

- Cambiar de perspectivas de vida con la generación de pensamientos positivos a pesar de atravesar situaciones de crisis, adaptación progresiva al cambio de estilos de vida, patrones de convivencia en el hogar, autorregulación emocional y resiliencia.
- Aplicar las pautas aprendidas para ejercer sus derechos y deberes, así como solicitar garantías de protección ante las autoridades competentes cuando los mismos sean vulnerados.

Ser parte de:

- La una institución y un grupo, ya que a través de la metodología de intervención a distancia, es posible fortalecer el sentido de pertenencia a la Fundación Niño Jesús por parte de participantes, familiares, cuidadores y/o acudientes, así como los profesionales, reforzando la percepción de ser parte activa e importante de los procesos que se adelantan.

Desafíos, aprendizajes y nuevas habilidades desarrolladas en el equipo

A partir de los procesos adelantados, se identifica como equipo de trabajo los siguientes aprendizajes, habilidades desarrolladas y desafíos:

→ *Desafíos:*

Mantener vinculadas a las personas mayores que no cuentan con acceso a la tecnología, mitigando la brecha tecnológica en la población.

Identificar las necesidades psicosociales de las personas mayores sin tener un contacto directo.

Mantener vínculos afectivos entre el equipo de profesionales y las personas mayores.

Actualización continua sobre herramientas y aplicaciones para la elaboración de piezas.

Trabajo en equipo a distancia, fortaleciendo la comunicación, así como procesos interpersonales como el trabajo autónomo y la autodisciplina.

Lograr un manejo adecuado de las emociones generadas por el aislamiento obligatorio.

→ *Desde el ser:*

- Tolerancia a la frustración
- Superación personal
- Confianza en sí mismo
- Adaptabilidad
- Vencer la timidez
- Fortalecimiento de autoesquemas (Autoestima y autoimagen)

→ *Desde el saber:*

Uso de herramientas tecnológicas y aplicaciones para la elaboración de piezas comunicativas y dinamización de los procesos.

Organización del tiempo

Capacidad de innovación y creatividad en los procesos de formación-enseñanza

Mayor capacidad de síntesis, análisis y pensamiento crítico

Autonomía e interés por nuevos aprendizajes metodológicos y teóricos para trabajar con la población, innovando frente al abordaje de nuevas temáticas

Bibliografía

Fundación Niño Jesús. (2019). Modelo de Atención Integral a Personas Mayores en Condición de Vulnerabilidad: "Mi vejez activa, feliz y productiva". Versión 4. Bogotá.

Pinazo, S. y Sánchez, M. (2006). Gerontología: Actualización, Innovación y Propuesta. Editorial Pearson Educación, Madrid España.

García, N. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. Horizontes Educativos, vol. 12, núm. 2, Chile.