

31

LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN TIEMPOS DE LA COVID-19: UNA MIRADA DIFERENTE

THE ADULT OLDER PEOPLE IN TIMES OF THE COVID-19: A DIFFERENT LOOK

Teresita de J. Martínez Pérez¹

E-mail: tmartinez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4298-5464>

Juana B. Martínez Sosa²

E-mail: belkisms@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2528-7365>

Caridad M. González Aragón³

E-mail: caridadga@jagua.cfg.sld.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5518-4124>

¹ Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez" Cienfuegos. Cuba

² Hospital Psiquiátrico. Cienfuegos. Cuba.

³ Policlínico Área III. Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Martínez Pérez, T. J., Martínez Sosa, J. B., & González Aragón, C. M. (2020). Las Personas Adultas Mayores en tiempos de la Covid-19: una mirada diferente. *Revista Conrado*, *16*(77), 239-243.

RESUMEN

Ante la situación sanitaria que enfrenta el mundo y Cuba, por la presencia del nuevo coronavirus, los psicólogos comenzaron a ofrecer ayuda psicológica a la población, utilizando las más diversas vías: consultas telefónicas, programas televisivos y radiales, así como la plataforma WhatsApp, en dependencia de las demandas de la población atendida en cuestión. El trabajo presenta la estrategia general implementada por la Cátedra del Adulto Mayor (CUAM) de la Universidad "Carlos R. Rodríguez" de Cienfuegos, para atender las personas mayores, considerada una población vulnerable. Presenta los aspectos organizativos y funcionales del trabajo en grupo utilizando la Plataforma WhatsApp, otras vías de indagación acerca del bienestar de las personas mayores, así como algunas reflexiones para entrar en la nueva normalidad.

Palabras clave:

Covid-19, atención psicológica a personas adultas mayores, WhatsApp.

ABSTRACT

In front of the sanitary situation that you confront the world and Cuba, for the new coronavirus's presence, the psychologists began to offer psychological help to the population, using the most various roads: You consult phone, you program television and radial, as well as the platform WhatsApp, in dependence of the requests of the population attended in point. The work presents the general strategy implemented by the Cathedra of the Older Adult of the University Carlos R. Rodríguez of Cienfuegos, to attend the older, considered people a vulnerable population. Present the organizational and functional aspects of the work in group using the Plataforma WhatsApp, others fact-finding roads about the older people's well-being, as well as some reflections to go into the new normality.

Keywords:

Covid- 19, psychological attention to adult older people, WhatsApp.

INTRODUCCIÓN

Hoy, las agendas nacionales e internacionales están enfocadas hacia el SARS-CoV-2 el nuevo coronavirus, agente causal de la COVID-19 que se ha extendido con rapidez, alcanzando hasta el día de hoy a 185 países en el mundo, considerado como una Pandemia sin precedente en la historia de la humanidad. Dentro de las medidas sanitarias orientadas en Cuba han estado: la higiene frecuente de manos, uso del nasobuco, no salir de casa y el distanciamiento físico. Es conocido, además, que el segmento poblacional con elevada vulnerabilidad, son las personas de 60 años y más, porque son las que con más frecuencia padecen de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y de contagiarse con la infección respiratoria, pudieran tener un desenlace fatal. Además, con el riesgo de sufrimiento psicológico significativo y con posibles secuelas, no conocidas aún.

La Psicología como ciencia, tiene la función de predecir y estudiar las posibles afectaciones de las personas en el plano conductual, debidas a los cambios significativos en la forma de vida y reducir su impacto emocional mediante la promoción de conductas adaptativas.

Ante la emergencia de los primeros casos de enfermos en Cuba, y a partir sobre todo de las medidas decretadas de aislamiento, un grupo de psicólogos de diferentes centros, comenzaron a brindar ayuda psicológica a la población. Se organizaron los Psicogrupos, como parte del Proyecto de la Sociedad Cubana de Psicología, a través de la Plataforma de WhatsApp durante la Pandemia de la COVID-19 y en diversas temáticas percibidas como áreas de demanda de la población.

Justamente, el día 8 de abril del presente año, la Cátedra de Personas Mayores (PM) de nuestra Universidad, utilizando dicha Plataforma, inaugura lo que se ha denominado Psicogrupo Calviño (2020), al que llamamos "CUAM Cfgos ante Covid 19", donde han participado cursillistas mayores y sus profesores, así como, algunos profesores de las carreras de Pedagogía- Psicología y Educación Especial. Los mayores han accedido con facilidad a esta Plataforma, gracias a las clases recibidas sobre las Tics, en el Programa de la Cátedra.

Estando Cuba, a punto de entrar en lo que se ha denominado la nueva normalidad y dada la experiencia de trabajo con personas de la tercera edad, que en su gran mayoría disfrutaban de vivir un envejecimiento activo, hacemos algunas reflexiones que pudieran ser consideradas como premisas para disfrutar de una nueva etapa.

La presente contribución pretende ofrecer nuestra experiencia de trabajo de acompañamiento a cursillistas

Mayores desde lo institucional, por una vía no habitual y cumplir nuestra vocación de servicio, ante el posible sufrimiento de esta población sensible, inteligente, y considerada por muchos, como la historia viva de los pueblos.

DESARROLLO

Se inicia el trabajo en el Psicogrupo "CUAM Cfgos ante Covid 19", el día 8 de abril del presente año, teniendo, como única experiencia (dos de las autoras del presente artículo), haber trabajado unos días antes en el Psicogrupo abierto por psicólogos especialistas en Psicogerontología, en La Habana llamado "Mayores ante COVID-19".

El objetivo del mismo, fue brindar orientación y acompañamiento psicológico a distancia, vinculado con las problemáticas que pudieran surgir a nivel subjetivo, dada la situación de la Pandemia por la Covid-19. En Cuba, estos Psicogrupos han sido convocados y organizados por la Sección de Orientación Psicológica de la Sociedad Cubana de Psicología.

Los profesores coordinadores del Psicogrupo, organizan la creación del grupo, a través de la vía telefónica y como se refiere anteriormente, se realiza el primer encuentro el día 8 de abril, trabajando cada miércoles comenzando a las 9.30 am y extendiéndose hasta las 11.30 am, quedando abierto, para recibir información de aquellos que no pudieran estar en ese límite de tiempo. El grupo estuvo compuesto por 25 miembros, siendo la edad promedio de 73 años entre el grupo de mayores. Se redactan e incluyen las Normas Éticas del grupo de trabajo, que fueron revisadas por todos sus miembros y se cierra el día 1ro de julio. Al final de cada sesión de trabajo, una de sus coordinadoras, hizo una relatoría que circuló a los profesores participantes.

Aspectos funcionales del grupo "CUAM Cfgos ante Covid 19".

El primer encuentro se dedicó a explorar el estado psicológico de los participantes, a construir la idea real, de la posibilidad que teníamos todos, de consultar a través del grupo a los especialistas o por el WhatsApp individual, cualquier preocupación o conflicto emocional en el orden personal o familiar que tuvieran, los posibles impactos del distanciamiento social, etc. El grupo contó con profesores de la Cátedra, de las siguientes profesiones: 4 psicólogos, 2 psiquiatras (1 de adultos, otro infantil) y un geriatra, conocidos por los cursillistas, además se invitaron a profesores de la especialidad de Psicopedagogía y Educación Especial. Para sorpresa nuestra, los cursillistas mayores decidieron tratar en cada encuentro temas relacionados con temáticas que se propusieran por el grupo. Esta ha

sido la diferencia significativa entre este Psicogrupo y el creado en La Habana, dirigido a Personas Mayores y cuidadores, con el cual nos mantuvimos trabajando, y donde fue necesario ofrecer ayuda psicoterapéutica a distancia para personas de Cuba, México, Argentina, Bolivia, Chile, Panamá y España. Esto ha sido un reto y a la vez un aprendizaje para los profesionales de la Psicología, acostumbrados a tratar las personas con determinadas herramientas utilizando la comunicación cara a cara.

Las Personas Mayores, de nuestra Universidad comenzaron desde el primer encuentro a proponer un tema determinado para ser analizado en el próximo encuentro, a lo que nos sumamos también los profesores. Es así, que fueron tratados y debatidos, por orden de propuestas, los siguientes temas:

- Aprendizajes que nos va dejando esta Pandemia y las estrategias de Cuba, dentro y fuera del país.
- Problemáticas y/o soluciones más frecuentes observadas en las familias, por el confinamiento.
- El empleo del humor en tiempos difíciles y sus beneficios para la salud. Diferencias entre humor y chiste.
- La Esperanza.
- La Solidaridad (este día celebramos el 1er mes de trabajo en el Psicogrupo).
- La Motivación.
- Cultura de Paz.
- Comportamiento y manejo de la adolescencia frente a Covid-19.
- Estamos constatando un panorama complejo, tanto Regional como Mundial a consecuencia de la Pandemia y del confinamiento. En lo individual: ¿Qué estrategias estamos utilizando para estar en casa? ¿Qué resultados nos ha dado? En lo social: ¿Qué diferencias fundamentales consideramos, se han dado con respecto a la Gestión de la Pandemia en Cuba y en otros países de la Región?
- Las nuevas tecnologías en la Tercera Edad frente a la Pandemia. Utilidad y aspectos negativos.
- Las Manualidades realizadas durante el confinamiento y por último el Psicogrupo se cerró con un tema muy interesante, que nos motiva a tratar, la última parte del presente artículo y está referido a:
- A qué actividades nos dedicaremos en la Etapa de Recuperación de la Covid-19 (la llamada, Nueva Normalidad).

Un lector sagaz, identifica que, aunque no hay consultas dirigidas a tratar ansiedad, la angustia, los miedos o cualquier otro contenido psicopatológico, los temas sugeridos

por los miembros del grupo, si tienen que ver con posibles ayudas en este momento o pudieran convertirse en soportes psicológicos ante una situación tan compleja como la que hemos estado viviendo y que aún hoy, viven seres humanos en muchos países del mundo. En breves palabras, pudiéramos calificar de muy productivas las jornadas dedicadas al debate, donde quedó demostrado, el nivel de preparación de todos los miembros del grupo, la satisfacción por estar cada miércoles reunidos, la necesidad significativa de comunicación y el placer por utilizar las nuevas tecnologías. Y como ellos mismos han referido, seguir aprendiendo. La educación a lo largo de la vida constituye un derecho ciudadano, pues ha de ser patrimonio de todas las edades (Orosa, 2020).

El hecho de que este grupo de Personas Mayores, a diferencia de otros, prefirió debatir temas y no referir estados subjetivos desfavorables, bajo la existencia de una Pandemia de tal magnitud, necesita de una fundamentación clara y precisa, que verá la luz, cuando se apliquen los instrumentos (ya confeccionados por estudiantes de la carrera de Psicología- Pedagogía), destinados para los cursillistas, y sus profesores.

No obstante, es sabido que los estados subjetivos de las Personas Mayores y sus reacciones en el plano conductual, pueden ser muy diversos y están condicionados por la tenencia de recursos personológicos, familiares, sociales, por las fortalezas psicológicas que han adquirido a lo largo de la vida e incluso por el grado de información clara, precisa y despojada de noticias apocalípticas que pudieran ser dañinas a la salud mental. Hay científicos que en otros países (Redelmeier & Shafir, 2020), que han reportado errores de pensamiento y comportamiento, durante la Pandemia, que son relevantes para contextos que requieren juicio bajo incertidumbre, tales como: miedo a lo desconocido, (un miedo hipervigilante a lo desconocido) es común y, a menudo, es la raíz de las psicopatologías basadas en el miedo, ausencia de retroalimentación clara, preocupación abrumadora, las personas en particular tienden a centrar toda su atención en la amenaza, lo que provoca una visión de túnel que hace que sea fácil descuidar una multitud de consideraciones menos destacadas, aunque no menos peligrosas.

Realmente en las Personas con las cuales trabajamos en Cienfuegos, no exhiben ninguna de las conductas erróneas que refieren estos autores. Muy por el contrario, han mostrado una conducta responsable de autocuidado, de cumplimiento de las medidas sanitarias orientadas, así como de las tareas hogareñas de colaboración a otros miembros y, sobre todo, una necesidad de comunicación con sus coetáneos y un estado de satisfacción y autorrealización expresado por el uso de las Tics, así como

de continuar con rutinas que estén relacionadas con la Cátedra y la necesidad de seguir aprendiendo. Otro elemento que pudiera estar incidiendo en el comportamiento ajustado de este grupo, es la autopercepción positiva de su estado de envejecimiento y el adecuado nivel de información recibida.

No obstante, no se puede perder de vista, que la función dominante de la orientación, en las condiciones de pandemia, es favorecer la asimilación de un patrón adecuado de afrontamiento, que no tiene que ser un modelo rígido. Sintiendo la necesidad de indagar al respecto, en la etapa de confinamiento, nos hemos mantenido comunicados telefónicamente, por WhatsApp y por mensajería con personas mayores de la Cátedra, profesores y coordinadores de los Centros Universitarios Municipales (CUM) y ante nuestra interrogante del estado de salud emocional de las personas mayores, las rutinas o actividades más frecuentes, las respuestas no se hicieron esperar. Recibimos historias narradas, lo cual nos ha permitido realizar una periodización del acontecer vivido por personas mayores durante la Pandemia que nos lleva a dividirla (imaginariamente) en 2 momentos fundamentales.

- Un primer momento caracterizado por la presencia de incertidumbre, ansiedad, angustia y miedos, que sintieron muchas personas mayores, a un evento tan fuerte y nuevo para todos. No solo estamos ante una Pandemia, sino también ante una conmoción Universal.
- Y otro segundo momento, que le hemos llamado de reorganización a niveles mental, conductual y físico, condicionado por la información eficiente y clara recibida por especialistas de primera línea, durante todo el tiempo de confinamiento, así como los apoyos sociales recibidos por la comunidad, estrategia histórica en lo que Cuba es un ejemplo para el mundo.

¿Qué comportamientos han tenido las Personas Mayores durante estos 2 momentos? Sería un gran error desconocer o minimizar los estados psicológicos que puede generar un evento sanitario mundial de esta magnitud, no somos inmune a tanto dolor. Se evidenció en las personas mayores, temores a lo desconocido, a ser una masa de población muy vulnerable, a cambiar rutinas de vida, quedándose en casa (recordemos que la Cátedra trabaja con personas que disfrutan de envejecimiento activo), estando acostumbrados a ser en muchos casos, el miembro de la familia, que ya no trabaja y es un apoyo esencial para los demás miembros.

Cuba, con su altísima experiencia de trabajo comunitario y multidisciplinar, ha hecho gala de su humanismo, solidaridad e inteligencia y los profesionales de los más diversos sectores, nos hemos unido con un objetivo común:

salvar a los ciudadanos. La primera tarea, ante un evento como este, es que la ciudadanía conozca ¿qué es la Pandemia?, no cabe dudas que en este aspecto ha existido profesionalidad, sistematicidad, despojado, sobre todo, de elementos apocalípticos. El conocimiento es la primera y fundamental tarea para la preparación previa y sobre todo para que las personas sepan de la mejor forma posible, gestionar e innovar estrategias para subsistir, resistir y enfrentar el evento que amenaza.

Ya en el segundo momento muchas personas mayores hicieron gala de esa experiencia acumulada, necesidad de auto trascender, seguir siendo y haciendo; desplegaron un grupo de acciones para la familia, para vecinos o amistades, que, sin temor a equivocarme de escucharlas y leerlas en mensajes de texto yo diría, que se sintieron felices o realizados haciéndolas. No es que estuvieran celebrando el bienestar en la vulnerabilidad, pero mostraron emprendimientos, realizaciones personales, dadas hacia familiares, amigos y vecinos, en tiempos muy difíciles. El concepto de felicidad en Cuba está muy relacionado con ese compartir con otros. Arés (2018), nos ofrece un concepto que complementa lo que expresamos: *“los cubanos tenemos un concepto doméstico o familista de la felicidad. Para estar bien en Cuba las personas necesitan las relaciones con los otros, con la familia extensa, con los vecinos, con los que están cerca y los que están lejos”*. (p. 26)

Llegado este segundo momento y con claridad meridiana, muchas personas adultas mayores mostraron emprendimientos en tareas como elaboración de nasobucos que regalaron, maestras jubiladas que convirtieron un espacio de la casa en pequeña aula para repasar contenidos de la escuela a sus nietos, profesores jubilados que recibieron con frecuencia llamadas telefónicas de estudiantes, para consultar o aclarar dudas de alguna asignatura, abuelos que se quedaron al cuidado de sus nietos para que los padres pudieran trabajar, entre muchos otros ejemplos. En la búsqueda de criterios acerca del bienestar de las Personas Mayores, hay unos que se replica significativamente:

- Las Personas Mayores son los más disciplinados en cumplir las medidas higiénicas sanitarias orientadas.
- Han mostrado conductas de solidaridad con la familia, vecinos y amistades, incluso sin salir de sus casas.
- No pierden una sesión de información cada mañana, emitida por el Ministerio de Salud Pública.
- Han sentido satisfacción con la asistencia y acompañamiento brindado por la comunidad.

Con estos ejemplos, en momentos tan difíciles, es lamentable que aún persistan actitudes de las más diversas

formas de gerofobia, así como tendencias marcadas desde una mirada única: geriátrica y asistencialista hacia las personas mayores. Esto no solo se proyecta en los medios y la población en general, sino también en decisores de programas.

Estos y otros muchos, pudieran ser ejemplos del impacto de carácter social que, paulatinamente irá derribando los prejuicios sociales que aún subsisten en nuestro medio. Adultos mayores con estas proyecciones sociales, no constituyen un problema, muy por el contrario, son parte de la solución. De aquí la intencionalidad en la segunda parte del título de este trabajo, una mirada diferente.

La nueva normalidad

El mundo ha cambiado, y no volverá a ser igual, como tampoco los comportamientos humanos deberán ser los mismos. Los seres humanos, retornaremos a las escuelas, al trabajo, a visitar otros sitios, incluyendo las personas mayores, pero quizás con algunas regulaciones iniciales y otras quedarán per se. Un ejemplo de esto, es el surgimiento del anticonceptivo de barrera (preservativo). Surgió como un elemento importante de anticoncepción y a partir de la epidemia del SIDA, fue utilizado como protección para la salud. Vendrá una nueva normalidad, que no va a ser, regresar a la que teníamos.

Ante esto sería importante cuestionarnos: ¿cómo deben pasar las personas mayores a esa nueva fase? ¿Qué estrategia pudiera asumir la familia?

Aunque obviamente, no hay una fórmula estricta para que las personas mayores se integren a una nueva forma de vivir, se pudieran considerar algunas claves, que se comentan, en nuestra visión de trabajar cada día con personas mayores, activas, participativas e integradas socialmente. He aquí algunas propuestas.

- Adherirse a la idea de reflexionar anticipadamente: qué voy a hacer, cómo y por qué. Valorando si necesariamente no se puede postergar o hacerlo otra persona.
- Cuestionarse cuán prioritario resulta lo que se va a realizar fuera de casa.
- Aceptar la posible incertidumbre que pudiera presentarse en el afuera y que quizás no pudieran manejar.
- Mantener el autocuidado disfrutando de un estilo de vida sano y la autonomía

La experiencia de acompañar a Personas Mayores a través de una herramienta grupal utilizando la Plataforma de WhatsApp, abre una nueva e interesante vía de proyección profesional en el trabajo docente, investigativo y de extensión.

En momentos en que se prolifera en el mundo tanta adversidad y dolor ante la crisis sanitaria, social, económica y humana, los profesionales cubanos nos hemos unido en una íntegra vocación de servicio profesional ante la Pandemia de la Covid- 19

CONCLUSIONES

El Psicogrupo creado por la Cátedra de Personas Mayores de la Universidad de Cienfuegos se ha distinguido por un enfoque interdisciplinario de la Psicogerontología y de la Gerontología Educativa, en alianza con profesores de otros Departamentos de la Facultad de Educación y profesionales de otros organismos.

El trabajo mediante la Plataforma WhatsApp ofreció la oportunidad de continuar el aprendizaje ante la adversidad y de utilizarlo para el Curso de Verano, propuesto por los propios cursillistas.

La excelente preparación de los cursillistas ante cada tema propuesto y la satisfacción demostrada por todo el grupo, demuestran una vez más, las herramientas terapéuticas con las que cuenta Cuba, para salir adelante ante un evento tan fuerte para el mundo entero.

Las Personas Mayores demostraron manejar con habilidades suficientes, la Plataforma de WhatsApp, conocimiento adquirido en sus aulas, gracias a la inclusión del contenido de la TICS, en el Programa de la Cátedra.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arés, P. (2018). *Individuo, familia sociedad. El desafío de ser feliz*. Caminos
- Calviño, M. (2020). *Apoyo psicológico a la población*. <http://www.cubadebate.cu/opiniones/2020/03/26/apoyo-psicologicos-a-la-poblacion/#.Xt0nRrFB90w>
- Orosa, T. (2020). *Programa cubano de educación de mayores en su XX Aniversario. Lecciones aprendidas*. (Ponencia). XII Congreso Internacional de Educación Superior Universidad 2020. La Habana, Cuba.
- Redelmeier, D. A., & Shafir, E. (2020). Errores de pensamiento durante la pandemia de COVID-19. Sesgos y dificultades para adherir a las medidas preventivas. 8 dificultades de comportamiento reportadas por la ciencia psicológica, que son relevantes para contextos que requieren juicio bajo incertidumbre. *The Lancet Public Health*. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30096-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30096-7) *Pitfalls of judgment during the COVID-19 pandemic*