



ÁREA 3. CUADERNOS DE TEMAS GRUPALES E INSTITUCIONALES

(ISSN 1886-6530)

www.area3.org.es

Nº 21 – Invierno 2017

UNA NUEVA FORMA DE TRABAJO: DE TRANSMITIR A CONSTRUIR CONOCIMIENTO¹

Sobre el proyecto “Cambiando en salud juntos”

Corral, Raquel²; Fernández, Rosa³; García, María⁴; González, Víctor M.⁵

1.- Antecedentes

Este proyecto se enmarca dentro de un convenio de colaboración entre el Ayuntamiento de Madrid, su organismo autónomo Madrid Salud y la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) para llevar a cabo la “Estrategia Gente Saludable 2010 - 2015” desarrollada en el distrito de San Blas-Canillejas por el Centro Madrid Salud (CMS) dedicado a la prevención y promoción de la salud. En el convenio que se firmó en 2013 y se viene prorrogando anualmente, viene reflejado el compromiso de dar apoyo técnico profesional en salud comunitaria al [Espacio Vecinal Montamarta \(EVM\)](#). Este espacio vecinal se encuentra en el barrio de Amposta, uno de los de mayor vulnerabilidad social del distrito. Es un proyecto autogestionado de forma asamblearia y horizontal desde la participación ciudadana. Se ubica en un edificio de titularidad municipal, antiguo mercado cerrado durante más de 20 años. Éste fue ocupado por un grupo de jóvenes con el apoyo de un gran número de vecinos y asociaciones, entre ellas la Plataforma Vecinal San Blas – Simancas,

¹ Trabajo presentado al XVIII Encuentro del PACAP (Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria) y XV Jornadas de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud.

² Raquel Corral, técnico auxiliar sanitario del CMS San Blas y diplomada en enfermería en la escuela de la Comunidad de Madrid (Leganés). corralcncr@madrid.es

³ Rosa Fernández, psicóloga clínica en el CMS San Blas, miembro fundadora y didacta de la Asociación de Psicoterapia Operativa Psicoanalítica. fernandezmrm@madrid.es

⁴ María García Colis, licenciada en medicina familiar y comunitaria. garciacmar@madrid.es

⁵ Víctor Manuel González, oficial de edificios y dependencias - personal de oficinas y servicios internos, apoyo tecnológico audiovisual a procesos comunitarios, coordinación del jardín comunitario “La Huerta de Conchi” en el CMS San Blas - Canillejas, gonzalezovm@madrid.es

bajo el eslogan “Por y para el barrio, por y para los vecinos”. La recuperación de este espacio se produce en el contexto del 15M, movimiento que surge en Madrid el 15 de mayo del 2011 como protesta pacífica para promover una democracia más participativa.

El distrito San Blas-Canillejas donde se ubica nuestra experiencia tiene un carácter mixto residencial e industrial. Es uno de los distritos limítrofes de Madrid. Su creación está ligada a la absorción en los años 60 del desborde de población inmigrante del campo a la ciudad en busca de trabajo. Por tanto es un distrito que se crea a gran velocidad con edificios en forma de colmena, con las consecuencias sociales y sus implicaciones en salud, fruto de este desarrollo urbanístico. También fue modelo de realojo de población chabolista. Durante esos años el distrito sufrió enormemente el tráfico y abuso de drogas cuyas consecuencias llegan a nuestros días.

Volviendo a nuestro Espacio Vecinal Montamarta, en el 2013 se crea un grupo abierto por la mañana y otro por la tarde dirigido a personas mayores. Se comienza con los talleres de salud que se imparten desde distintos programas marco como Envejecimiento Activo y Saludable, Alimentación, Actividad Física y Salud y Prevención de Accidentes. Pero estos talleres están diseñados con actividades de salud limitadas en el tiempo y llegó un momento que los contenidos planteados en los talleres ya estaban aportados. Había que investigar sobre otro tipo de intervención con otro enfoque ya que el de educación para la salud se veía agotado en este contexto. La estructura fija de estimulación cognitiva quedaba obsoleta y sin sentido tanto para las personas profesionales que impartían los talleres como para los asistentes a los mismos. En este momento, la persona sobre la que recaía la responsabilidad de esta actividad pide ayuda al equipo de trabajo del CMS. Así que podríamos decir que de una crisis en la intervención sentida como aburrimiento o estereotipia surge un espacio de trabajo en equipo de aprendizaje y creatividad.

En esta búsqueda de nuevos caminos de intervención se cruzan varios elementos que hacen sinergia. Un investigador sobre cambios acaecidos en barrios a lo largo de los últimos años solicita utilizar una de las reuniones para, con la autorización de las personas asistentes al taller, realizar una grabación de una entrevista grupal sobre la visión que tienen de los cambios que se han ido produciendo en San Blas. El Espacio Vecinal Montamarta nos transmite esta demanda y las personas del taller acceden participando activamente. Es este el momento en que se nos ocurre la posibilidad de la recopilación de información que estas mujeres tienen sobre el barrio. Es decir, cambiar el paradigma, modificar el lugar del técnico y pasar de transmisor de información a escuchante. Se hace una propuesta inicial: hablemos del barrio. Esta propuesta se va transformando porque no todas las asistentes al taller han vivido en el barrio, ni todas tienen una emoción positiva ligada al mismo. Parece que ellas quieren hablar de su historia, no de la historia del barrio. Así comenzamos una nueva andadura de construcción conjunta con un claro cambio en el posicionamiento del técnico. El apoyo que se nos requiere no viene por el saber que les queremos transmitir, ya agotado,

sino por ofrecer un encuadre de escucha activa, respetuosa, de reconocimiento del otro como alguien capaz de aportar.

2.- Intervención comunitaria: sobre la importancia del equipo de trabajo y del soporte institucional

Este proyecto, como casi todos, es fruto de la confluencia de varios factores, algunos previstos y programados, otros azarosos, unos racionales y otros emocionales. Y estos factores pueden precipitarse en una actividad concreta gracias a la visión e intuición de alguien capaz de liderar el proyecto aprovechando las oportunidades que se dan en un momento determinado. Anteriormente ya hemos expuesto dos de los elementos: por una parte la aceptación y reconocimiento de un momento de crisis y necesidad de cambio en el enfoque de una intervención y por otra la actitud abierta a nuevas formas de hacer.

Otro de los factores facilitadores de este proyecto, en este caso previsible y racional es el mandato institucional que surge en la anterior legislatura en la “Estrategia Gente Saludable 2010-2015”. En esta estrategia se ponía el acento en la promoción y prevención de la salud privilegiando las intervenciones grupales y comunitarias. En la nueva legislatura 2015-2019 se produce un cambio en la política municipal que lleva al gobierno del Ayuntamiento de Madrid a un movimiento político de nueva creación, que surge de las bases del movimiento ciudadano 15M antes mencionado. Las directrices que marcan transmiten con claridad la necesidad de dar un empuje decisivo a la intervención comunitaria como orientación más adecuada para hacer prevención y promoción de la salud, es decir trabajar no para la comunidad sino con ella, partiendo de la base de que la mejor forma de promover salud es poner en valor el poder de la ciudadanía sobre sus cuidados. Esta evolución conceptual queda recogida en la Estrategia Barrios Saludables. Este aspecto del apoyo institucional en el marco de un movimiento político nos trae a la memoria el componente ideológico que sustenta la práctica comunitaria tal y como ya plantea Javier Segura en 1995 en un momento político donde ésta estaba trabada.

Otro elemento de oportunidad es la confluencia de unas personas dentro del equipo de trabajo con algunos conceptos compartidos y con ganas de trabajar juntos.

Como equipo de trabajo compartimos en nuestro esquema conceptual de referencia operativo la idea de que el ser profesionales de la salud no nos da la posesión de la verdad absoluta entre otras razones porque no existe, la verdad se va construyendo.

Otro concepto común es la valorización de lo grupal como herramienta productora de cambios y bienestar.

También, coincidiendo con uno de los principios básicos de la psicología comunitaria, pensamos que el poder y el control deben estar en la comunidad, no en la tecnocracia, y que las transformaciones profundas suponen un cambio en las relaciones de poder. Por esta razón enfrentamos la nueva actividad compartiendo el poder con el grupo con el que vamos a intervenir, esperando que la transformación que genera todo aprendizaje se produzca en todos, no solo en los asistentes al taller.

Nuestra práctica para contribuir al fortalecimiento de las personas con las que trabajamos se orienta en unos valores compartidos. Para Prilleltensky (1994) estos valores son la autodeterminación, la justicia distributiva y la participación democrática y colaborativa. En nuestro caso cuidamos en cada sesión de trabajo que estos valores sean conservados facilitando la participación, el respeto a sus decisiones, la distribución de las tareas, la integración dentro del grupo de todos sus participantes. Entendemos que la participación en una actividad con estos valores puede generalizarse en el vivir cotidiano de las personas que participan de la experiencia, y por tanto sentirán la fuerza (salud) en su vida cotidiana que surge de sentirse miembro respetado de un grupo.

Así vamos construyendo un equipo de trabajo que disfruta compartiendo estos principios y poniéndolos en juego en la actividad, defendiendo estos mismos valores en el grupo de trabajo (asistentes al taller) como en el equipo de trabajo (coordinadores de la actividad). Para ello nos damos unas condiciones mínimas de trabajo, o encuadre, como son tener una persona encargada de liderar el proyecto, reuniones previas de preparación de la sesión y reuniones posteriores para evaluar y estudiar lo que ha ocurrido durante la misma, documentar todo lo que ocurre, repartirnos las tareas.

El equipo lo configura la médico referente del programa de envejecimiento activo y saludable, que es la persona que lideraba la actividad desde el 2013, que pide ayuda para continuar trabajando en este espacio, y que tiene muchas ganas de aprender con otros a promover intervenciones comunitarias; una técnico auxiliar sanitario, con ganas de participar en actividades nuevas, muy convencida de que la actividad física es una fuente de salud, un POSI (personal de oficios servicios internos) con buenas capacidades para manejar tecnología, digitalización de fotografías, ordenadores y con experiencia personal y mucho interés en las actividades comunitarias, responsable del proyecto de huerto comunitario del centro y con ganas de seguir aprendiendo en la configuración de grupos con un proyecto, y por último una psicóloga con formación en psicología social y comunitaria que además, tras una baja laboral tiene ganas de integrarse en una experiencia de trabajo en equipo compartiendo conocimiento.

Creemos que un elemento básico de la intervención comunitaria es tener un equipo detrás de cada intervención que sustenta la acción-investigación. La flexibilidad que requiere la intervención comunitaria para construir cada día con otros solo se puede mantener si hay una seguridad básica fundamentada en principios, valores y una reflexión compartida del equipo. Si no se dan estas condiciones, el técnico tratará de asegurar su papel basándose en normas y contenidos fijos a implementar en la población diana.

3.- Otros fundamentos teóricos relacionados específicamente con la atención a los mayores

Además del sentido de intervención comunitaria como generadora de fortalecimiento de una colectividad y de cada uno de sus miembros, nuestro proyecto ha tenido otros pilares teóricos:

3.1.- El Baile

Dentro del marco de la nueva forma de trabajar surge la idea de realizar un baile con el grupo. Durante un trimestre ensayamos de 15/20 minutos en cada sesión y el último día del trimestre se graba.

La propuesta del baile se sostiene sobre tres pilares: el trabajo de memoria necesario para recordar los pasos, el ejercicio físico como parte importante en la mejora de la salud y la actividad lúdica y distendida.

Por tanto consideramos que el baile integra los aspectos cognitivo, físico, social y emocional de la salud. La estimulación cognitiva a través del ejercicio físico mejora las capacidades psicosociales de los participantes considerados como seres integrales que ejercitando el cuerpo mejoran las capacidades mentales y viceversa. Si a estos ejercicios físicos se le suman los componentes lúdico, social y cultural se consigue además una buena aceptación por parte de los participantes a la vez que se fortalecen los vínculos. Se incrementa el empoderamiento personal y grupal mediante la consecución del objetivo común de moverse coordinadamente de manera individual dentro de una coreografía colectiva. Según transcurre el ensayo semanal del grupo, el baile se perfecciona por la práctica y la intención de mejorar. El sentido de unidad se manifiesta en “la puesta en escena” como colofón festivo. Nos podemos retrotraer en el tiempo y viajar a innumerables lugares donde los seres humanos hemos creado danzas rituales como herramientas de desarrollo comunitario que ayudan a organizarnos en sociedad.

3.-2.-Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva es el hilo conductor y la tarea manifiesta de la intervención, primero con el baile, donde se trabaja de una manera especial la atención, la concentración y la coordinación, después con ejercicios concretos de cada una de las fases de la memoria (registro, retención y recuerdo), y por último, a través de la reminiscencia o recuerdo de la historia personal de cada uno, poniendo en juego la escucha atenta, la evocación, la búsqueda de referencias y la comunicación más tarde en el coloquio.

El concepto de entrenamiento cognitivo parte de la idea de que las capacidades cognitivas responden positivamente al ejercicio constante y repetido mejorándose su funcionamiento. Desde esta premisa, se establece una metáfora muy didáctica en la que se considera que el cerebro es un músculo que necesita acción, y que la estimulación cognitiva es una forma de “gimnasia mental” estructurada y sistematizada que tiene por objetivo ejercitar las distintas capacidades cognitivas, en definitiva, aprender.

La Estimulación Cognitiva parte de dos presupuestos básicos:

- 1) Que el cerebro es fundamentalmente plástico, es decir, susceptible de modificar su estructura y su funcionamiento bajo condiciones apropiadas. Si dichas condiciones se producen aumenta el número de conexiones entre las neuronas cerebrales, y eso se manifiesta en una mayor y mejor adaptación del individuo al medio.
- 2) Que las diversas capacidades que poseemos no dependen sólo de factores genéticos y hereditarios, sino del aprendizaje y de la interacción continua que el individuo establece con el entorno.

3.3.- Reminiscencia

Durante mucho tiempo se pensó que el recordar el pasado de los mayores era nocivo, índice de deterioro y que era un proceso regresivo que actuaba en contra de la adaptación a la realidad. Sin embargo ya en 1963, el profesor Robert Butler, partiendo de la observación, describe no solo la tendencia de las personas mayores a recordar, sino también los efectos positivos que estos recuerdos tenían en el presente de sus vidas. En 1974 defiende el recuerdo de experiencias biográficas como una acción terapéutica útil en periodos de la vejez que ayuda a los adultos mayores en la tarea de " clarificar, profundizar y encontrar el sentido de lo obtenido en toda una vida de aprendizaje y adaptación" Describía una correlación positiva entre la reminiscencia y la adaptación positiva a la vejez gracias a la conservación de la autoestima y a la consolidación del sentido de identidad. A partir de ese momento se abrieron muchas líneas de investigación sobre esta actividad en los programas dirigidos a mayores.

Llamamos reminiscencia a la función que permite recordar pensando o relatando hechos actos o vivencias del pasado.

Rosario Paniagua Fernández (2010) define así este concepto:

“Es el acto de recordar experiencias del pasado, a través del cual la persona reflexiona sobre las mismas para reconstruir y encontrar significados a su vida actual. Se hace referencia al sentido de satisfacción derivado de la revisión del pasado en la etapa de la vejez. La satisfacción se consigue mirando retrospectivamente la vida y viendo que ha sido valiosa, que se ha ocupado un lugar único en el tiempo, sintiéndose satisfecho por ello”

Salvarezza (2002) dice sobre la reminiscencia que es “una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto

reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad"

Según refiere Rosario Paniagua (2010) múltiples estudios han demostrado que la reminiscencia es una fuente de placer, ayuda a afrontar la cercanía al final de la vida, contribuye a la reorganización de la existencia, aporta serenidad y prudencia, contribuye a mantener la autoestima y capitaliza las fortalezas. Si la actividad se realiza en grupo, además contribuye a compartir la vida con otros, crear lazos afectivos, reafirmar la identidad personal y autoestima y reducir los sentimientos de soledad y aislamiento. Sin embargo, si la reminiscencia se vuelve obsesiva puede contribuir a la desvinculación del presente. Coincidiendo con estos estudios planteamos la actividad a las personas del taller teniendo muy presente que íbamos a proponer una actividad de compartir recuerdos vinculándolo a nuestra realidad actual, renovando los intereses presentes y proponiendo participar en actividades o relaciones significativas que le ayuden a vincularse al momento que está viviendo.

4.- Población a la que va dirigida la intervención

Esta intervención se planteó por una parte para algunas personas mayores de 65 que participaban en el Espacio Vecinal de Montamarta y demandaban actividades de salud. Por otra se tuvo en cuenta a personas que habían asistido al CMS a la realización de actividades incluidas en un programa llamado Envejecimiento Activo y Saludable y mantenían una demanda individual de atención. Esta demanda se redefinió ofreciendo un dispositivo estable y grupal incluido en actividades de la vida cotidiana como apoyo para afrontar los acontecimientos vitales que esta etapa de la vida conllevan. Se pensó en darle respuesta en el Espacio Vecinal Montamarta buscando un lugar de vida cotidiana, normalizado y fuera de un dispositivo específico de salud, en un espacio vecinal que en sí mismo ya es un agente de salud.

5.- Objetivos del proyecto: Demanda manifiesta y latente

5.1.- Del grupo de mayores:

La demanda manifiesta del grupo de mayores ha sido mejorar la memoria y encontrarse bien. Durante el desarrollo del grupo se ha ido trabajando una demanda latente ligada a sentir compañía, paliar la soledad no deseada, sentirse valorado, estrechar lazos y apoyarse con confianza.

5.2.- Del equipo de trabajo:

5.2.a.- Hacia las personas con las que trabajamos:

Promover la salud integral durante la vejez en toda su complejidad biopsicosocial.

Para ello focalizamos nuestra intervención en:

- Estimular las funciones cognitivas a través del recuerdo de las vivencias personales en el distrito y otras técnicas para ejercitar la memoria.
- Promover la actividad física.
- Potenciar las relaciones sociales creando una red de apoyo como fuente de salud.
- Reconocer la potencialidad, las capacidades y creatividad de los asistentes al grupo, a veces no reconocida bien por su edad, bien por su condición de mujer (inmensa mayoría de integrantes del grupo), bien por su historia biográfica de asunción de un rol de sometimiento y cuidado del otro. A partir de este reconocimiento, contribuir al fortalecimiento de los integrantes del grupo.

5.2.b.- Hacia nosotros como equipo: Aprender a desarrollar un proyecto comunitario poniendo en juego los conocimientos diversos con los que contamos de forma individual, transformando los conocimientos individuales en conocimientos de equipo.

A partir de la experiencia, generar un documento que posibilite compartirla con otros equipos y una guía que sirva de punto de partida para próximos proyectos.

5.3.- Del proyecto del CMS y de los programas implicados

En el desarrollo de la Estrategia de Gente Saludable y su evolución hacia la Estrategia Barrios Saludables uno de los objetivos es el fortalecimiento de la comunidad, objetivo central de este proyecto.

Además el proyecto pretende superar un momento de crisis en la actividad desarrollada por el CMS para el Espacio Vecinal Montamarta.

Y, como no podía ser de otra forma, el proyecto hace suyos los objetivos que marcan varios programas de la Estrategia Gente Saludable de Madrid Salud. Estos objetivos están imbricados unos con otros tal y como lo está la propia intervención:

Objetivo general: Fomentar una vida saludable entre las personas de más de 65 años fijando especial atención en aquellas con mayor vulnerabilidad.

Objetivos específicos.

- Detección de personas con más de 65 años con problemas de memoria debidos a la edad y realización de estimulación cognitiva mediante la puesta en marcha de talleres de memoria y creación y dinámicas de grupo.
- Ayudar a afrontar la ansiedad y las dificultades afectivas que surgen en la adaptación a la vejez, centrándonos en los acontecimientos más específicos de esta etapa vital como son la viudedad, la soledad y la nueva función social.
- Contribuir al empoderamiento y compromiso del grupo sobre su responsabilidad y capacidad de cuidar su salud y de la de su entorno.
- Creación de una red social de apoyo mutuo que favorezca vidas más saludables.

6.- Contenidos

6.1.- Contenidos iniciales:

Partimos de unos contenidos iniciales que, dada las características del proyecto comunitario, eran unos contenidos de partida modificables en base al proceso.

- Estrategias de estimulación cognitiva para potenciar la memoria o retrasar su deterioro por la edad, recuerdo de nombres (propios, de medicación), aprendizaje números (de teléfono, DNI, cumpleaños), apertura a nuevas tecnologías, atención.
- A través del baile, búsqueda del ritmo en la melodía, coordinación sensorial y psicomotriz a través de un ritmo, perfeccionamiento del paso base de cada baile, aprendizaje de nuevas figuras, la autoestima, movilidad y coordinación corporal.
- Conocimiento de la historia del barrio en el que se desarrolla la vida cotidiana, estudio de la evolución de este barrio a lo largo de los últimos 50 años.

6.2.- Contenidos trabajados:

Si bien estos son los contenidos iniciales, a lo largo del proyecto, según los intereses de las personas participantes, hubo algunos que se mantuvieron como fueron los relacionados con la estimulación cognitiva y los relacionados con la actividad del baile, y otros que se fueron modificando. A través de la actividad de reminiscencia apoyándonos en el aporte de las fotografías que cada día una persona del grupo se comprometía a traer, vimos como el grupo se decantaba no tanto por estudiar la evolución del barrio como por recordar y pensar sobre sus propias trayectorias vitales. En esta actividad se trabajaron contenidos de tipo psicosocial ligados a la historia de España de la posguerra, los valores imperantes, los poderes fácticos como la iglesia y la escuela, el papel de la mujer en torno al cuidado de los padres y madres, el marido y los hijos e hijas, la sexualidad, la relación de pareja, la viudedad, la vecindad, las relaciones de apoyo comunitario, la migración del campo a la ciudad y la transformación de la ciudad.

Al final del proyecto, gracias a las relaciones que se van creando y al empoderamiento que se va consolidando, como señalaremos en el apartado de resultados, se planea una sesión de formación con el contenido del maltrato al mayor para que colaboren como agentes de salud durante el día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y el Maltrato a la Vejez, el 15 de junio.

7.- Metodología

La metodología que planteamos se apoya en una concepción del mayor como fuente de conocimiento y experiencia: son personas de las que tenemos que aprender y la sociedad

debe estar abierta a ello para no perder sus aportaciones. Cuidar y honrar al mayor como fuente de conocimiento y sabiduría como hacen aún muchas culturas.

El otro pilar es la potencia transformadora del grupo operativo como un espacio privilegiado de creación y construcción de identidad individual y colectiva para alcanzar una tarea común, cuidar la salud. Tenemos en cuenta en la dinámica grupal no solo los contenidos trabajados – plano temático – sino también los aspectos relacionales y los contenidos latentes que surgen en la interacción -plano dinámico.

Diseñamos así una propuesta metodología consistente en poner en valor la experiencia de vida de personas mayores de 65 años utilizando el grupo operativo como dispositivo generador de un proceso que permite conocer, elaborar y vivenciar con otros nuestras señas de identidad, y resignificar las vivencias del propio yo, en un momento histórico social favoreciendo las relaciones. Nos basamos en los conceptos básicos de Pichon Rivière y Armando Bauleo sobre grupo operativo y en su definición de grupo como un conjunto de personas que se reúnen en torno a un objetivo común, al que intentan abordar operando como equipo teniendo en cuenta que gran parte del trabajo del grupo está centrado en identificar y enfrentar los obstáculos que interfieren en la consecución del objetivo común.

Partimos de una estructura que detallaremos a continuación, una estructura prefijada y trabajada, pero a su vez flexible que se va adaptando en cada sesión en base al proceso del grupo. Son las personas mayores los agentes de salud, son ellas las que trabajan los vínculos en el grupo (si ha faltado alguien, si hay que llamar a alguien,..), son ellas las que eligen el baile, ellas en ocasiones proponen tareas de estimulación cognitiva, son ellas las que traen el contenido de la historia personal de cada uno, incluso planteando al grupo si la traen o si prefieren formar parte del grupo de una forma diferente (a través de una canción o un texto), son ellas las que deciden quién será el protagonista el día siguiente, son ellas las que deciden participar llevando a cabo la actividad del día singular de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez, son ellas las que aportan y dan el contenido del coloquio, son ellas las que van acogiendo a las personas nuevas que se van integrando en el grupo. El equipo coordinador tendrá como función contribuir a que el grupo sea operativo centrándose en la tarea que les convoca, proponiendo un encuadre y coordinando para que se mantenga, atento al proceso grupal, dando significado a las emociones y ansiedades que van surgiendo.

Se plantea un grupo abierto pero con pautas consensuadas de incorporación o despedida. Es un grupo participativo dentro de un **encuadre** que se estudia previamente como el más adecuado para los objetivos que se plantean:

Duración de 11 a 12,30, periodicidad semanal.

Organización espacial: la actividad se desarrolla en una sala grande del Espacio Vecinal Montamarta que nos permite organizar la actividad en dos espacios: uno en torno a una mesa dispuesta en forma de U que facilita la actividad más cognitiva y estructurada (reconocimiento del grupo y actividad de estimulación cognitiva) y otra zona vacía más

adecuada para la parte más emocional y creativa (baile, visualización del material que aporta la persona encargada de traer fotos o algo relacionado con su experiencia vital, y coloquio en torno a ese material) colocando o quitando sillas en función de las necesidades.

Función de la coordinación: como ya se ha dicho la coordinación no dirige el grupo sino que está para facilitar el proceso grupal, aportando el trabajo, el tiempo y la metodología para que se pueda dar ese proceso. Hay una distribución de roles dentro de la coordinación. Un miembro lleva a cabo

- Moderación-coordinación interviniendo con la palabra,
- Coordinación de la actividad del baile,
- Tecnología (recopilación de documentación fotográfica-sonora-textos inicialmente acerca de vivencias pasadas de las protagonistas en el barrio de San Blas y posteriormente sobre experiencias personales, y almacenaje de dicha documentación en soporte tecnológico digital a través de scanner) y
- Observación y recogida del material que va produciendo el grupo y del proceso para posterior análisis.

Hay dos tiempos de reunión que permiten sostener la flexibilidad y el pensamiento sobre lo que se hace: media hora antes de la sesión de trabajo nos reunimos para consensuar lo que se va a hacer y media hora después para intercambiar las visiones de lo que ha sucedido ese día en el grupo para tenerlo en cuenta en las propuestas y la escucha del próximo día.

Estructura de las sesiones, distintos momentos:

- Apertura del grupo viendo quién está, quién no ha venido, compartiendo alguna información que hayamos tenido de alguien del grupo que no pueda asistir en ese momento, contando algo importante que nos haya podido pasar durante la semana y que queramos que los demás lo conozcan. (15 min.) en torno a la mesa en U
- Baile: en la zona abierta, frente a la pantalla donde se visualiza la coreografía que se va a aprender. (20 min.)
- Mientras el grupo baila la persona que se ha encargado de traer el material para la siguiente sesión lo escanea.
- Volvemos a la mesa y se hace un trabajo de estimulación cognitiva. (15 min.)
- Llevamos las sillas a la zona abierta y compartimos la documentación (generalmente 3 fotos significativas de la vida de uno de los componentes del grupo) y esa persona nos cuenta algo relacionado con ese material. (15 min.)
- Diálogo en torno a lo que nos ha sugerido la presentación. (15 min.)

- Cierre: recordamos lo que se ha hecho durante la sesión y con pocas palabras cada una va haciendo una devolución al grupo de lo que le ha parecido la sesión o de lo que se lleva de la sesión que está terminando. Se recuerdan los compromisos para la siguiente sesión entre otros la asignación rotatoria de la persona que traerá material. (10 min.)

Para evaluar la experiencia se han utilizado la técnica del árbol como evaluación final, una reunión grupal con el objetivo específico de recoger la opinión de las asistentes sobre la experiencia y una evaluación al final en cada sesión solicitando una palabra o frase que reflejara lo más significativo para ellas de ese día. Otros indicadores han sido la asistencia en cada reunión, la cantidad y calidad de la comunicación, el nivel de cooperación en el grupo y la participación activa en la actividad comunitaria del Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y el Maltrato a la Vejez

8.-Desarrollo del programa

La actividad comienza el 14 de enero de 2016 con 10 personas y termina el 9 de junio con 15. Durante esos meses se produjo una baja por traslado a una residencia y 6 incorporaciones procedentes de otros programas del CMS o invitadas por alguna de las asistentes al grupo.

Baile:

La actividad del baile como ya comentamos en los fundamentos teóricos, nos permite trabajar globalmente todos los objetivos de salud que nos planteamos ya que es una actividad que aúna estimulación sensorial y cognitiva, ejercicio físico, disfrute, el sentir que se forma parte de un conjunto y se comparte.

La propuesta consiste en bailar apoyándonos en un vídeo tutorial con una música y una coreografía sencilla para hacer en grupo.

El equipo de trabajo propusimos esta actividad explicando que sería voluntaria nadie sería obligado a bailar por el hecho de pertenecer al grupo y cada cual bailarían en la medida de sus posibilidades, sin buscar la perfección en la ejecución sino sabiendo que lo importante es divertirse y practicar.

Apareció una pequeña resistencia en los comienzos y tuvimos que recordar estas condiciones en la siguiente sesión porque parecía que les incomodaba la idea. A partir de este momento la aceptación ha sido máxima, han disfrutado cada uno de los ensayos y es una de las cosas que más recuerdan de manera positiva.

Trabajo de estimulación cognitiva:

Se han realizado ejercicios más dirigidos concretamente a la estimulación cognitiva como son las estrategias de recuerdo de nombres (nombres del grupo, nombre de

medicamentos...), número de teléfonos (del Espacio Vecinal Montamarta, de familiares), números de DNI, memorización de palabras nuevas (escanear, resetear), repaso de las fases de la memoria, recuerdo de fechas (cumpleaños), por qué está influida la atención, recuerdo de poesías y canciones.

Trabajo grupal sobre el material aportado por las protagonistas:

Algunos indicadores de evolución del grupo han sido la cantidad y calidad de la comunicación, la cooperación, la asistencia y el material que los miembros del grupo han ido aportando cada día. Comenzaron trayendo imágenes del barrio adaptándose a la propuesta de la coordinación. Pero el estudio conjunto de la realidad que reflejaban las imágenes, el recordar y la identificación con muchas vivencias iban construyendo un espacio de intimidad que animaba a traer imágenes relacionadas con vivencias personales, del afuera y del adentro de la vida familiar. El material personal que las integrantes del grupo han ido compartiendo ha permitido poner en valor una época de gran significación histórica con repercusiones psicosociales que dan forma y significado a nuestra realidad actual. A las protagonistas la experiencia les ha servido para elaborar y contribuir a dar sentido a su historia. Para la coordinación ha sido una fuente de aprendizaje y de toma de conciencia de estos fundamentos que hasta ese momento eran teóricos, la constatación de la lucha por la vida, la igualdad, la salud, en condiciones socioeconómicas y políticas difíciles. Estos son algunos de los temas tratados:

a.- El papel de la mujer en los años 60-80. Han ido recordando a través de las fotos que traían y compartían el papel de la mujer como agente de cuidado de hijos e hijas, padres y madres, suegros y suegras, de la casa, de la ropa, de alguna vecina, todo ello sin los medios técnicos actuales como por ejemplo lavadora. “El era muy activo, y la familia éramos muy típica: tu con los niños y yo aquí con la política” Algunas, cuando lo recuerdan, se valorizan como mujeres con una gran capacidad de trabajo y lucha frente a la adversidad del momento. “¿Como yo he sido capaz de hacer todo lo que hice? Empapelábamos, hacíamos cortinas, no teníamos lavadora, lavando a mano, 3 días lavando las cortinas. Limpiando el suelo de rodillas, y luego le dábamos cera” o “Y yo con mis padres criando a mis hermanos ocupándome de ellos y lavando a mano y planchando. No salía...Y no había ropa de quita y pon”

También recuerdan como eran penalizadas por la familia extensa o por su propia familia nuclear si cuestionaban ese papel. Otras veces consistía en, sin pensar, seguir las motivaciones del marido, o del padre. Algunas se vieron obligadas a emigrar a otros países por no poder soportar el ambiente opresor que sentían. En ocasiones esto les supuso tener que renunciar a tener una pareja. Algunas iniciaron procesos de separación que en aquel momento tenía un coste social muy alto “Hasta mi familia me dio de lado”. El mensaje que recibían era “Por la cuchara que has comido tienes que seguir comiendo”. O iniciando trabajos fuera de casa poco remunerados de jornadas muy amplias compatibilizándolo con

el cuidado de los hijos e hijas a su cargo. “Yo era sola. Me iba a las 7 y volvía a las 4. Treinta y nueve años trabajando. Me separé en los 69, de las primeras separaciones, no tuve más remedio. Yo tenía que pagar todo. Los niños 8 años internos. Y ahora hay de todo. Desde los 3 años a mi padre me lo mataron”

La dificultad de criar sin apoyo, además de tener que sobreponerse a la crítica social por tomar una decisión mal vista en la época. También siendo conscientes que en sus manos estaba transmitir esa desigualdad de género o no, pero ser crítica con los valores imperantes tampoco era tarea fácil “Yo eduqué a los niños en la igualdad pero el padre no quería. Eso ha cambiado”

b.- Frente a esa realidad está la actual en la que ellas se tienen que plantear si quieren ser las sustentadoras de esas ideas pasadas o potenciar el nuevo lugar de la mujer, con capacidad para decidir, que ven en sus hijas, sus nueras, sus nietas o sus vecinas jóvenes. “Como tengo solo un hijo pensé qué pasaría si yo no estaba y que las hermanas no se iban a hacer cargo de él, y le enseñé a planchar y la nuera me lo agradeció” “¿Teníamos mucho respeto o mucho miedo? Las mujeres tapábamos” “Trabajar o no fuera de casa...Ahora que se trabaja fuera de casa, ¿quién cuida?”

c.- Sexualidad, relaciones de pareja y su evolución a lo largo de los años: Se ha podido compartir la dureza de la época pasada con la exigencia del sometimiento de la mujer a su pareja, teniendo que renunciar a pensamientos y proyectos propios. Y el temor en torno a la sexualidad, muy reprimida y castigada. “Los besos y los abrazos no traen muchachos pero tocan a vísperas” “Cuidadito cuidadito con el paquete de azafrán” “...Y yo salí corriendo cuando me dio el primer beso” “Hay que esconderse para darse un beso” “En mi pueblo si te dabas un beso te decían que te quedabas embarazada” “No saques un pie de la alforja que con el otro te caes”

d.- Hay una gran emoción de agradecimiento y también de nostalgia hacia los padres y madres.

e.- La vivencia de viudedad también ha ocupado sesiones. En la relación grupal se ha podido compartir la experiencia de aquellas personas que ya llevan tiempo elaborando esa nueva situación vital con aquellas que recientemente han vivido la muerte de sus parejas tras largos procesos de enfermedad. De esta forma el grupo puede constituirse en un espacio de apoyo mutuo y aprendizaje colectivo. Esta es una de las vivencias significativas del cambio de etapa vital que, al poder ser hablada y pensada, permite la elaboración y adaptación no siempre superada. Comparten como a los hijos e hijas les cuesta ver la tristeza. “Arréglate como si fueras al baile, esto es lo que me propone mi hija. No soy capaz de momento”

f.- La emigración como búsqueda de nuevos horizontes más prometedores tanto en lo económico como en lo ideológico. La emigración al extranjero y la emigración del pueblo a la ciudad. Se ha podido hablar de las ganancias de ese movimiento pero también del coste, del desarraigo y la soledad al dejar los orígenes, los apoyos y los paisajes conocidos atrás. “Me iba al pueblo todos los años. Preparaba todo y cuando discutíamos le decía que me iba al pueblo. Tenía que discutir con mi marido para poder irme al pueblo.... Yo allí ya no tenía amigas porque todas se habían ido a servir. Mis hijos lo pasaban de maravilla”

g.- En algunos de los documentos gráficos aparecen las grandes instituciones de la época que en ocasiones ayudaban y en otras coartaban: la escuela, la iglesia y el servicio militar.

h.- El cambio en la vida en la vía pública, el paso de lo público a lo privado. Por ejemplo el aspecto de la ciudad con la ropa colgada a la vista de todos, a veces colgada para ser vista y a veces siendo vista sin querer serlo, los niños y niñas jugando en la calle, la calle de los niños y niñas frente a la calle actual de los coches, las calles amigables frente a las calles peligrosas. “Las casas estaban diseñadas de forma que todo el barrio veía si tenías la ropa limpia” “Antes los chiquillos estaban en la calle, ahora solo hay coches. Los niños podían jugar” También la ayuda vecinal en la crianza, el apoyo mutuo, como por ejemplo a la hora de poder tener la sal que faltaba para el último guiso.

i.- La situación económica precaria pero solidaridad vecinal. Este distrito de barrios mayoritariamente de emigrantes, barrios nuevos sin servicios comunes era una plataforma en la que surgía con frecuencia la solidaridad a través de asociacionismo, voluntariado y apoyo en el vecindario. Las parroquias también tuvieron un papel importante como sostén comunitario. Actualmente ese tejido social se ha debilitado. “Los vecinos teníamos más relación. La familia estaba más abierta. Ahora tanto trabajo, y porque la gente es joven y ya no tenemos nada que hablar con ellos. La amabilidad existe ahora, pero de ahí no pasas. Ya no se pide el limón, ni la sal, los hijos iban de una casa y a otra, y eso unía mucho. Ahora hay tiendas abiertas, ya no hace falta el vecino”

j.- Los viajes promovidos por instituciones públicas para mayores suponen una oportunidad de disfrute con otros y que dan un buen balón de oxígeno. Estos momentos son muy valorados y recordados por gran parte de las personas del grupo.

k.- El sentimiento de orgullo de haber sobrevivido a tantas presiones sociales con ideas propias y sentido crítico supone un refortalecimiento para enfrentarse a la vejez con fuerza y ganas de transmitir los valores alcanzados a las siguientes generaciones. Todos estos temas han sido abordados en un clima de comprensión y empatía muy cálido. Ha habido momentos muy emocionantes, donde hemos podido comprobar cómo la emoción despierta los recuerdos pasados y fomenta la retención de momentos nuevos.

Había algunas frases que se repetían con frecuencia como “Si volviera a nacer....!” “María, es que no te das cuenta que antes...todo era diferente”

I.- También de la situación actual, de la soledad y el vacío cuando les viene la idea de que ya han hecho todo lo que tenían que hacer. “La soledad, me cuesta”. Y se habla desde la emoción profunda dejando claro que las coordinadoras del grupo no tienen ni idea de lo que eso es....

El formato de cada sesión se adaptaba a la persona que iba a exponer. Por ejemplo hubo dos compañeras que no quisieron aportar fotos, una porque le parecía demasiado personal, otra porque hubiera deseado tener hijos como la mayoría de las mujeres que componían el grupo y le daba mucha pena no poder traer imágenes de ellos. Esta forma diferente de estar en el grupo era respetada pero no solo aceptada sino que exigió por parte de la coordinación buscar una alternativa afín a ellas que permitiera participar como el resto pero a su manera. Se propuso para una de ellas que se sentía más a gusto en el terreno de lo racional que aportara un texto que le gustara compartir con el resto. Le pareció maravillosa la idea porque le hacía sentirse respetada a la vez que integrada. El resto del grupo leyó con interés su texto, y lo comentó con el mismo interés que se había mostrado ante fotos. Esta persona nos dijo que nunca había podido estar en un grupo, porque siempre se sentía incómoda, en este grupo ha podido estar haciendo aportaciones muy interesantes desde la diversidad.

La otra persona que no quería traer fotos, en algún momento había manifestado que de joven le gustaba mucho cantar pero que en una casa en la que trabajó como empleada de hogar la ridiculizaron por ello y a partir de ese momento dejó de disfrutar cantando. En lugar de fotos le propusimos que el día que le tocara traer material compartiera alguna canción significativa para ella. Llegó el día y cantó como un jilguero una canción que aludía a la madre. Los restantes miembros del grupo se fueron sumando progresivamente a cantar con ella, compartiendo esta evocación y contribuyendo a hacer un pequeño homenaje sentido a las madres. Al hilo de esta escena se propuso otro día trabajar la memoria a través de canciones o poesías. Otra mujer nos cantó con una emoción realmente sentida la canción que quiso cantar a su madre cuando la estaban enterrando y que no se atrevió a ello porque la hubieran tildado de loca.

Son escenas que se van sucediendo en el desarrollo del proceso grupal que hablan de un encuentro grupal que pone en valor la subjetividad y diversidad en el sentir, pensar y hacer. Y en esta puesta en valor desde lo individual a lo grupal y desde lo grupal a lo individual se contrarresta la alienación cultural mercantilista actual que promueve de la concepción de que se vale en función de lo que se produce, valor muy dañino para aquellas personas que dejan de aportar poder productivo en los términos de la economía de mercado.

Se permitió por ejemplo entrar y salir al único miembro varón del grupo que necesitaba estar en las sesiones y luego ausentarse, incluso estar solo en parte de las sesiones. Esta tolerancia permitió que pudiera traer también sus experiencias que giraban en torno al

servicio militar y a su trabajo como voluntario en un movimiento asociacionista ligado con su enfermedad.

La escucha del devenir grupal y del registro tanto de lo consciente como de lo latente nos permitió afrontar algunos momentos de crisis, por ejemplo cuando una persona se mostró muy enfadada, incluso insultante “lo que se hace aquí son tonterías” coincidiendo con el día en que compartía con el grupo el ingreso en el hospital de una hermana. Poner palabras que a veces el grupo se hace depositario de los momentos difíciles por los que pasamos y que se puede entender desde la comprensión de que a veces hay cosas tan dolorosas que nos enfadan con el mundo de forma indiscriminada, permite disolver el obstáculo que surge para poder seguir con la tarea. Dar significado al malestar emergente en el grupo permite que el grupo siga centrado en la tarea.

Alguna persona venía al grupo desde Torrejón, otro municipio de la Comunidad de Madrid, donde se había ido a vivir con su hijo, lo que suponía un con el barrio que forma parte de su identidad.

Se han compartido ingresos hospitalarios de algún miembro del grupo, despedidas a residencias, tristezas por el recuerdo del marido fallecido recientemente, llanto como desahogo, felicidad recordando momentos entrañables con los nietos, risas recordando canciones infantiles.

9.- Resultados

Trasladamos literalmente lo que ellas han manifestado respecto de la utilidad de la experiencia

“Hacer amistad con personas desconocidas” “Recordar y saludar a las personas del curso cuando nos vemos por la calle” “Para salir del hoyo, de la oscuridad en la que estaba, lo he comentado con mis hijas” “Para comunicarme, para pensar las cosas, para acordarme de las cosas y reflexionar mejor” “Compañerismo y relación con las compañeras” “Me he sentido muy feliz y contenta, que hay personas muy buenas” “Me siento contenta de las personas que he conocido” “Para relacionarme con compañeras maravillosas y aprender de todas y sobre todo memorizar todo lo que nos enseñan” “Este curso sirve para memorizar” “Que estoy mejor, tengo depresión y tenía que estar aquí un poco más” “Me da ánimo, me relaja, pienso más en mí, buen compañerismo” “Para encontrarme a mí misma, y saber valorar las cosas” “Me ha servido para abrir mucho la mente y aprender de todos muchas cosas buenas” “Para mejorar mi nivel de intelecto” “Encontrar un espacio donde sentirse bien y poder darle más sentido al resto de la semana” “Todo esto nos sirve para levantarnos cada día”

En la introducción hablábamos de que los cambios los esperábamos en todos los participantes ya que entendíamos que el espacio de producción era transformador para

todos. ¿Cuáles han sido los cambios que hemos percibido en la coordinación? El conocimiento de las situaciones vividas en la posguerra y los profundos cambios ideológicos que han ido sufriendo la generación que hoy ronda los 70 – 80 años han sido tan profundos y con repercusiones para sus biografías tan radicales que ha generado una gran admiración y valorización por nuestra parte. También nos ha servido para experimentar el placer de construir conjuntamente con otros, con las personas del grupo y también con las compañeras y el compañero de trabajo creando un marco conceptual de referencia operativo. El equipo de coordinación ha incorporado una experiencia de conocimiento de construcción de un grupo operativo que repercute en el resto de su trabajo a nivel grupal y comunitario.

En el diálogo producido se ha podido denunciar la injusticia que se ha sufrido contra la mujer en su represión sexual y de proyecto vital, en el desarraigo que se producía con la emigración a la ciudad para poder subsistir. Se ha podido desmontar la naturalización con la que se pretende a veces justificar la injusticia y que produce tanto sufrimiento y desvalorización en las personas sometidas. Se han puesto de manifiesto las diferencias en cuanto a procedencia social y cultural, familias más dispuestas a la apertura que se permitían cuestionar la realidad política y cultural existente frente a otras que sustentaban ese orden establecido. Visualizar esas diferencias ha permitido ver la existencia de otras realidades y ampliar horizontes, contribuyendo a develar la naturalización conservadora de situaciones dañinas. Recordamos las palabras de Maritza Montero (2006) “La naturalización afecta incluso al propio autoconcepto, pues lleva a las personas a definirse con prescindencia de rasgos o capacidades y que podrían desarrollar para beneficio propio y de quienes las rodean. Así, una persona se puede definir a sí misma como débil e incapaz de decidir, cuando es probable que la supuesta debilidad sea el resultado de una situación histórica de naturalización de roles dominantes y de roles dominados”

La construcción de narrativas comunes en torno al eje de fotos o sus alternativas (canciones o textos significativos) contribuye a la concienciación, el pensamiento crítico, la construcción de una nueva identidad y se materializa en un fortalecimiento de las personas implicadas. En palabras de Rappaport (1995) “las personas se dan apoyo social y emocional y se ofrecen unas a otras nuevas maneras de pensar y hablar a cerca de sí mismas”.

El diseño combinando la actividad de baile, tareas de estimulación cognitiva y construcciones narrativas en torno a fotos biográficas, canciones o textos significativos para las protagonistas ha producido una sinergia muy creativa enmarcando estas actividades dentro de un trabajo grupal.

10.- Evaluación

Como ya se comentó, un indicador de evaluación ha sido la participación activa del grupo de mujeres en una actividad comunitaria programada por el CMS para el día mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez. Ellas quisieron participar como agentes de salud en un centro sanitario realizando una actividad tras una sesión de formación. Creemos que es una decisión que habla del fortalecimiento como personas y como grupo con un proyecto y una acción hacia la comunidad.

Las debilidades identificadas en este proyecto provienen de disponer de poco tiempo para profundizar un poco más en el diálogo.

Las amenazas se localizan en la dificultad de coordinación con otras personas que participan en el Espacio Vecinal Montamarta ya que son instituciones diferentes, con cultura y reglas de funcionamiento diferentes, y queda mucho camino por recorrer para establecer una colaboración más fluida.

Otra dificultad está en disponer de todo el equipo coordinador en las sesiones: son requeridos sus miembros para la realización de otras actividades en el centro, días de curso, días de vacaciones.

Las fortalezas se sitúan en el compromiso, ilusión, agradecimiento y ganas de compartir su amplio bagaje vital de las personas mayores con las que hemos trabajado.

El grupo de profesionales también contamos con ganas de trabajar en equipo y comunitariamente y motivación en el trabajo y para el aprendizaje.

Es un equipo coordinado, con gente de muy diferentes características a nivel profesional, con ilusión. Cada cual tiene alguna fortaleza para poner al servicio del equipo como formación en desarrollo de sistemas humanos, capacidad de observación, recogida de información para su posterior análisis. Facilidad para explicar, motivar y hacer ver el lado bueno, tanto a la hora de dinamizar el baile como en las intervenciones en el grupo. Habilidades sociales para coordinar el grupo transmitiendo profesionalidad con humanidad. Capacidad de disfrute participando en grupos de trabajo motivados y motivadores

Nos hemos podido apoyar en la oportunidad de contar con una asociación vecinal con ganas de acoger nuevas personas y proyectos y que está vinculada al CMS a través de un convenio que da más estabilidad a la relación de mutuo apoyo. Además la persona de referencia y apoyo en la asociación tiene una disposición inmejorable a facilitar la actividad. Se dispone de un espacio físico y recursos que reúne buenas condiciones para el desarrollo del grupo.

También hemos contado con el apoyo institucional del proyecto general de Madrid Salud, organismo autónomo del Ayuntamiento de Madrid que gestiona las políticas municipales en materia de Salud Pública y del que depende nuestro CMS.

CONCLUSIONES

Esta experiencia puede aportar al CMS San Blas-Canillejas un estímulo para seguir ensayando proyectos hechos con la comunidad, no para la comunidad, donde todo el peso de la actividad no recaer en los profesionales sino que se comparte, siendo tarea de los profesionales cuidar de un proceso grupal creativo común. Se abren posibilidades de disfrute mayor. Además la experiencia se ha llevado a cabo en el Espacio Vecinal Montamarta como ya dijimos, y otro de los resultados es provocarnos repensar el vínculo del CMS con ese espacio vecinal.

Hace falta emplear tiempo de coordinación con las instituciones con las que se trabaja para hacer intervenciones comunitarias.

Cuando se favorece la participación y la implicación de todos los agentes, el empoderamiento surge y de él, las ganas de cuidarse y cuidar que es un buen factor de promoción y prevención de la salud.

Es una intervención comunitaria lo suficientemente sólida como para mantenerse en el tiempo hasta el día de hoy. Está viva, creciendo tanto en participantes, ya sean profesionales de la salud como en personas del distrito.

Sabemos que con este trabajo no estamos descubriendo nada, solo compartiendo el placer que produce tanto en los trabajadores como en el grupo con que se trabaja el sentirse capaz de construir algo, y que este placer genera salud.

Referencias bibliográficas:

- Bauleo, Armando, (en colaboración con Alicia Monserrat y Federico Suárez) Psicoanálisis operativo. A propósito de la grupalidad, Atuel-Parusia, Bs. As., 2005
- Butler, Robert N. "The Life-Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged." *Psychiatry*, 2, 65-76, 1963.
- Butler, Robert N. "Successful Aging and the Role of the Life Review." *Journal of the American Geriatrics Society*, 22:529-53, 1974
- Montero, Maritza. Teoría y práctica de la psicología comunitaria. La tensión entre comunidad y sociedad. Paidós, 2006
- Paniagua, Rosario. Las personas mayores. Aproximación a una realidad. Editorial Perpetuo Socorro, 2010
- Prilleltensky, Isaac. "Empowerment in mainstream psychology: Legitimacy, obstacles and possibilities", *Canadian Psychology*, 35, 58-37, 1994
- Rappaport, Julián. "Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating setting" *American Journal of Community Psychology* 23 (5) pp 795-807, 1995
- Salvarezza, Leopoldo. Psicogeriatría: Teoría y Clínica. Paidós Ibérica, 2002
- Segura, Javier "La noción de comunidad y el equipo de Salud" *Revista Área 3*, n2, 1995 www.area3.org.es
- Web:
<https://www.facebook.com/ayayaytv/videos/979710282108183/>
Madrid Salud [http://madridsalud.es/Estrategia Gente Saludable 2010 – 2015](http://madridsalud.es/Estrategia_Gente_Saludable_2010_2015)
http://www.madridsalud.es/pdf/publicaciones/saludpublica/gente_saludable_folleto.pdf
Centros Madrid Salud (CMS) <http://madridsalud.es/centros-madrid-salud-cms/>
Estrategia Barrios Saludables
<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Salud/Estrategia-Barrios-Saludables?vgnextfmt=default&vgnextoid=31789c238337c210VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=0815c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=5874374>
Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) <https://aavvmadrid.org/>
Espacio Vecinal Montamarta <http://evmontamarta.org/>
Plataforma Vecinal San Blas – Simancas <http://evmontamarta.org/2014/10/16/plataforma-vecinal-san-blas-simancas/>