



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

TERCERA LLAMADA, TERCERA LLAMADA...

**PROPUESTA DE UN TALLER DE TEATRO
CON ADULTOS MAYORES BASADO EN LA TEORÍA DE LAS
INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

**PRESENTA:
GALA EUROPA HERNÁNDEZ PALACIOS**

**DIRECTORA DE TESIS:
DRA. MARTHA TORIZ PROENZA**

Ciudad Universitaria, México, enero de 2016.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

ESTUDIOS MÉDICOS Y ENTORNO PSICO-SOCIOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

1.1 Envejecimiento

1.1.1. Teorías del envejecimiento

1.1.2. Principales cambios físicos y fisiológicos característicos del proceso de envejecimiento

1.1.3. Actividad física en los adultos mayores

1.2. El adulto mayor desde el punto de vista psicológico

1.2.1. Autonomía de los adultos mayores

1.3. Entornos familiares y sociales de los adultos mayores

1.3.1. Maltrato

1.3.2. Sociedad

1.3.3. Jubilación y tiempo libre en México

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTOS DE ANDRAGOGÍA:

EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

EN LOS ADULTOS MAYORES. LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

2.1. Educación para adultos

2.1.1. El rol del *facilitador* en el proceso de enseñanza-aprendizaje

2.1.2. La importancia de la planeación

2.1.3. La evaluación

2.2. Factores que inciden en el proceso enseñanza-aprendizaje de los adultos mayores

2.2.1. Memoria

2.2.2. Inteligencia

2.3. Teoría de las inteligencias múltiples

2.3.1. Educación artística e inteligencias múltiples

2.3.2. Inteligencias múltiples y teatro

CAPÍTULO 3

PROPUESTA DE UN TALLER DE TEATRO CON ADULTOS MAYORES BASADO EN LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

3.1. Fundamentos del taller

3.1.1. Justificación

3.1.2. Beneficios de la práctica del teatro en los adultos mayores

3.1.3. Consideraciones previas al trabajo teatral con adultos mayores con base en las inteligencias múltiples

3.2. Etapas de la propuesta del taller de teatro con adultos mayores

3.2.1. Primera etapa: reflexión del facilitador del taller

3.2.2. Segunda etapa: estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples

3.2.3. Tercera etapa: la planeación

3.2.4. Planeación de un tema del taller de teatro con adultos mayores, basado en inteligencias múltiples

3.3. Programa del taller de teatro para adultos mayores

3.3.1. Objetivos

3.3.2. Contenidos

3.3.3. Evaluación

3.3.4. Ejemplo de una sesión del taller

Conclusiones

Fuentes de Consulta

Anexo

INTRODUCCIÓN

Por lo que se refiere a los avances científicos y tecnológicos, el mundo de hoy se desarrolla de forma vertiginosa, y varios de ellos (en especial los de salud y confort) han representado un incentivo para vivir más. De estos adelantos, los alcanzados por la medicina han sorprendido a toda la sociedad al haber logrado alargar la esperanza de vida. Sin embargo, cada beneficio adquirido trae consigo un resultado, cuya responsabilidad se debe afrontar tanto como individuo como por la sociedad. La consecuencia de una mayor expectativa de vida ha sido el gran aumento de la población y del envejecimiento poblacional, a pesar de programas y medidas en pro del control de natalidad.

Debido a las dimensiones que este fenómeno de incremento de adultos mayores ha tenido se le ha llegado a calificar como *epidemia moderna*,¹ término que muestra la concepción negativa que algunos tienen respecto a la tan famosa llamada tercera edad. En esta tesis, al contrario, la vejez no es vista como sinónimo de plaga o enfermedad, sino como un proceso inherente a todo ser humano que, sin importar la edad cronológica en que uno se encuentre, sigue en continuo crecimiento intelectual, emocional y psicológico.

En la actualidad, poco más del 9% de los mexicanos tienen 60 años o más, es decir, poco más de 10 millones.² Y, en lugar de sentir esto como un logro social, lo más preocupante es que muchos de ellos padecen enfermedades, soledad, abandono, pobreza, y no cuentan con la protección no ya de una pensión digna sino sin ella. Si bien, como se ha mencionado al principio, gracias a los avances médicos y a modificaciones en el estilo de vida, la población de adultos mayores es cada vez más grande, su contraparte es que la mayoría de los sistemas laborales que se están imponiendo en la actualidad plantean la jubilación al cumplir 60 o 65 años, existiendo en nuestro país una gran cantidad de personas que por haber cumplido sus 30 años de trabajo, y haber iniciado su vida laboral a

¹ Lajnik, Sara, *Mujeres en la tercera edad*, Divulgación universitaria, UNICEN, 7 de marzo de 2013, en: <<http://www.unicen.edu.ar/content/mujeres-en-la-tercera-edad>>. Consulta: 19.02.14.

² INEGI, *Anuario estadístico y geográfico de los Estados Unidos Mexicanos 2013*, en: <http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/aeum/2013/AEGEUM2013.pdf>. Consulta: 16.07.14.

los 18 o 20 años, a los 50 años ya están jubilados. Son edades en las que todavía hay mucho que aprender y qué enseñar. Además, la productividad no termina con la jubilación, y puede cambiar hacia otros intereses y actividades.

La forma en que cada persona enfrenta la vejez tiene que ver con la salud, situación económica y social, sentido de humor, formas culturales de ver la vida, experiencias y capacidad para resolver problemas, pero también con las opciones que la sociedad le ofrece para vivir esa etapa. Desarrollar una actividad, habilidad o entretenimiento ayudará a estas personas a afrontar esta etapa de la vida de una manera más sana y con el convencimiento de que sus aportaciones y energía aún son útiles a la sociedad y, sobre todo, a ellos mismos.

A diferencia de las creencias y mitos que rodean la edad adulta, la gran mayoría de estas personas cuentan con una capacidad de memoria, retención y agudeza mental impresionantes, esto se debe principalmente a que han mantenido su intelecto en activo a través del trabajo mismo, de la lectura y comunicación humana cotidiana, así como por su contacto con los medios de comunicación masivos.

Sin embargo, aún es común ver que las propuestas y programas enfocados a adultos mayores son muy pocos y muy deficientes respecto a las expectativas que plantean para sus beneficiarios. La mayoría de ellos tienen la visión de considerarse tanto sólo como de entretenimiento, ocupacionales del tiempo libre, y no como medios y espacios de superación y desarrollo intelectual y social.

Así es como nace el proyecto de esta investigación y su posterior propuesta para la creación de un taller de teatro para adultos mayores. Su pertinencia radica en el hecho de que la intervención y atención del campo de la vejez por parte del teatro no es muy común y apenas comienza a despuntar. Esto fue precisamente lo que me sucedió cuando comencé a trabajar con adultos mayores desde mi disciplina como profesional del teatro, en el año 2009. Noté que existía un desconocimiento de las situaciones a las que se enfrentan los adultos mayores, tales como los procesos de cambio físico y psicológico por los que atraviesan, así como los problemas sociales y familiares. De igual forma, no existía una preparación formal por parte de los facilitadores de talleres de teatro, pues no

comprendían del todo la forma de transmitir y enseñar en esta etapa específica de la vida. Viendo así el panorama, y notando que cada vez era más común la apertura de dichos talleres, decidí realizar una investigación para fundamentar una propuesta seria de un taller de teatro planeado específicamente para los adultos mayores, un taller que ayude a sus integrantes a seguir desarrollando sus habilidades creativas individuales trabajando dentro de la colectividad. De esta manera, su calidad de vida se vería beneficiada.

Siempre he tenido la convicción que el teatro no es sólo una disciplina que refleja el acontecer humano al presentarlo a un público con determinado capital cultural, sino una actividad que puede y debe estar al servicio de la comunidad como medio para ayudar a comprender también, en su práctica, diversos procesos de la vida. El interés sobre las posibilidades que ofrece la actividad teatral respecto a los adultos mayores ha estado presente, cuando menos, desde hace 15 años en nuestra licenciatura y entre los estudiantes de la carrera para sus trabajos de titulación.³

El eje que cimienta este trabajo de investigación es la interrelación entre teoría y práctica, y, haciendo uso de diversas investigaciones acerca de los procesos físicos y fisiológicos de los adultos mayores, así como el proceso enseñanza-aprendizaje en esta etapa específica, busca aportar herramientas a los profesionales que por convicción o casualidad trabajen con este sector de la población. De esta forma, la teoría sustenta la práctica y se manifiesta en una forma de trabajo diferente para enseñar y hacer teatro con y para adultos mayores, tomando en cuenta también, y de manera especial, a aquellas personas que nunca en su vida tuvieron contacto alguno con el teatro en cualquiera de sus formas.

Durante mi proceso de investigación y mientras estudiaba aspectos relacionados con aprendizaje debido a mi segunda carrera como docente de segunda lengua, llegó a mis manos la teoría de las inteligencias múltiples,

³ Como lo muestran los trabajos de Claudia Graciela Chávez Baltazar, *Teatro-terapia con un grupo de ancianos*, México, UNAM, 2002 (Informe Académico de Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro); y el reciente de Eduardo Josafat Aguilar Rodríguez, "El actor jeroglífico gerontológico 2099 en el siglo XXI", México, UNAM, 2013 (Tesina para obtener el título de licenciado en Literatura dramática y teatro).

propuesta por Howard Gardner en su libro *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples* en 1983. Esta teoría promueve una visión pluralista de la mente, y reconoce un amplio espectro de inteligencias contenido en la mayoría de los seres humanos.⁴ En la propuesta de Gardner encontré una respuesta teórica integral para sustentar mi trabajo con adultos mayores a través del teatro. Esta conexión fue gracias a la estrecha relación que avisté entre la práctica del teatro y los preceptos postulados en esta teoría de las inteligencias múltiples.

Mi tesis trata de iluminar aspectos que propicien la dinámica y el desarrollo de los adultos mayores en todas sus dimensiones, con el fin de resaltar los beneficios que la enseñanza y práctica del teatro pueden aportar a sus vidas. Y así lograr mantener la autonomía de cada integrante del taller y propiciar una mejora respecto a su calidad de vida.

Realizar una investigación sobre los adultos mayores y la forma de trabajo teatral específica con ellos, le aporta a la profesión del teatro nuevos conocimientos sobre las características particulares de esta población frente a los múltiples cambios que van sucediendo en el proceso de envejecimiento. Además, posibilita a los profesionales a desarrollar propuestas metodológicas de intervención más apropiadas a las características propias de esta población u orientar las ya existentes. De esta forma, se puede dar una respuesta más honesta a la realidad cotidiana, experiencias, retos, posibilidades y necesidades de los mayores.

La hipótesis de la que se parte es que los adultos mayores tienen las capacidades físicas y mentales suficientes para desarrollar sus habilidades creativas por medio de la expresión teatral, movilizandolos sus inteligencias múltiples.

Desde este momento, es necesario aclarar que el fin del taller no es montar una obra de teatro profesional ni crear actores profesionales, sino que, con base en las posibilidades de los integrantes del mismo, y por medio de los ejercicios teatrales a realizar, lo que se busca es que los adultos mayores se den cuenta que el teatro no sólo es la puesta en escena, sino que va más allá y que con ello pueden realizarse personalmente mientras desarrollan toda la gama de

⁴ Gardner, *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, 1994.

inteligencias que poseen, a pesar de los impedimentos físicos que pudieran presentar como sordera o movilidad del cuerpo.

Esta propuesta cree que la parte más rica del trabajo teatral con adultos mayores es el proceso y no el producto. Sin embargo, toma en cuenta la puesta en escena como culminación del trabajo.

En resumen, de lo que se trata es de formular una propuesta de trabajo teatral con adultos mayores atendiendo sus características físicas, de expresión e inquietudes artísticas, poniendo especial atención al hecho de que para muchos de ellos será el primer contacto con el teatro, por lo cual, el acercamiento tiene que ser gradual y con un abordaje más comprensivo de enseñanza al que están habituados.

El proceso seguido en esta investigación, así como los resultados obtenidos traducidos en una propuesta para la creación de un taller teatral, se presentan en esta tesis a través de tres capítulos. En el primero de ellos se resumen los aspectos más significativos del proceso de envejecimiento, tanto a nivel físico-fisiológico, como a nivel psicológico y social. Resulta de vital importancia conocer estos aspectos pues, antes de poder brindar atención oportuna a la población adulta mayor, es preciso conocer en qué situación se encuentran, es decir, cuál es el material humano con el que se va a trabajar, qué tipo de potencialidades poseen, qué cambios han comenzado a experimentar, y cuál pudiera ser el estado anímico y social en que se encuentran. Sólo así se puede tener una visión amplia de los objetivos específicos que la implementación del taller debe buscar alcanzar, atender y subsanar.

En el segundo capítulo se hace una revisión de los elementos más representativos del fenómeno de la enseñanza y el aprendizaje de los adultos. Así mismo se desentrañan algunos mitos respecto al aprendizaje en esta etapa de la vida, como aquel que dicta que mientras más viejo se es, más dificultad de aprender. De igual forma se realiza un estudio de la teoría de las inteligencias múltiples propuesto por Howard Gardner y cómo ésta puede ser trabajada por medio de la enseñanza teatral en el taller. El objetivo del estudio de todos estos

conceptos del fenómeno enseñanza-aprendizaje es sustentar la propuesta de una metodología formal para el taller de teatro para adultos mayores.

Por último, en el tercer capítulo se propone la forma de trabajo dentro del taller de teatro, basada en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Por esta razón, el capítulo sirve como guía para la planeación de las actividades y contenidos del taller siguiendo el modelo de trabajo con inteligencias múltiples propuesto por Thomas Armstrong en su libro *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*.⁵ Asimismo, se establecen los objetivos particulares para el taller, se establece el programa de contenidos a tratar y se describen algunas de las actividades por inteligencia que pudieran llevarse a cabo para transmitir un concepto teatral. Se sugiere también una forma de evaluación formativa que defina los logros alcanzados y que responda cabalmente a la misma forma de trabajo por inteligencias.

En suma, esta tesis y la propuesta que la acompaña pretenden hacer conciencia sobre los beneficios que la enseñanza del teatro puede ofrecer a los adultos mayores, así como las múltiples posibilidades que ofrece al ser realizada bajo los preceptos de la movilización de inteligencias múltiples. Busca también proporcionar información específica que ayude a las personas que trabajan o planeen trabajar con adultos mayores dentro de la disciplina teatral a intervenir de manera responsable con este sector poblacional. No es más que un material de apoyo que invita a los profesionales y estudiantes del Teatro a poner al mismo al servicio de la comunidad, en este caso específico de los adultos mayores, brindando bases firmes para ello.

⁵ Armstrong, *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009.

TERCERA LLAMADA, TERCERA LLAMADA...

PROPUESTA DE UN TALLER DE TEATRO

**CON ADULTOS MAYORES BASADO EN LA TEORÍA DE LAS
INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

CAPÍTULO 1

ESTUDIOS MÉDICOS Y ENTORNO PSICO-SOCIOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

Como te ves, me vi... Como me ves, te verás.

Dicho popular

Durante las dos últimas décadas ha sido evidente el aumento progresivo de adultos mayores en el mundo,⁶ así lo señala Carlos D'Hyver cuando afirma que “desde hace algunos años se ha experimentado un envejecimiento de la población que supone un aumento en cuanto a la proporción de personas de edad avanzada con respecto al total”.⁷

Esta situación ha ocasionado que organizaciones sociales y gobiernos pongan su mirada en este grupo poblacional, dando como resultado un aumento de programas, investigaciones y publicaciones sobre diferentes aspectos que rodean el proceso de envejecimiento.

En México, por ejemplo, el gobierno del D.F. ha implementado programas de ayuda económica por concepto de pensión alimentaria a los residentes mayores de 68 años⁸ y en 2009 abrió las puertas de la primera Universidad exclusiva para adultos mayores.

El aumento proporcional de las personas adultas mayores con respecto al total de la población es uno de los logros más importantes de la especie humana en el último siglo. Y se debe principalmente a los avances que la medicina ha

⁶ En la presente investigación me encontré con autores que no están de acuerdo con el uso del término adulto mayor. Sin embargo, es el que se utiliza a lo largo de este trabajo; no porque me disguste la palabra anciano, sino porque las edades que comprenden mis sujetos de estudio van de los 50 años en adelante. Lo que, a mi juicio, comprende edades adultas y vejez. Aunado a esto, me parece que la palabra *anciano* ha cargado, erróneamente y durante mucho tiempo, una connotación negativa, incluso lastimera, que tiende a predisponer actitudes.

⁷ D'Hyver de las Deses, *Geriatría*, 2009, p.19.

⁸ *Programa de pensión alimentaria para adultos mayores*, Programas Sociales del Gobierno del Distrito Federal, México, en:
<http://www.redangel.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=73>.
Consulta: 20.01.14.

alcanzado con fines de preservar, en mejores condiciones, la salud y la vida el mayor tiempo posible. La esperanza de vida, que en la Edad Media era de 35 años aproximadamente, ha aumentado de manera significativa hasta alcanzar un rango que oscila entre los 70 y 85 años de edad. En México, uno de cada diez habitantes tiene 60 años o más y se calcula que en los próximos años esta población tenga un crecimiento demográfico importante, de manera que para 2020 sume 14 millones. Lo que en términos relativos representará 12.1 por ciento de la población total.⁹ Aunque aún es alto el porcentaje de niños y jóvenes con respecto a otros países, se calcula que con el paso de los años este porcentaje disminuirá si se logra controlar la natalidad de manera más responsable y eficaz, llegando incluso a una inversión en los valores estadísticos. México no está preparado para este fenómeno. En nuestra sociedad no existe una cultura hacia el adulto mayor y sí, en cambio, cierto abandono por parte de las familias y los gobiernos. A pesar del incremento de programas dirigidos a los adultos mayores, muchos de ellos no atienden a esta población de manera integral o seria.

1.1. Envejecimiento

Hasta la fecha, no cabe duda que todo lo que está vivo tiene que envejecer para finalmente morir, y aunque esto es parte del ciclo vital, muchas veces, el proceso es visto como algo negativo. La llamada tercera edad ha sido considerada como una etapa de la vida en decadencia y la antesala de la muerte. En el siglo XX, el gerontólogo norteamericano Robert Lansing propuso que la vejez “es un proceso progresivo de cambio desfavorable, ordinariamente ligado al paso del tiempo histórico, que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente en la muerte”.¹⁰ Por otro lado, desde el punto de vista psiquiátrico, Alvin Golfarb aseguró que “el envejecimiento está mejor definido en términos funcionales como un proceso inevitable y progresivo de menoscabo de la capacidad para adaptarse, ajustarse y sobrevivir”.¹¹ Incluso la Organización

⁹ INEGI, Anuario estadístico y geográfico de los Estados Unidos Mexicanos 2013, en: <http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/aeum/2013/AEGEUM2013.pdf>. Consulta: 16.07.14.

¹⁰ Lansing citado en: Fuentes Aguilar, *Salud y vejez*, 1979, p. 71.

¹¹ Golfarb citado en: García Ramírez, *La vejez: el grito de los olvidados*, 2003, p.95.

Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer, a principios de los años setenta, un Informe en el que se consideraba a la vejez como una situación que se manifiesta evidentemente en el estado físico pero que también disminuye las capacidades mentales.¹²

Estas definiciones ofrecían un panorama negativo para el proceso de envejecimiento, convergiendo en una afirmación que resulta un mito para mí: que las capacidades mentales, en esta etapa de la vida, se encuentran en detrimento. No obstante, hay que tener presente que estas formas de definir la vejez responden a otros tiempos y otras maneras de pensar. Entonces ¿cómo se define a la vejez en la actualidad? ¿En qué punto se es oficialmente un adulto mayor?

No existe un acuerdo claro en cuanto a la edad que marca la frontera de la vejez, con frecuencia ésta se establece en torno a los 65 años coincidiendo, incluso, con la edad de jubilación laboral. Sin embargo, de acuerdo con Alejandra González, "...la respuesta sigue siendo vaga, variando desde los 60 hasta los 80 años de edad y dependiendo de las condiciones físicas y mentales. Pero existe un punto en el que cualquiera sabe, independientemente de sus habilidades, que ha pasado de la edad media a la tercera".¹³

En el libro *Creatividad del adulto mayor*, citando una obra de Martínez, se afirma que el inicio de la vejez es una simple "convención social", diferenciando cuatro tipos de envejecimiento:¹⁴

1. **Cronológico.**- Tiene que ver con los años que tiene la persona.
2. **Biológico.**- Se enfoca en el deterioro que sufre el organismo con el paso del tiempo y que no tiene que ver con la edad cronológica; hay persona jóvenes cuyo organismo está más deteriorado que el de personas con más edad.

¹² Organización Mundial de la Salud, *Serie de Informes técnicos N° 507: Psicogeriatría*, 1972, p. 12.

¹³ González Duarte, "Cuando el destino nos alcanza" en *Pasiones*, Día siete, suplemento dominical del periódico El Universal, 14 de enero de 2008, p. 60.

¹⁴ Martínez citado en Rodríguez Estrada, *Creatividad del adulto mayor*, 2005, pp. 18-19.

3. **Psicológico.**- Apunta al estado de ánimo y a las actitudes dinámicas y emprendedoras de cada persona.
4. **Social.**- Acerca del trato que recibe en su entorno, por ejemplo la marginación que pudiera tener lugar por parte de la sociedad.

Tomando en cuenta estos aspectos, de manera integral resulta complicado determinar si una persona ha llegado a la vejez o no. En cuanto al envejecimiento cronológico no cabe la menor duda. De hecho, éste es el único valor determinante que utilizamos actualmente para señalar, en primera instancia, a una persona adulta mayor. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las personas no responden a las otras tres características de la misma manera ni con la misma intensidad.

Jorge Hernán López Ramírez considera al envejecimiento como un proceso que comprende cambios a nivel morfológico y funcional en todos los seres vivientes y que se presenta como consecuencia del paso de los años. Esto quiere decir que es un proceso universal que compromete a todos los seres vivos, desde las células hasta organismos más complejos, como lo es el ser humano. Además se trata de un proceso irreversible porque se inicia desde el momento mismo de nacer y sus cambios son inevitables.¹⁵ Por esta razón, se siguen buscando estrategias de intervención que permitan al menos alcanzar edades cada vez más avanzadas con una mejor reserva funcional y plena autonomía.

Por su parte, D^oHyver explica que:

El envejecimiento normal se caracteriza por la pérdida de la capacidad de adaptación y de reserva del organismo ante los cambios. Por ello, en reposo no existe una marcada diferencia entre jóvenes y adultos mayores; sin embargo cuando hay algún estrés en que es necesario el funcionamiento de los mecanismos reguladores, el adulto mayor es más lento en restablecer la situación de equilibrio.¹⁶

¹⁵ López Ramírez, *Fundamentos de medicina: Geriátrica*, 2006, p. 13.

¹⁶ D^oHyver de las Deses, *op.cit.*, p. 32.

En suma, aquello que se llama vejez es el periodo de la vida humana que sigue a la madurez. Es la etapa donde se perciben claramente los cambios orgánicos de envejecimiento que desde el nacimiento han estado en acción. El cuerpo presenta un cambio en la capacidad de reacción al estrés biológico que, aunado a los cambios en el organismo y el entorno, impiden la auto-reparación, lo que puede predisponer, en algunos casos a la enfermedad e incluso incapacidad.¹⁷ Por eso no es difícil encontrar que algunos gerontólogos hagan una distinción entre envejecimiento normal y envejecimiento exitoso que es la carencia de enfermedad o discapacidad junto con una alta capacidad cognoscitiva y física.

1.1.1. Teorías del envejecimiento

En la actualidad, nuevos puntos de vista respecto a la vejez han ampliado el panorama sobre ella y la definen como un proceso que comienza desde el inicio de la vida. Una rama de su estudio se ha dirigido a contestar la pregunta de por qué se envejece.

No existe una respuesta única y contundente respecto a la causa o causas del envejecimiento, sin embargo, existen múltiples teorías para explicarlo bajo diferentes perspectivas, y es probable que cada una de ellas pueda responder a una parte del proceso:¹⁸

Teoría del reloj biológico. Según ésta, en un momento de la vida se pone en marcha el gen del envejecimiento que provoca cambios a nivel molecular, celular y de sistemas.

Teoría del agotamiento del material genético. Esta teoría defiende que el envejecimiento se produce simplemente porque los genes que mantenían al individuo joven dejan de funcionar.

¹⁷ Más que cualquier otra afección, son las caídas las que representan el mayor riesgo de incapacidad y lo que preocupa a los gerontólogos, pues el 20% de los pacientes con fractura de cadera no vuelve a caminar.

¹⁸ Pérez Serrano, *¿Cómo intervenir en personas mayores?*, 2006, p. 22.

Teoría de los radicales libres. En el metabolismo de las células se producen procesos de oxidación que liberan radicales libres,¹⁹ los cuales no producen alteración en la propia célula gracias a la intervención de antioxidantes; sin embargo, en algún momento de la vida adulta el sistema de antioxidantes se deteriora, no trabajan con la misma calidad y esto produce el envejecimiento.

Teoría de la autointoxicación. El envejecimiento ocurre como consecuencia de la acumulación de sustancias tóxicas derivadas del metabolismo celular, en especial en células no reproducibles, como las neuronas de algunas partes del cerebro.²⁰

Teoría autoinmune. Esta teoría sostiene que lo que provoca el envejecimiento es una disminución de los mecanismos de defensa y un aumento de los procesos autoinmunes.

A pesar de la cantidad de teorías que pudieran existir respecto a la causa del envejecimiento, un hecho contundente es que, hasta ahora, en el mundo de los seres vivos, *todo por servir se acaba*, como reza un dicho popular. No hay ser en el planeta que se mantenga intacto con el paso del tiempo; toda la materia se transforma y tarde o temprano, los seres vivos tenemos fecha de caducidad. Como actores, en este escenario llamado vida, tenemos un principio, un desarrollo e, inevitablemente, un final.

¹⁹ Los radicales libres son átomos o grupos de átomos que tienen un electrón desapareado en capacidad de aparearse, por lo que son muy reactivos, pues, con el fin de lograr su estabilidad, recorren el organismo intentando *robar* un electrón de las moléculas estables; si logra tomar el electrón que necesita, la molécula estable que se lo cede se convierte a su vez en un radical libre, iniciándose así una verdadera reacción en cadena que puede destruir las células si no son estabilizadas mediante sustancias llamadas antioxidantes.

²⁰ Contrariamente a lo que sostenía la antigua tesis de la Neurología, que afirmaba que en el cerebro adulto no se regenera ninguna nueva neurona, en el Instituto de Tecnología de Massachusetts se ha logrado demostrar que en el bulbo olfatorio y en una parte del hipocampo relacionada con el aprendizaje y la memoria, se desarrollan durante toda la vida nuevas células nerviosas. Berninger, Benedikt y Magdalena Götz, Estimulación de la regeneración celular, Investigación y Ciencia, Mente y Cerebro N° 41, marzo y abril de 2010, en: <<http://www.investigacionyciencia.es/mente-y-cerebro/numeros/2010/3/estimulacin-de-la-regeneracin-cerebral-874>>. Consulta: 19.02.13.

Es bien sabido que la máquina humana consta de diversos y complejos sistemas que funcionan más o menos sin parar y que en algún momento presentan fallas, más aún si no se les da el mantenimiento adecuado o si se manifiestan prácticas que son nocivas para la salud. Y el ser humano es experto en este rubro. Se ataca a sí mismo, pues come mal, duerme mal, fuma, bebe alcohol, no practica ejercicio, no maneja su inteligencia emocional de la mejor manera, entre otras cosas. Tal vez, todo esto se deba a la seguridad de que finalmente su cuerpo dejará de funcionar y que por más vida saludable que intente no hay forma, aún, de lograr la vida eterna.

Ya ha quedado claro que todos los seres vivos envejecemos, que la medicina ha avanzado a tal grado que la esperanza de vida actual en México es de aproximadamente 75 años y que incluso existen teorías que tratan de explicar la causa del proceso. Ahora, cabe preguntarse cuáles son las diferencias que el envejecimiento manifiesta en las personas. Debido a que este trabajo de investigación se enfoca al trabajo teatral con adultos mayores, en el siguiente apartado se analizan los diversos cambios que se presentan en esta etapa, con el fin de obtener una noción más clara de la situación que los integrantes del taller de teatro atraviesan. Por este motivo sólo se revisan y señalan los cambios que podrían tener injerencia directa en la planeación del taller.

1.1.2. Principales cambios físicos y fisiológicos característicos del proceso de envejecimiento

Con el paso del tiempo se van presentando cambios en todo ser vivo, algunos apenas perceptibles, otros demasiado evidentes, el envejecimiento es uno de ellos y aunque ya se ha precisado que no todos los seres envejecen igual ni al mismo ritmo, sí hay características que comparten. A continuación se comentan algunas modificaciones que se presentan de forma normal durante el envejecimiento.²¹

²¹ La siguiente información es un resumen de los aspectos más característicos del proceso de envejecimiento. Aquellos que pudieran incidir en el funcionamiento del taller de teatro. Fue recabada de las obras de: Cornachione Larrinaga, *Psicología evolutiva de la vejez*, 2003, pp. 64-

Aspecto físico

- El fenómeno universal del envejecimiento: la piel presenta arrugas así como una reducción en la protección contra los rayos ultravioleta del sol, lo que se traduce en la aparición de pecas y manchas.
- El cabello se torna ralo y pierde su color original volviéndose blanco.
- La estatura se acorta de 8 a 16 cm. en varones y de 3 a 6 cm. en las mujeres a causa de la disminución de altura de los discos vertebrales; al mismo tiempo, la curvatura dorsal normal de la columna aumenta.
- El peso manifiesta variaciones pues disminuye el agua corporal total al tiempo que se incrementa la grasa, aunque al cabo de un tiempo la grasa corporal tiende a decrecer también.
- Se presentan alteraciones en la marcha con cambios de posición y menor braceo.
- El ritmo de crecimiento de las uñas y el cabello se ve disminuido.
- La dentadura manifiesta desgaste lo que, aunado a la caída del esmalte y la disminución de la capa de dentina, provoca el deterioro y la pérdida de las piezas; otra consecuencia de esto es una disminución en la parte inferior del rostro, de modo que la nariz aumenta verticalmente en una proporción de 15 milímetros a causa de los tejidos elásticos.
- La voz se dilata y va perdiendo sonoridad debido a la pérdida de dominio sobre las cuerdas vocales.
- En los varones el crecimiento de vello se incrementa en orejas, nariz, cejas y espalda. En las mujeres disminuye en cejas y aumenta en poca proporción en barbilla y extremos del labio superior.

67.; D'Hyver de las Deses, *op.cit.*, pp. 33-35.; Hayflick, *Cómo y porqué envejecemos*, 1999, pp. 201-209.; López Ramírez, *op.cit.*, pp. 17-19. Y Pérez Serrano, *¿Cómo intervenir en personas mayores?*, 2006, pp. 24-26.

Alteración de sistemas y órganos²²

- ✓ Sistema cardiovascular. Suele haber un aumento de tensión arterial con la edad pero lo más frecuente es la arterioesclerosis,²³ y la calcificación de las válvulas cardiacas; el corazón no suele fallar, salvo enfermedad.
- ✓ Sistema respiratorio. La elasticidad pulmonar disminuye y aumenta la rigidez del tórax, lo que disminuye los volúmenes de reserva de aire sin causar alteraciones importantes.
- ✓ Sistema digestivo. Disminuye la capacidad de movimiento gastro-esofágico, al igual que la secreción de hormonas gastrointestinales, lo que puede causar estreñimiento, mala absorción, insuficiencia hepática o pancreática si hay mala dieta o enfermedad añadida.
- ✓ Sistema muscular. Los músculos pierden volumen y consistencia. La fuerza muscular y la capacidad para mantener la tensión disminuyen considerablemente. El tejido muscular es remplazado por el tejido adiposo que es menos flexible y poco resistente, esto ocasiona flacidez en las extremidades.
- ✓ Sistema óseo. El tejido óseo disminuye debido a la reducción proteica del hueso y a la desaceleración del proceso de mineralización de la misma. Este es un problema constante que padecen los adultos mayores, es decir, sufren de dolores de huesos y en muchas ocasiones padecen de osteoporosis. La sustancia compacta del hueso se vuelve esponjosa y frágil, los discos de la columna vertebral se comprimen y los cuerpos vertebrales se aplastan entre sí. Los efectos de los distintos trastornos del sistema óseo provocan ciertas deficiencias en la locomoción y postura corporal.
- ✓ Sistema nervioso. Existe una pérdida progresiva de neuronas y una disminución en la velocidad de conducción nerviosa así como de los reflejos.

²² *Ídem.*

²³ Término que se refiere al endurecimiento de las arterias que causa su estrechamiento hasta impedir el flujo regular de la sangre en las mismas.

- ✓ Sistema inmunológico. Con la edad disminuye la respuesta frente a antígenos extraños,²⁴ por lo que se es más propenso a infecciones y el organismo puede interpretar como ajenas algunas sustancias que le son propias.
- ✓ Vista. Se manifiesta una menor agudeza visual y una reducida adaptación a la oscuridad, pues los conos y bastones se alteran. El tamaño de la pupila se reduce y por lo regular se necesitan gafas para lectura debido a la presbiopía, que es la incapacidad del ojo para enfocar objetos cercanos, como la letra pequeña.
- ✓ Oído. Existe riesgo de dificultad en la percepción auditiva de frecuencias agudas.
- ✓ Riñón. Pueden surgir problemas de incontinencia urinaria o todo lo contrario: retención urinaria, lo cual significa que no se es capaz de vaciar completamente la vejiga. En algunos casos se reduce la capacidad de desechar sustancias, por lo que se es más susceptible a los efectos tóxicos de los fármacos que se eliminan por el riñón.
- ✓ Cambio en patrones de sueño. Con la edad el sueño ligero tiende a aumentar, es decir que el tiempo total de sueño se ve interrumpido al despertar constantemente durante la noche. De igual forma el dormir durante el día puede ocasionar insomnio e irritabilidad por la noche.

Estos son, de manera muy concreta, algunos de los cambios más trascendentales que ocurren durante esta etapa. Es preciso conocerlos y tenerlos en cuenta, sobre todo aquellos que podrían incidir de manera significativa en el desenvolvimiento de los adultos mayores, como sucede con la actividad física, que en este caso es constante y resulta primordial para el funcionamiento del taller de teatro que propone esta tesis. Por esta razón, se revisarán a continuación algunas nociones básicas referentes a la actividad física en esta etapa de la vida. Así como sus beneficios y previas consideraciones al realizarla.

²⁴ Los antígenos son sustancias propias o ajenas al organismo que desencadenan la formación de anticuerpos y pueden causar una respuesta del sistema inmune.

1.1.3. Actividad física en los adultos mayores

Durante el envejecimiento el deterioro fisiológico normal y la presencia de enfermedades pueden disminuir progresivamente la capacidad funcional de los adultos mayores. Debido a esto, algunas personas tienden a reducir sus niveles de actividad física, de modo que un porcentaje considerable se declara sedentario. Esto puede asociarse con un peor estado de salud y conducir a limitaciones para ejecutar las actividades de la vida cotidiana que son útiles, como lo es el manejo del hogar. Si estas limitaciones no son atendidas a tiempo, se puede llegar incluso a la incapacidad funcional. Es decir, ya no ser autosuficiente para actividades imprescindibles como bañarse, comer, vestirse e incluso tomar decisiones propias. Si los adultos mayores participan en programas de actividad física debidamente estructurados pueden obtener beneficios para mantener e incluso recuperar su independencia.

Es importante recalcar que la actividad física no revierte el proceso de envejecimiento orgánico pero sí ayuda al adulto mayor a instalarse en su situación en mejores condiciones, con más comodidad y preservando una parte importante de la vida: la autonomía.

De acuerdo con Pilar Durante, la actividad física se propone como una necesidad en los adultos mayores con mayor intensidad que en los jóvenes, pues éstos tienden a ser más activos. Además, presenta la ventaja de poder adecuarse a todas las etapas de la vida, teniendo en cuenta las posibilidades y necesidades de cada persona.²⁵ En los adultos mayores es muy beneficiosa para el organismo, como se puede apreciar en el cuadro 1.1 *Beneficios de la actividad física en adultos mayores*; en la siguiente página.

²⁵ Durante Molina, *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica*, 2004, pp. 273.

Cuadro 1.1. Beneficios de la actividad física en adultos mayores¹

NIVELES	BENEFICIOS
Respiratorio y cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> • Se aprecia un aumento de la ventilación pulmonar, por lo que hay un mayor aprovechamiento del oxígeno por todo el organismo, se mejora la fuerza de los músculos respiratorios y se produce una mayor conciencia del proceso respiratorio, lo que logra una correcta forma de respirar • En el sistema cardiovascular se produce una mejora de la circulación periférica y en la capacidad cardiaca. • Se produce una mayor adaptación al esfuerzo, por lo que los adultos mayores se cansan menos ante los mismos esfuerzos, lo que crea un mayor optimismo a la hora de emprender diversas actividades.
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Al haber mayor corriente de oxígeno al cerebro, se estimulan diversas funciones intelectuales tales como la memoria, la concentración, la percepción psicomotriz, el aprendizaje, la rapidez de respuesta y el interés.
Óseo y Muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene y mejora la movilidad de las articulaciones. • El tono muscular recupera la flexibilidad y fuerza.
Digestivo	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora los procesos digestivos y disminuye el estreñimiento.
Físico y motriz	<ul style="list-style-type: none"> • Controla el sobrepeso y la obesidad debido al consumo de exceso de tejido graso. • Gracias a la recuperación de flexibilidad y fuerza muscular se mejora el funcionamiento del aparato locomotor, lo que incide en el mantenimiento de las actividades diarias, conservando la autonomía.
Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Debido a la liberación de endorfinas, el estado anímico mejora y se crea un estado de euforia, lo que ayuda a controlar la ansiedad, depresión, estrés e insomnio. Incluso favorece el tratamiento de aspectos negativos en el individuo tales como el abuso de alcohol o fármacos. Se mantiene la sensación de independencia. Ayuda a la estabilidad emocional, y la asertividad, pues es un buen medio para descargar tensiones y mejorar la autoestima.
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Si la actividad física se realiza en grupo, proporciona la posibilidad de interactuar con más personas, lo que amplía el círculo de relaciones interpersonales, favoreciendo la continua integración social.

¹ Creado a partir de la lectura de Chávez Samperio, *La actividad física y el deporte en el adulto mayor: bases fisiológicas*, 2004; Pont Geis, *Mantenerse en forma de mayor: ejercicios para hacer en casa*, 2003; Riego Gordon, *El mantenimiento físico de las personas mayores: diversos planteamientos*, 2002.

Cada vez más estudios científicos avalan el papel preventivo, terapéutico y rehabilitador de determinados procesos, como es el caso de la actividad física.²⁶

El objetivo de las actividades físicas del taller de teatro con adultos mayores debe estar enfocado en mantener, incluso mejorar, las capacidades físicas que más se deterioran con la edad. Así mismo, mejorar las habilidades de su propio cuidado, consiguiendo con ello un incremento en la autonomía y la calidad de vida durante un periodo de tiempo más largo. Para ello, Pilar Durante indica que lo más recomendable es que los componentes de cualquier programa de actividad física se enfoquen principalmente en los siguientes aspectos:²⁷

Resistencia cardiovascular

En los adultos mayores los pulmones y el corazón son los órganos que necesitan mejorar su capacidad de consumo de oxígeno, lo que a su vez mejora la oxigenación de otros órganos y sistemas del cuerpo.

La resistencia condiciona que una persona participe de forma continua y eficaz durante el mayor tiempo posible en cualquier actividad física. Además con el aumento de resistencia, el individuo obtiene mayor vigor para realizar sus actividades cotidianas.

Flexibilidad

La pérdida de flexibilidad en los adultos mayores se manifiesta por disminución de la movilidad articular y menor elasticidad en los tendones. Los ejercicios de estiramiento mejoran la flexibilidad y por ende la articulación, lo que ayuda notablemente a mantener o incrementar su movilidad reduciendo la tensión muscular.

²⁶ Diversos estudios internacionales señalan que la actividad física moderada, en personas con enfermedades coronarias crónicas, reduce el riesgo de muerte por causa cardíaca en un 25% aproximadamente.

²⁷ Durante Molina, *op.cit.*, pp. 274-276.

Fuerza y resistencia muscular

Debido al paso del tiempo las fibras musculares disminuyen en tamaño y número, lo que provoca que la fuerza de diversas áreas del cuerpo disminuya a la par. En los adultos mayores la fuerza de las piernas disminuye de manera más evidente que la de los brazos, por esto, trabajar esta área es de vital importancia pues en esta etapa de la vida la falta de fortaleza en las piernas lleva a las constantes caídas de los adultos mayores, lo que provoca desde simples torceduras hasta fracturas que pueden incapacitar a los mayores por periodos prolongados de tiempo e, indudablemente, a perder, en mayor o menor medida, su autonomía para desenvolverse en la vida cotidiana. La forma de desarrollar mayor fuerza se logra bajo el principio de aplicar peso de forma progresiva a fin de crear un desequilibrio transitorio hasta alcanzar una adaptación a esa intensidad de esfuerzo. En este punto, cabe aclarar que el programa de actividad física del taller de teatro no pretende desarrollar masa muscular en grandes proporciones. Por esto, los ejercicios están enfocados a cargas del propio peso y/o pesos muy ligeros, siempre y cuando el estado de los participantes así lo permita y no represente mayores riesgos. Pues uno de los objetivos primordiales del taller, en relación con la actividad física, es el de promover y mantener la movilidad y por ende la independencia de sus integrantes, no el de forjar deportistas profesionales.

Equilibrio y coordinación

Para lograr el equilibrio y la coordinación el organismo requiere de la interacción de múltiples grupos musculares, así como de la velocidad de respuesta visual o auditiva. Durante explica en su libro que resulta conveniente, a esta edad, ejercitar todos y cada uno de ellos para lograr la ejecución eficaz de movimientos complejos y precisos. La coordinación de éstos puede recuperarse en forma progresiva iniciando con movimientos simples que se realizarán de manera lenta y progresiva tratando de incrementar su velocidad y complejidad.²⁸

²⁸ *Ídem.*

Consideraciones previas al trabajo físico con adultos mayores

Al planear el programa de actividad física del taller de teatro se debe hacer hincapié en las medidas de seguridad para evitar riesgos innecesarios en los participantes. Resulta conveniente efectuar una evaluación previa de ellos, tanto médica como física, para conocer el tipo y grado de actividad que realizan y su disposición a modificar su estilo de vida o incrementar su nivel de ejecución, así como las contraindicaciones que puedan existir. La consideración principal que debe tomarse en cuenta a la hora de comenzar el programa es la capacidad funcional para llevarlo a cabo y no la edad cronológica. Para Durante, “el ideal de actividad física tiene que ver con la capacidad que un individuo posee de utilizar su cuerpo sin sufrir fatiga, con la suficiente energía para participar en distintas actividades y con la fuerza física suficiente para actuar en situaciones de emergencia”²⁹.

Por su parte, el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés), publicó en 1998 recomendaciones específicas para mantener y desarrollar en los adultos mayores la aptitud cardio-respiratoria, la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad sin descartar la velocidad de reacción. El ACSM recomienda que la actividad física se realice de 3 a 5 días a la semana, con duración de la actividad aerobia de 20 a 30 minutos, ya sea de forma continua o fraccionada en sesiones de 10 ó 15 minutos hasta acumular el tiempo programado. Los ejercicios de baja intensidad se deben mantener por periodos prolongados (30 minutos o más) y los de moderada intensidad por 20 minutos como máximo. Por último recomienda que después de 4 ó 6 semanas de entrenamiento se realicen evaluaciones de las aptitudes físicas y si se encuentra que el efecto del programa ha sido positivo se incrementen las cargas de trabajo alrededor del 10%.³⁰

El programa físico del taller de teatro para adultos mayores contempla un calentamiento de 20 minutos con actividad aerobia y durante el resto de la clase se siguen realizando ejercicios de baja intensidad con lapsos de descanso según

²⁹ Durante Molina, *op.cit.*, p. 273.

³⁰ Chávez Samperio *et al.*, *La actividad física y el deporte en el adulto mayor: bases fisiológicas*, 2004, pp. 48-49.

lo vayan demandando las diversas actividades. Es importante que el facilitador del taller tenga diversas alternativas de trabajo para una misma actividad, de esta manera se asegura que los objetivos que se haya planteado se cumplan por medio de otra vía.

Recomendaciones para evitar riesgo de lesiones durante la actividad física³¹

- Tomar en cuenta y tener presente la medicación que toman los participantes.
- En aquellos adultos mayores que padezcan alguna patología, la actividad física debe practicarse bajo supervisión constante para hacer modificaciones y asignar el tipo de actividad más conveniente.
- Vigilar la temperatura del lugar donde se realiza la actividad; que no sea muy caliente o muy frío.
- Ejercitar sobre superficies suaves.
- Utilizar ropa y zapatos cómodos y adecuados para la actividad.
- Movilizar muy bien las articulaciones antes de realizar ejercicios más intensos.
- Vigilar especialmente la respuesta cardiaca al esfuerzo. Al adulto mayor hay que advertirle y explicarle que es fundamental reconocer ciertos signos de alarma que lo obligarán a abandonar la ejecución de los ejercicios.
- Cambiar o en su defecto suspender la actividad y consultar al médico si llega a aparecer dolor en el pecho o en la cabeza, sensación de falta de aire, palpitaciones o aumento importante del pulso, extrema fatiga, vértigos, calambres o hinchazón.
- Evitar saltos bruscos, volteretas, flexiones o extensiones forzadas, ejercicios en los que la cabeza se mantenga más baja que la cintura, así

³¹ Estas recomendaciones han sido seleccionadas y resumidas a partir de las lecturas de Pérez Serrano, *op.cit.*, pp. 45, 116. Y Riego Gordon, *El mantenimiento físico de las personas mayores: diversos planteamientos*, 2002, p. 19.

como cargas muy pesadas o resistencia en rodillas, cadera, hombros y codos.

- Evitar la actividad física cuando existen alteraciones del equilibrio, hipertensión mal controlada, tumores malignos, procesos infecciosos, enfermedades metabólicas no controladas y en algunos casos de enfermedad cardiovascular como el infarto reciente, las arritmias que aumentan con el ejercicio o la obstrucción de arterias coronarias.

El valor preventivo y curativo del ejercicio es incuestionable y en muchos casos se ha convertido en un método insustituible para preservar la salud. Actualmente, los planes de actividad física adaptados a medida de cada individuo, se prescriben con la misma frecuencia que las recetas médicas farmacológicas.

En el programa del taller de teatro, así como en las actividades físicas que se planeen especialmente para adultos mayores, se deben sobreestimar aquellas capacidades físicas que más frecuentemente se deterioran con la edad y establecer objetivos enfocados al mantenimiento y restitución de las mismas. No obstante, no sólo el mantenimiento físico de los adultos mayores puede ayudar a mejorar su calidad de vida. Cada vez más médicos gerontólogos coinciden al afirmar que el estado psíquico de las personas influye intensamente e incluso determina sus respuestas físicas o biológicas. En esta etapa de la vida, donde están ocurriendo cambios tanto a nivel fisiológico como personal y social, resulta fundamental para el buen funcionamiento del taller de teatro, conocer algunos aspectos psicológicos básicos que rodean los procesos de sus integrantes. Por lo mismo, en el siguiente apartado se revisan algunos de estos aspectos.

1.2. El adulto mayor desde el punto de vista psicológico

Como ya se ha visto en apartados anteriores, el proceso de envejecimiento implica una serie de cambios que algunos autores equiparan con el proceso vivido durante la adolescencia, sobre todo a nivel psíquico y de ajuste de identidad. Debido a esto se puede producir una alteración en la percepción del entorno.

En el psiquismo de los adultos mayores inciden aspectos como la enfermedad, la jubilación, el alejamiento de su hogar si es que es internado o llevado a un asilo, la dependencia parcial o total, así como la complicación para adaptarse y la dificultad de encontrar un nuevo papel que desempeñar en la vida. Así mismo, en esta etapa de la vida es frecuente tener que vivir numerosas situaciones de duelo, lo que conlleva un fuerte desgaste emocional y físico. Si son afortunados, muchas de sus relaciones personales serán recientes gracias a una buena integración o a alguna actividad en colectivo. Sin embargo, no siempre es así. La mayoría sufre la pérdida de sus antecesores y contemporáneos o incluso ellos mismos están en el proceso, lo que puede causar que el adulto mayor se retraiga o dar lugar a depresiones.³²

Según López Ramírez, los hechos históricos, los acontecimientos individuales y los aspectos sociales moldean e incluso transforman el rumbo de la vida de todo ser humano. En efecto, el comportamiento influye directamente en la forma en que se envejece, pues la calidad del envejecimiento no depende sólo de factores genéticos sino de condiciones de vida, de la forma en que ésta es captada por cada ser humano y, sobre todo, del comportamiento que se tenga y las decisiones que se tomen. De modo que, como dice López Ramírez, “aunque no se elige el hecho de vivir envejeciendo sí se elige la forma en que se vive el envejecimiento”.³³ Las condiciones y estilos de vida que se van construyendo dependen de cada uno, de lo que se hace como individuo y como sociedad.

En México, en pleno siglo XXI nos encontramos frente a transformaciones aceleradas que contribuyen a moldear el comportamiento y capacidad de respuesta. La manera de responder a la tensión, de relacionarnos, de interpretar las experiencias propias, las actividades de aprendizaje, etc. influyen en la manera positiva o negativa de envejecer. A medida que se envejece cambia la percepción

³² La idea de que la depresión es una enfermedad típica de los adultos mayores ha sido descartada por neurólogos y psiquiatras. Investigaciones recientes han dado a la luz datos que confirman que la depresión se debe a la escasez, en el cerebro, de una enzima llamada serotonina y es un padecimiento que no respeta sexo, edad, ni condición socioeconómica. Viayra, Mariana, *Descubren una enzima cerebral vinculada al estado anímico y que escasea en adolescentes suicidas*, La Crónica de Hoy, México, 16 de julio de 2004, en: <http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=134669>. Consulta: 11.05.14.

³³ López Ramírez, *op.cit.*, p. 65.

que se tiene de sí mismo y esto influye en los sentimientos y comportamientos cotidianos. Por ejemplo, algunos adultos mayores se sienten menos ágiles y fuertes, desde el punto de vista físico. Sin embargo, a medida que se vive se es más selectivo y se manejan determinadas situaciones con mayor seguridad y más conocimiento. Quizá se hagan las cosas más despacio, pero esto implica mayor cuidado y menos riesgo. Quizá se retenga menos información, pero es más probable que ésta se transforme en conocimiento y sea más fácil recordar lo que de verdad nos interesa pues le prestamos mayor atención. Se puede inferir, entonces, que la estabilidad y el cambio se dan de manera simultánea en cada individuo, día a día, a lo largo de la vida. Estas transmutaciones permiten, por una parte, mantener la identidad y por otra facilitar la adaptación. Y esto es, precisamente, lo que el taller de teatro debe buscar, como uno de sus objetivos: el ayudar a los integrantes a atravesar los cambios físicos y psicológicos, propios de la etapa, de manera cómoda, sana y ¿por qué no? Divertida. Así mismo, el mantenimiento de la autonomía, por parte de los adultos mayores, resulta primordial para el taller. Pero, ¿por qué es tan importante?

En el siguiente apartado se tratan algunas nociones al respecto.

1.2.1. Autonomía de los adultos mayores³⁴

Uno de los principales objetivos de la geriatría y la terapia ocupacional es lograr que el adulto mayor siga manteniendo su autonomía el mayor tiempo posible. El programa del taller de teatro también está encaminado a la consecución de esta meta.

La soberanía del adulto mayor implica que él tome sus propias decisiones, asuma responsabilidades y actúe en consecuencia. Esta potestad le permite mantener su autoestima, creatividad, disponibilidad de servicio y participación. Esto conlleva al reconocimiento de capacidades por parte de su familia y grupo social y por ende existe menos riesgo de aislamiento, maltrato o abandono.

Muchas veces, la falta de independencia o productividad genera, en los cuidadores y familiares, sentimientos de hostilidad y rechazo. Debido a esto, al

³⁴ A partir de la lectura de Durante Molina, *op.cit.*, pp. 3, 4, 22-25.

promover la autonomía de los adultos mayores se puede ayudar a subsanar este tipo de situaciones.

La capacidad productiva no debe verse sólo en términos económicos, sino en aspectos sociales, como la posibilidad que tienen los adultos mayores de aportar a las nuevas generaciones conocimientos obtenidos a través de la experiencia. Por esto resulta de vital importancia recalcar la necesidad de lograr sociedades incluyentes que por medio de programas, actividades y talleres contribuyan a que los adultos mayores se ayuden a sí mismos, sigan aprendiendo sin importar su edad, manejen mejor sus emociones y sigan creciendo, en vez de sólo dar asistencia, pues esto tiende a generar mayor dependencia. Sin embargo, también se debe tomar en cuenta que los adultos mayores pueden encontrar, dentro de su núcleo familiar, redes de apoyo para mantener su autonomía o, por el contrario: un obstáculo. Esto podría mermar la actitud de los adultos mayores respecto a su nueva situación.

1.3. Entornos familiares y sociales de los adultos mayores³⁵

Una vez realizada la revisión de los aspectos fisiológicos y psicológicos que acompañan a los adultos mayores, es importante también recalcar la importancia e influencia que los entornos familiares y sociales tienen durante el proceso de envejecimiento, pues los dos ámbitos juegan un papel determinante en el estado de salud y bienestar.

Todos los seres humanos disponemos de un modelo de familia en la experiencia vital. El lugar que ocupa la familia en el mundo social, ya sea como un refugio frente a un mundo difícil de vivir, o un aprendizaje de relaciones equitativas y de respeto hacia la diferencia, constituyen el referente de interacción más próximo al ser humano.

La familia es un enlace de encuentro intergeneracional. No obstante, cuando este enlace conecta brechas generacionales bastante amplias, enmarcadas por el envejecimiento de alguno o algunos de los integrantes, pueden

³⁵ A partir de la lectura de Fernández Muñoz *et al.*, *Mayores y familia*, 2000, pp. 29-33,167-169. Y Rodríguez García, *Práctica de la Geriátrica*, 2007, pp. 30-34.

emerger tensiones y conflictos debido a la aparición del proceso de cambio de roles y desempoderamiento. Los hijos se convierten en cabeza de familia y muchas veces esta transición no es fácilmente aceptada por los adultos mayores. Se produce la pérdida de reconocimiento y valorización del adulto mayor al dejar de ser el proveedor competitivo, eficiente y dominante que solía ser. Esto lo conduce a perder la capacidad de decisión dentro de la familia. Sin embargo, las tensiones y conflictos no son hechos aislados ni aparecen de manera espontánea, son resultantes de la experiencia de vida y sobre todo de las convenciones y acuerdos que la familia va planteando a lo largo de su vida.

Si se considera que la mayor parte de la población adulta vive dentro de una familia y ésta es su principal fuente de apoyo psicosocial, los conocimientos dentro de la estructura familiar y su dinámica serán herramientas de gran valor para comprender mejor las necesidades del adulto mayor. El grado de dependencia física y mental será determinante en el funcionamiento familiar por las nuevas obligaciones que pudieran desencadenarse del envejecimiento del adulto.³⁶ En México, por ejemplo, aún es muy común el tipo de familia donde además de padres e hijos conviven también los abuelos por cuestiones de espacio y economía, sobre todo en los estratos menos favorecidos.

En la actualidad las diferentes propuestas que han surgido para mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores han puesto énfasis en la familia, la cual continúa siendo el sitio ideal para ofrecer apoyo social, ya que su función más importante es crear las condiciones ideales para que los individuos, que en ella conviven, se desarrollen adecuadamente mediante la socialización entre sus miembros, la transmisión de sentimientos de arraigo y seguridad y la oportunidad de desarrollar sentimientos de capacidad, autoestima y confianza.

El tipo de relación entre los miembros de cada familia da la pauta sobre el bienestar y apoyo de cada uno de ellos. Cualquier eventualidad que provenga del interior o exterior del núcleo traerá consigo una reacción o respuesta que repercutirá negativa o positivamente en los integrantes y en todo el sistema familiar pues la familia se encuentra sujeta a cambios continuos, algunos

³⁶ *Ídem.*

previsibles y otros inesperados. No cabe la menor duda de que el proceso de envejecimiento es uno de estos cambios posibles. Como todo sistema, el núcleo familiar tiene la capacidad de reaccionar y adaptarse de manera adecuada, lo que se puede traducir en crecimiento armónico. Mas si la familia se adapta de manera inadecuada, la interacción entre sus miembros se ve afectada, se comienzan a buscar culpables, surgen alianzas, nuevos papeles o jerarquías.³⁷

Al llegar a la vejez alguno de sus miembros, existe cierta probabilidad de que aparezcan limitaciones de diversa naturaleza y muchas veces los integrantes de la familia son los encargados de prestar atención directa a la mayoría de los adultos mayores que sufren problemas de salud o un deterioro grave de autonomía personal.

En la experiencia que he tenido trabajando con adultos mayores, he notado que los miembros familiares que más se preocupan y ocupan de ellos son regularmente las hijas, quienes muchas veces tienen que renunciar a diversos proyectos para transformarse en cuidadoras, incluso de tiempo completo. No obstante, en algunos casos la familia no cumple como sistema de apoyo. La probabilidad de que sus miembros sufran desajustes afectivos, psicológicos y sociales se eleva y, lamentablemente, es en este límite donde pueden llegar a darse casos de maltrato hacia el adulto mayor.³⁸

1.3.1. Maltrato

En el año 1991 y con base en una encuesta, Hudson planteó que:

El maltrato del anciano es una conducta destructiva que ocurre en el marco de una relación que denota confianza y reviste suficiente intensidad o frecuencia como para producir efectos nocivos de carácter físico, psicológico, social o financiero... y disminuye la calidad de vida del anciano.³⁹

³⁷ *Ídem.*

³⁸ *Ídem.*

³⁹ Hudson citado en: Rodríguez García, *op.cit.*, p. 60.

La historia familiar del adulto mayor influye muchas veces en el desencadenamiento de la violencia. Factores como el trato que en el pasado dio a sus hijos, problemas de alcoholismo y más, inciden en la forma en que los hijos le tratarán a futuro. Otro factor que puede desencadenar violencia es la saturación emocional y física, sobrecarga y estrés que pudieran surgir en el cuidador al atender a un adulto mayor dependiente. De ahí que se sugiera crear redes de apoyo entre la familia o amigos para dosificar las cargas de trabajo de los cuidadores y evitar llegar a este punto.

El estado de salud es la variable que genera más situaciones de maltrato en todas sus presentaciones, incluso muchas veces es el mismo adulto mayor el perpetrador de maltrato al somatizar situaciones para su conveniencia. Por último, las actitudes sociales y estereotipos negativos de la sociedad hacia los mayores también constituyen factores de riesgo para el maltrato. De todo lo anterior se infiere la importancia de promover y mantener la autonomía de los adultos mayores como forma de prevenir el maltrato.⁴⁰

Cabe señalar que no se conoce con certeza la magnitud del maltrato contra los adultos mayores. Muchos desconocen sus derechos y tienden a ocultar el maltrato por la vergüenza que la situación les provoca. Protegen a sus familiares por considerar que se trata de un problema privado o sienten temor de ser abandonados y/o sufrir represalias. Incluso, muchas veces, las autoridades no atienden las denuncias de estas quejas, alegando que son problemas que deben resolverse en familia. La misma sociedad evita condenar acciones violentas contra este grupo, perpetradas por la familia, debido a la errónea creencia de que “la ropa sucia se lava en casa”.

Estoy segura que la solución para contrarrestar este fenómeno radica en el compromiso del Estado por implementar planes y programas destinados a garantizar el buen trato de los adultos mayores y ejercer justicia en los casos requeridos por maltrato. De igual forma, me parece importante el fortalecimiento de la convivencia entre familias a través de la comunicación e integración, así como el reconocimiento y valoración de las capacidades físicas, intelectuales y

⁴⁰ Rodríguez García, *op.cit*, pp. 59-63.

sociales de los adultos mayores. Pero, sobre todo, es fundamental ayudar a los adultos mayores a mantener su autonomía en medida de lo posible. Ésta, para mí, es la forma más eficaz de prevenir el maltrato. Y es uno de los enfoques principales del taller de teatro que propone este trabajo.

1.3.2. Sociedad

Actualmente en México, aunque cada vez en menor medida, es posible encontrar comunidades donde la figura representada por los adultos mayores es venerada y respetada como poseedora de sabiduría y experiencia. Si se mira hacia atrás, en los pueblos que fundaron la civilización en nuestro territorio, se puede encontrar la importancia de dicha figura. Un ejemplo de esto son los consejos que se daban a los jóvenes mexicas a través del *Huehuetlatolli* que era la forma de llamar a los discursos, historias, enseñanzas y exhortaciones hechas por los más sabios de la comunidad: los ancianos.⁴¹ No obstante, en pleno siglo XXI, la imagen del adulto mayor ha cambiado radicalmente. Basta mirar cómo, actualmente, es cada vez más difícil encontrar alguien que ceda su lugar a los adultos mayores en el transporte público, o que prefiera la experiencia de un adulto mayor sobre la agilidad de un joven al momento de decidir cuál de los dos ocupará la vacante para algún empleo.

La pérdida de privilegios que han enfrentado los adultos mayores se debe principalmente a factores como la industrialización de las grandes ciudades, el ritmo vertiginoso de la vida e incluso las influencias culturales de otras civilizaciones. Además, las familias son cada vez más cerradas, sobre todo en la ciudad. Atrás ha quedado la tradición de reuniones grandes con todos los integrantes, debido a que se han impuesto horarios de trabajo que no permiten tiempo para la familia, a que la situación económica obliga a buscar más de un empleo y a que, durante el poco tiempo libre que queda, hay demasiadas distracciones que resultan más atractivas de realizar. Tal es el caso de la televisión donde los cánones de belleza, juventud y salud imperan como el ideal.⁴²

⁴¹ León-Portilla, *La filosofía náhuatl: estudiada en sus fuentes, con un nuevo apéndice*, 1993, p. 18.

⁴² A partir de la lectura de Rodríguez Estrada, *Creatividad del adulto mayor*, 2005, pp. 45-47. Y Rodríguez García, *op.cit.*, pp. 20-23.

Esto conduce a situaciones que tienden a valorar exageradamente la juventud, al tiempo que devalúan la vejez. En todo caso, una y otra son construcciones que dependen tanto de condiciones genéticas y biológicas como socioculturales e históricas, así como de estilos de vida individualizados. Creer que alguien es irresponsable e inexperto por ser joven, o cascarrabias y sedentario sólo por ser adulto mayor, son juicios de valor estereotipados que ya no deberían ser intrínsecos a la edad cronológica.

Agrego un hecho más: actualmente pesa mucho la tecnología, sus avances y todo aquello que apuesta por el futuro. Con la era de internet y los avances de tecnologías -como la robótica, por ejemplo-, así como la fundación de las nuevas sociedades del conocimiento, las nuevas generaciones han dejado de mirar hacia el pasado y ponen todas sus esperanzas en el futuro. Y éste no es el que viven los adultos mayores -que con mucho esfuerzo logran utilizar la computadora sin temor a “descomponerla”-, sino el de los niños y jóvenes que desde muy temprana edad manejan toda clase de tecnologías de la información y la comunicación, desde sus teléfonos celulares inteligentes, *tablets*, etc. Viviendo inmersos en las sociedades virtuales que estos dispositivos ofrecen.

La frase que reza “los niños son el futuro del mundo” se ha utilizado de manera arbitraria. Se ha arraigado de tal forma en el imaginario colectivo que en muchas sociedades la prioridad es ocuparse del bienestar, la educación y superación infantil y juvenil. Y resulta que cuando estos infantes y jóvenes alcanzan el tan anhelado futuro, ocupando el puesto que tenían los adultos mayores, ven con tristeza que el futuro ya no son ellos, sino los que vienen atrás. De esta forma se sigue apostando, de manera consecutiva, todo por la niñez y juventud, dejando a los adultos mayores al lado del camino.

En el mundo tecnológico que impera hoy pareciera que los mayores no tienen nada que enseñar a los más jóvenes, al contrario, son éstos los que enseñan a padres y abuelos cómo navegar por internet, utilizar dispositivos *touch* o llenar, con cientos de canciones, reproductores mp3 que no rebasan los 5 centímetros de superficie. Con todos estos cambios vertiginosos a nuestro alrededor me resulta obvio el cambio de estatus que han sufrido los adultos

mayores respecto al que existía antaño. Sin embargo, esto ha acarreado problemas que afectan de manera directa a este sector en la depreciación de su valía. Tal es el caso del maltrato y abandono.

Es un hecho que no se pueden cerrar los ojos ante los avances tecnológicos que ha alcanzado el ser humano y que lo llevan a prescindir cada vez menos de las experiencias y vivencias que los adultos mayores tienen que ofrecer. A mi juicio, el reto de este siglo consiste en poner, al servicio de la sociedad, los logros tecnológicos y/o teorías nuevas, y así atender eficazmente a todos los sectores de la población por igual, sin ponderar uno sobre otro, como ocurre actualmente.

Como humanista, me parece justo el contribuir con planes y programas que sirvan para ayudar a mejorar la calidad de vida y la autonomía de la comunidad en general. Precisamente este es el objetivo de esta propuesta teatral enfocada al trabajo con adultos mayores. No obstante, hay que tomar en cuenta todas las situaciones que podrían afectar los procesos de los integrantes del taller en esta etapa de su vida, ya que éstas podrían afectar su calidad de vida y repercutir en el óptimo funcionamiento del taller. Una de ellas es la jubilación, cuyo acontecimiento podría mermar el estado de ánimo de quienes lo viven.

1.3.3. Jubilación y tiempo libre en México

La jubilación es una práctica social creada en el siglo XX como un fenómeno que acompaña a la industrialización y que se logró gracias a la lucha de los trabajadores por mejores condiciones de vida.⁴³

En la mayoría de las sociedades, durante el tiempo en que las personas permanecen activas a nivel laboral, el trabajo ocupa la mayor parte de su tiempo y requiere la mayor energía posible, llegando a posicionarse, incluso, por encima de otras áreas de la vida de los seres humanos, como la familiar.

Las personas abandonan el mundo laboral cuando cumplen la edad de jubilación. Ésta es fijada en primer lugar por el empresario o institución y en segundo lugar por los acuerdos a los que llegan la industria, los sindicatos y el

⁴³ Neugarten, *Los significados de la edad*, 1999, p. 204.

gobierno.⁴⁴ El monto de la pensión que reciban los jubilados dependerá de lo establecido por los estatutos de jubilación y, en el mejor o peor de los escenarios, por la capacidad previsor y ahorrativa de cada persona.

El promedio de edad de jubilación a nivel internacional es de 60 años. Sin embargo, en México, hasta hace algunos años, se establecía la jubilación de los trabajadores del gobierno -y algunos particulares- a los 28 años de servicio, aproximadamente, para mujeres y 30 años para varones,⁴⁵ por lo que actualmente existen muchos jubilados que no alcanzan los 55 años de edad que cuentan con todas sus capacidades funcionando adecuadamente y con gran experiencia acumulada.

No cabe duda de que la vida laboral se ha acortado en ambos extremos: el periodo de educación se ha prolongado y la incorporación al mercado laboral se ha retrasado, por lo que la vida laboral dura menos y el periodo de jubilación se hace más extenso debido al aumento de los servicios de salud social y por ende, de la esperanza de vida,⁴⁶ marcando un nuevo ritmo en el curso vital y obligando a los jubilados a replantearse aspectos como la utilización del tiempo libre y la estructuración de sus actividades.⁴⁷ Sin embargo, a menudo se describe la jubilación como un periodo caracterizado por la monotonía, el aburrimiento y el declive. De acuerdo con Bernice Neugarten “predomina una visión estereotipada y anticuada de la jubilación como un acontecimiento negativo”.⁴⁸ No obstante, Josep Fericgla no lo ve así. Él afirma que “la jubilación no constituye un rito de separación con expectativa de integrarse a un nuevo estado social, sino que es literalmente una desvinculación obligada, a partir de la cual „cada uno puede hacer lo que quiera”.”⁴⁹

Socialmente, la jubilación trae consigo cambios que muchas veces no son satisfactorios para quienes la viven. En algunos casos las personas que ya no

⁴⁴ *Ibíd.*, p. 203.

⁴⁵ Contreras, José, *México y Burundi, únicos países con jubilación antes de los 50 años; el promedio internacional es a los 60 años*, La Crónica de Hoy, México, 21 de junio de 2004, en: <http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=130756>. Consulta: 12.07.14.

⁴⁶ Neugarten, *op.cit.*, pp. 204, 205.

⁴⁷ *Ibíd.*, p. 203.

⁴⁸ *Ídem.*

⁴⁹ Fericgla, *Envejecer: una antropología de la ancianidad*, 2002, p. 139.

desempeñan actividades remuneradas ven disminuir su ingreso, y son vistas como inútiles por la sociedad e incluso por las familias. La jubilación no afecta sólo al individuo, sino a toda la familia, pues cuando el hombre o mujer jubilados vuelven al hogar a tratar de encajar, surge una serie de reajustes a los que es preciso adaptarse. Por lo regular las mujeres se escudan en su papel de amas de casa - ahora de tiempo completo- y los hombres descubren el dominio femenino existente en el hogar.⁵⁰

En este punto, la familia se vuelve el nuevo grupo social al que el jubilado pertenecerá y del cual dependerá la mayor parte del tiempo. Incluso la misma familia debe adaptarse a la presencia constante del jubilado, lo que podría volverse un conflicto si no se realizan a tiempo las modificaciones necesarias, tanto en la distribución del espacio doméstico como en la dinámica familiar. No es raro escuchar historias de familias que pelean constantemente porque uno de sus miembros se ha jubilado y reclama espacio y atención; y sucede que los demás miembros ya habían convenido un ritmo de vida familiar que se ve interrumpido con la reciente asociación de un miembro que no solía estar tan presente. Resulta crucial que las familias pugnen por superar las desavenencias que la jubilación pudiera provocar. Insisto, el núcleo familiar tiene vital importancia durante todo el proceso de envejecimiento y demás fenómenos que lo acompañen, pues es la estructura social más cercana que acogerá y acompañará al jubilado durante este proceso.⁵¹

Una de las principales causas de que las personas accedan a jubilarse tan jóvenes es que su trabajo les resulta menos satisfactorio que su tiempo libre. La decisión de jubilarse se toma cuando el trabajador considera que los beneficios superan las desventajas. No obstante, a pesar de que la mayoría de los jubilados imaginaron antes como sería su vida, relativamente pocos han hecho planes específicos o detallados por adelantado.⁵² No obstante, no pienso que el caso sea tan fatídico. Lo que más extrañan los jubilados no es el trabajo en sí, sino todo lo que le rodea: el prestigio que les da su labor, el estilo de vida, las relaciones

⁵⁰ *Ibíd.*, pp. 141-143.

⁵¹ *Ibíd.*, pp. 143, 144.

⁵² Neugarten, *op.cit.*, p. 207.

sociales y, sobre todo, el ritmo de vida. Detener la actividad laboral implica interrumpir este ritmo al que se habían acostumbrado y, además, deslindarse de la labor que producía diversos beneficios y que acaparó su atención durante un considerable periodo de tiempo. Sin embargo, una vez superada la desorientación inicial que pudiera existir tras la jubilación, se pueden encontrar nuevas formas de integración. Es por ello que la jubilación puede convertirse en un tiempo de ocio merecido con oportunidades para desarrollar nuevas aficiones -o nuevas actividades laborales y redituables- y así prolongar no sólo el tiempo de vida sino la permanencia como ser productivo en la sociedad.

Existen múltiples opciones para los adultos mayores jubilados, ya sea el aprendizaje de nuevos oficios, regreso al estudio, dedicación a alguna actividad cultural, recreativa o deportiva; incluso regresar a trabajar de nuevo en el sector que solían hacerlo o en un ámbito completamente distinto. La ocupación del tiempo libre es crucial para no sentirse aislado de la sociedad e inclusive inútil, y sobre todo para olvidar esa idea absurda de que la jubilación representa el adiós a la vida, en espera de una muerte segura.

La práctica de cualquier actividad evita el aburrimiento, el aislamiento y la soledad. Si la actividad se realiza de forma grupal, más beneficios se obtienen, pues se crea la posibilidad de nuevos vínculos afectivos. El grupo puede servir como una red de apoyo donde todos tienen historias similares que compartir debido a que enfrentan retos similares acarreados por el proceso de envejecimiento. Pero sobre todo, debido a que no existe una fórmula universal para enfrentar el envejecimiento, se debe escuchar a quienes lo viven y brindar las oportunidades que soliciten.

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTOS DE ANDRAGOGÍA:⁵³ EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ADULTOS MAYORES

Más sabe el diablo por viejo que por diablo.

Dicho popular

El propósito de este trabajo de investigación es proponer un taller de teatro planeado y dirigido a adultos mayores. Si lo que se busca es propiciar la formación integral de los asistentes al taller, me resulta de vital importancia conocer y repasar algunos elementos básicos e importantes del proceso enseñanza-aprendizaje, pues no basta con sólo conocer y manejar la asignatura a enseñar - en este caso el fenómeno teatral y diversas actividades que lo acompañan-. El desempeño de esta tarea -dirigir el taller de teatro- requiere habilidades y conocimientos básicos respecto a las personas a quienes va dirigida, así como la forma de transmitir lo que se desea para alcanzar los objetivos propuestos. A continuación se hace una revisión básica respecto al proceso enseñanza-aprendizaje en esta etapa específica de la vida con el único fin de ofrecer una propuesta fundamentada y de alta calidad.

2.1. Educación para adultos

Las definiciones actuales sobre educación tienen la ventaja de ser más concretas, pero sobre todo realistas. Toman en cuenta la situación específica y personal de los individuos que toman parte en el fenómeno de la educación, por encima de las teorías, los programas y los planes educativos.

⁵³ Término utilizado en la obra de Malcolm Knowles, *La práctica moderna de educación de adultos: Andragogía contra Pedagogía*, donde introdujo la teoría de la Andragogía como el arte y la ciencia de ayudar a adultos a aprender. Knowles consideraba que los adultos necesitan ser participantes activos en su propio aprendizaje. Asimismo, recalca las diferencias básicas entre el aprendizaje de los adultos y los niños. Concepto crucial a entender por parte de los facilitadores del aprendizaje para utilizar un proceso de enseñanza adecuado a la situación. Yturralde, Ernesto, "Andragogía... Educación del ser humano en la etapa adulta", *Portal Andragogía*, en: <<http://www.andragogia.net/>>. Consulta: 06.10.14.

En su libro sobre Andragogía, Ludojosky considera que las definiciones que no parten de un *Ser en situación*,⁵⁴ sólo pueden ofrecer referencias vagas en torno al desarrollo del ser humano y su proceso educativo. De esta manera, pugna por una educación hecha a medida del aprendiz,⁵⁵ una educación que partiendo de sus necesidades e intereses libere en él la optimización de sus potencialidades.

Si esta necesidad de partir del *Ser en situación* se utiliza actualmente para la formación de niños y adolescentes, quienes se encuentran en pleno proceso de formación, imaginemos la ventaja de utilizarla como principio fundamental de la educación del adulto mayor, el cual es, según algunas definiciones, un completo *Ser en situación*.⁵⁶

Ludojosky afirma que la educación debe concientizar al aprendiz, con el único propósito de mejorar sus capacidades, según su situación de vida, de manera autónoma, responsable y plena, logrando así diversos aportes a su personalidad, valores de libertad, moralidad y sociabilidad.

Durante algún tiempo, se ha utilizado el concepto *Educación bancaria* para referirse a la manera tradicional de educación que imperaba antes. Según ésta, el individuo funciona como una especie de repositorio que va siendo llenado por lo que otro ha digerido. De acuerdo con este concepto, el objetivo no es educar al individuo sino amaestrarlo; no se busca su desarrollo original, su libertad de opción, ni su responsabilidad, sino su formación según la voluntad de quien lo educa. Es aquí cuando viene a mi mente aquella frase, tan famosa durante la generación de nuestros padres: “la letra con sangre entra”. De acuerdo con Ludojosky, la concepción bancaria de la educación puede ser superada en cuanto el educador se posicione como simple motivador de la conducta autoeducativa del aprendiz y no intente imponerle su propia manera de percibir y existir, sino que

⁵⁴ *Ser en situación*. Es una formulación que proviene de la filosofía existencialista de Kierkegaard y equivale a la afirmación de que los individuos no pueden existir sino en una determinada situación, que adquiere circunstancialmente un contenido social, histórico, económico, moral, filosófico, etc. Todo esto da, a la vida de los individuos, un contexto particular al cual deben enfrentarse durante toda su vida. Ludojosky, *Andragogía: educación de adultos*, 1986, p. 44.

⁵⁵ Estudiante, alumno, educando, colegial y discípulo son los sinónimos que varios libros de ciencias de la educación, pedagogía y didáctica utilizan para referirse al individuo que encarna el elemento *aprendizaje* en la ecuación *enseñanza-aprendizaje*. Es precisamente por esto que yo prefiero referirme a ese individuo, en primera instancia, como *aprendiz*.

⁵⁶ Ludojosky, *op.cit.*, p. 44.

coopere con él para que logre alcanzar y comprender sus propios procesos. Se debe partir entonces de la premisa que “nadie se educa a sí mismo, sino que todos nos educamos mutuamente”.⁵⁷ Para lograr este ideal de educación se debe concientizar al aprendiz, es decir, provocar un cambio en su mentalidad, que implique la correcta comprensión del entorno que le rodea, y así lograr que analice de manera crítica las causas y consecuencias de su situación, estableciendo comparaciones con otras posibilidades. Esto, por ejemplo, puede ser experimentado constantemente en el taller de teatro, mediante la práctica de improvisaciones y ejercicios en los que los asistentes al taller tienen la opción de probar con diferentes situaciones y sus diversas formas de resolución.

De acuerdo con Joaquín García Carrasco, los principios fundamentales por los cuales se debería regir la enseñanza de los adultos mayores, son muy parecidos a las propuestas educativas más recientes e innovadoras creadas para niños y jóvenes. A continuación se mencionan algunos de estos principios.⁵⁸

- La atención al desenvolvimiento de los intereses y la individualidad de cada integrante debe ponderar sobre la imposición de proyectos, contenidos y procedimientos establecidos por el centro educativo y el educador. El taller de teatro va dirigido a un sector en específico y se debe tomar en cuenta que su creación debe atender las necesidades colectivas e individuales de este sector.
- Se debe evitar, a toda costa, caer en el rol *autoritarismo-sumisión* entre el educador y el aprendiz, predominando así la actividad libre. El director del taller de teatro debe verse a sí mismo como un facilitador y no imponer su voluntad.
- El *aprendizaje significativo* debe anteponerse al *aprendizaje memorístico* de datos aislados e inservibles. Los conocimientos adquiridos se tornan más fuertes cuando son enseñados mediante la experiencia y tienen más significado cuando están relacionados con la vida de quienes los aprenden

⁵⁷ *Ibíd.*, pp. 46-49.

⁵⁸ García Carrasco, *La educación básica de adultos*, 1991, pp. 41- 44.

o son funcionales. De nada sirve que los integrantes del taller se aprendan de memoria los nombres de las partes del escenario, si no saben cómo moverse en él.

- Sobre la presentación de un *orden inamovible* existirá la propuesta de un *orden cambiante* y en continuo movimiento; de esta forma los adultos mayores podrán respetar, adoptar y adaptarse a nuevas propuestas y experiencias que los nutran y los ayuden a alcanzar sus metas sin mayor dificultad. Todos, tanto aprendices como facilitador (es), deben estar dispuestos al cambio en cualquier momento, en pro del buen funcionamiento del taller. Debe existir total apertura a opiniones y propuestas emergentes que pudieran facilitar los diversos procesos dentro del taller.

Es muy recomendable que estos principios sean tomados en cuenta al momento de establecer los objetivos, actividades y estrategias del taller de teatro. No se debe perder de vista que éstas variarán notablemente de aquellas desarrolladas para otra meta u otro público, como sería el caso de un taller teatral con niños, por ejemplo.

Esto se complementa con lo que menciona Ludojosky respecto al *Ser en situación*, pues, en el fenómeno enseñanza-aprendizaje, el adulto mayor, a diferencia de un niño, se acerca al proceso cargando mucha experiencia. Por esta razón, entre otras, su aprendizaje debe partir de dicha experiencia y significar la obtención de algo en concreto -verdadero crecimiento personal, el ejercicio o mejora de sus múltiples habilidades o inteligencias, la obtención de una nueva destreza, etc.- Esto no quiere decir que los niños no obtengan algo al momento de educarse: lo obtienen, pero, a esa edad, no suelen ser muy conscientes de lo que eso significa o para qué sirva, pues aún les faltan muchos ciclos de experiencia por cumplir. Esta comparación se aprecia claramente en el cuadro 2.1 *Diferencias entre el aprendizaje de un adulto mayor y un niño*; de la siguiente página.

Cuadro 2.1. Diferencias entre el aprendizaje de un adulto mayor y un niño²

ADULTO MAYOR	NIÑO
Asiste a estudiar por deseo y voluntad propios.	Asiste a estudiar por obligación.
El aprendizaje es una actividad secundaria, paralela a otras actividades más importantes, como el trabajo, por ejemplo.	El aprendizaje es su actividad prioritaria.
Su motivación es, en la mayoría de los casos, intrínseca.	Su motivación es mayormente extrínseca.
Es un completo <i>ser en situación</i> .	Es un <i>ser en expectativa</i>
Entre sus características ideales, propias de la edad, se encuentran: la coherencia, la responsabilidad, la independencia, la adaptación social, etc.	Entre sus características ideales, propias de la edad se encuentran: la dificultad de congruencia - por estar en proceso de moldearla - , la falta de responsabilidad, la dependencia y algunas dosis de egocentrismo que no le permiten aún, adaptarse socialmente.
Cuenta con varios ciclos de experiencia completados.	Cuenta con varios ciclos de experiencia por completar.
Sus habilidades están mayormente relacionadas con la práctica.	Sus habilidades están mayormente relacionadas con la edad
Aprende estableciendo relaciones entre los hechos y la experiencia propia.	Aprende memorizando hechos y comprendiendo ideas.
Aprende todo aquello que desencadene un beneficio inmediato en su vida cotidiana.	Aprende lo que establezcan los programas educativos, con el fin de obtener un beneficio a largo plazo.

² Creado a partir de la lectura de Ludojosky, *Andragogía: educación de adultos*, 1986; Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, *Educación para adultos: más allá de la retórica*, 2005; Cabello Martínez, *Didáctica y educación de personas adultas: una propuesta para el desarrollo curricular*, 1997.

2.1.1. El rol del *facilitador* en el proceso de enseñanza-aprendizaje⁵⁹

El proceso educativo, en la mayoría de los casos, tiende a ser un fenómeno interpersonal pues intervienen en él por lo menos dos personas que logran crear, entre sí, un diálogo educativo gracias al influjo psico-afectivo que una pudiera ejercer sobre la otra. De acuerdo con Ludojosky, la relación entre el facilitador y el aprendiz se debería basar en la motivación por desarrollar el comportamiento del que aprende, para lograr el mejor desenvolvimiento de su personalidad. Ambos, facilitador y aprendiz, deberían verse como seres completos que deben reconocerse y aceptarse mutuamente.⁶⁰

Para Ludojosky, el proceso educativo del adulto mayor debe estar destinado principalmente a favorecer el mantenimiento y perfeccionamiento de su personalidad y sus capacidades. Sin embargo, esto sólo podrá llevarse a cabo si el facilitador encuentra igual riqueza en el contacto personal con el aprendiz. Por esta razón no cabe la posibilidad de un dominio total por parte del facilitador sobre el aprendiz.⁶¹ Esta manera de describir la relación entre facilitador y aprendiz se refuerza aún más en esta etapa de la vida del aprendiz, ya que, en la edad adulta, la personalidad posee una buena capacidad de raciocinio, capacidad de abstracción y capacidad de juicio que, independientemente del grado de estudios, se han logrado desarrollar gracias a variadas experiencias de vida.

La persona que dirija el taller de teatro para adultos mayores debería verse a sí misma como el *facilitador* que guíe a los participantes a alcanzar los objetivos que se hayan planteado. Todo esto mediante la motivación constante para que el adulto mayor logre hacer más intensa y activa su participación en su propio proceso de mejoramiento. Independientemente del enfoque según el cual se afronte el proceso educativo, mi reflexión respecto a las tareas a desarrollar por el o los *facilitadores* del taller teatro tiene que ver con la creación y facilitación de situaciones y recursos para que los objetivos del aprendizaje y su aplicación en la vida cotidiana se conviertan en una realidad. Por otro lado, me parece importante

⁵⁹ De ahora en adelante me referiré al educador, coordinador, profesor, guía, instructor, maestro o enseñante, como *facilitador*, pues me parece que esta palabra describe y engloba mejor la labor y acciones que el docente de teatro debe realizar en el proceso enseñanza-aprendizaje.

⁶⁰ Ludojosky, *op.cit.*, pp. 58-59.

⁶¹ *Ibíd.*, pp. 59-60.

analizar también la situación del mundo, sus sistemas y su sociedad, pues actualmente se viven una serie de cambios vertiginosos. Desde mi punto de vista, el tiempo pareciera acelerarse, los avances tecnológicos e informáticos están sucediendo muy rápidamente, uno tras otro. Las formas de pensar, las ideologías y las formas alternativas de vivir en sociedad están luchando por romper rápida y definitivamente con los viejos modelos. Por esto resulta primordial que los *facilitadores* que trabajan con adultos mayores sean conscientes del mundo actual y del nuevo panorama social. Éste, no sólo es diferente sino representa un reto para el que tal vez ni ellos mismos están preparados. Con todos estos cambios influyendo en los propios seres humanos, los métodos de enseñanza tradicionales que funcionaron para las generaciones pasadas difícilmente funcionarán en la actualidad. Si lo que verdaderamente pretenden los facilitadores es ayudar a los adultos mayores a enfrentarse a este mundo y su cambiante orden, deben tener muy presente las clases de herramientas que les pueden ayudar a cumplir este propósito. Los facilitadores deben ser capaces de variar las actitudes y los abordajes a realizar como plan de acción en cualquier momento.

En un primer intento por resolver esto, en el libro *Didáctica y educación de personas adultas*, se propone que “para poder encarar este cambio educativo y las exigencias que de él y del momento actual se derivan... se precisa un planteamiento de formación inicial y continua de facilitadores, de medidas legislativas y administrativas, así como de recursos económicos para el mismo”.⁶²

Se establece también la necesidad de efectuar un cambio en la mentalidad de quienes participan en este fenómeno, así como del tratamiento metodológico que implica, y, sobre todo, se debe buscar integrar en todos los proyectos socio-educativos la participación y coordinación entre diversas disciplinas y planes de acción con el fin de lograr el fortalecimiento y cumplimiento de las metas principales de la educación para adultos. De no hacerlo, la enseñanza enfocada a esta etapa de la vida se verá inevitablemente rebasada por el avance y evolución, cada vez más veloz, de todo a su alrededor.

⁶² Cabello Martínez, *Didáctica y educación de personas adultas*, 1997, p. 133.

Y este es precisamente uno de los objetivos de este trabajo: lograr establecer una relación interdisciplinaria entre el teatro y algunas teorías educativas, con el único propósito de nutrir las alternativas de aprendizaje y desarrollo existentes actualmente. Esto, mediante una propuesta teórica que facilite la creación e implementación de un taller de teatro para adultos mayores.

2.1.2. La importancia de la planeación

Antes de llevar a cabo la enseñanza o conducción de actividades de cualquier disciplina, el facilitador debe preparar un plan de acción. La planeación es un instrumento esencial para potenciar el aprendizaje. Es una bitácora de toma de decisiones anticipada que se encarga de especificar los fines, objetivos o metas que se pretenden alcanzar con la implementación y desarrollo de cualquier programa educativo. A través de ella es posible definir qué actividades hacer, cómo hacerlas y con qué recursos y estrategias llevarlas a cabo. La planeación es una gran responsabilidad, por lo que Mercé María Romans cree que debe ser significativa dentro de las siguientes dimensiones.⁶³

- **Mejora.-** El objetivo ideal de cualquier actividad debe ser la mejora y la funcionalidad.
- **Creación.-** Preparar la enseñanza debe ser una forma de creación que buscará embellecer la forma tomando muy en cuenta el fondo, es decir, se transmitirá el conocimiento mediante actividades y experiencias creativas y motivadoras con el único fin de obtener algo útil, que pueda ser aplicado.
- **Comunicación.-** La enseñanza debe ser un vehículo eficaz para la comunicación; al preparar los planes de enseñanza el facilitador debe tener en cuenta que lo que se está preparando es para otro, por esto, debe conocer muy bien las características generales de las personas a quienes vaya dirigido dicho plan.

⁶³ Romans, *La educación de las personas adultas*, 1998, pp. 177-179.

- **Innovación y satisfacción de necesidades.**- El plan de enseñanza tiene que cubrir una necesidad existente o latente, es decir, mejorar lo que ya existe, o, en su defecto, atender una carencia que ha pasado inadvertida.

Por otro lado, para lograr que la planeación cumpla con sus propios objetivos de eficiencia y eficacia se deben tomar en cuenta algunos principios:⁶⁴

- ❖ Debe reconocer que los seres humanos aprenden a lo largo de toda su vida y se involucran en su proceso de aprendizaje.
- ❖ Debe adaptarse a las necesidades y a la realidad del contexto que viven los individuos a los que va dirigida.
- ❖ Debe ser integradora, pues debe pugnar por la interdisciplina y atender los diferentes estilos de aprendizaje de todo el grupo.
- ❖ Debe atender y reconocer la diversidad.
- ❖ Debe reconocer que los referentes para su diseño son los aprendizajes esperados.
- ❖ Debe seleccionar estrategias didácticas que propicien la movilización de saberes, y la evaluación del aprendizaje debe ser congruente con los aprendizajes esperados.
- ❖ Debe generar ambientes de aprendizaje en colaboración que favorezcan experiencias significativas.
- ❖ Debe ser flexible, de manera que puedan hacerse adaptaciones al surgir imprevistos.

No está de más recalcar que las actividades establecidas en la planeación deben representar retos intelectuales alcanzables con el fin de exponer alternativas de solución, por lo que el diseño de actividades de aprendizaje requiere del conocimiento de lo que se espera que aprendan los aprendices y de cómo aprenden, así como las posibilidades que tienen para acceder a los problemas que

⁶⁴ A partir de la lectura de Romans, *op.cit.*, pp. 177-180. Y Secretaría de Educación Pública, *Plan de estudios 2011: educación básica*, 2011, pp. 27-30.

se les planteen y qué tan significativos son para el contexto en que se desenvuelven. Para llevar a cabo el diseño de actividades se deben responder preguntas como las siguientes:⁶⁵

- ✓ ¿Qué situaciones resultarán interesantes y desafiantes para que los estudiantes indaguen, cuestionen, analicen, comprendan y reflexionen?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de complejidad que se requiere para la actividad que se planteará y cuáles son los saberes que los aprendices tienen?
- ✓ ¿Qué aspectos quedarán a cargo de los aprendices y cuáles será necesario explicar para que puedan avanzar?
- ✓ ¿De qué manera pondrán en práctica la movilización de saberes para lograr los aprendizajes y qué desempeños los harán evidentes?

2.1.3. La evaluación⁶⁶

La evaluación es el proceso mediante el cual se obtienen evidencias, se elaboran juicios y se brinda retroalimentación sobre los logros de aprendizaje de los individuos a lo largo de su formación. Es parte esencial de la enseñanza y del aprendizaje. Los juicios acerca de los aprendizajes logrados durante este proceso buscan que todos los individuos que intervienen en el mismo, en sus distintos niveles, tomen decisiones que permitan mejorar su desempeño. El enfoque formativo debe prevalecer en todas las acciones de evaluación que se realicen, obtener evidencias y brindar retroalimentación a los individuos a lo largo de su formación pues esto les permitirá participar en el mejoramiento de su desempeño y ampliar sus posibilidades de aprender.

Para que la evaluación cumpla sus propósitos el facilitador requiere comprender cómo potenciar los logros y cómo enfrentar las dificultades y proporcionarse herramientas y nociones para superar dificultades. Una simple descripción del desempeño sin las propuestas de mejora resulta insuficiente, inapropiada e inútil para mejorar el desempeño educativo.

⁶⁵ Secretaría de Educación Pública, *op.cit.*, p. 27.

⁶⁶ *Ibíd.*, p. 31.

Es importante que el facilitador del taller comparta con sus aprendices lo que se espera de ellos, es decir, los objetivos que se han planteado en el taller. De igual forma, los integrantes del taller deben conocer los criterios de evaluación que se llevarán a cabo para medir los alcances de dichos objetivos.

Durante el tiempo que dure la relación entre el facilitador y sus aprendices se deben promover distintos tipos de evaluación, tanto por el momento en que se realizan como por quienes intervienen en ella. Cabe destacar que en el taller de teatro, la evaluación no es cuantitativa sino cualitativa.

En primer término están las evaluaciones *diagnósticas* que ayudan a conocer los saberes previos de los aprendices; las *formativas*, que se realizan durante los procesos de aprendizaje y son para valorar los avances que se van logrando. En segundo término se encuentra la *auto-evaluación* y la *co-evaluación* entre los aprendices: la primera busca que los aprendices conozcan y valoren sus procesos de aprendizaje, así como sus actuaciones y cuenten con bases para mejorar su desempeño; la co-evaluación es un proceso que les permite aprender a valorar los procesos y actuaciones de otros compañeros, con la responsabilidad y respeto que esto conlleva, además representa una oportunidad para compartir estrategias de aprendizaje, es decir, aprender juntos.⁶⁷ Cabe recalcar que tanto en la *auto-evaluación* como en la *co-evaluación* es necesario brindar a los aprendices criterios sobre lo que deben realizar y los puntos que deben tomar en cuenta durante el proceso, con el fin de que éste se convierta en una experiencia formativa y no sea sólo la emisión del juicio sin fundamentos.

Es necesario tener muy claras las estrategias y notificar los instrumentos adecuados de evaluación; algunos de ellos pueden ser:⁶⁸

- ★ Un registro de anécdotas ocurridas durante las sesiones.
- ★ La observación directa de acciones y actitudes.
- ★ El desempeño y resultado final de los proyectos colectivos.

⁶⁷ *Ibíd.*, p. 32.

⁶⁸ *Ibíd.*, p. 33.

- ★ Un registro de actitudes observadas en los aprendices, tanto en actividades colectivas como individuales.
- ★ Portafolios y carpetas de los trabajos.
- ★ Diarios escritos de trabajo y reflexiones de los propios aprendices.

De esta manera, desde el enfoque formativo de la evaluación e independientemente del momento en que se lleve a cabo, de su finalidad o de quienes intervengan en ella, toda evaluación debe tener claro su objetivo y conducir al mejoramiento del aprendizaje por parte de los *aprendices* y a un mejor desempeño del *facilitador*.

2.2. Factores que inciden en el proceso enseñanza-aprendizaje de los adultos mayores

No resulta sencillo para un adulto mayor el proponerse aprender algo nuevo. Las primeras dificultades que vienen a mi mente son las de carácter social, pues, como ya se ha mencionado, nuestra cultura tiende a sobrevalorar la juventud. ¿Cuántas veces no hemos escuchado a un adulto mayor decir “bonito me voy a ver de estudiante, entre los jóvenes” o “van a pensar que soy un fósil”, cuando se les propone volver a estudiar o aprender algo nuevo? En el libro *Didáctica y educación de personas adultas*, se afirma que estas dificultades pueden y deberían combatirse desde las instancias educativas, pero sobre todo desde las instituciones gubernamentales y sociales, de manera que se fomente el interés por la educación permanente, financiándola, publicitándola y brindando programas educativos de calidad que resulten verdaderamente atractivos a los sectores que van dirigidos.⁶⁹

De acuerdo con el libro, una vez salvado ese primer escollo, otra dificultad es la falta de apoyo por parte de las familias de los adultos mayores. Se anima al adulto mayor a asistir a algún lugar para adquirir nuevos conocimientos; no obstante, esto no constituye un apoyo real, pues de nada sirve animarlo si no se ayudan a resolver las dificultades que el esfuerzo del aprendizaje supone: nueva

⁶⁹ Cabello Martínez, *op.cit.*, pp. 193-194.

organización del tiempo y las tareas familiares, por ejemplo. Algunas veces, son los mismos facilitadores los que no creen en las habilidades y posibilidades de desarrollo de los adultos mayores. Estos aspectos mencionados pueden obstaculizar el esfuerzo necesario que requiere el aprendizaje o la realización de diversas actividades. Sin embargo, la actitud positiva y la confianza en las propias capacidades del adulto mayor son estímulos muy fuertes que pueden contrarrestar esas situaciones y actitudes negativas.⁷⁰ Por otro lado, como ya se estudió en el primer capítulo, durante el proceso de envejecimiento las capacidades y habilidades físicas experimentan un desgaste evidente. Esto podría interferir directamente en el proceso de aprendizaje.

Aunque es sabido que las deficiencias sensoriales y motoras se pueden tener a cualquier edad, las deficiencias generales que conlleva el proceso de envejecimiento y que deben tenerse en cuenta durante los procesos del taller de teatro son las siguientes:⁷¹

Respecto a la **capacidad visual**, se debe tener en cuenta que los adultos mayores presentan algunas deficiencias en mayor o menor medida, por lo que si se piensa trabajar con base en textos escritos, se debe poner especial atención en el tamaño de la letra, la calidad de la luz, la distancia comprendida entre el texto y quien lo debe leer, así como la fidelidad de las fotocopias, si se llegaran a requerir, todo esto con el fin de evitar entorpecer o retrasar el proceso de aprendizaje.

La **audición** es otra de las capacidades que, progresivamente, se ve afectada con la edad, siendo los tonos agudos los primeros en sufrir deterioro. Sin embargo, esta deficiencia no suele manifestarse públicamente y esto hace difícil su detección. Aunado a esto, la interpretación de lo que se escucha tiende a ser más pausada, lo que se traduce en respuestas tardías o lentas. Por esta razón es recomendable que las explicaciones e instrucciones sean dadas en voz alta, en forma clara, concreta, pausada e incluso repetirlas más de una vez, si es necesario.

⁷⁰ *Ídem.*

⁷¹ Romans, *op.cit.*, pp. 112-114.

La **psicomotricidad gruesa**⁷² no presenta graves problemas debido a la edad, si acaso tiende a ser más lenta, lo que se agrava cuando el adulto mayor no sigue una rutina de ejercicios con el fin de mantenerla o presenta problemas específicos debido alguna enfermedad o secuela de caída. En cuanto a la **psicomotricidad fina**,⁷³ se pueden presentar algunos problemas que estén relacionados con otra deficiencia, la visual por ejemplo.

Es recomendable que ambas psicomotricidades se ejerciten unos cuantos minutos durante las clases, mediante ejercicios breves de calentamiento para todo el cuerpo y de coordinación específica para las manos. Otro factor importante a considerar es la velocidad. Los adultos mayores son más lentos en sus movimientos y necesitan mayor tiempo para realizar ciertas actividades físicas e intelectuales.⁷⁴

La resistencia al cambio es un factor determinante más en el proceso de aprendizaje. Se debe al temor de no saber cómo adaptarse a algo nuevo, o cómo asumir las consecuencias de conducirse de forma diferente. Algunas veces los adultos mayores generan sistemas de creencias bastante arraigados y éstos dificultan el cambio aunque se presenten evidencias fundamentadas al respecto. Sólo se necesita tiempo suficiente para poder re-elaborar estos sistemas de creencias y lograr que el adulto mayor se adapte a ellos mediante la conciencia de las causas de dicha resistencia y la conveniencia del cambio.⁷⁵

Existe también una serie de características en los adultos mayores cuyo origen está cimentado en su propia situación vital, social y psicológica. Éstas afectan sus intereses y motivaciones, por lo que es ampliamente recomendable saber reconocerlas y tomarlas en cuenta durante el proceso educativo. Sin duda, dos de los conceptos que vienen a la mente cuando hablamos de aprendizaje son la memoria y la inteligencia. Seguramente cada persona tiene su propia definición de lo que cada uno de estos conceptos significa. A continuación se revisa la

⁷² Se entienden por psicomotricidad gruesa todas aquellas acciones que sean realizadas con la totalidad del cuerpo, tales como, caminar, correr, saltar, etc.

⁷³ La psicomotricidad fina se refiere a las acciones más precisas que se realizan con las manos a través de la coordinación ocular-manual. Escribir, dibujar, cortar, hilvanar y utilizar los cubiertos, son algunos ejemplos de ella.

⁷⁴ Romans, *op.cit.*, pp. 112-114.

⁷⁵ Cabello Martínez, *op.cit.*, p. 194.

situación de estos conceptos tan complejos durante la etapa de adultez. Ya que, sin ellos y un poco de motivación, el proceso enseñanza-aprendizaje no podría lograrse del todo.

2.2.1. Memoria

Es una creencia popular que los adultos mayores tienden a olvidar las cosas con mayor frecuencia, pero estudios recientes despejan las dudas respecto a esto,⁷⁶ arrojando evidencia del buen rendimiento cognitivo que en esta etapa se posee gracias a la vasta experiencia que poseen en la reflexión, verbalidad y memoria, esta última, por cierto, uno de los principales elementos con los que se trabajan en el taller de teatro.

Cabe distinguir entre tres tipos diferentes de memoria:⁷⁷

Memoria episódica.- Posibilita el recuerdo de acontecimientos que no presentan relación alguna con la historia personal. Este tipo de memoria sí declina con la edad. Un ejemplo de esto sería el olvidar las direcciones exactas para llegar a un lugar al que fuimos sólo una vez, para cumplir un trámite, por ejemplo.

Memoria implícita.- Está relacionada con los movimientos automatizados que se realizan durante toda la vida, por ejemplo, recordar cómo bañarse o cocinar un huevo.

Memoria semántica.-Facilita el recuerdo de los acontecimientos que fueron relevantes en la vida de una persona. Esta memoria tiende a seguir desarrollándose y sobre todo a aumentar con la edad en condiciones normales. Un ejemplo podría ser el recordar muy bien el día que nació una hija.

De acuerdo con los especialistas, las dos últimas son las que menos se ven afectadas con los años, lo único que varía es la velocidad de procesamiento.⁷⁸ La

⁷⁶ González Duarte, "Cuando el destino nos alcanza", en *Día siete, suplemento dominical del periódico El Universal*, 2008, p. 64.

⁷⁷ Cabello Martínez, *op.cit.*, pp. 190-192.

edad en sí misma no tiene gran influencia en el deterioro de las funciones cerebrales, pues cada vez que se aprende algo novedoso las neuronas crean nuevas conexiones, unas con otras, de manera que asocian lo ya conocido con las experiencias más actuales. El número de neuronas que se tiene al nacer va disminuyendo a lo largo de la vida, aunque no así el número de asociaciones que se van creando. Se puede considerar que la actividad intelectual no decrece con los años, y mucho menos si se siguen teniendo actividades que impulsen el desarrollo del intelecto.

La memoria se puede ejercitar y no hay edad para comenzar: Los niños aprenden más rápido pues su cerebro es nuevo; los adultos con un cerebro educado y entrenado pueden aprender selectivamente,⁷⁹ por lo que se debe preservar la habilidad de ejercitar la memoria, una actividad fundamental a realizar durante el taller de teatro.

Al igual que la memoria, la inteligencia es un concepto que ronda constantemente el proceso enseñanza-aprendizaje. En algunos casos, se cree que la inteligencia es un factor determinante para que dicho proceso se efectúe satisfactoriamente. Pero ¿cómo se define la inteligencia hoy en día? ¿Qué tipo de inteligencia requieren los integrantes del taller de teatro para lograr los objetivos del mismo? Éstas y más dudas se despejan a continuación.

2.2.2. Inteligencia

Durante mucho tiempo la gente había confiado en los juicios intuitivos acerca del grado de inteligencia de las personas hasta que en 1900, en Francia, Alfred Binet diseñó un tipo de medida según el cual se podía predecir qué aprendices de las escuelas primarias en París tendrían éxito en sus estudios y cuáles fracasarían. Resultó así el conocido Test de Inteligencia y su medida del coeficiente intelectual - IQ por sus siglas en inglés -. A partir de esto, la inteligencia se definió como una

⁷⁸ El olvido de ciertas cosas o eventos se puede considerar un síntoma de envejecimiento normal al contrario del la enfermedad de Alzheimer, donde el paciente no suele ser consciente del problema.

⁷⁹ González Duarte, *op.cit.*, p. 64.

habilidad general que se encuentra en distintos grados en todas las personas y es medible a través de pruebas estándar de papel y lápiz.⁸⁰

Una de las principales causas por las que durante muchos años se mantuvo la idea equivocada de que la inteligencia decrecía durante el proceso de envejecimiento fue precisamente la medición comparativa del IQ de las personas adultas mayores con los resultados obtenidos por jóvenes. Se olvidó que las pruebas de inteligencia están compuestas, en su mayoría, por aspectos fundamentalmente escolares que sólo miden la resolución de problemas lógico-lingüísticos. De esta manera, la noción de inteligencia se restringe pues no toma en cuenta el contexto de las personas. Hoy en día, hay muchas dudas respecto a la veracidad de los resultados de este tipo de prueba. Su aplicación en la población adulta mayor comprende algunos errores. Por ejemplo, muchos de los factores que son medidos se consideran invariables y responden a la motivación y aprendizaje de la etapa juvenil y no precisamente a los de la vida adulta. La mayoría de pruebas tiende a medir el rendimiento en unidades de tiempo y, como ya se ha establecido antes, la velocidad y rapidez son factores que decrecen con la edad.⁸¹ Por esto, la mayoría de las personas adultas que realizan este tipo de pruebas logran resultados muy bajos, motivo por el cual se podría pensar, erróneamente, que las personas adultas poseen menos inteligencia que las más jóvenes. El motivo de que los jóvenes obtengan resultados más altos que los adultos mayores no atiende necesariamente la causa de la edad. Los jóvenes tienen más ventaja, pues quizá recibieron educación durante más años y definitivamente más recientemente. No obstante, hay otra clase de estudios, llamados de “seguimiento”, que han logrado desmentir este tipo de creencias. Gracias a estos estudios hoy se sabe que la edad biológica no interfiere directamente sobre el aprendizaje, aunque se establece una especie de declive en la inteligencia a partir de los 65 años aproximadamente. Sin embargo, este declive no es de carácter general e incide solamente en aspectos de la denominada

⁸⁰ Ortiz de Maschwitz, *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*, 2003, p. 66.

⁸¹ Romans, *op.cit.*, pp. 81-82.

inteligencia fluida.⁸² En contraste, la *inteligencia cristalizada*⁸³ no presenta cambios aparentes e incluso parece seguir desarrollándose. De acuerdo con estos estudios la inteligencia es definida como la capacidad que tiene cada persona para resolver diversas situaciones a las que se va enfrentando a lo largo de su vida.⁸⁴

Siempre he creído que la inteligencia no es sólo una serie de datos aislados y almacenados en el cerebro, sino la forma en que estos datos son relacionados, utilizados y puestos a prueba en la vida cotidiana. Me parece que la eficiencia para manejar situaciones de la vida es una guía más clara para medir la inteligencia de un adulto mayor, en vez de la obtención de logaritmos exactos. Y esto es precisamente lo que el Dr. Howard Gardner explica y propone con su teoría de las inteligencias múltiples.

2.3. Teoría de las inteligencias múltiples⁸⁵

Como profesional del área de humanidades, la inteligencia de los seres humanos se me presenta mucho más compleja que sólo ser bueno en ciencias exactas. Esta tesis propone una forma de trabajo con adultos mayores basada en una de las teorías relativamente modernas de aprendizaje. Por este motivo, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner es la base de esta propuesta y resulta importante conocer sus principales postulados.

En 1979 la fundación Bernard Van Leer se acercó a la Universidad de Harvard y pidió a los investigadores Howard Gardner y colegas que investigaran el potencial humano. Así nació el Proyecto Zero. El Dr. Gardner y su equipo han investigado durante muchos años el desarrollo de las capacidades de conocimiento del ser humano. En 1983 se publicó el libro *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, que es el punto de partida del conocimiento de las inteligencias múltiples con el que Gardner hace un gran

⁸² La inteligencia fluida está ligada a la fisiología de las personas. Es el conjunto de habilidades como la capacidad de razonar contenidos abstractos (series de letras, razonamiento matemático) y de identificar sistemas de clasificación de objetos, completar patrones visuales, etc.

⁸³ La inteligencia cristalizada está ligada a la experiencia en el propio entorno sociocultural y se refiere a habilidades asociadas a la experiencia, por lo que tiene un carácter más práctico y funcional.

⁸⁴ Romans, *op.cit.*, p. 82.

⁸⁵ Ortiz de Maschwitz, *op.cit.*, p. 65.

aporte a la educación, tomando de la ciencia cognitiva (estudio de la mente) y de la neurociencia (estudio del cerebro) su visión pluralista de la mente, y teniendo en cuenta que la mayoría de las personas gozan de un gran espectro de inteligencias y que cada uno revela distintas formas de conocimiento.

La teoría de las inteligencias múltiples propuso, en ese entonces, ocho tipos de inteligencias, lo cual no quiere decir que no existan más, sino que hasta el momento ésas habían sido las estudiadas:⁸⁶

Inteligencia físico-kinestésica.- Es la inteligencia que involucra al cuerpo para resolver problemas, para manipular objetos, para producir o transformar cosas y requiere de un gran desarrollo de motricidad fina y gruesa. Se observa en deportistas, bailarines, pintores, cirujanos, artesanos, etc.

Inteligencia espacial.- Es la inteligencia para percibir visual y espacialmente lo que nos rodea, para orientarse, para pensar en tres dimensiones y realizar imágenes mentales. Este tipo de inteligencia es usado en las artes visuales, en los deportes, especialmente el ajedrez, ingeniería, arquitectura, navegación, elaboración de mapas, etc.

Inteligencia lógico-matemática.- Es la inteligencia cuya capacidad de observación, deducción y pensamiento atiende a reglas lógicas. Es la habilidad para razonar en abstracciones, para calcular, cuantificar, resolver operaciones matemáticas, emplear los números eficazmente, agrupar por categorías, comprobar hipótesis, así como establecer relaciones y patrones lógicos. Los contadores, analistas y científicos entran dentro de esta categoría.

Inteligencia musical.- Es la inteligencia para trabajar con los sonidos, imprimiéndoles sistemas creativos de ritmo, armonía, disonancia y melodía, y produciendo así diversas creaciones musicales. Los grandes compositores, como Mozart, caben en esta categoría.

⁸⁶ Gardner, *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, 1994, pp.34-42.

Inteligencia lingüística.- Es la inteligencia que tiene el ser humano para crear lenguaje y realizar con él diferentes productos culturales, tanto orales como escritos. Es la habilidad para utilizar el lenguaje como medio para convencer, describir o informar. Los poetas, periodistas, escritores, oradores, locutores, comentaristas, conferencistas, caben en esta categoría.⁸⁷

Inteligencia naturalista.- Es la inteligencia para mostrar sensibilidad a los hechos de la naturaleza, reconocer patrones de la naturaleza, discriminar entre los seres vivos y clasificar objetos, para encontrar relaciones en los ecosistemas. Los biólogos, geólogos, veterinarios, ecologistas e ingenieros forestales forman parte de esta categoría.

Inteligencia intrapersonal.- Es la inteligencia que desarrolla el conocimiento de sí mismo, las emociones, los sentimientos, así como la orientación de la propia vida. Es la habilidad de actuar con autodisciplina, de acuerdo a la propia manera de pensar, acorde a la propia escala de valores, teniendo un conocimiento claro de las posibilidades y las limitaciones.

Inteligencia interpersonal.- Es la inteligencia de entender e interactuar efectivamente con otros, comprendiendo sus sentimientos y siendo sensible a los signos corporales que representan emociones, respondiendo efectivamente a ellos. Buenos vendedores, políticos, profesores y los líderes religiosos son gente que suele tener altas dosis de inteligencia interpersonal.⁸⁸

Estas son, a grandes rasgos, las inteligencias estudiadas por Gardner, quien resalta que todos poseen múltiples inteligencias, aunque se es más eminente en unas que en otras y se combinan y usan de diferentes maneras. Tomando en cuenta esto, la actitud frente al aprendizaje de los integrantes del

⁸⁷ *Ídem.*

⁸⁸ *Ídem.*

taller de teatro se presenta como un reto, pues se debe reestructurar la forma de enseñar para que se pueda cumplir con la función de dar a todos los aprendices la oportunidad de aprender, desarrollando su máximo potencial intelectual. De acuerdo con Gardner:

Si pudiéramos movilizar el espectro de habilidades humanas, no sólo las personas se sentirían mejor consigo mismas y más competentes, sino que sería hasta posible que se sintieran más comprometidas y mejor habilitadas para unirse con el resto de la comunidad del mundo para trabajar en aumentar el bien.⁸⁹

En nuestra sociedad se ha puesto a la inteligencia lingüística y lógico-matemática en un pedestal, por ser ambas las habilidades mínimas requeridas para acceder a la información del mundo en que vivimos. Gran parte de nuestro sistema educativo público y su evaluación se basa en la preponderancia de las capacidades verbales y matemáticas. Con buenas habilidades en lenguaje y matemáticas se pueden resolver bien las pruebas de IQ, incluso se puede llegar a entrar en alguna universidad de prestigio. Ahora bien, que a una persona le vaya bien en su profesión, una vez terminada la carrera, probablemente dependerá también de la medida en que disponga de otras inteligencias. Para Gardner, la inteligencia es “la capacidad para resolver problemas de la vida, y la habilidad para elaborar productos que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural”.⁹⁰

El aspecto importante aquí es insistir en la pluralidad del intelecto. Además, Gardner cree que los individuos pueden diferir en los perfiles particulares de inteligencia con los que nacen y los perfiles que acaban mostrando, por lo que el objetivo de cualquier plan de enseñanza debería enfocarse en desarrollar las inteligencias y ayudar a las personas a alcanzar los fines vocacionales y aficiones que se adecuen a su particular espectro de inteligencias. Por esto, el diseño de los programas ideales del futuro se debería basar en dos hipótesis: la primera es que no todo el mundo tiene los mismos intereses y capacidades; es decir, no todos

⁸⁹ *Ibíd.*, p. 30.

⁹⁰ *Ibíd.*, p. 25.

aprenden de la misma manera. La segunda hipótesis es que nadie puede llegar a aprender todo lo que hay que aprender. Así que los programas deben estar centrados en los individuos a los que van dirigidos.⁹¹

En cuanto a la evaluación, Gardner afirma que ésta debe ser mucho más amplia, mucho más humana de lo que es ahora y que los psicólogos deberían emplear menos tiempo calificando a la gente y más tiempo intentando ayudarla.

2.3.1. Educación artística e inteligencias múltiples

A la luz de una visión pluralista del intelecto, surge inmediatamente la cuestión de si existe una inteligencia artística independiente. Y este es precisamente el rubro que le compete al taller de teatro para adultos mayores. De acuerdo con el análisis de Gardner, no existe tal inteligencia. En cambio, el autor cree que cada una de las diversas inteligencias puede orientarse hacia fines artísticos, es decir que los símbolos que intervienen en cada forma de conocimiento pueden disponerse de forma estética; por ejemplo, la inteligencia lingüística puede emplearse en una conversación normal o para redactar escritos legales; en ninguno de estos casos el lenguaje es empleado estéticamente. Sin embargo, la misma inteligencia puede usarse para escribir novelas o poemas, en cuyo caso se realiza de forma artística.⁹² De manera equivalente, la inteligencia espacial la pueden usar los marinos o los escultores, así como la inteligencia físico-kinestésica puede ser explotada por bailarines o cirujanos. El hecho de que una inteligencia se ponga en acción con fines artísticos o no acaba siendo una decisión individual o cultural.⁹³

A continuación se presentan algunos postulados referentes a la educación artística planteados por el Proyecto Zero.⁹⁴ Estos pueden servir como puntos de referencia y resultan ser de gran utilidad a la hora de implementar el taller de teatro para adultos mayores.

⁹¹ *Ibíd.*, p. 27.

⁹² *Ibíd.*, p. 151.

⁹³ Según Gardner, desde hace mucho tiempo y con pocas excepciones, el énfasis de la educación artística se centra básicamente en la producción. Sin embargo, esto no logra ser suficiente del todo, pues se debe pugnar también por una educación artística que abarque algún tipo de discusión y análisis de las propias obras de arte y una cierta apreciación de los contextos sociales y culturales a los que responden dichas obras. *Ibíd.*, p. 153.

⁹⁴ Gardner, *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, 1994, pp. 154-155.

- Las disciplinas artísticas deben ser impartidas por profesores u otras personas con un conocimiento profundo de cómo hay que pensar en un medio artístico. Si el área es el teatro, el profesor debe ser capaz de pensar teatralmente y no simplemente presentar la disciplina a través del lenguaje o de la lógica. En caso de que las personas que impartan la disciplina carezcan de dichas capacidades sería conveniente que siguieran cursos que les permitieran desarrollar estas habilidades.⁹⁵ Es importante mencionar y recalcar que en México existen algunos talleres de teatro con adultos mayores que son impartidos por personas que no son precisamente profesionales del teatro, vienen de áreas como trabajo social, por ejemplo, por lo que me parece importante tomar este primer punto como referencia básica, pues aunque yo no estoy en desacuerdo que personas sin formación puramente teatral impartan estos talleres, sí creo que debe existir responsabilidad de su parte para informarse y empaparse de los códigos teatrales que les permitan realizar su labor de la mejor manera posible.
- Deben presentarse a los estudiantes los modos de pensar propios de los individuos relacionados con las artes, por parte tanto de los artistas en activo como de los que analizan, critican e investigan los contextos culturales de los productos artísticos. Incluso, si son los mismos estudiantes los realizadores de los productos artísticos, se debe buscar siempre espacio para la reflexión, a manera de introducción por ejemplo, del contexto que acompaña a la obra.
- En medida de lo posible, el aprendizaje artístico debe organizarse en torno a proyectos significativos que se lleven a cabo a lo largo de un cierto periodo de tiempo y dar cabida a la reacción, la discusión y la reflexión. Dichos proyectos deben estar encaminados a interesar a los estudiantes, motivarlos y animarlos a desarrollar sus capacidades, para así ejercer un impacto a largo plazo tanto en su competencia como en su comprensión de la materia.

⁹⁵ *Ídem.*

- La evaluación del aprendizaje debe ser esencial. El éxito de un programa artístico no puede confirmarse *a priori*, sin embargo, las evaluaciones deben respetar las inteligencias concretas que se ven involucradas, es decir, la habilidad físico-kinestésica debe evaluarse a través de medios corporales y no a través de los filtros del lenguaje o de la lógica. La evaluación debe poner a prueba tanto las habilidades como los conceptos que son básicos en el ámbito artístico que se esté desarrollando.
- Se debe tener en cuenta, en todo momento, que el aprendizaje artístico no implica sólo dominar una serie de habilidades o conceptos. El teatro y las disciplinas artísticas en general, son también áreas que se trabajan de adentro hacia afuera, profundamente personales, en las que los estudiantes encuentran sus propios sentimientos, así como los de otras personas, por esto necesitan vehículos que les permitan este tipo de exploraciones para lograr una verdadera reflexión personal cuya constitución es importante y merece total respeto y protección.⁹⁶
- Por último, la educación artística no deber dejarse sólo en manos de los llamados “educadores artísticos”. Debe ser una empresa cooperativa que incluya a artistas, investigadores, críticos, divulgadores, profesores y por supuesto a los propios estudiantes.

Tomar en cuenta estos puntos puede ayudar mucho en la planeación e implementación, no sólo del taller de teatro, sino de diversos programas de educación artística.

⁹⁶ *Ídem.*

2.3.2. Inteligencias múltiples y teatro

Howard Gardner y su equipo han revolucionado el campo de la educación con su teoría de las inteligencias múltiples, misma que tiene casi 30 años de existencia pero que ha sido muy poco explorada o desarrollada en nuestro país.

Si el objetivo de todo programa educativo, es potenciar y desarrollar la inteligencia de los estudiantes para que hagan frente a los diversos problemas que se encontrarán en el ámbito profesional y cotidiano, es evidente que la mayoría de los programas educativos resultan incompletos. De las ocho inteligencias planteadas por Gardner, e independientemente de los nuevos planes y programas de estudios establecidos por la educación oficial actual, no cabe duda que se da mayor peso al desarrollo profuso de la lingüística y la lógica-matemática. El resto de las inteligencias, aunque se apunten, resultan imposibles de desarrollar en su plenitud dentro del estrecho marco de las aulas y quedan relegadas a un segundo plano.

En el caso de los adultos mayores, en su gran mayoría, esta situación resulta la norma pues tuvieron una educación completamente tradicionalista. Actualmente, muchos de ellos no están o no tienen planeado el acercamiento a las aulas formales. No obstante, algunos de ellos sí se encuentran realizando actividades menos formales. Los programas de estas actividades menos formales pueden brindar mayor apertura a trabajar con algunas inteligencias extra, aunque no llegan, del todo, a tener claro el objetivo en términos de desarrollo humano del proceso enseñanza- aprendizaje que cualquier disciplina conlleva. Estos programas, básicamente, se enfocan a servir de esparcimiento o a desarrollar meras habilidades técnicas. Por esto, las personas adultas mayores sólo evolucionan sus inteligencias parcialmente, como sucedería, por ejemplo, con un eminente médico erudito ejerciendo sin la inteligencia interpersonal suficiente para tratar con personas.

Ante esta situación, el trabajo dentro de un taller de teatro resulta un campo seductor para desarrollar la teoría de Gardner y cultivar así varias de las inteligencias múltiples antes mencionadas. En el teatro convergen una serie de actividades que deambulan constantemente por dichas inteligencias. Por ejemplo,

la expresión corporal atañe a la inteligencia físico-kinestésica, el análisis o creación colectiva de un texto dramático refiere a la inteligencia lingüística y la interpersonal también en el segundo caso. En la creación de personajes interfieren tanto la inteligencia intrapersonal como la interpersonal; en el movimiento escénico se desenvuelve la inteligencia espacial; de igual forma, la inteligencia musical en los ambientes sonoros creados para un montaje; y la lista puede continuar. Sin embargo, el reto consiste no sólo en desarrollar las múltiples inteligencias a través de todas estas actividades usualmente contenidas en un taller de teatro, sino de poder transmitir los principios básicos teatrales por medio de las mismas inteligencias. Cabe mencionar que las inteligencias múltiples presentan la característica de servir tanto de contenido de la enseñanza a desarrollar, como de medio empleado para comunicar este contenido.

En el siguiente capítulo se exploran las nociones básicas para planear el trabajo teatral con adultos mayores mediante la implementación de un taller, con enfoque en el desarrollo de las inteligencias múltiples planteadas por Howard Gardner en su teoría. Esta propuesta de trabajo puede ser una guía para aquellas personas que pretenden trabajar con adultos mayores mediante el teatro o que ya se encuentran trabajando con ellos y que buscan potenciar sus habilidades integralmente.

CAPÍTULO 3

PROPUESTA DE UN TALLER DE TEATRO CON ADULTOS MAYORES BASADO EN LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

3.1. Fundamentos del taller

3.1.1. Justificación

Esta propuesta de taller de teatro para adultos mayores se presenta como una herramienta alternativa a los programas existentes hoy en día. Su importancia radica en considerar el aprendizaje no sólo en términos de alfabetización, perfeccionamiento profesional, o terapia ocupacional; como es el enfoque prioritario actual de la mayoría de los programas educativos para adultos mayores. El principal objetivo de la educación de éstos -y de cualquier persona- debe ser la optimización de todas sus potencialidades, lo que implica también una contribución al desarrollo de su autonomía, sus valores y su personalidad, es decir, al desenvolvimiento de lo que Howard Gardner describe como *inteligencia intrapersonal*, y que Daniel Goleman amplía en sus estudios respecto a *inteligencia emocional*.⁹⁷ La enseñanza no debe enfocarse únicamente al cultivo de algunas áreas, como serían la escritura y la lectura en el caso de la alfabetización, o a la adquisición o perfeccionamiento de algún oficio. De acuerdo con esta propuesta, el fenómeno enseñanza-aprendizaje no tiene sentido si sólo se enfoca en la transmisión de conocimientos o datos aislados entre sí, carentes de relación con el entorno y vida cotidiana que rodean al adulto mayor. Lo ideal sería que ambos aspectos llegaran a complementarse y que, acompañando al perfeccionamiento operacional del adulto en todas sus vertientes, vaya también la

⁹⁷ Goleman es un psicólogo estadounidense que popularizó el término *Inteligencia emocional* gracias a su libro publicado en 1995 que lleva el mismo nombre. Según Goleman, la *inteligencia emocional* es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos. Este autor organiza esta inteligencia en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones con otros.

perfección integral de su personalidad para poder vivir todos sus procesos de una forma más responsable, consciente, saludable y autónoma.

La idea que prevalece respecto a esta etapa de la vida, así como la atención, opciones, planes y programas que el Estado y la sociedad mexicana ofrecen a los adultos mayores, en la mayoría de los casos, no atienden de manera integral las inquietudes y necesidades de este sector específico de la población. Por lo general, nuestras instituciones se han preocupado y ocupado más en las mejoras a los planes educativos dirigidos a los más jóvenes, pues su tendencia es *pensar en el mañana*, en el futuro productivo del país. Pero, ¿qué sucede con las personas que viven en el *hoy*, en el *aquí* y el *ahora*, que buscan atender sus necesidades de vida y crecimiento personal, y que tienen el tiempo en contra? ¿Quién se ocupa de estas personas en cuyo pensamiento la palabra *futuro* es un tiempo corto que desean disfrutar al máximo?

La sociedad actual parece condenar despiadadamente a las personas que alcanzan la vejez. Pareciera que pocos quieren invertir su tiempo en transmitir a estas personas conocimientos o herramientas de cualquier índole, pues “ya no tiene caso”, “ya no lo van a ocupar”, “ya vivieron su vida”. Sin embargo, no se ha pensado a profundidad que, sí tenemos suerte, una gran parte de nosotros alcanzaremos la edad adulta mayor algún día; mejor aún, estamos ya en el camino hacia ese destino desde el momento en que comenzamos a existir, y alcanzarla por ningún motivo debe suponer dejar de crecer, dejar de aprender, dejar de querer, volverse invisible o una sombra de lo que se era. Por este motivo me resulta fundamental contribuir, desde mi disciplina, a subsanar todo tipo de prejuicio que excluya a los adultos mayores del aprendizaje continuo. Y así, valiéndome del conocimiento de otras disciplinas, lograr una complementación que ayude verdaderamente a colocar al teatro al servicio de la comunidad, en este caso específico al servicio de los adultos mayores. El objetivo es brindar una alternativa atractiva que cumpla los propósitos de servicio, ayuda y mejora. Una propuesta con verdadero significado de desarrollo que responda, desde sus cimientos, a las características de la comunidad adulta mayor en México.

Finalmente, la propuesta del taller de teatro con adultos mayores cumple con las características básicas generales que Mercé María Romans enumera respecto a la intervención de cualquier programa educativo –revisado en el segundo capítulo de esta tesis- y cuyos objetivos son:⁹⁸

- Mantener y mejorar las capacidades físicas, intelectuales y emocionales de sus participantes.
- Dotar a los participantes de herramientas que sean útiles para responder eficazmente tanto al mundo que los rodea como a sus procesos personales mediante las experiencias y contenidos que surjan de la actividad (teatral en este caso).
- Planear tanto los objetivos como las actividades del propio taller sólo en función del público al que van dirigidos. Es decir, los adultos mayores.
- Brindar una alternativa bien fundamentada, seria e integral a los programas educativos y de esparcimiento que existen actualmente para este sector específico de la población.

3.1.2. Beneficios de la práctica del teatro en los adultos mayores

Como se estableció en el primer capítulo, hoy en día es común que los gerontólogos prescriban actividades físicas o de esparcimiento a los adultos mayores. El teatro es una herramienta muy completa y ampliamente recomendable para mantener las capacidades de los mayores e incluso seguir desarrollándolas. El taller de teatro para adultos mayores busca construir nuevos hábitos de vida saludable en una etapa en la que se requiere repensar el sentido de la vida y brindar un espacio en el que el adulto mayor socialice con otras personas a través de una actividad artística con un mensaje de vida.

⁹⁸ Ver capítulo II, apartado 1.2. La importancia de la planeación.

Aunque a la fecha no existe algún estudio formal en México respecto a los beneficios que la práctica del teatro ejerce en los adultos mayores y su vida diaria, el relato y análisis de algunas experiencias realizadas en este sentido muestran, sin duda, el alcance de los beneficios obtenidos al realizar este tipo de actividad. Tanto los facilitadores como los integrantes de estos talleres así lo reconocen.

En una entrevista para el programa radiofónico *Saluda Radio* del programa de salud de la Universidad de Antioquía en Medellín, el trabajador social y facilitador de un taller de teatro para adultos mayores, Walter Gallego, explica que los encuentros sociales que promueve el taller ayudan al adulto mayor a tener un espacio de diversión con el otro.⁹⁹ Además, contribuyen a la escucha entre compañeros, impulsan el trabajo en equipo y fomentan el respeto y comprensión de las cualidades y defectos de cada individuo. Esto, ayuda a mejorar las relaciones de los integrantes no sólo con los miembros del taller sino también con su familia, pues todo lo que ocurre en el interior de una persona repercute en el entorno en que se mueve. Durante los cinco años que Gallego ha trabajado como facilitador de este tipo de talleres, y de acuerdo a las manifestaciones de los integrantes, ha podido constatar que los asistentes al taller se muestran sumamente sorprendidos de descubrir sus aptitudes actorales. Esto incide directamente en su autoestima, su estado anímico, su sentido de pertenencia, e incluso los ayuda a revalorizar la capacidad existente, en cada uno, de realizar aportaciones valiosas al mismo taller y al producto final en común: la puesta en escena.

Aunado a los beneficios anteriores, Gallego ha notado que el teatro puede colaborar como fuente sanadora al propiciar el entrenamiento del cuerpo y la mente, ya que exige gran concentración para llevar a cabo diferentes secuencias de acciones y ofrece al participante la oportunidad de continua introspección. Así, las creaciones resultantes del trabajo de los mayores tienen que ver con lo que ellos mismos han vivido, han visto o han leído. Por esta razón Gallego llama a sus aprendices *actores de la vida*, pues son muchas y muy ricas las experiencias -

⁹⁹ "Beneficios del teatro para el adulto mayor", *Saluda Radio*, Programa de Salud de la Universidad de Antioquia, Medellín, 8 de abril de 2011, en: <<http://pod34play.poderato.com/saluda/saluda-radio>>. Consulta: 19.12.13.

positivas y negativas- que los adultos mayores retoman de sus vidas para ponerlas a flote durante todo el trabajo del taller.¹⁰⁰

En efecto, el teatro permite exteriorizar emociones a través de la ficción sin hacer daño a nadie. Como ya se ha visto en capítulos anteriores, en esta etapa de la vida, donde los últimos cambios psicológicos y fisiológicos del ciclo vital ocurren, el teatro puede ayudar a que éstos se realicen y se instalen de una manera sana y más cómoda en los adultos mayores.

Por su parte, la gerontóloga Luz Beatriz Ávila de la Universidad Católica de Oriente cree que las artes escénicas pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Para Ávila, desde un enfoque físico, la actividad teatral induce a una forma de vida más saludable al promover el continuo entrenamiento de las funciones del cuerpo.¹⁰¹ Y no sólo eso, también demanda el uso constante de la memoria, tanto para aprender diálogos como para memorizar movimientos en el escenario. Aunado a esto, la disciplina teatral lleva implícita la parte social pues es una actividad que se realiza en grupo. Es importante recalcar que una de las ventajas del teatro respecto a otras actividades que también se realizan en grupo como los aeróbicos, el yoga, la gimnasia, etc., es que, por su constitución, promueve la interacción entre sus integrantes y ejercita las habilidades de escucha, diálogo y negociación.

Las experiencias de los facilitadores e integrantes de este tipo de talleres son una manera directa de obtener visiones más claras acerca de los beneficios que la práctica del teatro logra desencadenar en los mayores. Durante la elaboración del presente trabajo no se localizaron estudios formales que recopilaran datos al respecto. No obstante, realicé sondeos y cuestionarios con adultos mayores participantes en este tipo de talleres y la gran mayoría de ellos ha expresado un alto grado de bienestar y mejora, sobre todo a nivel anímico. Un ejemplo es el taller de teatro para adultos mayores que la Biblioteca Vasconcelos de la Ciudad de México ofreció durante los meses de junio a diciembre del año 2011, y que estuvo bajo la dirección de la Lic. Rosa María Trujillo, egresada de la

¹⁰⁰ *Ídem.*

¹⁰¹ *Ídem.*

Facultad de Filosofía y Letras. La gran mayoría de los integrantes afirmó que el taller les brindó grandes beneficios en su autoestima. Los adultos de este taller convivieron con personas que pasaban por situaciones similares a las de ellos, logrando trabajar de buena forma e incluso forjar nuevas amistades. Una gran parte de ellos expresaron haber adquirido confianza y más seguridad de sus capacidades y habilidades. El teatro les ayudó a confrontarse consigo mismos y desarrollar, e incluso mejorar, su capacidad de comunicación. Varios de ellos descubrieron cosas nuevas de sí mismos. Tal es el caso del actor José Luis Aguilar Vega, de 61 años de edad, quien se dice sorprendido de la capacidad de improvisación y resolución de situaciones imprevistas que existe en él y que no había descubierto antes.¹⁰²

Si la gran mayoría de integrantes de talleres de teatro para adultos mayores reconocen haber obtenido beneficios con la simple práctica de esta disciplina, imaginemos los beneficios que obtendrán si se les acerca al trabajo teatral con base en la teoría de las inteligencias múltiples. En mi experiencia, el simple hecho de resaltar los postulados básicos de esta teoría invita a comenzar por reconocer y hacerse consciente de las propias inteligencias, las fortalezas y las áreas de oportunidad. Con esto se logra ampliar el enfoque respecto al significado de inteligencia y la forma de realizar las actividades de la vida diaria. Un trabajo teatral basado en esta teoría brinda a los integrantes la oportunidad de aprender de una manera mucho más comprensiva, incluyente y flexible a la que están acostumbrados.

3.1.3. Consideraciones al trabajo teatral de adultos mayores con base en las inteligencias múltiples

Las ventajas que el descubrimiento y continuo trabajo de las inteligencias múltiples pueden brindar a los adultos mayores son muchas. Por ejemplo, mediante este trabajo en específico, los adultos mayores pueden reconocer sus habilidades, aprovecharlas y ponerlas en práctica. Así mismo, logran desarrollar sus

¹⁰² Los cuestionarios realizados a los integrantes de este taller de teatro se encuentran en el anexo de esta tesis.

potencialidades, sentirse más seguros de sí mismos, comprender mejor sus intereses y reconocer sus áreas de oportunidad para mejorar y crecer como individuos y como parte activa de la sociedad.

Las inteligencias múltiples representan un modelo de enseñanza que no tiene reglas formales que le caractericen, aparte de las establecidas por los componentes cognitivos de las inteligencias en sí. Sin embargo, es fundamental tener claro que una intervención educativa basada en la teoría de las inteligencias múltiples -en este caso el taller de teatro para adultos mayores-, así como su planeación, implementación y continua evaluación, presenta múltiples características e implicaciones que, de no ser tomadas en cuenta, pueden afectar el buen desempeño del programa, así como de los objetivos planteados para el mismo. A continuación se enumeran algunos puntos al respecto.¹⁰³

- Implementar el trabajo basado en inteligencias múltiples dentro de un ambiente tradicionalista no es fácil de lograr.
- Se hace necesaria la implementación de un plan de acción que contemple a los aprendices como centro del proceso enseñanza-aprendizaje.
- El uso de las inteligencias múltiples como herramienta de enseñanza de temas o conceptos presenta una demanda de análisis más exhaustiva de la que muchos facilitadores están acostumbrados. Por esto, el facilitador del taller debe estar consciente de la demanda de compromiso y tiempo extra para preparar las actividades y materiales didácticos.
- Los recursos y materiales que demanda un programa basado en inteligencias múltiples puede verse restringido por cuestiones de tiempo, de economía y de espacio. Tal es el caso de los recursos tecnológicos o espacios requeridos para el trabajo con ciertas inteligencias. La naturalista, por ejemplo.

¹⁰³ Esta lista ha sido complementada con algunos puntos descubiertos en la propia experiencia, pero se basa primordialmente en el artículo escrito por De Luca, Silvia Luz, "El docente y las inteligencias múltiples" en *Revista Iberoamericana de Educación* (versión digital), Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), p. 6 en: <http://www.rieoei.org/psi_edu12.htm>. Consulta: 12.03.14.

- Los integrantes del taller deben estar informados y conscientes de la forma de trabajo. De esta manera, poco a poco, será más factible realizar las actividades y aprendizajes bajo este nuevo enfoque. Al principio resultará complicado, pues ellos, al igual que el mismo facilitador del taller, tuvieron sus anteriores procesos de enseñanza-aprendizaje bajo los preceptos de la manera tradicional de transmisión de datos sin relación ni sentido.
- Tanto los aprendices del taller como el facilitador deben permanecer en continua evaluación y evolución.
- Los horarios del taller deben ajustarse para lograr el uso flexible y efectivo del tiempo, pues los aprendices requieren de más tiempo para acostumbrarse a trabajar en una forma diferente a la acostumbrada.
- Todo cambio en la intervención educativa se fundamenta en la práctica que se realice con la ayuda del facilitador en interacción con los aprendices que serán el centro del proceso.¹⁰⁴

De entrada, estos puntos presentan un reto para el facilitador del taller y le llevan a reflexionar acerca de la búsqueda de nuevas o diferentes alternativas que puedan ayudar a cada adulto mayor a su mejoramiento, a seguir siendo autónomo y útil a sí mismo, a su familia, a su comunidad y a la sociedad en que vive. El taller de teatro para adultos mayores no tiene, necesariamente, que desarrollarse bajo la teoría de las inteligencias múltiples durante toda la clase, pues cuesta un poco, sobre todo al principio, lograrlo al cien por ciento. Sin embargo, sí pueden desarrollarse variados temas -los que el facilitador considere más importantes- bajo la premisa de esta teoría. Estos temas, incluso, se pueden trabajar como proyectos. Poco a poco los facilitadores irán familiarizándose con esta nueva forma de trabajo hasta encontrar su propia manera de desarrollar las inteligencias múltiples de los aprendices y las propias. Si ya se ha establecido que las inteligencias permiten resolver problemas, ¿por qué no brindarle a los integrantes del taller de teatro con adultos mayores la oportunidad de desarrollarlas a plenitud en la medida que lo

¹⁰⁴ *Ídem.*

permita su condición particular? Esto es precisamente lo que propone este trabajo.

3.2. Etapas de la propuesta del taller de teatro con adultos mayores

3.2.1. Primera etapa: reflexión del facilitador del taller

Antes de la planificación e implementación del programa del taller de teatro basado en las inteligencias múltiples, el facilitador debe ser consciente y determinar la naturaleza y calidad de sus propias inteligencias, así como buscar constantemente la manera de desarrollarlas en su vida cotidiana.¹⁰⁵ Debe comprender la teoría y crear una especie de relación íntima con ella por medio de la propia experiencia. De esta manera él mismo logrará el aprendizaje significativo de cómo utilizar sus inteligencias y, sobre todo, cómo seguir desarrollándolas. El facilitador sólo podrá transmitir y aplicar la teoría con sus aprendices siendo él mismo un modelo que cumpla exitosamente su función de ejemplo y guía.

Se debe tener presente que el facilitador, como ser humano, presenta inteligencias múltiples desarrolladas en mayor o menor medida, lo que puede llevarlo a planear más exhaustivamente en función de las mismas, es decir, planeará con mayor facilidad ciertas inteligencias y corre el peligro de olvidar aquellas con las que tiene menor habilidad. Por ello, es fundamental que haga conciencia de esto y se autogestione y autodiscipline constantemente para exigirse a sí mismo comprender, trabajar y desarrollar las inteligencias que le cuestan más trabajo.¹⁰⁶ Los adultos mayores que se sienten atraídos y se acercan a un taller de teatro, presentan habilidades similares entre sí. Sin embargo, dentro de estas inteligencias, también se presentan múltiples facetas y habilidades que diferencian a cada integrante del resto del grupo. Y es precisamente por esto que el taller de teatro debe ser un espacio que les brinde la oportunidad de seguir desarrollando las habilidades que manejan mejor y descubrir nuevas experiencias

¹⁰⁵ De Luca, Silvia Luz, "El docente y las inteligencias múltiples" en *Revista Iberoamericana de Educación* (versión digital), Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), p. 7 en: <http://www.rieoei.org/psi_edu12.htm>. Consulta: 12.03.14.

¹⁰⁶ Manifiesto que he experimentado esta situación y me resulta un reto constante con resultados gratificantes; en mi caso han sido las inteligencias naturalista y lógico-matemática las que he tenido que trabajar y desarrollar con mucho más énfasis y tengo muy claro que precisamente como profesional de las artes y humanidades presento más habilidad con las inteligencias afines a ellas.

(que no pudieron tener en su formación educativa anterior) al ponerlos en contacto con habilidades menos desenvueltas; lo que promoverá un crecimiento integral.

3.2.2. Segunda etapa: estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples

Las estrategias didácticas o de enseñanza son las técnicas, recursos y procedimientos que se adaptan y ejecutan con base en las necesidades de los aprendices. Su objetivo es facilitar y hacer más efectivo el proceso enseñanza-aprendizaje.

Al trabajar con las inteligencias múltiples, las estrategias didácticas se amplifican para ofrecer múltiples posibilidades de enseñanza.

En la mayoría de los casos se trata de estrategias que han sido utilizadas desde hace mucho tiempo. En otros casos, los facilitadores descubrirán la oportunidad de desarrollo de nuevas estrategias a partir de otras.¹⁰⁷

Al seleccionar, adaptar y ejecutar las estrategias didácticas, se debe tener en cuenta que, debido a que se está trabajando con personas más o menos proclives a determinadas inteligencias, éstas pueden funcionar para algunos aprendices, pero no para otros. Debido a esto, la implementación de estrategias debe variarse y probarse tanto como sea posible. Así mismo, las estrategias a utilizar deben estar relacionadas con los contenidos y objetivos del taller. Por último, la evaluación de las estrategias, tanto por parte del facilitador como de los aprendices, es muy recomendable para el continuo crecimiento del taller.

En la siguiente página se muestra el cuadro 3.1 *Estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples en el taller de teatro con adultos mayores*. Éste ha sido propuesto por Thomas Armstrong en su libro *Inteligencias múltiples en el aula* y lo he adaptado específicamente para el taller de teatro con adultos mayores.

¹⁰⁷ Armstrong, *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009. P.99.

Cuadro 3.1. Estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples en el taller de teatro con adultos mayores³

Inteligencia	Estrategias
Físico-kinestésica	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal y conciencia física • Mimo • Actividades manuales y artesanías (realización de títeres, máscaras, vestuarios, utilería y atrezzo con materiales sencillos y variados) • Software de realidades virtuales • Ejercicios de relajación • Movimiento escénico
Espacial	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas, gráficos, diagramas, mapas, bocetos de escenografías. • Visualizaciones (mediante narraciones, bocetos y realización de <i>storyboards</i>, etc.) • Fotografías (de improvisaciones, clases, cosas de la vida cotidiana que sirvan de inspiración, vestuarios, escenarios, personas, otras épocas, etc.) • Videos, diapositivas y películas • Rompecabezas, visuales y laberintos • Juegos de construcción en 3D • Crítica de obras de arte • Pintura, <i>collage</i> y otras artes visuales • Uso de programas de computadora para diseño de interiores y escenografías • Movimiento en el escenario • Trabajo en equipo para la ubicación de utilería, decoración e iluminación • Dirección escénica

³ Adaptado y basado en la lista de materiales y métodos básicos de la enseñanza con IM de Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples en el aula: guía para educadores*, 2009, pp. 81-87.

**Cuadro 3.1. Estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples en el taller de teatro con adultos mayores
(Continuación)**

Inteligencia	Estrategias
Musical	<ul style="list-style-type: none"> • Laboratorio de sonidos, ambientación y ruidos (para crear radio novelas, por ejemplo) • Creación de patrones rítmicos o melodías sencillas • Crítica musical • Ritmos, canciones, raps y coros • Música de fondo (en diversos momentos de la clase) • Compilación musicales para los trabajos de improvisación y puestas en escena
Lingüística	<ul style="list-style-type: none"> • Conferencias respecto a temas teatrales (como asistentes, como conferencistas) • Intercambio de ideas en grupos pequeños y grandes • Tormenta de ideas • Actividades de escritura (pequeños diálogos, improvisaciones, autoevaluaciones, búsqueda y construcción de personajes, etc.) • Narraciones y cuentacuentos • Audiolibros (para, a partir de ellos, realizar pequeñas representaciones) • Grabaciones de conversaciones improvisadas y entrevistas • Debates • Juegos de palabras (descripción de conceptos sin utilizar palabras clave, crucigramas, sopas, etc.) • Diario personal (sentimientos, pensamientos, registro de avances y dudas que vayan surgiendo a lo largo del taller) • Lecturas dramatizadas • Publicar (en el periódico de la clase, por ejemplo)
Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje al propio ritmo • Proyectos, ejercicios individuales y momentos dentro del taller para reflexiones personales. • Monólogos • Creación de centro de interés dentro del taller (vestuario, escenografía, laboratorio de sonidos, etc.) • Actividades que fomenten la autoestima • Diarios personales

Cuadro 3.1. Estrategias didácticas para el desarrollo de inteligencias múltiples en el taller de teatro con adultos mayores (Continuación)

Inteligencia	Estrategias
Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en binas y equipos, grupos cooperativos para el trabajo de puesta en escena • Mediación en conflictos • Compartir saberes y habilidades entre compañeros • Juegos de mesa • Implicación en la comunidad (representaciones en diversos lugares) • Aprendizaje continuo • Improvisaciones • Reuniones sociales (para implicar a las familias en el trabajo del taller) • Improvisaciones y puestas en escena de temática social que viven los adultos mayores (diferencias intergeneracionales, igualdad de géneros, maltrato, abandono, oportunidades, calidad de vida, etc.)
Lógico-matemática	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas socráticas (para fomentar el pensamiento crítico) • Ejercicios de resolución de problemas (en las improvisaciones, por ejemplo) • Juegos de lógica • Presentaciones lógico-secuenciales de sucesos, personajes, temas o improvisaciones
Naturalista	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y trabajo con diversos materiales de re-uso (para realización de vestuario, escenografías, etc.) • Paseos y trabajo en ambientes naturales (parques y bosques) • Mascota en el aula (presentación de mascotas, cuidado de ellas) • Plantas para adornar el taller y cuidados • Videos y películas sobre naturaleza • Improvisaciones y puestas en escena de temas ecológicos (el cuidado del agua, el cuidado de animales, el cuidado de ecosistemas, etc.)

Las estrategias didácticas anteriores, así como las que de ellas puedan derivarse, son de gran ayuda al momento de planificar actividades con base en las inteligencias múltiples para abordar los contenidos y lograr los objetivos que se planteen para el taller de teatro.

La ventaja de tener a la mano éstas y otras estrategias es que los facilitadores pueden elegir entre una variada oferta que se ajuste a su propio estilo de enseñanza y a la forma de aprender de los integrantes del taller, que nunca será la misma para todos.¹⁰⁸

Como ya se ha especificado anteriormente, la selección de estrategias dentro de la planeación, así como su posterior ejecución encaminada a trabajar y desarrollar las diferentes inteligencias múltiples no representa un gran reto. Por ejemplo, si en algún momento del taller de teatro se busca desarrollar la inteligencia físico-kinestésica, basta con elegir alguna estrategia y establecer una actividad para lograrlo, en este caso específico, puede proponerse una improvisación que no utilice el lenguaje hablado para su consecución sino sólo acciones con el cuerpo. Sin embargo, es cuando se desea transmitir un contenido, tema o concepto -por medio de las inteligencias múltiples- donde se torna más compleja la planeación. No obstante, esta situación debe verse más como una oportunidad para abordar y desarrollar contenidos a través del lenguaje específico de, por lo menos, siete inteligencias.¹⁰⁹ Y así atender efectivamente a cada aprendiz durante diversos momentos del taller.

Habiendo reconocido las estrategias didácticas para desarrollar las inteligencias múltiples y su importancia a la hora de planear, en el siguiente apartado se profundiza respecto a esta etapa y sus diversos momentos.

¹⁰⁸ Ortiz de Maschwitz, *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*, 2003, p. 25.

¹⁰⁹ En muchos casos, la inteligencia naturalista (inteligencia sensible a los hechos de la naturaleza) es la que presenta más dificultades a la hora de la planeación. He de confesar que yo me sumo a estos casos.

3.2.3. Tercera etapa: la planeación

De acuerdo con Thomas Armstrong, la mejor manera de encarar la planeación basada en inteligencias múltiples es pensando y, sobre todo, practicando la manera de traducir el componente a enseñar de una inteligencia a otra.¹¹⁰

Ya hemos estudiado algunas estrategias útiles a la hora de planear. De igual manera, existen libros y guías para la planificación con base en la teoría de las inteligencias múltiples. El procedimiento que se desarrolla a continuación ha sido propuesto por Armstrong y es el que, personalmente, he encontrado más completo y sencillo para comenzar a adentrarse en la tarea de planear el Taller de Teatro tomando como base esta teoría:¹¹¹

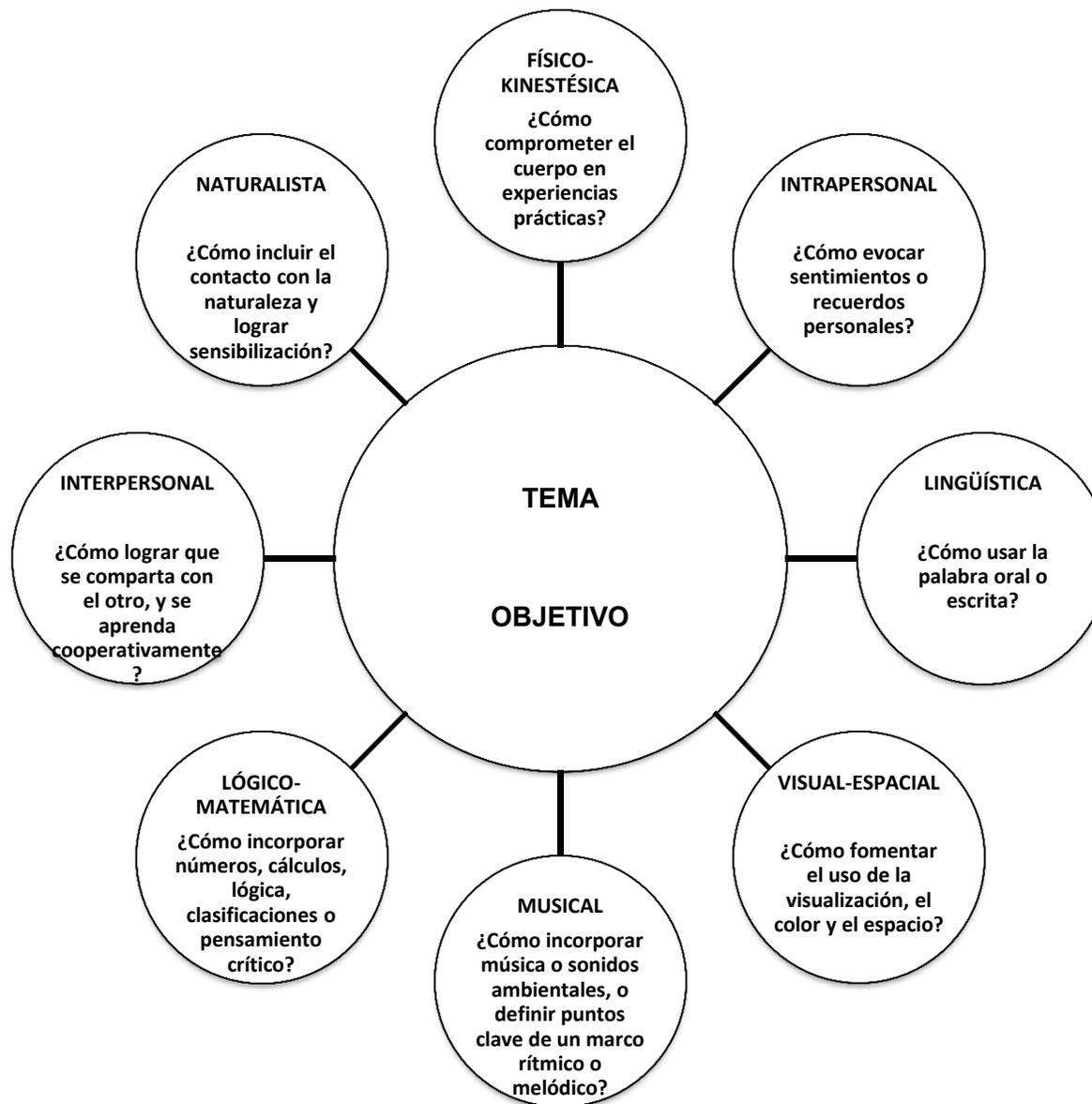
- **Concentrarse en el tema u objetivo específico y plantear preguntas clave.**- Una vez teniendo claro el tema u objetivo, se anota en el centro de una hoja o esquema; posteriormente se formulan preguntas que sirven de planteamiento para establecer las actividades pertinentes, tal como se muestra en el diagrama 3.1. *Preguntas para la planeación con base en las inteligencias múltiples*; de la siguiente página.
- **Lluvia de ideas.**- Utilizando una hoja de planificación para inteligencias múltiples¹¹², se hace una lista de todos los enfoques de enseñanza posibles para cada inteligencia, anotando todo lo que se venga a la mente para conseguir, por lo menos, dieciséis ideas, es decir, dos ideas para cada inteligencia. Al principio unas inteligencias se dificultan más que otras, pero será cuestión de práctica salvar este problema. Aquí también se deben tomar en cuenta los recursos con que se cuenta o los que se necesitan conseguir o crear. El intercambio de ideas con otros facilitadores de la misma disciplina, o diferente, es muy provechoso y ayuda a estimular el

¹¹⁰ Armstrong, *op.cit.*, p. 88.

¹¹¹ *Ibíd.* pp. 89-91.

¹¹² La hoja de planificación para inteligencias múltiples puede encontrarse en el anexo de esta tesis.

Diagrama 3.1. Preguntas para la planeación con base en las inteligencias múltiples⁶



⁶ Diagrama basado en la figura 5.4 "Hoja de planificación de las IM completa" de Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009, p. 90.

pensamiento. El diagrama 3.2 *Lluvia de ideas para la planificación con base en inteligencias múltiples*, en la página siguiente; muestra el ejemplo de este paso. En este diagrama se desarrolla la lluvia de ideas para el tema “El conflicto dramático”.

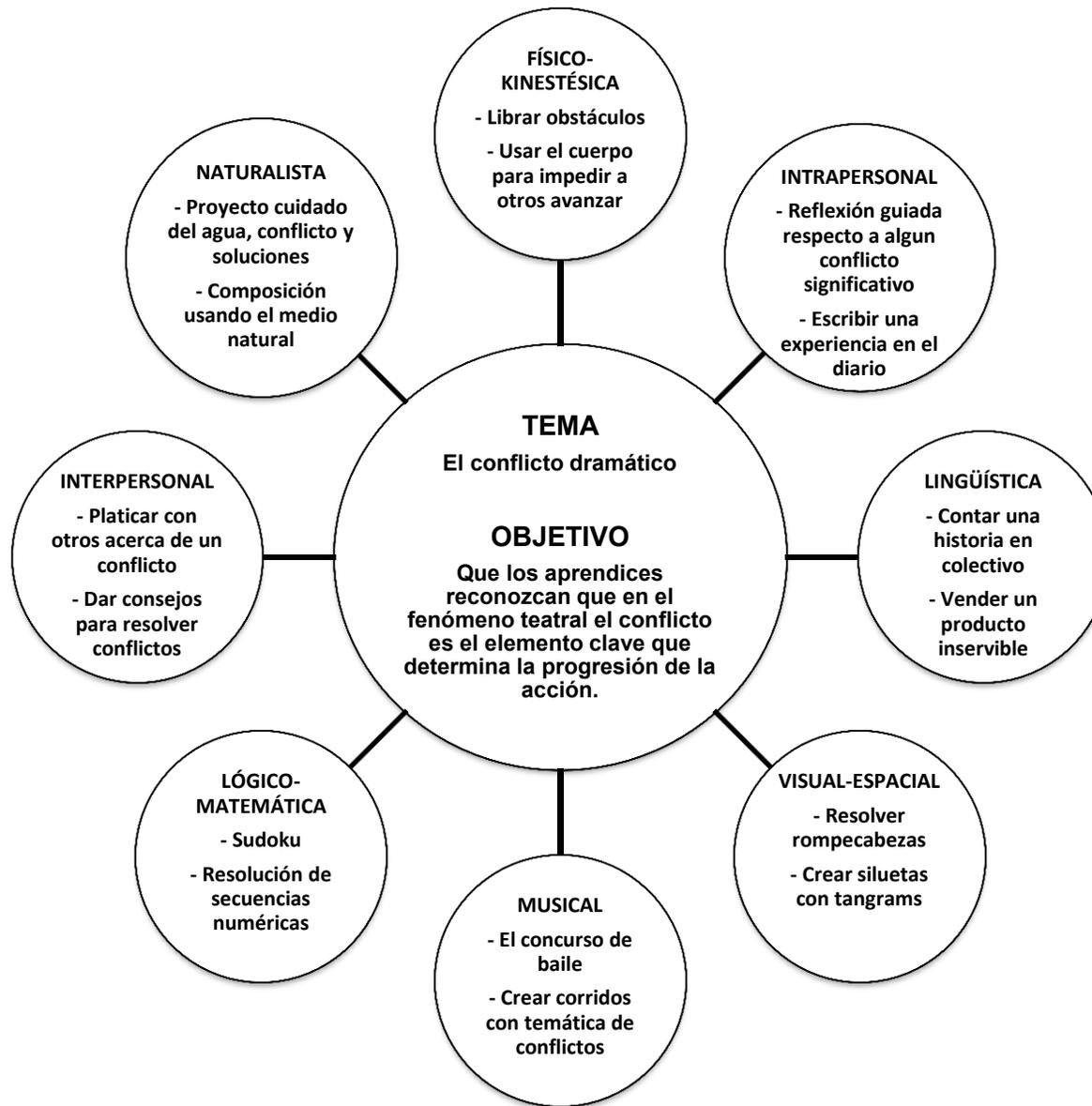
- **Seleccionar las actividades más adecuadas.**- De entre las ideas plasmadas en la hoja de planificación previamente completada, se seleccionan aquellas que parezcan más viables para la clase.

- **Establecer un plan secuencial.**- Utilizando los enfoques seleccionados, se diseña una clase o unidad en torno al tema u objetivo elegido. Con esto, ya se podrá trabajar el tema a lo largo de toda una sesión con todas las inteligencias múltiples, o el tema de cada inteligencia durante diferentes sesiones.

- **Implementar el plan.**- Ya creados o reunidos los materiales necesarios, se elige un marco temporal adecuado para llevar a cabo el plan, tomando en cuenta posibles modificaciones que puedan requerirse durante la implementación. No se debe olvidar que el éxito de la planeación se va confirmando durante la implementación y una vez que los objetivos se vayan logrado, por lo que, como facilitador, se debe estar atento a los elementos que funcionan y los que necesitan ser modificados, esto ayudará sesión tras sesión a mejorar la práctica docente.¹¹³

¹¹³ Armstrong, *op.cit.*, pp.89-91.

Diagrama 3.2. Lluvia de ideas para la planificación con base en inteligencias múltiples⁷



⁷ Diagrama basado en la figura 5.4 “Hoja de planificación de las IM completa” de Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009, p. 86

En el siguiente apartado, se muestra la planeación completa con base en inteligencias múltiples para el tema *conflicto dramático*. Esta planeación ejemplifica la propuesta general de trabajo para esta tesis y ha sido llevada a la práctica en el pasado, en talleres de teatro con adultos mayores.

3.2.4. Planeación de un tema del taller de teatro con adultos mayores, basado en inteligencias múltiples

TEMA: El conflicto dramático.

OBJETIVO: Que los aprendices reconozcan que en el fenómeno teatral el conflicto es el elemento clave que determina la progresión de la acción. **Sin conflicto NO hay teatro.**

INTRODUCCIÓN: En la vida cotidiana los días transcurren más o menos igual: se hacen las mismas actividades, se interactúa con la misma gente, se vive en un mismo entorno. Sin embargo, cuando surge un conflicto todo se ve afectado y deviene un cambio. La gente representa teatro y observa teatro precisamente para ver este cambio. Es decir, no se va al teatro a ver personajes haciendo algo cotidiano sin que acontezca algo más significativo. El conflicto es lo que le da “vida” al teatro.

Desarrollo de actividades:

Inteligencia físico-kinestésica

Los aprendices trabajan en parejas y no pueden hablar durante la actividad. La tarea del aprendiz A es cruzar en línea recta un espacio considerablemente largo para llegar al otro lado, mientras, debe seguir las consignas de movimiento que disponga el facilitador –aplaudir, marchar, caminar hacia atrás, en cámara lenta, etc.- Su compañero, el aprendiz B, debe impedir que A llegue a su destino, lo

puede distraer llevando a cabo sólo acciones creadas a partir del cuerpo, por ejemplo, puede abrazarlo, intentar distraerlo, bailar con él, darle un masaje, etc.

Al término de esta actividad –y de muchas otras- puede resultar conveniente intercambiar resultados, en grupo, por medio de preguntas. ¿Quiénes lograron su objetivo? ¿Qué tipo de acciones se llevaron a cabo? ¿Cuáles acciones fueron más fáciles de evadir y cuáles representaron un obstáculo? Y finalmente, ¿qué impidió que se lograra el objetivo, el compañero o uno mismo? Sin embargo, hay que ser conscientes de que al realizar este tipo de intercambio ya se está recurriendo a otro tipo de inteligencia –lingüística- para explicar las experiencias logradas con la inteligencia físico-kinestésica. De acuerdo con Gardner, la evaluación de cada aprendizaje resulta esencial, pero debe realizarse sólo a través de los medios que cada inteligencia en concreto representa y no a través de los filtros del lenguaje o la lógica.¹¹⁴ Es por esto que yo recomiendo al facilitador observar en todo momento y tomar nota, fotos, grabar o hacer dibujos del comportamiento de los aprendices mientras realizan las diferentes actividades. Esto puede ayudarlo enormemente a la hora de la evaluación.

Inteligencia intrapersonal

Los aprendices ocupan un lugar en el espacio y buscan la posición más cómoda posible. Posteriormente se cubren los ojos con unos paños para evitar cualquier tipo de distracción. El facilitador debe guiarlos para que piensen y recuerden el conflicto más significativo que han vivido, que recuerden quiénes estaban involucrados, cuál era la razón del conflicto, quién lo causó, quién o qué los ayudó a salir de él, qué tipo de acciones llevaron a cabo para solucionarlo –si fuera el caso-, cómo se sintieron durante y después de la situación y por último qué aprendizaje les dejó. Al final de la actividad, los aprendices pueden registrar impresiones en su diario de trabajo, si así lo desearan.

¹¹⁴ Gardner, *op.cit.*, p.155.

Inteligencia interpersonal

Esta actividad se puede trabajar como extensión de la anterior. Por parejas, los aprendices platican su experiencia con el conflicto más significativo que han vivido. Cuando hayan terminado de conversar, los aprendices que así lo deseen permitirán que sea su pareja de trabajo quien cuente la experiencia al resto del grupo, el cual podrá hacer preguntas al respecto. De esta manera se podrá valorar si existió un verdadero vínculo interpersonal entre parejas.

Inteligencia lingüística

Sentados en círculo, se crea y cuenta una historia que irá formando todo el grupo de manera colectiva; la característica de esta historia es que, a lo largo de ella, hay problemas y soluciones y tiene que llevar una secuencia lógica, por lo que los aprendices deben *estar atentos de lo que se dijo antes* para poder crear el *después*. Comienza un aprendiz, y al escuchar que el facilitador dice la palabra “**conflicto**” continua la historia su compañero de a lado, quien, atendiendo a la palabra que dijo el facilitador, deberá crear un problema en la historia. Si el facilitador dice “**cambio**” otro compañero continúa con el hilo de la trama pero si el facilitador dice “**solución**” se debe dar salida al conflicto que previamente se creó. Si se vuelve a pedir “**conflicto**”, se debe crear uno nuevo o derivado del anterior de una manera coherente. Esta actividad trabaja con el tema del conflicto no sólo en su contenido sino en su ejecución, pues al realizarla los aprendices se encuentran con dificultades para ir armando la historia que van librando fácil o trabajosamente.

Nota: Para proporcionar más andamiaje a los aprendices, sobre todo las primeras veces, el facilitador puede establecer un tema en torno al cual crear la historia (el amor, la amistad, el trabajo, la salud, etc.), incluso los personajes (un perro, un viudo, un payaso de circo, etc.).

Inteligencia musical

Se reproduce una secuencia musical, previamente preparada por el facilitador, que incluirá extractos de diferentes géneros y ritmos. La convención es que los

aprendices deben elegir una pareja y participar en un concurso de baile. Sin embargo, ellos no saben qué tipo de música bailarán, así que tienen que ir cambiando sus pasos de baile de acuerdo a lo que escuchan.

En esta actividad, aparte de intervenir la inteligencia musical, pues tienen que reaccionar a patrones rítmico-melódicos sorpresa, interviene también la inteligencia física kinestésica. El conflicto surge cuando los aprendices se ven forzados a hacer una correspondencia entre el movimiento del cuerpo y el patrón musical que escuchan. Una variación de esta actividad es dividir el grupo en dos equipos: el primer equipo formará las parejas de baile y el segundo tiene que crear la música para sus movimientos –utilizando objetos o su propio cuerpo-, de acuerdo a la forma en que se vayan moviendo los demás. Antes de ejecutar el ejercicio el primer equipo puede ponerse de acuerdo respecto a los bailes a realizar; el segundo equipo puede ponerse de acuerdo respecto al sonido que cada uno producirá o el objeto que utilizará.

Nota: Para la primera versión de la actividad, se recomienda hacer una mezcla musical que contenga melodías fácilmente reconocibles para los integrantes del taller y otras con las que tal vez no estén tan familiarizados. Es común que se haga evidente la dificultad de realización de esta actividad cuando los adultos mayores escuchan un ritmo que no les es familiar y expresan, “¿Y eso, cómo se baila?”, se encojan de hombros o se volteen a ver con cara de desconcierto.

Inteligencia lógico-matemática

Esta actividad puede resultarle familiar a algunos integrantes. Consiste en completar una tabla de sudoku por equipos.¹¹⁵ El objetivo no es completar la tabla en sí sino hacerle frente al *conflicto* por vía de la inteligencia lógico-matemática.

¹¹⁵ El objetivo del sudoku es rellenar una cuadrícula de 9×9 celdas -81 casillas en total- dividida en sub-cuadrículas de 3×3 -llamadas cajas- con las cifras del 1 al 9, partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. Además, no permite repetición de números en una misma fila, columna o caja. Un sudoku está bien planteado si la solución es única. En el anexo de esta tesis puede encontrarse un ejemplo de Sudoku sencillo con solución.

Inteligencia visual espacial

Por equipos, se les entregan a los aprendices rompecabezas sin armar, de preferencia que muestren la imagen de alguna situación conflictiva y se les pide que lo armen; sin embargo, existe un conflicto para lograr el objetivo pues, sin que los aprendices se hayan dado cuenta, el facilitador previamente quitó piezas de los rompecabezas que intercaló en otros, o “escondió” en lugares más o menos obvios del salón. La idea es que al darse cuenta, poco a poco, de esta situación, los aprendices activan la competencia de resolución de problemas también.

La realización de esta actividad es muy enriquecedora tanto para los aprendices como para el facilitador, quien debe tratar de fungir sólo como un observador y tomar nota de la forma en que se resuelve el conflicto. No debe resolver él la situación sino permitir que los aprendices caigan en cuenta y lo hagan por ellos mismos; si no lo logran, es una forma de hacer consciente las áreas de oportunidad existentes en la competencia de resolución de problemas y este es un primer gran paso para el futuro desarrollo de la misma.

Inteligencia naturalista

Esta actividad se trabaja preferentemente en un medio natural, un jardín, un parque, un área verde. El objetivo es que los aprendices recolecten dos hojas de árbol, planta o arbusto, las que les hayan parecido más hermosas, pero no las pueden arrancar sino buscarlas en el suelo; también tres piedras, un insecto vivo que deben cuidar muy bien, pues después de la actividad deben regresarlo al lugar donde lo encontraron; y, por último, algún otro elemento encontrado ahí que llame su atención.

De entrada, recolectar los elementos puede implicar un conflicto, sobre todo a la hora de buscar al insecto, pues éste puede ser difícil de encontrar o atrapar. Incluso los aprendices pueden sentir miedo de hacer contacto con él. Una vez que se recolectan los elementos, los aprendices deben elegir un lugar y hacer una composición con sus elementos a la que le pondrán un título “El amor otoñal”, “La vida dura un instante”, etc. Al final todos juntos hacen un recorrido por las composiciones y el autor explicará su obra.

Es muy interesante observar y compartir la forma en que el conflicto se presenta y es resuelto. Puede haber aprendices que tomando en cuenta al insecto, decidan mantenerlo con ellos y montarlo en su exposición hasta que es su turno de explicarla, habrá otros que lo dejen ir o no lo utilicen para la composición; en todos los casos es muy importante que los autores expliquen las razones de ser de su obra.

Aunque esta planeación no presenta evidentes características de “clase teatral tradicional”, se debe recordar que esta ejemplificación es para la enseñanza de un tema o concepto teatral por medio de las inteligencias múltiples, en este caso *el conflicto dramático*. Lo más importante es recalcar que el conflicto representado en cada actividad da un giro a la progresión de las acciones subsecuentes. En algún punto, todas las experiencias que de estas actividades se deriven pueden ser retomadas o encaminadas a un posterior trabajo puramente teatral. Además resulta mucho más significativo para los aprendices el reconocer y apropiarse del concepto *conflicto* mediante el quehacer que cada actividad demanda, en vez de sólo mencionar en alguna clase que “el conflicto es la base del teatro”, sin más.

De esto precisamente se trata esta propuesta: de ofrecer a los adultos mayores la oportunidad de aprender la disciplina teatral bajo los preceptos de una teoría propositiva respecto al fenómeno enseñanza-aprendizaje. Es decir, que tengan la *oportunidad de aprender a ser diferentes seres humanos* de una manera que les fue negada durante sus primeros años de vida, por tener una enseñanza tradicionalista.

Una vez elegidas las actividades para cada inteligencia, se debe determinar los recursos necesarios para llevarlas a cabo, así como el tiempo que se destinará a cada una. En cuanto a la forma de implementar las actividades, dependerá del facilitador si dedica toda una clase al tema o realiza las actividades en diferentes clases.

3.3. Programa del taller de teatro para adultos mayores

3.3.1. Objetivos¹¹⁶

Objetivo general

El objetivo general del taller de teatro para adultos mayores es generar un espacio de expresión artística donde los integrantes continúen su aprendizaje en diversas dimensiones, a través del desarrollo de todas sus inteligencias y habilidades. Asimismo, busca promover la autonomía de cada persona y mejorar su calidad de vida.

Objetivos particulares

Si bien cada sesión del taller de teatro persigue objetivos específicos que responden a las necesidades que el colectivo requiera, cada uno de los cinco ejes que forman al taller cuenta con objetivos particulares:

Eje físico y psicomotriz (Inteligencia físico-kinestésica):

- Retardar, en medida de lo posible, el deterioro físico, así como mantener y mejorar al máximo las capacidades físicas de los integrantes.
- Favorecer en los participantes la toma de conciencia de su propio cuerpo y de la voz para potenciar sus capacidades expresivas y de creación.

Eje psicológico y auto-afectivo (inteligencia intrapersonal):

- Promover en ellos la aceptación de sí mismos, según posibilidades y limitaciones, así como una imagen positiva de la vejez.
- Enaltecer el sentimiento de utilidad y sostener la capacidad productiva.
- Posibilitar la paulatina desinhibición.
- Favorecer la seguridad y confianza en sí mismos.

¹¹⁶ Los objetivos, tanto general como particulares, que propongo para el taller de teatro han surgido a lo largo de mi experiencia con este tipo de talleres y de lecturas respecto a terapia ocupacional para adultos mayores, educación para adultos, actividad física para adultos mayores y psicología del adulto mayor que he realizado durante mi proceso de investigación respecto al tema. Así mismo, han sido empatados y corresponden a las actividades para movilización de inteligencias múltiples que se pretenden desarrollar por medio del taller.

- Desarrollar y/o reforzar la autoestima, redescubriendo potencialidades propias.
- Favorecer el bienestar y la satisfacción personal.
- Propiciar el control de las emociones, regulando la manifestación de los sentimientos.

Eje cognitivo e intelectual (Inteligencia lógico-matemática e inteligencia lingüística):

- Ofrecer una oportunidad de aprendizaje continuo basado en teorías contemporáneas, centrada en las habilidades e inteligencias de cada integrante.
- Estimular y desarrollar los procesos cognitivos básicos de cada integrante (percepción, memoria, lenguaje, evocación, atención, observación, orientación, imaginación, autodisciplina, etc.).
- Fomentar el pensamiento crítico.
- Mejorar las habilidades de organización.
- Desarrollar la capacidad creadora generando nuevas respuestas y conocimientos para responder asertivamente los procesos de cambio social y físico.
- Adquirir competencias necesarias para la resolución de conflictos.
- Mejorar las competencias lingüísticas y de comunicación.
- Posibilitar e impulsar el reconocimiento de las potencialidades de aprendizaje tomando como base que “se puede aprender durante toda la vida”.
- Fomentar en los adultos mayores la responsabilidad y regulación del propio aprendizaje permanente.
- Analizar conceptos, temas o sucesos del entorno personal, social y cultural, a través de diversos lenguajes. Expresar la percepción de estos hechos por medio de la proyección de la personalidad en roles y personajes.
- Conocer y usar textos literarios para analizar su estructura, contenidos, y valores estéticos, posibilitando su lectura dramatizada o posterior escenificación.

- Recuperar saberes y tradiciones que potencien en el adulto mayor su percepción de transmisor de experiencias y conocimiento del mundo.

Eje social y comunitario (inteligencia interpersonal):

- Favorecer al desprendimiento de prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca de la vejez instalados en la sociedad.
- Contribuir al proceso de adaptación continua del adulto mayor a los cambios acelerados que caracterizan nuestra época.
- Facilitar la comunicación con los demás, así como la integración y sentido de pertenencia del grupo, para generar nuevos vínculos.
- Favorecer la convivencia, la socialización y las relaciones interpersonales.
- Fomentar hábitos de conducta que potencien la socialización, tolerancia, cooperación y respeto entre compañeros y con la sociedad en general.
- Desarrollar el sentido ético y cívico a través de los temas que el teatro suscita.
- Descubrir y utilizar los recursos teatrales como instrumento para llegar a descubrimientos sobre sí mismo y sobre el otro, para clarificar y expresar los propios deseos, acciones y comprender los de los demás.
- Propiciar el empoderamiento de los adultos mayores para defender su autonomía, derechos y aporte a la dinámica social local.

Eje estético (Inteligencia visual-espacial e inteligencia musical):

- Facilitar el acceso a la cultura y manifestaciones artísticas.
- Fomentar la liberación de conceptos predeterminados sobre el arte y su estética, y descubrir las capacidades en ellos que no han hecho conscientes.
- Conocimiento teórico y práctico del teatro como arte creador y estético.
- Favorecer el descubrimiento de la acción como materia de comunicación estética.

- Integrar de forma armónica otras expresiones artísticas asociadas al teatro (música, artes visuales, danza, arquitectura, etc.) y propiciar su experimentación.
- Desarrollar la capacidad de apreciación estética.
- Impulsar la necesidad de emitir respuestas basadas en la estética de diversas disciplinas. Así como apreciar la belleza de las cosas en su estado natural y cultural.

Resulta importante sugerir que cada facilitador realice un diagnóstico del grupo. De esta manera podrá partir de los conocimientos previos de cada integrante del taller y cumplir a cabalidad el programa que se haya planteado.

Para los facilitadores resultará efectivo realizar una programación de contenidos desde sus objetivos generales hasta los más específicos. Algunos preferirán planear por sesiones, por semana, por trimestres o por curso. Habrá quienes prefieran la representación, una serie de improvisaciones o lecturas dramatizadas como culminación. Y otros se enfocarán sólo en el taller de teatro en sí. Cualesquiera que sean las modalidades particulares del taller, no se debe perder de vista que su base radica en la teoría de inteligencias múltiples. Sólo así se brindará una atención más realista a las diversas habilidades que los aprendices presenten.

Los contenidos que sugiero a continuación se han ido formando a lo largo de mi experiencia con grupos de adultos mayores. No pretenden establecer el programa ideal a seguir para el taller, sino servir como guía para que cada facilitador tome lo que considere pertinente y, en su caso, realice las adaptaciones que crea convenientes según el diagnóstico inicial realizado al grupo. Así mismo, he empatado algunos de los contenidos con la inteligencia que mejor los podría desarrollar. Sin embargo, esto no quiere decir que no puedan ser abordados desde otra inteligencia o perspectiva. Reitero que esta propuesta sólo pretende ser la guía inicial de trabajo que se irá modificando dependiendo de cada situación particular.

3.3.2. Contenidos¹¹⁷

1. Conociendo nuestras habilidades

- 1.1. La inteligencia y el aprendizaje en el proceso de envejecimiento (mitos y realidades).
- 1.2. La teoría de las Inteligencias Múltiples.
- 1.3. Identificando nuestras inteligencias más desarrolladas y nuestras áreas de oportunidad.

2. Adentrándonos al mundo del teatro

- 2.1. Porqué hacer teatro (inteligencias intrapersonal e interpersonal).
- 2.2. Del texto dramático a la representación (inteligencias lingüística y físico-kinestésica).
- 2.3. Hablemos el mismo idioma teatral (serie de conceptos teatrales fundamentales).

3. Las sesiones de trabajo del taller

- 3.1. Expresión corporal e inteligencia físico-kinestésica.
- 3.2. Vocalización e inteligencia musical.
- 3.3. Improvisación y movilidad de inteligencias múltiples.
- 3.4. La asamblea para organizar el trabajo y comunicarnos (inteligencia intra e interpersonal).

4. La representación

- 4.1. La obra dramática y su adaptación (inteligencia lingüística).
- 4.2. La creación colectiva (inteligencia interpersonal).
- 4.3. El montaje (movilización de todas las inteligencias múltiples).
- 4.4. Los equipos de trabajo (inteligencia interpersonal).

¹¹⁷ Los contenidos propuestos en esta tesis han sido establecidos durante mi trabajo con grupos de adultos mayores, corresponden a la movilización de inteligencias múltiples que se proponen trabajar en esta tesis. Asimismo, están relacionadas con las actividades y contenidos que comúnmente se realizan en un taller teatral.

- 4.4.1. Escenografía (inteligencia espacial).
- 4.4.2. Iluminación y el sonido (inteligencias espacial y musical).
- 4.4.3. Vestuario y maquillaje.
- 4.4.4. Decoración y utilería (inteligencia visual-espacial).

3.3.3. Evaluación

En el capítulo anterior se dieron algunas referencias en torno a la importancia de la evaluación en el proceso enseñanza-aprendizaje,¹¹⁸ al brindar retroalimentación respecto a los objetivos que se vayan alcanzando, permitiendo mejorar el desempeño de todos los actores en el proceso.

El hecho de trabajar con base en las inteligencias múltiples, brinda también la oportunidad de evaluar los aprendices a través de variadas maneras. Thomas Armstrong puntualiza esto al afirmar que:

...sería el colmo de la hipocresía pedir a los alumnos que participen en una amplia gama de experiencias de las ocho inteligencias y después exigirles que demuestren lo aprendido a través de pruebas estándar que se limitan a las destrezas verbales y lógicas. Los educadores estarían enviando un doble mensaje a los alumnos y a la comunidad en general.¹¹⁹

Para evaluar, Armstrong sugiere un sistema basado en medidas auténticas de criterio que comparen los logros actuales de los aprendices con sus propios resultados obtenidos en el pasado. Es decir, que se confronte o compare al aprendiz con él mismo, a través de las diferentes etapas de su propio proceso.

Hay que recordar que la evaluación del taller de teatro es de carácter formativo. Esto quiere decir que debe ser constante y dará juicios a lo largo de la formación de los aprendices. Para esto se deben tomar en cuenta diversos métodos, instrumentos y medidas, siendo la más importante la observación. Mediante ella se puede tener una idea más amplia de la forma en que las inteligencias de cada aprendiz van desarrollándose.

¹¹⁸ Ver Capítulo II, apartado 1.3. La evaluación.

¹¹⁹ Armstrong, *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009, p.163.

Otro componente importante de la evaluación formativa del taller es la documentación de los procesos y productos de cada integrante. Este rendimiento se puede documentar de diversas formas como se muestra en el cuadro 3.2 *Instrumentos de documentación para la evaluación*; en la siguiente página.

Toda la documentación o evidencias de desempeño que se vayan realizando a lo largo del taller se pueden ir guardando en carpetas individuales que incluyan materiales referentes a las diversas inteligencias que se trabajen. Esto brinda la oportunidad de reflexión acerca del propio trabajo y el del colectivo dentro del mismo taller.

De igual forma, en el cuadro 3.3 *Sugerencias de contenido para las carpetas de los aprendices*; se pueden observar los componentes propuestos por Armstrong para armar las carpetas. Éstos han sido adaptados para reflejar las potenciales producciones derivadas del taller de teatro. Sobre la marcha, es posible que surjan nuevas ideas o herramientas para evidenciar los logros y así enriquecer aún más los diversos apartados de las carpetas.

Cuadro 3.2. Instrumentos de documentación para la evaluación⁴

Anécdotas	Grabaciones de audio	Cintas de video
En un diario o anecdotario con una sección para cada integrante del taller, el facilitador anota los logros importantes, así como las interacciones entre compañeros y con los diversos materiales, y cualquier información que crea pertinente.	Se pueden utilizar casetes o grabadoras digitales para obtener muestras de desempeño en lenguaje oral, tales como opiniones, relatos, recuerdos, lecturas, tralenguas, etc. Asimismo, documentar los ejercicios realizados en habilidad musical, como crear <i>soundtracks</i> para determinadas situaciones dramáticas o temas específicos.	Se puede utilizar este medio para grabar a los integrantes desempeñando habilidades que resulten difíciles de documentar con cualquier otro método. Por ejemplo, realizando improvisaciones, interactuando con diversos materiales, colaborando con los compañeros, durante diversos momentos del proceso de montaje, así como la representación final.
Fotografías	Diarios de los aprendices	Gráficos personales
Es muy recomendable tener a mano una cámara para tomar fotos de trabajos que no se pueden conservar, como construcciones tridimensionales instantáneas, etc.	Los aprendices pueden escribir un diario acerca de sus experiencias en el taller, incluyendo fragmentos escritos, diagramas, dibujos o cualquier cosa que crean relevante.	Los aprendices pueden registrar su propio progreso por medio de gráficos y tablas.
Sociogramas	Entrevistas con los aprendices	Evaluaciones basadas en criterios
El facilitador puede mantener un registro de las interacciones de los integrantes del taller. Para ello se pueden utilizar símbolos que indiquen afiliación, interacción negativa o contacto neutral entre los miembros.	Es muy recomendable reunirse periódicamente con los aprendices para hablar acerca de su progreso en el taller, sus intereses y objetivos, así como las inquietudes y temas que surjan. Cada entrevista se debe registrar en la carpeta individual.	Se puede recurrir a evaluaciones que indiquen, si se ha logrado alguna habilidad específica. Por ejemplo, resolver el conflicto en una improvisación, crear un pequeño texto dramático o diálogo a partir de un encabezado del periódico o frase, utilizar el cuerpo para expresarse, etc.

⁴ Creado a partir de las posibilidades de evaluación propuestas por Thomas Armstrong en el libro *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009, pp. 164-168.

Cuadro 3.3. Sugerencias de contenido para las carpetas de los aprendices⁵

Inteligencia lingüística	Inteligencia espacial
<ul style="list-style-type: none"> • Descripciones escritas de personajes o ambientes. • Borradores de diálogos. • Grabaciones de audio de debates, conversaciones, procesos de resolución de problemas. • Interpretaciones dramáticas. • Listas de habilidades de lectura. • Grabaciones de audio de lecturas dramatizadas o narraciones. • Ejemplos de juegos de palabras resueltos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos de maquetas de escenografías. • Maquetas tridimensionales. • Diagramas, gráficos, bocetos o mapas mentales. • Ejemplos o fotos de collages, dibujos o pinturas. • Grabaciones en video de proyectos. • Grabaciones en video de improvisaciones o propuestas de Movimiento escénico.
Inteligencia musical	Inteligencia físico-kinestésica
<ul style="list-style-type: none"> • Grabaciones en audio de actuaciones musicales, composiciones, ejercicios diversos. • Letras de canciones creadas por los aprendices • Propuestas de compilaciones musicales para puestas en escena o ejercicios de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías y grabaciones en video de proyectos, actividades o ejercicios de expresión corporal o movimiento escénico.

⁵ Basada y adaptada en la tabla 10.5 “Sugerencias para crear carpetas de IM” de Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples en el aula, guía práctica para educadores*, 2009, pp.181 y182.

**Cuadro 3.3. Sugerencias de contenido para las carpetas de los aprendices
(Continuación)**

inteligencia intrapersonal	inteligencia interpersonal
<ul style="list-style-type: none"> • Diarios. • Pequeños diálogos. • Obras dramáticas de creación colectiva. • Actividades de autoevaluación o progreso. • Grabaciones de autorreflexiones sobre el propio trabajo. • Transcripciones de entrevistas sobre objetivos y planes. • Inventarios de intereses. • Gráficos de progreso completados por el aprendiz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartas dirigidas a otros compañeros destacando sus habilidades y logros. • Opiniones, escritas o grabadas, de los compañeros o el facilitador. • Registros de conversaciones. Entre aprendices y facilitadores. • Fotos, vídeos o documentos sobre proyectos de aprendizaje en grupo. • Registros sobre proyectos de servicio a la comunidad.
Inteligencia lógico-matemática	Inteligencia naturalista
<ul style="list-style-type: none"> • Notas y borradores de resolución de problemas. • Proyectos de ciencias. • Ejemplos de puzzles o acertijos resueltos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos de ejercicios interactuando con la naturaleza. • Grabaciones de ejercicios, improvisaciones u obras de teatro con tema naturalista. • Redacciones o grabaciones acerca de problemáticas de corte ambiental o animalista.

3.3.4. Ejemplo de una sesión del taller de teatro¹²⁰

En este apartado se muestra un esquema de una de las sesiones iniciales del taller de teatro para adultos mayores. Éste brinda claves respecto a los momentos de la sesión y el tipo de actividades que se pueden comenzar a realizar para que los aprendices comiencen a reconocer y reconectarse con sus múltiples inteligencias. No pretende ser tomada al pie de la letra. Insisto, cada facilitador decidirá la mejor manera de conducir una sesión basada en inteligencias múltiples.

De manera preliminar se debe prever y establecer un tiempo determinado para organizar el espacio y/o materiales que vayan a requerirse a lo largo de la sesión. Cabe destacar que este esquema de sesión puede verse modificado ya sea por la enseñanza de contenidos y temas por medio de las inteligencias múltiples, o por el montaje y ensayos de las obras dramáticas o de creación colectiva que se puedan representar.

¹²⁰ Los ejercicios descritos en el esquema han sido modificados, pero en su forma original y básica fueron extraídos del libro *Actuar para ser. Tres experiencias de taller-teatro y una guía práctica* de José Cañas.

Modelo de sesión de una hora y media

Objetivos:	Recursos:
Que los aprendices exploren los múltiples lenguajes que el trabajo teatral con inteligencias múltiples posibilita.	Reproductor, selección de música variada, pandero, cinta adhesiva, paños, pelotas de goma, copias suficientes para la lectura de cuento en etapa de vocalización.

Momentos de la sesión	Desarrollo	Inteligencias múltiples
Saludo (5 - 10 minutos)	En círculo y sentados, el facilitador saluda a los integrantes del taller y sostiene una ligera charla con ellos respecto a cómo están y lo que ha acontecido en sus vidas en el tiempo transcurrido entre la última sesión y ésta. El trabajo puede variarse cada clase y ser grupal, en parejas o en tríos.	Lingüística Interpersonal
Calentamiento (15 minutos)	Se comienza con lubricación de las articulaciones con música de fondo. Con movimientos suaves de rotación y en orden ascendente, se mueven lentamente el cuello, los hombros, las muñecas, la cintura, las rodillas y por último los tobillos.	Físico- kinestésica Musical Espacial

Calentamiento
(continuación)

Ejercicios de psicomotricidad

a) Siguiendo comandos

Al escuchar un toque de pandero, los aprendices fingen reaccionar ante la mordida de un perro en el muslo.

Con dos toques, reaccionan ante una plancha que les quema la mano.

Con tres toques fingen que vuelven el estómago.

Los toques de pandero se van alternando para que los aprendices reaccionen lo más rápido posible. Posteriormente se reemplazan los golpes de pandero por números. Por ejemplo: 5 mordida, 9 plancha, 13 volver el estómago. Los aprendices reaccionan a la voz que menciona el número o a su forma escrita mostrada en un cartón. En este ejercicio se pueden utilizar símbolos o imágenes en lugar de comandos hablados o sonidos.

b) Los equilibristas

Se pintan o marcan cuatro líneas paralelas en el piso. Lo primero es reconocer y adaptarse al trabajo sobre las líneas. Luego, Los aprendices caminan sobre las líneas erguidos, agachados, lento rápido, con pasos cortos, con pasos largos, bailan sobre ellas, etc. Posteriormente realizan saltos aterrizando con un solo pie, alternando pies, cambiando de líneas, con los ojos cerrados y llevando objetos en sus cabezas, caminan, brincan o bailan mientras botan una pelota o la lanzan hacia arriba.

Físico-
kinestésica
Musical
Espacial

<p>Expresión corporal (15 minutos)</p>	<p>a) Los exploradores</p> <p>Los integrantes del taller pretenden ser exploradores. Han hallado una tumba maya y la van a explorar. El facilitador va describiendo el lugar y ambiente donde se encuentran y los aprendices reaccionan corporalmente a esto. La descripción debe ser clara y minuciosa.</p> <p>Por ejemplo el facilitador puede decir:</p> <p>“Entran a la tumba, avanzan lentamente. El lugar está muy oscuro y conforme avanzan más, hay menos luz. Hay muchas telarañas y se siente calor. Poco a poco, el techo se va haciendo pequeño, cada vez más pequeño, muy pequeño. Tanto, que se hace difícil respirar con normalidad. De pronto una pared frente a ustedes. Deben ir al otro lado de la pared, saben que ahí les esperan grandes sorpresas. Han llegado a la cámara, Aquí los techos son muy altos y hay bastante humedad. El agua se filtra por el techo, es agua helada, casi hielo, lo que cae. Descubren que hay mosquitos volando hacia todas direcciones. Por fin logran vislumbrar una tumba de piedra muy grande en el centro. A su alrededor hay tesoros inimaginables. Ahora pueden explorar libremente y mostrarme qué van encontrando” (Los aprendices exploran libremente expresando mediante su cuerpo lo que su mente va creando). Para finalizar, el facilitador vuelve a</p>	<p>Lingüística Físico- kinestésica Espacial (Interpersonal)</p>
---	--	---

<p>Expresión corporal <i>(Continuación)</i></p>	<p>describir la situación y dice: “Ahora, de pronto, sienten unas ganas inmensas de ir al baño, cada vez es más fuerte la sensación y deben resolverlo de alguna manera”.</p> <p>Se pueden añadir más elementos a la descripción, conforme se observan las reacciones de los aprendices.</p> <p>b) Traductores musicales</p> <p>La mitad de los aprendices escuchan extractos de distintas canciones y muestran con su cuerpo la forma en que cada canción los hace sentir. La otra mitad del grupo observa. Los observadores eligen a uno de sus compañeros traductores y trata de adivinar los sentimientos que van mostrando. Al finalizar el ejercicio los aprendices se sientan en parejas y comparten su experiencia como traductores y observadores, para descubrir si lograron transmitir lo que sentían y los demás lograron captarlo. Se cambian parejas y ahora la mitad del grupo que fue observadora entra como traductora y viceversa.</p>	<p>Musical</p> <p>Físico- kinestésica</p> <p>Intrapersonal</p> <p>Interpersonal</p>

**Vocalización
(15 minutos)**

a) Ecos enfermos

Los aprendices trabajan en equipos de tres o más. Se colocan de pie, en pequeños círculos, alrededor del salón. Uno de ellos dice una frase que el facilitador muestra o escribe con letra grande. Los demás compañeros de equipo repiten la frase como si fueran el eco, con un tono diferente de voz, pues los ecos están enfermos. El segundo compañero dice su frase y los demás repiten como ecos enfermos. Conforme se van cambiando las frases, el facilitador adopta diversas posiciones del cuerpo que todo el grupo debe imitar, sin detener el ejercicio (parados sobre un pie, con la cabeza hacia un lado o mirando arriba, en cuclillas, acostados, en posición de gatos, tapándose la nariz, oprimiendo labios, etc.) El ejercicio continúa con algunas frases y posiciones más. Al finalizar se le pide a cada equipo que pase al frente y trate de reproducir cuantas frases y posiciones recuerden.

b) Lectura loca

El facilitador reparte fotocopias de algún cuento o diálogo corto. El grupo se coloca en círculo. Cada integrante leerá una parte del texto siguiendo las

Lingüística
Musical
Físico-
kinestésica

	<p>consignas del facilitador. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer sólo las vocales y enojado. • Leer los sonidos de las consonantes y triste. • Leer por sílabas y como si se estuviera enamorado • Leer carcajeándose • Leer en voz baja e ir subiendo el volumen gradualmente hasta llegar al grito y viceversa • Leer como si se fuera un ratón de caricatura • Leer como si se fuera un perro de caricatura • Otras maneras 	<p>Lingüística Musical</p>
<p>Improvisación (20 minutos)</p>	<p>a) El mejor vendedor por TV</p> <p>Los trucos utilizados para vender productos maravilla en la TV son bien conocidos por todos. En este tipo de programas de ventas hay demostraciones, dramatizaciones e incluso testimonios. En esta ocasión todos tendrán la oportunidad de descubrir y desarrollar sus habilidades en ventas. La improvisación comienza con un aprendiz que introduce el producto (se utiliza un objeto al cual se le da una cualidad y función totalmente diferente de la que tiene) y al toque del pandero otro integrante</p>	<p>Lingüística Lógico- matemática Interpersonal</p>

**Improvisación
(Continuación)**

del taller ocupa el lugar que el primer aprendiz deja. Continuándose el diálogo exactamente donde se dejó. Por lo que los aprendices deben poner mucha atención y escuchar lo que se ha dicho previamente para continuar con la lógica de la venta. Si el pandero llega a sonar dos veces quiere decir que entran dos integrantes más a la improvisación. Y esto debe realizarse de manera ordenada y lógica (quizá con una presentación por parte del primer improvisador).

b) El debate del siglo: ¿Qué fue primero? ¿El huevo o la gallina?

La mitad del grupo desarrolla esta improvisación mientras la otra funge como público. Los aprendices de la mesa comienzan a debatir el tema. Al toque del pandero algo sucede y cada uno de los ponentes sufre algún problema (previamente establecido): uno comienza a tener un ataque de ansiedad, otro se descompone del estómago y necesita ir al baño, uno más se comienza a quedar afónico. Al otro se le queda pegada la mano a la mesa y no la puede zafar, otro comienza a tartamudear, etc. Los aprendices deben continuar con el debate mientras tratan de buscar una solución a su problema y finalizar el debate al mismo tiempo.

Lingüística
Interpersonal
Físico-
kinestésica

<p>Relajación (10 minutos)</p>	<p>Con música relajante de fondo, acostados boca arriba y con los ojos cerrados, los aprendices visualizan las imágenes que el facilitador va mencionando.</p> <p>“Estás descansando sobre la arena, en la playa. La arena es blanca y muy suave. Aunque es de noche, el clima es cálido y agradable. Puedes oler la brisa del mar que toca tu cara. Respira profundamente. En cuatro segundos toma el aire, sostenlo por dos segundos y expúlsalo en cuatro segundos.</p> <p>Notas que tu pie derecho se hunde en la arena pues se vuelve muy pesado. Poco a poco se va hundiendo toda la pierna. Al pie y pierna izquierda les ocurre lo mismo. Después son las manos y los brazos los que se van hundiendo. Puedes sentir la suavidad de la arena entre tus dedos mientras se hunden. Tu cabeza se hunde, tu tronco se hunde. Todo tú te vuelves muy pesado y respiras profundamente. Observa el cielo, está repleto de estrellas y la luna brilla inmensamente. Concéntrate en una estrella. Esa que brilla más que todas. Mírala fijamente y observa cómo va cambiando su tamaño y se hace cada vez más grande, más grande, tan grande que ocupa ya todo tu frente, llenándote de luz. Respira profundamente. Con esa luz sobre ti, piensa en un momento de tu vida donde te hayas sentido</p>	<p>Musical Intrapersonal</p>

	<p>inmensamente feliz. Tómale una foto. Guárdala y llévala contigo siempre. Respira. Nota como la luz se aleja poco a poco y se hace pequeña, cada vez más pequeña, hasta que vuelve a su lugar en el firmamento. Finalmente desaparece.</p> <p>Ahora lentamente y poco a poco, dale movimiento a tus pies. Mueve los dedos de tus manos. Mueve tus piernas y brazos. No olvides respirar. Recuéstate sobre tu costado, en posición fetal. Levántate lentamente apoyado en tus rodillas. Recuerda que lo último que sube es la cabeza. Cuando estés de pie, abre los ojos y en silencio camina lento por el espacio”.</p>	
<p>Evaluación de la sesión (5 – 10 minutos)</p>	<p>Como si de una mini asamblea se tratara, en este momento de la sesión se intercambian ideas, aprendizajes, propuestas, reflexiones, quejas, dudas, inquietudes y felicitaciones respecto al trabajo de la sesión. El facilitador o un secretario pueden tomar nota en el Diario de la Clase del facilitador y los aprendices en el suyo. Si el tiempo se termina y queda algo pendiente. Se debe anotar para abordarse en otro momento.</p>	<p>Lingüística Intrapersonal Interpersonal</p>

Conclusiones

Los avances médicos, la expansión del sistema de vacunación a temprana edad por medio de los servicios de salud pública, así como el desarrollo de medidas higiénicas en la vida diaria de la población, han logrado un aumento significativo en la esperanza de vida de grandes sectores de ésta. Sin embargo, la calidad de vida de la gran mayoría, en las últimas etapas de la vida, no es la adecuada debido principalmente a los hábitos alimenticios. Una educación preventiva de la salud se hace cada vez más necesaria. Pero también cabría preguntarse de qué manera las disciplinas sociales y humanísticas podrían colaborar para que las personas pudieran vivir en condiciones más dignas de salud y cultura. No basta con vivir muchos años sino que la calidad de vida sea la adecuada.

Por esta situación resulta necesario comenzar a voltear los ojos al sector conformado por los adultos mayores. Preguntarse qué tipo de planes y servicios se les puede ofrecer con el fin de preservar no sólo la vida sino brindar herramientas y estrategias adecuadas para que ésta sea vivida con la mejor calidad posible. De allí la importancia de ofrecer programas que sigan retando al cuerpo y la mente a continuar el aprendizaje, a desarrollar la autocorrección y crecimiento personal para mantener y mejorar las capacidades e inteligencias individuales y colectivas.

Hasta ahora, no hay forma de detener el envejecimiento, pero sí maneras de reducir sus efectos. La actividad teatral puede ser un medio para preservar, tanto como sea posible, las habilidades de las personas mayores. Con el objeto de que ellos sean más capaces de controlar sus vidas a nivel físico, psíquico, intelectual y, sobre todo, a nivel de la toma de decisiones. Un taller de teatro bien cimentado y dirigido, y no simplemente como una forma de terapia ocupacional, puede ofrecer estas herramientas de manera lúdica atendiendo seriamente las necesidades de desarrollo de este sector específico de la población.

A diferencia de otras propuestas de trabajo teatral con adultos mayores realizadas por compañeros,¹²¹ la presente tesis llama la atención sobre la importancia de fundar los talleres teatrales para adultos mayores en una teoría pedagógica pertinente. La mayoría de adultos mayores actuales han crecido, en mayor o menor medida, bajo el régimen de la educación

¹²¹ Como es el caso de la tesina "El actor jeroglífico gerontológico 2009 en el siglo XXI", de Eduardo Josafat Aguilar Rodríguez presentada en el 2013.

tradicional, aquel donde se aprendían datos sin sentido ni relación alguna con la vida real y cotidiana, bajo la misma estructura estricta y lineal para todos, sin importar sus intereses y/o inteligencias. Para ellos resultan nuevos los conceptos *inteligencias múltiples*, *educación centrada en el alumno*, incluso el concepto *educar para la vida*. Es aquí donde el papel del facilitador del taller toma un papel sumamente importante, pues él será el medio para crear un cambio en el paradigma de los integrantes del taller, un agente de cambio, no sólo en la manera de concebir la vida de cada uno de sus aprendices, o en las expectativas que haya creado para ellos, sino en la forma en que él mismo enfrenta diversas situaciones de la vida.

Desde el enfoque que esta propuesta de trabajo presentó, el taller de teatro es visto como un medio para educar, reeducar y seguir educando a los adultos mayores: personas que no han crecido con el concepto de que un ser humano no deja de aprender a lo largo de la vida; individuos que crecieron creyendo que el mejor educado o el más inteligente era el que podía retener más datos o sacaba mejores notas numéricas. A ellos, a quienes jamás se les ocurrió pensar que el único fin de la educación, en cualquier nivel y bajo cualquier disciplina, debiera ser la creación y perfeccionamiento individual de verdaderos *seres humanos*, seres capaces no sólo de saber, sino de saber hacer, saber ser y de saber convivir, utilizando para todo esto la reflexión y el pensamiento crítico constante.

Este tipo de educación impulsa el crecimiento de las múltiples potencialidades individuales, capaces de verse hacia fuera de cada uno, y conjuntarse con los demás para un bien común y una vida mejor dentro de la sociedad en que vivimos. En los tiempos que vivimos, una educación que no tiene claro este principio no tiene mucho sentido y está destinada a la mediocridad. El teatro como expresión humanista es, dentro de la amplia gama de posibilidades educativas por explorar, una de las mejores opciones para lograr este desarrollo de potencialidades, pues permite trabajar directamente con esta parte que a la mayoría de los adultos mayores no se les permitió explorar durante su instrucción: la expresión artística, en la que las materias primas son los sentimientos humanos, las pasiones y sobre todo las reacciones y acciones. Una especie de ensayo de la vida y acción en ella.

La forma de educar mediante el arte permite a los adultos mayores a reencontrarse con la parte humana que por alguna extraña razón la educación tradicional ha dejado de lado y que sin embargo es parte primordial y causa de todo el acontecer humano.

La forma comprensiva de trabajo, por medio de las inteligencias múltiples, promueve la conciencia respecto a que la educación es valiosa y útil en todas las etapas de la vida y no sólo durante la niñez o la juventud. Trabajar bajo los preceptos de esta teoría ayuda al diseño de una enseñanza eficaz y mejora la comprensión de quienes la reciben, pues ofrece vías alternativas de acceso a los contenidos establecidos en el programa, y permite hacer analogías que promuevan y faciliten su mejor captación.

La educación artística, en general, acerca a las personas a diversos lenguajes artísticos y brinda acceso a nuevos y distintos modos de comunicación y expresión, desarrollando las inteligencias individuales interrelacionadas con lo social, todo a través de la sensibilización, la experimentación, la imaginación, y la creatividad. Este tipo de educación, así como el continuo contacto con ella, equipará mejor a los adultos mayores para ayudarlo a sacar el máximo partido de las oportunidades que se les presenten.

No está de más recalcar, y nunca se debe olvidar, que el componente absolutamente medular en el trabajo teatral son los destinatarios: los adultos mayores. El taller es para y con ellos. Y aunque pueda parecer redundante, es esencial siempre recordar que el centro y el objetivo del taller de teatro son los adultos mayores que en él participan, así como sus procesos, tanto individuales como colectivos. El objetivo central no es aprender interpretación teatral. Por tanto, la planificación y guía del taller no debe estar centrada en que los integrantes aprendan determinadas técnicas teatrales y se elabore un producto final con ciertas características, sino en cómo los integrantes utilizan y van desarrollando sus inteligencias múltiples potenciales para entregarse a través de ello a la experiencia teatral.

El taller de teatro para adultos mayores es un lugar donde varias personas, con situaciones de vida más o menos similares, comparten un mismo espacio y una misma actividad, y que van creando sus propias narraciones particulares a través del ejercicio continuo de sus inteligencias, individuos que al compartir con otros van transformando estas narraciones para resignificar las mismas, dentro de la colectividad. Así, esta manera de educar por medio del teatro promueve el trabajo individual al mismo tiempo que trabaja la conciencia de grupo. Nada más parecido a la vida real. En ese sentido, el trabajo teatral es una poderosa herramienta que fortalecería cualquier proceso formativo si se le tomara más en cuenta y fuera incorporada de lleno.

Los profesionales que experimenten el deseo de dedicarse a la docencia de su área de estudio deben, idealmente, tener nociones básicas de los principios, teorías y metodologías

referentes al proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma, y de manera consciente, podrán alcanzar mejor los objetivos que se hayan planteado buscando las estrategias y actividades que los conduzcan de mejor manera a dicha consecución. Sin embargo, los mismos facilitadores son seres en constante aprendizaje que pueden descubrir una riqueza inigualable de aprendizaje en el trabajo con adultos mayores. Sus ganas de mejora y aprendizaje pueden superar cualquier carencia teórica que pudiera surgir, pues es en la práctica donde verdaderamente se aprende.

Finalmente, si queremos comenzar un cambio en los diversos paradigmas sociales; si de verdad estamos dispuestos a colaborar y lograr una mejora social, debemos tener la fiel convicción que no sólo debemos educar a las nuevas generaciones, sino a la nuestra y a las precedentes también, a todas por igual.

Para ser verdaderamente congruentes con los principios de humanidad que tanto defendemos, debemos acercarnos al ser humano concreto en todas sus facetas, pero sobre todo, en todas sus edades. Así que demos el paso, demos la oportunidad a la tercera edad de su tercera llamada, tercera llamada, y, ¡comencemos!

Fuentes de consulta

Fuentes bibliográficas

Armstrong, Thomas, *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, traducción de Remedios Diéguez, prólogo de Howard Gardner, México, Paidós, 2009, 279 p.

Cabello Martínez, María Josefa (coordinadora), et al, *Didáctica y educación de personas adultas: una propuesta para el desarrollo curricular*, Málaga, Aljibe, 1997, 281 p.

Cañas Torregosa, José, *Actuar para ser: tres experiencias de taller-teatro y una guía práctica*, 1era ed., Granada, Mágina, 1999, 229 p.

Chávez Baltazar, Claudia Graciela, *Teatro-terapia con un grupo de ancianos*, México, UNAM, 2002, VII, 86 p. (Informe Académico de Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro).

Chávez Samperio, Jorge, et al., *La actividad física y el deporte en el adulto mayor: bases fisiológicas*, México, Masson Doyma, 2004, 121 p.

Cornachione Larrinaga, María A., *Psicología evolutiva de la vejez*, Córdoba, 2003, 280 p.

D'Hyver de las Deses, Carlos, y Luis Miguel Gutiérrez Robledo, *Geriatría*, 2ª ed., México, Manual moderno, 2009, 801 p.

Durante Molina, Pilar, y Pedro Tarres, *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica*, 2ª ed., Barcelona, Masson, 2004, 392 p.

Fericgla, Josep Maria, *Envejecer: una antropología de la ancianidad*, Barcelona, Herder, 2002, 446 p.

Fernández Muñoz, Jesús Norberto, *et al.*, *Mayores y familia*, Universidad Pontificia Comillas: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, Madrid, 2000, 457 p.

Fuentes Aguilar, Luis, y Raúl Fuentes Aguilar, *Salud y vejez*, México, El caballito, 1978, 374 p.

García Carrasco Joaquín, *La educación básica de adultos*, Barcelona : CEAC, 1991, 161 p.

García Ramírez, José Carlos, *La vejez: el grito de los olvidados*, México, Plaza y Valdés, 2003, 340 p.

Gardner, Howard, *Educación artística y desarrollo humano*, traducción de Ferran Meler-Orti, Barcelona, Paidós, 1994, 106 p.

Gardner, Howard, *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, 2ª ed., México, Fondo de Cultura Económica, 1994, 448 p.

Gardner, Howard, *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*, Barcelona, Paidós, 2010, 348 p.

Goleman, Daniel, *La práctica de la inteligencia emocional*, traducción de Fernando Mora y David González Raga, 18ª ed., Barcelona, Kairos, 2005, 502 p.

Hayflick, Leonard, *Cómo y por qué envejecemos*, traducción de Antonio Martínez Riu, Barcelona, Herder, 1999, 452 p.

León-Portilla, Miguel, *La filosofía náhuatl: estudiada en sus fuentes, con un nuevo apéndice*, prólogo de Ángel Ma. Garibay, 7ª ed., México, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 1993, 461 p.

López Ramírez, Jorge Hernán, Carlos Alberto Cano Gutiérrez y José Fernando Gómez Montes, *Fundamentos de Medicina: Geriatría*, Medellín, Corporación para Investigaciones Biológicas, 2006, 660 p.

Ludojosky, Roque Luis, *Andragogía: educación de adultos*, Buenos Aires, Guadalupe, 1986, 181 p.

Neugarten, Bernice Levin, *Los significados de la edad*, traducción de Cristina Halberstadt, Herder, Barcelona, 1999, 381 p.

Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, *Educación para adultos: más allá de la retórica*, México D.F., Fondo de Cultura Económica, 2005, 442 p.

Organización Mundial de la Salud, *Serie de Informes técnicos, N° 507: Psicogeriatría*, Ginebra, 1972, 52 p.

Ortiz de Maschwitz, Elena María, *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*, Buenos Aires, Bonum, 2003, 317 p.

Pérez Serrano, Gloria (coordinadora), *¿Cómo intervenir en personas mayores?*, 2ª ed. corregida y aumentada, Madrid, Dykinson, 2006, 272 p.

Pont Geis, Pilar, *et al.*, *Mantenerse en forma de mayor: ejercicios para hacer en casa*, Barcelona, Paidotribo, 2003, 151 p.

Pont Geis, Pilar, y Maite Carrogió Rubí, *Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores: propuesta de un programa de intervención*, Barcelona, Paidotribo, 2007, 374 p.

Riego Gordon, María Luisa del, y Beatriz González Espiniella, *El mantenimiento físico de las personas mayores: diversos planteamientos*, Barcelona, Inde, 2002, 194 p.

Rodríguez Estrada, Mauro, David Corona Gutiérrez y Laura Goñi, *Creatividad del adulto mayor*, 2ª ed., Toluca, Edo. de Méx. Universidad Autónoma del Estado de México, 2005, 133 p.

Rodríguez García, Rosalía, y Guillermo Lazcano Botello, *Práctica de la Geriatría*, 2ª ed., México, McGraw-Hill Interamericana, 2007, 684 p.

Romans, Mercé María, y Guillem Viladot, *La educación de las personas adultas: cómo optimizar la práctica diaria*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1998, 249 p.

Secretaría de Educación Pública, *Plan de estudios 2011: educación básica*, México D.F., SEP, 2011, 93 p.

Fuentes hemerográficas

González Duarte, Alejandra, “Cuando el destino nos alcanza” en *Pasiones, Día Siete*, suplemento dominical del periódico *El Universal*, Distrito Federal México, 14 de enero de 2008, p. 60-65.

Fuentes cibergráficas

Aguilar Rodríguez, Eduardo Josafat, *El actor jeroglífico gerontológico 2009 en el siglo XXI. Laboratorio gerontológico teatral Soy Pájaro, A. C. El teatro como herramienta multiestimuladora a nivel Poético, Gerontológico y Geriátrico en pro de una mejor Calidad de Vida*, México, FyL-UNAM, 2013 (tesina para obtener el título de licenciado en Literatura Dramática y Teatro), en: <<http://132.248.9.195/ptd2013/mayo/098315305/Index.html>>. Consulta: 14.04.15.

“Beneficios del teatro para el adulto mayor”, *Saluda Radio*, Programa de Salud de la Universidad de Antioquia, Medellín, 8 de abril de 2011, en: <<http://pod34play.poderato.com/saluda/saluda-radio>>. Consulta: 19.12.13.

Berninger, Benedikt y Magdalena Götz, “Estimulación de la regeneración celular, Investigación y Ciencia”, *Mente y Cerebro* N° 41, marzo y abril de 2010, en: <<http://www.investigacionyciencia.es/mente-y-cerebro/numeros/2010/3/estimulacin-de-la-regeneracin-cerebral-874>>. Consulta: 19.02.13.

Contreras, José, “México y Burundi, únicos países con jubilación antes de los 50 años; el promedio internacional es a los 60 años”, *La Crónica de Hoy*, México, 21 de junio de 2004, en: <http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=130756>. Consulta: 12.07.14.

De Luca, Silvia Luz, “El docente y las inteligencias múltiples” en *Revista Iberoamericana de Educación* (versión digital), Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), p. 6 en: <http://www.rieoei.org/psi_edu12.htm>. Consulta: 12.03.14.

Lajnik, Sara, “Mujeres en la tercera edad”, *Divulgación universitaria*, UNICEN, 7 de marzo de 2013, en: <<http://www.unicen.edu.ar/content/mujeres-en-la-tercera-edad>>. Consulta: 19.02.14.

INEGI, *Anuario estadístico y geográfico de los Estados Unidos Mexicanos 2013*, en: <http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/aeum/2013/AEGEUM2013.pdf>. Consulta: 16.07.14.

Programa de pensión alimentaria para adultos mayores, Programas Sociales del Gobierno del Distrito Federal, México, en: <http://www.redangel.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=73>. Consulta: 20.01.14.

Viayra, Mariana, “Descubren una enzima cerebral vinculada al estado anímico y que escasea en adolescentes suicidas”, *La Crónica de Hoy*, México, 16 de julio de 2004, en: <http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=134669>. Consulta: 11.05.14.

Yturralde, Ernesto, "Andragogía... Educación del ser humano en la etapa adulta", *Portal Andragogía*, en: <<http://www.andragogia.net/>>. Consulta: 06.10.14.

ANEXO

**Cuestionarios a los integrantes del taller de teatro
para adultos mayores de la Biblioteca
Vasconcelos, dirigido por la Lic. Rosa María
Trujillo Zamudio, durante el período de mayo a
diciembre de 2011**

1. ¿Cuál es tu nombre y cuántos años tienes?

Guillermo Gómez. Tengo 42 años.

2. ¿Hace cuánto que haces teatro?

Toda mi vida he hecho “dramas”, pero teatro, de manera formal, es la primera vez.

3. ¿Por qué decidiste hacer teatro?

Por un reto y satisfacción personal, muchas veces he sido espectador y quería saber que se sentía “estar del otro lado” y era algo que me debía desde hace mucho tiempo.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu taller de teatro?

Que puedo olvidarme por unos minutos de lo cotidiano, ser o hacer cosas que no siempre hago y eso me divierte.

5. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller ¿Cuál o cuáles recuerdas más y por qué?

Las dinámicas, porque puedo aplicarlas en mi profesión, el haber pisado un escenario y enfrentar mi miedo o mejor dicho el pánico escénico.

6. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller de teatro ¿Cuáles y por qué se han trasladado y/o te han ayudado en tu vida cotidiana?

He tomado mucho para mi trabajo, sobre todo respecto al manejo de la voz, el trabajo en equipo y la sensibilización.

7. ¿Qué beneficios a nivel físico te ha proporcionado tu taller de teatro?

No hubo mucha actividad física, pero sí mucho movimiento que estimula el cuerpo y pone en acción muchos órganos vitales.

8. ¿Qué beneficios a nivel emocional te ha proporcionado tu taller de teatro?

Autoestima, confianza, tranquilidad, diversión... y más.

9. ¿Qué aptitudes has descubierto en ti que no imaginabas tener?

La actuación... o por lo menos mi maestra confió en mí.

10. ¿Crees que tu taller de teatro te ha servido para comunicar mejor tus pensamientos y sentimientos? ¿Por qué?

Si, por que las actividades nos han permitido confrontarnos con nosotros mismos e ir desarrollando la capacidad de comunicar algo, no necesaria o únicamente con palabras, sino también de manera corporal, por ende, eso nos sensibiliza ampliamente.

11. ¿Tu asistencia al taller de teatro ha repercutido de manera directa o indirecta en tu vida familiar? ¿De qué manera?

Normalmente, el tiempo que dedico ahora al taller, eran horas que solía pasar con mi familia. En esta ocasión me apoyaron incondicionalmente, aunque no estoy muy convencido de que acepten realmente que esté constantemente fuera los fines de semana.

12. ¿Planeas continuar haciendo teatro?

Siempre que haya oportunidad, el tiempo me lo permita y sobretodo que mi participación sea en beneficio para la compañía y no sólo un gusto particular.

1. ¿Cuál es tu nombre y cuántos años tienes?

José Luis Aguilar Vega. 61 Años.

2. ¿Hace cuánto que haces teatro?

Desde el mes de mayo de 2011.

3. ¿Por qué decidiste hacer teatro?

Para divertirme.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu taller de teatro?

La interacción con mis compañeros y la maestra y aprender cosas nuevas.

5. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller ¿Cuál o cuáles recuerdas más y por qué?

Los ejercicios de ubicación en el espacio, porque me dan una idea de donde me encuentro.

6. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller de teatro ¿Cuáles y por qué se han trasladado y/o te han ayudado en tu vida cotidiana?

El trabajar en equipo y comunicar mis emociones de manera positiva.

7. ¿Qué beneficios a nivel físico te ha proporcionado tu taller de teatro?

El tratar de mantener una condición física y mental adecuada.

8. ¿Qué beneficios a nivel emocional te ha proporcionado tu taller de teatro?

El tener una actividad que me da satisfacción y diversión y convivencia.

9. ¿Qué aptitudes has descubierto en ti que no imaginabas tener?

La improvisación y resolución de situaciones imprevistas.

10. ¿Crees que tu taller de teatro te ha servido para comunicar mejor tus pensamientos y sentimientos? ¿Por qué?

Por supuesto que sí porque ahora puedo reflejar ante los demás mi ser interior sin temor.

11. ¿Tu asistencia al taller de teatro ha repercutido de manera directa o indirecta en tu vida familiar? ¿De qué manera?

Realmente sí, ya que estoy separado y vivo solo y ahora tengo una excelente comunicación con mis hijos y su mamá.

12. ¿Planeas continuar haciendo teatro?

Por supuesto, he descubierto muchas aptitudes, me gusta y me divierte mucho. Claro que **lo seguiré haciendo con mucha responsabilidad y empeño.**

1. ¿Cuál es tu nombre y cuántos años tienes?

Soy Roberto Sosa Hernández y tengo 61.

2. ¿Hace cuánto que haces teatro?

Es la primera vez que asisto a un taller de teatro formal. Aunque he participado en una pastorela y una representación del Quijote de la Mancha.

3. ¿Por qué decidiste hacer teatro?

Me atrae la idea de representar un personaje y pienso que es una manera de comunicación.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu taller de teatro?

Los ejercicios de improvisación, gesticulación, dicción, etc.

5. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller ¿Cuál o cuáles recuerdas más y por qué?

Ejercicios de improvisación, el hacer de títere, la interacción con los compañeros y el tratar de sincronizar los movimientos.

6. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller de teatro ¿Cuáles y por qué se han trasladado y/o te han ayudado en tu vida cotidiana?

Definitivamente la dicción y la gesticulación, pues me han permitido ser más expresivo en muchas de las actividades que realizo.

7. ¿Qué beneficios a nivel físico te ha proporcionado tu taller de teatro?

Siempre he hecho ejercicio, así que soy muy saludable.

8. ¿Qué beneficios a nivel emocional te ha proporcionado tu taller de teatro?

El descubrir que hay más personas interesadas en el teatro y poder relacionarme con ellas, descubriendo que parecemos niños con egos reprimidos.

9. ¿Qué aptitudes has descubierto en ti que no imaginabas tener?

El aceptar mis errores sin molestarme y tratar de corregirlos a partir de ahí.

10. ¿Crees que tu taller de teatro te ha servido para comunicar mejor tus pensamientos y sentimientos? ¿Por qué?

Sí. Lo veo como una oportunidad de atreverme a mostrar lo que puedo hacer y compartirlo con los demás.

11. ¿Tu asistencia al taller de teatro ha repercutido de manera directa o indirecta en tu vida familiar? ¿De qué manera?

Sí, aprecian mi esfuerzo de realizar actividades para no “oxidarme”.

12. ¿Planeas continuar haciendo teatro?

Sí es muy grato y además una disciplina muy completa.

1. ¿Cuál es tu nombre y cuántos años tienes?

Rosalinda Sánchez Fregoso. 60 años.

2. ¿Hace cuánto que haces teatro?

Aproximadamente 3 años.

3. ¿Por qué decidiste hacer teatro?

Porque siento que es una forma de vivir “muchas vidas”, además es lo que quise hacer desde los 6 años y no había podido por los compromisos escolares, de trabajo y familiares.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu taller de teatro?

La armonía que se siente en el ambiente y el respeto y comprensión de quien dirige el taller.

5. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller ¿Cuál o cuáles recuerdas más y por qué?

Cuando caminamos bajo indicaciones diferentes e imaginando diferentes lugares y climas porque requiere mucha concentración y ayuda a enfocarnos y los ejercicios de improvisación porque nos ayudan a pensar muy rápido en muchas posibles soluciones.

6. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller de teatro ¿Cuáles y por qué se han trasladado y/o te han ayudado en tu vida cotidiana?

El ver a los ojos, ejercicios como “ser un títere” o “el titiritero” me ayudaron mucho a comunicarme con las personas que me rodean con mayor facilidad, y más con mi familia.

7. ¿Qué beneficios a nivel físico te ha proporcionado tu taller de teatro?

Ahora soy más ágil en mis movimientos y tengo mucho mejor dicción, además mi memoria también ha mejorado.

8. ¿Qué beneficios a nivel emocional te ha proporcionado tu taller de teatro?

Estoy muy entusiasmada, ahora toda la semana estoy ansiosa de que llegue el domingo para tomar mi clase de teatro. En general ha mejorado mi calidad de vida.

9. ¿Qué aptitudes has descubierto en ti que no imaginabas tener?

La facilidad de relación con los compañeros y que siento que realmente proyecto que soy “el personaje” que represento. Realmente logro “creérmela”.

10. ¿Crees que tu taller de teatro te ha servido para comunicar mejor tus pensamientos y sentimientos? ¿Por qué?

Antes me inhibía que la gente se enterara de ciertas cosas, como que soy epiléptica o que tengo TOC,¹ me avergonzaba. Ahora me siento liberada al poder decirlo sin temor a ser juzgada. El taller de teatro me ha brindado mucha confianza.

11. ¿Tu asistencia al taller de teatro ha repercutido de manera directa o indirecta en tu vida familiar? ¿De qué manera y por qué?

Sí. Me he hecho “visible” para ellos, me toman en cuenta y me valoran más.

12. ¿Planeas continuar haciendo teatro?

¡Claro! Tardé muchos años en iniciar algo que siempre quise. Ahora no quiero perder más tiempo, así que por el tiempo que me quede aquí, seguiré en el teatro.

¹ Trastorno Obsesivo Compulsivo.

1. ¿Cuál es tu nombre y cuántos años tienes?

Mi nombre completo es Rosa María del Carmen Gutiérrez Arroyo y orgullosamente cumplí este año los deseados 64, por eso de la melodía de los Beatles *When I'm 64*.

2. ¿Hace cuánto que haces teatro?

Desde el año 2009.

3. ¿Por qué decidiste hacer teatro?

Al ver un panfleto invitando a los adultos mayores a hacer teatro decidí que era algo que sonaba interesante. Además no quería aburrirme más en casa.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de tu taller de teatro?

La manera tan amorosa y dinámica que tiene la maestra para brindarnos su tiempo y un espacio donde desarrollarnos. Su interés por trabajar con nosotros, siendo ella tan jovencita.

5. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller ¿Cuál o cuáles recuerdas más y por qué?

Cuando nos tomamos de las manos y podemos sentir la energía que transmitimos unos con otros.

6. De los ejercicios y actividades que has realizado en tu taller de teatro ¿Cuáles y por qué se han trasladado y/o te han ayudado en tu vida cotidiana?

Aquellos que motivan a la comunicación pues me han ayudado a tener mayor apertura con mis hijos y las personas a mi alrededor.

7. ¿Qué beneficios a nivel físico te ha proporcionado tu taller de teatro?

Antes tenía algunas molestias pero desde que hago teatro ninguna y me siento con mucho más vigor.

8. ¿Qué beneficios a nivel emocional te ha proporcionado tu taller de teatro?

Siento más amor a esta maravillosa vida y muchas ganas de seguir aprendiendo y experimentando.

9. ¿Qué aptitudes has descubierto en ti que no imaginabas tener?

Perder el miedo a comunicarme en público y poder memorizar.

10. ¿Crees que tu taller de teatro te ha servido para comunicar mejor tus pensamientos y sentimientos? ¿Por qué?

Sí. Ahora me siento muy segura de comunicarme libremente y abiertamente con los demás. Sin miedo o vergüenza. Eso me hace sentir dueña de mi vida.

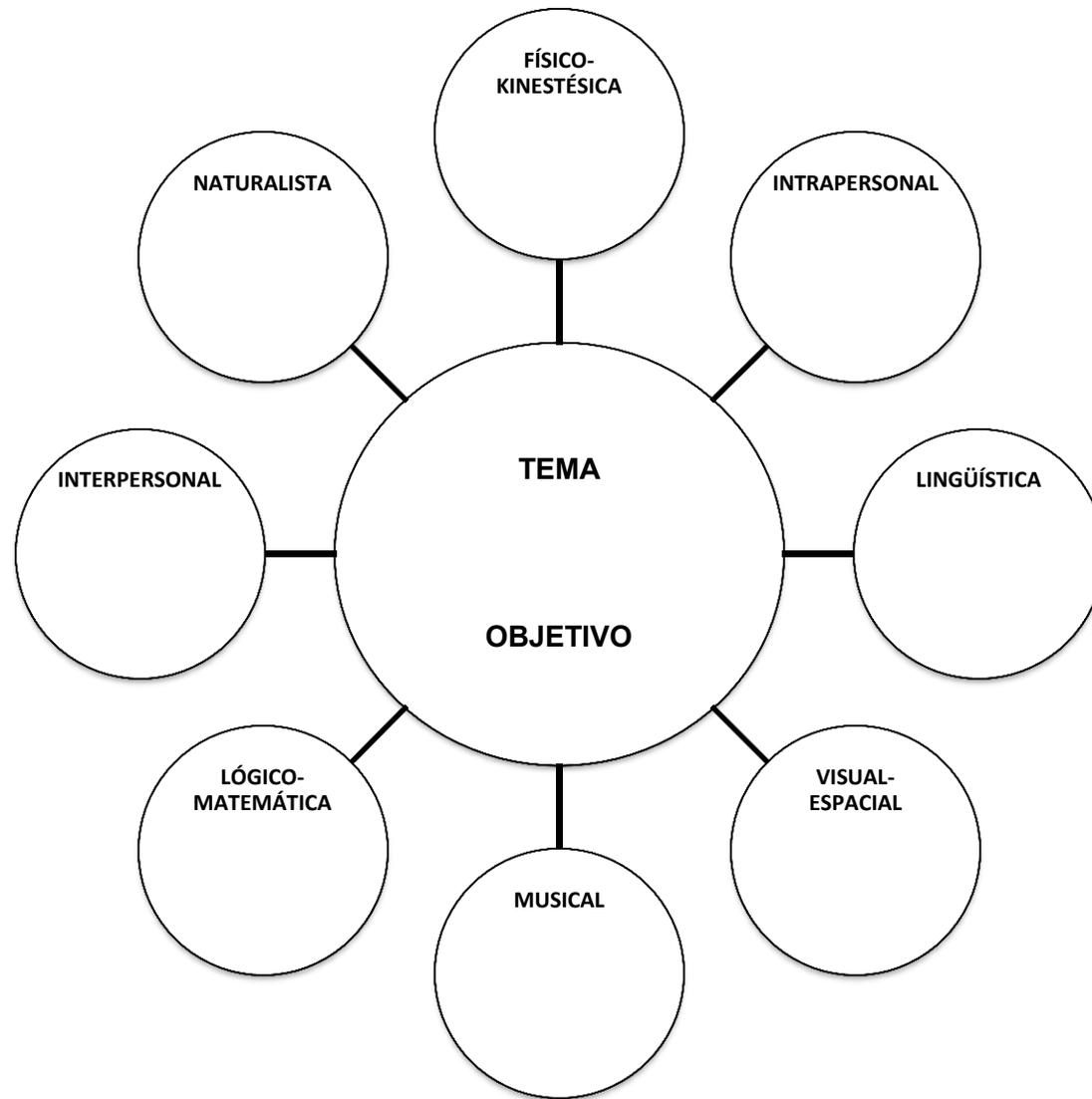
11. ¿Tu asistencia al taller de teatro ha repercutido de manera directa o indirecta en tu vida familiar? ¿De qué manera?

Siempre ha habido mucho respeto en mi familia y aunque mis hijos viven muy aparte, les da gusto que tenga una actividad que realizar y vienen a verme cuando hay funciones.

12. ¿Planeas continuar haciendo teatro?

Me fascinaría y espero seguir en esto siempre. Esta actividad ha hecho que constantemente me pregunte a mí misma acerca de lo que es y ha sido mi vida, así como de lo que quiero que venga después.

Hoja de planificación para inteligencias múltiples



- Diagrama basado en la figura 5.2 “Hoja de planificación de las IM ” de Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*, 2009, p. 91.

**Sudoku sencillo con solución para trabajar el tema
“El conflicto dramático” por medio de la
inteligencia lógico-matemática**

Sudoku sencillo con solución para activar la inteligencia lógico-matemática²

	5		3			8	4	6
6		2						7
	8		9			3	2	
	6	9	7		8	5	3	
8		1	6		5		7	2
		5	4	9			8	
4					3		6	
	2		8	7		4		3
7	9	3		4	6		5	

² Tomado de la página Sudoku online, en: <http://www.sudoku-online.org/sudokus/muyfacil/sudokus_muyfacil_6.pdf>. Consulta: 14.06.14.

9	5	7	3	2	1	8	4	6
6	3	2	5	8	4	1	9	7
1	8	4	9	6	7	3	2	5
2	6	9	7	1	8	5	3	4
8	4	1	6	3	5	9	7	2
3	7	5	4	9	2	6	8	1
4	1	8	2	5	3	7	6	9
5	2	6	8	7	9	4	1	3
7	9	3	1	4	6	2	5	8

