

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL
Tesis Licenciatura en Trabajo Social

Vejez institucionalizada.
Yoga, una estrategia de bienestar en la residencia
de larga estadía “Los Hermanos”

Ana Paula Plada
Tutora: Teresa Dornell

2019

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.”

Ingmar Bergman

Agradecimientos

Agradecida a mis padres y hermana, quienes han estado conmigo y han apoyado cada emprendimiento de mi vida. Soy gracias a ustedes, incondicionales.

A Teresa, tutora amorosa y dedicada durante este largo proceso, conocerte ha sido un placer.

Gracias a la Universidad de la República que me ha formado y abierto mi mente y mi corazón, y en particular a la Facultad de Ciencias Sociales que me ha recibido todos estos años.

A mis hermanas del corazón, con las que nos elegimos mutuamente para transitar esta vida y que me han acompañado e impulsado en este trayecto.

A Néstor, gracias amor por creer en mí y acompañarme en cada paso.

Gracias Yoga por ayudarme a ver las cosas más sanamente, Maestra Paia por abrir esta puerta y acompañar el camino.

Gracias Hij@ por elegirme para venir en este momento!

Namaste!

Índice

Introducción.....	1
Fundamentación del tema.....	3
1. Vejez y envejecimiento: Conceptualizaciones y percepciones.....	11
1.1 Vejez.....	11
1.2 Envejecimiento.....	13
2. Residencias de Larga Estadía.....	15
2.1 Características de la RLE.....	15
2.2 Cotidianidad en la RLE.....	17
2.2.1 Aproximación al tema de Vida Cotidiana.....	20
2.2.2 Introducción a la temática de Instituciones Totales.....	21
3. Acercamiento a Yoga como estrategia de Bienestar.....	24
3.1 Breve reseña histórica de Yoga.....	24
3.2 El ingreso de Yoga en Occidente y su ingreso a Uruguay.....	25
3.3 Una práctica instituyente.....	30
4. Bienestar en las personas mayores institucionalizadas a partir de los dispositivos de Yoga.....	32
4.1 Yoga en la Institución “Los Hermanos.....	32
4.2 Articulación teórica a partir de la singularidad de un Estudio de Caso.....	34
Reflexiones finales.....	45
Referencias Bibliográficas.....	49
Anexos.....	52

Introducción

En mi calidad de estudiante de Trabajo Social es que se presenta dicho documento, con la intención de culminar la formación de grado mediante la presente monografía, finalizando así la etapa curricular correspondiente a la Licenciatura.

El presente trabajo se articula en torno a la creciente incorporación de la práctica de Yoga en la sociedad en general y en diferentes Instituciones en particular, como Escuelas, Hospitales, Cárceles, Residencias de Larga Estadía (RLE), etc. Teniendo en cuenta su importancia en cuanto al bienestar de las personas, mediante las valiosas herramientas que esta disciplina aporta, se aborda con la intención de sistematizar una experiencia y así hacer visible un proceso que se viene incrementando.

A su vez la motivación en dicha temática surge desde mi trabajo actual como docente de Yoga en un RLE que desde el año 2018 vengo realizando.

Al ser parte de este proceso y estar implicada emocional e institucionalmente con las personas, es que se decide realizar la investigación en otra Institución, como forma de poder observar de forma más objetiva esta actividad.

Se observará una experiencia concreta de clases de Yoga en el Residencial de Larga Estadía para Personas Mayores¹ “Los Hermanos”, exponiendo sus características generales, sus aportes, sus dificultades, haciendo visible el proceso que vienen realizando hace 2 años.

Se explorarán los efectos, tanto físicos, sociales y emocionales que pueden haber vivenciado las personas residentes del Centro, en tanto su participación en las clases de Yoga.

Se relevará la voz de diferentes actores fundamentales vinculados a la práctica de Yoga así como a las RLE. Para ello se recurrió a no sólo a algunos de los viejos participante de las clases, sino a docentes de Yoga de Personas Mayores¹, docente referente de Yoga así como a la Encargada del Residencial.

La relevancia académica se da teniendo en cuenta los prejuicios que están presentes en nuestra sociedad actualmente sobre la vejez, así como también sobre las RLE.

¹ En el presente trabajo se utilizarán de forma indistinta las palabras: Personas Mayores ó Viejos.

De esta manera intentando aportar hacia la generación de conocimientos orientados al tránsito de una vejez más independiente y participativa.

La intención es que pueda comenzar a develarse el trabajo que desde Yoga se viene realizando con poblaciones en concreto, en este caso con Personas Mayores. Con la mirada puesta en mejorar la calidad de las prácticas al tener en cuenta las particularidades del grupo etario con el que se trabaja, con el objetivo de llevar a cabo una mejor aplicación de las técnicas a sus necesidades.

La metodología considerada más acorde a los objetivos planteados es de corte cualitativo. En la misma se utilizarán como técnicas para recolectar la información, la Entrevista semi-estructurada y la Observación Participante.

Las entrevistas se realizaron a 3 mujeres mayores participantes de las clases de Yoga desde su inicio, a la docente encargada de dicha actividad, a la encargada del Residencial, a una Maestra y referente nacional de Yoga, así como a una docente de Yoga que trabaja con personas mayores desde hace varios años.

El trabajo se presentará en torno a 4 capítulos que contendrán: los tres primeros las categorías teóricas seleccionadas para la temática presentada y el cuarto y último capítulo el análisis de los datos recabados a partir de dichas categorías

En el capítulo uno se abordará los conceptos de Vejez y Envejecimiento desde los aportes teóricos encontrados sobre el tema, abordando sus definiciones y sus características.

El capítulo dos estará compuesto por la caracterización de las RLE para personas mayores, definiéndolas, describiendo su cotidianeidad y observando desde la conceptualización de “Instituciones Totales” aportada por Goffman.

En el tercer capítulo, se hará una reseña histórica de Yoga, su proceso de ingreso a Occidente y en particular a Uruguay. De esta forma también señalando sus valores y filosofía acerca del mundo y el ser humano. Se observará la estrategia de intervención que materializa su incorporación en el Residencial “Los Hermanos”.

Se finalizará el trabajo articulando las categorías teóricas con los resultados obtenidos mediante la metodología implementada. Se aportarán así los resultados obtenidos sobre el tema considerado, así como las interrogantes que puedan surgir desde el mismo.

Fundamentación del Tema

La temática seleccionada apunta a conocer una estrategia de intervención, como es la práctica de Yoga, que se viene implementando en el Residencial para personas mayores “Los Hermanos”. El interés es conocer el proceso de incorporación de esta actividad en la cotidianidad de las personas residentes en este centro.

La elección de la temática surge a partir de mi trabajo como docente de Yoga en una RLE desde el año 2018, pensándolo desde el aporte físico, mental y emocional de dicha disciplina, así como desde la importancia social de las RLE.

A su vez es necesario tener en cuenta la actual situación regional y de país en cuanto a la realidad de una población envejecida. Para lo cual es fundamental la búsqueda de herramientas que aporten a una mejor calidad de vida en esta mayor cantidad de vida que ahora tenemos las personas.

Al decir de Paredes sobre la actual situación demográfica de la vejez dirá que: *“Dadas las características sociodemográficas del Uruguay, con un avanzado grado de envejecimiento poblacional y una tasa global de fecundidad por debajo del nivel de reemplazo, conocer la realidad que enfrentan los adultos mayores en nuestra sociedad resulta de una pertinencia absoluta tanto para comprender las dinámicas sociales y sus lógicas intrínsecas como para pensar las políticas públicas destinadas a afrontar las dificultades propias de una sociedad envejecida”*. (Paredes: 2013, 100)

Se pueden visualizar actualmente políticas y programas que parten de la premisa de la vivencia de una vejez activa y autónoma, proponiendo actividades y acciones en este sentido. Uno de ellos es el “Programa de Educación Física para Personas Adultas Mayores” que desde la Secretaría Nacional del Deporte de Presidencia de la República se publica.

Se abordará un tema sobre el que casi no existen antecedentes, en cuanto a sistematizaciones de prácticas de Yoga con Adultos Mayores. Se encuentra un caso sistematizado sobre el tema en un Residencial en Cuba que arroja datos sobre los beneficios mayormente físicos que dicha práctica aporta.

Se intentará arrojar conocimientos sobre dicha práctica y cuáles son sus beneficios (físicos, sociales y emocionales) para el tramo etario que comprende la vejez en la

situación de RLE. Los mismos se considera son importantes para un mejor desempeño de la disciplina en este grupo poblacional en concreto, así como para poder visibilizar el proceso instituyente de la práctica de Yoga.

En el presente trabajo se abordará el tema de la vejez dejando de lado concepciones hegemónicas despectivas de la misma que son socialmente reproducidas, referenciando a este grupo etario como personas capaces de su autorealización.

En cuanto a lo expresado anteriormente es que se plantearán los objetivos y las preguntas de investigación que orientarán la presente monografía.

Objeto de estudio

-Incorporación de la actividad Yoga en la vida cotidiana de los viejos institucionalizados en el Residencial “Los Hermanos”, en la ciudad de Montevideo en el año 2019.

A lo largo de dicho trabajo se llamará a las personas mayores de 65 años como viejos. Siguiendo a Ludi, quien menciona “...llamar a la vejez y a los viejos como tales, sin eufemismos, aportando a que no sigan cargando el grado de negatividad y discriminación que no tienen...” (Ludi, 2005, 36).

Se relevará la voz de diferentes actores referentes de Yoga y de RLE, abordando el contexto en el cual se enmarca la institucionalización de dicha actividad. Se observará cuáles son los aportes más significativos y como viene llevándose a cabo el proceso.

Objetivo General

Conocer el proceso de inclusión de Yoga en la Residencia de Larga Estadía para Personas Mayores “Los hermanos” como parte de su estrategia de bienestar.

Objetivos Específicos

-Observar la cotidianeidad de los viejos residentes en el RLE “Los hermanos”.

-Indagar sobre las percepciones de los viejos en cuanto a su residencia allí.

-Explorar las impresiones de los diferentes actores vinculados a la actividad Yoga en RLE.

Metodología

Preguntas de investigación

-Cuál es el contexto histórico que enmarca a las Residencias de Larga Estadía para personas mayores?

-Cuál es la trayectoria histórica de Yoga en nuestro país y su posterior inclusión en Instituciones?

-Cómo ha sido la incidencia de Yoga en cuanto al bienestar de los adultos mayores en el RLE “Los Hermanos”?

Diseño metodológico

Desde el paradigma Interpretativista que sustenta a la metodología cualitativa, es que se realizará un Estudio de Caso como estrategia de abordaje, acorde a los objetivos del presente trabajo.

Si se toma a Ruíz Olabuenaga (2003) en su diferenciación de paradigmas, Positivista (de los métodos cuantitativos) y Hermenéutica (de los métodos cualitativos), se pueden destacar algunas características de este último que favorecen a los objetivos del presente estudio. En principio dicha metodología propone un contexto de descubrimiento y exploración, en el que se buscará conocer los significados que una práctica novedosa en RLE, como Yoga, tiene para las personas que allí viven.

El autor expresa que en una investigación que se centra en la interpretación y el entendimiento, se buscará comprender desde la empatía el punto de vista de las personas del grupo estudiado. En este tipo de investigación se permite que tanto la razón como los sentimientos gobiernen el accionar de quien investiga. De esta manera se dejan de lado estructuras determinantes, lo cual se considera fundamental en un estudio exploratorio.

En dicha metodología se tomarán como insumos, tanto datos científicos existentes así como también experiencias personales sobre la actividad. Lo anterior es fundamental en tanto se cuenta con estudios científicos sobre los beneficios de Yoga en las personas, aunque lo esencial es la propia vivencia de la disciplina. Al recabar la información mediante entrevistas y observaciones, se sale de una lógica más estructurada y rígida, que permite captar los datos de forma flexible y profunda de las sensaciones de las personas.

Con respecto al proceso de esta metodología es más bien inductivo, ya que no parte de

una teoría o hipótesis precisa, sino que a partir de los datos se intentará reconstruir un mundo, en el que la teorización resulta más difícil. Por último, no se intentará generalizar a partir de una pequeña muestra, sino captar los significados de un solo caso, por lo que se dirá que su orientación es “...holística y concretizadora”. (Ruíz; 2003, 17).

El autor en su definición de los principios que guían este tipo de investigación expresa que se comenzará con una observación próxima y detallada de los hechos, observando las clases y participando de las mismas, al decir del autor se realiza una “*Introducción analítica*”. También refiere que es importante la observación de casos concretos y del comportamiento de los sujetos en las actividades de su interés. “*Comportamiento ordinario*”, en el mundo cotidiano es donde se plantean problemas para la investigación que tienen mayor importancia que los que alteran la rutina social. Define los “*Focos descriptivos*” como fenómenos recurrentes en el tiempo y el espacio, en cuanto a que los objetos de investigación más importantes son su descubrimiento y exposición, más que su explicación y predicción.

Si se tiene en cuenta la acotada producción bibliográfica en relación a los antecedentes de Yoga, en cuanto a su historia en el país y la sistematización de experiencias concretas, es que se optará por este diseño de corte descriptivo y exploratorio. Se intentará aportar sugerencias para un posible proyecto de acción, así como la búsqueda de hallazgos que aporten al tema abordado.

Munarriz (1992) propone que en un Estudio de Caso se puede observar una institución con el propósito de analizar en profundidad aspectos de un mismo fenómeno, que a su vez no tiene la pretensión de generalizar sus resultados. Plantea que sabiendo que existen múltiples realidades el o la investigadora debe conocer desde dentro el problema planteado, haciéndose parte en el escenario natural del mismo. Lo anterior permite que el investigador pueda hacer preguntas y obtener respuestas no preconcebidas, sino que surjan del mismo estudio, comprendiendo desde las concepciones de los sujetos.

Por lo anterior es que se realizarán tanto Observaciones como Entrevistas a actores fundamentales, siendo parte activa en las clases para poder entender desde el punto de vista de los sujetos.

Muñiz (s/f), plantea que “*En la psicología los estudios de caso son relevantes para entender a las personas, sus experiencias, sus percepciones, sus emociones...*”, (Muñiz; s/f, 7) esto, puede aplicarse también al campo del Trabajo Social.

Particularmente en el presente trabajo intentando relevar concepciones, experiencias e ideas de varios actores con diferentes roles en la actividad, a su vez teniendo en cuenta la acotada bibliografía existente.

Con respecto a la recogida de datos, retomando a Ruíz Olabuenaga, dirá que existen tres técnicas características de esta instancia que se destacan en los estudios cualitativos. Dichas técnicas son: La Observación, La Entrevista y la Lectura de Textos; como se mencionara a continuación en el presente trabajo se llevaron adelante dos de ellas: La Entrevista y la Observación Participante.

Técnicas de Investigación

Observación participante

Para la investigación se llevó a cabo la técnica de Observación Participante (OP), asistiendo a clases semanales de Yoga durante un período de un mes, realizadas en el RLE mencionado, participando como una integrante más de las mismas. Se observó de forma activa una de las actividades que forman parte de su rutina semanal, realizada en el lugar en que se realizan habitualmente.

Si se toma a Corbetta, sugiere que este tipo de observación “...*hace referencia a más que una mera observación, e incluye la intervención directa del investigador en el objeto estudiado*”. (Corbetta; 2007, 304)

Al insertarme como parte activa de las clases, es que realicé las mismas siguiendo las pautas del docente así como adaptándome a la dinámica de la clase. Se observaron las interacciones entre las asistentes así como con la docente, y sus respuestas a los ejercicios planteados.

No sólo se participó de las clases en su duración concreta, sino que se pudo observar el momento previo y posterior a las mismas, y así visualizar la calidad de las interacciones que rodean la actividad. De esta manera, registrando el marco en el que se desarrollan las clases.

El autor define a dicha técnica “...*como una técnica en la que el investigador se adentra en un grupo social determinado: a) de forma directa; b) por un período de tiempo relativamente largo; c) en su medio natural; d) estableciendo una interacción personal con sus miembros; y, e) para describir sus acciones y comprender, mediante un proceso de identificación, sus motivaciones.*” (Corbetta; 2007, 305)

Corbetta expresa que en este proceso de observación no se debe temer adoptar una postura subjetiva y personal, en tanto esta misma es una de las características de la técnica.

A su vez la implicación e identificación no deben evitarse, sino que se deben buscar, en el intento de ver el mundo desde la percepción de las personas del grupo social estudiado, en sentido weberiano. Se trata de una observación que va más allá de ver y escuchar, en tanto la interacción con los sujetos de estudio se hace esencial para comprender, esto a su vez es lo que diferencia a la OP de la Observación.

Como practicante y docente de Yoga puedo conocer sensaciones y beneficios que brindan las técnicas o posturas de la disciplina, pero el objetivo es indagar sobre sus sensaciones como personas mayores y residentes del Centro.

Plantea el autor que en casos puntuales dicha técnica resulta especialmente útil, definiendo cuatro casos. Especialmente uno de ellos tiene que ver con el fenómeno estudiado en el presente documento. Si se tiene en cuenta la reciente incorporación de Yoga como actividad en diversas instituciones, el autor propone que uno de estos casos es cuando se sabe poco de un fenómeno o acontecimiento social por lo que resulta muy beneficiosa la OP. Es en este sentido que se buscará observar para describir un fenómeno poco estudiado dada su incipiente implementación.

Entrevistas

El objetivo último de la realización de Entrevistas, es “...conocer la perspectiva del sujeto estudiado, comprender sus categorías mentales, sus interpretaciones, sus percepciones y sentimientos, los motivos de sus actos” (Corbetta; 2007, 343).

Se realizarán Entrevistas no sólo a los sujetos en el marco de la Investigación, como son los participantes de las clases de Yoga en el Residencial “Los Hermanos”, sino que se llevarán a cabo también a otros actores implicados en este proceso, considerados relevantes en el campo de Yoga así como de RLE. De esta manera se entrevistará a varias de las personas mayores participantes de las clases de Yoga, a la docente de las mismas, a la Encargada del Residencial, a una Maestra referente e iniciadora de Yoga en Uruguay y a una docente que trabaja con Personas Mayores hace varios años.

Se buscará de esta manera, observar el proceso desde los mismos implicados, pero a su vez ampliando la mirada que otros actores pueden aportar en un sentido técnico de la disciplina, así como desde el conocimiento de la propia institución. Se considera que lo anterior es relevante en cuanto a la búsqueda de información, sumada a la vivencial la técnica e institucional, que aporte al conocimiento y mejoramiento de prácticas que se visualizan con proyección en general y en esta área.

Este mismo autor define a la Entrevista cualitativa como: *“...una conversación: a) provocada por el entrevistador; b) realizada a sujetos seleccionados a partir de un plan de investigación; c) en un número considerable; d) que tiene una finalidad de tipo cognitivo; e) guiada por el entrevistador; y, f) con un esquema de preguntas flexible y no estandarizado.* (Corbetta; 2007, 344)

De esta manera es importante mencionar que la Entrevista es una de las técnicas más utilizadas en los estudios de caso, en tanto permite conocer percepciones y sentimientos con respecto a un tema ó varios de las personas involucradas en las áreas de estudio.

Munarriz (1992), dirá que *“...la entrevista cualitativa se refiere a la conversación mantenida entre investigador/investigados para comprender, a través de las propias palabras de los sujetos entrevistados, las perspectivas, situaciones, problemas, soluciones, experiencias que ellos tienen respecto a sus vidas”.* (Munarriz; 1992, 112)

De lo anterior se dirá que la importancia de dicha técnica, aporta a poder conocer la vivencia de la práctica de los sujetos implicados, y a su vez conocer cuál es su concepción de la misma, cuáles son sus expectativas, así como cual es el efecto en su cotidiano.

Particularmente se llevarán adelante entrevistas semi- estructuradas, en tanto siguiendo a la autora, las mismas se utilizan cuando a partir de la observación se requiere profundizar para comprender ciertas acciones. La característica de este tipo de entrevista, es que el/la investigadora no tiene categorías previas definidas, en tanto las personas expresan de forma oral sus perspectivas personales y con sus propias palabras.

Resultan pertinentes este tipo de entrevistas, en cuanto a lo que expresa Corbetta sobre las mismas: *“...el entrevistador dispone de un “guión”, con los temas que debe tratar en la entrevista. Sin embargo, el entrevistador puede decidir libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y el modo de formular las preguntas. En el ámbito de un tema determinado, el entrevistador puede plantear la conversación de la forma que*

desee, plantear las preguntas que considere oportunas y hacerlo en los términos que le parezcan convenientes, explicar su significado, pedir al entrevistado que le aclare algo que no entiende o que profundice sobre algún aspecto cuando lo estime necesario, y establecer un estilo propio y personal de conversación”. (Corbetta; 2007, p.352-353)

De esta manera es que se llevaron adelante las mismas, en tanto si bien se definió un cuestionario previamente según el rol de cada actor consultado, se fueron agregando preguntas ó temas que surgieron espontáneamente en el intercambio. A su vez se buscó la libertad de respuestas sin interrumpir si estas abordaban otras cuestiones, así como la ampliación de las mismas en los casos que se consideró necesario.

A modo de síntesis sobre la metodología utilizada, la misma es un Estudio de Caso en el que se utilizaron las técnicas de Entrevista Semi-estructuradas y la Observación Participante. La grabación de las Entrevistas se realizó previo consentimiento informado de las personas participantes. El acceso a la observación participante de las clases fue autorizado por la Encargada del Centro. Junto con la disponibilidad de la docente a la misma y la previa conversación y aceptación de las Personas Mayores sobre esta en diálogo con la docente.

Las personas incluidas en el estudio, como Universo del mismo se conformó por: tres mujeres personas mayores del grupo de Yoga (de un total de 6-7). Personal de la Institución: como la Encargada del Centro y la Docente responsable de las clases. Una Maestra y Referente de Yoga en nuestro país y una docente de Yoga que trabaja con el grupo etario seleccionado desde hace varios años. Es necesario mencionar que esta última entrevista fue extraviada durante la realización del trabajo, pero su perspectiva está presente como un gran aporte para este trabajo.

En el presente estudio no hubo hombres entrevistados por tratarse de una minoría significativa, en tanto son dos hombres residentes en el centro de un total de 16 personas. A su vez los hombres no son participantes actuales del grupo de Yoga, aunque sí uno de ellos había participado al inicio de las mismas.

1. Vejez y Envejecimiento. Conceptualizaciones y Percepciones

En relación a la temática seleccionada, es preciso reconocer desde la bibliografía existente las conceptualizaciones sobre vejez y envejecimiento que coexisten actualmente. Desde diferentes disciplinas así como desde organismos nacionales e internacionales y sus propuestas con respecto a estas categorías.

1.1 Vejez

Si se toma en cuenta el texto de Paredes et al. (2013), allí se plantean dos perspectivas teóricas en torno al tema de la vejez, la anglosajona y la francesa, en las que ambas dejan de manifiesto la negatividad dominante sobre el tema en el discurso social. Es importante destacar que las personas mayores van interiorizando dichos prejuicios y representaciones que a su vez replican. De esto mismo habla Salvarezza al referirse al término “viejismo” asociándolo al conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se le adjudican a los viejos simplemente en función de su edad.

Desde el texto citado al inicio, se dirá que la perspectiva francesa aplica el concepto de representaciones sociales, en el que vejez y viejos se coloca en un sistema de creencias que se van reproduciendo en la interacción interpersonal que van produciendo identidad y le dan sentido a la realidad, siguiendo el planteo de Moscovici desde los autores. Según se entiende tiene que ver con reforzar ciertos estereotipos de vejez que circulan en la sociedad y que en determinadas interacciones pueden aparecer, haciéndose parte de lo que la persona piensa de sí misma y asumiendo también dicho rol.

Con respecto a la idea anterior, la perspectiva tiene que ver con el concepto de “viejismo”, que desde Ludi es entendido como “...la hegemonía de parámetros de belleza, de productividad, propios del sistema capitalista, los modelos a seguir instalados y profundizados mediante procesos de socialización: familia, escuela, medios de comunicación, atraviesan también la cuestión de los viejos y se traduce principalmente en el trato hacia ellos. Así encontramos modos de tratar ligados a protección, sobreprotección (infantilización), desprotección (abandono, no registro, no trato, abuso, violencia)”. (Ludi; 2011, 45)

De lo anterior se desprende que existen ciertos modelos estéticos que si no se cumplen generan exclusión y una auto percepción negativa del sí mismo. Estos mecanismos son propios de un sistema mercantil que impone ciertos patrones, que a su vez son reforzados por instituciones en las que estamos insertos desde la niñez (Escuela, Sistema de Salud,

Trabajo, etc). Forma parte de este patrón la valoración social negativa que se les adjudica a las personas luego de determinada edad, intensificada después de obtener su jubilación, por considerarse que ya no son de utilidad en el mercado laboral. Esto hace que se los mire y se los trate desde posturas ligadas a la dependencia de otros para la realización de su vida. Es importante mencionar que en ocasiones sí existen dependencias y se requieren cuidados, pero estos pueden llevarse adelante sin la intensión de sobreprotección o abandono que menciona la autora.

La misma autora plantea que hay varios conceptos que se utilizan para nombrar a los viejos (gerontes, ancianos, tercera edad, adulto mayor, persona mayor, etc) que surgen desde diferentes disciplinas como la medicina, la antropología, la psicología desde sus significaciones y supuestos. Lo que dichas formas de nombrar a la vejez intentan es “atenuar” sus significados negativos así como intentar “agradar” con su uso a la sociedad en general y a los mismos viejos.

A su vez, al decir de Ludi, también se los nombra como “abuelos” o “abuelas”, siendo que no todos lo son ó asociando la edad a dicho rol y que en ocasiones conlleva cierta carga de lástima. De esta manera entiendo que Ludi presenta una resignificación positiva del término “viejo”, en tanto se van generando determinadas construcciones en torno a un concepto u otro. Por lo tanto desde su posicionamiento es importante *“llamar a las cosas por su nombre”* y que se pueda llamar a la vejez y a los viejos como tales sin la carga peyorativa que hoy en día tienen. La forma de nombrar nos posiciona ideológicamente, lo cual es fundamental como profesionales del campo.

En este mismo texto, pero siguiendo a Teresa Matus, se afirma que la importancia sobre la forma de nombrar, es que en base a la misma se plasman modos de hacer y de tratar ó vincularnos, y ello es lo que orienta nuestras prácticas cotidianas así como las profesionales.

La autora sostiene que *“...la vejez se configura como una construcción socio-cultural, sobredeterminada por dimensiones contextuales socio-económico-político-culturales que atraviesan la vida cotidiana; de allí que el envejecer sea un proceso particular y complejo, que comprende diferentes aspectos: físico, biológico, psicológico, social y emocional, constituyéndose en una experiencia única en relación a estos aspectos y dimensiones”* (Ludi; 2011, 39)

1.2 Envejecimiento

Si se sigue a Paredes, dirá que actualmente existen dos modelos de envejecimiento paradigmáticos:

“Por un lado, un modelo tradicional relacionado con representaciones de pasividad, decadencia y enfermedad y un nuevo paradigma con contenidos casi opuestos. A veces, dichas representaciones aparecen combinadas, dejando ver algunos mecanismos de producción y reproducción de las representaciones de la vejez y el envejecimiento que permiten reflexionar sobre la eficacia de las producciones subjetivas en la producción de prácticas concretas”. (Paredes et al. 2013, 101)

Lo anterior puede verse en algunos Programas emitidos desde diferentes Organismos (nacionales e Internacionales) referentes en vejez, en los que se pronuncian desde un paradigma de vejez activa que apunta a una mejor calidad de vida.

Particularmente el texto de Mauros, R (2015) plantea que puede entenderse el envejecimiento *“desde una perspectiva sanitaria, el envejecimiento individual es “(...) un proceso normal que ocurre a todos los seres vivos, comienza en el momento en que se nace y se acentúa en los últimos años. Se produce una limitación de la adaptabilidad. Es un proceso no uniforme, es diferente de una especie a otra, de un hombre a otro, en un mismo ser humano no todos sus órganos envejecen al mismo tiempo”* (OMS en Mauros, 2000)

La autora plantea que no estamos preparados para envejecer de forma positiva y saludable, teniendo cierta carga negativa dicha etapa. Podría decirse que tras el deterioro natural que nos va sucediendo a las personas, se agregan los estereotipos negativos en torno a la edad. Estos tienen que ver con el deterioro natural, en cuanto a comenzar a aceptar la pérdida de ciertas facultades y con los sociales en cuanto a una situación “pasiva” en el mercado laboral.

Si se sigue a Mauros plantea que hay dos elementos fundamentales en la trayectoria biográfica de las personas al alcanzar la vejez, por un lado el desprendimiento del mundo del trabajo, y por otro el cambio de rol que se asume en la familia y en la sociedad. Dice que la mirada social impuesta representa prejuicios en cuanto a que los viejos no poseen proyectos de vida ó deseos de realizar cambios, sino que hay una visión donde se los proyecta como pasivos, inactivos y dependientes y por lo tanto adquiriendo el sentido de “carga social”.

Si se tiene en cuenta que en la sociedad actual el trabajo y la educación se consideran factores de integración social, se puede entender la importancia del trabajo en la trayectoria vital de las personas, específicamente se puede ver un importante cambio en el momento de la jubilación.

Con respecto a lo anterior y continuando con la autora puede evidenciarse un cambio en el plano económico y también en el psicológico. En este sentido comienzan a percibirse como improductivos ó inútiles ó molestias para su familia y/o entorno cercano, y pueden aparecer problemas de soledad y en los vínculos familiares. La familia cumple un rol social fundamental también en la vejez, como red social primaria que intermedia el vínculo entre la sociedad y el individuo. Por esto es fundamental pueda existir una buena red de contención familiar e institucional en el acompañamiento de dicha etapa.

2. Residencias de Larga Estadía

Para definir a las Residencias de Larga Estadía se tomará el decreto que así lo establece. En referencia a su conceptualización, sus objetivos, así como a las responsabilidades de dichos establecimientos con las personas que allí residen.

Decreto 356/016. Reglamentación del art. 518 de la ley 19.355. Relativo a la regulación, habilitación y fiscalización en materia social, de los establecimientos para cuidados a personas mayores. Definidos como:

“...establecimientos y otros servicios públicos y privados que, en forma permanente ó transitoria, brinden cuidados a personas mayores, tales como alojamiento, alimentación y otras prestaciones sociales y sanitarias, los que se encuentran comprendidos en los servicios de cuidados residenciales del Sistema Nacional Integrado de Cuidados”.

2.1 Características de las Residencias de Larga Estadía

En el texto de Ludi *“Envejecer en el actual contexto. Problemas y desafíos”*, tomando a Debert (1998) se plantea que el Estado moderno tiene un papel fundamental en cuestiones de vida privada y familiar así como en el orden público determinando desde allí lineamientos que orientan el curso de la vida de las personas. Se puede visualizar en tanto la reglamentación estatal está presente desde el nacimiento hasta la muerte (escolarización, mercado laboral, jubilación). Nuestra vida está institucionalizada en gran medida, lo cual hace que tomemos decisiones en base a esas pautas. De esta manera la dimensión simbólica en la vida cotidiana se hace trascendental, elaborando así los procesos y hechos de la vida de forma simbólica. Con respecto a la vejez la autora plantea que esto supondrá los diferentes modos de envejecer y de tomar dicha etapa de forma negativa ó positiva.

En consideración de que estar en actividad en el mercado laboral ofrece un lazo de integración social, es importante que desde el Estado se puedan generar acciones para que el mismo no sea interrumpido.

Si se toma ahora el texto de Dornell et al. (2015) observa que se da un cambio de rol de los viejos en la interna familiar en respuesta a la lógica utilitaria, en la que se descarta lo que se interpone al crecimiento personal *“Entonces, aquel viejo que se encargaba de la transmisión de conocimiento, tradición y cultura en las “grandes familias”, donde su palabra acarrea el peso de su experiencia y trayectoria, pasa a representar una carga*

para los nuevos tipos de organización familiar en función de las exigencias del mercado. Esto puede llevar a que las nuevas generaciones dispongan de ellos, decidiendo sobre su futuro y calidad de vida, sin necesariamente tenerlos en cuenta a la hora de tomar esa decisión, como por ejemplo sobre dónde y cómo vivir” (Dornell et al. 2015, 19)

Se desprende de lo anterior que mediante el proceso de industrialización cambió no solo la organización del trabajo, sino también la organización de la familia. Las familias son ahora mayormente de tipo nuclear, pequeñas, que viven en pequeñas residencias.

Entendiéndose que en la lógica industrial se desecha lo que no sirve, puede verse que se traslada esta concepción a los viejos en tanto se los ve como una carga para el proceso productivo.

Es importante mencionar que las RLE surgen en este contexto de industrialización como solución, en cuanto a no desgastar las capacidades productivas de los adultos jóvenes que conviven con los viejos.

Expresa Dornell que las residencias de larga estadía para personas viejas, son lugares de morada que tienen como finalidad la residencia permanente, acompañadas de una atención integral y continua para quienes no tienen con quien vivir ni donde vivir. En este sentido, intentando atender las múltiples necesidades de los residentes. Dichas formas de alojamiento están orientadas, por un lado, a personas que no tengan un hogar, y por otro para aquellos que optan por decisión propia vivir en estos centros, algunos porque se sienten una carga para su familia.

“Las residencias geriátricas se presentan como una alternativa para habitar la ancianidad, se muestran ante los actores implicados como nuevos “hogares”, situaciones que habitualmente no afrontan los impactos que provocan las transformaciones de la institucionalización, la cual convierte a este espacio en un lugar de despliegue de su cotidiano”. (Dornell; ,9)

De esta manera es posible considerar que dichas instituciones continuarán existiendo, por lo cual es necesario repensarlas, con la intención de dejar de lado los prejuicios que se mantienen hacia la vejez y proponer opciones que apunten a empoderar a los adultos mayores.

Si se sigue a Paredes ahora (2013), la autora menciona que según las características demográficas del país, Uruguay tiene un alto grado de envejecimiento sumado a una tasa

de fecundidad por debajo del nivel de reemplazo. Dirá que resulta necesario, por tal motivo, conocer la realidad en la que viven los adultos mayores, para poder comprender sus dinámicas y lógicas y desde allí plantear políticas. Si se tiene en cuenta esta proyección, resulta importante poder pensar las políticas destinadas a conocer la realidad de los viejos para su beneficio, acompañado de acciones que permitan trabajar sobre los prejuicios existentes a dicha etapa.

Dirá Teresa Dornell, sobre las RLE que: *“Su finalidad se estructura en relación al propósito de ofrecer determinados servicios frente a una demanda que se requiere o solicita y pretende brindar entornos vitales saludables o de acogida para los mayores. Generalmente estas personas que llegan a estas residencias lo hacen por motivos físicos, psicológicos, sociales o la conjunción de alguno de estos, añadiendo que es una alternativa de funcionamiento frente a la dependencia o de apoyo a las familias en las tareas del cuidado”*. (Dornell; 2018, 9)

Como se ha mencionado anteriormente, existe un discurso público y político que alude a un paradigma de adulto mayor que es tomado como sujeto de derecho y a partir de allí generar acciones concretas en este sentido.

Se puede seguir viendo que luego en la práctica no son traducidas como tales sino que se siguen reproduciendo acciones de carácter asistencialista y asilar. Teniendo en cuenta que hay situaciones en que esta forma de accionar es necesaria (asistencialismo), no resulta adecuada ni suficiente en la diversidad de realidades de vejez y que a su vez no vulnera e incapacite a los adultos.

La Secretaria Ejecutiva de la CEPAL, plantea que se vive un cambio de época, lo que en términos demográficos se expresa en que la región pasó de una estructura de población joven en 1950 a una que actualmente se encuentra en un evidente proceso de envejecimiento, que se acrecentaría en las próximas décadas. (Huenchuan; 2013, 13)

2.2 Cotidianeidad en la RLE

Con respecto a la cotidianeidad de dichos establecimientos es importante observar el proceso de institucionalización, que repercute fuertemente en la vida de las personas que ingresan a una *Institución total*, tomando a Goffman.

El proceso de Institucionalización se define como: *“...un mecanismo de legitimación producido por las sociedades que permite a los organismos creados establecer, por una parte, un imaginario en la opinión pública y, por otra, aplicaciones prácticas en forma*

de políticas” (Huenchuan; 2013, 152). Se dirá que se trata de un proceso legítimo en el que socialmente un organismo (RLE) impone cierta idea, en este caso sobre vejez y a su vez aplica las políticas existentes sobre ello.

Siguiendo a Huenchuan (2013), aporta que los primeros países con Instituciones para tratar temas de personas mayores están en el Caribe. *“Las Bahamas, Jamaica y Saint Kitts y Nevis crearon estos organismos en las décadas de 1960 y 1970. En Centroamérica y América del Sur, las entidades se fundaron desde 1990 en adelante...”* (Huenchuan; 2013,162)

Dice la autora que actualmente al haberse ampliado la conceptualización sobre las personas mayores, llevó a que se ampliarán también las acciones de los organismos que se encargan de la temática. Esto se visualiza en que los ministerios de desarrollo social también forman parte de las instituciones encargadas del tema, siendo así en nuestro país también.

“Esto demuestra que los asuntos de las personas de edad han dejado de verse solo como una cuestión biomédica, como ocurría en las décadas de 1970 y 1980, puesto que incluso en el caso de las instituciones que dependen de un ministerio de salud, como en Cuba y el Paraguay, las competencias van más allá de la atención sanitaria de esta población. (Huenchuan; 2013, 163)

En este cambio de paradigma, en el que se deja de ver a la vejez como cuestión biomédica exclusivamente, podría explicarse cierta parte de la apertura de algunas RLE a la práctica de Yoga. A su vez teniendo en cuenta la apertura social, tanto mundial y nacional con respecto a la misma. Se puede decir que hay un contexto en el que comienzan a buscarse otras respuestas, desde otras miradas y concepciones, como la prevalencia de las prácticas y valores orientales tan presentes hoy en día en Occidente.

Puede observarse que si bien la lógica predominante en la sociedad con respecto a los viejos es generalmente negativa y despectiva hacia ellos, coexisten paradigmas y ciertos lineamientos políticos que tienen un planteamiento contrario. Se considera que la incorporación de Yoga en dichos centros puede aportar en esta dirección, en cuanto a visualizar al ser humano como totalidad (mente, cuerpo y emociones) y en cuanto a encontrar otras respuestas sobre lo que somos y respetando cada etapa vital sin prejuicios.

Según la bibliografía consultada, es un dato demográfico real el hecho de que vivimos en una población envejecida que va en aumento, lo cual es esencial para repensar los mecanismos de protección y desarrollo integral de los viejos, teniendo como prioridad sus deseos y necesidades.

“Evitar que la edad biológica se dispare por sobre la edad cronológica es parte del aprendizaje sobre el envejecimiento “normal”, para ello, el auto cuidado y la salud son elementos indispensables en la preparación para esta vejez saludable. La variabilidad existente entre ambos procesos depende de cinco factores: el auto cuidado, la alimentación, el pensamiento, el sentimiento y el movimiento.” (Dornell et al., 2015: 30)

En este sentido, es importante mencionar que como parte del paradigma citado, se busquen diferentes herramientas y estrategias que apunten a propiciar personas autónomas y con confianza en sí mismas.

A su vez estos cinco factores mencionados por la autora están contemplados en la disciplina, en tanto se trata de una práctica Integral. En ella se entiende al ser humano conformado por tres planos: físico, mental y emocional (espiritual), atendiendo la interacción entre estos y la afectación de uno en otro. Autoconocimiento es uno de los pilares de dicha filosofía. Los factores mencionados por la autora se consideran fundamentales para un desarrollo saludable del ser.

En relación a la siguiente cita, se pondrá de manifiesto que aún queda camino por recorrer en cuanto a la concreción de centros que contengan cuidados integrales e inclusivos, aunque es favorable y esperable que los discursos que existen respecto a ello comiencen a materializarse.

“El modelo que tiende a predominar en las casas de residencias de larga estadía es el modo asilar, aunque existan discursos desde la clase gobernante y las políticas públicas en América Latina, de hablar de sistemas de salud integrados, inclusivos e integrales, esto se hace visible en las conductas sociales cuando el adulto mayor (previo al ingreso a la institución) ya se encuentra excluido y marginado, prevaleciendo una imagen negativa, que se lo relaciona a persona no productiva, inactiva, pasiva, siendo considerado un gasto social, pensamiento estereotipado que se asume y reproduce en el comportamiento que él mismo viejo adopta y asume.” (Bayer; 1993, 11)

2.2.1 Vida Cotidiana

Si se tiene en cuenta que la actividad a analizar se desenvuelve en el espacio en el que los viejos desarrollan su vida cotidiana, resulta necesario partir de una definición sobre la misma.

Para Heller, la vida cotidiana se define como:

"...el conjunto de actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales, a su vez, crean la posibilidad de la reproducción social. Ninguna sociedad puede existir sin que el hombre particular se reproduzca, así como nadie puede existir sin reproducirse simplemente. Por consiguiente, en toda sociedad hay una vida cotidiana y todo hombre, sea cual sea su lugar ocupado en la división social del trabajo, tiene una vida cotidiana. (...). La reproducción del particular es reproducción del hombre concreto, es decir, el hombre que en una determinada sociedad ocupa un lugar determinado en la división social del trabajo." (Heller; 2002, 37)

Tener en cuenta cuales son las características de la cotidianidad de los viejos en el Centro seleccionado, se hace fundamental para poder visualizar sus ideas de sí mismos y sus construcciones sobre el lugar social que ahora tienen. De esta forma, siguiendo a Berdía (2009), plantea que tanto el fetichismo como la alienación, propios de las características del modelo productivo actual, se han metido en los espacios más íntimos de la vida de las personas.

La autora plantea que en el discurso posmoderno crece el irracionalismo, apareciendo formas relativistas y eclecticistas, como rechazo a la reducción instrumental de la razón. De esta manera aparecen formas "neo-místicas" y trivializadas, al decir de la autora, que dejan ver que *"...las formas de satisfacción por el consumo y la realización individual, lo que logran es un profundo sentimiento de insatisfacción"*. (Berdía; 2009, 48).

Una de estas nuevas formas que aparecen, es la Religiosidad Oriental, siguiendo el planteo. Se puede observar que las viejas estructuras ideológicas resultan escasas para explicar la realidad y en cuanto a la identidad de las personas.

Siguiendo a la autora, alude a que inmersos en la vida cotidiana, la misma se presenta como algo intrascendente, lo cual dificulta tomar la vida cotidiana como objeto de análisis. La autora toma a Marx para explicar que las personas desarrollan sus actividades con ciertos condicionantes materiales que son independientes de su voluntad.

Berdia toma a Heller para explicar que las personas nacen en una situación concreta por lo que sus opciones estarían definidas. Según explica, lo anterior hace que se tengan en cuenta para entender la acción humana.

“En la sociedad capitalista la vida cotidiana (aunque no toda la vida cotidiana) se encuentra alienada, porque la esencia humana se encuentra alienada, esto no quita los momentos de valor que tiene esta vida que son los propios momentos de la realización humana particular, o sea donde un hombre concreto se hace hombre”. (Berdia; 2009, 49-50)

2.2.2 Instituciones Totales

Es importante precisar el concepto de Institución Total, en tanto reconocer las características que dichos establecimientos contienen, por lo que se considera la definición aportada por Goffman:

“Se llaman establecimientos sociales -o instituciones en el sentido corriente de la palabra- a sitios tales como habitaciones, conjunto de habitaciones, edificios ó plantas industriales, donde se desarrolla regularmente determinada actividad”. (Goffman; 1961, 17). Por lo que consideramos a las residencias de larga estadía como tales, teniendo como actividad principal el acogimiento y cuidado de los adultos mayores.

El autor plantea el concepto de *“Institución Total”*, que resulta pertinente para la caracterización de las RLE, en tanto se las entiende como: *“...un lugar de residencia y trabajo, donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un período apreciable de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria, administrada formalmente”.* (Goffman; 1961, 13)

El autor plantea que todas las instituciones tienen tendencias absorbentes, en cuanto a absorber parte del tiempo y el interés de quienes allí residen, proporcionándoles en cierta forma un mundo propio. En este caso se puede observar teniendo en cuenta que los adultos residen de forma permanente en el lugar y deben adaptarse a las normas que dispone la institución para su funcionamiento. A su vez plantea que dicha tendencia se ve reflejada en los obstáculos o límites que se ponen a la interacción social.

Según la clasificación que realiza Goffman de las Instituciones Totales, encuentra cinco tipos de las mismas, de las cuales las RLE son las que el autor llama instituciones que se encargan de cuidados de *“...personas que parecen ser a la vez capaces e inofensivas...”*.

“La característica central de las instituciones totales puede describirse como una ruptura de las barreras que separan de ordinario estos tres ámbitos de la vida” (como dormir, jugar y trabajar) (Goffman; 1961, 19)

Siguiendo al autor, dirá que por una parte todos los aspectos de la vida diaria se desarrollan en un mismo lugar y bajo una única autoridad, a su vez cada actividad diaria de los residentes se desarrolla en presencia de muchas otras personas que allí habitan y que se les pide hagan las mismas cosas. También todas las actividades diarias están programadas y fijadas desde arriba, llevadas a cabo por funcionarios y las normas del lugar. Por último las actividades obligatorias forman parte de un plan racional concebido para el logro de los objetivos de la institución.

Goffman señala que los residentes pueden pasar por un proceso de *“desculturación”* si la estadía en dicho lugar es muy larga, en tanto pueden comenzar a perder capacidad de encarar ciertos aspectos de la vida diaria en el exterior, en caso de volver a él.

En el caso específico de las residencias de larga estadía, creo que una de las particularidades es que las personas que residen allí en su mayoría es probable que culmine su vida en dicho lugar. Si no se atiende el proceso mencionado y a su vez no se generan actividades que apunten a la integración social, las RLE no brindarán un espacio beneficioso para un buen desarrollo de vida de las personas mayores.

En relación a las interacciones con el mundo exterior, estas se acotan en tanto mayormente por impedimentos físicos no salen del lugar, y se acostumbra más que nada a recibir visitas y que cada tanto pueda algún familiar llevarlo a algún otro lugar. De esta forma se podrá decir que el proceso mencionado por el autor podría producirse más rápidamente en las Personas Mayores si no se los tiene en cuenta.

Esta barrera que las instituciones totales construyen, son la primer *“mutilación del yo”* que sufren las personas al ingresar a las mismas, esta suele no ser intencionada pero es sistemática, siguiendo el planteo Goffmaniano.

Una de las consecuencias incompatibles con su concepción del yo de las personas residentes, es el hecho de imponerles una rutina diaria, asumiendo así un papel con el que no se identifican.

También en las instituciones totales se violan los límites que tienen que ver con esos que el individuo puede marcar en el mundo externo, como sus pensamientos, sus actos, sus

pertenencias, su cuerpo, aquí este límite entre el individuo y el medio ambiente son una profanación del yo.

Otra de las agresiones que encuentra el autor, es lo que llama “looping”. Es una respuesta defensiva que realiza el individuo, pero que en la nueva situación social puede reprimirse tanto por la persona siguiendo las normas como por el personal encargado de unificar. Ya que no puede reaccionar de la forma a la que estaba acostumbrado. Dicha situación podría darse en algunos casos al ingreso de la persona a la Institución, en la cual aún no sabe ni pretende conocer las reglas del lugar, liberando su verdadera reacción a la situación.

3. Acercamiento a Yoga como estrategia de Bienestar

En esta instancia resulta necesario precisar el concepto de “Bienestar”, en tanto búsqueda de acciones que apuntan a mejorar las condiciones de vida de las Personas Mayores.

“...el concepto Bienestar Social hace referencia a una de las formas de respuesta ante las necesidades o una forma de acción social característica de las sociedades capitalistas avanzadas, que se desarrolla en el marco político- organizativo del Estado de Bienestar mediante la puesta en marcha de políticas sociales interventoras que se concretan - entre otras formas- en una extensa red de sistemas de protección social, fundamentalmente de responsabilidad pública ”. (Introducción a los servicios sociales, 4)

Si bien dicha actividad aún no se encuentra regulada desde el Estado, pueden encontrarse políticas y programas orientados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En estos documentos están contenidos lineamientos que proponen una vejez autónoma e independiente alcanzada mediante determinadas actividades, dentro de las cuales se cree Yoga aportaría en dicho sentido.

De esta manera es importante señalar cuál es la concepción que desde la disciplina se tiene sobre el cuerpo y el ser, especialmente desde Hatha Yoga, método más utilizado.

Según Antonio Blay, dicho método se define como *“una técnica de integración o unificación que busca: una paulatina purificación corporal así como el desarrollo de sus potencialidades”*. A su vez mejorar su funcionamiento e intentar integrar cuerpo y mente.

Existen centros médicos en India en los que se ha observado la influencia del Hatha Yoga en la salud, llegándose a distintas conclusiones. Los efectos de dicha actividad provocan en el cuerpo alivio y prevención, teniendo en cuenta que actúa sobre el sistema nervioso, glandular, endócrino, también actúa sobre las vísceras, órganos y musculatura profunda.

Tanto en Oriente como en Occidente se ha observado la relación existente entre el cuerpo físico y el carácter y temperamento de las personas, dejando clara la relación entre el cuerpo y la mente. Se entiende a las personas como una unidad compleja integradas por sustancias orgánicas animadas y por un principio espiritual. En todo nuestro accionar intervienen el principio espiritual como el mecanismo material, por lo que toda acción que ejerce cualquiera de estos componentes afecta al resto de la personalidad.

3.1 Breve reseña histórica del Yoga

Etimológicamente Yoga deriva de la raíz “yuj”, “unir”, “tener apretado”, “uncir”, el vínculo al que se refiere esa unión como condición previa, es la ruptura de los vínculos que ligaban el espíritu al mundo. Yoga implica el desapego con la materia, la emancipación respecto al mundo.

Los primeros datos que se encuentran sobre Yoga se remontan a la época del Paleolítico,

hace unos 15.000 y 10.000 años en Sicilia, dónde se hallaron dibujos que serían representaciones de Asanas (posturas físicas de Yoga).

A su vez se hallaron rastros en Turquía, de la época Neolítica (8000 ac -10000 ac), en la que se deduce se practicaban rituales tántricos. Estos son los datos más antiguos que se encontraron.

Existe una teoría que afirma que los orígenes del Yoga estarían en Europa y no en India. Indicando que por el año 3000 ac se produce el comienzo de la emigración de los pueblos del norte y el este de Europa a Asia, llevando consigo sus costumbres y creencias, conocidas como las invasiones de los pueblos indo-europeos. Ellos tenían ciertas creencias y prácticas que más adelante se denominaría Yoga, luego de mezclarse con el sistema de creencias y prácticas de los pueblos autóctonos, los drávidas.

Se han detectado formas primitivas de Yoga en la civilización del Indo en los milenios segundo y tercero AC, en la zona del Mar de Arabia y los pies del Himalaya, teniendo como referencia al río Indo se forman dos civilizaciones (Mohenjo Dharo y Harappa). En dicha zona se realizan excavaciones y se destacan en las mismas los sellos de esteatita, ya que representan deidades que luego serán divinizadas por el hinduismo.

Los orígenes del Yoga se encuentra perdidos en la oscuridad de la historia, por lo tanto no se puede afirmar si los mismos están por entero entre los arios ó si es una mezcla de la civilización del Indo y la cultura nómada de los invasores arios, aunque parece que esta última es la más probable.

3.2 El ingreso de Yoga a Occidente y su ingreso a Uruguay

El primer contacto con Europa se da mediante Alejandro Magno, que en su búsqueda de conquista llega al norte de la India por el año 326 AC. Así comienza a haber un interés por el “misterio oriental” en Occidente, en tanto Alejandro solicita a un asceta de la India en su corte. Existía ya en la ciudad de Alejandría una colonia de Hindúes que difundían sus ideas, cuya sabiduría Oriental era muy respetada entre los filósofos griegos.

Luego con los Ingleses se tomó mayor contacto con India en tanto ellos comenzaron a traducir sus textos.

Posteriormente existieron dos Maestros de Yoga que especialmente llegaron a Occidente con la intención de difundir los ideales y prácticas de esta disciplina. Ellos son Swami Vivekananda (1863-1902) y Paramahansa Yogananda (1893-1952).

El ingreso a Occidente de Vivekananda surge por el ofrecimiento de ocupar un lugar como Delegado de la India en el Parlamento de las Religiones, que tuvo lugar en Chicago en 1893. Obteniendo un buen recibimiento y una gran aceptación es que comienza su

trayecto por América, difundiendo su mensaje mediante notas, clases, conferencias, entrevistas y reuniones con personalidades intelectuales y religiosas.

Yogananda es conocido como uno de los más grandes emisarios de la antigua sabiduría India en Occidente. En 1920 recibe una invitación para participar, como Delegado de la India, en un congreso internacional de religiosos liberales a realizarse en la ciudad de Boston. Desde su primer discurso en el congreso mencionado, fue muy bien recibido y en ese mismo año funda “*Self-Realization Fellowship (SRF)*” con el objetivo de difundir en todo el mundo las enseñanzas del Yoga así como de su tradicional Meditación.

En los siguientes años continúa realizando conferencias y clases mayormente por la costa Oriental de Estados Unidos, que luego se extiende a todo el país (entre 1924 y 1935).

En 1932 llega por primera vez a América Latina, específicamente a México, dejando las semillas del futuro desarrollo de su obra en nuestro continente.

En 1946 se publica su libro “Autobiografía de un Yogui”, texto que se transforma en un *best seller* permanente, editado de forma constante desde su primera aparición y traducido a varios idiomas. El texto es considerado mundialmente como una obra clásica de literatura espiritual moderna.

En Uruguay en el año 1936, Swami Asuri Kapila fundó la comunidad uruguaya de Yoga “Ramana Ashram”, impartiendo allí el primer curso de formación en este mismo año. Dicho maestro regresaba de estudiar con renombrados maestros en India.

Kapila es considerado el iniciador de Yoga en Uruguay.

Swami Sevananda, su alumno, motivado por Kapila funda el “Subramanyananda Ashram” del “Suddha Dharma Mandalam” en Montevideo, y posteriormente se crea la Fraternidad de los Sarvas Swamis. Ellos forman la Universidad libre de yoga en nuestra capital, que formará a los maestros de Yoga de Argentina, Brasil y Uruguay. Kapila y Sevananda se convierten en los fundadores de la Comunidad Uruguaya de Yoga.

En 1985 la Comunidad Uruguaya de Yoga funda la Asociación Uruguaya de Yoga y es elegido como presidente Yogacharya Dr. Fernando Estévez Griego, Mataji Indra Devi es la presidenta de honor y Swamini Dayananda la Secretaria General, actualmente referentes nacionales de Yoga.

En 1989 la Asociación Uruguaya de Yoga es declarada entidad dirigente de yoga por la Comisión Nacional de Educación Física del Ministerio de Educación y Cultura, por la calidad de su formación.

En 1988 se realiza el segundo congreso mundial de Yoga en Montevideo y en 1989 se organiza la copa mundial de yoga deportivo en la sala “Vaz Ferreira”, evidenciando el crecimiento de la disciplina en el país.

El director de la Asociación continúa actualmente formando docentes y organizando asociaciones y centros del yoga en el interior del país.

Es de destacar la larga trayectoria de Yoga en el país, aunque el auge de la misma puede observarse desde hace unos pocos años, contando actualmente con una gran cantidad de practicantes y docentes.

Es importante mencionar que esta situación de cada vez mayor implementación y adaptación del Yoga a la vida social propone máximas que provienen de una cultura totalmente diferente. Se deduce por lo anterior que su adecuación no es automática y podría quedar vaciada de contenidos en ocasiones en que no se comprenda exactamente la transmisión de conocimientos y los objetivos de los mismos.

En ocasiones puede verse actualmente cierto descreimiento aún sobre estas técnicas que van llegando, aunque en paralelo su recepción sigue creciendo. Este descreimiento, que puede encontrarse en ocasiones, va de la mano con determinados lugares o personas que realizan actividades sin un amplio conocimiento y responsabilidad.

A su vez se considera que estando en una sociedad en la que ha dominado mayormente el pensamiento racional, se comienza a mirar las cosas desde un paradigma que plantea a los sentimientos en el mismo nivel de relevancia de nuestros pensamientos. Alude a que no estamos sólo integrados por una mente sino por un cuerpo y emociones, y dichas partes del ser humano están conectadas y se influyen mutuamente.

Por lo anterior es que se considera importante poder relevar como van siendo las sensaciones y cuáles son los efectos que la práctica de Yoga va generando en la vida cotidiana de las personas. Uno de los puntos fundamentales de esta disciplina es que apunta a realizar técnicas que sirvan justamente para llevar a cabo de una manera más saludable las emociones que se desprenden de las diversas situaciones que se nos presentan cotidianamente. Por lo cual considero muy valiosa la apropiación de las mismas y su adecuación a nuestras necesidades diarias, lo cual es la finalidad de la práctica, vivir una vida más armoniosa con nosotros mismos y con nuestro entorno.

A continuación se expondrán los valores filosóficos que se proponen desde Yoga, evidenciando sus principios y conceptos más relevantes.

Yoga es uno de los seis sistemas filosóficos ortodoxos del pensamiento Hindú, fundado por Patanjali, quien creó una forma codificada de la disciplina. La misma es conocido

como Yoga clásico, Raja Yoga (Yoga Real) ó Ashtanga (Ash: Ocho, Anga: Paso) Yoga de los 8 pasos.

El autor define Yoga como *“Suspensión del oleaje de nuestra mente considerando los diversos estados psicomentales como una fuente de sufrimientos y esclavitud interminables, siendo esa suspensión una condición para la emancipación final, es decir la realización del yo”*.

Los 8 pasos que encaminan a dicha emancipación son:

Los de la Vía Externa	Los de la Vía Interna
1-Yamas “Abstinencia”. Refiere a Principios Morales: no violencia, ser verdadero, no robar, continencia, no avaricia)	6- Dharana (concentración)
2-Niyamas “Observancia” de nosotros mismos: pureza, contentamiento, austeridad-disciplina, estudio de uno mismo, abandono del ego-desapego)	7- Dhyana (meditación)
3- Asanas (Posturas físicas)	8- Samadhi
4-Pranayamas (Ejercicios de respiración)	
5-Pratyahara (Abstracción de los sentidos)	

Yamas y Niyamas aluden a nuestra vida en sociedad, a nuestras relaciones intentando que las mismas sean más armoniosas. En el caso de los Yamas facilita el vínculo con los demás, Niyamas se refiere a mirarnos nosotros mismos.

Asana, Pranayama y Pratyahara, son los elementos motores del Ashtanga Yoga, siendo Pratyahara la consecuencia de la acción de los anteriores, sin estos los Yamas y Niyamas son un simple código moral.

En Asana hay que renunciar a todo esfuerzo violento, teniendo un estado de contemplación, en tanto que el sentido del eje de la postura y el estado de meditación son más importantes que la utilización de la fuerza. El autor plantea que cuando se realizan las asanas sin dificultades, pranayama surge espontáneamente, siendo conscientes del

flujo del aire y haciendo que el prana (energía vital) no se disperse. Mediante esa ósmosis con el flujo del aire, la duración de la práctica y el número de ciclos, la respiración se va afinando, se prolonga y se vuelve más sutil; y al quedar suspendido el movimiento, nos encontramos en un estado que se sitúa más allá de la acción.

En Pratyahara, como consecuencia de asana y pranayama el prana se estabiliza así como la mente y nuestros sentidos que permanecen funcionando pero ayudan a que nuestra mente no se perturbe abstrayéndose de la realidad externa.

Dharana, Dhyana y Samadhi son distintas fases de un mismo estado, que resulta de toda la práctica anterior. Dharana significa “concentración” y apunta a que todas nuestras facultades converjan a un solo punto y así poder ingresar más profundamente en las cosas. Dhyana es “meditación” y es el estado en el cual deja de intervenir el pensamiento, a medida que este se va perfeccionando es que surge Samadhi en donde no nos diferenciamos de lo que nos rodea, es el estado de realización del yo.

La finalidad del Yoga es alcanzar el Samadhi, se define al mismo como una experiencia de completa fusión entre sujeto y objeto, acompañada esta identificación con un sentimiento de paz en el que no existe tiempo ni espacio.

Tomando a Eliade (1978), afirma que “...yoga es una dimensión específica del espíritu indio”, ó sea una parte importante de la historia espiritual de India, aludiendo a que dicho país se ha preocupado históricamente de un único y gran problema como es la “estructura de la condición humana”, analizando los diversos condicionamientos del ser humano.

La intención es saber hasta dónde llegan estas zonas condicionadas y “*ver si existe algo más allá de tales condicionamientos*” (Eliade; 1978, 12)

Por esta razón y antes de la psicología profunda, es que sabios y ascetas exploran zonas oscuras del inconsciente: observando que los condicionamientos fisiológicos, culturales, sociales y religiosos eran relativamente fáciles de delimitar y así de dominar. Los grandes obstáculos para la vida ascética y contemplativa surgían de la actividad del inconsciente, de los residuos ó latencias que constituyen lo que en psicología profunda son los contenidos y estructuras del inconsciente.

Lo importante de esto es la utilización de estas técnicas apuntando a un “descondicionamiento” de las personas. Desde yoga se proponen algunos métodos para someter a dominio estos “condicionamientos”, trabajando sobre los contenidos del inconsciente para “quemarlos”.

La autora dice que uno de los descubrimientos más grandes de la India es el de la “conciencia-testigo”, es la conciencia desprendida de sus estructuras psicofisiológicas y de su condicionamiento temporal, la conciencia del que ha logrado al liberarse de la temporalidad, la libertad verdadera. El conquistar esta libertad es el objetivo de todas las filosofías y técnicas místicas de la India.

“El ideal del yoga, el estado de jivanmukta, consiste en vivir en un “eterno presente”, más allá del tiempo. El liberado en vida no goza ya de una conciencia personal, es decir, alimentada por su propia historia, sino de una conciencia-testigo, que es lucidez y espontaneidad pura”. (Eliade; 1978, 123)

3.3 Una práctica “Instituyente”

Resulta claro que actualmente la práctica de Yoga se viene extendiendo masivamente en el mundo y que cada vez son más las personas que lo practican, lo imparten y saben respecto a sus beneficios.

Su práctica, según el autor Danilo Hernández (1997) se asimila rápidamente por las personas y comienza a incluirse en diferentes actividades de entidades de diversa índole: asociaciones culturales, instituciones sanitarias, etc. La sociedad occidental en su estado actual es un ámbito muy propicio para su desarrollo, teniendo en cuenta las condiciones de vida: stress, competitividad, artificialidad, etc. Dichas condiciones se vuelven tan inhumanas que el individuo necesita un medio que le ayude a recuperar el contacto con su naturaleza e identidad.

El autor plantea que *“...uno de los efectos que proporciona la práctica del yoga, es que libera de la manipulación y limitación que ejercen sobre los individuos lo que llamamos gobiernos, tradiciones, valores sociales, etc.* (Hernández; 1997, 361)

Se puede decir que la práctica de Yoga se encuentra en un proceso Instituyente.

La misma va ingresando progresivamente a diferentes instituciones, poniendo en cuestión el paradigma actual sobre el ser (sobre nuestro cuerpo, sobre nuestras emociones y sobre nuestros pensamientos).

Barriga, plantea que hay una *“...dosis alienante propia de las organizaciones básicas de nuestra vida social: la escuela, el hospital, la familia, etc”* (Barriga; s/f, 2). De esta manera, desde nuestra infancia nos encontramos en estructuras institucionales que nos imponen normas y valores sociales que van delimitando nuestra personalidad.

Dirá el autor que *“La institución se halla en la dinámica de lo instituido y lo instituyente; es decir, en la tirantez de lo normalizado y lo creativo en el individuo”*. (Barriga; s/f, 25).

Al ingresar nuevos paradigmas y concepciones que las personas comienzan rápidamente a adoptar, empiezan a darse cuestionamientos sobre lo que antes no era cuestionable. Si bien en cuanto a la práctica de Yoga en concreto, hubo una apertura muy rápida y amplia en la población en los últimos años, siguen habiendo resistencias así como falacias con respecto a la misma.

Es un momento de cuestionamiento permanente hacia la práctica, en el que se le realizan muchos planteamientos para comprender qué respuestas tiene para brindar. Se debe tener en cuenta que trae concepciones que nos invitan a mirar las cosas desde un lugar más espiritual (emocional), sin apelar exclusivamente a lo intelectual, sino en la comprensión de que nos componemos de ambos. Lo anterior no es menor en tanto en Occidente, y mediante sus instituciones, está mucho más ponderada la utilización de nuestra inteligencia intelectual por sobre otras (emocional por ejemplo).

“La institucionalización corre el riesgo de desarrollar mentes dogmáticas, conservadoras, reaccionarias, incapaces de cuestionar lo instituido para mejor adecuar los medios a los objetivos establecidos. La acción del instituyente se circunscribe a situaciones de crisis, de cambios, de revoluciones”. (Barriga; s/f, 26).

Puede verse, como ya se ha mencionado antes, que nos encontramos frente a una época de grandes cambios, así como de convivencia actual entre paradigmas muy distintos que proponen prácticas diferentes a las conocidas también.

En relación a lo institucional, es importante mencionar que dicha práctica llega a la Institución (RLE), como práctica difundida y aceptada en la Sociedad en general, no es solicitada por quienes allí residen. La actividad llega mediante un acuerdo entre quienes llevan adelante la Institución y los ó los docentes que impartirán las clases.

En la exploración de antecedentes de Yoga en residenciales no se han encontrado experiencias, por lo menos registradas. Si hay varias experiencias y profesionales que trabajan con adultos mayores actualmente y desde hace bastante tiempo. Lo anterior alude a reafirmar el proceso Instituyente que viene realizándose

4. Bienestar en las personas mayores institucionalizadas a partir de los dispositivos de Yoga

En base a las categorías teóricas presentadas y los datos relevados mediante las entrevistas y las observaciones realizadas, se expondrán los resultados obtenidos en el presente estudio.

Se comenzará presentando a la Institución en la cual se realizó el presente estudio, se expondrán sus características de funcionamiento, su historia, su realidad así como su cotidianeidad. Se finalizará con la exposición de las conclusiones y reflexiones que surgen sobre la temática planteada.

4.1 Yoga en el Residencial de Larga Estadía “Los Hermanos”

El Residencial “Los Hermanos” funciona en el barrio Prado desde hace 9 años, como establecimiento de larga estadía para personas mayores.

Actualmente en el centro residen 16 personas, 2 de ellos son hombres y 14 son mujeres. El Rango de edad de las personas residentes va desde los 64 a los 98 años.

La población objetivo del Centro, según lo señalado en su Proyecto es:

“Nuestro servicio está destinado a Personas mayores con dependencia media a severa, para estadía temporal ó permanente”.

En este mismo documento, en su objetivo general se deja claro el interés por la calidad de vida de los residentes brindando los cuidados necesarios en este sentido. Entienden que una mejor calidad de vida habilita una mayor autonomía así como el mantenimiento de una red vincular, tanto social como familiar, deseada por ellos. A su vez también poder aprovechar y disfrutar de su entorno cotidiano.

En cuanto a los objetivos específicos que apuntan a una mejora continua de la calidad de vida de los residentes, se encuentran el fomento de la autonomía, la estimulación motriz y cognitiva y la buena convivencia. A su vez comprender a las personas mayores en sus aspectos físico, psíquico y biológico. Respetar sus derechos. Fortalecer la participación e integración.

El requisito para ingresar a la Institución es tener cumplidos 65 años de edad. En el caso de ser menor de dicha edad, el ingreso se puede realizar mediante un permiso que

gestiona la familia frente al MSP. Estos son casos en los que el ó la Persona Mayor no puede vivir sola por alguna patología y su familia no puede hacerse cargo de la persona.

En dicha institución no toman ingreso a personas con trastornos psiquiátricos, ya que se considera necesitan cuidados especiales, los cuales esta institución no ofrece.

Con respecto a la rutina diaria del Centro, la misma está pautada por los horarios de las comidas y las duchas. Su itinerario está compuesto de la siguiente manera:

- De 8:00 a 9:00h: Desayuno.
- De 12:00 a 13:00h: Almuerzo
- De 16:00 a 17:00h: Merienda
- De 19:30 a 20:30h: Cena

Las duchas se realizan en el horario de la mañana por lo general. Alternando las mismas en un día sí y un día no. Aunque las personas que deseen ó que ya tengan la rutina de bañarse todos los días pueden hacerlo, así también quienes quieran hacerlo en un horario diferente al propuesto. La diferencia es con las personas que comen en su cama por no poder desplazarse, a quienes se les sirven las comidas un rato antes que a los demás.

Así también sucede con los horarios de las comidas, siendo estos flexibles en los casos que la persona lo requiera. Son horarios propuestos desde el Centro con el objetivo de organización, pero intentan adaptarse a las necesidades ó rutinas que las personas tenían previamente en su hogar.

En la entrevista inicial con la familia se les pregunta cuál era la rutina que tenían en su casa para que esta no sea modificada de golpe y puedan sentirse más cómodos en su nueva residencia.

Con respecto a las visitas, no hay horario específico para las mismas. Las mismas son libres y sin límite de tiempo para quienes quieran ir a visitarlos. Aunque por ejemplo en algún caso que algún familiar quiera asistir muy temprano en la mañana no se le permite el ingreso al cuarto.

Estructuralmente la institución cuenta con 8 dormitorios en total. Se encuentran dispuestos en habitaciones Individuales y Compartidas. Estas últimas pueden ser de dos y tres camas por habitación. El criterio que define si están solos ó acompañados en un dormitorio es el costo del mismo, aunque accediendo todos los residentes a los mismos servicios y atenciones.

A parte de realizar su rutina diaria en el centro, como ser comidas, descanso, salidas o visitas, higiene, recreación, etc., cuentan con actividades planificadas de diferente tipo, a las cuales las cuales pueden asistir ó no según su deseo.

Dichas actividades son: una tallerista que asiste una vez a la semana y trabaja la parte de motricidad fina, el área cognitiva, planteando en cada encuentro una actividad distinta.

Una docente de gimnasia que asiste una vez por semana durante dos horas, trabajando de forma grupal y también de forma individual, con personas que no pueden trasladarse.

Cuentan con un docente de música que asiste una vez por semana, con una propuesta que desde diferentes materiales busca que puedan reconocer y explorar diferentes sonidos.

Cuentan con una psicóloga, que asiste dos veces por semana y trabaja de forma individual, abordando los temas según el diagnóstico de cada persona. A su vez trabaja también con la familia, mayormente en el momento del ingreso que es donde se dan algunas crisis, en el apoyo al adulto mayor así como a la familia.

Una vez por semana también cuentan con la actividad Yoga, desde hace dos años, en la que trabajan de forma grupal y también de forma individual en los casos que se requiera por movilidad de las personas.

4.2 Articulación teórica a partir de la singularidad de un Estudio de Caso

En dicho apartado se expondrá el análisis de las observaciones y las entrevistas realizadas durante el trabajo de campo. Se describirán las principales características del proceso de incorporación de la actividad Yoga en dicho centro, desde los actores seleccionados como relevantes para el estudio.

El Residencial de Larga Estadía para personas mayores “Los Hermanos” se lo puede analizar desde el constructo teórico de “*Institución total*” de Goffman (1961), en tanto se observan características propias de dichos establecimientos.

En primera instancia se observa la puerta de entrada y salida con llave y a cargo del personal de la Institución y mediante portero eléctrico, por lo que el control sobre el ingreso y salida es realizado por las empleadas del Residencial.

La rutina diaria del Centro, está pautada desde la Institución mediante la disposición de los horarios de las comidas, los horarios de las duchas y las actividades planificadas de

cada semana. Estas actividades son realizadas siempre en compañía de otros residentes, desarrollando todos los aspectos de su vida diaria en el mismo lugar.

Es importante destacar que, si bien se proponen y tratan de respetar los horarios mencionados, desde la Institución se tiene flexibilidad en cuanto a la rutina que la persona ya traía de su hogar anterior.

De esta manera, si la persona en su residencia anterior acostumbraba comer en un horario distinto a los propuestos, se tratará de respetar el mismo.

Con respecto a las duchas, de la misma forma, pueden hacerlo en horarios diferentes a los dispuestos y hacerlo con una frecuencia distinta también.

Así se va llevando adelante el proceso de “institucionalización” en dicho residencial, en este proceso en el que las personas se encuentran en un lugar nuevo y con personas diferentes con las que tendrán que compartir su vida diaria. Por lo anterior, se considera positivo puedan tener esta opción frente a la ajenidad y como parte de su poder de decisión con respecto a su cotidiano.

En relación al concepto de “Mutilación del yo”, abordado por el autor mencionado, se puede ver que los residentes lo han sufrido en cuanto a la separación de su familia y de su hogar. Puede verse una adaptación a la institución y a su nueva cotidianeidad allí, asimilando las prácticas propuestas por el Centro.

Estas prácticas podrían reforzar las ideas negativas que están generalizadas socialmente y que se ven reforzadas y reproducidas desde algunos medios de comunicación.

A su vez, en este sentido también desde publicidades en las cuales en la mayoría no se ve reflejada dicha etapa vital. Así es que van llegando mensajes sutiles y directos que aluden a la vejez con estas concepciones implícitas.

En este sentido se hace explícito desde lo que plantea Sandra, en cuanto a que los temas que más trabajan con la Psicóloga tienen que ver con:

“...donde hace más hincapié, alguno es la soledad, otro la tristeza, otro la familia ta? y otro es la pérdida de un hijo, de un familiar, que ellos porque están ahí y ayudarlos a adaptarse a la casa nueva y a tomarlo como propia que es muy difícil, porque es lo que yo siempre digo no hay como la familia ta? por más que nosotros como institución

queremos que ellos se sientan lo mejor comfortable y decir bueno esta es tu casa, ellos saben que, muy adentro de ellos saben que no lo es, entonces claro toda esa pérdida lleva un tiempo de adaptación...” (Entrevista 1)

Desde el punto de vista físico se observan innumerables publicidades sobre cremas y tratamientos “antiage”, que de por sí sola la palabra en español “antiedad” es contradictoria y no natural. Su objetivo es detener un proceso inevitable y natural, por el que pasaremos todas las personas. Es importante destacar que en su gran mayoría dichos mensajes apuntan a un público femenino. Así, quedando explícita la diferencia que en cuanto al género tiene también el tema de la vejez, como una doble carga por ser mujer y ser vieja.

Desde el punto de vista social, al ya no estar integrado al mercado laboral se afecta su integración social y concepción de sí mismo. Por lo que, como se ha mencionado, es importante que realicen actividades que aporten a la integración social como al incentivo de la realización de proyectos ó actividades que sean de su interés y beneficio.

Según lo relevado en las entrevistas de las personas residentes, la sensación de comodidad y bienestar en el Residencial aparece en todas. Se puede observar un buen ambiente en general, en el que a los y las viejas se los ve tranquilos y a gusto. Puede verse un buen relacionamiento con las empleadas del centro, en una buena interacción y un reconocimiento de ambas.

A su vez, según lo aportado por las observaciones e intercambios durante el proceso, se da un cambio de empleadas en el centro que tiene una frecuencia constante. En este sentido, si bien los vínculos observados son buenos, esta frecuencia no aportaría en cuanto a la concreción de una relación de mutuo conocimiento y confianza. Si se tiene en cuenta que las empleadas acompañan todas las tareas de la rutina cotidiana de las personas mayores, puede evidenciarse la relevancia de este vínculo.

De lo anterior y también por estar planteado en documentos oficiales y en el documento “Proyecto” del Centro, resulta pertinente exponer una definición de “Calidad de vida” que evidencie los objetivos a concretar.

La OMS en 1966 define a la “Calidad de Vida” como: *“La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones ”* .
(p. 74-105)

Según lo expresado en la definición, puede verse la importancia de la autopercepción de las personas sobre la vejez como etapa de vida, en tanto la percepción de la misma influirá en su desarrollo cotidiano.

Es importante cuestionar las percepciones hegemónicas negativas que existen sobre la vejez, las cuales dejan de lado la riqueza de dicha etapa. Esta riqueza alude a la vivencia de determinadas experiencias, las cuales han sido sus aprendizajes y en base a estos reconocer los aportes que pueden transmitir. En este sentido, en dicha transmisión se podrán conocer sucesos pasados de la historia así como de su propia vida que nos pueden aportar tanto para comprender la realidad como para repensarla.

A su vez en cuanto a su propia autoestima, al recordar revalorizando su vida, sus experiencias, sus aprendizajes.

En relación al vínculo con nuestro cuerpo, es frecuente que nos hagamos conscientes del mismo mayormente cuando hay una dolencia, por lo que resulta fundamental educar para conectarnos con nuestro cuerpo de una forma sana y de disfrute. Desde este reconocimiento podemos observar cuales son los hábitos cotidianos que nos generan molestias y así poder prevenirlos. A su vez el trabajo de higiene articular que se realiza desde la disciplina, permite no solo el reconocimiento de las mismas, sino que colabora con la eliminación de toxinas, beneficiando su movilidad y amplitud.

Desde Yoga está muy presente el autoconocimiento, el reconocimiento de nuestro propio cuerpo y sus diferentes órganos, articulaciones, músculos, etc., así como también de sus funciones y sensaciones.

De las personas entrevistadas, partícipes de las clases, se observa que están conformes con la actividad, que se encuentran a gusto con la misma y han notado algunas mejoras físicas.

En términos generales tanto la docente como la actividad fueron bien recibidas y asentadas en el Residencial, manifestado en el transcurso de los dos años que la misma se viene desarrollando.

“La recibieron muy favorablemente, y les encanta que llegue la profesora de Yoga para eso, entonces este, ya saben que cuando va Belén se toman su espacio, no están todos pegados sino cada uno se toma su espacio para sentarse, para poder relajarse, para poder meditar y este, y bueno y les gusta y se sienten cómodos”. (Entrevista 1)

Se pudo observar en el transcurso de las clases la importancia que asignan los viejos al vínculo con la docente de Yoga, se tiene la impresión de que sienten confianza y respeto por ella. Esto es fundamental, no sólo en sí mismo, sino en tanto poder habilitar un espacio en el cual puedan manifestar sus sentimientos, sus deseos, sus necesidades.

Es un espacio de encuentro e intercambio también con el resto de las personas que allí residen.

De esta manera también se cree no quedan excluidos de una práctica beneficiosa y extendida socialmente, en tanto en su cotidiano tienen la opción de acceder o no a ella.

Es importante mencionar que a diferencia de lo que sucede, en esta situación en particular es Yoga la que asiste al lugar cotidiano de las personas. En la sociedad en general son las personas las que asisten a lugares donde se brindan clases, por lo que es esencial contemplar y respetar dicho espacio en que se irrumpe su vida cotidiana.

Con respecto a la incidencia que adquiere el trabajo en la vida de las personas aún es difícil el cambio de percepción sobre sí mismos y a su vez del resto de la sociedad. Con respecto a dicha incidencia me refiero a la identificación y las construcciones sobre el hecho de ser productivo/a y ya no serlo, para el mercado laboral, al estar jubilados ó fuera del mercado laboral.

Se considera importante se pueda aportar a que las personas puedan ser activas en su vida, y a propiciar que las mismas puedan continuar o comenzar proyectos postergados ó actividades que dejaron de lado al priorizar su empleo. Lo fundamental es poder pensarnos no sólo desde nuestro trabajo sino, desidentificarnos, sabiendo que podemos ser y hacer más que nuestro empleo.

La docente de Yoga pone énfasis en el beneficio físico pero también social que aporta el espacio *“...más que nada el ejercicio, para mí, lo principal de esta actividad es la integración entre ellos, que puedan integrarse si? que puedan tener como este espacio para compartir y bueno, eso es lo que yo más valoro como ese ida y vuelta que hay entre todos...”* (Entrevista 3)

Siguiendo el planteo de la docente, dirá que *“...la idea de las prácticas es que ellos puedan tener una mejor calidad de vida, al menos, o mejorar las dolencias ó prevenir, ellos están muy quietos, muy quietos, muy sentados entonces lo que más trabajamos es la higiene articular para tratar de que no se empiecen a atrofiar los músculos, de que todas esas articulaciones que están quietas porque no las usan para su vida cotidiana...”* (Entrevista 3)

Una dificultad que plantea la docente, es el realizar una correcta respiración, lo cual resulta fundamental en dicha práctica. Nos habituamos a respirar de forma incorrecta, sin utilizar la totalidad de nuestra capacidad pulmonar. Mediante una respiración consciente en la que se indica llevar el aire hacia el abdomen se produce una eliminación de toxinas de la parte baja de los pulmones. A su vez mediante una exhalación lenta y profunda se habilita la relajación del cuerpo y la mente.

Si bien la docente no conoce si llevan dicha respiración a su cotidiano fuera, se pueden resaltar los beneficios de practicarla durante las clases e insistir en ella para que pueda convertirse en una herramienta.

“...a nivel mental me parece que trabajamos mucho los juegos, los ejercicios de dinámica, de lo que es la memoria también lo trabajamos, que les hace falta, si ejercitar la mente, ejercicios pila de mente, tiene pila de beneficios y toda la parte emocional no? esa parte de abrirse, me pasó con Adriana que se puso a llorar...” (Entrevista 3)

De esto último se desprende la importancia del vínculo y la confianza con la docente para poder expresar lo que sea necesario, ó lo que la práctica genere en las personas, así como también es fundamental la contención de dicha situación.

Se puede reafirmar desde la propia experiencia que una de las riquezas que encontré en las clases de Yoga fue en este sentido. Surgen momentos en los que ellas y ellos se permiten contar historias de su propia vida, compartiendo sentimientos y vivencias de todo tipo, junto con las enseñanzas de las mismas para quienes escuchamos.

Se sienten cómodos y observo que les resulta necesario y agradable poder compartir estas memorias. Se puede observar que evocan mucho su pasado, su vida más activa y la extrañan, con respecto a historias ó proyecciones de futuro lo que cuentan es a través de

familiares, proyectos ó actividades planificadas de sus seres queridos.

Como se ha mencionado, es imprescindible el vínculo que generen con la docente, más allá de lo técnico, que siempre debe estar. El énfasis, en el caso de las personas mayores del residencial, está en una relación de confianza, como se puede ver en la siguiente cita de una entrevistada, que al preguntarle que es Yoga para ella, responde:

“Es una tarde, aunque sea uno lo pasa tranquilo, alegre, porque acá es todos los días iguales, cuando viene una persona uno lo pasa bien, al menos a mí me gusta”.

(Entrevista 4)

Las RLE se integran a la Sociedad mediante sus visitas, profesores y empleadas, si bien en el Residencial seleccionado tienen libertad de ingreso y salida no observé que sea común. De esta forma, se puede ver que la interacción social que tienen es la que llega a ellos mediante las personas que ingresan a la institución con diferentes roles. A su vez, no es menor tener en cuenta que más allá de la libertad que puedan tener de ingreso y salida, el deterioro natural hace que muchos de los viejos no puedan hacerlo sin alguna persona que los acompañe. De esta manera, su movilidad y libertad se ven reducidas.

También, la movilidad en la ciudad resulta más compleja para los adultos mayores, más allá de la mayor accesibilidad con que ahora se cuenta, hay cierta limitación y vulnerabilidad propias del proceso de la vejez.

Con respecto al espacio en que se desenvuelve la actividad, no es un espacio específico para la misma, sino que es el espacio común en el que están la mayor parte del tiempo.

Dicho espacio, si bien está delimitado, no se encuentra cerrado ni separado de la rutina del lugar durante el desarrollo de la clase, ubicándose en el centro del Residencial. Esto hace que el mismo sea transitado por las empleadas del centro y al encontrarse cerca de la puerta, se generen distracciones que interrumpen la actividad. Lo anterior, no es menor, teniendo en cuenta que la concentración en uno mismo es fundamental para la práctica y las interrupciones ó distracciones no colaboran en este sentido.

Con respecto al proceso Instituyente en que se encuentra la disciplina, se puede decir que aún se sigue llamando a la práctica de Yoga como “Gimnasia”, tanto desde las personas que trabajan en el centro, como desde algunos viejos residentes. Se cree, tiene que ver con esta asociación del ejercicio físico tradicional a cualquier tipo de ejercicio físico que

se realice. También, porque en las clases se trabaja mayormente desde lo físico, exponiendo en ciertos momentos las bases ó principios de la disciplina, que se diferencian del ejercicio tradicional.

Es importante mencionar, que las clases se realizan de esta forma en la mayoría de los centros de Yoga, en los que se trabaja desde un tipo específico, como es Hatha Yoga (Yoga de Fuerza), donde el trabajo desde lo físico es ponderado. Si bien convivimos con diversas Escuelas que ponen el énfasis en diferentes aspectos del ser, no todas abordan mayormente lo físico, aunque sí puede afirmarse que el Hatha Yoga es la puerta de entrada del Yoga en Occidente.

Si se toma el Programa Nacional de Educación física para Adultos Mayores, documento oficial sobre vejez y actividad física. Se propone una vejez activa y de calidad, del que se considera Yoga se adecúa a la siguiente definición: *“La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio moderado, sistemático y regular, es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan”*. (p. 9)

En dicho programa, se entiende que el sedentarismo, considerado un estilo de vida, aparece con mayor incidencia durante el envejecimiento, esta falta de movimiento habitual hace que se deterioren los diferentes sistemas del organismo (locomotor, cardiovascular, respiratorio, sistema nervioso y área psico-social). De todas formas lo ideal es que no se esté en etapa de sedentarismo en ningún momento de la vida.

Dicho documento, menciona varios aspectos que aceleran el proceso de envejecimiento, algunos de ellos son, además del sedentarismo, la soledad y la poca participación socio laboral, por lo cual es fundamental propiciar actividades de integración en dicha etapa.

Según lo expresado por la maestra de Yoga consultada, en relación a los beneficios que dicha actividad puede aportar a las Personas Mayores, comenta qué:

“Bueno, primero lo que yo percibo así de lo más palpable es la sociabilidad, eso es lo más importante, muchas vienen porque está el grupo, y es una actividad en grupo y entonces el docente que se encargue de trabajar con esta franja tiene que hacerlas, hacer un yoga más conversado, más, son divinas, la gente de esta edad es muy sabia, hay mucha sabiduría ahí, entonces hay que darle el espacio para que ellas hagan, ellas o ellos hagan su aporte, es decir ellas van a traer algún tema para conversar y hay que darles ese espacio y escucharlas...” (Entrevista 2)

Es importante destacar que, la docente habla de un grupo al cual asisten Personas Mayores, siendo ella su guía, no se trata de un grupo de un Residencial. Su aporte se toma teniendo en cuenta su historia con respecto al Yoga en nuestro país, siendo iniciadora, así como su actual rol como referente.

Actualmente, son conocidos los beneficios de las diferentes prácticas que Yoga propone para nuestra vida cotidiana, en cuanto a afrontar situaciones diarias, además de estar comprobados científicamente muchos de sus efectos. Es por dicho motivo que, probablemente, cada vez más gente se acerca a la práctica y por el mismo motivo, comience a ingresar en instituciones de diversa índole, con la intención de llevar este bienestar.

Según la Maestra referente de Yoga, consultada sobre la implementación de Yoga en RLE comenta:

“...pero lo veo muy adecuado sí, el yoga en los residenciales, porque hay que darles actividades a los residentes, hay que, tienen que tener, hay residenciales que tienen más actividades que otros, pero tienen que tener actividades, no pueden tener a la persona ahí mirando todo el día la televisión... por ejemplo, que la gente mayor no mira televisión o mirando nada, mirando el fuego, siendo que, aunque sea algo pueden, sentado ahí, moviendo las articulaciones... entonces sí, yo creo que es muy necesario! Tendría que haber, algunos no lo llaman yoga y llaman a profesores de educación física especializados en gente mayor. Bien... ahora, si vamos a tomar el yoga por ese lado, por lo físico, pero el yoga acordate que el yoga aporta otras cosas, el yoga puede trabajar la respiración, incluso técnicas básicas de respiración, introspección, meditación...” (Entrevista 2)

Gran parte de los adultos mayores entrevistados y con los que he hablado, es la primera vez que realizan yoga en su vida, esto hace al desconocimiento de la disciplina, así como de su historia y sus objetivos. Se citan a continuación testimonios sobre esto:

“Cuando tenía 54 años iba a una profesora “Belkis”, que estaba en la calle Colonia y Andes” “Por intermedio de una sobrina, que se va a hacer, entonces hice un año ó dos años, no me acuerdo, pero era muy joven tenía 55 años, ahora tengo 92 no pretendo hacer un yoga como antes, parado de cabeza hice una sola vez porque casi me morí” (Entrevista 4)

“-Bueno, bárbaro y qué es yoga para vos? qué entendés?”

-Yo no entiendo hija, no me preguntes

-Nunca habías hecho, ni conocías?

-No, no

-Empezaste acá con...?

-Claro

-La primera vez (Asiente con la cabeza)”

(Entrevista 5)

“-Muy bien, y para vos qué es el yoga? cómo lo entendés? qué es el yoga para vos? No sé si ya habías hecho ó es la primera vez que hacés?”

-Con Belén hago todos los días que ella viene

-Ahí va, y ya habías hecho vos antes yoga?

-No

-Es la primera vez

-Con ella”

(Entrevista 6)

Se encuentra cierta bibliografía sobre estudios realizados, con el propósito de observar los efectos de la práctica de Yoga en la salud integral de las personas. Si bien, hay varios estudios que encuentran resultados positivos, la crítica que más se encuentra hacia los mismos es que son mayormente a corto plazo y con poca población de muestra. Si bien, es fundamental saber los efectos físicos y emocionales en las personas, también lo es saber cuáles son las sensaciones y las repercusiones que la práctica genera en las personas.

Como un antecedente, se encontró un estudio realizado en Cuba, en el Hogar de Ancianos “América Labadí Arce”, en el período de setiembre a diciembre del año 2006. En el mismo se encontró eficacia en la implementación del Hatha Yoga sobre los ejercicios físicos convencionales, cuyas mejoras se vieron en la reducción de la presión arterial, aumento de la funcionalidad y mejora del estado de ánimo.

Se encuentra en las experiencias conocidas y mencionadas en dicho documento sobre la práctica en RLE, que la frecuencia con la que se practica es de una vez por semana. Con lo anterior se hace referencia a que se recomienda la práctica de Yoga a cualquier persona

como frecuencia más efectiva la realización de dos veces por semana. Por lo que en el caso de los adultos mayores, en los que los cambios o mejoras se dan por sus características etarias en mayor tiempo, la frecuencia debería de reconsiderarse a un mínimo de dos veces por semana.

Se debe tener en cuenta que tanto los ejercicios físicos “convencionales” como los no convencionales ó que apuntan a una mayor integración cuerpo-mente (yoga, pilates, etc), tienen objetivos diferentes y benefician de diferentes formas.

Si se sigue lo anterior es posible destacar que las diferentes disciplinas son beneficiosas para la salud aunque apuntan a diferentes objetivos. En el caso de los ejercicios físicos “convencionales” se apunta más a la tonificación y mejoramiento general del estado del cuerpo, mayormente con ejercicios de alto impacto físico (muscular y aeróbico).

En el caso de los Adultos Mayores quizás resulte más beneficioso un trabajo más pausado, calmado y consciente de sí, conjuntamente trabajando el aspecto físico, emocional y social. Es importante, así como sucede en la sociedad en general, en la que coexisten ambas opciones y así las personas puedan decidir con cual están más cómodas, los viejos también tengan a disposición estas opciones.

A modo de cierre del presente trabajo y del apartado en el que se exponen las conclusiones del mismo, se ha observado un proceso en el que se puede un aporte desde el punto de vista físico y social. El mismo no es acabado y debe continuarse su exploración en el objetivo de mejorar las prácticas y colaborar en la vivencia de una vejez plena, entendida como independiente, activa, autónoma, acompañada y respetada.

Reflexiones finales

En dicho apartado se expondrán las conclusiones a las cuales se ha llegado finalizando la presente tesis de grado. Se reflexionará a partir de las preguntas de Investigación planteadas, observando la realización de los objetivos específicos.

Se considera importante la práctica de Yoga como forma de integración social, no solo a la interna de los RLE, sino como actividad extendida en toda la Sociedad y por lo tanto también incluida en las RLE.

Los valores propuestos desde Yoga son cuestionadores y contienen un paradigma muy distinto al hegemónico. En particular sobre la relación con nuestro cuerpo y sobre la relación con nosotros mismos, aporta una perspectiva de vida saludable con uno mismo y en los vínculos con las personas.

Se observa desde mi experiencia personal, que si bien vivimos en una sociedad consumista, en la cual predomina la acumulación de bienes materiales, en las RLE lo que comentan los viejos con frecuencia es que extrañan a su familia, Por lo que más allá de que imperen dichos valores, durante la vejez lo que más añoran las personas es estar con sus seres queridos y no con cosas que nos satisfacen momentáneamente. Por lo tanto la necesidad que más perciben como insatisfecha es en cuanto al afecto.

De esto también se desprende la importancia de que puedan conformarse grupos de diferentes actividades en el centro. Es fundamental que los mismos sean habilitadores en cuanto a sentimientos y sensaciones de los viejos, llevados adelante mediante vínculos de respeto, confianza y estímulo.

Se considera fundamental comenzar a sistematizar e investigar sobre el trabajo de Yoga en diferentes grupos poblacionales, con la intención de ofrecer mejores prácticas y partir desde proyectos sólidos para el trabajo. No solo en RLE, teniendo en cuenta que Yoga va incorporándose a diversos ámbitos, es esencial vaya acompañado de su análisis.

Los objetivos de Yoga quizás se realicen con resistencia en algunos ámbitos, por un lado se ha encontrado el rechazo de personas de religión evangelista ó católicas que niegan ó no están de acuerdo con las propuestas. Se debe tener en cuenta que la misma no es una religión, pero se puede considerar que en este proceso instituyente su conceptualización y entendimiento irá adquiriendo importancia. Se debe observar que no solo en este tipo de instituciones se introduce, sino en Cárceles, Escuelas, ámbitos laborales, etc.

Siendo así puede observarse la apertura de paradigmas provenientes de disciplinas y prácticas Orientales, muy diferentes a nuestra cultura pero cada vez más presentes.

El “Programa de Educación Física para Adultos Mayores” propone que los objetivos de la actividad física para adultos mayores estén orientados por los siguientes lineamientos:

La realización de la actividad debe aportar bienestar físico y mental, en este sentido deben estar a gusto con la misma. Se buscará la calidad de la actividad más que la cantidad.

Debe ser útil para mantener y/o mejorar capacidades físicas y mentales, así como para prevenir atrofias y lesiones, y también tener una finalidad de rehabilitación.

Es fundamental que los participantes se sientan parte de un grupo, por lo que es importante la función “socializadora” de la actividad. De esta forma propiciando a que el grupo de la actividad física sea relevante para las personas y que habilite funciones de relacionamiento y comunicación.

La actividad debe estar “Adaptada” a las posibilidades de cada alumno y del grupo. Se debe contar siempre con actividades alternas para quienes no puedan realizar determinadas propuestas. Es importante que puedan realizarla correctamente, que la dificultad no sea un impedimento.

Es de destacar que las fotografías que aparecen en dicho Programa, son en su mayoría posturas (Asanas) de Yoga, por lo que puede verse la inserción de la disciplina en la vida social.

Se cita del Programa Nacional de Educación Física para Personas Adultas Mayores lo siguiente:

“En personas adultas mayores, el objetivo de la práctica del ejercicio físico va encaminado principalmente a evitar el retroceso de las capacidades motoras (...) con objeto de preservar la salud y de mejorar la calidad de vida de esta población”. (p27)

En el mismo se presenta un apartado concreto sobre la importancia de una correcta respiración, trabajo esencial y específico en Yoga, en tanto es el reflejo de nuestras emociones. En este sentido la disciplina tiene mucho para aportar, diferenciando los tipos de respiraciones, así como los beneficios de las mismas.

Yoga desde su concepción de las personas conformadas por tres dimensiones: física,

mental y espiritual, y su interrelación puede aportar a quitar cierta mirada médica hegemónica de la vejez, en el sentido de comprendernos como seres no solamente físicos. De esta forma la disciplina oficia como complemento a recomendaciones médicas, en tanto no proporciona solución a patologías, pero sí puede ayudar a que el mismo no avance, a su vez en una relación más consiente con nuestro cuerpo.

En este sentido se resalta la importancia de poder potenciar capacidades físicas que los viejos tienen, y mejorar ó detener deterioros que forman parte de del proceso de envejecimiento. De esta manera sacar el foco en las limitaciones.

Se entiende que un abordaje interdisciplinario en el trabajo con personas mayores puede aportar a mejorar su calidad de vida. A diferencia de otras técnicas corporales esta disciplina aporta autoconocimiento y conciencia permanente de lo que siento en mi cuerpo y de lo que sucede en nuestra mente, con la intención de conocer sus causas.

En mi experiencia laboral he observado que llegan a la formación en Yoga muchas personas de diferentes disciplinas, aunque una gran mayoría cuentan con formación en profesiones sociales, como Trabajo Social, Psicología, Educadores, etc. Lo anterior no es menor en tanto son personas que aplican inmediatamente las técnicas aprendidas de la disciplina en su trabajo cotidiano con las personas.

Con respecto a antecedentes de proyectos en Uruguay de Yoga en Residenciales, aún no se encuentran sistematizaciones sobre el tema. Aunque si pueden verse ciertos lineamientos políticos que exponen un paradigma y acciones que conceptualizan a la vejez desde un lugar activo y autónomo.

Si se han encontrado proyectos concretos, por ejemplo sobre Yoga en la educación, con formación específica en esta área, mediante el proyecto “Proyecto Luciérnaga”.

También se encuentra el Proyecto francés RYE, (Investigación de Yoga en la Educación), que viene formando educadores hace el año 1978, cuya creadora es Micheline Flak.

El mismo se viene implementando en instituciones públicas y privadas desde el grado preescolar hasta la Universidad.

El cuanto a Yoga en Cárceles, se encuentran dos experiencias, actualmente se está llevando a cabo la sistematización de “YVC” (Yoga y Valores en Cárceles) de Pamela

Martínez”, aplicado mayormente en la cárcel de Punta de Rieles.

Otro proyecto es “Prisión Smart” de la Fundación El arte de Vivir”, que se viene realizando desde el año 2014 en tres centros de reclusión del departamento de San José.

En relación a las Residencias, se encuentra que actualmente existen docentes de Yoga que trabajan en estos ó con este grupo etario desde hace algún tiempo de forma individual, o sea no desde un proyecto ó Escuela de Yoga. Sería interesante poder recabar esas experiencias, observando cómo han sido estas prácticas y como se han implementado las diferentes técnicas.

Por ello se entiende importante pudiera también generarse una formación específica para el trabajo con dicha población, que incorpore lo que ya se viene trabajando y proponga mayores y mejores conocimientos. En un enriquecedor intercambio entre teoría, práctica y experiencias.

De lo anterior y a modo de cierre surgen algunas interrogantes en cuanto a si dichas percepciones encontradas, pueden relevarse también en otras experiencias. A su vez poder conocer otras experiencias de propuestas con Personas Mayores que apunten a mejorar su calidad de vida.

Por último resulta fundamental el agradecimiento al Residencial “Los Hermanos” por permitirme su ingreso al mismo. A las Personas Mayores entrevistadas así como a las personas que forman parte de la institución, por su disposición y acceso a documentación.

Referencias Bibliográficas

- Barriga, Silverio (s.f) “El análisis institucional y la institución del poder”, recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Im%C3%A1genes/200610-268250-1-PB.pdf>, el 21/10/2019
- Bayer, M. P. (1992). “Las residencias de ancianos y su significado sociológico”. Papers, N° 40, pp. 121-135.
- Berdía, Adriana (2009) “Vida cotidiana: categoría central para el abordaje profesional” En: Frontera. Temas: Vida cotidiana. Intervención Profesional n°5, 2009
- Corbetta, P (2007) “Metodología y técnicas de investigación social” Madrid: McGrawHill
- Dornell, T., Mauros, R., Stemphelet, S. y Sande, S. (2015) “Debates regionales en torno a la vejez: Una aproximación desde la academia y la práctica pre-profesional”. DTS, Área de Vejez y Trabajo Social, EFI: Vejez, Interdisciplina y Trabajo Social.
- Dornell, Teresa (2017) “El dilema tensional frente a la opción de las Residencias de Larga Estadía (RLE) en la Vejez: ¿Estrategias de cuidado para la vida cotidiana en la vejez o centros de depósito para las nuevas sociedades centenarias?”. Montevideo. UR.FCS: DTS.
- Eliade, Mircea (1978) “Patáñjali y el yoga”. Buenos Aires: Paidós.
- Faleiros, Vicente de Paula (1986) Trabajo social e instituciones. Buenos Aires: Humanitas.
- Goffman, Erving (1961) “Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales”. Buenos Aires: Amorrortou
- Hernández, Danilo (1997) “Claves del Yoga. Teoría y práctica”. Argentina. Ediciones Continente.
- Heller, Agnes (1996) “Una revisión de la teoría de las necesidades”. Barcelona: Paidós
- Heller, Agnes (2002) “Sociología de la vida cotidiana”. Barcelona; Península. 686p.

-Huenchuan, Sandra (2013) “Envejecimiento, solidaridad y protección social en América Latina y el Caribe. La hora de avanzar hacia la igualdad”. CEPAL.

-Huenchuan, Sandra (2009) “Envejecimiento, familias y sistemas de cuidados en América Latina. En: Envejecimiento y sistemas de cuidados: ¿oportunidad o crisis?” Santiago: CEPAL, 2010. p. 11-28.

-Lefebvre, Henri (1972) “La vida cotidiana en el mundo moderno”. Madrid: Alianza

-Lemos, Claudia (2013) “La vida cotidiana del viejo institucionalizado”. Monografía final de grado Lic. Trabajo Social, UdelaR

-Ludi, María del Carmen (2005) “Envejecer en un contexto de (des) protección social: claves problemáticas para pensar la intervención social”. Buenos Aires: Espacio.

-Ludi, María del Carmen (2011) “Envejecer en el actual contexto. Problemáticas y desafíos”. Revista Cátedra Paralela. Año 8.

-Munarriz, Begoña (1992) “Técnicas y métodos en Investigación cualitativa”. Universidad del País Vasco.

-Paredes, M., Berriel, F., Lladó, M., Carbajal, M., Nathan, M., González Arias, D., Ciarniello, M., Pérez Fernández, R. (2013) “La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población” CSIC, bibliotecaplural-UR.

-Paredes, M., Ciarniello, M., Brunet, N., (2010) “Indicadores sociodemográficos de envejecimiento y vejez en Uruguay: una perspectiva comparada en el contexto latinoamericano”. Montevideo: Lucida Ediciones

-Ruíz Olabuénaga, José Ignacio (2003) “Metodología de la investigación cualitativa”. Bilbao: Universidad de Deusto.

-Rodríguez, Alain (2016) “Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculo de abuelos en el municipio Santa Clara”. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Santa Clara, Villa Clara.

-Sande, Sandra (2014) “El cuidado en la vejez: Una tipología de cuidador”. Trabajo presentado en las XIII jornadas de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, UdelaR, Montevideo.

Fuentes Documentales

-Documento Proyecto del Residencial de Larga Estadía “Los Hermanos”

-MIDES (2016)- “Segundo Plan de Envejecimiento y Vejez 2016-2019”
<http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/1014>

-Organización Mundial de la Salud, Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2002; 37 (S2): 74-105).

-Poder Legislativo- “Ley 17066 relativa a los Alojamientos Privados para Adultos Mayores”.

-Poder Legislativo- “Ley 17.796 relativa a la Promoción Integral de los Adultos Mayores”

-Poder Legislativo- “Decreto 356/016. Reglamentación del art. 518 de la ley 19.355, relativo a la regulación, habilitación y fiscalización en materia social, de los establecimientos para cuidados a personas mayores”.

-Presidencia de la República (2010)- “Programa Nacional de Educación Física para Personas Adultas Mayores”

Páginas Web y Online

-Gola, Maria (2011) “Eficacia del Hatha Yoga en la tercera edad”. En “MEDISAN” v.15 n.5 Santiago de Cuba. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000500008 el 17 de Octubre de 2019.

-Muñiz, Manuel (s/f) “Estudios de caso en la investigación cualitativa”. Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado Universidad Autónoma de Nuevo León, recuperado de https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/1_estudios-de-caso-en-la-investigacion-cualitativa.pdf el 8/10/19

ANEXOS