



PROYECTO #ADOPTAUNABUELITO

Talleres de arteterapia para adultos mayores

Por: Mt. Yadyra Yáñez
Presidente Fundación Mai Panamá

Actualizado: junio 2024

AVISO: La presente información, forma parte del Proyecto de Arte terapia #adoptaunabuelito de Fundación MAI Panamá.

Bajo ninguna razón se utilizará la información suministrada ni los resultados de la misma, en detrimento de la Fundación, de los participantes, o de las comunidades intervenidas.

La propiedad intelectual del Proyecto le pertenece en exclusividad a Fundación MAI Panamá y se respetará la autoría del Proyecto así como de cada profesional o artista que participe con su aporte dentro del mismo.

Se protegerá la identidad de cada participante en el Proyecto, durante y después de la implementación del mismo; en caso de necesitar difusión en medios de comunicación o en redes sociales se restringirá a los resultados del Proyecto, mas no de las personas.

ANTECEDENTES

Ser adulto mayor es una realidad a la que todos nos enfrentamos, no importa la condición socioeconómica ni demográfica, es un estado del desarrollo humano al que todos vamos en camino, de una manera u otra, sin embargo, la diferencia de cómo envejecemos la hacen las condiciones y calidad de vida que desafiarnos en el camino.

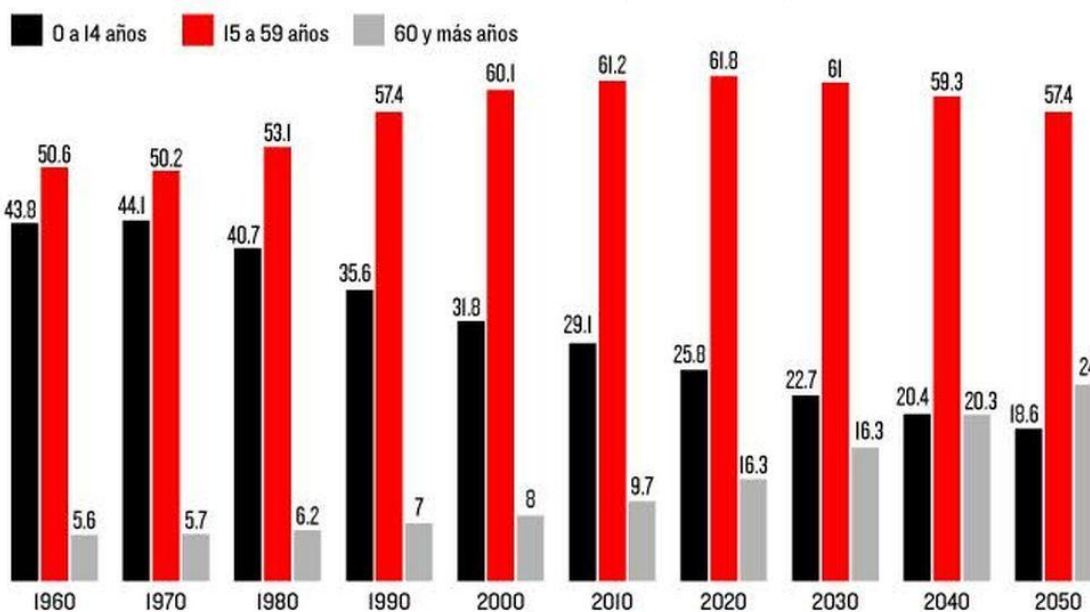
En América Latina y el Caribe, el envejecimiento demográfico está creciendo en proporciones que carecen de precedentes. La cantidad de personas que llegan al envejecimiento es más rápida que en Europa o en Estados Unidos. La ratio anualizada de los incrementos de población por encima de los 60 años se aproxima a valores tan altos como 0.45 que implica casi doblar el crecimiento de cerca de 5 años en las próximas tres a cinco décadas. *(datos tomados de*



SABE – Survey on Health and Well Being of Elders de una muestra de 10,000 personas de más de 60 años en América Latina y el Caribe).

Estimaciones de la población

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN RANGO DE EDAD / AL 1 DE JULIO / PERÍODO 1960 - 2050



INFOGRAFÍA LA PRENSA - ROY HERNÁNDEZ | FUENTE CONTRALORÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

El envejecimiento está teniendo lugar en un entorno económico, social e institucional muy frágil, según algunos estudios, los países de América Latina y del Caribe no están dotados de sistemas adecuados para la creciente demanda de población envejecida, la que enfrentará deficientes sistemas de salud, médicos y de cuidado.

Para el caso de Panamá, este grupo etario presentó un rango porcentual en torno a las proyecciones de la población por grupos de edad en 9.7% con tendencia a la alza y la proyección hacia el 2050 es que llegue al 24% (fuente: INEC) representando casi un cuarto de la población total. Actualmente hay más de 350,000 adultos mayores en Panamá, la proyección para el 2050 es que casi se duplique a 600,000 adultos mayores.



Las políticas públicas aún tienen mucho camino por recorrer y es responsabilidad del Estado proporcionar los recursos que mejoren la atención integral a través de entidades competentes, que cubran programas de salud a nivel primario, secundario y terciario y que además se considere la promoción de la Salud Mental, los estilos de vida saludables y el autocuidado entre otros.

En Panamá están reguladas bajo la ley 133 del 2015, las Instituciones de Protección al adulto mayor, pudiendo ser públicas o privadas y de tipo temporal como los Hogares día o de tipo permanente como los Hogares de Larga Estadía.

Pero el envejecimiento es preocupación y acción de todos, no solo por los organismos internacionales o nacionales que lo promueven como la OMS, CEPAL, CELADE, MIDES, MINSA, etc., sino por todos.

Otro factor importante es la **Institucionalización** y los efectos que esto causa en el ser humano, sobre todo en las personas mayores. Debido a la necesidad de atención a personas con poca, mediana o nula funcionalidad se crea una necesidad de acogida, principalmente para quienes no poseen un soporte como una familia o amigos, esto se da a través de la creación de casas de atención u hogares que permitan ofrecer los servicios básicos de subsistencia, como alimentación, cuidados, y vivienda.

Pero debemos estar claros que el proceso de Institucionalización es complejo y de múltiples efectos, pues para el adulto mayor implican desafíos y movilización no solo de espacio sino de una serie de recursos psíquicos y emocionales para comprender sus cambios y readaptaciones de un espacio conocido a otro completamente diferente, en una etapa de vida en la que, lo que se requiere es estabilidad.

PROBLEMÁTICA Y JUSTIFICACIÓN

El Estado cumple con establecer políticas de cuidado primario, pero no de atención terapéutica, que se considera un cuidado secundario; la sociedad no está poniendo atención a los adultos mayores, al considerarlos parte de la



responsabilidad del estado, dejan de tener prioridad; las empresas privadas no tienen en sus programas de Responsabilidad Social Empresarial a este grupo etario pues no pertenecen a los grupos considerados productivos o de “futuro para el país” como son los niños, los jóvenes o las mujeres.

El problema fundamental en el adulto mayor radica en el aislamiento y la falta de estímulo al que se enfrenta, siendo uno de los causales más fuertes para el deterioro acelerado: la soledad y el abandono. Además de la alta posibilidad de desarrollar una neurosis institucional, por encontrarse encerrados en un espacio sin influencias ni acompañamientos. El deterioro es acelerado pues se reconocen abandonados hasta su muerte. La falta de elaboración de dinámicas grupales impide las relaciones interpersonales, convirtiéndolos en ausentes de contacto personal y provocando letargo consciente.

Las actividades dirigidas hacia los adultos mayores, provocan estímulos beneficiosos en su estado de ánimo, aportando el carácter lúdico del mismo en su entorno físico y social, de manera que se puede retrasar la pérdida de habilidades y funcionamiento, así como el ejercicio de su motricidad fina y gruesa, su memoria, concentración, etc.

Con esta preocupación en mente, conscientes de la gran necesidad de soporte emocional, terapéutico, recreacional, y de recursos que esto significa, y por otro lado, basándose en la amplia experiencia que poseemos como equipo terapéutico y el trabajo que venimos realizando durante varios años con espacios comunitarios y población en riesgo social, así como de forma privada, **MAI Center**, Centro de arte terapias y talleres para el fortalecimiento y desarrollo de niños, jóvenes, adultos y mayores, crea en el 2016 el Proyecto:

#ADOPTAUNABUELITO: talleres de arte terapia para adulto mayor.

¿QUÉ ES #ADOPTAUNABUELITO?



#AdoptaUnAbuelito, es un proyecto creado por MAI Center y su directora la lic. Yadyra Yáñez de Paz y Miño; como una necesidad de sacar las actividades arte terapéuticas y sus beneficios a las comunidades necesitadas.

EL ORIGEN:

El proyecto comenzó como una idea después de una experiencia personal de la Directora en uno de los albergues a los que asistía de manera espontánea, y cuenta:

“Habíamos asistido con mis hijos al albergue San Pedro Nolasco en diciembre del 2012 para hacer unas donaciones, y nos encontramos con una abuelita que no paraba de llorar, sus hijos al parecer le habían robado el dinero de su subsidio y ella decidió que no quería esos hijos. Su cuadro era muy lamentador, y junto con mis hijos decidimos “adoptarla” como abuelita, pues nosotros también estábamos ausentes de abuelos al haber emigrado a Panamá desde el Ecuador. Le ofrecimos visitarla regularmente y convertirnos en sus hijos y nietos temporales.

Pero como la vida le llena a uno de actividades cotidianas que creemos importantes, no volvimos hasta junio del 2013 con otras donaciones, y nos enteramos que la abuelita que habíamos adoptado, había fallecido...

Esto fue un golpe muy duro para nosotros, porque nos dimos cuenta que no solamente su familia le había fallado, también lo hicimos nosotros cuando prometimos volver y no pudimos. Esto marcó un antes y un después en mi vida.”

Esto provoca un cambio en la visión y en la necesidad de dar atención de manera permanente y sistemática a esta población institucionalizada, es entonces que en el 2016 crea el proyecto de arteterapia para adultos mayores, con un enfoque de Responsabilidad Social Empresarial, buscando el apoyo de las empresas, pero lamentablemente no obtuvo la respuesta esperada.



Para el 2017 se cambia el enfoque hacia un **Proyecto de Concientización Ciudadana**, y se lanza el Proyecto **#adoptaunabuelito**, con el objetivo de mover un voluntariado personal, que sean los ciudadanos los que tomen consciencia de la vida de los adultos mayores en los albergues, y se lanza para las redes sociales, la respuesta fue abrumadoramente positiva, dando inicio con el Hogar San Pedro Nolasco en el Chorrillo atendiendo a 42 personas mayores.

Con el paso del tiempo se incorporó el Hogar Luz y Vida en Paraíso, atendiendo a 20 personas mayores, el Hogar Nueva Vida en Panamá Pacífico con 80 personas mayores y el Hogar Belén con 22 personas mayores.

Sin embargo, debido a reajustes económicos principalmente, por falta de recursos, para el 2024 se toma la decisión de dejar por fuera los hogares Belén y Nueva Vida, hasta recuperar el golpe económico que representa administrar operativamente una fundación que requiere personal, equipo, materiales y gastos logísticos, entonces se realiza una reestructuración interna con nueva imagen.

Línea del tiempo:

- ✓ 2017 - Inicio: Hogar San Pedro Nolasco en el Chorrillo.
- ✓ 2018 - Incorporación de más hogares para adultos mayores en Ciudad de Panamá
- ✓ 2018 / 2019 Inicio de trámite para la creación de una Fundación de Arte terapia.
- ✓ 2020 Pandemia, renovación de talleres hacia la virtualidad, enfoque en la sanitización de los hogares.
- ✓ 2021 Premio otorgado por INDICASAT en el congreso APANAC por estudio sobre los efectos del Arteterapia en cuidadores de adultos mayores durante la pandemia - dirigido por lic. Yadyra Yáñez.
- ✓ 2022 Formalización legal de **Fundación MAI Panamá**
- ✓ 2023 Alianza con otras entidades público privadas.
- ✓ 2023 Propuesta de otros espacios comunitarios vulnerables: adolescentes en riesgo, poblaciones indígenas.



- ✓ 2024 Reestructuración y renovación de Imagen de **Fundación MAI Panamá**
- ✓ **2024 Nominación a Premios Panamá en Positivo.**

OBJETIVO DEL PROYECTO #ADOPTAUNABUELITO

El proyecto nace con dos Objetivos puntuales:

1. Visibilizar la vida de las personas mayores institucionalizadas en los albergues públicos.
2. Reconocer el valor terapéutico del arte en los procesos cognitivos, motrices y psico-emocionales de los adultos mayores.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Con la sociedad:

- Difundir sobre la necesidad de prestar atención terapéutica a los adultos mayores en los albergues públicos
- Provocar una concienciación social sobre la vida de los adultos mayores en los albergues públicos.
- Crear un grupo de voluntarios que se incorporen a las actividades de manera permanente.
- Fortalecer la presencia del arte en los espacios públicos de necesidad.
- Estimular a los medios de comunicación para que difundan este tipo de proyectos como parte de su responsabilidad de comunicación social.
- Estimular a las empresas para que incluyan en sus políticas a los adultos mayores como parte del legado o la historia que nos dice quienes somos.

Con los adultos mayores:

- Sacar al adulto mayor de su letargo permanente.



- Ofrecer al adulto mayor una calidad de vida en su propio espacio
- Incorporar actividades que despierten sus neuroconductores y provoquen movimiento físico y estimulación sensorial y cognitiva.
- Obtener resultados medibles de los efectos de arteterapia con los adultos mayores.
- Identificar cuáles actividades son más aceptadas y acordes dependiendo de las necesidades de cada adulto con que se trabaje.

Con el personal al cuidado de los adultos mayores:

- Apoyar su labor en la atención terapéutica para los adultos mayores.
- Ilustrar a las cuidadoras sobre alternativas arte terapéuticas de atención y estímulo para las personas con necesidad especial.

DIRIGIDO A:

- A) **BENEFICIARIOS:** Personas de la tercera y cuarta edad, adultos mayores residentes o personas con o sin necesidades especiales, que residen en los hogares públicos en Panamá.

Los albergues que soliciten la incorporación de un Programa #adoptaunabuelito en su centro, debe comunicarse con administracion@fundacionmaipty.org para enviarle los requisitos que se necesitan para ser incluido en el programa.

- B) **PATROCINADORES O PADRINOS:** que puedan apoyar los programas, ya sea con donaciones de materiales, refrigerios o patrocinio en efectivo para cubrir las necesidades adicionales a los talleres, pueden hacerlo con una transferencia mensual a la cuenta de Fundación MAI Panamá, ya sea por Yappy @fundacionmaipty o por ACH a la cuenta de Banco General: 04-74-97305429-6 a nombre de Fundación MAI Panamá.

- C) **VOLUNTARIOS:** individuales, corporativos, grupales que deseen participar en los talleres apoyando y adoptando un abuelito.



CONTENIDO DEL PROYECTO

El proyecto incluye una programación de actividades arte terapéuticas semanales basadas en 5 ejes de estimulación en el adulto mayor, que fueron estudiadas con detenimiento:

1. Estimulación cognitiva
2. Estimulación sensorial
3. Estimulación motriz fina
4. Estimulación motriz gruesa
5. Estimulación social

Cada uno de los Ejes de Estimulación mencionados, derivan en una serie de talleres que incluyen actividades **Arte terapéuticas y de Terapia Ocupacional** programadas a través de Fichas técnicas pre elaboradas (una por cada taller), siguiendo un circuito de cumplimiento de los ejes, donde muchas veces las actividades cumplen de manera transversal dos o 3 ejes,

Se propone que las actividades sean con una frecuencia semanal, para que puedan ser consideradas terapéuticas, pues al hacerlo esporádicamente no se lograrían los objetivos buscados.

En las redes sociales de la Fundación @fundacionmaipy se publican mensualmente los calendarios con fechas, nombres de lugares y el tipo de actividad o taller que se realizará.

El Voluntariado:

A través de convocatorias públicas y llamados por medio de redes sociales y medios de comunicación, se incorporan voluntarios que van respondiendo a los llamados, bajo la invitación a que “adopten” un abuelito y se encarguen de realizar la actividad con él y a partir de aquí se crea una relación de apego sana que permite cubrir el espacio psicoemocional del adulto institucionalizado, el voluntario puede ser:



1. Voluntarios semi activos, aquellos que preparan los materiales, documentación y redes sociales, antes y después de los talleres, en las oficinas de MAI Center.
2. Voluntarios activos que trabajan durante los talleres con los adultos mayores de manera directa.
3. Voluntarios padrinos o madrinass, aquellos que apoyan con **financiamiento** y aportes voluntarios en especies o dinero para la compra de materiales y comida.
4. Voluntarios que cumplen horas de labor social, a través de alguna entidad educativa. Para esto, se necesita llenar requisitos que solicita tanto la entidad educativa como la Fundación MAI Panamá.

ARTETERAPIA

El arte, en cualquiera de sus disciplinas, aplicado dentro de la terapéutica, se convierte en un estimulador fundamental para los procesos cognitivos, motores y de sistema nervioso central del individuo en necesidad, las actividades que se realicen intentan postergar o evitar el avance del deterioro de los mismos y la presencia de patologías o demencias.

Las emociones y sensaciones que se producen a raíz del estímulo artístico, permiten desarrollar conexiones de comunicación, y despertar neurotransmisores que provocan bienestar así como el fortalecimiento de seguridad, autoestima con una participación activa.

El trabajo es elaborado desde la perspectiva individual, aunque se trabaje en grupo, sin presión alguna por terminar, ni crear una obra maestra. No necesita conocimientos artísticos previos por parte del paciente, e invita a la búsqueda de situaciones que puedan ser trabajadas desde lo creativo, con enfoque en el proceso y no en el resultado.

Cualquiera de las disciplinas artísticas son válidas. Cada una expone tanto el contenido terapéutico buscado de acuerdo a la población, como la dinámica,



estilo y materiales requeridos para cada caso.

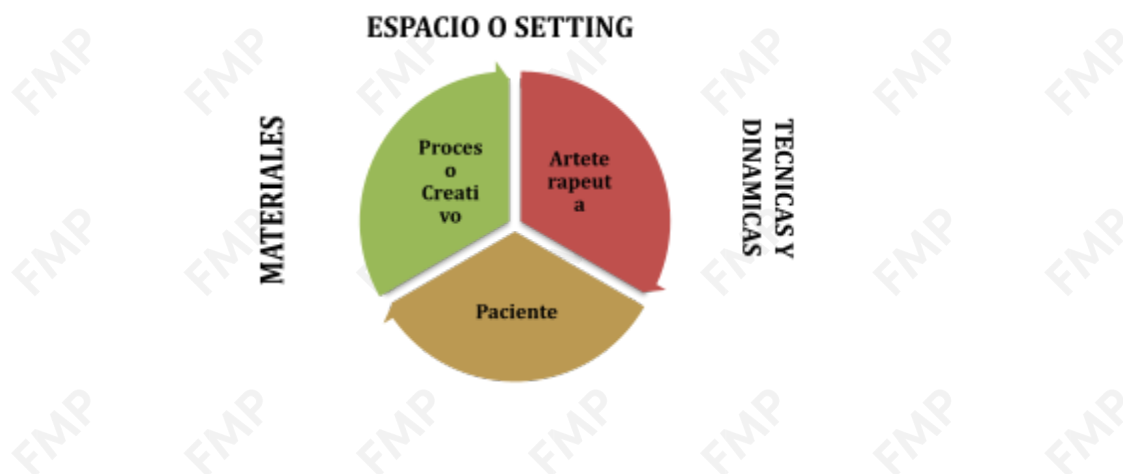
En Arte terapia no solo se busca el bienestar, se requiere desarrollar el sistema propioceptivo, partiendo desde el malestar y lo que se pueda construir desde ahí. La razón, desde la conciencia permanente de una acción voluntaria, en un esfuerzo por la concreción en lo plástico de lo interno, aunque de efectos desconocidos. Lo íntimo, porque permite tocar, visualizar, oler, acariciar, construir, crear, desde lo desconocido, y lo más cercano al sentimiento en sí.

Que la ambivalencia propia del deseo, la duda, el dolor, la dificultad, no impida la posibilidad como parte de la constitución subjetiva y por tanto desde el trabajo de la concreción simbólica del modo de ser y relacionarse.

ESQUEMA RELACIONAL:

La relación directa se da de manera tripartita: el terapeuta (voluntario), el paciente (adulto mayor o cuidadores) y el Proceso creativo.

Bajo la coordinación de un líder (psicólogo, terapeuta ocupacional, musicoterapeuta o arteterapeuta) que sea quien lleve o mantenga presente los objetivos de cada taller.



Será el terapeuta quien inicie con la propuesta artística al grupo de voluntarios para que éstos a su vez lo trasladen al paciente/adulto mayor. El proceso creativo implica la incorporación de elementos externos que se irán ajustando a la propuesta: el espacio, los materiales, la actividad y la metodología que se use, con enfoque en el proceso, no en el resultado de la obra.



El análisis y la reflexión que se puede hacer sobre el desarrollo del mismo, enriquecen los resultados positivos. De ser posible la participación consciente del mismo paciente es recomendable para una toma de conciencia del proceso de transformación.

ESPACIO:

El espacio es vital en importancia, dentro del proceso Arte Terapéutico, pues implica la construcción de un espacio emocionalmente seguro que contiene física y psicológicamente una relación de confianza donde el juego simbólico toma lugar.

El encuadre del espacio, aporta en el entorno psicoterapéutico el factor estabilizador, es un encuadre mental y psicoterapéutico, simbólico que define y marca las condiciones y modos de comprensión de la realidad; la disposición en el escenario arte terapéutico permite la observación y análisis de lo que está sucediendo.

El espacio es definido previamente, mediante inspección física de ambiente, facilidad, viabilidad, disponibilidad y cercanía, lo cual facilita que se sumen a la actividad voluntarios y por otro lado facilita la aplicación de actividades libres o coordinadas con los adultos mayores.

Para que un albergue sea incorporado a nuestro proyecto, debe cumplir con los requisitos de espacio acorde a las actividades propuestas.

PROPEDÉUTICA DE LOS MATERIALES:

Los materiales tienen la cualidad de ser una herramienta mediadora que permite o facilita el vehículo del proceso creador, tanto en su dimensión psicológica a través de representaciones simbólicas que abre canales de comunicación alternativa como en su potencial matérica que permite explorar, sentir, enriquecer, procesos arte terapéuticos.

Los materiales que se usen, van a depender del objetivo de la actividad, de la cantidad de personas que van a participar, de la funcionalidad o discapacidad de los participantes, y se necesitará que preparar con anterioridad:



Algunos materiales necesarios:

- Cartulina, papel, cartón, papel manila,
- Canvas, lienzos,
- Acrílicos, acuarelas, pasteles, crayones, pinceles, lápices, marcadores, lápices de color,
- Espátulas, esponjas, rodillos, pinceles, brochas,
- Papel de construcción, papel crespón, papel toalla, papel cometa,
- Goma, silicona, pegamento, tijeras,
- Arcilla, masilla, plastilina, barro,
- Elementos reciclables: cajas de cartón, tubos de papel, caja de huevos, tela, lana, latas, platos desechables, vasos desechables, revistas viejas, periódicos, cartoncillos, telas de colores, etc.

Para las dinámicas físicas: pelotas pequeñas y grandes de caucho, telas de colores, sábanas, palos, cintas, globos, bastones, cestas.

La música será un condicionante permanente que se incluirá en las sesiones. Se evocarán memorias a través de boleros, rancheras, baladas de antaño, típico y música que sea fácilmente identificable con ellos y sus espacios de memoria. Cada cierto momento, se los invita a participar bailando con lo que se estimula sus sensores y su movimiento corporal (motor grueso), se trabaja balance, equilibrio, coordinación motora.

Parlantes, bocinas, equipo de amplificación

Guitarra, piano, tambores, panderetas, maracas, violín, etc. (dependiendo de la colaboración del artista de turno)

TIEMPO Y DURACIÓN:

El factor tiempo está relacionado directamente con la intensidad de la actividad y la capacidad que va desarrollando la persona

El tiempo de duración para las sesiones es de una hora y media.

El programa está propuesto para que dure un año calendario, exceptuando días feriados.



BENEFICIOS ESPERADOS

- ✓ Recuperación de espacios personales de autoaceptación y autoestima
- ✓ Integración de actividades motoras lúdicas dentro de sus entornos.
- ✓ Despertar sensaciones de valoración y auto-reconocimiento
- ✓ Identificación de habilidades internas existentes y no reconocidas.
- ✓ Utilización del arte como elemento alternativo de expresión.
- ✓ Establecimiento de conexiones personales emocionales con el arte
- ✓ Exploración y adquisición de nuevos roles
- ✓ Alivio terapéutico para padecimientos comunes
- ✓ Desarrollo motriz fino y grueso.
- ✓ Estimular el desarrollo cognitivo
- ✓ Disminución de la depresión y sensación de soledad
- ✓ Integración social y estimulación sensorial
- ✓ Promover la alegría y buen humor
- ✓ Aportar una mejoría en el estado general.
- ✓ Establece nuevas relaciones desde una perspectiva diferente, la artística.
- ✓ Abre canales de expresión emocional

Para contactos: administracion@fundacionmaipty.org

RRSS: @fundacionmaipty

Tlf: 507 + 6678756 | 507 + 2929391 www.fundacionmaipty.org