

EL ARTE DEL BONSAI COMO TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ADULTO MAYOR

M.Sc. Antonio Suárez Rodríguez¹, Dr. C. Clara Lig Long Rangel²

1 Facultad de Ciencias Médicas, Isla de la Juventud. Cuba. e/mail: antoniosr@infomed.sld.cu Calle 39ª esq. a 45 s/n Nueva Gerona. Isla de la Juventud. Cuba.

2 Facultad de Ciencias Médicas, Isla de la Juventud. Cuba. e/mail: claraliglong@infomed.sld.cu Calle 16 # 4301 e/ 43 y 45 Nueva Gerona. Isla de la Juventud. Cuba.

RESUMEN

El acelerado proceso de envejecimiento poblacional, demanda la búsqueda de alternativas que potencien, a lo largo de toda la existencia, la utilización y el desarrollo de las potencialidades humanas -pensar, sentir, actuar creativamente, convivir, redescubrir el mundo y la dinámica de sus relaciones recíprocas- para una vida más plena y de mejor calidad. en correspondencia con ese postulado y en el ámbito de la labor extensionista, la cátedra de estudios sobre la adultez mayor, conjuntamente con el club del bonsai isla de la juventud, realizaron un proyecto de investigación acción que vinculara a un grupo de adultas mayores al arte del bonsai. a partir de considerar la necesidad que posee este segmento poblacional de actividades que estimulen la creatividad, favorezcan la socialización y eleven su autopercepción de utilidad, así como el valor del arteterapia en el proceso de la terapia ocupacional, se desarrollaron talleres de aprendizaje y desarrollo de este arte milenario durante el curso 2011-12. el objetivo de este trabajo es mostrar las distintas fases de ese proceso y los testimonios de las participantes.

Palabras Clave: bonsai, arteterapia, terapia ocupacional, adulto mayor.

ABSTRACT

The quick process of population aging, demands the search of alternatives that strengthen, along the whole existence, the use and the development of the human potentialities - to think, to feel, to act creatively, to cohabit, to rediscover the world and the dynamics of its reciprocal relationships - for a fuller life and of better quality in correspondence with that postulate and in the environment of the extensionist work, the professorship of studies on the elder adulthood, together with the club of bonsai in Isle of Youth, carried out a project of investigation action that will link a group of female elder adults to the art of bonsai, considering the necessity that possesses this population segment of activities that stimulate the creativity, favouring the socialization and elevating their autoperception of utility, as well as the value of the art therapy in the process of the occupational therapy, learning workshops and development of this millennial art were developed during the course 2011-12. The objective of this work is to show the different phases of that process and the testimonies of the participants.

KeyWords: bonsai, art therapy, occupational therapy, elder adult.

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de las poblaciones es un fenómeno global y relativamente nuevo en el mundo, que es vivido por cada país de manera distinta. En el caso Cuba, por solo citar dos rasgos de dicho proceso, la baja tasa de natalidad y el aumento en la esperanza de vida, han incidido en el incremento de la proporción de personas de 60 y más años de edad, respecto a la población total.

Vivir más, pero con más salud ha sido siempre el ideal humano. La ampliación de la esperanza de vida demanda dar más salud a los años que se le dio a la vida. Impone la búsqueda de alternativas que potencien, a lo largo de toda la existencia, la utilización y el desarrollo de las potencialidades humanas -pensar, sentir, actuar creativamente, convivir, redescubrir el mundo y la dinámica de sus relaciones recíprocas- para una vida más plena y de mejor calidad.

El individuo humano es un ser social. La condición social de los humanos no desaparece por los cambios propios del envejecimiento natural. La actividad y la comunicación que dieron lugar a las cualidades que los distinguen como especie han perpetúan su condición humana. Una vida más plena y de mejor calidad en la vejez, ha de estar sustentada en la actividad y la comunicación.

De modo que ante la interrogante: qué acciones realizar con las personas mayores para mantenerlas integradas a la vida social con un mínimo de impedimentos y el máximo de independencia posible, para estimular su creatividad, favorecer la socialización y elevar la autopercepción de utilidad, germinó la idea hipotética que el uso de las técnicas del cultivo del bonsái constituye una alternativa para conjugar la capacidad creadora con su encause a través del trabajo. El arte del cultivo del bonsái puede ser utilizado como terapia ocupacional en la labor con los adultos mayores.

La palabra BONSAI es de origen japonés tiene el mismo significado que la milenaria palabra china PUN-SAI, palabra que se utilizaba en china desde la antigüedad, hace más de dos mil años, para describir los árboles que no pudieron desarrollarse de forma natural quedando mermado su tamaño. En el continente asiático personas de todas las edades practican el cultivo de árboles en bandeja. En Cuba es muy reciente su desarrollo aunque en Ciudad de la Habana existen exposiciones y concursos donde sus cultivadores presentan sus creaciones a partir de una gran variedad de especies de plantas, en las que hacen gala de diversas técnicas, por semillas, esquejes. Injertos, acodo y por recuperación.

En correspondencia con ese supuesto, desde la concepción humanista del proyecto social cubano, y en el ámbito de la labor extensionista, la Cátedra de Estudios sobre la Adulter Mayor, conjuntamente con el Club del Bonsai Isla de la Juventud, realizaron un proyecto de investigación acción que vinculó a un grupo de 12 adultas mayores al arte del Bonsái. A partir de considerar la necesidad que posee este segmento poblacional de actividades que estimulen la creatividad, favorezcan la socialización y eleven su autopercepción de utilidad, de manera que se mantengan integrados a la vida social con un mínimo de impedimentos y el máximo de independencia posible, así como el valor del arteterapia en el proceso de la terapia ocupacional, se desarrollaron talleres de aprendizaje y desarrollo de este arte milenario durante el curso 2011-12. El objetivo de este trabajo es mostrar las distintas fases de ese proceso y algunos de los testimonios de las personas participantes.

2. METODOLOGÍA

El trabajo en todas las fases se desarrolló sobre la base o principios de la investigación acción. fueron utilizadas como herramientas de indagación la observación participante, la entrevista en profundidad. además se emplearon dinámicas grupales y el análisis documental para la triangulación teórica desde diferentes perspectivas de análisis.

2.1 Marco teórico referencial

Es sabido que a lo largo de la historia de la humanidad, el trabajo, la ocupación, la actividad y la comunicación han sido determinantes en el proceso de desarrollo humano. Dicha historia también demuestra que el uso planificado y controlado de procedimientos de trabajo y actividades puede contribuir al mejoramiento, desarrollo y mantenimiento de habilidades mentales, sociales y físicas en las personas sanas y no sanas.

Según Gómez Martínez, A. (2008) el uso controlado de una actividad que tiene un fin determinado dirigido específicamente hacia la restauración o desarrollo de la función de un paciente en lo emocional, social y económico se describe por la Organización Mundial de la Salud como terapia ocupacional. Añade esa autora que la terapia ocupacional con las acciones en la promoción, prevención y capacitación en salud y salud mental

influye positivamente en los cambios de hábitos y estilos de vida en los individuos enfermos o no.

La literatura consultada refiere como modalidades de la terapia ocupacional, entre otras las siguientes:

- La ergoterapia (desde una perspectiva estrictamente semántica significa o quiere decir tratamiento por el trabajo).
- La ludoterapia (mediante juegos).
- La terapia recreativa (a través de la recreación).
- La educación física (mediante ejercicios físicos).
- La musicoterapia (uso de la música).
- El arteterapia (del arte con fines terapéuticos).
- El psicoballet (conjugación de la psicología y el ballet en un sistema dinámico que busca restaurar el equilibrio psíquicosocial).
- La terapia de grupo (técnicas grupales psicoterapéuticas).
- El entrenamiento en actividades de la vida diaria.

La terapia ocupacional en países como España se va imponiendo como un instrumento de trabajo rutinario e imprescindible para mejorar la función y en definitiva, la calidad de vida de las personas de edad avanzada (Durante Molina, P)

Teniendo en consideración las distintas modalidades de la terapia ocupacional y reconociendo como expresa Pilar Durante que todas las actividades tienen un potencial curativo sobre la mente y el cuerpo, la selección del cultivo del bonsái para el desarrollo, mantenimiento y recuperación de la capacidad funcional de los adultos mayores, estuvo condicionado por el análisis previo. Se analizaron las posibilidades de adaptación de esa actividad a los objetivos del proyecto de estimular la creatividad, favorecer la socialización y elevar la autopercepción de utilidad de las personas mayores y lograr integrarlas de forma activa a la vida social con un mínimo de impedimentos y el máximo de independencia posible. Además se tuvo en cuenta las características propias de la actividad, los lugares de trabajo, los materiales a utilizar en cuanto a tipo, tamaño y cantidad, los riesgos de accidentes, entre otras. Con relación a las personas mayores se valoró que fuera útil y funcional para ellas, que estuviera dentro del área de sus interés, y que fuera de utilidad tanto individual como socialmente.

Se trabajó con un grupo compuesto por 12 personas mayores, de ellas 9 eran egresadas del curso básico de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor y 3 no. El criterio de selección fue que estuvieran motivadas por cultivar un bonsai.

A partir de los planteamientos anteriores y previa entrevista en profundidad con las personas mayores interesadas se diagnosticaron las necesidades psicosociales factibles de ser satisfechas mediante la terapia ocupacional. Se consideraron los gustos y habilidades manuales de cada una de ellas. Entonces se les propuso el desarrollo de un sistema de talleres sobre el arte del cultivo del bonsái con el objetivo de estimular la creatividad, favorecer la socialización y elevar la autopercepción de utilidad, de las personas mayores de manera que se mantengan integrados a la vida social con un mínimo de impedimentos y el máximo de independencia posible.

2.2. Sistema de talleres

Tomando como punto de partida las características de las adultas mayores precisadas mediante el diagnóstico, se diseñó previamente un sistema de talleres que se sometió a la consideración de las participantes. Consensuado el sistema de talleres y ya con el consentimiento informado de las mismas, el colectivo de la Cátedra de Estudios sobre la Adultez Mayor en coordinación con el Club Bonsai Isla de la Juventud procedió al desarrollo del proyecto y de los talleres teórico-prácticos a realizar como parte del proceso de investigación acción que incluyó el uso de la observación participante y de la entrevista en profundidad, métodos de la investigación cualitativa.

De común acuerdo, durante el horario de la mañana, una vez a la semana se desarrollaron los 16 talleres planificados. La duración de los mismos oscilaba entre tres y cuatro horas. En correspondencia con el contenido del taller se efectuaban en diferentes lugares, en un local de la Facultad de Ciencias Médicas, en el vivero o en la finca. A continuación se relaciona el contenido de cada uno de los talleres:

Taller No. 1 Breve historia del bonsai. Su valor artístico, social y terapéutico.

Taller No. 2 Cómo se obtiene un bonsái.

Taller No. 3 Características del sustrato y vasijas para el cultivo del bonsai.

Taller No. 4 Uso de abonos naturales y químicos.

Taller No. 5 Peculiaridades de los instrumentos que se emplean en este arte.

Taller No. 6 Requerimientos para el cuidado de las plantas. Tratamiento de enfermedades más comunes.

Taller No. 7 Poda de ramas.

Taller No. 8 Poda de raíz y trasplante de vasija.

Taller No. 9 Diseño del bonsai. La técnica del alambrado.

Taller No.10 Excursión al Vivero para seleccionar las plantas que se someterían a las técnicas del cultivo del bonsái.

Taller No.11, 12, 13, 14 y 15 Modelación individual de un bonsái.

Taller No.16 Exposición de los pre-bonsái creados por las talleristas. Actividad de cierre del curso y entrega de certificados.

El desarrollo de los talleres se combinó con la utilización de diferentes técnicas participativas, esencialmente de animación orientadas a mantener el vínculo afectivo del grupo, el disfrute y la socialización. También se concibieron una caminata pequeña y dos excursiones al campo, para coleccionar el material de mejor calidad, admirar la naturaleza y apreciar el estado del medio ambiente.

3. RESULTADOS OBTENIDOS

Durante la realización de los talleres, mediante el empleo riguroso de la observación participante, (método de la investigación cualitativa) a través de las anécdotas, de la vida personal y familiar, compartidas entre las personas participantes, de los comportamientos individuales y grupales, del lenguaje oral y gestual se pudo apreciar que el cultivo del arte del bonsai:

- constituye un espacio de actividad - comunicación dialógica favorable para el aprendizaje y desarrollo humanos;
- posibilita el establecimiento de un estilo personal importante para la reafirmación de la identidad;
- ayuda a mantener una apertura a nuevas experiencias de aprendizaje;
- contribuye al desarrollo de la motivación y a procesos volitivos que garantizan la persistencia ante las tareas;
- favorece la emergencia de los mejores sentimientos de solidaridad, compañerismo, responsabilidad, entre otros y de redes de apoyo;
- propició encontrar en sí mismas los recursos para vencer los obstáculos durante las cortas caminatas a áreas aledañas y la excursiones a la finca para seleccionar y coleccionar las plantas;
- posibilita afloran parámetros particulares de la creatividad como la criticidad, la elaboración personal y la flexibilidad entre otros, durante la presentación de los pre-bonsai;

- beneficia el desarrollo de la autoestima positiva a partir del sano orgullo que se vivencia por la obra realizada;
- reafirma la percepción de utilidad, el sentido estético y ético ante una obra creada por sus propias manos;
- contribuye al mejoramiento de la autoimagen y a la elevación de la autoestima.

Los últimos talleres se dedicaron a la preparación de la exposición de los bonsai creados por las talleristas, en calidad de prebonsai. La estructura definitiva del bonsai se adquiere luego de un largo período de podas sucesivas. Cuando es sometido a un último trasplante de vasija.

Testimonios expresados por las personas mayores participantes

- *Nos ayudó a mejorar las relaciones personales entre nosotras y con personas de otras edades.*
- *Logramos estrechar mucho más los vínculos con nuestros familiares al integrarlos a nuestro proyecto de hacer un bonsai.*
- *Fomentamos una gran amistad, así nos apoyamos unas a las otras.*
- *Aprendimos a hacer nuestro árbol en bandeja, a entretenernos haciendo algo bonito.*
- *Me ayudó a relajarme, a liberarme de las tensiones del hogar.*
- *Nos ayudó a desarrollar la creatividad y a mantener la atención ante muchos detalles.*
- *Siento alegría al ver lo que salió de mis manos, con mi esfuerzo y con el apoyo de mis vecinos y amigos que me apoyaron algunos materiales.*
- *Aprendí cosas nuevas acerca de las plantas y los suelos, que ya pudo compartir con mis nietos.*
- *Conocimos de la cultura de otros pueblos.*
- *Durante este tiempo no tuve problemas con mi presión, me sentía muy relajada.*
- *A mi se me olvidaron los dolores de los huesos.*
- *Ahora tenemos un artículo más para embellecer nuestra casa y para obsequiar a los amigos y familiares que quieran cuidarlos.*
- *Me hizo muy feliz este curso del bonsai. Mis vecinos me preguntan qué es y cómo se hace.*

4. DISCUSIÓN

Los testimonios de las adultas mayores participantes en los talleres, así como las apreciaciones realizadas durante la ejecución de este proyecto ponen en evidencia las posibilidades que ofrece el cultivo del arte del bonsai como terapia ocupacional. Como era de esperar el cultivo del arte del bonsai, tuvo un efecto favorable en las personas mayores. Esta tipo de actividad artística, fue beneficiosa para la descarga de tensiones, para el desarrollo y mantenimiento de algunas habilidades manuales, como estímulo a la autoexpresión, y al desarrollo de la creatividad y como espacio de comunicación e intercambio interpersonal.

5. CONCLUSIONES

El cultivo del arte milenario del BONSAI, considerado como una modalidad del arteterapia, puede tener un significativo valor en el proceso de la terapia ocupacional en función del mantenimiento y restablecimiento de la salud de las personas mayores. La investigación acción realizada durante el curso 2011-12 con 12 adultas mayores dio muestras de la efectividad de los talleres realizados en el proceso de estimulación de la creatividad, favorecieron la socialización y elevaron percepción de utilidad de las participantes. Por su capacidad de atraer a las personas de la comunidad, es recomendable, mantener como línea de investigación en la Cátedra de Estudios sobre la Adulter Mayor la utilización del arte del cultivo del bonsai, con la colaboración del Club del Bonsai del territorio pinero y el concurso del Capítulo de la Sociedad Cubana de Trabajadoras Sociales, en función de incidir en la mejora de las relaciones intergeneracionales.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Duran te Molina, P. Pedro Tarrés, P. *Terapia Ocupacional en Geriatría: Principio y práctica*. La Habana. Cuba: Editorial Ciencias Médicas, s/f
- Gómez Martínez, A. M.; Artemán Cremé, I. *Terapia Ocupacional*. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Médicas, 2008
- Sánchez Salgado, Carmen Delia. *Gerontología Social*. Puerto Rico: Editorial Publicaciones Portorriqueñas, 1999