



EL PROGRAMA PALOMA MENSAJERA: INTENTO DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL ENTRE ANCIANOS INSTITUCIONALIZADOS

Ángel Moreno Toledo¹
Psicólogo-Formador
Especialista en Psicogeriatría

RESUMEN

La expresión de las relaciones sociales y la búsqueda de intereses comunes en otras personas funciona como un estímulo importante de motivación. Constituye un ejercicio cognitivo, un elemento motivacional, una proyección emocional y un componente interpersonal. La actividad intelectual de escribir y componer una carta, la expresión escrita cultiva un aspecto interesante de la capacidad cognoscitiva, un acto complejo que unifica pensamiento, cognición, ordenación sistemática de palabras y frases y el acto mecánico y motriz del escribir.

Palabras clave: Programa Paloma Mensajera, cognitivo, correspondencia, anciano, institucionalización, comunicación.

"La palabra es el arma de los humanos para aproximarse unos a otros"

(Ana María Matute)

Introducción

La operación de componer, de guiar y plasmar una serie de pensamientos, ideas, experiencias, sucesos, acontecimientos y anécdotas mediante la palabra dirigidas a una persona (*el remitente*), constituye un valioso acto terapéutico en sí mismo.

¹ Email de contacto: psicologo_angel06@hotmail.com

La correspondencia o el "cartearse" con otra persona sin límites geográficos, eludiendo las distancias permite aproximar al *emisor* a otra persona afín o similar, compartir experiencias y forjar una bonita amistad. La comunicación emprendida acentúa aspectos personales, el que escribe y dedica un momento de su tiempo a esa otra persona que aunque ausente, emite esa respuesta esperada con lo cual el proceso creado tiene una naturaleza bidireccional (o recíproca).

Antiguamente, desde el arte de las letras, procede el ejercicio epistolar (originario del griego *epistello*) o gramaticalmente "*enviar*", representada bajo dominios romanos con fines informativos. Más adelante en la etapa renacentista se reformula el concepto para dar uso a una modalidad temática amplia concebida actualmente como tal. Hoy día el uso de la carta abarca asuntos y responsabilidades varias como la carta de recomendación, la felicitación, la notificación entre otras. De cualquier modo, la finalidad discurre en comunicar, en exponer argumentos o en dialogar o mantener comunicación entre individuos.

Desde la vida institucional, en muchas de las ocasiones el anciano recuerda sus raíces, su ciudad y localidad, su vecindad, amigos, vecinos y conocidos. Forma parte de una bonita iniciativa para acercar y conservar antiguas redes sociales o crear nuevas, forjar un nexo de unión con el pasado y una añorada comunicación con sus antiguos compañeros y amigos o hacia otros residentes de otras instituciones.

El intercambio de mensajes o cartas, fotografías adjuntas o recuerdos es frecuente en este programa, supeditando su seguimiento a significativos beneficios sociales, emocionales y cognitivos. Siguiendo la teorización y la pragmática de las *terapias no-farmacológicas*, quedaría registrada como una actividad de estimulación cognitiva ya que postula el ejercicio sobre los dominios cognitivos: razonamiento, memoria (MCP y MLP), orientación (espacial / temporal /personal), habilidades lingüísticas, psicomotricidad fina, gramática y expresión escrita. De esta forma trabaja expresión escrita y áreas cognitivas, siendo una actividad enriquecedora y motivadora en ancianos sin deterioro o en primeras etapas del desarrollo de la EA.

El programa paloma mensajera

Este programa pretende romper con la rutina y la pasividad en ancianos institucionalizados tendentes a la soledad y el aislamiento. Es una iniciativa social y relacional, orientada a crear y fortalecer nuevas y antiguas redes sociales interesantes para el usuario y que centran su atención y motivación, sea por cercanía, gustos e intereses comunes o por necesidad de vinculación afectiva.

Las instituciones registran el número de participantes recogiendo un listado de nombres, edades y sexo así también la localización y señas que son gestionadas por el propio centro. Para iniciar el programa *Paloma Mensajera* la institución pondrá a disposición de sus emisores el material necesario (sobres, papel, bolígrafo), cada carta será identificada en el extremo superior izquierdo con el distintivo del programa mediante etiquetas impresas (adjuntas en el anexo). Las señas pueden ser escritas por el emisor pero deben ser comprobadas en dirección para evitar posibles errores tipográficos u omisiones (señas incompletas, equivocación en dígitos o errores de escritura en nombres de lugares). Todas las cartas serán entregadas en la oficina de correos a sus destinatarios por el personal adjudicado por el centro. La eventualidad de la correspondencia puede ajustarse a las medidas o presupuestos de cada centro, la frecuencia puede establecerse en una carta por semana o de carta por dos semanas (siempre regidos por las medidas de cada institución).

La elección del destinatario puede establecerse por las preferencias del emisor. A éste concierne expresar su predilección o perfil sobre el receptor, edad y sexo o incluso acompañarse el listado con una breve presentación del participante (donde especifique aficiones, gustos y preferencias). De esta forma, brevemente queda definido **el programa Paloma Mensajera** como *"Iniciativa terapéutica de corte cognitivo, social e interpersonal que vincula usuarios institucionalizados mediante correspondencia postal habitual"*.

Objetivos terapéuticos y desarrollo procedimental

Ciertamente, a la realización del escrito corresponde una auténtica labor cognitiva, el individuo extrapola sentimientos y relata o narra su visión particular del acontecimiento o experiencia para darla a conocer a esa otra persona. Se trata elementalmente de una acción informativa, comunicativa y habitualmente lúdica y satisfactoria. Siguiendo a Freire (2005) condiciona una labor compleja que demanda mayor concentración que el acto de pensar sin escribir. Otros autores como Tourtet (2003) y Fernández Alcaide (2009) enfatizan esa proyección a distancia que hace posible este tipo de comunicación, resultando incentivador prolongar una amistad pese a la distancia geográfica. El ser humano necesita de la comunicación, precisa crear redes interpersonales de apoyo y apego por tanto, necesita formar parte de una colectividad y desarrollar sentimiento de pertenencia grupal.

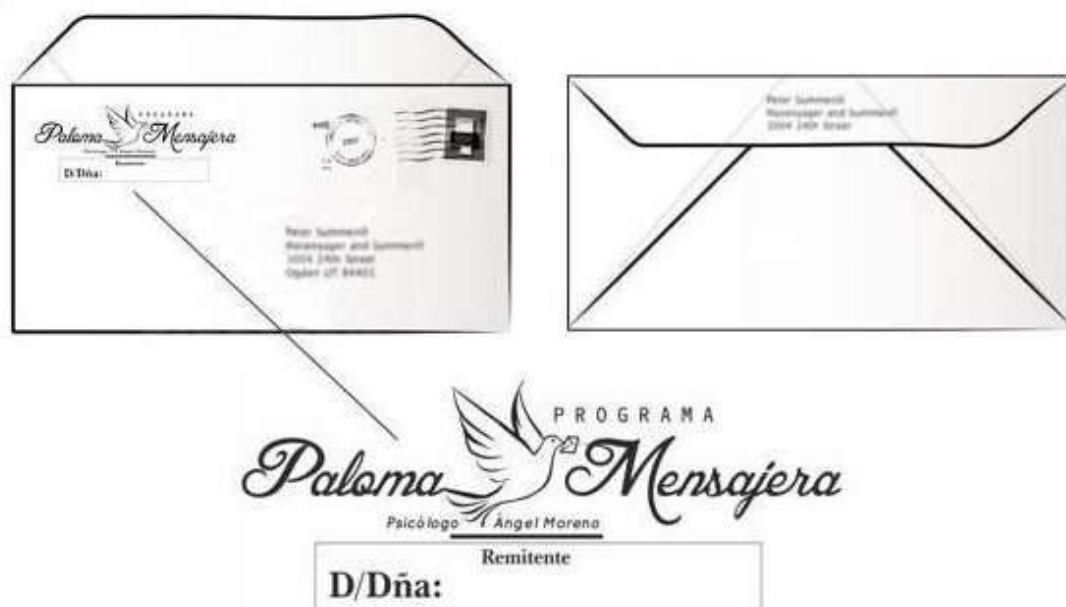


FIG.1. Identificación de la etiqueta en el sobre.

La correspondencia implica un intercambio frecuente de ideas (Tourtet, 2003), de sentimientos personales (Walton et al, 1989), de objetivos (Freire, 2005), de pensamientos (Sanders, 1995) o simplemente la ocasión de emprender un coloquio amistoso (Fernández de Alcaide, 2009).

- * AUMENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA AUTOEFICACIA.
- * PROLIFERACIÓN DE REDES INTERPERSONALES.
- * AUMENTO DE LA SENSACIÓN DE APOYO PERCIBIDO.
- * ENTRENAMIENTO DE FUNCIONES COGNITIVAS.
- * OCUPACIÓN DE TIEMPO EN ACTIVIDAD LÚDICA.
- * ALIENTA EXPRESIÓN ESCRITA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL.
- * RECIPROCIDAD, FEEDBACK E INCENTIVO A LARGO PLAZO

FIG.2. Beneficios asociados al seguimiento del programa.

Considerando la eficacia de ésta técnica, Prâsko y cols (2009) adhieren la importancia a la misma desde la óptica del procesamiento emocional. Estos autores prescriben un matiz terapéutico a la carta como un elemento puramente emocional, de evocación, regulación e interpretación del mundo emocional. Al mismo tiempo conceden significancia cognitiva a esta ocupación. Básicamente constituye una liberación e identificación de sentimientos y una herramienta de reflexión (Prâsko y cols ,2009), una tarea, un trabajo compositivo (Fernández de Alcaide, 2009) y un ejercicio mental de recuperación y acceso de información o procesamiento en problemas de memoria y atención (Prâsko y cols ,2009), así como un componente interesante de validación terapéutica.

El ejercicio de la correspondencia entre individuos es una estrategia para ubicar un nuevo apoyo, dirigido a fuentes externas (Prâsko y cols ,2009), las cuales se sumarían al apoyo existente en la institución. Por tanto, uno de los beneficios de esta acción es la ampliación de la red social es decir, remarcar su componente asociativo e interpersonal.

Siguiendo las conclusiones de Moules (2009), la realización de dicha tarea corresponde un rico balance entre el aprendizaje, la enseñanza, el compromiso y la integridad. El valor de la palabra escrita fundamenta además, un primer paso para la fluencia de impresiones y sentimientos fuertemente asociados al individuo, por ende desde el punto de vista clínico ofrece una oportunidad terapéutica destacada. Las investigaciones realizadas por la

Universidad de Calgary (EEUU) relacionan el uso de la palabra sobre la vinculación intersujetos, el intercambio de elogios, la escritura y mejoras sobre memoria y recuerdo como hallazgos más relevantes.

Visto como una sentencia emocional, en muchas ocasiones la correspondencia sirve como un elemento para distanciar a las personas de los problemas (White y Epston, 1990). Señalan el término *externalización* como un elemento terapéutico inherente a esta actividad. El lenguaje escrito personaliza el vehículo de partida de liberación de todos aquellos problemas e inconvenientes que preocupan a la persona. En cuyo caso la externalización como un generador de puntos de vista, historias o relatos coherentes que ayudan a estructurar la experiencia de las personas (Beyebach y Rodríguez Morejón, 1995).

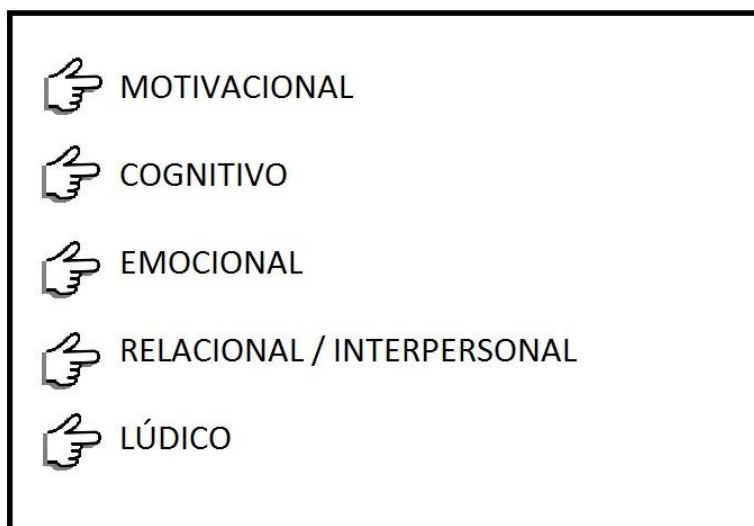


FIG.3. Componentes estimulantes del programa.

Enfocando la actividad en términos temporales, la organización de eventos pasados y presentes y cercados en un hilo futuro, ubican a la naturaleza de esta comunicación como un mecanismo de organización de eventos y secuencias en el tiempo. De esta forma, la tradición escrita (White y Epston, 1990) acapara el ajuste que archiva esas vivencias en un marco espacio-temporal o de otro modo especificar aquellos acontecimientos en unidades temporales a corto plazo (Chafe, 1985).

Destacando de nuevo el valor comunicativo social por excelencia, Moules (2009) subraya al respecto esa relación motivada entre emisor y

receptor, los cuales se involucran activamente en una conversación escrita. Así como la eficacia del mensaje escrito sobre el significado del comunicado verbalmente (Wagner, 1977) y la sintonía armónica en la relación suscitada, en palabras de Hirshfield (1997) —*cuando leemos la palabra de otro , respiramos como respira su autor, hay una intimidad sorprendente en ésta*—. El autor dispone la actividad en busca de la autenticidad, es decir escribir desde el corazón con sinceridad. Un escrito que está compuesto de una pertenencia absoluta a su autor, cargado de este modo de personalidad, identidad, autoreconocimiento y claridad emocional.

Como recalca Hirshfield (1997) dotándola de autenticidad, la carta expone nuestro sí mismo, la transparencia, la fidelidad, la confianza, la creencia y la reflexión para elevar la conciencia propia hacia el otro.

La comunicación mediante correspondencia potencia la relación interpersonal y queda crecientemente vinculada a la teoría del apego (Jellema, 2006) y a la necesidad de establecer lazos con otras personas. La conexión relacional (Rogers, 2009) se basa en la disponibilidad, la reciprocidad y la vulnerabilidad. Términos que favorecen el intercambio y sobre los que se cimienta el esperado feedback. El mensaje y la respuesta emitida vinculan a ambos participantes que ocurre en un contexto y mediante la forma escrita. López Aranguren (1967) apela a la implicación mutua y a la unidad para hacerla posible. Ashby (1962) proclama la comunicación en principios de *homeostasis* ya que rehúye el cambio y el individuo busca sostener y mantener cierta estabilidad o simetría, en la misma línea (Watzlawick et al, 1967).

En el momento en que los comunicantes se sienten a gusto compartiendo mensajes, es el punto en el que se consuma el fenómeno de la relación interpersonal desde una base social (Stewart y D'Angelo, 1975). Básicamente la comunicación ocurre por necesidades básicas, la atención de la necesidad de recibir afecto y el deseo de dar y recibir amor junto a la necesidad de pertenencia grupal o de sentirse un ser social y finalmente influir en otras personas y en los acontecimientos de nuestra vida (Schutz, 1966; Maslow, 1968).



FIG.4. La correspondencia abarca en muchas ocasiones un elemento para distanciar a las personas de los problemas.

Esta comunicación implica un mecanismo transaccional que aunque basado en la reciprocidad y el establecimiento comunicativo frecuente, pierde en este caso el aliciente sumatorio de los indicios no - verbales. La pérdida de este factor exige al emisor a trasladar buena carga emocional adicional en el mensaje escrito así como esforzarse en comunicar sentimientos mediante lápiz y papel. García García (1996) acentúa el poder de las expectativas durante el proceso, éstas guían el intercambio en ascenso, paulatinamente edifican la valía de la relación en fases de conocimiento en principio, amistad y finalmente intimidad. Esta comunicación promueve el conocimiento personal y la divergencia en puntos de vista, llegar a comprender sus pensamientos y sentimientos. A medida que el conocimiento profundiza y es alentado con el paso del tiempo, se crea un sólido vínculo de confianza, seguridad, nos anima a conocer y ser conocido (Borman, 2010). Destacar el intercambio de información y experiencias personales , reducir la incertidumbre o incluso llegar a conquistarse mutuamente descubriendo intereses comunes (Davis, 1973). En palabras de Borman (2010) establecer una perspectiva dual, llegar a un conocimiento extenso del otro, cómo piensa o cómo siente acerca de

determinadas cuestiones ,es sin duda un valioso objetivo subyacente a esta iniciativa terapéutica.

La retroalimentación acaece cuando el receptor reconoce el mensaje y responde al emisor. La fluencia del mensaje entre ambos culmina el proceso de comunicación con éxito. Es un proceso bidireccional que asegura una comunicación efectiva y completa, permite asimismo ajustar el mensaje, ya que sin ella no habría significado ni comprensión del mismo.

Conclusiones

La institucionalización en ocasiones rutiniza y aísla al anciano de sus viejos vínculos o de la posibilidad de apertura a nuevos lazos de amistad. La probable disminución del número de visitas que recibe (sea por motivos de imposibilidad de desplazamiento, edad avanzada, otros compromisos puntuales) o incluso del espaciamiento temporal de éstas. Con lo cual, el anciano habitualmente añora el contacto con otras personas fuera de su entorno tradicional, necesita relacionarse con sus antiguos amigos o llegar a conocer a una persona similar a sí mismo.

Este programa conduce el desarrollo interpersonal, el entrenamiento cognitivo y la liberación de emociones y sentimientos en una misma actividad. De la misma forma, la correspondencia genera un *feedback* beneficioso en la rutina de la persona, provee asimismo una valiosa oportunidad de intercambio, de reciprocidad y de avanzar en su deseo de contacto social o a la ampliación de redes sociales de cara al exterior.

El abordaje de sus propios sentimientos , el apoyo incondicional del punto de vista externo, la aireación de múltiples problemas e inquietudes personales o surgidas directamente de la convivencia diaria o incluso perpetradas por miedos existenciales, encuentran generalmente su alivio a través de la reflexión, interpretación y desahogo mediante la escritura y el intercambio interpersonal.



PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

PROGRAMA
Paloma Mensajera
 Psicólogo Ángel Moreno
 Remitente
 D/Dña:

© 2013 Ángel Moreno Toledo. Todos los derechos reservados.

REFERENCIAS

- Ashby, W.R. (1962). *Principles of the Self-organization system*. In: Principles of self- organization. Von Foerster, H and Zopf, G.W (Eds). Pergamon Press, Oxford. UK.
- Beyebach M. y Rodríguez Morejón A. (1995). *Prácticas de externalización*. Actas de las XV Jornadas Nacionales de Terapia Familiar .pp. 281-306.
- Borman, F. (2010) *A first look at interpersonal communication*. In Wood, J.T. (2010). Interpersonal communication. Wadworth Cengage Learning.
- Chafe, W.L. (1985). *Linguistic differences produced by differences between speaking and writing*. In D.R. Olson, N. Torrance, & A. Hildyary (Eds.), Literacy, language, and learning (pp. 105-123). London. Cambridge University Press.
- Davis, F. (1973). *La Comunicación no verbal*. Alianza Editorial. Madrid.
- Fernández Alcaide, M. (2009). *Cartas de particulares en Indias del S. XVI*. Edición y estudio discursivo. Iberoamericana. Madrid.
- Freire, P. (2005). *Cartas a quien pretende enseñar*. Siglo xxi editores. Argentina.
- García García, M. *Comunicación y relaciones interpersonales*. Revista tendencias pedagógicas. 1996.n2.pp 11-17.
- Hirshfield, J. (1997). *Nine gates: Entering the mind of poetry*. New York: HarperCollins.
- Jellema, A. (2006). *An animal living in a world of symbols*. Acat reference library.
- López Aranguren, J.L. (1967). *La comunicación humana*. Guadarrama.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York. D. Van Nostrand Company.
- Moules, N. J. (2009). *Therapeutic letters in nursing: Examining the character and influence of the written word in clinical work with families experiencing illness*. *Journal of Family Nursing*, 15(1), 31-49.
- Práško,J, Diveky, T, Mozny, P, Sigmundova, Z . *Therapeutic letters. Changing the emotional schemas using writing letters to significant caregivers*. Act Nerv Super Rediviva 2009; 51(3-4): 163-167.
- Rogers, N. (2009). *Therapeutic letters: A challenge to conventional notions of boundary*. *Journal of Family Nursing*, 15(1), 50-64.
- Sanders, J.O. (1995). *Liderazgo espiritual*. Ed. Portavoz. Kregel Publications. Michigan.
- Schutz, W. (1966). *Interpersonal Underworld*. California. Palo Alto, Science & Behavior Books.
- Stewart, J. y D'Angelo, G. (1975). *Together : Communicating Interpersonally*. Addison-Wesley Pub. Co.
- Tourtet, L. (2003). *Lenguaje y pensamiento preescolar*. Narcea Ediciones. Madrid.
- Wagner V.(1977).*Enrichment and written homework assignments with couples*. In *Enrichment: Structured interventions with couples, families, and groups*, ed. L L'Abate, 12-24. Washington, DC: University Press of America.

Walton, R., Gillies, K., Heppell, L. and Laing, J. (1989) *Do-It-Yourself Graphic Design: Step-by-Step Guide to Designing and Printing Everything*. Facts On File, Inc.

Watzlawick, P, Beavin, J y Jackson, D. (1967). *Pragmatics of human communication*. New York. Norton.

White M y Epton D (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York. Norton, p 256 .