

# **TEATRO CON MAYORES: INSTRUMENTO NOVEDOSO PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO**



*Primeros integrantes del Grupo de Teatro de Personas Mayores de Tineo . Año 2013*

## **ORIGEN: ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO**

Tineo es un municipio situado el sur occidente asturiano con una extensión geográfica muy amplia y ubicada en un entorno rural. El número de habitantes es de unos 10.000 y con un porcentaje cercano al 30% mayor de 65 años y casi un 50% es mayor de 50 años.

Con este panorama es fácil determinar la importancia del trabajo para y con las personas mayores y por tanto la importancia que adquiere unirse a la **Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores**

Promover la salud y el envejecimiento activo entre la población de este municipio y a su vez hacerlo de manera efectiva, práctica y porque no, divertida, es una fórmula encontrada que hasta la fecha supone un avance en la salud comunitaria.

Tras varios años realizando acciones de prevención y promoción de la salud en el municipio surge en 2011 la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo (en adelante, EMST). Fue aprobada en sesión plenaria en 2011 y responde a la necesidad que tienen los Ayuntamientos de comprometerse con la prevención y protección de la salud. Es un proyecto que se desarrolla en un espacio virtual con objeto de propiciar la planificación, gestión y evaluación de cuantas acciones se lleven a cabo desde el Ayuntamiento de Tineo, actividades todas ellas relacionadas con la prevención, promoción de la salud y envejecimiento activo, con ánimo de unificación de acciones para así conferirles mayor eficacia.

Por tanto el objetivo general con el que nace la EMST es mejorar la calidad de vida y el nivel de salud de los/as ciudadanos/as, mediante un mejor conocimiento del concepto integral de salud, así como sus determinantes. Todo ello se logra a través de objetivos concretos como son los que siguen:

- Fomentar e instalar hábitos de vida saludables (hábitos de alimentación, ejercicio físico, bienestar emocional y participación social) a medio y largo plazo entre los habitantes del concejo de Tineo.
- Promover la participación social y las redes sociales
- Mejorar la salud en sus tres aspectos físico, psíquico y social

Así, la EMST ha sido galardonada con el **PRIMER PREMIO NAOS 2016** por el proyecto "*Escuela de Salud Ayuntamiento de Tineo: Un lustro de Promoción de la Salud en el Concejo de Tineo*", premios otorgados por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Además durante anteriores años de forma consecutiva también fue premiada con cinco accésit de los mencionados premios Naos así como finalista en los premios que otorga el Colegio Oficial de licenciados en INEF, PREMIO COLEF ASTURIAS 2015, por la implicación de la Escuela Municipal de Salud en la promoción de hábitos saludables y en especial en la promoción de la actividad física.

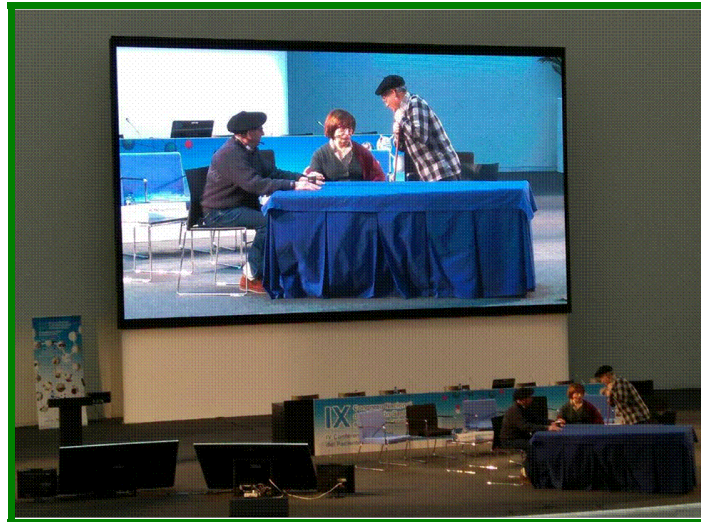
La EMST es consciente de las perspectivas de envejecimiento y del positivo impacto que tienen la prevención y el fomento de hábitos de vida saludable en favor de un envejecimiento activo

Así, uno de los objetivos es movilizar a la población para construir una sociedad del bienestar participativa en la que cada uno sea protagonista y responsable, todo ello a través de estos otros objetivos:

- Potenciar la adquisición de habilidades y competencias que contribuyan al bienestar psíquico, físico y social de las personas, retrasando o evitando procesos de dependencia
- Promover la salud tanto física como psíquica y fomentar un envejecimiento saludable.
- Facilitar la adquisición de hábitos que favorezcan la calidad de vida durante el envejecimiento
- Incrementar la creatividad, favoreciendo el alejamiento de la depresión, frustración y soledad y aprender a manejar situaciones de depresión, soledad, tristeza, etc.

**Teatro Con Mayores: Un Instrumento Novedoso en la Promoción de un  
Envejecimiento Activo**

Por tanto dentro de las numerosas actividades desarrolladas por la EMST, destaca una actividad que atrae a muchos de los habitantes como es el taller de Memoria, actividad que es impartida por la responsable de la Escuela y en el que se participa desde hace años y de forma activa, divertida y constante, siendo utilizado como un instrumento de participación social y de lucha contra el aislamiento físico y social y la soledad y cuya media está en los 75 años. *En este taller de Memoria es donde realmente se fraguan los inicios del Grupo de Teatro de Personas Mayores de Tineo de la EMST.*



**Actuación del Grupo en la IV Conferencia Nacional Paciente Activo enmarcada en el IX Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico celebrada en el Palacio de Congreso y Exposiciones Ciudad de Oviedo**

## **TEATRO CON MAYORES: INNOVADOR MÉTODO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

A principios de 2013 la EMST tiene el objetivo de celebrar los actos oficiales del Día Mundial Sin tabaco. En ese instante surge la idea de contribuir con ese día de una forma diferente. Esta manera es mediante la representación teatral de una obra de teatro que hable de los problemas que supone el consumo de tabaco y del beneficio que conlleva dejar de fumar, todo ello aprovechando las costumbres asturianas tradicionales y siempre en clave de humor. En el grupo de memoria se propone la idea de participar en la obra de teatro y representarla, a lo que sorprendentemente varios participantes se animan a ello. Así surge inicialmente un grupo de x personas, todas mujeres excepto un hombre.

En **Mayo de 2013** representan su primera obra de teatro “Ramonín lo deja todo” en el centro de la villa ante autoridades y vecinos del pueblo.

En **marzo de 2014** representan esa misma obra en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo en colaboración con la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Oviedo ante un público numeroso.

Las obras representadas son todas escritas y dirigidas por la responsable de la EMST. Se trata de obras costumbristas y en las que se utiliza el humor como hilo conductor de aquellos aspectos o valores saludables que se quieren destacar

**Teatro Con Mayores: Un Instrumento Novedoso en la Promoción de un Envejecimiento Activo**

Hasta la fecha obras escritas e interpretadas por el Grupo de Personas Mayores de Tineo, son las siguientes:

- **“Ramonin lo deja todo”**: cuyo argumento trata de un marido que desea dejar de fumar y adquiere hábitos de vida tan saludables que hacen sospechar a su mujer de esa motivación para el cambio de estilo de vida
- **“Vejez, Bendita Vejez”**: Obra que trata de eliminar mitos relacionados con el envejecimiento y que promueve una vida activa y sana independientemente de la edad
- **"Pepina la nena se nos casa"**: Promueve una actitud muy sana y saludable y es la risa. Comedia sobre como eran los casamientos tradicionales en Asturias de los años 50 dando un giro inesperado y divertido en el transcurso de la obra, en la cual el publico, no para de reír hasta el final
- **Tres breves entremeses** teatrales entre los que figuran tres situaciones poco saludables y típicas de la vida cotidiana:
  - En la consulta medica en la que un matrimonio en concreto la mujer pide al profesional sanitario que trate de ayudar a su marido para que deje de comer y reducir su obesidad
  - Reunión de un grupo de amigos que se quejan de sus males debido a la edad que tiene.
  - Matrimonio que discute por causa del consumo de tabaco del marido y tratan de buscar solución



*Escena de la representación del Grupo de Teatro de Personas Mayores en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo ,  
el colaboración con la Escuela de Salud de Oviedo . Noviembre 2016*

## **Evolución: De la experiencia casual a al experiencia innovadora**

A lo largo de estos cuatro años de vida, la actividad de este Grupo de teatro de Personas Mayores de la EMST, ha sido intensa. Cambios en algunos componentes iniciales por diversos motivos entre los que se incluyen impedimento por enfermedad en alguno de ellos, no imposibilitó el desarrollo y evolución del grupo, debido a la armonía y buen ambiente que se desprende desde un principio se incorporaron nuevos integrantes con el mismo interés y con la misma implicación que los miembros iniciales.

A fecha de hoy, los miembros del grupo de teatro son un total de ocho personas, cuatro hombres y cuatro mujeres, además de la responsable de EMST que ejerce como guía y “directora” del grupo. La

**Teatro Con Mayores: Un Instrumento Novedoso en la Promoción de un Envejecimiento Activo**

media de edad de sus miembros se sitúa en los 70 años

Destacar una participación inusualmente igualitaria a lo que corresponde en este tipo de actividades en el municipio de Tineo, pues resulta llamativo el alto porcentaje de hombres que se muestran interesados en el teatro, tanto los que componen el grupo como los que muestran disposición a participar si es posible en futuras obras de teatro.

Desde su debut en el año 2013 con su primera obra “Ramonín lo deja todo” en el centro de la villa en presencia del Sr. Director general de Salud Pública, Gerencia atención primaria del área, Sr. Alcalde y demás autoridades y enmarcada dentro de la celebración del “Día Mundial Sin tabaco les han seguido en el año siguiente colaboraciones con diferentes Escuelas de Salud Municipales de varios Ayuntamientos como el Ayuntamiento de Oviedo, de Salas y sucesivas actuaciones en los diferentes escenarios en diferentes pueblos y lugares de la geografía asturiana como en Oviedo, Cudillero, Pravia, Muros del Nalón, etc. en colaboración con diversas entidades como, ayuntamientos, asociaciones, Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, etc.

Su evolución ha sido rápida, en especial en los dos últimos años, Diferentes profesionales de la salud, de lo social incluso muchos de ellos con especial sensibilidad y conocimiento relacionado con la salud comunitaria, entienden esta intervención en la población de un municipio a lo largo del tiempo (no como una actividad puntual) como un instrumento poderoso de promoción de la salud y envejecimiento activo.

Por tanto, las colaboraciones, intervenciones y reseñas que se hacen a esta actividad han ido creciendo en los últimos años, destacando nuevas colaboraciones con Escuelas Municipales de Salud como la del Ayuntamiento de Oviedo o el Ayuntamiento de Salas, la invitación por parte de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias a participar en diferentes eventos, jornadas, etc., como es el caso de la IV Conferencia Nacional Paciente Activo enmarcada en el IX Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico celebrada en el Palacio de Congreso y Exposiciones Ciudad de Oviedo, en los actos oficiales del Día Mundial de la Actividad Física, así como en las II Jornada Actividad Física y Salud. Prescripción de Ejercicio Físico en Atención Primaria.

Esta visión, de colaboración e implicación es fruto no solo de la buena y estrecha colaboración inter-institucional generada a lo largo del tiempo, sino que también es fruto de un trabajo arduo y serio por parte de las personas que componen el grupo de Teatro de personas mayores de la EMST, ya que estas, están plenamente inmersas en esta actividad, con ensayos periódicos y de diferente intensidad según la fecha de actuación, con reuniones de coordinación para determinar vestuario, o simplemente reuniones de un grupo de personas que comparten una actividad y que sirve de motor para salir de la rutina y tener una ilusión por la que luchar y favorecen las relaciones sociales e interacción entre individuos. Tanto es así, que los propios actores y actrices que lo componen, decidieron trabajar por su cuenta para crear el decorado adaptado y adaptable a las obras sin excesivo coste y utilizando material común y reciclable como cajas de cartón o telas, como cocina de carbón, alacena, etc. todo ello mobiliario tradicional asturiano y que no supone un problema para su desplazamiento.

Además su actividad ha sido más visible gracias al interés mostrado por medios de comunicación como televisión y radio. En esta última y recientemente algunos de los miembros expusieron su experiencia a través de un coloquio de lo que para ellos/as supuso y supone participar en una actividad de este tipo.

Con la evolución y puesto que transmiten mensajes saludables ya que se constituyen como referentes de un envejecimiento saludable dentro y fuera de la comunidad, surge la necesidad de dar un paso más, la necesidad de proporcionarles una posición visible y ejemplarizante dentro de su comunidad. Esto se logra creando la figura de **Agentes de Promoción de la salud a través del teatro**. En julio de 2017 se impartió el primer Curso de Agentes de Promoción de la Salud a Través del Teatro con el que se pretendió dotar a los componentes del grupo formación adecuada en promoción de la salud, con conocimiento exactos y sin confusión respecto a conceptos y hábitos de vida saludable. Para ello se hizo imprescindible la colaboración de diferentes agentes e instituciones de la comunidad, tal como personal sanitario del centro de salud del municipio, de la Gerencia de Atención Primaria, Dirección de enfermería, etc.

**Teatro Con Mayores: Un Instrumento Novedoso en la Promoción de un  
Envejecimiento Activo**

Por tanto el objetivo de este curso fue, promover la salud a través de una serie de personas formadas en la materia por profesionales sanitarios del municipio y que aseguren mensajes claros, saludables, risa y divertimento todo ello a través de obras de teatro pero también y constituyéndose como personas referentes de salud dentro de la comunidad destacando la importancia de una vida sana y siendo conscientes de la relevancia de su figura como ejemplo de envejecimiento activo



*En la imagen miembros del grupo (De Izq. a Dcha.): Pilar García, Luís Fernández, Jovino Villar, Otilia Feito, Ramiro García.  
Sentados, por la Izq. Asunción Rodríguez, Adonina García, Antonio Fernández y Olvido Fernández*

## **Dificultades y beneficios del teatro como instrumento de promoción de la salud comunitaria**

Cualquier acción llevada a cabo en una comunidad tiene consigo una serie de dificultades de puesta en marcha y ejecución además de una serie de beneficios tanto esperados como inesperados. Cuando se desarrolla una actividad en un medio rural de Asturias, en concreto en el municipio de Tineo, se parte de una serie de dificultades inherentes a la condición de ámbito rural como es la dispersión geográfica, la dificultad para desplazarse o la extensión del mismo. Por tanto estos aspectos deben ser tenidos en cuenta en la planificación de cualquier propuesta de intervención.

Por otro lado, en cuanto a los beneficios, decir que a través del teatro, se trasladan mensajes en positivo sobre la instauración y promoción de hábitos de vida saludables a quienes vienen a ver las obras, pero además, cabe destacar no solo la importancia de esos mensajes hacia el público de cualquier edad que gusta de ir a ver el teatro, sino que existen otros beneficios que afectan a los actores y actrices del grupo.

En este grupo se puede constatar los siguientes **aspectos beneficiosos**:

- Entre los miembros se establece un vínculo y conexión intensa que genera sentimiento de pertenencia. Como es sabido un grupo ejerce una función importante de protección y apoyo en el grupo y en la sociedad
- Reconocimiento entre los miembros de la comunidad: Se constituyen como ejemplo a seguir y de admiración por parte de la comunidad. Tanto es así, que en junio de 2017 una Asociación Cultural homenajeó al Grupo de Teatro por su labor social.
- Incremento de la autoestima. Nuestra valía personal puede verse afectada a partir de cierta edad. Por ello, con esta actividad se despierta de nuevo ese sentimiento de utilidad y auto-

**Teatro Con Mayores: Un Instrumento Novedoso en la Promoción de un Envejecimiento Activo**

- reconocimiento de logros, progresos y cambios que nos hacen evolucionar independientemente de la edad que se tiene.
- Desarrollo y descubrimiento de nuevas habilidades sociales y de comunicación. Con la asunción de subir a un escenario, afloran inseguridades, miedos, dificultades, etc. Este se convierte en un medio idóneo para trabajar aspectos que surgen generado cambio y nuevas habilidades tanto sociales como de comunicación.
- Reducción del aislamiento social y del sentimiento de soledad: Algunos de los integrantes son personas que viven solas, en zona rural aislada, por lo que formar parte de esta actividad evita o reduce el aislamiento.
- Reducción de procesos depresivos debidos a causas diversas como cuidado o fallecimiento de familiares a cargo, ausencia de redes sociales, etc., así como la percepción del estado de salud en general.
- Eliminación de sesgos culturales.
- Creación de redes sociales y de apoyo y participación: No solo se reúnen para ensayar o para tratar temas relacionados con el teatro. También se reúnen para celebraciones, comer, tomar un café, ...
- Promueven hábitos de vida y los practican
- Reducción de los factores de riesgo e incremento de factores de protección
- Estimulación de mente y cuerpo
- La creación de una ilusión y un nuevo proyecto de vida por el que levantarse todas las mañanas y por el que salir de casa
- Puesto que teatro forma parte de una mas de las actividades de la EMST, todos los miembros del grupo están concienciados y activos a toda propuesta de actividad que desde la EMST, pueda surgir, participando en actividades como Curso de Paciente activo, talleres, etc.

## **Conclusiones y continuidad**

Sin duda alguna la utilización del teatro como instrumento de envejecimiento activo y promoción de la salud en el sentido más amplio de la misma lo convierte en una acción novedosa.

- Novedosa, porque promueve hábitos saludables con obras de teatro escritas exclusivamente para trabajar temas concretos de salud (alimentación, tabaco, envejecimiento, ejercicio físico, etc.).
- Novedosa porque a través del teatro se crea una ilusión para todas aquellas personas que llegada una edad, sienten que ya no son útiles, que no tienen ganas de hacer nada y pierden las ganas de vivir. Con el teatro tienen la ilusión de ensayar, de viajar para llevar a cabo la actuación, de reunirse para comer o cenar antes de cada evento, etc.
- Novedosa, porque promueve una mejora en la autoestima: Al participar y actuar en diferentes eventos, jornadas, congresos, etc. y ante un público diverso genera en todos los miembros un sentimiento de validez e importancia que repercute directamente en su autoestima.
- Novedosa porque fomenta la creatividad, pues los miembros del grupo se ven inmersos y desarrollan los preparativos que conlleva una actuación de teatro, por ejemplo vestuario, estenografía, expresión corporal, etc.
- Novedosa porque mejora de memoria y procesos cognitivos
- Novedosa porque promueve y mejora las habilidades sociales y de comunicación en los actores y actrices pues afrontan y superan retos personales como miedo a hablar en público, timidez y mejora de las habilidades de comunicación ya que a través del teatro aprenden a relacionarse, expresar sentimientos y pensamientos de forma adecuada generando un bienestar emocional en todos los miembros del grupo

- Novedosa porque a través de la formación como Agentes de Salud se constituyen como agentes de referencia para el resto de población, siendo un ejemplo a seguir y por tanto reduciendo o
- eliminando sesgos propios de la cultura, la edad, etc.
- Novedosa porque promueven y ejemplarizan un mensaje de salud que llega a toda la población tanto a niños, adolescentes o adultos, pues los mensajes siempre van dirigidos a todo tipo de población con el objetivo de promover hábitos de vida saludables como factores de protección (alimentación, ejercicio físico, ...) y reducir o eliminar hábitos no saludables y por tanto reducir factores de riesgo (tabaco, alcohol, ...). Además los mensajes “calan” debido a que se representan escenas cotidianas
- Novedosa porque se promueve algo importantísimo para la salud, como es la risa. Las obras de teatro añoran mensajes saludables con escenas divertidas en las que el público que acude disfruta de abundantes carcajadas.
- Novedosa porque genera vínculos sociales y sentimiento de pertenencia al grupo, lo que refuerza hábitos saludables y relaciones sociales que evitan o reduce procesos depresivos así como el aislamiento social y por tanto la soledad.
- Novedosa porque sus costes son mínimos ya que la escenografía, vestuario, ... etc. siempre se procura la utilización de material que cada miembro tiene en su casa sin realizar compras para ello. Las actuaciones son totalmente gratuitas y los miembros se ven recompensados con la satisfacción de convertirse en actores y actrices saludables, ser reconocidos como miembros que aportan a la sociedad después de la jubilación, dar sentido a lo que se viene llamando envejecimiento activo y en definitiva tener un proyecto de vida, una **ILUSION**, ilusión que se debe tener a cualquier edad que se tenga en la vida.
- Novedosa, porque en definitiva son escasas las acciones de este tipo que reúnen varias características que procuran un envejecimiento activo a través del teatro ya que suele ser un instrumento infravalorado dentro de las acciones de salud comunitaria en la población y en especial con personas mayores. Además se utilizan obras escritas expresa y concretamente para el mensaje que se quiere trasladar a la población.

Destacar finalmente que no solo se actúa sobre la población objeto, sino que también de forma indirecta sobre el resto de la población del municipio. Es una acción sostenida en el tiempo, no puntual, lo que conlleva mayor eficacia en las acciones. Fomenta la creación de un proyecto de vida a través de las relaciones sociales, el sentimiento de pertenencia al grupo y la apuesta por una ilusión común



## **BIBLIGRAFIA**

- Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Nueva York; OMS; 1946.
- <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>
- World Health Organization. Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Jakarta; WHO; 1997
- <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Métodos y medios en Promoción y Educación para la Salud . Editorial UOC. Fernando Marqués. Salvador Sáez. Rafael Guayta (eds)
- Asociación Europea de Innovación en Envejecimiento Activo y Saludable
- Libro Blanco de Envejecimiento Activo Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. IMSERSO