

## *Una experiencia de psicomotricidad en la tercera edad.*

LOLA GARCÍA OLALLA  
Psicóloga y psicomotricista

*Presentamos la experiencia de un taller de psicomotricidad con un grupo de ancianos que viven en un contexto residencial, y que presentan limitaciones importantes en cuanto a autonomía personal y eficiencia motriz en general. El trabajo se inspira en el principio de globalidad, que promueve un abordaje simultáneo de aspectos cognitivos, afectivos y motores. Partimos del reencuentro con el bienestar corporal para abrirnos a una dimensión de creación y comunicación. Se trabaja desde una dimensión personal y grupal que permite la subjetivación del cuerpo y la humanización de la relación.*

### **Introducción**

Según Paul Baltes (2000), desde la filosofía del ciclo vital todas las etapas de la vida implican desarrollo, y el éxito en cada etapa dependerá de tres estrategias básicas: Un ajuste de los objetivos vitales (selección de algunos y renuncia a otros); optimización de nuestros recursos para alcanzar estos objetivos; y compensación de las pérdidas.

Envejecer satisfactoriamente supone (Triadó y Villar, 2008) sentirse bien con uno mismo, mantener expectativas e ilusiones, y una visión optimista hacia la vida en general, con presencia de estados emocionales positivos. Supone también adaptarse a los cambios y crear entornos de vida que optimicen las posibilidades de cada anciano, sin olvidar que la pérdida y la ganancia son aspectos consustanciales de todas las fases vitales.

La tercera edad presenta una notable diversidad, habida cuenta de que hoy refleja una etapa de la vida cada vez más amplia; incluso se diferencia entre tercera y cuarta edad. Nuestro trabajo se centra en los mayores muy mayores que envejecen con fragilidad y dependencia. Y desde estas particulares características planteamos nuestra intervención. Podemos decir que el anciano muy mayor vive en general: Un proceso de involución física y psíquica; pérdida de eficiencia psicomotora: lentitud, problemas de equilibrio, de orientación, y de autonomía en los desplazamientos; deterioro de sus cualidades físicas: coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.; enlentecimiento de su ritmo vital; carencias relacionales y de figuras vinculares: pérdida del cónyuge, amigos, hijos en la distancia, etc.; pérdida de roles ocupacionales; con frecuencia pérdida de residencia y de objetos íntimos. Su mundo externo ha quedado limitado, empobrecido. En cambio, su mundo interno de representaciones se enriquece, como dice Cyrulnik (2007), el mundo ya no los rodea, está dentro de ellos, en su memoria.

# E S P A C I O . A B I E R T O

Existen hoy múltiples evidencias sobre los beneficios del trabajo corporal en general, y psicomotor en particular, para la población de la tercera edad, muchas de las cuales están sobradamente documentadas (Benavente, C., 1995; Enríquez, A. y Núñez, M., 2005; Justo Martínez, E., 2000; Lorente Rodríguez, E., 2003; Martínez Abellán, R., 2005; Menezes de Vasconcelos, M., 2003).

La psicomotricidad es un medio privilegiado para revivir el bienestar corporal y reconciliarse con las pérdidas, para crear situaciones de relación y comunicación con los otros que generan vínculos afectivos y de pertenencia a un grupo, y para abrir en cada persona una dimensión de creación lúdica que permite un encuentro diferente consigo mismo y con el grupo. El trabajo corporal con los grupos de mayores puede presentar orientaciones diversas según se contemple el vínculo del cuerpo con la vida afectiva, emocional, relacional y creativa del sujeto.

Entendemos la psicomotricidad en la tercera edad como un trabajo que parte de la toma de conciencia corporal, busca ampliar el registro de las sensaciones, de los movimientos, de las relaciones, mediante vivencias de bienestar corporal y emocional, que finalmente revierten en una ampliación de la identidad corporal y psíquica del sujeto.

En la intervención en psicomotricidad en la tercera edad se han distinguido tradicionalmente dos tipos de programas (Soler Vila, 2005):

- Programas de dinamización corporal, dirigidos a personas mayores autónomas, que envejecen

saludablemente, con baja probabilidad de desarrollar enfermedades o discapacidades propias del envejecimiento, elevada capacidad funcional y compromiso activo con la vida. Tienen un carácter preventivo y su finalidad es impedir que déficits asociados a la edad se acrecienten o conviertan en patológicos.

- Programas terapéuticos o de estimulación corporal, dirigidos a personas mayores con déficit o discapacidad, que envejecen con mucha fragilidad o con dependencia. Su autonomía se ve seriamente comprometida y pueden presentar discapacidad motriz, sensorial o cognitiva. La intervención psicomotriz se aborda desde un enfoque terapéutico con el objeto de rehabilitar y retardar el deterioro producido por la vejez y la enfermedad. Aquí estarían las personas que hoy llamamos de la 4ª edad y aquí se sitúa el trabajo que voy a presentar.

## Metodología

Nuestro trabajo de desarrolla en la residencia Las Magnolias, situada en Sitges (Barcelona). Es una residencia de gestión privada, pero concertada con la Generalitat de Catalunya, lo cual significa que la mitad de los residentes reciben subvención por su plaza. Acoge a un total de 85 residentes. A lo largo de diez años de trabajo en equipo, entre los diversos especialistas del centro (terapeuta ocupacional, fisioterapeutas, psicóloga, trabajadora social, animadora social) y en colaboración con el personal auxiliar, hemos puesto en marcha diversos talleres y actividades pensados para dar respuesta a las diversas necesidades de los residentes. En el momento actual

# E S P A C I O . A B I E R T O

funcionan los siguientes: Cinefórum, Manualidades, El rincón de la reflexión, Bingo, Dinámica de grupos, Salidas y paseos, Estimulación sensorial y movilizaciones y Psicomotricidad.

El taller de psicomotricidad se realiza cada jueves de 10 a 11:30 h. Asisten un total de 18 residentes. En cuanto a movilidad, sólo seis son autónomos, cinco utilizan silla de ruedas y siete otro tipo de ayudas técnicas. En cuanto a su estado mental, diez presentan un deterioro cognitivo leve, seis moderado y dos grave, según la Escala de funcionamiento mental Pfeiffer y la Escala de deterioro cognitivo GDS (Reisberg). Como responsables del taller trabajan la psicóloga y la terapeuta ocupacional.

El trabajo se inspira en los principios de globalidad y ajuste tónico-emocional. Desde el principio de globalidad, el cuerpo y el movimiento se entienden como manifestación de la estructuración psíquica del sujeto; una globalidad que es única para cada persona, singular, en función de la propia historia inscrita en el cuerpo, y que se manifiesta a través del tono, la postura, la gestualidad. El ajuste tónico-emocional nos permite la calidad de acogida en el encuentro con el otro, desde la disponibilidad corporal y psíquica del psicomotricista (Camps, 2008).

## Objetivos de la intervención

### 1. Con relación al propio cuerpo:

- Recuperar el placer del movimiento y del trabajo corporal
- Aumentar y diversificar los movimientos
- Adquirir seguridad en los desplazamientos
- Compensar los déficits con capacidades conservadas

- Promover la autonomía
- Tomar conciencia del propio cuerpo, ampliar la imagen corporal

### 2. Con relación al mundo de los objetos y el medio exterior:

- Despertar la capacidad creativa en relación a los objetos
- Vivenciar el juego con los objetos
- Despertar imágenes y representaciones vinculadas a estas vivencias
- Representar con diferentes registros las vivencias experimentadas: el gesto, el dibujo, la palabra

### 3. Con relación a los demás:

- Aumentar la frecuencia y el placer de las interacciones con los otros
- Mejorar las competencias para la comunicación: escucha, comprensión, empatía y ajuste al otro
- Abrir los canales de la comunicación no verbal
- Disminuir los niveles de angustia en relación a la pérdida

### 4. Con relación a la construcción de la propia identidad:

- Mejorar el bienestar corporal y psíquico
  - Disminuir las vivencias de dolor
  - Reconocerse como personas valiosas y dignas de estima
  - Construir una imagen ajustada de sí mismo en cuanto a competencias y limitaciones
- La sala y la sesión de psicomotricidad son lugares y tiempos muy investidos a nivel emocional por la mayoría de los participantes, ligados a vivencias de placer personal y compartido. Para nosotros está cargada de resonancias profundas

# E S P A C I O . A B I E R T O

en la relación que mantenemos con los abuelos. Lo que allí ocurre no ocurre en ningún otro lugar, es específico y original de la sesión de psicomotricidad.

## **La sesión de psicomotricidad se organiza en cinco tiempos**

1. La bienvenida, la presentación, el reencuentro  
Es el momento de decir el propio nombre y recordar el nombre de los otros, tarea difícil porque para algunos la memoria está muy comprometida. Señalamos la llegada de algún nuevo participante, y las faltas, a veces dolorosas porque son irreversibles, y se crea el momento para hablar de ese vacío y comenzar a elaborar la pérdida. Comentamos cómo ha ido la semana, cómo se encuentran. Recordamos entre todos lo que hicimos en la sesión anterior; es un medio para construir la continuidad de la experiencia, de los recuerdos que compartimos y reconstruimos con los otros.

2. Trabajo sobre el tono y las sensaciones propioceptivas

Es un trabajo que parte de la respiración, una lenta toma de conciencia sobre nuestra respiración, para pasar a los estiramientos y la movilización corporal. Es la primera toma de conciencia sobre el cuerpo. Conectamos con las sensaciones internas y con nuestras posibilidades de movilización corporal. Son limitadas, pero existen. Es también un trabajo para desbloquear las tensiones corporales, fuente de un gran malestar progresivamente acumulado. En ocasiones proponemos situaciones de relajación, que po-

demos inducir a través de un trabajo tónico o de visualizaciones. Nos llama la atención que este primer tiempo suele ser el más recordado cuando hacemos memoria de la sesión. Constituye un primer momento para la relajación tónica y el bienestar corporal.

3. El juego y la relación

Partimos de propuestas para trabajar solos, en pareja, a tres, en pequeño o gran grupo. Trabajamos a partir del juego, del movimiento, de la puesta en acto de la expresividad motriz. Hacemos propuestas sobre el placer sensoriomotor, el acompañamiento, la imitación, la oposición, la lucha, el acuerdo, la sintonía, el baile, etc. Utilizamos objetos como telas, globos, pelotas, palos, etc., materiales ligeros y fáciles de manejar. El despertar sensorial, la creatividad con los objetos, la relación a través del juego son el centro en este momento de la sesión. La música nos acompaña con frecuencia, modula y anima las propuestas.

4. Reapropiación y conciencia corporal

A través de propuestas como el automasaje, el masaje al otro en las manos, el masaje en rueda en la espalda, etc. Propuestas cautelosas y progresivas, porque para muchos el contacto con el otro es algo lejano. La mayoría lo reciben de buen grado, con placer, y se esmeran en ajustarse al otro.

5. Hablamos y nos despedimos

En círculo cada uno expresa algo sobre la sesión. Nuestro tiempo final es para la palabra, que nos permite expresar las modificaciones y

# E S P A C I O . A B I E R T O

los cambios personales, las vivencias en relación al otro; es la toma de conciencia de nuestra subjetividad en el marco grupal. Nos despedimos hasta el próximo jueves.

El rol del psicomotricista en este contexto nos merece una reflexión particular. Señalamos algunas condiciones o competencias en relación a su persona que facilitan una dinámica de trabajo en que las personas se sienten y se pueden expresar:

- La capacidad para crear un entorno de escucha y respeto, para favorecer la creación de redes, de constelaciones afectivas entre los participantes, que proporcione elementos para soportar el malestar y las pérdidas.
- El ajuste a la persona, a su ritmo y a sus competencias, que exige resituarnos en un tempo diferente y frente a capacidades transformadas.
- La creatividad suficiente para proponer situaciones significativas para quien ha vivido una larga vida y tiene deseos de seguir viviendo.
- El manejo del dolor, la pérdida y la muerte, que forman parte de nuestro entorno, y debemos ayudar a elaborar desde el reconocimiento, la emoción y la palabra.

## Resultados y conclusiones

En un estudio que realizamos sobre los beneficios y la eficacia del trabajo en el taller de psicomotricidad (García Olalla y cols., 2005), en el que valoramos cuatro áreas, Movilidad, Comunicación, Identidad y Representación, concluimos que se producía una mejora en todas las áreas y para la mayoría de las personas; pero el área de movilidad era la que presentaba una

mejora más significativa, con indicadores como: disminución del miedo a la caída en los desplazamientos cotidianos, disminución del sentimiento de torpeza y lentitud, aumento del gusto por caminar, y disminución de las molestias al caminar. La segunda área con mayor índice de impacto fue la de comunicación, con indicadores como: aumento del grado de comprensión hacia los compañeros cuando son solicitados e incremento de las interacciones fuera del taller en las situaciones de la vida cotidiana. Otros indicadores de interés fueron: la disminución de la percepción subjetiva de dolor a lo largo del día y el incremento del sentimiento de alegría.

Pensamos que el taller de psicomotricidad produce claros beneficios que optimizan el desarrollo y la calidad de vida de las personas mayores que presentan déficit y dependencia. Produce una mejora del bienestar corporal y tiene efectos positivos sobre la propia identidad y la calidad de la relación interpersonal.

Nuestras observaciones a lo largo de estos años nos permiten abogar por un trabajo con la tercera edad centrado en la persona, como sujeto con capacidad de cambio y transformación hacia un mayor bienestar; un trabajo que respete la particularidad de cada sujeto, difícil a veces de sostener en contextos institucionales donde lo personal se desdibuja y se borra frente a lo grupal. Confiamos en el trabajo que se aborda en equipo y responde a una filosofía centrada en la persona, no como objeto de estimulación, sino como sujeto a quien acompañamos en su recorrido vital, y en una etapa de la vida de especial fragilidad.



## E S P A C I O . A B I E R T O

## REFERENCIAS

- **Baltes, P.B. y Staudinger, U.M.** (2000). *Wisdom. A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence*, American Psychologists, 55, 122-136.
- **Benavente, C.** (1995). *Psicomotricidad y terapia ocupacional en geriatría*. Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias. 1995. Vol I, Nº 49, pp. 27-41.
- **Camps, M.** (2008). *La especificidad de la psicomotricidad: Un arte para la estructuración de la persona*. Ponencia presentada en el I Congreso mundial de psicomotricidad. Montevideo (Uruguay).
- **Cyrulnik, B.** (2007). *De cuerpo y alma*. Barcelona: Gedisa.
- **Enríquez, A. y Núñez, M.** (2005). *Psicomotricidad con personas mayores sordas*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. Nº 19, pp. 117-136.
- **García Olalla, L.** (2008). *Reapropiación y conciencia corporal en la tercera edad través de la psicomotricidad*. Ponencia presentada en el I Congreso mundial de psicomotricidad. Montevideo (Uruguay).
- **García Olalla, L. Cervera, A. y Serrano J.** (2005). *Conciencia corporal y representación*. Comunicación presentada en la V Conferencia Nacional de Alzheimer. Murcia (España).
- **Justo Martínez, E.** (2000). *Estimulación psicomotriz en personas mayores*. Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias. 2000. Vol. 2, Nº 65, pp. 19-23.
- **Lorente Rodríguez, E.** (2003). *Intervención psicomotriz con pacientes con demencia: una propuesta rehabilitadora*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. 2003. Nº 11, pp. 13-28.
- **Martínez Abellán, R.** (2005). *Psicomotricidad y actividad física en la tercera edad*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. 2005. Nº 17, pp. 89-106.
- **Menezes de Vasconcelos, M.** (2003). *A psicomotricidade como promotora de qualidade de vida na terceira idade*. 2003. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. 2003. Nº 12, pp. 51-60.
- **Soler Vila, A.** (2005). *Envejecimiento activo. Una intervención a través del cuerpo y del movimiento*. Entre líneas: Revista especializada en psicomotricidad. Nº 17 y 18, pp. 5-12 y 5-10.
- **Triadó, C. y Villar, F.** (2008) *Envejecer en positivo*. Girona: Aresta.

