

D O S S I E R

Jóvenes y mayores: una experiencia intergeneracional en psicomotricidad

LOLA GARCÍA OLALLA
CORI CAMPS LLAURADÓ

Ambas son doctoras en Psicología y psicomotricistas
y co-coordinadoras del Máster Internacional en
Educación y Terapia Psicomotriz (URV)

“Reconocemos la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones”

(Naciones Unidas, 2002)

La solidaridad intergeneracional es una recomendación y un objetivo de organismos nacionales e internacionales en relación con el envejecimiento. En este sentido los Programas Intergeneracionales (PI) constituyen un instrumento para alentar y fortalecer relaciones solidarias entre generaciones. Los primeros PI surgen en los años sesenta, al apreciarse la separación entre jóvenes y mayores en las familias, como consecuencia de los cambios en los ámbitos laboral y familiar, con el consiguiente aislamiento de las personas mayores y la aparición de percepciones mutuas erróneas, mitos y estereotipos entre estas generaciones, y el riesgo para la generación muy mayor de ser aislada y devaluada. Los PI están diseñados para que personas mayores y jóvenes sin lazos biológicos se impliquen en interacciones que promuevan lazos afectivos entre generaciones y sistemas de apoyo positivo, que ayuden a mantener el bienestar y la seguridad de las generaciones jóvenes y mayores (Newman (1997). Cada generación pone en funcionamiento los recursos que posee y que, frecuentemente, permanecen ocultos y suelen activarse cuando las generaciones se ponen a trabajar juntas; ambas generaciones aportan y reciben algo: se trata de un intercambio netamente bidireccional (Albuérne y Juanco, 2002).

Según Villar (1997) el término “intergeneracional” supone la implicación de miembros de dos o más generaciones en actividades que potencialmente pueden hacerles conscientes de sus diferentes perspectivas (generacionales). Impli-

D O S S I E R

ca una interacción y cooperación creciente para lograr metas comunes, una influencia mutua y la posibilidad de cambio (que suponga una mejora). Como señalan Newman y Sánchez (2007), la clave del término (inter)generacional está, no tanto en lo generacional, sino en el inter, en el entre. Siguiendo a estos autores y a partir del análisis realizado por MacCallum y cols. (2006), una clave del éxito es que los PI ofrecen oportunidades para el desarrollo de relaciones: tienen una duración suficiente para permitir el establecimiento de relaciones y rupturas de estereotipos; las actividades favorecen las relaciones, cuya naturaleza se cuida intentando que sean abiertas, tolerantes, y que no persigan enjuiciar al otro; se promueve la reciprocidad. Investigaciones diversas avalan que los programas intergeneracionales contribuyen a reforzar la interacción y establecer lazos emocionales, benefician la autoestima del mayor y su sentimiento de utilidad. Sentirse querido y acompañado se constatan como necesidades prioritarias, según autoinformes de los propios mayores (Albuérne y Juanco, 2002).

La iniciativa del programa que se presenta surge a petición del centro escolar Escola Pía de Sitges (Barcelona), que ofrece una actividad de voluntariado para desarrollar durante un curso escolar por un grupo de jóvenes de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta propuesta inicial es acogida y elaborada por la residencia de mayores Las Magnolias, que ofrece a los jóvenes participar tres días por semana en diversas actividades y talleres del centro.

El taller de psicomotricidad se constituye como uno de los escenarios de esta participación. La residencia contaba ya con diversas experiencias de convivencia intergeneracional con edades de educación infantil y primaria, organizadas como jornadas de convivencia de un día escolar. Abordar una experiencia de intercambio con adolescentes se vive como un reto innovador.

Objetivos

El taller de psicomotricidad cuenta con una larga historia en la residencia y se ha ido adaptando a un colectivo de personas cada vez más mayores, con mayor grado de deterioro cognitivo y dependencia funcional. Sobre sus objetivos y dinámica hemos dado cuenta en publicaciones anteriores (García Olalla, 2009; 2011). La intervención que proponemos se identifica con los presupuestos de dos foros de referencia:

“Basado en una visión global de la persona, el término psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.” (Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español FAPee)

D O S S I E R

Nuestro trabajo en psicomotricidad con personas mayores se aborda desde una visión unitaria y global del ser humano, donde los aspectos corporales y emocionales se encuentran profundamente conectados a partir de la función tónica. Partimos de la toma de conciencia corporal buscando ampliar el registro de sensaciones, movimientos y relaciones mediante vivencias de bienestar corporal y social, que finalmente revierten en una ampliación de la identidad corporal y psíquica del sujeto.

Las publicaciones sobre el trabajo psicomotor con personas mayores son todavía escasas, pero la gerontopsicomotricidad se constituye como una disciplina emergente que va tomando cuerpo, de manera simultánea a un nuevo discurso sobre el envejecimiento en positivo. Es momento de erradicar la visión imperante de la vejez como etapa de decadencia y declive y recuperar las potencialidades y competencias de esta etapa de la vida. Los prejuicios, prácticas discriminatorias y expectativas negativas limitan las posibilidades de desarrollo de los adultos mayores. Proponemos una mirada hacia el envejecimiento en positivo, que abogue por la valoración de los mayores, su patrimonio y experiencia. En este sentido será especialmente relevante el fortalecimiento de las redes intergeneracionales. Como dicen nuestros colegas Tuzzo y Mila, *“Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente. Promover el envejecimiento activo y participativo significa apropiarse de una longevidad saludable o con un “éxito” que les pertenece, dado que no hay una vejez, sino*

“vejezes”, cada una con su propia singularidad, tanto en la forma en que se envejece, como en la tonalidad afectiva que la acompaña” (Tuzzo y Mila, 2008, p. 223).

Entendemos la gerontopsicomotricidad como un área de conocimiento de la psicomotricidad que ha creado un conjunto de técnicas de intervención referentes a la promoción, la prevención, el diagnóstico y la terapéutica, adecuadas en el abordaje integral de personas que se encuentran en el proceso de envejecimiento y vejez (Mila y cols., 2008).

La gerontopsicomotricidad, como disciplina que propone la intervención a través del cuerpo y el movimiento, ha mostrado su influencia positiva en la competencia personal y eficiencia motriz, la cognición, la afectividad, el bienestar y la socialización de las personas mayores, reduciendo los riesgos de deterioro y marginación (Menéndez y Brochier, 2011).

Los objetivos del taller de psicomotricidad en el marco del PI y desde la inclusión de los jóvenes, se formulan en la siguiente dirección:

- Promover el mutuo conocimiento y la construcción de una imagen ajustada de los mayores por parte de los jóvenes, eliminando miedos, estereotipos y prejuicios.
- Reconocerse mutuamente como personas valiosas y dignas de estima, capaces de proporcionar y recibir ayuda (perspectiva bidireccional).
- Promover la escucha y disponibilidad, que permita la sintonía emocional en situaciones de participación conjunta.

D O S S I E R

- Vivenciar el placer del movimiento y el juego en situaciones de interacción.
- Rescatar potencialidades y recursos vinculados al placer del movimiento y la acción, que se amplifican cuando trabajamos con los otros.

Desarrollo del proyecto

En un primer momento se elabora el programa conjunto de participación por los responsables de ambas instituciones. Se abren como escenarios de coparticipación en la residencia los talleres de psicomotricidad, estimulación cognitiva, bingo, manualidades, juegos de mesa y salidas al exterior. Se solicita la opinión y permiso de los mayores, recibiendo una amplia aceptación. Los jóvenes acudirán tres días por semana y escogerán de manera voluntaria en qué taller o actividad desean participar.

En la experiencia han participado 40 jóvenes (20 chicas y 18 chicos) de entre 14 y 16 años. En el taller de psicomotricidad participan 13 residentes (10 mujeres y 3 varones), con edades comprendidas entre 80 y 99 años. 12 son viudos y 1 casado. 6 presentan algún tipo de deterioro cognitivo (2 leve, 2 moderado y 2 grave). En cuanto al grado de movilidad, sólo 2 son autónomos, el resto precisa ayudas técnicas (1, bastón; 3, caminador y 7, silla de ruedas). El taller de psicomotricidad tiene una duración aproximada de 1 hora y 15 minutos, y se organiza en cinco tiempos:

1. La bienvenida. Recordamos el nombre y recibimos a los jóvenes. Suele plantearse una cuestión sobre algún aspecto de nuestra identidad, que nos identifica, vinculada al pasado o al momento actual.
2. Trabajo sobre la respiración, el tono y las sensaciones propioceptivas. A partir de la respiración, micro estiramientos y movilización corporal, se busca conectar con las sensaciones internas, ampliar la conciencia corporal, facilitar la disminución de tensiones y dolor corporal.
3. El juego y la relación. Se trabaja la expresividad motriz a partir del movimiento y del juego con los otros. Utilizamos objetos ligeros y fáciles de manejar, como intermediarios de la relación. El placer de la acción y de la interacción modifica la expresividad y proporciona bienestar. Se crean situaciones que permiten momentos para la creatividad y la sintonía emocional.
4. La reapropiación corporal a través del masaje. Es un trabajo sobre la escucha y el ajuste tónico-emocional. Este tiempo no siempre está presente en el taller, pero es muy apreciado por los mayores.
5. La despedida. Se comenta y valora lo vivido en la sesión.

El rol de los jóvenes en el taller de psicomotricidad se ha ido transformando desde un papel de ayudantes al de *partenaires*. Esta modificación es producto de un cambio de perspectiva relacional hacia una mayor reciprocidad.

D O S S I E R

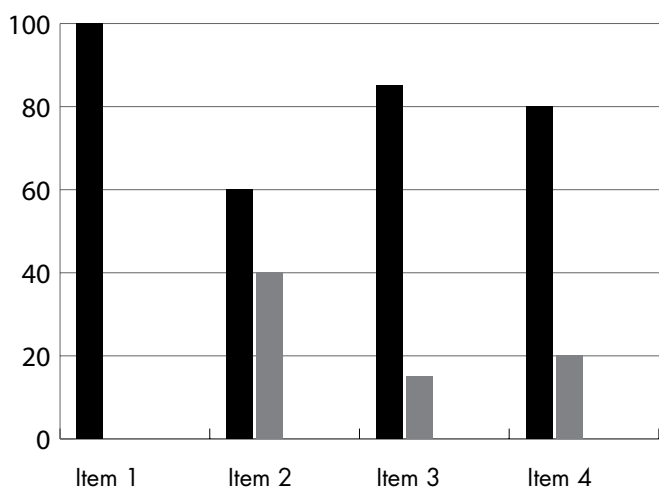
Resultados

Al final de la experiencia de un curso escolar se valoró el programa entre los jóvenes a partir de un cuestionario anónimo que contemplaba cuatro aspectos: grado de *satisfacción* con la experiencia, valoración de su *participación*, mejora del *conocimiento* sobre los mayores y *reconocimiento* percibido. Los resultados apuntan, por orden de valoración, los siguientes datos: el 100% de los jóvenes se sienten totalmente satisfechos con la experiencia; conocen mucho mejor (87%) o bastante mejor (13%) la vida de los mayores; consideran que los abuelos aprecian mucho (82%) o bastante (18 %) su participación, y creen que su participación ha incrementado mucho (61%) o bastante (39%) el beneficio de los talleres.

En relación a la cuestión abierta *¿Qué te ha aportado esta experiencia?* hemos agrupado las repuestas en seis categorías. En la tabla 1 se aportan los datos relativos a: categorías encontradas, frecuencias de aparición y ejemplos para cada categoría. Podemos afirmar que esta experiencia ha aportado a los jóvenes un mayor conocimiento de las personas mayores y de su vida en la residencia; realizan una valoración muy positiva de su ayuda a las personas mayores y consideran que ha sido una experiencia valiosa, que además les ha llevado a un cambio de perspectiva sobre esta etapa de la vida y generado nuevas actitudes hacia la misma, como la empatía, el respeto e incluso la admiración.

Por otra parte hemos recabado la opinión de los mayores al finalizar uno de los talleres y señalan como aportaciones de esta experiencia:

Valoración de la experiencia por los jóvenes



1. Me siento satisfecho de haber participado en este proyecto.
2. Creo que mi participación ha servido para que las actividades sean más provechosas.
3. Ahora conozco mejor la vida de las personas mayores en una residencia.
4. Los abuelos aprecian nuestra participación en las actividades.

D O S S I E R

Tabla 1. Aportaciones del PI según el grupo de jóvenes

APORTACIONES (agrupadas según categorías)	N	EJEMPLOS
Conocer más a la persona mayor	15	<p>Conocer su vida más profundamente</p> <p>Diferenciar las enfermedades que les pueden afectar</p> <p>Conocer cómo viven y sienten las personas mayores</p> <p>Conocer su vida personal</p> <p>Conocer sus gustos y sensaciones</p> <p>Conocer la alegría que tienen algunos y los problemas que tienen otros</p>
Experiencia placentera y valiosa	14	<p>Es una experiencia que merece la pena vivir alguna vez</p> <p>Mucha felicidad y me ha encantado participar</p> <p>Ha sido una experiencia que me ha gustado muchísimo</p> <p>Ha sido una gran experiencia que nunca había hecho</p> <p>Me lo he pasado muy bien y espero repetir</p> <p>Me ha aportado felicidad y alegría</p>
Altruismo. Hacer cosas por ellos, ayudar	10	<p>Poder hacer alguna cosa buena por ellos</p> <p>Poder ayudarles y saber que ellos agradecen nuestra ayuda</p> <p>Me he dado cuenta de que necesitan nuestra ayuda y están muy felices cuando venimos</p> <p>Valoro mucho todos los ratos que he estado con ellos y haberlos podido ayudar</p> <p>Es importante ayudarles porque nosotros también seremos mayores y necesitaremos ayuda</p> <p>Vale la pena ver que sonríen cuando venimos</p>
Conocer la vida de la residencia	9	<p>Conocer la vida dentro de la residencia</p> <p>Conocer todas las actividades que hacen en una residencia</p> <p>Ver cómo viven las personas mayores en una residencia</p>
Cambio de perspectiva	7	<p>Darme cuenta de lo que son capaces de hacer</p> <p>Conocer todas las etapas de la vida y disfrutarlas al máximo</p> <p>Valorar las pequeñas cosas de la vida y qué se ha de aprovechar cada día</p> <p>Saber que son como nosotros; aunque tengan más años tienen derecho a una segunda oportunidad</p> <p>Sentir más empatía hacia las personas mayores y ser más consciente de todas las etapas de la vida</p> <p>Me he sentido feliz de ver que hay gente que lucha por su vida</p>
Aprender a relacionarse	2	<p>Saber relacionarme con ellos</p> <p>Tener más respeto hacia la gente mayor</p>

D O S S I E R

conectan con su juventud y recuperan la memoria de esta etapa (*nos rejuvenece, nos trae buenos recuerdos*); vivencia de nuevos juegos y situaciones que no pudieron vivir cuando eran jóvenes; diversión y alegría en las actividades compartidas. Subrayan también que los jóvenes aprenden de ellos, conocen experiencias que les ayudarán, desde la perspectiva del intercambio y la influencia mutua (*ellos aprenden de nosotros el contacto y nosotros aprendemos de ellos cosas que no hemos tenido*).

Por tanto, en relación a los objetivos que nos habíamos propuesto podemos afirmar que:

- Ambos grupos, jóvenes y mayores, han mejorado el conocimiento mutuo, y han podido construir y ajustar la imagen del grupo con quien han compartido la experiencia. Esto ha sido así especialmente para el grupo de jóvenes, en quien el impacto de la experiencia ha sido mayor.
- Ambos colectivos se han valorado mutuamente como valiosos y capaces de aportar y recibir ayuda del otro, si bien estas ayudas son específicas para cada grupo.
- El grado de escucha y disponibilidad ha sido variable para cada persona de cada colectivo, y también en función de la actividad, pero sí estamos en condiciones de afirmar que, a medida que ha avanzado la experiencia, se han incrementado los niveles de implicación y sintonía en el curso de la actividad conjunta para la mayoría de los participantes.
- Las sesiones han sido vivenciadas como placenteras por todos los participantes. Las propuestas de juego se han mostrado eficaces para promover situaciones de placer y bienestar compartido.
- Ambos colectivos han descubierto recursos personales que se han activado en el curso de la participación conjunta. Para cada colectivo, podríamos señalar la activación de competencias preferentes: en el caso de los mayores, competencias motrices y creativas; en el caso de los jóvenes, competencias emocionales y comunicativas.

Conclusiones

La evaluación al final del primer año revela un alto grado de satisfacción con el programa en ambos colectivos. Los jóvenes consideran que han vivido una experiencia valiosa, que ha generado un conocimiento más ajustado y profundo de los mayores, modificado su percepción y sus propias actitudes en la relación. Se aprecia en sus reflexiones un cambio de perspectiva que alcanza al conjunto del ciclo vital.

Se confirman los resultados ya apuntados en investigaciones previas, sobre el cambio en la percepción de los mayores por parte de los jóvenes tras la experiencia del programa intergeneracional, hacia un mayor reconocimiento (Albuerne y Juanco, 2002). Como decía uno de los jóvenes al valorar la experiencia, *“Ahora ya sé que los abuelos, por mucho que parezcan apagados, siempre tienen el corazón y el alma en marcha, con ganas de hacer cosas, y con ilusión de que les hablen y les comprendan”*.

Dado el éxito del primer año, ambos colectivos solicitaron la continuidad de la experiencia, que actualmente sigue en curso. Desde que el programa comenzó el taller de psicomotricidad se ha convertido de manera estable en un escenario intergeneracional. Los resultados de los talleres

D O S S I E R

compartidos han trascendido y ampliado los resultados inicialmente esperados, creándose nuevas situaciones y propuestas para el intercambio: participación conjunta en diversas celebraciones y creación de un calendario solidario, cuyos beneficios se donarán a una asociación de ayuda para adolescentes con trastornos alimentarios.

Algo hemos aprendido sobre la vivencia de estos jóvenes en el corto plazo, pero quizás les estamos habilitando para afrontar no sólo la convivencia con sus mayores, sino su propio proceso de hacerse mayor, siempre esquivado en una sociedad donde lo joven está sobrevalorado y la vejez queda escondida y borrada, sin posibilidad de construir significados sobre un futuro que tarde o pronto les interpelará.

Pensamos que esta experiencia puede alentar nuevas propuestas y formatos para el trabajo en psicomotricidad a lo largo del ciclo vital. Sin duda, la brecha intergeneracional, el alejamiento y desconocimiento de esta etapa de la vida por parte de los jóvenes puede verse muy beneficiada por este tipo de propuestas. Podríamos seguir pensando e incluso investigando sobre las condiciones idóneas para que un PI centrado en psicomotricidad obtenga los mayores beneficios para ambos colectivos.

BIBLIOGRAFÍA

Albuerne, F. y Juanco, A. (2002). Intergeneracionalidad y escuela: trabajamos juntos, aprendemos juntos. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 45, 77-88.

García Olalla, L. (2009). Reapropiación y conciencia corporal en la tercera edad a través de la psicomotricidad. *Revista Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 33, 37-44.

García Olalla, L. (2011). Una experiencia de psicomotricidad en la tercera edad. *Entre líneas. Revista especializada en psicomotricidad*, 27, 18-23.

MacCallum, J.; Palmer, D.; Wright, P.; Cumming-Potvin, W.; Northcote, J.; Booker, M. y Tero C. (2006). *Community building through intergenerational exchange programs*. Australia: National Youth Affairs Research Scheme.

Menéndez, C. y Brochier, R.B. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. *Textos y contextos*, 10 (1), 179-192.

Mila, J. y cols. (2008). Equipo de investigación y docencia en gerontopsicomotricidad. *Revista Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 33, 41-44.

Newman, S. y Sánchez, M. (2007). Los programas intergeneracionales: concepto, historia y modelos. En M. Sánchez (dir), *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. www.la-Caixa.es/ObraSocial.

Newman, S. (1997). *Creating Intergenerational Programs*. New York: Haworth Press.

Tuzzo, R. y Mila, J. (2008). La formación de psicomotricistas en el campo del envejecimiento y vejez. Interfases necesarias. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 62, 22(2), 221-231.

Vega, J. (1994). Programas intergeneracionales. En **J. Buendía** (Comp.) *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid: Siglo XXI.

Villar, F. (1997). Intergeneracional o multigeneracional? A question of nuance. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5 (1), 115-117.