

## **VARIACIONES EN TORNO A LA GERONTOPSICOMOTRICIDAD**

**ANTONIA ORTEGA FERNÁNDEZ\* Y CONCEPCIÓN RABADÁN FERNÁNDEZ\*\***

\*Licenciada en Psicología y Maestra en Psicomotricidad por el CiES.

\*\* Formación en psicoanálisis en la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM). Doctora en Psicología Clínica por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Premio Gabino Barreda; Maestra en Psicología Clínica por la UNAM. Ocupa el cargo en la Dirección Académica del Colegio Internacional de Educación Superior desde el año 1998.

Recepción: 25 noviembre 2023/ Aceptación: 07 mayo 2024

### **RESUMEN**

En el marco del envejecimiento poblacional y la creciente necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable, la gerontopsicomotricidad emerge como un enfoque de conjunto para el bienestar en la tercera edad. A través de la integración de la psicología, neuropsicología, la psicomotricidad y la gerontología, esta disciplina busca abordar las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores.

En este artículo, exploraremos diferentes aspectos de la gerontopsicomotricidad, desde su descubrimiento y concepto hasta su aplicación práctica y beneficios. Desde el análisis de las áreas cerebrales beneficiadas por esta práctica hasta la navegación de las crisis y transiciones asociadas con el envejecimiento, pasando por las técnicas de intermediación corporal, la importancia de las funciones musculares, el equilibrio (físico y psíquico) en el desarrollo humano en la vejez.

Además, examinaremos la gerontopsicomotricidad desde diversas perspectivas teóricas, como la de Winnicott y Erikson y exploraremos cómo esta disciplina puede beneficiar a una variedad de profesiones relacionadas con la salud y el bienestar.

**PALABRAS CLAVE:** envejecimiento, gerontología, neuropsicología, psicología, psicomotricidad, tercera edad, vejez.

## **SUMMARY**

Within the framework of population aging and the growing need to promote active and healthy aging, gerontopsychomotor skills emerge as a comprehensive approach to well-being in the elderly. Through the integration of psychology, neuropsychology, psychomotor skills and gerontology, this discipline seeks to address the physical, cognitive, emotional and social needs of older adults. In this article, we will explore different aspects of gerontopsychomotor skills, from its discovery and concept to its practical application and benefits. From the analysis of the brain areas benefited by this practice to the navigation of crises and transitions associated with aging, passing through body intermediation techniques, the importance of muscular functions, balance (physical and psychological) in human development. in old age. Additionally, we will examine gerontopsychomotor skills from various theoretical perspectives, such as that of Winnicott and Erikson, and explore how this discipline can benefit a variety of health and wellness professions..

**KEY WORDS:** Aging, gerontology, neuropsychology, psychology, psychomotor skills, third age, old age.

## **RÉSUMÉ**

Dans le cadre du vieillissement de la population et du besoin croissant de promouvoir un vieillissement actif et en bonne santé, les compétences gérontopsychomotrices apparaissent comme une approche globale du bien-être des personnes âgées. Grâce à

l'intégration de la psychologie, de la neuropsychologie, de la psychomotricité et de la gérontologie, cette discipline cherche à répondre aux besoins physiques, cognitifs, émotionnels et sociaux des personnes âgées. Dans cet article, nous explorerons différents aspects des compétences gérontopsychomotrices, depuis leur découverte et leur concept jusqu'à leur application pratique et leurs avantages. De l'analyse des zones cérébrales bénéficiant de cette pratique à la navigation des crises et transitions associées au vieillissement, en passant par les techniques de médiation corporelle, l'importance des fonctions musculaires, de l'équilibre (physique et psychologique) dans le développement humain dans la vieillesse. De plus, nous examinerons les compétences gérontopsychomotrices sous diverses perspectives théoriques, comme celle de Winnicott et Erikson, et explorerons comment cette discipline peut bénéficier à diverses professions de la santé et du bien-être.

**MOT CLÉS:** vieillissement, neuropsychologie, psychologie, psychomotricité, seniors, vieillesse.

## **DESARROLLO**

### **1. DESCUBRIENDO LA GERONTOPSICOMOTRICIDAD: UN ENFOQUE DE CONJUNTO PARA EL BIENESTAR EN LA TERCERA EDAD [1]**

En el fascinante mundo del cuidado y la salud de las personas mayores, la gerontopsicomotricidad emerge como una disciplina de conjunto o integral que busca mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores. Pero, ¿qué es exactamente la gerontopsicomotricidad y cómo se relaciona con la gerontología?

#### **¿Qué es la Gerontopsicomotricidad?**

La gerontopsicomotricidad es una disciplina que combina elementos de la psicomotricidad con el estudio específico de las necesidades y características de la población adulta mayor. Se centra en promover el bienestar físico, emocional y social

de las personas mayores a través de la actividad física, la estimulación cognitiva, la expresión emocional atravesados por las técnicas de intermediación corporal.

En pocas palabras, la gerontopsicomotricidad busca mantener y mejorar la autonomía, la movilidad y la calidad de vida de los adultos mayores sostenidos mediante el trabajo corporal, la expresión creativa y la interacción social.

### **¿Cómo se Relaciona con la Gerontología?**

Si bien la gerontopsicomotricidad y la gerontología comparten el objetivo común de mejorar la vida de las personas mayores, cada una se enfoca en aspectos diferentes pero complementarios.

La gerontología se centra en el estudio del envejecimiento y sus implicaciones sociales, psicológicas, médicas y económicas. Examina temas como la salud física y mental, la planificación de la jubilación, el cuidado a largo plazo y la calidad de vida en la vejez.

Por otro lado, la gerontopsicomotricidad se enfoca específicamente en el bienestar físico y emocional de las personas mayores a través de intervenciones psicomotoras. Combina el trabajo corporal con técnicas de intermediación corporal que facilitan la estimulación cognitiva y emocional para promover la autonomía, la sociabilidad y la vitalidad en la tercera edad.

### **Complementando la Gerontología: ¿Por qué es Importante la Gerontopsicomotricidad?**

La gerontopsicomotricidad complementa la gerontología al agregar un enfoque práctico y global al cuidado de los adultos mayores. Mientras que la gerontología proporciona conocimientos teóricos y contextuales sobre el envejecimiento, la gerontopsicomotricidad ofrece herramientas con estrategias de intermediación corporal

y social para mejorar la seguridad y calidad de vida de las personas mayores en su día a día.

Al integrar, mediante la relación tónico emocional, la actividad física, la expresión creativa y las relaciones sociales en la rutina diaria de los adultos mayores, la gerontopsicomotricidad ayuda a prevenir el deterioro físico y cognitivo, promoviendo así un envejecimiento confiable, activo y saludable.

## **2. EXPLORANDO LAS ÁREAS CEREBRALES BENEFICIADAS POR LA GERONTOPSIKOMOTRICIDAD: UN VÍNCULO CLAVE PARA EL BIENESTAR EN LA VEJEZ [2]**

La Gerontopsicomotricidad, con su enfoque de una perspectiva de conjunto, no solo promueve la salud física en la tercera edad, sino que también despierta y fortalece áreas específicas del cerebro, contribuyendo así al bienestar cognitivo, emocional y social. Veamos cómo esta disciplina se convierte en un aliado invaluable para la salud cerebral en la vejez.

### **1. Corteza Motora y Áreas Motoras Primarias**

La estimulación física adaptada en la Gerontopsicomotricidad activa la corteza motora, involucrando las áreas motoras primarias. Ejercicios diseñados para mejorar el sostén en la movilidad y coordinación, mediatizados por la mirada y la relación tónico-emocional, tienen un impacto directo en estas regiones, fortaleciendo las conexiones neuronales y manteniendo la agilidad física.

### **2. Hipocampo y Memoria**

El hipocampo, vital para la memoria, se beneficia de las actividades cognitivas propuestas en la Gerontopsicomotricidad. Estimular la memoria a través de juegos creativos, técnicas de intermediación corporal y ejercicios diseñados para desafiar

mentalmente a los participantes puede contribuir a mantener y mejorar las funciones mnésicas.

### **3. Lóbulos Frontales y Funciones Ejecutivas**

Las actividades que requieren una seguridad en la planificación, toma de decisiones y resolución de problemas, propias de la Gerontopsicomotricidad, activan los lóbulos frontales. Estas funciones ejecutivas, mediatizadas por el cuerpo en equilibrio, la voz, la mirada, el esquema e imagen del cuerpo son esenciales para el día a día, viéndose fortalecidas y contribuyendo a una mayor autonomía y calidad de vida.

### **4. Amígdala y Gestión Emocional**

La Gerontopsicomotricidad incorpora la gestión emocional como parte de su perspectiva de conjunto o integral de sus intervenciones. Actividades que estimulan la expresión emocional y promueven el bienestar afectivo, mediatizados por la seguridad en el equilibrio de la relación tónico-emocional, impactan positivamente en la amígdala, centro clave en el procesamiento de las emociones.

### **5. Circuito de Recompensa y Placer**

Las experiencias positivas generadas a través de las prácticas de sostén en la Gerontopsicomotricidad en ambientes facilitadores activan el circuito de recompensa, liberando neurotransmisores como la dopamina. Este proceso contribuye a la sensación de una confianza, de placer y bienestar, esenciales para una vida enriquecedora en la vejez.

### **3. LA CRISIS DE LA MITAD DE LA VIDA: UNA OPORTUNIDAD PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL [3]**

La crisis de la mitad de la vida es una intersección compleja entre procesos psicológicos y experiencias de vida que pueden afectar profundamente el bienestar y el

desarrollo personal que muchos adultos enfrentan entre los 40 y los 60 años. A menudo, este fenómeno se caracteriza por sentimientos de insatisfacción, dudas sobre el propósito de la vida y un marcado interés de cambio. Sin embargo, a pesar de su nombre, la crisis de la mitad de la vida puede ser vista como una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. En este apartado, exploraremos las causas de esta crisis, sus síntomas comunes y cómo enfrentarla de manera constructiva, y también analizaremos por qué es importante integrar el concepto de crisis de la mitad de la vida a los que estudian la gerontopsicomotricidad.

### **¿Qué es la crisis de la mitad de la vida?**

La crisis de la mitad de la vida es un período de profunda introspección y cuestionamiento de las elecciones de vida y los logros alcanzados hasta el momento. A menudo, las personas que experimentan esta crisis sienten un fuerte impulso de hacer cambios significativos en áreas como la carrera, las relaciones personales y el sentido de identidad. Pueden surgir preguntas difíciles sobre el propósito de la vida y la realización personal, lo que puede llevar a sentimientos de ansiedad, depresión y confusión.

### **Síntomas Comunes de la crisis de la mitad de la vida**

Los síntomas de la crisis de la mitad de la vida pueden variar de una persona a otra, pero algunos son más comunes que otros. Estos pueden incluir:

- Sentimientos de insatisfacción o vacío, a pesar de tener una vida aparentemente exitosa.
- Cuestionamiento de las elecciones de vida pasadas y dudas sobre el camino futuro.
- Crisis en las relaciones personales, incluyendo matrimonio, amistades y relaciones familiares.

- Sentimientos de arrepentimiento o remordimiento por oportunidades perdidas o decisiones tomadas.
- Un intenso deseo de cambio, que puede manifestarse como cambiar de carrera, mudarse de ciudad o iniciar nuevas actividades.

Las circunstancias de la vida, como el matrimonio, el divorcio, el cambio de carrera, los hijos que abandonan el hogar o la pérdida de seres queridos, pueden desencadenar o contribuir a esta crisis. Estos eventos pueden generar una sensación de pérdida, incertidumbre o insatisfacción, que luego se refleja en aspectos psicológicos.

### **La Importancia de Integrar la crisis de la mitad de la vida en la Gerontopsicomotricidad**

Integrar el concepto de la crisis de la mitad de la vida en la gerontopsicomotricidad es crucial para comprender mejor las necesidades y desafíos de los adultos mayores. Esta etapa de la vida está marcada por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, y la comprensión de cómo enfrentar estos cambios puede ser fundamental para promover el bienestar en la vejez. La vejez no llega, uno prepara, en buena medida, su vejez. Al reconocer y abordar las preocupaciones relacionadas con la crisis de la mitad de la vida, los profesionales de la gerontopsicomotricidad pueden ofrecer un apoyo más efectivo y centrado hacia sus alumnos, o pacientes, ayudándolos a navegar esta etapa de la vida con mayor confianza y resiliencia.

### **4. NAVEGANDO LAS AGUAS DE LA TERCERA Y CUARTA EDAD: UN VIAJE DE CAMBIOS Y TRANSICIONES**

El viaje hacia la tercera y cuarta edad es uno marcado por una serie de cambios y transiciones significativas, que nos llevan a explorar nuevas dimensiones de la vida y la existencia. A medida que avanzamos a través de las décadas, enfrentamos desafíos físicos, emocionales y sociales que nos invitan a reflexionar sobre el paso del tiempo y el significado de la vejez. En este apartado, exploraremos este viaje a través de las

décadas, desde los cincuenta hasta los ochenta años, destacando los hitos y las experiencias que marcan cada etapa.

### **Los Cincuenta Años: Semillas de Cambio**

A los cincuenta años, se comienzan a notar los primeros signos del envejecimiento, como las canas y las arrugas que marcan el paso del tiempo. Es una época en la que se encuentran ante la encrucijada entre la juventud y la madurez, y se enfrenta la responsabilidad de cuidar a la generación anterior, como los padres. Es un momento de reflexión sobre los logros y desafíos, y de preparación para los cambios que vendrán en las décadas siguientes.

### **Los Sesenta Años: Adaptándonos a los Cambios**

A los sesenta años, se experimentan una serie de cambios físicos y emocionales que llevan a adaptarse a una nueva realidad. Se comienza a tomar medicamentos para abordar la disminución de la fisiología, y se enfrenta la pérdida de fuerza muscular y la posibilidad de caídas. Es también la época en la que se puede enfrentar la primera cirugía de esta etapa debido a la disminución sensorial, como problemas de visión. Además, se comienza a utilizar dispositivos médicos como auriculares y marcapasos para mantener la salud y el bienestar. También se enfrentan a los trámites de jubilación, explorando nuevas formas de vida y planteamientos de jubilación.

### **Los Setenta Años: Encarando la Vejez y la muerte**

La década de los setentas marcan un período de introspección y reflexión sobre la vida y el legado. En este período, el individuo se enfrenta a la posibilidad de una vejez solitaria, donde los lazos familiares pueden debilitarse, motivándolo así a buscar conexiones significativas y mantenerse activo en la comunidad. Además, se reflexiona sobre la experiencia de acceder a la sociedad y la cultura de las nuevas generaciones, explorando formas de contribuir al mundo que le rodea. Asimismo, a esta edad, las

consideraciones sobre la muerte se vuelve más prominente, llevando a profundizar en las creencias y temores relacionados con el final de la vida.

### **Los Ochenta Años: Un Tiempo para Reflexionar y Aceptar**

En cuanto a los ochentas, se representa un tiempo de reflexión profunda y aceptación de la propia mortalidad. La pérdida de contemporáneos y el enfrentamiento con la finitud personal marcan este período. Es un momento para mirar hacia atrás con gratitud y satisfacción, abrazando las experiencias vividas. Además, se convierte en una oportunidad para compartir historias y sabiduría con las generaciones más jóvenes, así como para cultivar conexiones significativas con los seres queridos.

## **5. EXPLORANDO LAS TÉCNICAS DE INTERMEDIACIÓN CORPORAL EN PSICOMOTRICIDAD Y GERONTOPSIKOMOTRICIDAD [4]**

La psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad se destacan por su enfoque global que integra el cuerpo, la residencia de la psique en el soma (con vida psicósomática), la mente (pensamiento) y las emociones para promover el bienestar físico y psicológico. Dentro de estas disciplinas, las técnicas de intermediación corporal desempeñan un papel fundamental al facilitar la comunicación, la expresión emocional y la conexión interpersonal. La intermediación es a través del propio cuerpo del psicomotricista en equilibrio, en relación tónico-emocional, en la mirada, la voz, el ritmo, los gestos y la seguridad en el sostén tónico emocional. Es desde el sostén que se facilita la creatividad del cuerpo en movimiento del psicomotricista y su alumn@ o paciente. En este apartado, exploraremos algunas de estas técnicas y su relevancia en el ámbito de la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad.

### **1. El Gesto Espontáneo [5]**

El gesto espontáneo es una tensión psico-corporal, tono-emocional, mediante la que se juega el riesgo de vivir la vida. Es del orden de lo no verbal del cuerpo que refleja las

emociones y los pensamientos de una persona en un momento dado. En la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad, el gesto espontáneo se utiliza para sostener la experiencia interna de la persona, así como para resistir las diferencias, variaciones, lo que se desconoce, las transiciones y la comunicación emocional e interpersonal.

Winnicott refiriéndose a la relación madre infante, pero que se aplica en el desarrollo emocional del ser humano, refiere: “Tenemos que examinar el modo como la madre ambiente satisface esta omnipotencia infantil revelada en un gesto (o agrupamiento sensorio motor). He vinculado la idea del **self verdadero con el gesto espontáneo**. La fusión de la motilidad y los elementos eróticos están en proceso de hacerse reales en este periodo del desarrollo del individuo” (188-89) [6].

## **2. La Mímica**

La mímica, o la expresión facial, es otra técnica de intermediación corporal que se utiliza para transmitir emociones, estados mentales y de tensión piso-corporal. En el contexto de la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad, la mímica se utiliza para ayudar a las personas a expresar sus sentimientos y pensamientos de manera no verbal, lo que facilita, desde el espacio intermedio de creatividad y confianza, la comunicación y la comprensión interpersonal.

## **3. La Voz [7]**

La voz es una herramienta poderosa que mediatiza el cuerpo afectado, facilita la expresión emocional y la comunicación. Así como en el mito de Narciso, Eco, como madre enamorada, tejía un discurso amoroso con las palabras de Narciso, en la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad, el tono de voz, el ritmo y la entonación se utilizan para una reflexión sobre sí mismo, para transmitir emociones, facilitar la conexión emocional y promover la expresión verbal y la comunicación interpersonal [7]

#### **4. La Mirada [8] [9] [10]**

La mirada es otra forma importante de comunicación no verbal que se utiliza en la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad. La mirada facilita el sostén, es intermediaria de los efectos de confiabilidad. Puede transmitir empatía, comprensión y apoyo emocional, y puede ayudar a establecer una conexión interpersonal significativa con las personas mayores.

#### **5. La Actitud de Escucha**

La actitud de escucha activa y empática es fundamental en la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad. Al prestar atención a las expresiones verbales y no verbales de las personas mayores, los profesionales pueden comprender mejor sus necesidades, preocupaciones y emociones, y ofrecer un apoyo emocional y una orientación efectiva.

#### **6. La Afirmación**

La afirmación positiva y el refuerzo son técnicas clave en la psicomotricidad y la gerontopsicomotricidad. Al reconocer y validar las experiencias y emociones de las personas mayores, los profesionales pueden promover la autoestima, la confianza y el bienestar emocional.

#### **7. La Negación [11]**

La negación, entendida como el proceso de aceptar y enfrentar las limitaciones físicas y emocionales, permite a las personas mayores explorar nuevas formas de expresión y adaptación.

## **8. La Creatividad [12]**

Por otro lado, la creatividad se facilita cuando se fomenta la experimentación y la innovación en las actividades psicomotoras, promoviendo así el desarrollo cognitivo, emocional y social.

En resumen, las técnicas de intermediación corporal en psicomotricidad y gerontopsicomotricidad son herramientas que favorecen la seguridad y confianza en el profesional y en el mismo alumn@ o paciente. Resultan una base fundamental para facilitar la comunicación, la expresión emocional y la conexión interpersonal en el cuidado de las personas mayores. Al utilizar estas técnicas de manera confiable, los profesionales pueden promover el bienestar físico y psicológico de las personas mayores y mejorar su calidad de vida.

## **6. PSICOMOTRICIDAD Y LA IMPORTANCIA DE LAS FUNCIONES DE LA MUSCULATURA EN EL DESARROLLO HUMANO: COMPARACIÓN ENTRE LA INFANCIA Y LA VEJEZ [6]**

La psicomotricidad, entendida como la relación entre la mente (pensamiento), la vida psicosomática y el cuerpo en el proceso de desarrollo humano, juega un papel crucial en cada etapa de la vida. Entre los elementos fundamentales de la psicomotricidad se encuentran las funciones de la musculatura, que incluyen el equilibrio, el apoderamiento, la capacidad de oposición y la capacidad de establecer relaciones tónico-emocionales. Estas funciones no solo son vitales para la movilidad física, sino que también influyen en aspectos emocionales, sociales y cognitivos de la persona. En este apartado, exploraremos cómo estas funciones se manifiestan en la primera fase de separación individuación en la infancia y en la cuarta etapa de separación individuación en la vejez.

### **Funciones de la Musculatura en la Primera Fase de Separación Individuación (Infancia) [13]**

Durante la primera fase de separación individuación en la infancia, que se produce principalmente durante los primeros años de vida, las funciones de la musculatura desempeñan un papel crucial en el desarrollo motor y emocional del bebé. Por ejemplo:

- **Equilibrio:** El bebé comienza a desarrollar habilidades de equilibrio a medida que aprende a mantenerse erguido y a moverse de forma independiente. Estos primeros logros físicos son fundamentales para la exploración del entorno, la construcción de una sensación de seguridad en el mundo y habilidades cognitivas y de inteligencia.
- **Apoderamiento:** A medida que el bebé adquiere control sobre su cuerpo y sus movimientos, experimenta un sentido de apoderamiento y autonomía. Esto se refleja en su capacidad para alcanzar objetos, gatear y eventualmente caminar, lo que le permite interactuar más plenamente con su entorno, conocerlo y cuestionarlo.
- **Capacidad de Oposición:** A través de la exploración activa del mundo físico, el bebé desarrolla una capacidad de oposición al enfrentarse a obstáculos y desafíos. Esta capacidad es fundamental para el desarrollo de la resiliencia y la capacidad de superar dificultades a lo largo de la vida, complementándolo con el uso de la cognición, el pensamiento y la inteligencia.
- **Capacidad de Establecer Relaciones Tónico-Emocionales:** Una forma de captar las emociones en el infante es a través del tono muscular; si el sostén o la relación es tensa, relajada o casi para caerse de los brazos. Los movimientos corporales, como abrazar, acurrucarse y jugar, contribuyen al desarrollo de vínculos emocionales saludables y a la regulación emocional, cognitiva e intelectual del bebé.
- **Esquema e imagen corporal:** Según Dolto, el esquema corporal se refiere a la vivencia interna y consciente del cuerpo, mientras que la imagen del cuerpo es

la representación inconsciente y simbólica que se forma en la mente del individuo desde la infancia [14] [15] [16].

En resumen, las funciones de la musculatura en la infancia son esenciales para el desarrollo motor, emocional y social del bebé, proporcionando las bases para futuros aprendizajes, logros y relaciones.

### **Funciones de la Musculatura en la Cuarta Etapa de Separación Individuo-Acción (Vejez)**

En la cuarta etapa de separación individuo-acción, que se manifiesta en la vejez, las funciones de la musculatura continúan desempeñando un papel importante en la calidad de vida y el bienestar emocional de los individuos mayores. Aunque pueden experimentarse cambios físicos y disminución de la fuerza muscular debido al envejecimiento, las funciones de la musculatura siguen siendo relevantes:

- **Equilibrio:** El mantenimiento del equilibrio se vuelve crucial para prevenir caídas y lesiones en los adultos mayores. Programas de ejercicios específicos, como el yoga y el tai chi, pueden ayudar a mejorar el equilibrio y la estabilidad, promoviendo así la independencia y la seguridad en la movilidad.
- **Apoderamiento:** A pesar de los cambios físicos asociados con el envejecimiento, muchos adultos mayores encuentran formas de mantener un sentido de apoderamiento y autonomía a través de actividades físicas adaptadas a sus necesidades y capacidades. El mantenerse activo físicamente, ya sea a través de caminatas, natación o ejercicios de resistencia, puede contribuir al bienestar físico y emocional en la vejez.
- **Capacidad de Oposición:** Afrontar los desafíos físicos, familiares y sociales conllevan emociones asociadas con el envejecimiento que en ocasiones requieren de una capacidad de oposición y a la vez de adaptación. Los adultos

mayores que mantienen una actitud reflexiva y en resonancia con otros, de la misma generación y de otras, por ejemplo, jóvenes, adultos jóvenes, niños, tienden a enfrentar los cambios elaborando sentimientos de tristeza y alegría, buscando mantener una calidad de vida ante el conjunto de cambios implicados en los procesos de la vida.

- **Capacidad de Establecer Relaciones Tónico-Emocionales:** A medida que se envejece, las relaciones con amigos, familiares y cuidadores se vuelven aún más importantes para el bienestar emocional. El mantenerse activo socialmente y participar en actividades grupales puede ayudar a mantener una conexión emocional y un sentido de pertenencia en la vejez.
- **Esquema e imagen del cuerpo.** En la vejez, el concepto del esquema y la imagen del cuerpo sigue siendo relevante, puede experimentar cambios significativos debido al proceso de envejecimiento y a las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Durante esta etapa, las personas pueden enfrentarse a cambios físicos y emocionales que integran saludablemente o que afectan su percepción de sí mismas y de su cuerpo.

En conclusión, las funciones de la musculatura continúan siendo relevantes en la cuarta etapa de separación individuo-acción en la vejez, contribuyendo al bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores. A través del mantenimiento del equilibrio, el apoderamiento, la capacidad de oposición y la capacidad de establecer relaciones tónico-emocionales, los adultos mayores pueden disfrutar de una vida plena y significativa a medida que avanzan en su viaje de separación individuo-acción.

## **7. EXPLORANDO LA GERONTOPSIKOMOTRICIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE WINNICOTT**

En el vasto universo del cuidado gerontopsicomotor, la visión de Donald Winnicott brilla con una luz única y esclarecedora. Para comprender plenamente la

gerontopsicomotricidad desde su perspectiva, es fundamental explorar conceptos clave como la zona intermedia de experiencia y el concepto de objeto transicional.

### **La Zona Intermedia de Experiencia: Un Espacio Vital [17]**

Winnicott nos enseña que la zona intermedia de experiencia es un espacio vital entre el mundo interno y el mundo externo, donde ocurren los procesos de transición y crecimiento. En el contexto de la gerontopsicomotricidad, este concepto cobra una relevancia especial, ya que enfatiza la importancia de crear un entorno facilitador que proporcione seguridad y confianza a los adultos mayores mientras exploran nuevas formas de inserción social, de vida, de movimiento y expresión.

### **El Entorno Facilitador y la Relación Terapéutica**

En el desarrollo psicomotor de los adultos mayores, el entorno facilitador y la relación terapéutica desempeñan un papel crucial. La creación de un ambiente cálido, seguro y acogedor permite que los adultos mayores se sientan cómodos para explorar los cambios en cuerpo, funcionamiento y sus emociones, promoviendo así un equilibrio físico y emocional. La relación terapéutica basada en la confianza y el respeto mutuo facilita la conexión emocional y el crecimiento personal.

### **El Sostén del Gesto Espontáneo: Un Centro del Sí Mismo Seguro**

En la relación tónico emocional entre el terapeuta y el paciente, el sostén del gesto espontáneo emerge como un elemento esencial. Este sostén proporciona un centro del sí mismo seguro y confiable, desde el cual el adulto mayor puede explorar y expresarse libremente. Al sentirse apoyados y comprendidos, los adultos mayores pueden recuperar la confianza en su capacidad para moverse en la vida de manera independiente y significativa.

## **El Objeto Transicional: Promoviendo la Conexión Emocional**

Según Winnicott, el objeto transicional actúa como un puente entre el mundo interno y externo, proporcionando un vínculo emocional significativo. En el contexto de la gerontopsicomotricidad, este concepto se aplica al fomentar la conexión emocional entre el adulto mayor y su entorno, promoviendo así un sentido de pertenencia y bienestar. Al reconocer la importancia de los objetos transicionales en la vida de los adultos mayores, podemos facilitar su capacidad para relacionarse de manera más plena, independiente y satisfactoria con el mundo que les rodea.

En conclusión, la perspectiva de Winnicott en la gerontopsicomotricidad nos ofrece una visión profunda y humanista del proceso de envejecimiento. Al integrar sus conceptos clave en nuestra práctica clínica, podemos promover un envejecimiento activo y saludable, donde los adultos mayores puedan vivir con plenitud y significado.

## **8. ABORDANDO LA FASE PSICOSOCIAL DE ERIKSON DESDE LA GERONTOPSIKOMOTRICIDAD [3]**

La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson ofrece una perspectiva fascinante sobre los desafíos que enfrentan las personas a lo largo de su vida. El diagrama epigenético sobre las 8 edades del hombre: confianza versus desconfianza; autonomía versus vergüenza, duda; iniciativa versus culpa; industria versus inferioridad; identidad versus difusión del rol; intimidad versus aislamiento; generatividad versus estancamiento; integridad versus disgusto, desesperación. En su última etapa, Erikson describe el conflicto entre la integridad del yo y la desesperación, una fase crucial que se presenta en la vejez. A través del prisma de la gerontopsicomotricidad, podemos explorar cómo enfrentar este desafío de manera activa y significativa [18].

## **Integridad del Yo: Un Sentido de Logro y Realización**

En la fase de integridad del yo, las personas mayores buscan hacer las paces con sus vidas y encontrar un sentido de logro y realización. Se trata de reflexionar sobre las experiencias pasadas, aceptar las limitaciones y errores, y apreciar los logros y las relaciones significativas. Desde la perspectiva de la gerontopsicomotricidad, este proceso implica reconocer la importancia del cuerpo en movimiento como vehículo para expresar y procesar emociones, recuerdos y experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

## **La Desesperación: Afrontando los Desafíos del Envejecimiento**

Por otro lado, la desesperación surge cuando las personas mayores se sienten abrumadas por los arrepentimientos, los fracasos y las pérdidas. Es un momento de profunda introspección y confrontación con la propia mortalidad. Sin embargo, desde la gerontopsicomotricidad, podemos ofrecer herramientas y estrategias para afrontar estos desafíos de manera constructiva. El movimiento corporal, la expresión creativa y la conexión emocional pueden ayudar a aliviar la ansiedad y el dolor, y a promover un sentido renovado de bienestar y significado.

## **El Rol de la Gerontopsicomotricidad en el Desarrollo del Yo en la Vejez**

La gerontopsicomotricidad ofrece un enfoque holístico y multidisciplinario para abordar los desafíos del envejecimiento y promover la salud mental y emocional en la vejez. A través de la relación tónico emocional, técnicas de intermediación corporal, como terapia de movimiento, las personas mayores pueden fortalecer su sentido de identidad y autonomía, cultivar relaciones significativas y encontrar un propósito renovado en la vida. Al integrar la gerontopsicomotricidad en la atención geriátrica, podemos ayudar a las personas mayores a enfrentar la fase de integridad del yo con resiliencia y dignidad.

## **9. DIFERENTES CONCEPCIONES SOBRE LA MUERTE EN EL CONTEXTO DE LA GERONTOPSIKOOTRICIDAD [19]**

La gerontopsicomotricidad es un campo interdisciplinario que estudia la interacción entre la psicología, la gerontología y la actividad física en el proceso de envejecimiento. Dentro de este marco, uno de los aspectos más profundos y complejos es la forma en que las personas mayores perciben y conciben la muerte.

### **1. La Muerte como Transición Espiritual**

Para algunas personas mayores, la muerte se percibe como una transición hacia otro estado de existencia. Esta concepción, frecuentemente asociada con creencias religiosas o espirituales, puede brindar consuelo y aceptación frente al fin de la vida. Desde esta perspectiva, la muerte no se ve como el final absoluto, sino como una etapa más en el viaje del alma.

### **2. La Muerte como Fin Natural del Ciclo Vital**

Otra concepción común sobre la muerte es verla como parte natural e inevitable del ciclo de la vida. En este enfoque, se entiende que la muerte es una experiencia compartida por todos los seres vivos y que, aunque pueda generar tristeza y dolor, también es vista como una parte integral del proceso de vivir.

### **3. La Muerte como Temor Existencial**

Para algunos adultos mayores, la muerte puede ser vista como un tema tabú o como una fuente de temor existencial. Este enfoque puede estar influenciado por experiencias personales, traumas pasados o creencias culturales que hacen que la idea de la muerte sea angustiante y difícil de enfrentar.

#### **4. La Muerte como Legado y Continuidad**

Por otro lado, algunos individuos mayores pueden concebir la muerte como una oportunidad para dejar un legado duradero. Desde esta perspectiva, la muerte se entiende como una transición que permite que las contribuciones y el impacto de la vida perduren en la memoria de los seres queridos y en la sociedad en general.

#### **5. La Muerte como Tema de Reflexión y Preparación**

Independientemente de la concepción específica, la muerte suele ser un tema que invita a la reflexión y la preparación en la vejez. Muchos adultos mayores encuentran valor en abordar aspectos prácticos como la planificación funeraria y legal, así como en compartir sus deseos y valores con sus seres queridos.

### **10. PROFESIONES QUE SE BENEFICIAN DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LA GERONTOPSICOMOTRICIDAD [20]**

La psicomotricidad, una disciplina que integra el movimiento corporal, las emociones y la cognición, ofrece numerosos beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito de la gerontopsicomotricidad. A continuación, exploraremos algunas profesiones que pueden aprovechar los principios y técnicas de la psicomotricidad para aplicarlos en el cuidado y la atención de los adultos mayores:

#### **1. Fisioterapeutas:**

Los fisioterapeutas pueden utilizar la psicomotricidad para promover la creatividad con programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Estos programas, vehiculizados por la relación tónico emocional y las técnicas de intermediación corporal, pueden ayudar a mejorar la movilidad, la fuerza muscular y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones con seguridad y un sentimiento de sí mismo confiable.

## **2. Psicólogos:**

Los psicólogos pueden emplear la psicomotricidad como parte de la terapia para adultos mayores, utilizando técnicas de movimiento, de intermediación corporal, para abordar problemas emocionales, cognitivos y de relación. La psicomotricidad puede ayudar a las personas mayores a expresar y procesar emociones difíciles, mejorar el sentimiento de sí mismo y fortalecer las habilidades sociales.

## **3. Terapeutas Ocupacionales:**

Los terapeutas ocupacionales pueden integrar la psicomotricidad en sus intervenciones para ayudar a los adultos mayores a mantener su independencia y funcionalidad en la vida diaria, vía la relación tónico emocional. Esto puede incluir actividades que fomenten, desde la creatividad, la coordinación motora fina, la destreza manual y la autonomía en las tareas cotidianas.

## **4. Educadores Físicos:**

Los educadores físicos pueden utilizar la psicomotricidad desde la relación tónico emocional, las técnicas de intermediación corporal, para facilitar la creación de programas de actividad física y recreación adaptados a las necesidades y preferencias de las personas mayores. Estas actividades pueden contribuir a mejorar la salud física y mental, promover el bienestar emocional y social, y fomentar un estilo de vida activo y saludable.

## **5. Gerontólogos:**

Los gerontólogos pueden integrar la psicomotricidad en sus intervenciones para abordar los aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales del envejecimiento. La psicomotricidad, mediante las técnicas de intermediación corporal, puede ayudar a mantener y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo el

equilibrio (físico y psíquico) hacia la salud integral, la autonomía y el bienestar en la vejez.

## **6. Trabajadores Sociales:**

Los trabajadores sociales pueden utilizar la psicomotricidad como una herramienta para fortalecer el apoyo social y emocional a las personas mayores. Mediante estrategias creativas de sostén, grupales y individuales, pueden fomentar la participación, la interacción social y el sentido de pertenencia, promoviendo así el envejecimiento activo y saludable.

En resumen, la psicomotricidad ofrece una amplia gama de beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y diversas profesiones pueden aprovechar estas técnicas para aplicarlas en el campo de la gerontopsicomotricidad. Al integrar la psicomotricidad en sus prácticas profesionales, estos profesionales pueden contribuir significativamente al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores en la comunidad.

En conclusión, la gerontopsicomotricidad es un campo multidisciplinario que integra la psicología, la neuropsicología, la psicomotricidad y la gerontología para abordar las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores. A través de técnicas de intermediación corporal, como el gesto espontáneo, la mímica, la voz y la creatividad, se busca promover el bienestar y la calidad de vida en esta etapa de la vida. Al entender la importancia de mantener una conexión psicósomática en la vejez y reconocer las particularidades de cada individuo, los profesionales de la gerontopsicomotricidad pueden ofrecer un apoyo integral y personalizado que contribuya al envejecimiento activo y saludable.

## **BIBLIOGRAFÍA**

[1] PINEDA ROMERO,C.J. (2024). Evaluación de un programa de reeducación psicomotriz: estudio de caso en un adulto mayor. Tesis Doctorado en Ciencias del Desarrollo Humano. CDMX: CiES, 2024.

[2] AYALA VILLARREAL, J, (Comp.) (2016).. Manual de neuropsicología. CDMX: Editorial D Jimena: Colegio Internacional de Educación Superior, CiES, 2016.

[3] ERIKSON, E., (1959). Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé, 1966.

[4] MILA, J. Psicomotricidad en el campo adulto. Canal especializado de Youtube del Colegio Internacional sede Educación Superior, CiES. Disponible en: <https://youtu.be/3IQ6Hw7oQTA>

[5] RABADÁN, F.C.(2023). Trastorno psicossomático yoself y trastorno psicossomático yopiel . En: Winnicott: Clínica de las agonías primitivas. CDMX: Editorial D Jimena: Colegio Internacional de Educación Superior, CiES, 2023.

[6] WINNICOTT, D.W. (1960). La distorsión del yo en términos de self verdadero y falso. Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Buenos aires: Paidós, 2009.

[7] RABADÁN, F.C. ¿Cómo aprendemos a hablar? acerca de la fase entre Eco y eco. Revista electrónica Letra en Psicoanálisis. Vol. 7, Nº 1, 2021.

[8] SARTRE, J.P. IV. La mirada. En El ser y la nada. Buenos Aires: Losada, 2013.

[9] LACAN, J., (1949), "El estadio del espejo como formador de la función del yo tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica", Escritos 1. México: Siglo XXI, 1984.

[10] WINNICOTT, D.W. (1967). Papel de espejo de la madre y la familia en el desarrollo del niño. En: Realidad y juego. Barcelona: Gedisa, 1971.

[11] SPITZ, R.A. No y si. Sobre la génesis de la comunicación humana. Buenos Aires: Hormé, 1960.

[12] WINNICOTT, D.W. (1979). Vivir creativamente. En: El hogar, nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista. Buenos Aires: Paidós, 2009.

[13] MAHLER, M. S., PINE, F., y BERGMAN, A., (1975), El nacimiento psicológico del infante humano; simbiosis e individuación. Buenos Aires: Marymar, 1977.

[14] DOLTO, F. (1983). Personología e imagen del cuerpo. En el juego del deseo. México: Siglo XXI, 2009.

[15] DOLTO, F. (1984). La imagen inconsciente del cuerpo. Barcelona: Paidós, 1986.

[16] RABADÁN, F.C. De Las Imágenes del cuerpo y la dignidad humana. Revista electrónica Psicomotricidad: movimiento y emoción. Vol. Nº 2, 2016.

[17] WINNICOTT, D.W. (1953). Objetos transicionales y fenómenos transicionales. En: Realidad y juego (1971). Barcelona: Gedisa, 2008.

[18] ERIKSON, E. H. (1972). Notas autobiográficas sobre la crisis de identidad. En: Sociedad y adolescencia. México: Siglo XXI, 2007 p.43.

[19] NAVA SALAS, E. Pérdidas y duelos en adultos y adultos mayores. <https://youtu.be/KkSQ6gd1shc>

[20] MAESTRÍA EN PSICOMOTRICIDAD CiES. El programa. [https://youtu.be/Dj57\\_Yr8LZI](https://youtu.be/Dj57_Yr8LZI)