

# SUPERANDO LOS OBJETIVOS

## EXCEEDING GOALS



**Ángela Castellón Daniel\***

Terapeuta Ocupacional en DomusVi Terraferma (Alpicat, Lleida, España).

ORCID: 0000-0003-2655-9059,  
ResearchID: AAI-4967-2021

E-mail de contacto:  
[angela82@hotmail.com](mailto:angela82@hotmail.com)

\*autora para la correspondencia

Este documento pretende reflexionar sobre como incide la psicomotricidad en la autoestima de las personas mayores institucionalizadas y en su socialización, siempre en general, y especialmente en los últimos meses. Consiguiendo un mayor bienestar psicológico y un equilibrio ocupacional.

This paper intends to reflect on how psychomotricity usually affects institutionalized elders' self-esteem and their socialization, especially in the lasts months, searching a better psychological well-being and occupational equilibrium.

**DeCS** Terapia Ocupacional; personas mayores; socialización.

**MeSH** Occupational Therapy; aged; socialization **Palabras clave** psicomotricidad; equilibrio ocupacional **Key words** psychomotor skills; occupational balance

Texto recibido: 22/03/2021

Texto aceptado: 28/10/2021

Texto publicado: 30/11/2021

Derechos de autor



Como terapeuta ocupacional, la imagen presentada me evoca decenas de anécdotas, puesto que la psicomotricidad ha formado parte de mi vida desde que empecé mis estudios. Como todos sabemos, la psicomotricidad es la relación que se establece entre la actividad psíquica de la mente humana y la capacidad de movimiento o función motriz del cuerpo. Pero es más que esto, ya que se trata de una disciplina que usando el cuerpo como medio y fin, trata de fomentar el desarrollo de la persona de manera global.

Varios estudios con personas mayores han destacado la relación positiva entre el ejercicio físico y la psicomotricidad y la mejora de la autoestima, así como estados emocionales positivos, que aumentan el bienestar psicológico, reduciendo el estrés y mejorando el funcionamiento cognitivo <sup>(1)</sup>.

Por ello quiero destacar que la psicomotricidad es una de las técnicas más apropiadas para conseguir un mayor bienestar psicológico en la tercera edad y contribuir a reforzar un envejecimiento satisfactorio <sup>(2)</sup>.

La práctica psicomotriz busca que, en las etapas últimas de la vida, las personas consigan una independencia funcional. Su objetivo es preparar a las personas para que desafíen la vejez de manera funcionalmente óptima, mediante la adquisición de estrategias y habilidades que les permitan seguir desempeñando una labor importante dentro de la sociedad <sup>(3)</sup>.

Por otra parte, quiero resaltar la definición que establece Soler Villa <sup>(2)</sup>, en la que destaca que la intervención psicomotriz en personas mayores favorece la comunicación interpersonal posibilitando que puedan mejorar su eficiencia motriz a través de la toma de conciencia de su cuerpo y sus capacidades motoras, a partir de la relación de intercambio con sus iguales.

Durante estos meses de pandemia, la psicomotricidad ha permitido que mis pacientes se pudieran agrupar y sociabilizar. Ha sido el vehículo para que pudieran socializarse. Gracias a las actividades que les presentaba podían salir de sus encierros, enfundados en mascarillas y geles hidroalcohólicos. Podían, además de ejercitar el cuerpo y la mente, expresar sus miedos, dudas y pasar un tiempo acompañados de sus iguales.

Un abordaje paliativo desde terapia ocupacional se torna relevante para ayudar a pacientes y familias a crear significado al final de la vida

Después de estos meses tan complejos, aún esperan con anhelo esta cita.



Cabe recordar que, según la OMS, la salud es el bienestar psicológico, físico y social <sup>(4)</sup>. De ahí que la interacción con las demás personas sea un factor que influya en nuestro desarrollo. Por ello, es nuestro deber como profesionales, contemplar y cuidar la salud social de nuestras personas mayores y ejercer prácticas para potenciarla. No veo mejor manera que mediante la psicomotricidad.

### Agradecimientos

La investigación no tiene ningún conflicto de intereses ni ha recibido financiación para su realización.

### Declaración de autoría

El artículo está íntegramente escrito por la misma autora A.C.D.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gracia M, Marcó A. Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*. 2006; 12(2): 285-292.
2. Soler A. La psicomotricidad. Una propuesta eficaz para la dinamización corporal de las personas mayores. *Informes Portal Mayores*. 2006; 58.
3. Bernaldo de Quiros M. Intervención psicomotriz en ancianos. *Manual de Psicomotricidad*. Madrid: Pirámide; 2006.
4. OMS. Organización Mundial de la Salud. Gobernanza. Constitución de la OMS; 2014. Disponible en: <https://www.who.int/es>

Derechos de autor

