



Si hacemos caso del Eurodep, uno de los estudios europeos más rigurosos y actualizados, la depresión afecta al 12,3% de las personas mayores. Sin embargo, los expertos afirman que es una condición muy infradiagnosticada, debido en parte a cómo algunos síntomas depresivos pueden confundirse con otros relativos al envejecimiento, pero también por el estigma social asociado a la salud mental y las características psico-sociales de la población mayor.

Hay varios factores de riesgo asociados a que las personas mayores sufran depresión. Muchos estudios señalan el hecho de la institucionalización frente a la vida en comunidad. Otros factores de riesgo son la soledad y la jubilación.

El Instituto de Salud Carlos III publicó recientemente su estudio "Quality of Life and Ageing in Spain, Sweden and Portugal (QASP)", donde se afirmaba que en España un 20% de las personas mayores declara niveles altos de soledad y un 25% de aislamiento social; además, de este estudio también se desprende que 1 de cada 4 personas mayores sufren depresión.

En base a nuestra experiencia en el trabajo con personas mayores, y viendo sus actividades significativas al elaborar sus historias de vida, hemos observado la enorme importancia que otorgan a sus profesiones o a la vida laboral que tuvieron. Para muchas de estas personas, aficiones y trabajo iban unidos de la mano; gran parte de esto es debido al modelo social tan diferente en el que crecieron, con una escasa oferta lúdica a su alcance y una gran dificultad para sacar adelante a sus familias. Por otra parte, las mujeres de esa época, por convención social, solían verse obligadas a abandonar su profesión para dedicarse al hogar y al cuidado de la familia.

La sociedad ha cambiado, pero los jóvenes enfrentan otro tipo de problemáticas laborales: tras vivir una de las mayores crisis económicas de la era contemporánea y una pandemia mundial, la tasa de paro juvenil en España, según cifras del INE en 2022, es del 29,22%. El prestigioso investigador de la Universidad de Harvard, Gonzalo Martínez-Alés, ha detectado en sus estudios un aumento de la sensación de desesperanza en la juventud, algo relacionado directamente con que el suicidio sea la primera causa de muerte entre los jóvenes.

Desde el Centro de Día Florencia llevamos realizando Jornadas Intergeneracionales junto a instituciones educativas desde hace varios años. Tras comprobar su enorme beneficio, vimos que debía ser un espacio en el que innovar. Por ello, hemos querido ir un paso más allá. Atendiendo a las historias de vida de nuestros/as usuarios/as, decidimos reforzar su papel protagonista, empoderarles y poner en valor sus vivencias y conocimientos. Conociendo las profesiones o actividades principales que cada persona realizaba hasta cierto momento de su vida, realizamos de forma individual una labor de búsqueda y contacto con instituciones educativas específicas de sus disciplinas. De esa manera hemos creado los siguientes programas:

Maestr@s de vida

Este programa surge como una iniciativa destinada a personas que se hubieran dedicado a la enseñanza, que hubieran querido dedicarse a ello o que hubieran preferido aprovechar más el ambiente escolar o educativo. Sin embargo, vimos que su potencial podía beneficiar a un espectro mucho más amplio de personas. Nuestro objetivo era que fuera el propio usuario/a quien se erigiera como maestro/a por un día, y fuera a dicha institución a dar una charla a las generaciones más jóvenes. Sin embargo, con el tiempo vimos que podíamos dar un paso más allá y no solo ir a Colegios de educación infantil y primaria, sino a instituciones educativas que impartiesen formación relacionada con el mundo laboral al que cada usuario pertenecía.

Esta modalidad ha facilitado potenciar áreas cognitivas, funcionales y emocionales gracias al intercambio de experiencias, el trabajo de reminiscencia y el trabajo sobre su propia charla. Además, gracias a la concepción del trabajo tan diferente que tienen las personas mayores debido a las circunstancias de la época, puede generar una reflexión importante a la hora de encarar los retos a los que los/as jóvenes de hoy se enfrentan. No solo eso, sino que además fomenta el cambio de los estereotipos que tiene la sociedad sobre las personas mayores, refuerza sentimiento de autoeficacia, determinación e identidad personal, difunde y visibiliza las capacidades y fortalezas de las personas mayores, e inculca en las nuevas generaciones el respeto y afecto por estas personas. Además, el hecho de que sea la persona mayor la que se desplaza a otros centros a realizar el intercambio generacional supone una innovación metodológica sobre cómo se venían realizando estas actividades hasta el momento. Esta forma de retomar los conocimientos y las tareas que marcan parte de su identidad personal, y que se ven tan afectadas por la jubilación, suponen un estímulo global cargado de significatividad.



Eco-modas Sin Edad

Fue uno de nuestros primeros proyectos innovadores dentro de las actividades intergeneracionales. "Eco-Moda Sin Edad" fue un proyecto iniciado en el 2019 en colaboración con el Instituto Europeo de Diseño de Moda de Madrid; y destinado a aquellas personas mayores que se habían dedicado profesionalmente al mundo de la moda y cuyo objetivo principal era retomarlo, pero sin los límites impuestos por las normas sociales de su época.

En él, un grupo de estudiantes diseñó y confeccionó junto a un grupo de usuarias y un usuario una colección novedosa, original, única, accesible y personalizada a partir de prendas recicladas. Este taller en concreto lo hicimos como forma de reafirmar a las personas mayores de nuestro centro, de empoderarlas, no solo desde la perspectiva de volver a un trabajo que amaron y dominaron, sino también haciéndolas protagonistas y maestras de una disciplina capaces de transmitir valiosos conocimientos y vivencias a las siguientes generaciones.

El colofón de la actividad iba a ser un desfile de moda con las prendas que habían hecho estas generaciones en conjunto y en la que se invitaría a toda la comunidad; sin embargo, no pudo llevarse a cabo por la irrupción de la situación pandémica del Covid-19. Aun así, una de las estudiantes, utilizó los diseños creados en el Centro, con personas mayores de su propia familia, realizando una sesión fotográfica única y original que se difundió por redes sociales y que fue presentado como proyecto final de carrera y valorado con la mejor nota. Fue una actividad que proporcionó una visión más positiva y capacitante del envejecimiento, rompiendo barreras y estereotipos sobre cómo debe vestir una persona mayor, dando visibilidad a la imagen que ellas/os tienen sobre sí mismas/os.



Un futuro lleno de posibilidades: de "Maestr@s de vida" a "MI LUGAR EN EL MUNDO: UN LEGADO DE VIDA"

Actualmente tenemos en marcha nuevos proyectos individuales. Por ejemplo, uno de nuestros usuarios trabajó proyectando películas en los principales cines de Madrid, llegando a inaugurar como operador algunos lugares emblemáticos como los Acteon, en la Calle Montera. Nuestro próximo paso será contactar con una escuela de cine, para llevar a cabo esta iniciativa, y que Juan B., nuestro usuario, pueda compartir su experiencia con las nuevas generaciones y aprender sobre cómo la manera de hacer cine ha evolucionado con el paso de los años.

En la actualidad, cada vez se habla más de salud mental y de los problemas de ansiedad y depresión por los que pasa la gente joven. Aún queda mucho camino por recorrer y muchos recursos que crear para poder ofrecer la ayuda necesaria. Sin embargo, tenemos a nuestro alcance a personas poderosas, llenas de experiencias, con muchas ganas de tener un lugar en el mundo. Su fuerte personalidad se ha creado a base de vivir historias inimaginables para la mayoría de las nuevas generaciones. Démosles voz. Escuchémosles. Pongámosles en el lugar que se merecen.

Los/as profesionales ejercemos como sombra

DÉMOSLES VOZ. ESCUCHÉMOSLES



"Fui profesora toda mi vida. Volver a un colegio y hablar con los jóvenes me ha llenado de vida"

"¡Qué bonito es poder enseñarles cosas y que te escuchen!"

"¡Cómo ha cambiado la vida! Me hubiera quedado toda la mañana hablando con los niños"

"Por las generaciones que vienen, no me quiero quedar callada"



Aquí podéis encontrar una muestra de estas terapias

Maestr@s de vida



Bibliografía

Zhong S, Lee C, Foster MJ, Bian J. Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. Soc Sci Med. 2020 Nov;264:113374. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113374. Epub 2020 Sep 17. PMID: 33017736.

Gualano MR, Voglino G, Bert F, Thomas R, Camussi E, Siliquini R. The impact of intergenerational programs on children and older adults: a review. Int Psychogeriatr. 2018 Apr;30(4):451-468. doi: 10.1017/S104161021700182X. Epub 2017 Oct 9. PMID: 28988548.

Harouni MD, Tabrizi KN, Fallahi-Khoshknab M, Fadayevaran R, Maddah SS. Older people's perceptions of intergenerational relationships in nursing homes: A qualitative content analysis. J Family Med Prim Care. 2022 Aug;11(8):4395-4403. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_273_22. Epub 2022 Aug 30. PMID: 36353030; PMCID: PMC9638611.

Giraudeau C, Bailly N. Intergenerational programs: What can school-age children and older people expect from them? A systematic review. Eur J Ageing. 2019 Jan 28;16(3):363-376. doi: 10.1007/s10433-018-00497-4. PMID: 31543729; PMCID: PMC6728408.

Bocioaga, A (2020) ESSS Outline: Impact of Intergenerational Activities on Older People. Iriss. <https://doi.org/10.31583/esss.20200325>