

QMAYOR Y EIG_LAB PRESENTAN:

INTERGENERACIONALIDAD Y DEMENCIA

Claves para el diseño ambiental

NURIA CARCAVILLA · MARIANO SÁNCHEZ · CRISTINA LLOPIS · LUIS LLOPIS · EVA CHACÓN



Fotografía: Eva del Toro,

QMAYOR
MAGAZINE

WWW.QMAYOR.COM

EiG  **lab**
Creando lugares. Construyendo puentes.

WWW.ESPACIOSINTERGENERACIONALES.COM

Copyright © 2017

"Intergeneracionalidad y Demencia: claves para el diseño ambiental."

Autores:

Nuria Carcavilla González, Mariano Sánchez Martínez, Cristina Llopis García, Luis Llopis García, Eva Chacón Linares.

Una guía de:

QMayor Magazine www.qmayor.com

Laboratorio de Espacios Intergeneracionales - EiG Lab

www.espaciosintergeneracionales.com

Derechos sobre las imágenes: sus autores.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin la previa autorización de los autores.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

0

Introducción

1

Tiempo, espacios y relaciones

2

Con 5 sentidos

3

Diseño intergeneracional

4

El diseño no es suficiente

5

Espacios intergeneracionales para PCD.
La voz de la experiencia.

6

Despedida y cierre. Referencias.

0

INTRODUCCIÓN

Las dos primeras palabras del título de este documento nos ponen en la pista de su contenido fundamental: ¿cómo se conectan entre sí las relaciones entre generaciones –en el marco de lo que se conoce como programas intergeneracionales– y la vida de las Personas Con Demencia (PCD)? Y, más específicamente, ¿cómo pensar los ambientes en aquellos espacios en los que confluyen PCD y niños/as, adolescentes, jóvenes o adultos no afectados de demencia con la intención de aprovechar el encuentro intergeneracional de manera beneficiosa para esas distintas generaciones? Pensamos, por ejemplo, en centros residenciales y centros de día en donde viven PCD y en los que se organizan actividades de corte intergeneracional.

¿Cuál es el objetivo del trabajo intergeneracional en un centro residencial?

“Generar un espacio, tiempo y oportunidad a través de actividades que provoquen un encuentro para la relación entre niños y mayores, poniendo en juego las áreas físicas, cognitivas, emocionales y sociales de forma estimulante y placentera”

(Eva del Toro, Terapeuta Ocupacional)

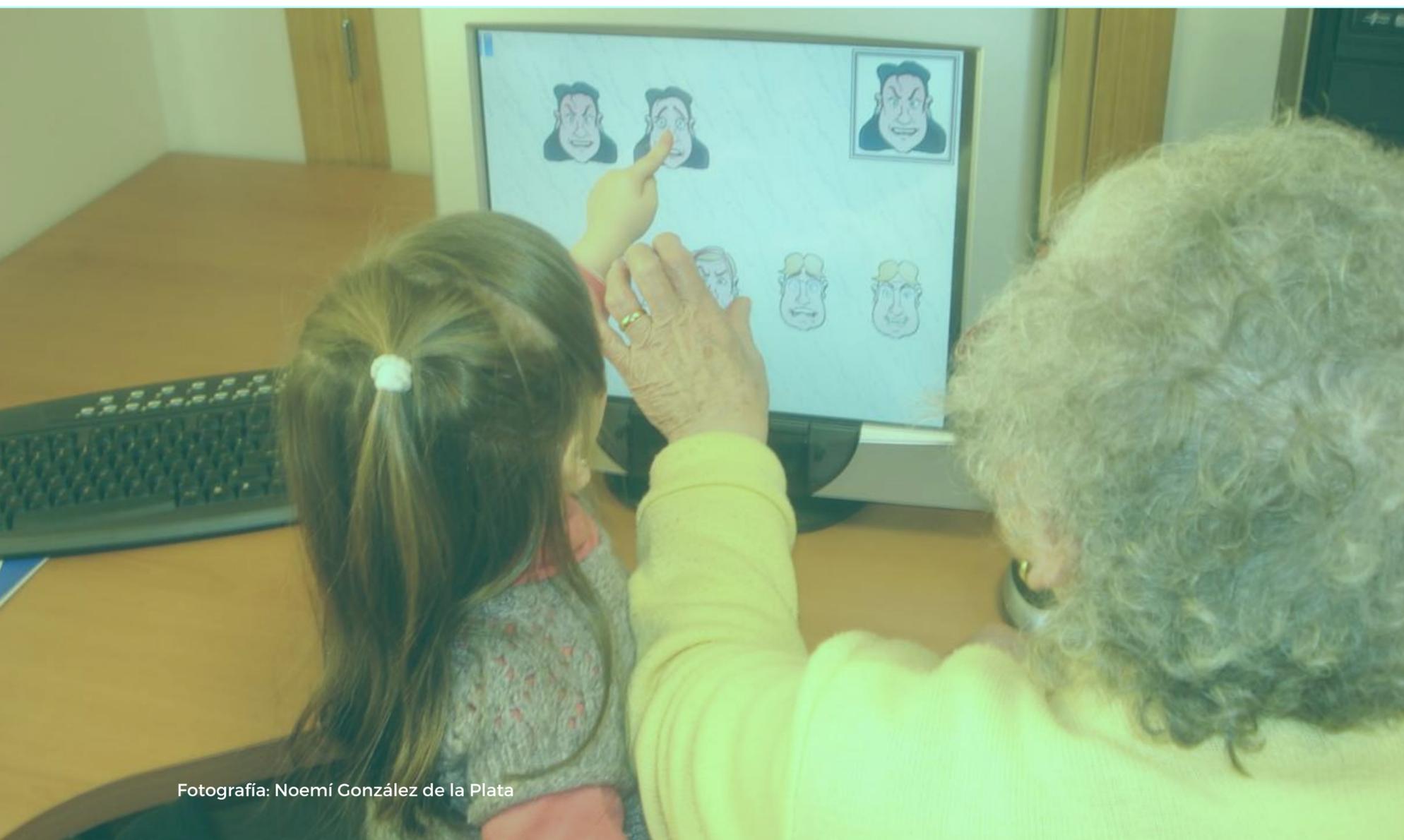
La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que si bien la edad es el principal factor de riesgo de demencia, la enfermedad no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. De hecho, según la OMS, las demencias que se inician antes de los 65 años representan hasta un 9% del total de los casos. No obstante, la percepción generalizada es que la demencia sucede fundamentalmente en las etapas de la vida que denominamos adultez avanzada y vejez. De hecho, y según la Fundación del Cerebro, la incidencia de la demencia tipo Alzheimer está estimada en 5-10 casos por cada 1 000 personas de 64-69 años y 40-60 casos si la edad está entre 80-84 años. Y la previsión es que el número de casos vaya en aumento.

Hace mucho tiempo que las sociedades se preguntan cómo actuar al respecto de este síndrome. Los tipos de respuesta son diversos. Nosotros, en este documento introductorio, nos vamos a centrar en el aprovechamiento del potencial de bienestar que los encuentros intergeneracionales pueden tener para las PCD. Y lo

vamos a hacer prestando atención a los ambientes, un elemento más dentro de lo que podríamos denominar como espacios intergeneracionales. Nuestro punto de vista se puede resumir del siguiente modo: si cuidamos adecuadamente los ambientes podemos conseguir que las actividades intergeneracionales en las que participan PCD tengan más consecuencias beneficiosas para todas las distintas generaciones implicadas.

A lo largo del documento, como idea de fondo, sostenemos que el diseño por sí mismo no es suficiente. Sin embargo, está demostrado que los entornos físicos y sociales propicios y favorables son claves para el mayor bienestar de las personas, de todas las personas, también de las PCD. Lo adecuado es contar con un diseño integrador, facilitador de la vida y, además, saber qué es necesario añadir a ese diseño para que el conjunto resulte óptimo.

Las páginas que siguen van a explorar algunos aspectos de esta combinación entre diseño y vida para el caso de los espacios intergeneracionales, es decir, emplazamientos en los que de forma intencionada se promueven la interacción y las relaciones entre personas de distintas generaciones.



Fotografía: Noemí González de la Plata

1

TIEMPO, ESPACIOS Y RELACIONES

1.1. Las edades de la percepción espaciotemporal

Las relaciones, fruto de la interacción con las demás personas, nos permiten identificar el abanico de situaciones en las que nos enfrentamos a dificultades relacionadas con los conceptos de espacio y tiempo. La desorientación en el espacio y el tiempo puede dar lugar al deterioro de la calidad de nuestras relaciones y a un peor uso del contexto y el entorno donde estamos inmersos.

El término espacio-tiempo funde el espacio y el tiempo como dos conceptos inherentes. La física, desde la teoría de la relatividad, nos advierte que es en este lapso espacio-temporal donde ocurren todos los eventos físicos del universo. Pensemos ahora en nuestra existencia como seres humanos. Es un hecho irrefutable que nuestra existencia está sujeta a la ocupación del espacio y al consumo del tiempo. Pero... ¿qué ocurre mientras tanto? Estamos aquí o allí (orientación), en medio o detrás (ordenación), antes o después (secuenciación), juntos o separados (medición) y, mientras, la vida dura un momento o una eternidad, nos movemos rápido o demasiado lento. Nos apropiamos del espacio y del tiempo. Interaccionamos. Nos relacionamos.

La percepción de nuestro propio cuerpo como eje de referencia es fundamental para alcanzar la integración de todas las nociones que nos permitirán desarrollar la percepción espaciotemporal. Este proceso se gesta durante la etapa escolar, en la que el niño, junto a los desarrollos espacio-temporales, evoluciona en estrecha conexión con sus experiencias individuales y sociales hasta alcanzar cierta madurez. Huelga mencionar que todo ello sucede en constante interacción con los demás y con el entorno. En este proceso de desarrollo, la motricidad y los procesos cognitivos sirven como medio para apropiarse tanto del espacio físico como de la ubicación espacial interior.

1.2 Dinámicas relacionales a lo largo del ciclo vital. Diferencias y puntos en común entre generaciones

«Toda persona puede llegar a ser un individuo más desarrollado y activo solamente a medida que se va relacionando más y más con otras personas». Esta afirmación de la psiquiatra norteamericana Jean Baker Miller (1986) condensa la idea fundamental que queremos plantear en este apartado: las relaciones son fundamentales para la subsistencia humana a lo largo de toda la vida. Ahora bien, las dinámicas de relación suelen variar con el paso del tiempo, los cambios de etapa, las fases de desarrollo, las trayectorias, las crisis y las transiciones que vamos atravesando. Así, hablamos de relaciones de dependencia en la infancia entre niños y niñas y sus progenitores, o de la creciente importancia que conceden los adolescentes a las relaciones con sus iguales. Los ejemplos de diversidad relacional a lo largo de la vida son innumerables.

En el periodo de la vida que llamamos vejez, las relaciones sociales son cruciales para el mantenimiento de un buen funcionamiento cognitivo. Para ilustrar esta idea nos vamos a referir al trabajo de la profesora **Laura Carstensen**, directora del Centro sobre Longevidad de la Universidad de Standford. Esta reconocida investigadora sostiene que *a medida que avanzamos en el ciclo de vida y que vamos siendo conscientes de la limitación temporal de nuestra existencia seleccionamos y priorizamos nuestros esfuerzos y objetivos emocionales*: las personas invertimos más en lo que nos parece más importante, que, por lo general, tiene que ver con el mantenimiento de aquellas relaciones que nos resultan más significativas.

De ahí que las investigaciones indiquen que el bienestar emocional –dependiente en gran medida de la satisfacción con las relaciones que mantenemos– suele mejorar en el periodo que va desde la primera adultez hasta la vejez. ¿Por qué? Porque en las fases más avanzadas de la vida tendemos a seleccionar y a concentrarnos en aquello que mejor sabemos hacer. Las relaciones que mejor se nos dan, las que nos resultan más satisfactorias y seguras, y cuya gestión dominamos, son parte de lo que solemos preservar para así poder compensar las pérdidas que se producen en otros ámbitos.

Luego está el tema de la **generatividad**. Este término hace referencia a la *propensión de las personas adultas, y en especial las de edades avanzadas, a prestar atención a las generaciones más jóvenes e interactuar con ellas con el propósito de dejar una huella, un legado*. La generatividad es una mezcla de impulso biológico y disposición psicológica que nos ayuda a enfrentar la finitud humana: practicar la generatividad nos hace sentir que si nos proyectamos hacia los que vienen por detrás y les apoyamos en su crecimiento podremos, de algún modo, permanecer en ellos.

En las PCD también podemos encontrar generatividad. Cuando es así, la participación en un programa intergeneracional o la mera presencia en un espacio multigeneracional pueden facilitar el aprovechamiento de ese potencial generativo. Colaborar en el cuidado y la educación de niños y niñas, traspasar tradiciones familiares o enseñar habilidades a personas más jóvenes son maneras demostradas a través de las cuales algunas PCD, movidas por su generatividad, desean entrar en relación. Cuando existe este deseo hay que aprovecharlo.

En el caso de las personas mayores sabemos a ciencia cierta que el riesgo de demencia está asociado con la deprivación sensorial, con la soledad y con la cantidad y calidad de relaciones estrechas y significativas que se mantienen: a mayor soledad y menor red de relaciones, mayor riesgo. Las actividades intergeneracionales, cuando están bien planteadas, constituyen oportunidades para entrar en relación y disminuir la soledad. Por tanto, pueden tener un cierto potencial protector y preventivo frente a la demencia. Cuando la demencia ya ha hecho acto de presencia también podemos considerar el trabajo intergeneracional como estrategia paliativa, eso sí, siempre y cuando tengamos en cuenta las posibles particularidades de las PCD.



Fotografía: Nohemí Martínez Rodríguez

1.3. Particularidades en personas con demencia (estrés y frustración)

En el polo opuesto al desarrollo de las habilidades espacio-temporales en la infancia, las PCD se enfrentan a diversas alteraciones en sus capacidades o funciones cognitivas. Aspectos como percibir un entorno como desconocido, comprender o recordar dónde están o cómo llegaron allí, están relacionados con la alteración de la memoria.

Los problemas de aprendizaje hacen que a menudo resulte todo un reto para las PCD aprender dónde se ubican estancias clave como el baño. La dificultad añadida para integrar en el ambiente elementos novedosos se asocia con la alteración del razonamiento, mientras que malinterpretar el estampado de una alfombra, una baldosa o una cortina –y presentar inseguridad y miedo a caminar, dado el efecto de percepción de movimiento que se produce– tiene que ver con los problemas visoperceptivos. Estas alteraciones cognitivas, junto con la influencia de los ambientes interiores, intensifican la dificultad de las PCD para comprender y controlar el espacio y el tiempo en el que transcurren sus vidas.

Resulta evidente el esfuerzo diario que una persona con demencia debe hacer para dar sentido a su entorno y esto puede resultar en altos niveles de estrés y frustración. Además, a medida que estos síntomas avanzan, afectan a la capacidad de una persona para funcionar en las relaciones sociales y en sus actividades de la vida diaria, lo que reduce sus oportunidades de interacción y participación. Dada la influencia del entorno sobre la cognición, la intervención ambiental resulta una herramienta válida no sólo para fomentar la adquisición de habilidades y capacidades, sino también para compensar y manejar los déficits que generan enfermedades como la demencia. Así, los entornos de apoyo deben ser vistos como elementos clave para la salud y una pieza fundamental para la participación plena en la comunidad. El profesional que interviene sobre los ambientes debe partir siempre de la premisa de que cuanto mejor comprendamos las necesidades de las personas, mejor será el entorno y más fácil será usarlo, comprenderlo, y tener una vida más autónoma.

2

CON 5 SENTIDOS

2.1. Las edades de la percepción sensorial

Desde el inicio de la humanidad hasta la actualidad ha sido nuestro propio cuerpo el medio que nos ha permitido comunicarnos con el mundo exterior. Los movimientos más discretos de un bebé, de un niño que todavía no ha desarrollado el lenguaje o de una persona con una alteración neurológica conllevan mecanismos complejos donde su cuerpo se conecta con diferentes estímulos. La sensación y la percepción son las responsables de dicha conexión y, por tanto, facilitan la interacción con el mundo exterior. De este modo podemos afirmar que **los sentidos son una puerta de entrada de información sobre uno mismo y sobre el entorno en sus más amplias formas** (física, social, espacial, temporal, emocional, etc.).

Según la RAE, los sentidos son «el proceso fisiológico de recepción y reconocimiento de sensaciones y estímulos que se producen a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto o la situación del propio cuerpo (sentido del equilibrio)». Pero... ¿cómo se relacionan los sentidos con la cognición?

Incluso antes del nacimiento, el bebé, durante el periodo de gestación a través de sus, todavía en desarrollo, órganos sensoriales, recibe innumerables estímulos que debe asimilar e interiorizar. Jean Piaget (1896-1980) demostró que niños y niñas (entre los 0 y 2 años, periodo que él denominó sensoriomotor) utilizan los sentidos y sus habilidades motoras para ir obteniendo un mejor conocimiento de sí mismos y del ambiente que les rodea. Por ello, **podemos afirmar que en la etapa infantil el desarrollo sensorial es indisociable del desarrollo cognitivo, puesto que las capacidades sensoriales son la antesala al desarrollo de las capacidades perceptivo-cognitivas y motoras.**

La transformación de nuestros órganos, pensamientos o actitudes cambia mucho a lo largo de nuestro ciclo vital y aquí las alteraciones neurológicas que sufren las PCD presentan una relación inversa al proceso que ocurre hasta el fin del período prenatal. Con esta idea queremos reflejar la importancia de los órganos sensoriales en los momentos claves del ciclo vital. Cualquier alteración sensorial impedirá o retrasará el conocimiento del entorno tanto por parte de la niña o el niño como de la PCD y creará sentimientos de inseguridad.

En esta línea el patrón de adquisición-desarrollo y alteración-pérdida de los sentidos (tacto, olfato, gusto, oído y vista) responde a un funcionamiento inverso con la edad. La vista y el oído son los últimos en desarrollarse y los primeros en verse alterados con la edad y por enfermedades como la demencia. Sin embargo, el sentido del tacto nos acompaña durante toda nuestra experiencia vital, siendo una gran herramienta para mantener la comunicación e interacción incluso en situaciones de privación del resto de sentidos.

A todos nos ha sucedido: el olor de un perfume, el sabor de la tarta de chocolate, nuestra canción favorita, la fotografía de nuestra boda, o el tacto de la manta de ganchillo que nos regalaron nuestros abuelos..., todas estas sensaciones tienen el poder de transportarnos a un mundo de vívidos recuerdos. Se almacenan en nuestra memoria sensorial y son capaces de activar recuerdos no accesibles a través de las funciones cognitivas. A priori, todos disponemos de las mismas posibilidades sensoriales pero estas son moldeadas por la experiencia, la personalidad, la carga biológica y un sinfín de situaciones que, a lo largo de la existencia, determinarán nuestras actitudes y relaciones con el mundo exterior.



2.2. Alteración sensorial y demencia: visión, audición, olor y sabor, tacto

Vivir con demencia y pérdida sensorial presenta desafíos y agrava los problemas propios de la enfermedad. Ante estas circunstancias, lo que la persona ve, oye y siente puede no ser exacto ya que su cerebro recibe mensajes simultáneos que no es capaz de interpretar correctamente.

Las alteraciones cognitivas añaden más presión para comprender el entorno. Estas dificultades de saber quién y qué hay en el ambiente conducen a problemas a la hora de encontrarse, de encontrar a los demás y de sentir seguridad.

Los problemas de visión incrementan la tendencia de las personas a la soledad y crean una necesidad mayor de estar tranquilos y ser orientados. La alteración de la audición requiere de un esfuerzo importante para filtrar el ruido de fondo, concentrarse en lo que es relevante y comprender lo que se está escuchando. Además, un ambiente ruidoso o reverberante puede ser extremadamente molesto y no permite una buena comunicación.

El sentido del olfato está conectado con el sistema límbico, el cual está asociado con las emociones y el procesamiento de la memoria. Los olores y sabores son factores adicionales del ambiente que nos ayudan a saber dónde estamos, a pesar de los años que avanzan reduciendo la agudeza de estos sentidos. Por este motivo, los buenos o malos olores deben considerarse al diseñar entornos reconocibles y hacer que las personas con demencia se sientan como en casa.

El sentido del tacto toma mayor importancia a medida que el resto de sentidos se ven afectados. Las personas con demencia pueden apreciar de manera positiva un *feedback* táctil de las personas y los objetos que les rodean.

La evidencia empírica ha demostrado los efectos perjudiciales tanto de la privación sensorial como de la sobreestimulación de los ambientes en personas con demencia, incrementando los problemas de conducta y acelerando el proceso de deterioro cognitivo (Cohen-Mansfield, 2007; Day, Carreon, & Stump, 2000). Por todas estas razones las personas con demencia pueden no ser capaces de comprender, adaptarse o hacer frente a las deficiencias normales del envejecimiento. Esto implica que su entorno debe compensarlas, en lugar de depender de él para tratar de ajustarlas.

A este respecto es recomendable aplicar los principios del diseño propuestos por el Dementia Training Study Centre (DTSC) de Australia, para compensar déficits y estimular capacidades en todas las edades:

- Reducir los riesgos de manera discreta
- Ofrecer una escala humana
- Permitir a las personas ver y ser vistas
- Minimizar la estimulación innecesaria
- Optimizar la estimulación necesaria
- Apoyar la participación
- Crear espacios familiares
- Ofrecer oportunidades de estar solo o con otros
- Ofrecer interacciones con la comunidad
- Responder a un estilo de vida



Fotografía: Nohemí Martínez Rodríguez

2.3. Interacciones: las personas con demencia en espacios intergeneracionales

Cada vez es más común que los centros de atención a PCD incluyan en sus programaciones actividades intergeneracionales. Estos programas fomentan las interacciones y el trabajo colaborativo entre generaciones y empoderan a las PCD al animarlas a desempeñar un rol activo de transmisoras de conocimiento hacia los más jóvenes mediante su experiencia a lo largo de la vida.

Diversos estudios ponen en valor la utilidad de las interacciones intergeneracionales para reducir los niveles de estrés y agitación, mejorar el sentido de utilidad, el nivel de compromiso, las relaciones y la calidad de vida de las PCD. Los beneficios también recaen sobre la generación más joven. A grandes rasgos, la investigación refleja la utilidad del aprendizaje intergeneracional para niños y jóvenes a la hora de mostrar actitudes más positivas hacia las personas con demencia, incrementar su confianza, desarrollar su inteligencia emocional y construir relaciones de calidad con los demás (Camp et al., 1997; Chung, 2009; George, 2011; Gigliotti, Morris, Smock, Jarrott, & Graham, 2005; Jarrott & Bruno, 2003; Lokon, Kinney & Kunkel, 2012; Lokon, Li, & Parajuli, 2017; Yamashita, Kinney, & Lokon, 2011).

Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios encontrados, prevalece el modelo de centros diseñados para poblaciones específicas donde estas interacciones necesitan de intencionalidad, programaciones y desplazamientos. ¿Por qué no diseñar espacios tomando en consideración las competencias cognitivas de ambas generaciones? El paralelismo entre las etapas del desarrollo cognitivo en los niños y la evolución de la demencia permite pensar que al diseñar espacios intergeneracionales, aplicando los principios mencionados anteriormente, se crearán con naturalidad oportunidades de relación intergeneracional. Por ello, **la aplicación del diseño ambiental a los espacios intergeneracionales gana enorme interés como estrategia** con potencial para fomentar las relaciones sociales y el aprendizaje significativo, funcional y emocional mientras genera comodidad, seguridad y calidad de vida en ambas generaciones.

3

DISEÑO INTERGENERACIONAL

3.1. ¿Un mundo diseñado por y para adultos?

El espacio construido de nuestras ciudades está planificado y diseñado fundamentalmente por adultos. Esta afirmación es una evidencia: las ocasiones en las que los más pequeños y los más mayores tienen la oportunidad de participar en el resultado final de los lugares en los que se desarrolla su vida son muy raras o parciales.

Asumiendo esta realidad surge una cuestión: cuando los adultos pensamos los espacios de vida, ¿tomamos realmente en cuenta a las personas de estas dos franjas de edad? Para obtener la respuesta no tenemos más que activar nuestros sentidos y observar cómo se desarrolla el día a día de pequeños y mayores en nuestros entornos.

Lo más inmediato es pensar en la accesibilidad física del espacio público de las ciudades y los edificios de vivienda, o en la arquitectura y el diseño interior de los centros escolares y de adultos, de las residencias y edificios hospitalarios. Pero, en realidad, los espacios en los que habitualmente encontramos o potencialmente podríamos encontrar a pequeños y mayores se extienden a casi toda la ciudad. Y los aspectos de diseño que limitan o impiden este uso van mucho más allá de las discontinuidades del suelo y la excesiva pendiente de las rampas. Mucho más allá de la normativa y las ordenanzas de obligado cumplimiento.

El diseño “inclusivo” o “universal” tiene como propósito la creación de espacios pensados para servir al ser humano en toda su diversidad. Estos espacios idealmente deberán ser óptimos para el desarrollo de la vida de toda la variedad de perfiles de usuario.

¿Qué decir al respecto en el caso particular de los espacios intergeneracionales donde viven PCD? Ese carácter inclusivo y universal del que hemos hablado debe responder adecuadamente a los comportamientos de distintos grupos etarios cuando estos coinciden en un mismo espacio. ¿Cómo?

Kaplan, Haider, Cohen y Turner (2007) establecieron tres principios básicos para que la respuesta de la que hablamos se pueda producir:

- **El diseño debe ir de la mano del contexto: una vez que sepamos cuáles son los objetivos del programa intergeneracional podremos valorar cómo los cambios en el entorno pueden apoyar el logro de tales objetivos. Diseñar un espacio intergeneracional con independencia de lo que deseamos que suceda en él no tiene mucho sentido. Ya lo hemos dicho más arriba: la vida y el diseño deben estar estrechamente conectados.**
- **El diseño tiene que actuar como elemento empoderador de todas las personas: las PCD y el resto deben tener todo el control posible a la hora de decidir si desean implicarse en las actividades intergeneracionales, cómo y hasta cuándo. El diseño siempre debe facilitar la salida del espacio intergeneracional, no solo la entrada.**
- **El espacio construido debe ser flexible y adaptable: la flexibilidad alude a la facilidad para cambiar el diseño lo máximo posible con el fin de responder (adaptabilidad) a las exigencias de las múltiples opciones de interacción intergeneracional (una conversación individual, un juego no planificado, la participación a distancia en una actividad, etc.).**



Fotografías: Eva del Toro

3.2. Diseño colaborativo: creadores y expertos

Existen metodologías que permiten integrar en los equipos de diseño la visión de los usuarios finales. Las experiencias de participación ciudadana son más comunes en diseño urbano y de espacios públicos abiertos como parques, plazas o jardines, pero también podemos encontrar casos de comunidades concebidas desde la gestión social del hábitat, como es el caso de muchas cooperativas de vivienda.

Las principales ventajas del diseño colaborativo son:

- **El intercambio de conocimiento entre todos los actores del proceso (usuarios, promotores-gestores y los distintos especialistas del equipo técnico) hace posible que el diseño final recoja con precisión todas las necesidades y las distintas capas de complejidad a las que la construcción debe dar respuesta.**
- **La implicación de los usuarios hace que comprendan las razones que hay detrás de las decisiones de diseño, facilitando el buen uso y la correcta gestión.**
- **Tener en cuenta las necesidades de los usuarios que se encuentran en distintas fases de la vida facilita que el diseño tenga carácter “evolutivo”, anticipando necesidades futuras y evitando su obsolescencia.**

La clave del éxito de un diseño colaborativo está en el equipo responsable de coordinar, mediar y facilitar la comunicación entre todos los implicados. Se trata de un rol que necesita preparación, experiencia y capacidades específicas. En concreto, en el caso que nos ocupa, dicho equipo debería desarrollar su inteligencia generacional, que se refiere a cómo nos implicamos con otras personas de distintas edades en el marco de espacios atravesados generacionalmente: *«el objetivo final sería lograr la habilidad de actuar, a sabiendas, dentro de un espacio intergeneracional, de forma que el pensamiento, los sentimientos y el comportamiento incorporen un entendimiento crítico de lo que son las generaciones»* (Biggs & Lowenstein, 2011, p. 10).

3.3. El diseño de espacios intergeneracionales

Un espacio puede ser considerado como “inter”-generacional cuando está pensado, construido y gestionado de manera que su uso facilita y promueve la “inter”-acción entre usuarios de distintas generaciones.

Los espacios en los que se desarrollan habitualmente nuestras vidas forman parte de las ciudades que hemos heredado, que a su vez fueron construidas, reconstruidas y heredadas por generaciones pasadas. La sociedad está en continua evolución, pero la forma en la que adapta el espacio físico a esos cambios está llena de discontinuidades, limitaciones y paradojas.

Actualmente nos encontramos en un momento de cambio de paradigma en el que muchos de los valores en los que se cimentó la actividad urbana del siglo XX están evolucionando a gran velocidad. Entre ellos, la zonificación de las ciudades y la separación funcional de las actividades y las personas, fruto de la revolución industrial.

La construcción de comunidades y sociedades más cohesionadas lleva a poner en crisis los modelos de tipologías de edificios y espacios abiertos que existen actualmente, apostando por opciones híbridas pensadas intencionalmente para fortalecer la comunicación, las relaciones y las sinergias –creando lugares comunes que respondan a necesidades e intereses compartidos. Lugares que permitan crear puentes entre generaciones que de otra manera tienden a separarse.

Como ejemplo de lo que decimos, se puede leer a continuación la misión del centro intergeneracional St. Anne, en Milwaukee (EE. UU.), que, bajo el mismo techo, pretende

«Proporcionar servicios educativos y sanitarios basados en la comunidad y dirigidos a personas mayores frágiles, adultos con discapacidades físicas y cognitivas, y niños, muchos de los cuales tienen necesidades especiales. También queremos servir de recurso y apoyo para las personas cuidadoras».

4

EL DISEÑO NO ES SUFICIENTE

«Las técnicas ambientales y conductuales deben utilizarse como primera línea de tratamiento en lugar de priorizar las intervenciones farmacológicas en las PCD». De acuerdo con Joos van Hoof (2010), el diseño debe considerarse como una herramienta de trabajo que permita prescribir las intervenciones de la misma manera que hacemos con los medicamentos. Sin embargo, el diseño de espacios es mucho más que dar forma al entorno físico para tratar de contrarrestar las limitaciones cognitivas o conductuales de las personas.

Diseñar un espacio digno de ser vivido debe llevar de la mano normas, el conocimiento exhaustivo de aquellos que lo ocupan, buenas prácticas, actuaciones de los profesionales y, por encima de todo, el objetivo de fomentar la participación e interacción de las personas involucradas en los entornos. Debemos adaptar las demandas del entorno a las competencias de las personas y es aquí donde entrarán en juego la salud, la capacidad sensorial, el desempeño motor y las habilidades cognitivas.

Las dificultades relacionadas con la edad, bien por falta de adquisición de habilidades o por una alteración de las mismas, pueden impedir la comprensión y la navegación en un entorno construido. Por tanto, las habilidades sensoriales, cognitivas o de movilidad se presumen fundamentales para alcanzar la autonomía física y personal.

El entorno físico y social debe apoyar las habilidades de una persona a lo largo del ciclo vital, sus fortalezas e intereses personales para mejorar su calidad de vida. Pero, para ello, debemos comprender estas dificultades si realmente queremos apoyar a las PCD mediante el diseño de entornos intergeneracionales. Más allá de mantenerlas a salvo de peligros como las caídas, con el diseño de entornos intergeneracionales se pretende (i) abrir un espacio a la libertad y a la confianza de las personas que se conectan bajo el mismo techo, (ii) estimular el uso de habilidades en toda su extensión y en todas sus áreas, desde lo mundano a lo creativo, (iii) abrir las puertas hacia la autorrealización y (iv) animar a continuar un proyecto de vida donde la identidad personal sea el punto de partida de todas las relaciones.

4.1. Planificación y evaluación de programas intergeneracionales

Si el diseño no es suficiente, ¿qué más necesitamos a la hora de poner en marcha un programa intergeneracional en el que participen PCD?

Para responder a esta pregunta nos vamos a servir del criterio de personas que han estudiado a fondo los programas intergeneracionales en general, y los que se realizan con participación de PCD en particular. Del primer grupo nos quedamos con Bressler, Henkin y Adler (2005), que concretaron en 5 –las 5 erres– los elementos esenciales de todo buen programa intergeneracional, participen o no PCD:

- Proveer de **R**oles claros y significativos a todos los participantes en el programa.
- Propiciar intencionadamente el establecimiento de **R**elaciones entre las personas de distintas generaciones implicadas en el programa. Que esas personas se presten un servicio entre sí no basta, hay que facilitar que se establezcan sentimientos y vínculos.
- Asegurar la **R**eciprocidad entre esas generaciones implicadas: todas deben experimentar que dan y reciben.
- **R**econocer las aportaciones que hacen todas las generaciones que coinciden en el programa.
- Capacidad para **R**esponder a necesidades bien definidas, no solo individuales sino también comunitarias.



Fotografía: Nuria Carcavilla González

Si ahora pasamos a hablar específicamente de **programas intergeneracionales con participación de PCD**, Galbraith, Larkin, Moorhouse y Oomen (2015) han realizado recientemente un detallado repaso de algunas investigaciones publicadas sobre la materia. ¿Qué han concluido estos autores que hay que tener en cuenta a la hora de planificar y evaluar uno de estos programas?

- **Atención a posibles obstáculos específicos**, por ejemplo, los prejuicios en torno a la demencia por parte de los adultos responsables de los niños y niñas que pudieran participar en el programa; la preocupación por el posible comportamiento ruidoso y molesto que los menores puedan tener en un entorno con PCD; la falta de orientación adecuada para que las personas no afectadas de demencia que se suman al programa sepan lo que esperar de las PCD; o la inadecuada formación y visión intergeneracional del personal encargado de cuidar a las PCD.

- **Resultados** que podríamos esperar obtener:

1 Pensando en niños y niñas: mejor entendimiento y comprensión de la situación de las PCD; desarrollo de habilidades tales como paciencia, sensibilidad, respeto, compasión y empatía; sentimiento de utilidad; experimentación de nuevas emociones, necesarias en el proceso de maduración de los menores.

2 En el caso de las PCD: aumento del sentimiento de utilidad y de propósito en el día a día; continuidad de roles anteriores; auto-confianza y auto-estima; disminución de la ansiedad; mayores muestras de afecto; frustración, por no poder completar adecuadamente las tareas previstas dentro de las actividades estructuradas; reducción de la agitación o de los comportamientos disruptivos; más interacción social y verbal en presencia de los menores; un grado superior de propensión a participar en actividades.

3 Las actividades no son lo más importante: el tipo de actividad intergeneracional seleccionada tiene menos importancia que asegurar que tal actividad resulte significativa para los participantes y que suceda en un entorno propicio para el establecimiento de relaciones y el crecimiento mutuo de esos participantes.

4 Hay que prestar atención a ciertos criterios de elegibilidad (¿qué PCD y qué personas de qué generaciones pueden participar?) para evitar comportamientos y reacciones que pudieran poner en peligro la seguridad y el carácter favorable del entorno para todas las personas participantes.

5 Formar a los participantes y a quienes coordinan el programa, y facilitar que unos y otros se conozcan son dos condiciones necesarias a las que se debe prestar atención antes de comenzar las actividades en sí. Por ejemplo, ¿nos hemos asegurado de que todas las personas del programa no afectadas de demencia entiendan la enfermedad y sepan lo que esperar cuando interactúen con una PCD?

4.2. Estándares de calidad para espacios intergeneracionales

Los estándares son indicaciones precisas y basadas en evidencias sobre los principios, criterios e indicadores a tener en cuenta a la hora de construir o transformar con perspectiva intergeneracional los espacios físicos.

Su uso permite evaluar y, por tanto, mejorar cuestiones relacionadas con la seguridad, las escalas, la proximidad, la autonomía, la accesibilidad, la orientación, la identificación, la percepción, la movilidad, las conexiones, la ergonomía, la movilidad, la proximidad, la flexibilidad, la adaptabilidad, la simultaneidad... llegando hasta las condiciones ambientales y las características físicas de los acabados y mobiliario.

Estos estándares –actualmente en desarrollo por parte del **Laboratorio de Espacios Intergeneracionales**– tienen como finalidad garantizar unos niveles mínimos de atención a los aspectos más determinantes en el diseño de edificios para equipamientos educativos, asistenciales, sanitarios o residenciales, anticipando problemas sensoriales e incluso de salud (derivados de la incorrecta regulación de las condiciones ambientales), y respondiendo a las características de cada edad y a los problemas de grupos con necesidades especiales.

Los estándares de calidad se apoyan en una serie de principios básicos como los siguientes (Kaplan, Thang, Sánchez y Hoffman, 2016):

- Posibilitar que las personas elijan
- Flexibilidad de uso
- Facilitar el contacto visual
- Escalamiento de las actividades
- Significatividad de lo que se hace
- Coexistencia de tradición y modernidad
- Consistencia con los objetivos del contexto
- Respeto a la necesidad de privacidad de las personas
- Asegurar que el proceso de diseño es participativo

Cada uno de estos principios aparece explicado en detalle en este artículo: <http://www.espaciosintergeneracionales.com/9-principios-empezar/>

5

ESPACIOS INTER- GENERACIONALES PARA PCD. LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

¿Dónde contamos con espacios intergeneracionales que ya tengan experiencia en el trabajo con PCD? No es posible hacer un listado completo pero sí podemos referirnos a algunos de ellos cuyo trabajo conocemos. Y lo vamos a hacer a través de sus profesionales. Hemos planteado una misma pregunta a varios de esos profesionales, que ya saben lo que es planificar y llevar a cabo un programa intergeneracional con PCD:

¿Cuáles son los elementos ambientales claves a tener en cuenta a la hora de planificar, realizar y evaluar un buen proyecto intergeneracional en el que participen PCD?

Vamos con las respuestas. En España, un espacio intergeneracional de obligada referencia, por la larga trayectoria de trabajo con PCD, es la **Residencia ORPEA Meco**. **Eva del Toro**, terapeuta ocupacional de la residencia, ha respondido así a la pregunta:

«(...) Cuando pensamos en personas con demencias debemos tener en cuenta cómo los déficits y el deterioro afectan a cada individuo de manera particular, y el espacio tiene que ser un aliado y un apoyo compensador para la persona. (...)

Disponer de espacios estables para los encuentros intergeneracionales y la repetición de coincidencias estimulará esa parte de la memoria afectiva que inducirá de manera muy positiva a la actividad y a la relación entre los distintos grupos de edad. Esto no quiere decir que no se introduzcan nuevos lugares que puedan ser fuente de inspiración y motivación para todos. La novedad y la singularidad de distintos espacios pueden impactar positivamente, aunque serán introducidos con precaución y sin sobreexposición, ya que pueden desconcertar y generar inseguridad. Los espacios amplios, limpios, ordenados y polivalentes para distintas actividades comunes serán útiles y prácticos. Se deben evitar los lugares laberínticos.

Hay que generar ambientes tranquilos y que provoquen la confianza y la seguridad, suprimiendo barreras arquitectónicas, con sonidos suaves y buena acústica, luz natural suficiente, olores neutros, etc. La decoración, aunque sobria, sería conveniente que tuviese significado para los participantes, con referentes culturales, temporales, personales y de pertenencia; también se evitarán objetos peligrosos de materiales frágiles, cordones, objetos cortantes, y prescindiremos de espejos en zonas comunes ya que generan desconcierto en muchos pacientes al no reconocer o equivocarse en su reflejo.

Aunque converjan dos generaciones hay que evitar caer en decoraciones infantiles y simplistas, y puede ser interesante mostrar fotografías y el resultado del trabajo intergeneracional en común. Será conveniente contar con “lugares refugio” para momentos de soledad y para el recogimiento en ciertos momentos de fatiga y crisis. El ambiente no tiene que generar sobreestimulación, la zona de encuentro intergeneracional no será zona de tránsito y los accesos deben estar bien señalizados y con buena visibilidad, siempre evitando fuentes de estímulo a espaldas de la persona porque le pueden provocar sobresaltos.

El mobiliario será funcional y cómodo, adaptado a las distintas alturas y necesidades como sillas de ruedas, andadores, elevadores de pies, etc., con un aspecto cálido y relacionado con entornos de hogar y familiares, siempre apoyando el orden de los objetos y evitando el uso inadecuado de los usuarios. Diferenciar bien objetos y mobiliario con tonos y colores de contraste ya que las gnosias (conocimiento a partir de impresiones sensoriales, por ejemplo, a través de la visualización de un objeto) son un síntoma frecuente en PCD. Y, todo esto, en consonancia con la arquitectura del edificio.

Es necesario conocer el estadio de la enfermedad y el espacio físico, y el ambiente debe ser planificado y medido para alojar a las PCD, más aún al sumar distintos grupos generacionales. Algo muy conveniente es que las PCD se familiaricen con el espacio antes de la llegada de las personas de diversas generaciones con las que van a interactuar».

AFA Valdepeñas ha sido merecedora del Premio Generaciones Unidas en reconocimiento al trabajo intergeneracional que realiza con personas afectadas de Alzheimer. Sus profesionales también han contestado a nuestra pregunta:

«A la hora de llevar a cabo cada una de las sesiones de nuestro Proyecto Intergeneracional siempre tenemos que tener en cuenta aspectos tan importantes como el espacio en el que se debe de realizar, es decir, que el lugar sea lo suficientemente amplio para que no existan barreras arquitectónicas a la hora de desarrollar las actividades, que las dificulten o supongan algún tipo de riesgo para los participantes. Por ejemplo, prestamos atención a la limitación de elementos en el espacio a utilizar (número exacto de sillas para los participantes, eliminación de biombo y mesas, etc.).

El espacio deberá de estar bien iluminado. Las sillas en las que se sentarán cada uno de los participantes se dispondrán en corro para que permitir un buen contacto visual con el resto de personas en las actividades a realizar.

En cuanto al ambiente, este deberá de ser lo más tranquilo posible (que no existan ruidos externos que puedan alterar o distraer la atención de los participantes). Otro aspecto importante a destacar es que las sesiones intergeneracionales deberán de contar con una estructura rutinaria, por ejemplo combinando una actividad motora, con otra cognitiva, y así sucesivamente. Así facilitamos la orientación de los participantes.».

Finalizamos con las reflexiones de **Ana Pérez y Yolanda Muñoz**, Educadoras Sociales y TASOC en AFA Elche:

«(...) Consideramos relevante el hecho de dar una pequeña formación sobre el mundo las demencias a esos jóvenes que van a participar en el proyecto, no tanto sobre la enfermedad, que también es importante, sino para darles herramientas que les permitan relacionarse con las PCD y poder entenderlas mejor, así el trabajo de empatía y asertividad será más fácil para ellos.

En cuanto a la organización de las personas que participan, es importante planificar el número de personas que trabajarán en cada grupo de trabajo. Intentamos que sea equitativo (...) en número de participantes intergeneracionales y así facilitar la comunicación y la relación personal.

A la hora de realizar los encuentros, la experiencia nos ha enseñado que cuando la duración de la actividad excede de 1.5 horas es aconsejable dejar espacios o momentos de descanso para que los dos grupos participantes cubran sus necesidades.

También hemos aprendido a no saturar los encuentros, es decir, a espaciarlos en el tiempo (un encuentro o dos a la semana). De esta manera las personas afectadas de Alzheimer que acuden al centro de estimulación pueden mantener su rutina en el centro y hacer que los encuentros también formen parte de esa rutina. (...)»

«Para nuestro equipo son importantes tanto las sensaciones de los involucrados, como de los profesionales internos y externos al centro. Todo el proceso está centrado en la mejora de cada nueva iniciativa. Los elementos a tener en cuenta están en consonancia con los típicos en otras experiencias intergeneracionales pero en este caso deben estar controlados en mayor medida para evitar situaciones que no resulten positivas. Intentamos concienciar a los jóvenes de que eviten hablar de la enfermedad para no herir a nuestros usuarios: no importa tanto la enfermedad como la persona que van a conocer».



Fotografía: Nohemí Martínez Rodríguez

DESPEDIDA Y CIERRE

El entorno construido puede restringir o promover la cognición espacial e influir, al mismo tiempo, en nuestro yo. La evidencia es más rotunda al hablar de la influencia de los espacios en lo social: los distintos espacios tienen una relación directa con la forma en que interactuamos con los demás. Proulx, Todorov, Aiken y de Sousa (2016) han analizado la interacción entre el yo y el espacio, y sus resultados se suman a evidencias crecientes que indican que los procesos mentales están vinculados a la acción y la percepción.

Tanto el espacio como el tiempo resultan indispensables en el desarrollo del ser humano, y su correcta utilización dará lugar a relaciones de mayor calidad con el medio y con los demás. Todo ello nos recuerda la importancia de construir entornos que se adapten a nuestras características a lo largo del ciclo vital, ya sea por grupo generacional o por necesidades especiales como es el caso de las PCD.

El entorno construido es una plataforma de relaciones intergeneracionales cuyas posibilidades aún están por explotar.



Fotografía: Mariano Sánchez Martínez

REFERENCIAS

- Biggs, S. & Lowenstein, A. (2011). *Generational Intelligence. A Critical Approach to Age Relations*. London: Routledge.
- Bressler, J., Henkin, N. y Adler, M. (2005). *Connecting Generations, Strengthening Communities*. Philadelphia, PA: Temple University Center for Intergenerational Learning.
- Camp, C. J., Judge, K. S., Bye, C. A., Fox, K. M., Bowden, J., Bell, M., ... Mattern, J. M. (1997). An Intergenerational Program for Persons With Dementia Using Montessori Methods. *The Gerontologist*, 37(5), 688-692. doi: <https://doi.org/10.1093/geront/37.5.688>
- Chung, J. C. C. (2009). An intergenerational reminiscence programme for older adults with early dementia and youth volunteers: values and challenges. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(2), 259-264. doi: 10.1111/j.1471-6712.2008.00615
- Cohel-Mansfield, J. (2007). The impact of environmental interventions on behavioral symptoms in persons with dementia. *Les Cahiers de la Fondation Médéric Alzheimer*, 3, 154-163.
- Day, K., Carreon, D., & Stump, C. (2000). The therapeutic design of environments for people with dementia: A review of the empirical research. *The Gerontologist*, 40(4), 397-416.
- Galbraith, B., Larkin, H., Moorhouse, A. y Oomen, T. (2015). Intergenerational Programs for Personas with Dementia: A Scoping Review. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4), 357-378. doi: 10.1080/01634372.2015.1008166
- George, D. R. (2011). Intergenerational volunteering and quality of life: mixed methods evaluation of a randomized control trial involving persons with mild to moderate dementia. *Qual Life Res*, 20, 987-995. doi: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9837-8>
- Gigliotti, C., Morris, M., Smock, S., Jarrott, S., & Graham, B. (2005). An Intergenerational Summer Program Involving Persons with Dementia and Preschool Children. *Educational Gerontology*, 31(6), 425-441. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/03601270590928161>
- Jarrott, S. E. & Bruno, K. (2003). Intergenerational activities involving persons with dementia: An observational assessment. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 18(1), 31-37.

REFERENCIAS (CONT.)

- Kaplan, M., Haider, J., Cohen, U. y Turner, D. (2007). Environmental Design Perspectives on Intergenerational Programs and Practices: An Emergent Conceptual Framework. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(2), 81-110. doi: 10.1300/J194v05n02_06
- Kaplan, M., Thang, L.L., Sanchez, M., & Hoffman, J. (Eds.). (2016). *Intergenerational Contact Zones - A Compendium of Applications*. University Park, PA: Penn State Extension. Recuperado de <http://aese.psu.edu/extension/intergenerational/articles/intergenerational-contact-zones>
- Lokon, E., Kinney, J. M., & Kunkel, S. (2012). Building Bridges Across Age and Cognitive Barriers Through Art: College Students' Reflections on an Intergenerational Program With Elders who Have Dementia. *Journal of Intergenerational Relationships*, 10(4), 337-354. doi: 10.1080/15350770.2012.724318
- Lokon, E., Li, Y., & Parajuli, J. (2017). Using art in an intergenerational program to improve students' attitudes toward people with dementia. *Gerontology & Geriatrics Education*, 38(4), 407-424. <http://dx.doi.org/10.1080/02701960.2017.1281804>
- Miller, J. B. (1986). What do we mean by relationships? *Work in Progress*, 22. Wellesley, MA: Wellesley College.
- Proulx, M. J., Todorov, O. S., Aiken, A. T., & de Sousa, A. A. (2016). Where am I? Who am I? The Relation Between Spatial Cognition, Social Cognition and Individual Differences in the Built Environment. *Frontiers in Psychology*, 7. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00064.
- Van Hoof, J. (2010). Ageing-in-place: the integrated design of housing facilities for people with dementia. Eindhoven: *Technische Universiteit Eindhoven*.
- Yamashita, T., Kinney, J.M., & Lokon, E. J. (2011). The Impact of a Gerontology Course and a Service-Learning Program on College Students' Attitudes Toward People With Dementia. *Journal of Applied Gerontology*, 32(2), 139-163. doi: 10.1177/0733464811405198
- Yamashita, T., Kinney, J. M., & Lokon, E. J. (2011). The Impact of a Gerontology Course and a Service-Learning Program on College Students' Attitudes Toward People With Dementia. *Journal of Applied Gerontology*, 32(2), 139-163. doi: 10.1177/0733464811405198

¿QUÉ ES QMAYOR MAGAZINE?

Es el medio de referencia para hablar del nuevo envejecimiento, según afirman los cientos de miles de lectores que visitan nuestro medio de comunicación buscando información relevante, un lenguaje respetuoso y una imagen más actual sobre la vejez.

Aquí no encontrarás términos paternalistas, ni tampoco una imagen nórdica de la vejez; mucho menos un catálogo de productos efímeros, o fuentes que no fueron contrastadas.

Para nosotros, el envejecimiento es un asunto transversal que puede abordarse desde cualquier temática. Así, seleccionamos las mejores historias para que cumplir años se viva como un proceso estimulante y no, como una condena.

¿Todavía te preguntas cómo somos? Inquietos, comprometidos, exploradores y sobre todo, militantes de la diversidad, del respeto, la igualdad y la dignidad que se merecen las personas mayores y sus allegados.

Nuestro estilo editorial y colorido escaparate nos han permitido conquistar a una audiencia altamente exigente, con notable alcance internacional, compuesta por profesionales del sector sociosanitario, personas mayores, estudiantes, cuidadores y aficionados al arte del buen vivir.

Te invitamos a acompañarnos en esta cruzada.

Visita www.qmayor.com

QMAYOR
MAGAZINE

WWW.QMAYOR.COM

¿QUÉ CUESTIONES NOS INTERESAN EN EL LABORATORIO DE ESPACIOS INTERGENERACIONALES?

- > Qué es un programa intergeneracional y con qué conocimientos interdisciplinarios debe contar el equipo de trabajo responsable de su implementación.**
- > Qué requerimientos son exigibles a un espacio para poder acoger distintos tipos de programas intergeneracionales.**
- > Cuál debe ser el papel del entorno construido en la promoción de la comunicación e interacción entre las generaciones.**
- > Qué limitaciones se dan actualmente en los equipamientos, viviendas y espacios públicos para ser un soporte óptimo para las relaciones intergeneracionales.**
- > Qué nuevas tipologías edificatorias innovadoras de carácter intergeneracional, resultado de combinar espacios y servicios de forma novedosa, están promoviéndose en la actualidad y marcarán el futuro de sectores como la educación, los servicios sociales o la gerontología.**

¿Te interesa?

**Te esperamos en
www.espaciosintergeneracionales.com**