

Programa 1

Sesión 1

Dimensión emocional

Reconocimiento y expresión de emociones, empatía, conexión afectiva y evocación de recuerdos personales.

Presentación



A través de un video con **imágenes de bajo nivel de movimiento**, se realiza una breve presentación inicial que incluye un saludo cercano y preguntas sencillas, como qué han hecho durante el día. De manera progresiva, el mensaje guía a la persona para que se **sienta acogida y segura**, facilitando la orientación y la comprensión de dónde se encuentra y qué está haciendo en ese espacio. Este acompañamiento gradual favorece una experiencia de **calma, confianza y presencia**, preparando a la persona para la intervención de forma respetuosa y no invasiva.

Inmersión



Tras la presentación inicial, se realiza una **transición armónica** hacia un segundo contenido audiovisual con **mayor nivel de movimiento**. De forma progresiva y respetuosa, la persona es introducida en la dinámica que se desea activar, aumentando gradualmente la estimulación visual y sensorial.

Este cambio controlado favorece la **activación de los receptores sensoriales**, la atención y la conexión con la experiencia, preparando a la persona para participar de manera más activa en la propuesta, siempre dentro de un entorno percibido como seguro y acompañante.

Activación 1



Conexión afectiva con animales en libertad, evocación de calma, nobleza y libertad.

Objetivo terapéutico principal

Estimular la regulación emocional, la conexión afectiva y el bienestar interno mediante la observación de caballos en libertad, favoreciendo emociones positivas como calma, serenidad, ternura, admiración y sensación de libertad.

Descripción del contenido del video

El video muestra caballos en plena libertad en un entorno natural, desplazándose con suavidad, trotando o caminando en amplios espacios abiertos. Los animales exhiben movimientos fluidos, comportamientos tranquilos y actitudes propias de un grupo en armonía. La escena transmite sensaciones de:

- **Libertad y amplitud** (paisajes abiertos).
- **Fuerza tranquila** (movimiento firme pero suave).
- **Nobleza y sensibilidad** (miradas, posturas, interacción entre caballos).
- **Conexión natural con el entorno.**

Estos elementos generan un estímulo emocional profundamente positivo en adultos mayores.

Aspectos emocionales a observar

1. Lenguaje emocional de los caballos

- Movimientos suaves del caminar → calma, serenidad.
- Trote armonioso → vitalidad, energía equilibrada.
- Posturas corporales relajadas → confianza, seguridad.
- Interacciones entre caballos → vínculo, contacto, cuidado.

2. Sensaciones que la escena puede provocar

- Tranquilidad por la fluidez del movimiento.
- Admiración por la belleza y nobleza del animal.
- Recuerdos de naturaleza, campo o experiencias previas con animales.
- Sensación de libertad interna al ver espacios abiertos.

3. Simbolismos emocionales frecuentes

- Los caballos suelen asociarse con libertad, nobleza y fortaleza emocional, símbolos que evocan sensaciones positivas, fuerza interna y equilibrio personal.

Preguntas guía para trabajar la dimensión emocional

Reconocimiento emocional proyectado

- “¿Qué emoción te transmite el movimiento de estos caballos?”
- “¿Cómo te hace sentir observarlos en libertad?”
- “¿Dirías que el caballo parece tranquilo, curioso, enérgico o atento?”

Conexión emocional afectiva

- “¿Qué sensación aparece en tu cuerpo cuando ves su forma de moverse?”
- “¿Te despierta ternura, calma o admiración?”
- “¿Hay algún caballo que te haya llamado especialmente la atención? ¿Por qué?”

Asociaciones y recuerdos

- “¿Te recuerda a algún lugar, momento o experiencia de tu vida?”
- “¿Cómo te hace sentir recordar la vida al aire libre o la naturaleza?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Respiración al ritmo del movimiento del caballo:** inhalar al levantar la cabeza del animal, exhalar durante el trote suave.
- **Identificación emocional:** nombrar la emoción predominante mientras se observa cada escena.
- **Descripción sensorial:** “Describe qué sensaciones físicas te genera verlos moverse.” Podemos complementar con textura similares al pelaje de un caballo, como mantas que mientras se mantiene el foco en las imágenes complementar con la experiencia del tacto, enriquecemos la experiencia, al mismo tiempo que generamos más realismo e involucramiento.
- **Reminiscencia:** compartir recuerdos relacionados con naturaleza, animales o libertad.
- **Visualización guiada:** imaginar estar en ese paisaje, sintiendo el viento y la calma.

Reacciones esperadas en los adultos mayores

- Disminución de ansiedad o tensión.
- Incremento de emociones positivas como calma, ternura o alegría suave.
- Apertura emocional y mayor facilidad para expresar sentimientos.
- Sensación de bienestar asociada a la contemplación de la naturaleza.
- Mayor contacto con recuerdos agradables o significativos.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Preguntas cortas: “¿Te calma? ¿Te gusta?”
- Señalar un caballo y preguntar por la emoción que transmite.

Deterioro moderado:

- Ofrecer opciones de respuesta:
“¿Te parece que el caballo está tranquilo o inquieto?”
- Enfocarse en reconocer solo una emoción principal.

Adultos mayores sin deterioro:

- Permitir análisis simbólicos más profundos sobre libertad, naturaleza, fuerza emocional o recuerdos de vida.

Activación 2



Inducción de calma, contemplación y conexión afectiva mediante la observación de animales marinos en un entorno inmersivo.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer la regulación emocional, la sensación de paz interna y la conexión afectiva a través de un entorno marino inmersivo que utiliza movimientos suaves, animales subacuáticos y atmósferas visuales tranquilizadoras.

Descripción del contenido del video

El video recrea un entorno marino profundo donde se observan:

- **Animales marinos en movimiento fluido**, como peces, mantarrayas, o criaturas lumínicas.
- **Agua clara y ondulante**, que genera un efecto visual de mecimiento.
- **Cueva submarina** con luz tenue y entorno sonoro relajante.
- Sensación general de **profundidad, misterio suave y serenidad**.

La presencia de seres vivos bajo el agua y la armonía de los movimientos favorecen respuestas emocionales de calma y contemplación.

Aspectos emocionales a observar

1. Respuesta emocional a la fluidez del agua

- Sensación de calma inducida por el movimiento ondulante.
- Relajación visual por colores suaves y ritmos lentos.
- Disminución de la tensión emocional.

2. Conexión afectiva con los animales marinos

- Tierna fascinación al observar criaturas moviéndose con libertad.
- Emociones de cuidado, curiosidad o asombro.
- **Experiencias simbólicas de tranquilidad y protección.**

3. Efecto de inmersión y contención emocional

- Sensación de estar “rodeado” por un entorno seguro.
- Aceleración emocional mínima; predominio de paz.
- Favorece la introspección y la serenidad interna.

Preguntas guía para trabajar la dimensión emocional

Exploración emocional inmediata

- “¿Qué emoción te despierta ver a los animales moverse en el agua?”
- “¿Qué parte del video te resultó más relajante?”

Conexión con sensaciones corporales

- “¿Qué notas en tu cuerpo mientras miras el movimiento del agua?”
- “¿Sientes que tu respiración cambia al ver estas imágenes?”

Asociaciones afectivas

- “¿Te recuerda a algún momento en la naturaleza o al mar?”
- “¿Qué palabra describe mejor lo que sentiste durante el video?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Respiración guiada:** inhalar cuando el agua sube en la imagen y exhalar cuando desciende.
- **Identificación emocional:** elegir una emoción predominante y describirla.
- **Visualización positiva:** imaginar estar dentro de la cueva marina y sentirse protegido.
- **Diálogo emocional:** compartir sensaciones con el grupo o terapeuta.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Reducción significativa de ansiedad o agitación.
- Mayor estabilidad emocional y sensación de seguridad.
- Expresión espontánea de emociones como calma, fascinación o ternura.
- Relajación física observable (hombros sueltos, respiración más lenta).
- Mejora general del bienestar inmediato.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Señalar un animal y preguntar: “¿Cómo crees que se siente al moverse así?”
- Usar preguntas breves y concretas.

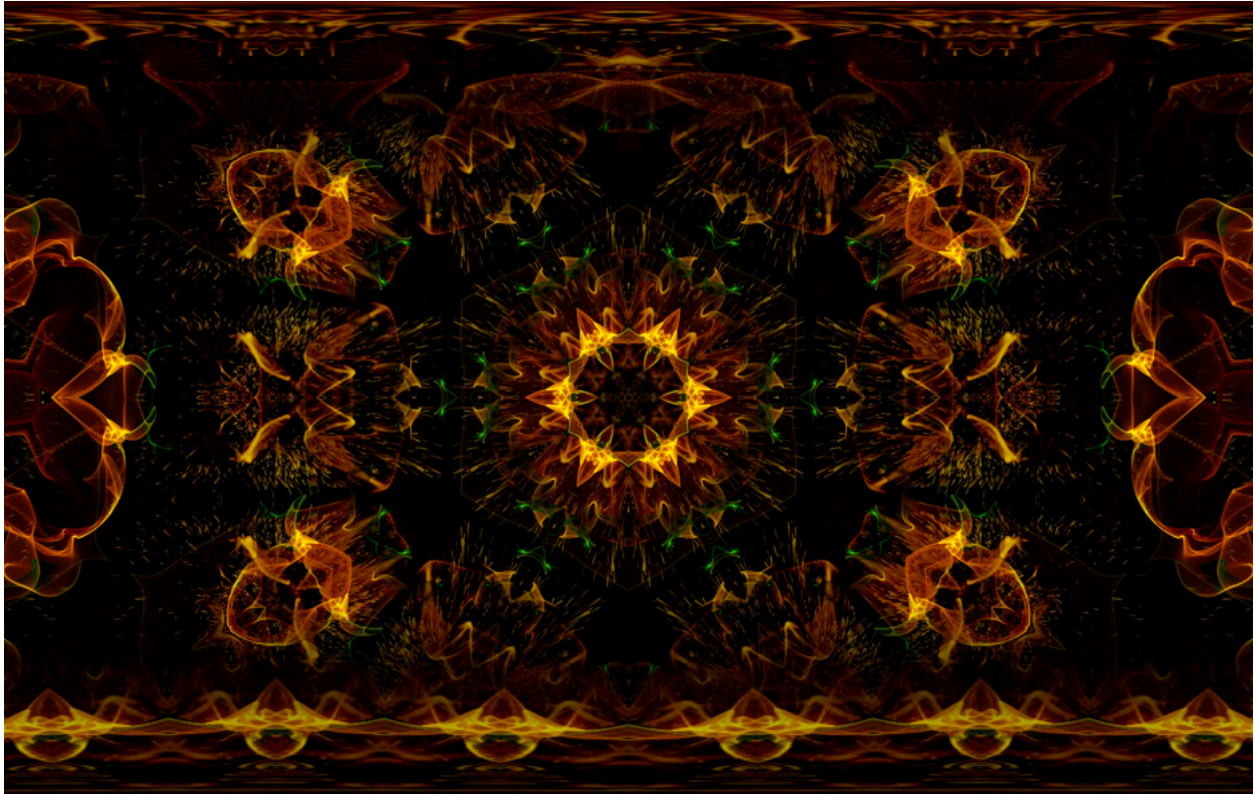
Deterioro moderado:

- Ofrecer opciones simples: “¿Te hace sentir tranquilo o inquieto?”
- Observar solo 1 o 2 elementos del video (agua y un animal).

Sin deterioro cognitivo:

- Facilitar reflexiones más profundas (simbolismos del mar, tranquilidad, libertad).
- Explorar asociaciones emocionales personales.

Relajación



Finalizada la actividad principal, se inicia una **transición de salida de la experiencia**, diseñada para acompañar a la persona de manera gradual y respetuosa. A través de **preguntas sencillas de valoración**, se invita a expresar cómo ha vivido la actividad o qué sensaciones le ha generado.

Este cierre se apoya en un **soporte audiovisual con música suave y relajante**, junto a imágenes armónicas y dinámicas, que facilitan la integración de la experiencia, promueven la calma y favorecen una finalización consciente y positiva del recorrido inmersivo.