

Programa 1

Sesión 4



Dimensión físico-conductual

Movilización corporal, coordinación, respiración consciente y activación física suave.

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



Estimulación del movimiento, la coordinación motora, la respiración y la motivación hacia hábitos de actividad saludable mediante la observación de un entorno acuático natural.

Objetivo terapéutico principal

Promover la actividad física, la motricidad, la coordinación y la integración sensorial en adultos mayores, estimulando la acción física a través de la observación de un río en movimiento y sus elementos naturales.

Descripción del contenido del video

El video muestra **un río tranquilo en entornos naturales**, incluyendo:

- **Corriente suave, olas y pequeñas cascadas**, ofreciendo un estímulo visual y rítmico para movimientos imitativos.
- **Entorno natural relajante** con vegetación, rocas y pájaros.
- **Sonidos ambientales** del agua corriente, viento y fauna local.
- **Escenario que invita a la contemplación y al movimiento guiado**, ideal para ejercicios físicos suaves.

Estos elementos permiten trabajar la movilidad, la respiración, la coordinación y la motivación para actividades físicas saludables.

Aspectos físico-conductuales a trabajar

1. Motivación para movimiento y ejercicios suaves

- Inspiración para imitar movimientos del río con brazos, torso o piernas.
- Fomento de rutinas de movilidad guiada.
- Beneficio: mejora de flexibilidad, coordinación y motricidad fina y gruesa.

2. Estimulación de la respiración y relajación activa

- Combinación de observación del río con ejercicios respiratorios profundos y suaves movimientos de cuello y torso.
- Beneficio: mejora de capacidad pulmonar, circulación sanguínea y reducción de tensión muscular.

3. Estímulo de hábitos de actividad saludable

- Motivación para caminar o pasear, siguiendo la dinámica del río.
- Beneficio: refuerza rutinas positivas y conductas activas de manera autónoma.

4. Coordinación motora y juegos dirigidos

- Actividades lúdicas imitativas basadas en elementos del río (mover brazos como olas, simular saltos sobre piedras).
- Beneficio: mejora de equilibrio, coordinación y prevención de caídas.

5. Estimulación sensorial y motivación conductual

- Uso de sonidos ambientales para motivar la acción física y relajar la mente.
- Combinación con ejercicios táctiles (tocar agua, sentir texturas simuladas de piedras o jarras con agua).
- Beneficio: refuerza integración sensorial y motivación para realizar actividades físicas.

Preguntas guía para trabajar la dimensión físico-conductual

- “¿Puedes mover los brazos como la corriente del río?”
- “Inspira profundamente mientras observas cómo fluye el agua; ¿sientes cómo se relaja tu cuerpo?”
- “Imagina que caminas a lo largo de la orilla, ¿qué pasos harías para seguir el río?”
- “¿Puedes tocar la ‘piedra’ o ‘agua’ que tenemos mientras seguimos el ritmo del río con las manos?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Ejercicios de movilidad guiada:** brazos, torso, cuello y piernas siguiendo el ritmo del agua.
- **Juegos imitativos:** movimientos de olas, saltos de piedras, simulación de corriente.
- **Rutinas de respiración profunda** sincronizadas con la visualización del río.
- **Integración sensorial:** tocar agua en jarras, manipular piedras simuladas o texturas húmedas.
- **Paseos simbólicos:** caminar imaginando la orilla del río, fomentando un desplazamiento seguro y coordinado.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Mayor motivación para realizar movimientos y ejercicios suaves.
- Relajación y reducción de tensión muscular.
- Mejora de coordinación, equilibrio y motricidad fina y gruesa.
- Incremento de hábitos activos y saludables.
- Estimulación multisensorial que refuerza la motivación para la acción física.

Adaptaciones según nivel funcional

Movilidad limitada:

- Movimientos de brazos y torso sentados, sin requerir desplazamiento.
- Ejercicios de respiración y coordinación adaptados al espacio disponible.

Movilidad moderada:

- Caminatas cortas simulando la orilla del río o pasos suaves guiados.
- Combinación de movimientos sentados y de pie con apoyo.

Adultos mayores con buena movilidad:

- Ejercicios completos de movilidad, equilibrio y coordinación inspirados en la corriente y los elementos del río.
- Integración de juegos imitativos complejos y desplazamientos guiados.

Activación 2



Estimulación de fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación y motricidad mediante la simulación de movimientos de navegación en velero.

Objetivo terapéutico principal

Promover la actividad física funcional, la fuerza, la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la motivación hacia hábitos activos al aire libre, mediante la simulación de maniobras de navegación en velero.

Descripción del contenido del video

El video muestra **un velero navegando por el Mediterráneo**, incluyendo:

- **Escenarios marinos y cielos abiertos**, que ofrecen estímulo visual relajante y motivador.
- **Movimientos del velero y maniobras de navegación**, que permiten imitar izado de velas, manejo de cabos y timón.
- **Entorno que invita a la movilidad funcional, estiramientos y coordinación motora**, integrando fuerza, equilibrio y motricidad fina.

Aspectos físico-conductuales a trabajar

1. Simulación de movimientos de navegación

- Imitar izar velas, manejar cabos o timón.
- Uso opcional de palos ligeros o bandas elásticas como apoyo.
- Beneficio: mejora fuerza de brazos, hombros, tronco y coordinación.

2. Estiramientos y movilidad funcional

- Posturas inspiradas en la posición del navegante: torsión de tronco, extensión de brazos, inclinación lateral.
- Beneficio: favorece flexibilidad, movilidad articular y postura.

3. Ejercicios de equilibrio

- Simulación de movimientos del velero: balanceos, cambios de posición y ajustes posturales.
- Beneficio: mejora estabilidad postural y previene caídas.

4. Coordinación y motricidad fina y gruesa

- Imitar maniobras con las manos (enrollar cuerda, ajustar velas) y movimientos alternos de brazos y piernas para simular desplazamientos sobre cubierta.
- Beneficio: estimula coordinación ojo-mano, motricidad fina y gruesa.

5. Motivación hacia hábitos activos y al aire libre

- Inspiración para caminar, realizar estiramientos o actividades recreativas al aire libre.
- Beneficio: refuerza hábitos activos y disposición a la actividad física.

Preguntas guía para trabajar la dimensión físico-conductual

- “¿Puedes imitar cómo se iza una vela?”
- “Haz un giro de tronco como si ajustaras el timón.”
- “Simula un movimiento de equilibrio como si el barco se inclinara con la marea.”
- “¿Qué ejercicios podemos hacer para mover brazos y piernas como si estuviéramos sobre la cubierta?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Simulación de remadas y maniobras** con palos o bandas elásticas.
- **Estiramientos de brazos, tronco y piernas** inspirados en la postura del navegante.
- **Juegos de equilibrio**: inclinaciones laterales y desplazamientos controlados.
- **Rutinas de coordinación motora**: enrollar cuerda, ajustes de velas simulados.
- **Integración sensorial**: observar el mar y escuchar sonidos del viento, combinando movimiento con percepción auditiva y visual.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Motivación para realizar movimientos y ejercicios funcionales.
- Incremento de fuerza, coordinación y motricidad fina y gruesa.
- Mejora de equilibrio y estabilidad postural.
- Refuerzo de hábitos activos y disposición a la actividad física.
- Experiencia de disfrute, sensación de aventura y conexión con el entorno natural.

Adaptaciones según nivel funcional

Movilidad limitada:

- Movimientos de brazos y tronco sentados.
- Simulación de maniobras sin desplazamiento de pies.

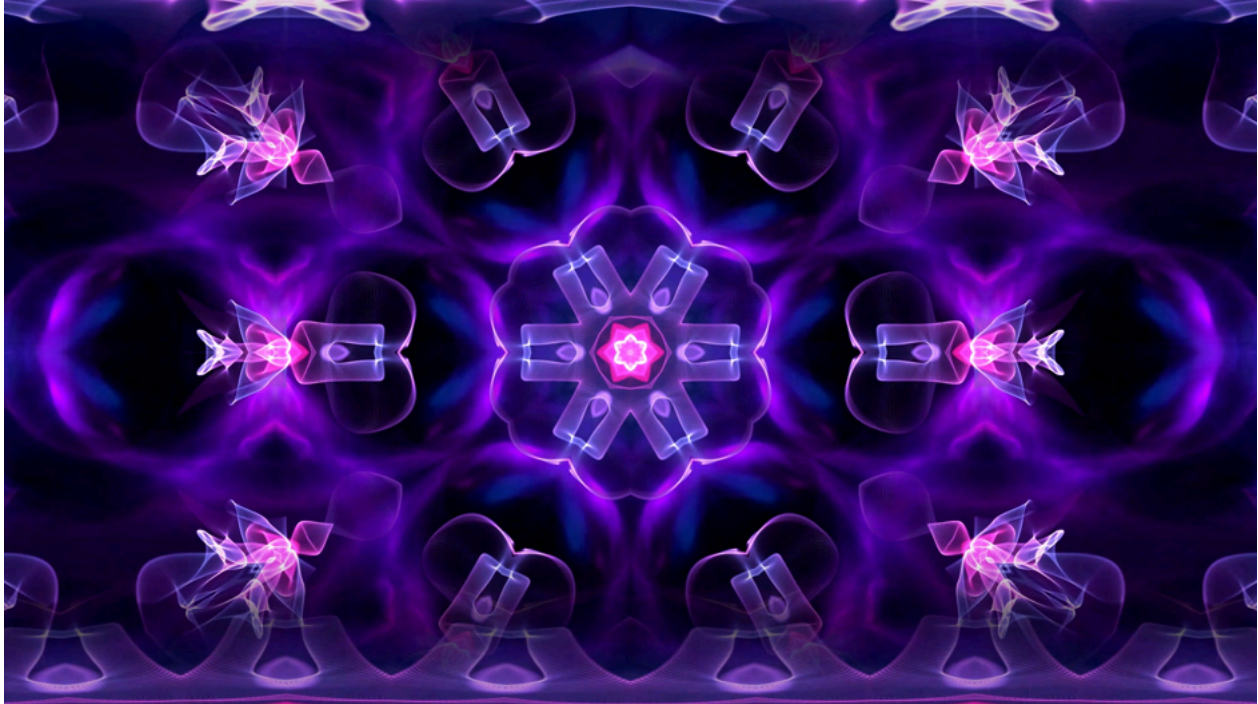
Movilidad moderada:

- Movimientos de brazos y tronco combinados con pequeños pasos o desplazamientos controlados.
- Ejercicios de equilibrio asistidos.

Adultos mayores con buena movilidad:

- Movimientos completos de navegación, estiramientos amplios y simulaciones de equilibrio más desafiantes.
- Integración de coordinación motora compleja y desplazamientos seguros inspirados en el velero.

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.