

Programa 1

Sesión 5

Dimensión de relajación y confort

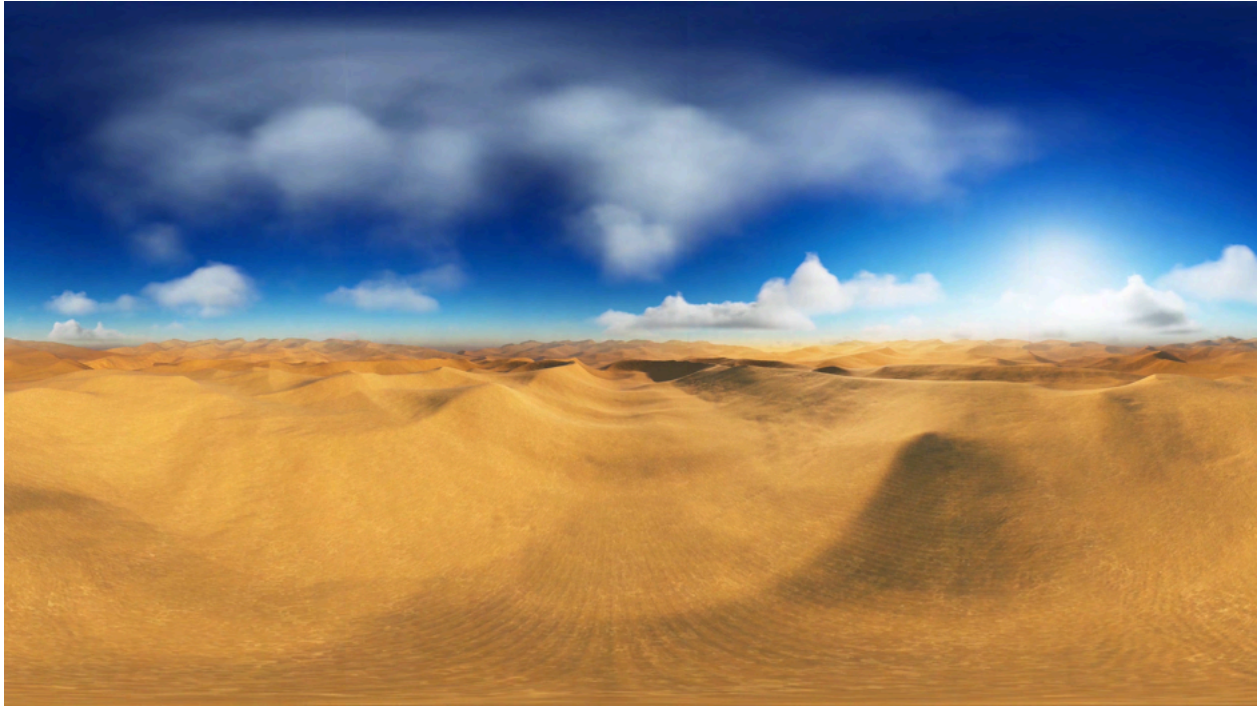
Regulación emocional, reducción de ansiedad, contemplación y estados de calma.

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



Promueve calma, bienestar emocional, regulación del estrés y confort físico mediante la contemplación de entornos naturales y ejercicios de respiración guiada.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer la relajación profunda, disminuir la ansiedad y tensión muscular, y generar bienestar físico y emocional en adultos mayores mediante la contemplación de un entorno natural y la práctica de respiración consciente.

Descripción del contenido del video

El video muestra un **prado con flores moviéndose suavemente, césped y cambios de luz de amanecer o atardecer**, acompañado de **sonidos de la naturaleza** (viento, pájaros, agua).

Estos elementos promueven un **ambiente de calma y armonía**, que puede utilizarse como guía para ejercicios de respiración profunda y consciente, fomentando la relajación física y mental.

Aspectos de relajación y confort a trabajar

1. Relajación física y postural

- Permitir que los adultos mayores adopten posturas cómodas, sentados o recostados.
- Beneficio: mejora el confort físico, reduce tensión muscular y promueve sensación de seguridad.

2. Respiración profunda y consciente

- Guiar a los participantes a sincronizar la respiración con el ritmo visual y auditivo del video.
- Beneficio: disminuye la ansiedad, regula la frecuencia cardíaca y favorece la oxigenación.

3. Conexión emocional y bienestar psicológico

- Contemplar el movimiento de flores y la luz natural provoca emociones positivas, recuerdos agradables y sensación de paz.
- Beneficio: refuerza la regulación emocional y el equilibrio psicológico.

4. Estimulación sensorial relajante

- Sonidos suaves de la naturaleza (viento, agua, pájaros) combinados con imágenes armoniosas.
- Beneficio: activa la relajación multisensorial y refuerza la atención plena.

Preguntas guía para trabajar la dimensión de relajación y confort

- “Observa las flores moverse, ¿cómo te hace sentir este paisaje?”
- “¿Qué aromas recuerdas de las flores?”
- “Siente el aire en tu cuerpo e imagina que lo acompañas con tu respiración profunda.”
- “¿Qué recuerdos o sensaciones agradables te trae este amanecer/atardecer?”
- “Acomódate en una postura cómoda y concéntrate en tu respiración mientras miras el video.”

Actividades complementarias sugeridas

- **Respiración profunda y pausada**, coordinada con movimientos suaves del cuerpo.
- **Visualización guiada**, imaginando caminar por el prado o tocar las flores.
- **Relajación progresiva**, relajando grupos musculares mientras se observa el video.
- **Integración de música suave o sonidos adicionales de la naturaleza** para potenciar la calma.
- **Aromaterapia**: usar como complementos aromas de diferentes flores, hierbas, ofrece un complemento ideal para ambientar de forma más realista la experiencia.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Disminución de ansiedad y tensión muscular.
- Incremento de la sensación de bienestar y tranquilidad.
- Mayor comodidad física y disposición para actividades posteriores.
- Evocación de recuerdos agradables y emociones positivas.
- Mejora la regulación emocional y la paz mental.

Adaptaciones según nivel funcional

Movilidad limitada:

- Respiración y relajación en silla o cama, evitando cualquier esfuerzo físico.

Movilidad moderada:

- Ejercicios suaves de brazos o torso mientras se mantiene la postura cómoda.

Adultos mayores con buena movilidad:

- Movimientos lentos de estiramiento combinados con respiración profunda, incorporando brazos, tronco y piernas de manera consciente.

Activación 2



Favorece calma, bienestar emocional, regulación del estrés y confort físico mediante la contemplación de la cascada y la integración de respiración consciente.

Objetivo terapéutico principal

Promover la relajación profunda, reducir la tensión y ansiedad, generar confort físico y emocional, y facilitar la práctica de mindfulness en adultos mayores mediante la observación del agua en movimiento y el entorno natural.

Descripción del contenido del video

El video muestra **una cascada en La Caula**, incluyendo:

- **Flujo del agua y espuma**, con reflejos de luz sobre la superficie.
- **Sonidos naturales**: agua cayendo, viento, fauna del entorno.
- **Movimiento armonioso y constante**, que sirve de guía para respiración profunda y coordinación respiratoria.

Estos elementos generan un **ambiente de calma, fluidez y serenidad**, ideal para prácticas de relajación y meditación guiada.

Aspectos de relajación y confort a trabajar

1. Relajación física y postural

- Acomodar a los adultos mayores en posturas cómodas (sentados o recostados).
- Beneficio: mejora el confort físico y reduce la tensión muscular.

2. Respiración profunda y sincronizada

- Coordinar inhalación y exhalación con el ritmo del flujo del agua.
- Beneficio: disminuye ansiedad, regula frecuencia cardíaca y favorece la relajación general.

3. Conexión emocional y bienestar psicológico

- Observar la cascada evoca emociones positivas, recuerdos agradables y sensación de conexión con la naturaleza.
- Beneficio: fortalece bienestar emocional, paz mental y regulación de estados afectivos.

4. Estimulación sensorial relajante

- Integración visual (agua, luz, entorno) y auditiva (sonidos de la cascada).
- Beneficio: activa relajación multisensorial y atención plena.

5. Mindfulness y meditación guiada

- Focalizar la atención en el sonido y movimiento del agua.
- Beneficio: promueve la concentración, conciencia corporal y relajación sostenida.

Preguntas guía para trabajar la dimensión de relajación y confort

- “Observa el flujo del agua, ¿qué sensaciones te produce?”
- “Siente cómo tu respiración sigue el ritmo de la cascada.”
- “¿Qué recuerdos o emociones positivas te trae este lugar?”
- “Concéntrate en el sonido del agua y deja que tu cuerpo se acomode en una postura cómoda.”

Actividades complementarias sugeridas

- **Respiración profunda y consciente** guiada por el ritmo del agua.
- **Visualización guiada**, imaginando caminar junto a la cascada o tocar el agua.
- **Relajación progresiva**, relajando brazos, piernas y tronco mientras se observa el video.
- **Mindfulness**: atención plena a sonidos, movimientos y sensaciones corporales.
- Se puede complementar con elementos como cuencos de agua que puedan sumergir las manos o pies.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Reducción de tensión y ansiedad.
- Incremento de la sensación de paz, calma y bienestar.
- Mayor comodidad física y disposición a la relajación.
- Evocación de recuerdos positivos y emociones agradables.
- Mejora de la regulación emocional y la atención plena.

Adaptaciones según nivel funcional

Movilidad limitada:

- Respiración y mindfulness sentados o recostados sin esfuerzo físico.

Movilidad moderada:

- Estiramientos suaves de brazos y tronco acompañando la respiración.

Adultos mayores con buena movilidad:

- Ejercicios de estiramiento progresivo, respiración profunda y movimientos conscientes inspirados en la cascada.

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.