



## CAPÍTULO 4

# PSICOMOTRICIDAD

### 4.1. ¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?

La psicomotricidad es la relación existente entre la actividad motora y la actividad cognitiva.

Esta definición hace entender la psicomotricidad como una característica propia del ser humano. Pero este término también se utiliza para referirse a una disciplina terapéutica, como se aprecia en la siguiente definición:

- La terapia psicomotriz es la técnica que tiende a favorecer por el dominio del propio cuerpo, la relación y comunicación con uno mismo, con los demás objetos y las personas en el espacio que le rodea.

Estas terapias se aplican abarcando los tres esquemas que conforman nuestra psicomotricidad. Estos esquemas son:

- A. Esquema corporal:** es el conjunto de capacidades relacionadas con la percepción y conocimiento del propio cuerpo. Del esquema corporal dependen funciones como la imagen corporal, el control postural, la lateralidad, el equilibrio y la coordinación.
- B. Esquema espacial:** son las capacidades de percepción del espacio y localización en él, de uno mismo y de otros objetos o personas. Del esquema espacial depende la capacidad de seguir itinerarios o movernos en parcelas limitadas, el manejo de conceptos como: cerca-lejos, encima-debajo, detrás-delante, etc., y la capacidad de salvar obstáculos.
- C. Esquema temporal:** comprende las capacidades relativas a la orientación en el tiempo y noción del mismo. De él dependen la percepción de la duración de los acontecimientos, su ordenación en el tiempo, el conocimiento del momento actual, el sentido del ritmo, la periodicidad, etc.



La enfermedad de Alzheimer puede afectar a todas estas áreas, en mayor o menor medida, produciendo limitaciones en el dominio de nuestro cuerpo, de sus movimientos, posturas y sensaciones que percibimos a través de él.

Su evolución conduce a la pérdida progresiva de la capacidad de moverse, comunicarse y valerse por uno mismo.

De ahí la importancia de estimular a la persona por medio de la terapia psicomotriz, con la que se conseguirá que su propio cuerpo sea una herramienta para ejercitar su mente y viceversa, reforzando la relación y coordinación entre ambos.

Se recomienda la realización de estas actividades en grupo, así se fomentará la socialización de la persona y se mejorará su estado de ánimo.

## 4.2. OBJETIVOS GENERALES

Cada sesión está diseñada para trabajar diferentes partes del cuerpo y de la mente de la persona. Independientemente del área específica que se estimule, toda terapia psicomotriz cumple una serie de objetivos generales que influyen a nivel psicofísico y social.

Estos objetivos son:

### > A nivel psicofísico

- Ejercitar el tono muscular y el control postural.
- Ejercitar la capacidad de marcha y equilibrio.
- Prevenir y/o tratar las alteraciones del estado de ánimo.
- Entrenar la lateralidad.
- Estimular la motricidad fina y gruesa.
- Reforzar la orientación espacial y el reconocimiento del entorno.
- Reforzar la orientación temporal.
- Estimular el sentido del ritmo y las estructuras rítmicas.
- Estimular la organización espacial.
- Estimular la coordinación perceptivo-motora.
- Estimular los movimientos disociados.
- Regular los ritmos sueño-vigilia.
- Estimular la nutrición y el apetito, mejorando así la alimentación e hidratación.
- Evitar el sedentarismo.

- Estimular otras funciones cognitivas: atención y concentración, autoestima, memoria, abstracción, percepción, gnosias, expresión y comprensión verbal, creatividad...

**> A nivel social:**

- Integrar a las personas en el grupo, evitando el aislamiento y el sentimiento de soledad.
- Reforzar los vínculos con los compañeros.

### **4.3. ¿CÓMO PONER EN MARCHA UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD?**

El lugar en el que se trabaje debe reunir las siguientes características:

- Se recomienda que la superficie de trabajo sea de 1,5 m<sup>2</sup> por participante. Ha de estar libre de obstáculos o elementos con los que se pueda tropezar, como alfombras, cables...
- El suelo deberá ser liso, si es posible antideslizante.
- Es recomendable que la iluminación sea de luz natural.
- El ambiente tendrá que tener una temperatura agradable y buena ventilación.
- Deberá haber una ausencia de elementos distractores, como la televisión encendida.

#### **4.3.1. PAUTAS GENERALES**

En ocasiones, dar instrucciones a la persona con demencia no resulta tarea fácil, ya que puede presentar dificultad para prestar atención, comprender lo que se desea que haga y llevarlo a cabo correctamente.

Las siguientes indicaciones ayudarán en la comunicación con la persona de manera que se obtengan un mayor número de respuestas exitosas, que permitan maximizar los beneficios generales de la actividad. Se procurará:

- Animar a la persona a que cuente en voz alta, cante la canción que esté sonando durante el ejercicio, dé palmas..., con el fin de favorecer el sentido del ritmo.
- Dotar la actividad de un carácter de juego, evitando el exceso de formalidad.
- Corregir siempre de forma positiva, desdramatizando el error.

#### **4.3.2. APLICACIÓN**

Este tipo de Terapia No Farmacológica (TNF), está dirigida a personas con demencia en estadios iniciales, que aún puedan comprender, memorizar y ponerla en práctica.

#### **4.3.3. HORARIO**

Esta actividad se llevará a cabo en sesiones de 45 minutos de duración aproximada, durante 3 días a la semana. Será preferible realizarla tras la sesión de gerontogimnasia, ya que ésta permitirá una activación previa.

#### 4.3.4. DESARROLLO

- Se reunirá todo el material necesario antes del inicio de cada sesión y se colocará en la disposición indicada para cada actividad, así como a todos los participantes.
- Cuando todo esté listo, explicaremos al grupo la actividad que se va a realizar (aunque tendrá que repetirse la explicación a medida que avance la sesión, las veces que sea necesario).
- En determinados casos, puede ser importante que la persona que dirige la actividad la realice a modo de ejemplo.
- Al finalizar la actividad propuesta en la sesión, se llevará a cabo la dinámica de relajación.