

Guía Práctica de Intervención Psicosocial con Experiencias Inmersivas para el Cuidado de Mayores

Sesiones curadas por Lucía García Murgich



Introducción

Este documento ofrece una guía práctica para **profesionales que trabajan con personas mayores** y desean incorporar la tecnología de realidad virtual inmersiva como recurso terapéutico en contextos de **atención social, gerontológica y psicosocial**.

El uso de experiencias inmersivas ha demostrado ser especialmente valioso en la intervención con personas mayores, ya que permite crear entornos significativos, accesibles y emocionalmente seguros, favoreciendo **la activación del bienestar emocional, la estimulación cognitiva, la interacción social, la movilidad y los estados de relajación y confort**, incluso en personas con limitaciones físicas o deterioro cognitivo.

Este manual propone un conjunto de orientaciones, protocolos y fichas de intervención que facilitan al profesional la observación, interpretación y acompañamiento de las respuestas emocionales, cognitivas, sociales y conductuales que emergen durante la exposición a contenidos audiovisuales cuidadosamente seleccionados.

Cada experiencia descrita en este manual —ya sea de entornos urbanos, naturaleza, animales, actividades humanas o estímulos abstractos— se concibe como una oportunidad terapéutica, que puede potenciar habilidades fundamentales en el proceso de envejecimiento.

A través de **preguntas guiadas, observación estructurada y actividades complementarias**, el profesional podrá favorecer la autoexpresión, la empatía, la participación activa, el bienestar emocional y la percepción positiva de sí mismo, contribuyendo a intervenciones más humanas, significativas y **centradas en la persona**.

Programas

El programa de intervención anual se divide en **cuatro programas**. Cada programa cumple la pauta de intervención psicosocial durante un trimestre, y se organiza en torno a **cinco dimensiones de trabajo**.

Dimensiones de trabajo



Dimensión emocional: reconocimiento y expresión de emociones, empatía, conexión afectiva y evocación de recuerdos personales.



Dimensión social-relacional: estimulación de la comunicación, interacción social, sentido de pertenencia y vínculos significativos.



Dimensión cognitiva: atención, memoria, orientación, interpretación de escenas y reminiscencia.



Dimensión físico-conductual: movilización corporal, coordinación, respiración consciente y activación física suave.



Dimensión de relajación y confort: regulación emocional, reducción de ansiedad, contemplación y estados de calma.

Calendario semanal

Se organiza en función de la planificación mensual de cada residencia. A partir de esta base, las sesiones se configuran atendiendo a las distintas dimensiones que se deseen abordar —**emocional, cognitiva, socio-relacional, físico-conductual y de confort y relajación**. Son los profesionales del centro quienes definen los grupos de personas participantes y la frecuencia de uso, gestionando la propuesta de manera flexible y contextualizada, de acuerdo con las necesidades, ritmos y objetivos propios de su entorno asistencial.

Sesiones

Las sesiones de intervención pueden ser coordinadas por Psicólogos/as, Técnicos de Animación Socio Cultural (TASOC), Terapeutas Ocupacionales y Fisioterapeutas. Se imparten mediante el **proyector inmersivo y la plataforma de contenidos Broomx**. Tienen una duración de **30 minutos** aproximadamente y están diseñadas para grupos de entre **tres a diez participantes**, intentando que todos los integrantes del grupo tengan un nivel cognitivo similar.

Cada sesión se organiza en torno a una sucesión de **vídeos inmersivos** con un hilo conductor que acompaña el desarrollo de la dimensión de trabajo establecida para esa sesión. Las sesiones se componen de 4 fases: **Presentación, Inmersión, Activación y Relajación**. Las fases de Presentación, Inmersión y Relajación se repiten independientemente de la dimensión trabajada, mientras la fase de Activación es **específica** y será detallada en la descripción de cada sesión en esta guía.

Presentación

A través de un video con imágenes de **bajo nivel de movimiento**, se lleva a cabo una breve presentación inicial que incluye un saludo cercano y preguntas sencillas —como, por ejemplo, sobre las actividades realizadas durante el día— con el objetivo de establecer un primer vínculo de confianza. De manera progresiva, el mensaje guía a la persona para que se sienta **acogida, orientada y segura**, facilitando la comprensión de dónde se encuentra y cuál es el propósito de su presencia en ese espacio.

En esta fase inicial, se incorpora también una **explicación clara, sencilla y accesible** acerca de qué son las **terapias inmersivas**, en qué consisten y cuál es la **dimensión específica** (sensorial, cognitiva, emocional o motora) que se trabajará durante la sesión. Esta información se presenta de forma gradual y no técnica, respetando el ritmo de la persona y evitando la sobrecarga de estímulos o contenidos.

Este acompañamiento progresivo favorece una experiencia de **calma, confianza y presencia**, preparando a la persona para la intervención terapéutica de manera **respetuosa, contenida y no invasiva**, y estableciendo las condiciones óptimas para su implicación activa en la sesión.

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 confortable.

Activación

La **Activación** constituye el núcleo central de la sesión. Es el momento en el que el contenido visual deja de ser un estímulo pasivo —algo que se observa— para transformarse en una **experiencia vivencial**. En esta fase, el o la profesional asume un rol activo como **mediador/a terapéutico/a**, actuando como puente entre la imagen proyectada y la experiencia subjetiva de la persona participante.

El objetivo es favorecer la implicación sensorial, cognitiva y emocional, utilizando recursos del entorno y estrategias de acompañamiento que faciliten la conexión con percepciones, recuerdos y significados personales.

Para que la activación sea efectiva y tangible, se proponen tres vías principales de intervención:

Diálogo Dirigido (Intervención Verbal Estructurada)

El profesional no debe limitarse a esperar una reacción espontánea, sino que ha de promoverla mediante **preguntas abiertas y orientadoras** que faciliten la exploración activa del entorno inmersivo.

Búsqueda visual y orientación espacial:

- “¿Puedes ver qué hay detrás de aquel árbol?”
- “¿De qué color es el vestido de la persona que camina por allí?”

Este tipo de intervención estimula la **atención sostenida, la discriminación visual y la orientación espacial**.

Conexión biográfica y reminiscencia:

- “¿Este paisaje te recuerda a algún lugar donde hayas estado?”
- “¿Has vivido alguna experiencia parecida en tu infancia?”

Aquí se favorece el trabajo sobre la **memoria autobiográfica, la identidad personal y la continuidad biográfica**, fortaleciendo el sentido de pertenencia y significado.

Estimulación Sensorial (Integración Multisensorial)

Con el fin de enriquecer la experiencia, se recomienda complementar la proyección con **estímulos físicos coherentes con el contenido visual**, promoviendo una integración multisensorial.

Estimulación táctil:

- En escenas de bosque: contacto con una piña, hojas o una rama.
- En escenas de playa: arena, conchas o agua templada.

La estimulación táctil facilita la **concreción perceptiva y el anclaje corporal de la experiencia**.

Estimulación olfativa (opcional y controlada):

- Aromas naturales como lavanda, romero o café, cuando sean congruentes con la escena.

El olfato, estrechamente vinculado a la memoria emocional, puede reforzar la **evocación y la profundidad experiencial**, siempre respetando posibles sensibilidades o contraindicaciones.

Dinamización Física y Conciencia Corporal

La activación puede incorporar **movimientos suaves y gestos funcionales**, adaptados a las capacidades del grupo.

Imitación de movimiento:

- Seguir con el brazo la trayectoria de un animal proyectado.
- Reproducir con las manos el ritmo observado en la escena.

Esto favorece la **coordinación motora, la atención compartida y la implicación corporal**.

Regulación respiratoria y postura:

En escenas de calma (naturaleza, mar, atardeceres), se puede guiar una **respiración pausada y consciente**, sincronizada con los estímulos audiovisuales. Esta práctica contribuye a la **regulación emocional y al descenso progresivo de la activación fisiológica**.

Principio fundamental de intervención:

No se busca un rendimiento perfecto ni una respuesta estandarizada. El objetivo es promover la **participación significativa**, respetando el ritmo, las capacidades y la disposición de cada persona. La calidad de la experiencia prevalece sobre la ejecución formal de la tarea. La Activación debe entenderse, por tanto, como un proceso flexible, adaptativo y centrado en la persona, orientado a transformar la proyección en una vivencia integrada a nivel sensorial, cognitivo y emocional.

Relajación

Finalizada la actividad principal, se inicia una fase de **transición y cierre** de la experiencia, diseñada para acompañar a la persona de manera gradual, contenida y respetuosa. Durante esta etapa, se incorporan preguntas sencillas de valoración, orientadas a facilitar la expresión de cómo se ha vivido la actividad y qué sensaciones, emociones o percepciones ha generado.

Este proceso de cierre contribuye a la **regulación emocional** y a la **disminución progresiva de la activación sensorial**. Dichos elementos favorecen la integración de la experiencia vivida, permitiendo a la persona elaborar de forma consciente lo experimentado.

Esta fase final promueve un estado de **calma, seguridad y continuidad**, facilitando una salida consciente y positiva del entorno inmersivo, y asegurando una finalización coherente del recorrido experiencial, alineada con los objetivos terapéuticos de la intervención.

Apertura a la espontaneidad y adaptación de la intervención

Las preguntas y propuestas son **orientativas y flexibles**. Si las personas usuarias dirigen su atención hacia otros elementos del entorno audiovisual que les resultan más significativos, se recomienda acompañar ese interés y adaptar la intervención en función de sus aportes. El objetivo se considera alcanzado cuando se promueve **participación, expresión, bienestar o regulación emocional**, aunque el recorrido se construya a partir de las propuestas espontáneas de los propios usuarios.

Las terapias inmersivas no se conciben como actividades orientadas al rendimiento ni a la consecución de resultados medibles inmediatos, sino como **experiencias vividas que priorizan cómo se siente la persona mientras participa**. El objetivo principal de estas intervenciones es crear espacios **seguros, respetuosos y significativos**, donde cada persona pueda vivir la experiencia sin presión, desde su propio ritmo y capacidad. Cuando el foco se desplaza del desempeño a la vivencia, se observa de forma constante una **disminución del estrés**, un **aumento de la participación espontánea** y la **emergencia del bienestar emocional**. El impacto terapéutico no se limita a lo que ocurre durante la sesión, sino que se manifiesta en la calma posterior, en la expresión de satisfacción y en la posibilidad de conectar con emociones, recuerdos y estados internos positivos. Desde este enfoque, la experiencia en sí misma se convierte en el principal vehículo de **cuidado, dignidad y bienestar**.

Experiencias lúdico-recreativas

Se dispone de una **colección de experiencias inmersivas de carácter lúdico-recreativo**, concebidas con el objetivo principal de **promover vivencias significativas de ocio, socialización y bienestar subjetivo**, más que de entrenar habilidades específicas o evaluar el desempeño funcional de las personas participantes. Este enfoque se alinea con los marcos conceptuales del **ocio terapéutico**, que entienden el ocio como una dimensión esencial del desarrollo humano y un factor determinante de la **calidad de vida**, más allá de su función instrumental o rehabilitadora.

Estas experiencias priorizan el **disfrute, la exploración libre y la participación espontánea**, favoreciendo estados emocionales positivos, la conexión interpersonal y la sensación de presencia en el aquí y ahora. Desde una perspectiva psicosocial, este tipo de propuestas contribuye al fortalecimiento del **bienestar emocional**, la **autodeterminación** y la **percepción de competencia**, elementos centrales en los modelos contemporáneos de calidad de vida y bienestar subjetivo. Su diseño se orienta a generar entornos inmersivos **accesibles, seguros y estimulantes**, que faciliten la relajación, el asombro y el intercambio social, sin exigir metas terapéuticas explícitas ni demandas cognitivas o motrices estructuradas.

Las experiencias lúdico-recreativas pueden ser utilizadas de manera **flexible y combinada**, adaptándose a las preferencias, intereses y contextos de cada persona o grupo, en consonancia con los principios de **personalización y elección** propios del ocio terapéutico. Resultan especialmente adecuadas para su implementación durante **momentos significativos**, como fines de semana, visitas de familiares o eventos puntuales, en los que se busca enriquecer la vivencia compartida, favorecer la **participación social** y fortalecer los **vínculos interpersonales**, aspectos estrechamente vinculados a la percepción de bienestar y pertenencia.

En este sentido, estas propuestas inmersivas cumplen una **función complementaria dentro de un abordaje integral**, ampliando el uso del entorno inmersivo más allá del marco estrictamente terapéutico y contribuyendo de manera significativa a la **calidad de vida**, entendida como una experiencia subjetiva, relacional y contextual, en la que el ocio, la socialización y el disfrute ocupan un lugar central.

Uso del proyector inmersivo

El proyector inmersivo se controla a través de una aplicación web en **una tablet**. La aplicación es de uso sencillo y permite a la/el profesional del cuidado de mayores dirigir las sesiones de forma **orgánica y flexible**.

Cada vídeo sucesivo dentro de una sesión se acompaña con **indicaciones para el cuidador** que aparecen en la tablet: preguntas guías para trabajar la dimensión correspondiente, actividades complementarias sugeridas, reacciones esperadas en adultos mayores, adaptación según el nivel cognitivo o funcional.

Conectar la tablet

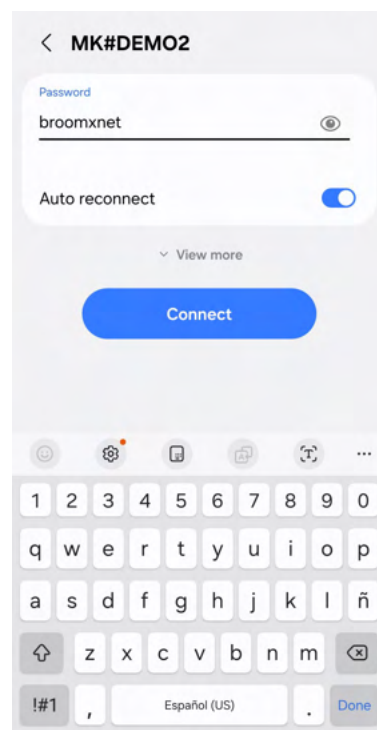
Encender el proyector con el mando a distancia.

Conectar la tablet a la red WiFi del proyector:

Red: **MK#**

Contraseña: **broomxnet**

* Si falla la conexión, desactivar los datos de teléfono así como la conexión automática a otras redes WiFi.



Escoger la sesión

Abrir un navegador web y entrar la siguiente dirección:

192.168.12.1

Desde la página principal, escoger el programa y la sesión correspondiente a la dimensión de trabajo que se desea trabajar.

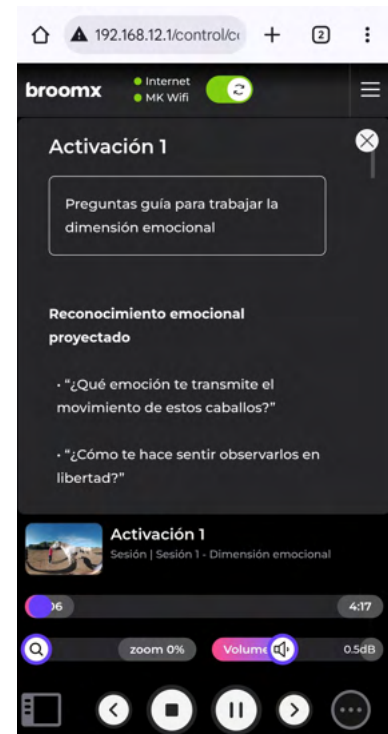


Desarrollar la actividad

Al escoger la sesión, la secuencia de vídeos correspondientes comienza de forma automática: al terminar un vídeo, comienza el siguiente.

Seleccionar **Guía Práctica** para ver las indicaciones de desarrollo de la actividad asociadas con el vídeo.

Cerrar la ventana Guía Práctica para acceder a la ventana de navegación 360° del vídeo inmersivo.

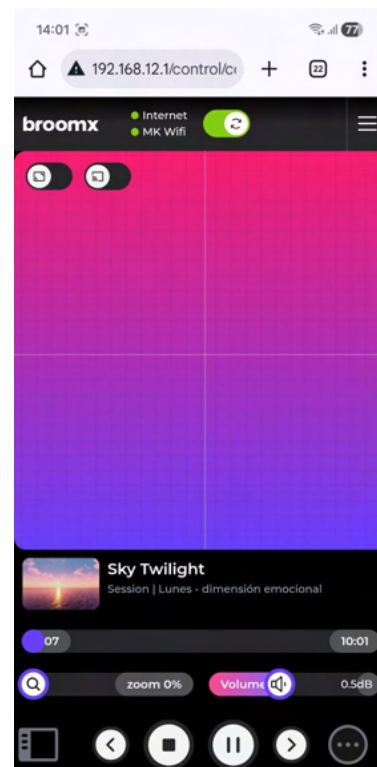


Navegar los vídeos inmersivos

La barra de transporte abajo permite acceder a las funciones básicas de reproducción de vídeos.

El ícono de lista abajo a la izquierda permite acceder a la lista completa de vídeos dentro de la sesión.

Los vídeos son inmersivos y se pueden navegar en 360° usando el panel táctil. Para restablecer el punto de vista inicial, hacer un doble clic en el centro de la pantalla.



Cerrar la sesión

Detener el vídeo que se está reproduciendo con el botón de **“Stop”**.

Apagar el proyector con el mando a distancia.



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.

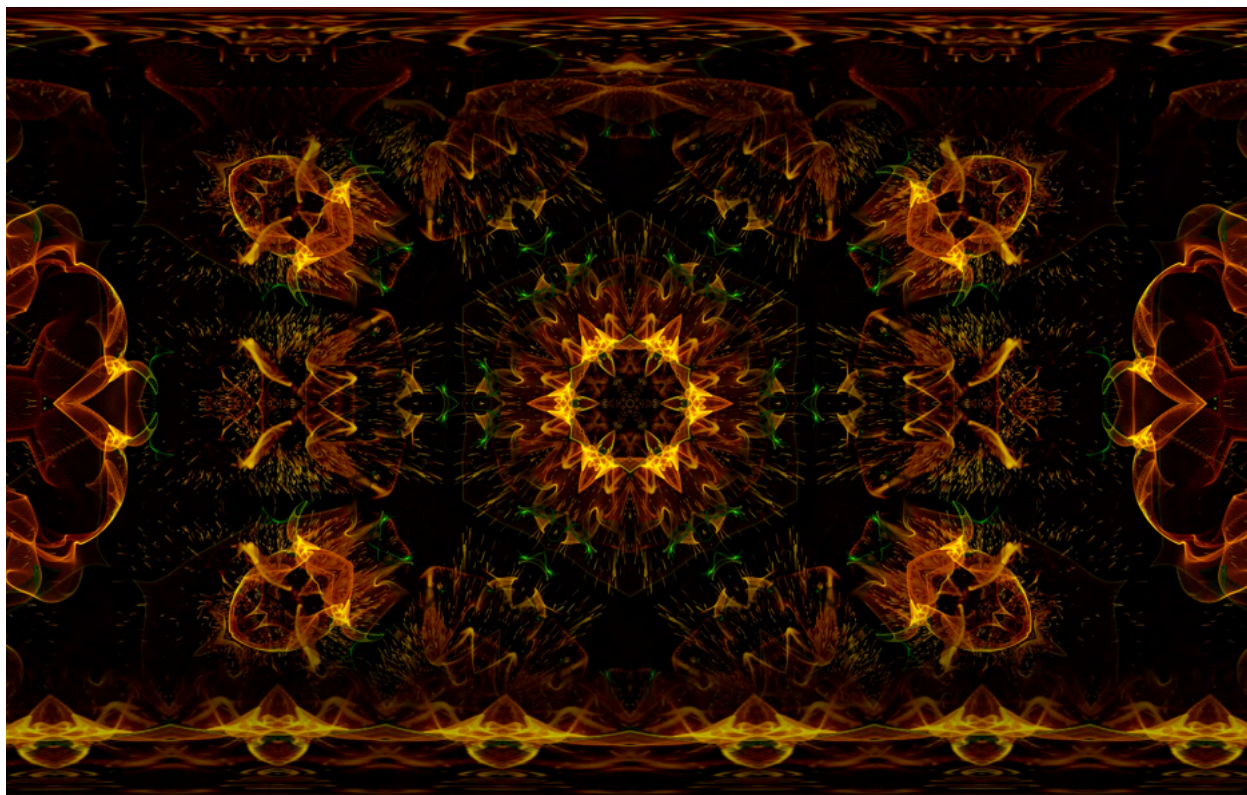
Deterioro moderado:

- 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.

Programa 1

Sesión 2



Dimensión social-relacional

Estimulación de la comunicación, interacción social, sentido de pertenencia y vínculos significativos.

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 de interacción social, reactivación de recuerdos relacionales, motivación para la comunicación y fortalecimiento de vínculos grupales mediante la observación de situaciones sociales alegres.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer la activación de la memoria social, la interacción grupal, la comunicación verbal y no verbal, y el sentido de pertenencia mediante la observación de un evento social positivo.

Descripción del contenido del video

El video muestra **niños bailando en grupo**, incluyendo:

- **Movimientos alegres y coordinados**, que transmiten dinamismo y vitalidad.
- **Escenas de interacción social**, como sonrisas, gestos de complicidad y colaboración.
- **Elementos que evocan recuerdos familiares**, celebraciones y eventos sociales pasados.
- **Clima positivo y participativo**, ideal para fomentar diálogos, risas y comentarios grupales.

Estos elementos permiten trabajar la socialización, la comunicación y la cohesión grupal de manera integrada.

Aspectos sociales-relacionales a trabajar

1. Reactivación de recuerdos sociales

- Evocación de experiencias familiares y celebraciones pasadas.
- Refuerzo de memoria social y de identidad relacional.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia y continuidad en la historia personal.

2. Motivación para la interacción

- Estimulación de diálogo espontáneo entre los participantes.
- Promoción de comunicación verbal y no verbal, humor y expresividad.
- Incentivo para participar activamente en la dinámica grupal.

3. Fomento del sentido de comunidad

- Potenciación de la cohesión social mediante la visualización compartida.
- Generación de comentarios, risas y recuerdos comunes.
- Fortalecimiento de vínculos afectivos y sentimiento de unidad grupal.

Preguntas guía para trabajar la dimensión social-relacional

Reactiva recuerdos sociales

- “¿Te recuerda a alguna fiesta familiar o celebración con tus hijos o nietos?”
- “¿Recuerdas algún momento en que bailaste o disfrutaste de la música con otras personas?”

Motivación para la interacción

- “¿Qué movimiento de los niños te gusta más y por qué?”
- “¿Cómo reaccionarías si estuvieras bailando con ellos?”

Fomento del sentido de comunidad

- “¿Qué comentarios o recuerdos puedes compartir con el grupo sobre lo que ves?”
- “¿Qué parte de la escena te hace sonreír o reír junto a los demás?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Diálogo grupal:** compartir recuerdos familiares y momentos sociales similares.
- **Expresión corporal:** acompañar con movimientos suaves o gestos al ritmo de la música.
- **Dinámicas de imitación:** repetir algunos pasos de baile observados.
- **Comentarios en grupo:** describir escenas y emociones, fomentando la interacción social.
- **Actividades de reminiscencia:** narrar historias relacionadas con celebraciones, fiestas o encuentros sociales.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Reactivación de recuerdos sociales y familiares.
- Incremento de comunicación verbal y no verbal.
- Mejora del sentido de pertenencia y cohesión grupal.
- Generación de emociones positivas como alegría, entusiasmo y conexión afectiva.
- Mayor disposición para participar en actividades grupales y dinámicas sociales.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Preguntas concretas sobre acciones o gestos observados.
- Fomentar recuerdos simples y fáciles de evocar.

Deterioro moderado:

- Limitar la observación a un grupo pequeño de niños o un solo baile.
- Ofrecer opciones de respuesta guiadas ("¿Qué parte te gusta más: brazos, pies, sonrisa?").

Adultos mayores sin deterioro:

- Facilitar discusión completa de escenas y recuerdos familiares complejos.
- Promover análisis de interacciones, expresiones y emociones compartidas.

Activación 2



Estimulación de la interacción social, evocación de vínculos, expresión emocional y sentido de comunidad mediante la observación de un espacio de convivencia familiar y afectivo.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer la reactivación de la memoria social, la cohesión grupal, la expresión emocional y la participación interactiva en un entorno seguro y estimulante.

Descripción del contenido del video

El video muestra **personas interactuando en un bar o cafetería**, incluyendo:

- **Conversaciones y gestos cotidianos**, como brindar, reír o saludar.
- **Escenario cálido y acogedor**, que recrea un entorno social conocido.
- **Elementos evocadores**, como bebidas, mesas, música ambiental y decoración típica de bares o cafés.
- **Situaciones que generan interacción**, fomentando comentarios, recuerdos y diálogo grupal.

Estos elementos permiten trabajar la socialización, la expresión emocional y la cohesión grupal.

Aspectos sociales-relacionales a trabajar

1. Evocación de recuerdos y vínculos

- Reproducción de experiencias pasadas en bares, cafés o reuniones sociales.
- Refuerzo de la memoria social y el sentido de pertenencia.
- Fomento de la identidad relacional y continuidad afectiva.

2. Estimulación de la interacción social

- Promueve la comunicación verbal y no verbal en el grupo.
- Genera oportunidades para compartir historias, anécdotas y emociones.
- Facilita la empatía al comentar emociones y pensamientos observados en la escena.

3. Fomento del sentido de comunidad

- Crea un clima grupal relajado y positivo.
- Incentiva la cohesión social y la participación activa en dinámicas colectivas.
- Reforzamiento de la motivación social y bienestar relacional.

Preguntas guía para trabajar la dimensión social-relacional

Evocación de recuerdos y vínculos

- “¿Recuerdas algún café o bar que solías visitar?”
- “¿Qué momentos o personas te vienen a la mente al ver esta escena?”

Interacción social

- “¿Qué crees que sienten o piensan las personas que ves en el video?”
- “¿Cómo reaccionarías si estuvieras compartiendo con ellas?”

Fomento del sentido de comunidad

- “Comparte con el grupo alguna experiencia divertida o significativa en un bar o cafetería.”
- “¿Qué acciones o gestos te hacen sentir más conectado con los demás?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Diálogo grupal:** intercambio de anécdotas y experiencias relacionadas con bares o cafés.
- **Ejercicios de empatía:** comentar emociones observadas en los personajes del video.
- **Dinámicas de reminiscencia:** recordar encuentros familiares, amistades o celebraciones pasadas.
- **Expresión verbal y gestual:** narrar historias o gestos propios relacionados con la escena.
- **Creación de pequeños debates o juegos de rol:** imaginar conversaciones o situaciones en el bar.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Reactivación de recuerdos sociales y afectivos.
- Incremento de la comunicación y expresión emocional.
- Mejora de la cohesión grupal y sensación de pertenencia.
- Generación de emociones positivas, como bienestar, alegría o nostalgia afectiva.
- Motivación para participar en actividades sociales y recreativas.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Preguntas simples sobre personas o gestos específicos en la escena.
- Recordar experiencias recientes y fáciles de evocar.

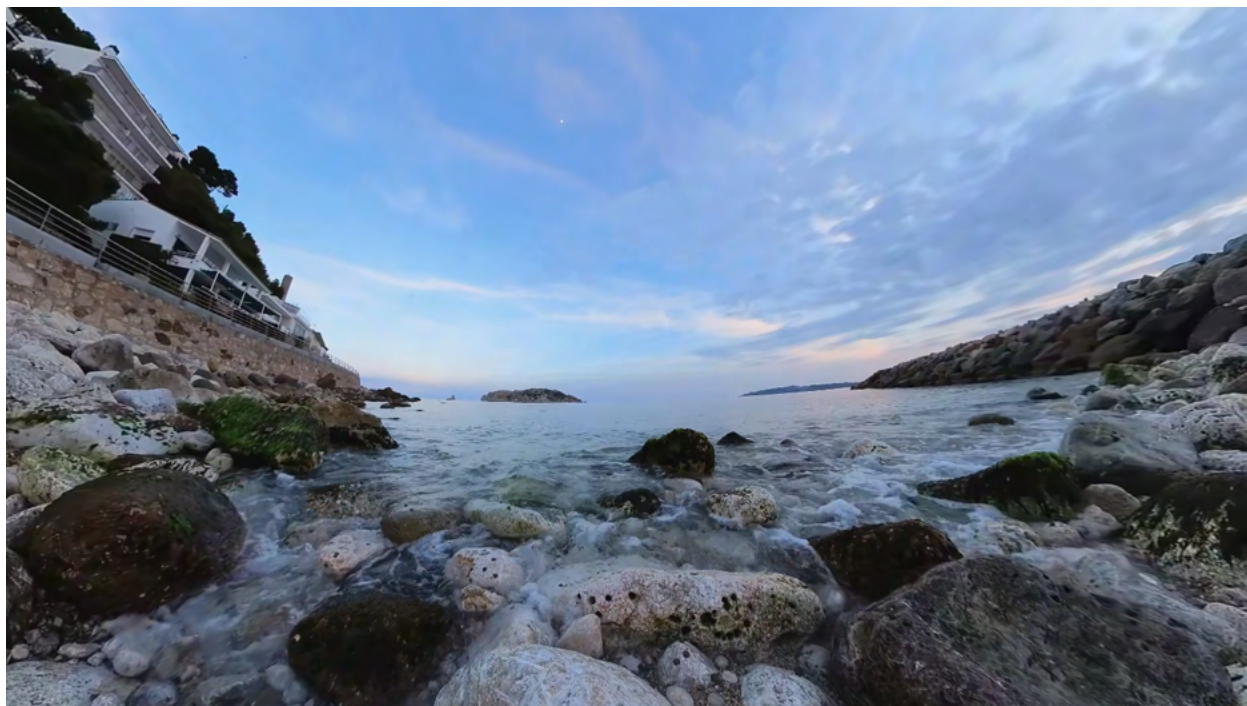
Deterioro moderado:

- Observar fragmentos cortos del video.
- Ofrecer opciones de respuesta guiadas ("sonríe / conversa / brinda").

Adultos mayores sin deterioro:

- Facilitar análisis completo de interacciones, gestos y contexto social.
- Promover discusión detallada sobre recuerdos, emociones y vivencias compartida

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.

Programa 1

Sesión 3



Dimensión cognitiva

Atención, memoria, orientación, interpretación de escenas y reminiscencia.

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 de memoria, atención, percepción visual, orientación espacial y lenguaje mediante la observación de un mercado complejo y culturalmente rico.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer el entrenamiento de funciones cognitivas superiores mediante la observación activa de un entorno de mercado, estimulando memoria, atención, orientación espacial y habilidades de lenguaje.

Descripción del contenido del video

El video muestra un **recorrido por La Boqueria**, incluyendo:

- **Variedad de productos:** frutas, pescados, especias, dulces y alimentos típicos.
- **Disposición de los puestos:** organización lineal y colorida que requiere atención visual.
- **Movimiento de personas:** clientes y vendedores interactuando, creando un escenario complejo.
- **Pasillos y señalización:** que permiten trabajar la orientación espacial y la percepción tridimensional.
- **Ambiente cultural y gastronómico:** que conecta con conocimientos previos y experiencias personales.

Aspectos cognitivos a trabajar

1. Memoria semántica

- Identificación y denominación de alimentos y productos.
- Asociación con recetas, regiones o costumbres culturales.
- Activación del conocimiento general y ampliación del vocabulario.

2. Atención y percepción visual

- Selección y organización de información visual entre estímulos múltiples.
- Entrenamiento de atención sostenida y selectiva.
- Discriminación perceptiva de colores, formas y texturas de los productos.

3. Orientación espacial y direccional

- Comprensión del recorrido por los pasillos del mercado.
- Reconocimiento de relaciones espaciales entre puestos y secciones.
- Percepción del entorno tridimensional para favorecer autonomía y coordinación visoespacial.

4. Lenguaje y razonamiento

- Descripción verbal de productos, colores, texturas y actividades.
- Comparación y categorización de alimentos.
- Razonamiento simple: elegir trayectorias, identificar secciones y tomar decisiones sobre recorridos.

Preguntas guía para trabajar la dimensión cognitiva

Memoria semántica

- “¿Cómo se llama esta fruta o producto?”
- “¿En qué recetas o comidas lo has visto antes?”

Atención y percepción

- “Observa los colores de los puestos: ¿cuál te llama más la atención?”
- “Cuenta cuántos productos diferentes hay en este puesto.”

Orientación espacial

- “Si estamos en la entrada del mercado, ¿dónde queda el puesto de pescado?”
- “Describe qué ves a tu izquierda y derecha mientras recorres el pasillo.”

Lenguaje y razonamiento

- “Explica qué actividad está realizando el vendedor o el cliente.”
- “Si quieres llegar al puesto de dulces, ¿qué pasillo seguirías?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Nombrar y clasificar productos** según color, forma o tipo de alimento.
- **Ejercicio de atención selectiva:** localizar productos específicos dentro del video.
- **Orientación y planificación:** trazar mentalmente un recorrido por el mercado.
- **Diálogo grupal:** describir los productos y sus usos en recetas o tradiciones.
- **Razonamiento práctico:** decidir la mejor manera de llegar a un puesto concreto en el recorrido.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Mayor activación de memoria semántica y vocabulario.
- Incremento de atención sostenida y discriminación visual.
- Mejora de la orientación espacial y percepción del entorno.
- Expresión verbal más rica y estructurada.
- Estimulación de razonamiento práctico y capacidad de planificación visual.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Preguntas simples y directas sobre un producto o puesto específico.
- Repetición de nombres de alimentos y colores para reforzar la memoria.

Deterioro moderado:

- Limitar la observación a una sección del mercado.
- Ofrecer opciones de respuesta simples ("¿Fruta o pescado?").

Adultos mayores sin deterioro:

- Facilitar análisis completo del mercado, incluyendo interacción social y culturales.
- Promover planificación de recorridos y resolución de problemas espaciales complejos.

Activación 2



Estimulación de atención, percepción visual, orientación espacial y habilidades visoespaciales mediante la observación de un recorrido urbano dinámico.

Objetivo terapéutico principal

Favorecer el entrenamiento de funciones cognitivas superiores mediante la observación activa de un entorno urbano complejo, estimulando atención sostenida, percepción visual y orientación espacial.

Descripción del contenido del video

El video muestra un **recorrido por Calle Larios**, incluyendo:

- **Movimiento de personas** transitando la calle.
- **Escaparates y tiendas** con exhibiciones variadas y colores atractivos.
- **Decoraciones estacionales**, como luces navideñas o adornos de temporada.
- **Iluminación urbana dinámica**, reflejando cambios de luz natural y artificial.
- **Trayecto lineal con puntos de referencia** que permite trabajar la orientación espacial.

Estos elementos ofrecen un escenario rico en estímulos visuales y espaciales que promueven la actividad cognitiva.

Aspectos cognitivos a trabajar

1. Atención y percepción visual

- Observación de detalles en escaparates, decoraciones y peatones.
- Entrenamiento de atención sostenida y concentración.
- Discriminación visual de elementos relevantes frente a estímulos múltiples.

2. Orientación espacial y direccional

- Comprensión del recorrido lineal y relación entre puntos de referencia.
- Desarrollo de habilidades visoespaciales y percepción tridimensional del entorno.
- Mejora de la capacidad de ubicación y desplazamiento mental dentro de un espacio urbano.

3. Lenguaje y razonamiento

- Descripción verbal de escenas, colores y actividades observadas.
- Comparación de elementos (escaparates, decoraciones, movimientos de personas).
- Razonamiento simple para identificar trayectorias y ubicaciones en la calle.

Preguntas guía para trabajar la dimensión cognitiva

Atención y percepción

- “¿Qué escaparate te llamó más la atención y por qué?”
- “Fíjate en las decoraciones de temporada: ¿qué colores predominan?”

Orientación espacial y direccional

- “Si estamos al inicio de la calle, ¿dónde queda la fuente al fondo?”
- “Describe qué ves a tu izquierda y derecha mientras recorres Calle Larios.”

Lenguaje y razonamiento

- “Explica lo que está haciendo la gente en esta escena.”
- “Si quieres llegar a la tienda de dulces, ¿qué dirección seguirías?”

Actividades complementarias sugeridas

- **Identificación de detalles visuales:** elementos decorativos, escaparates o luces.
- **Ejercicio de atención selectiva:** contar personas o distinguir objetos específicos.
- **Orientación y planificación:** trazar mentalmente la ruta desde un punto hasta otro.
- **Diálogo grupal:** describir escenas y comparar observaciones entre participantes.
- **Razonamiento práctico:** decidir cómo desplazarse o encontrar un punto de referencia dentro del recorrido.

Reacciones esperadas en adultos mayores

- Mayor atención sostenida y discriminación visual.
- Incremento de habilidades de orientación espacial y percepción tridimensional.
- Expresión verbal más clara y detallada sobre el entorno observado.
- Estimulación del razonamiento y planificación mental.
- Sensación de involucramiento cognitivo activo y alerta.

Adaptaciones según nivel cognitivo

Deterioro cognitivo leve:

- Preguntas simples sobre elementos concretos del recorrido o colores.
- Repetición de nombres de calles o tiendas para reforzar memoria y orientación.

Deterioro moderado:

- Limitar la observación a una sección de la calle.
- Ofrecer opciones de respuesta simples ("izquierda / derecha" o "escaparate / decoración").

Adultos mayores sin deterioro:

- Facilitar análisis completo del recorrido, interacción social y elementos visuales.
- Promover planificación de rutas alternativas y razonamiento sobre trayectorias.

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.

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.

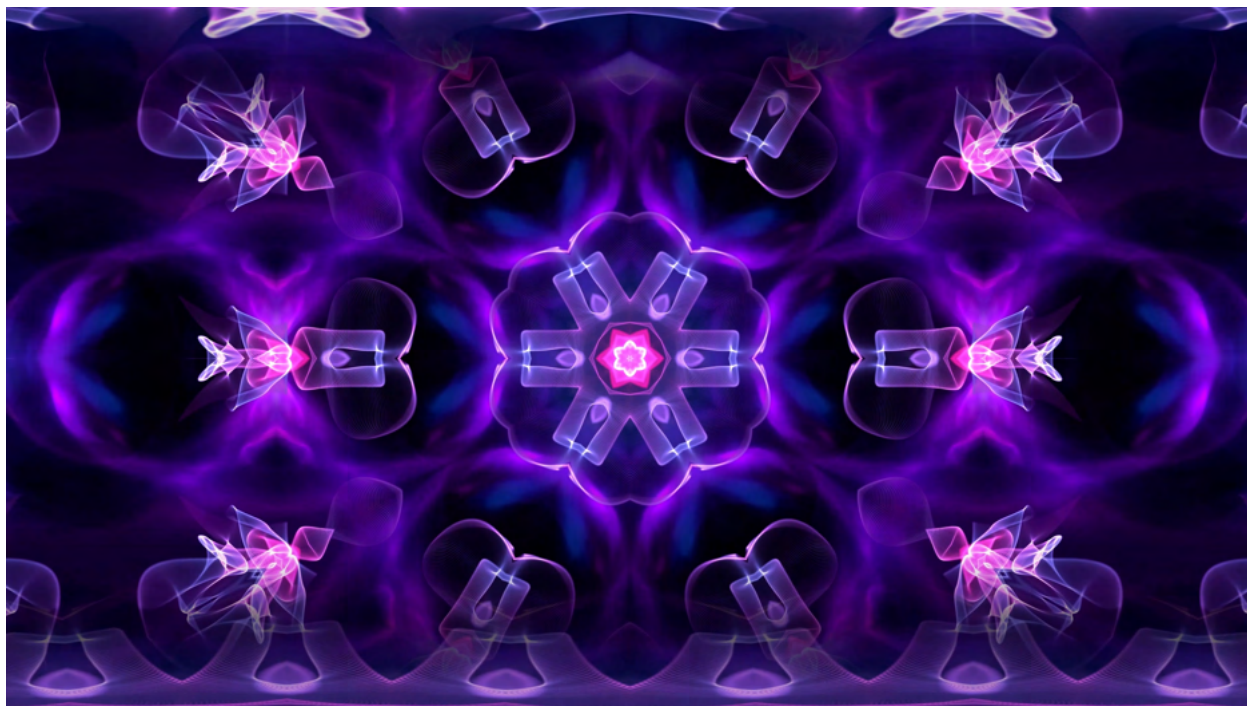
Movilidad moderada:

- 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.

Programa 1

Sesión 5



Dimensión de relajación y confort

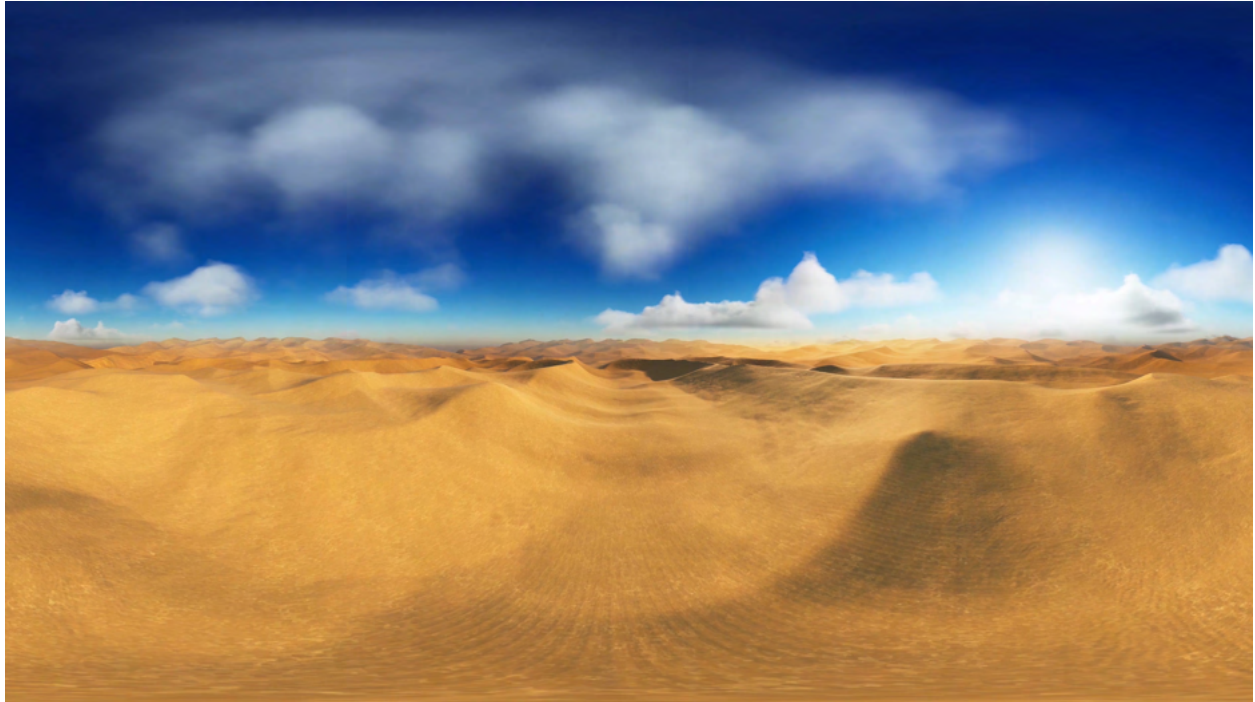
Regulación emocional, reducción de ansiedad, contemplación y estados de calma.

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.

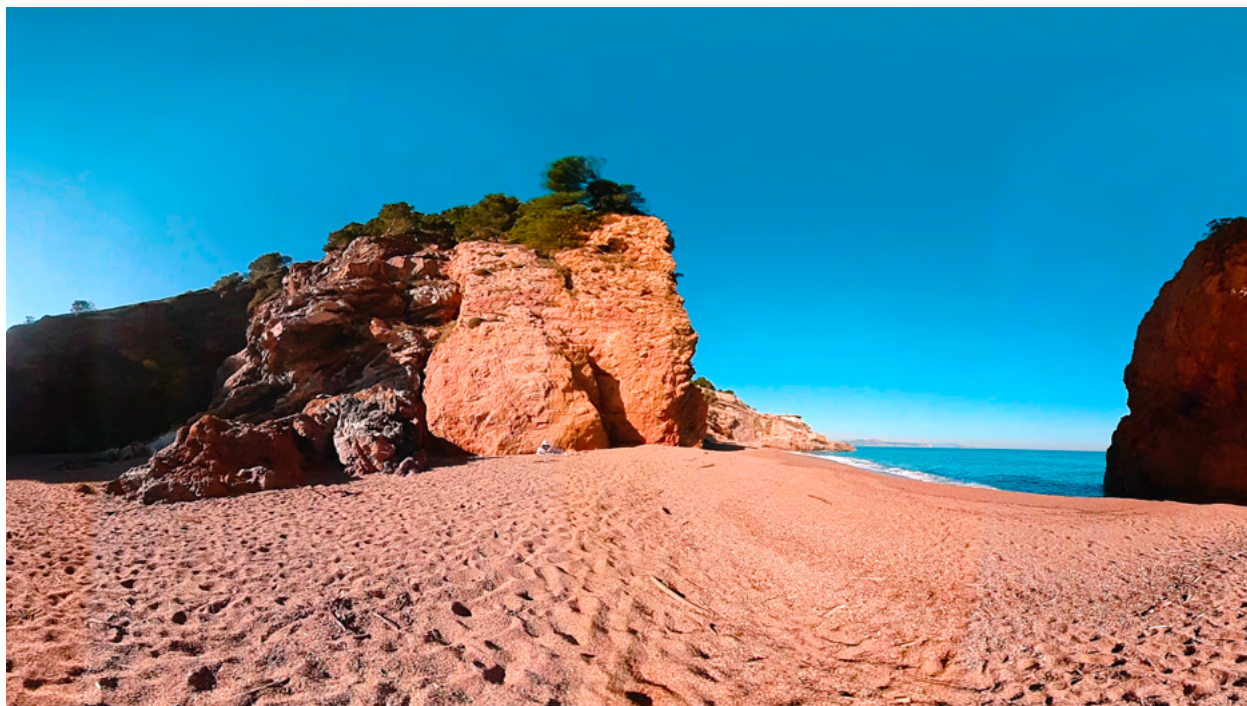
Movilidad moderada:

- 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.

Para más información, visitar nuestro [centro de ayuda](#) o contactar con nuestro servicio de [soporte técnico](#).

Gracias!