

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

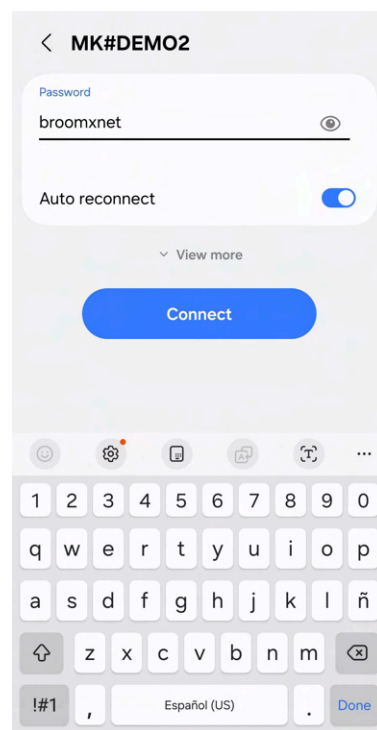
Encender el proyector con el mando a distancia.

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.

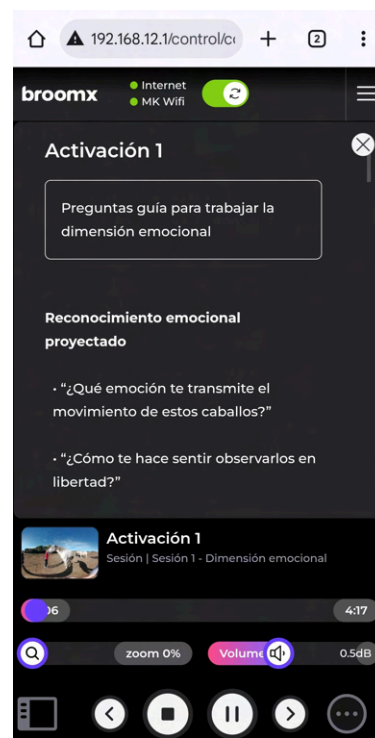


Desarrollar la actividad

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.

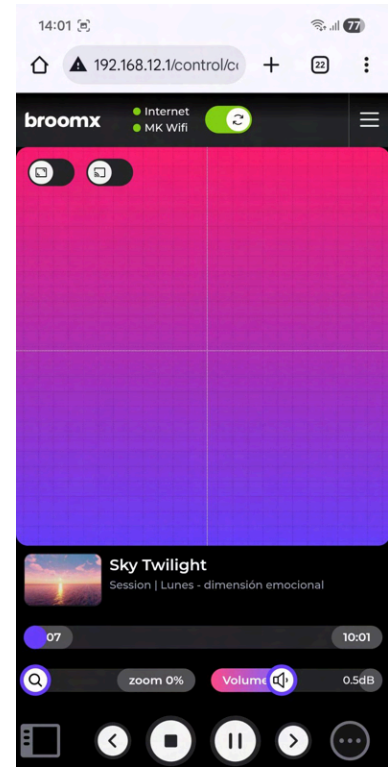


Navegar los vídeos inmersivos

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.

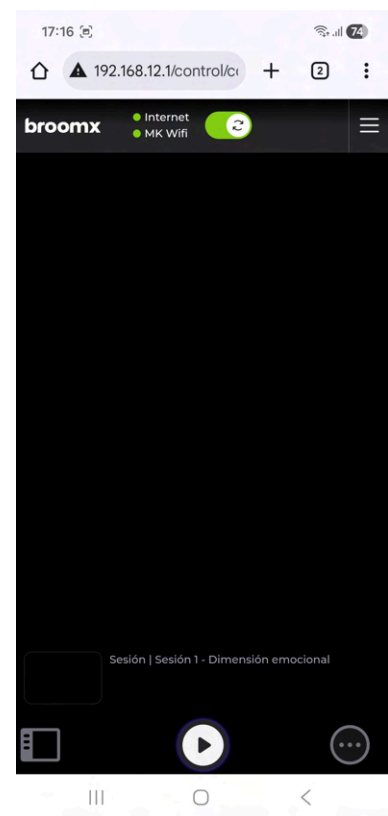
Los vídeos son inmersivos y se pueden navegar en 360° usando el panel táctil. Para restablecer el punto de vista inicial, hacer un doble clic en el centro de la pantalla.



Cerrar la sesión

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

Apagar el proyector con el mando a distancia.



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

Gracias!