



El agua es el medio idóneo para vencer las dificultades físicas e inseguridades que muchos mayores tiene al hacer ejercicio.



***Centro de día  
Los Girasoles***

Calle Benigno Soto 12  
28002 Madrid

(+34) 915 199 634

[logirasoles@asinterservicios.es](mailto:logirasoles@asinterservicios.es)

[www.asinterservicios.es](http://www.asinterservicios.es)

***Programa  
Estimulación  
Funcional  
en el agua***



## Fundamentación

Las propiedades del agua como medio facilitador para la psicomotricidad, unido a los beneficios cardiovasculares de la actividad física están ampliamente descritos en protocolos de trabajo con pacientes geriátricos “jóvenes” (alrededor de 60-70 años) y entre aquellos cuya historia de vida haya ido ligada al trabajo de carácter físico o deportivo

La incorporación de nuestro método de trabajo (curva de aprendizaje sin error) ya probada en otros deportes o segmentos deportivos con grupos de pacientes jóvenes con y sin demencia y las pautas de trabajos cortos de activación-relajación se incorporan al trabajo en agua y a las secuencias de:

- Praxias voluntarias
- Imitación Secuenciación
- Memoria inmediata

Incorporamos además en el diseño del programa todos los aspectos psicosociales con los que trabajamos en psicomotricidad, terapias relacionales y las terapias emocionales:

- Expresión verbal de estados de activación y ánimo
- Competitividad controlada
- Entrenamiento en relajación y reconocimiento de estados de ansiedad

## Beneficios

- Externalizar la terapia del centro de día
- Mejora de la autopercepción
- Mejora de la comunicación automática
- Expresión de ansiedad y fomento de relaciones



## Objetivos

- Disminuir estados de ansiedad
- Introducir actividad física en la dinámica semanal
- Fomentar relación y comunicación mediante actividad guiada
- Creación de grupo de iguales con misma activación

## Metodología

Trabajo en pequeñas secuencias (tareas con pelota, nadar, correr, recoger cosas dentro del agua) mediante el aprendizaje sin error y activación-relajación.

Se tendrá especial vigilancia sobre patologías con conductas disruptivas para ver si se incrementan o disminuyen con la inclusión del usuario en la terapia.

## Temporalización

- Frecuencia semanal: Jueves 11:00h
- Septiembre a Julio