



PSICOMOTRICIDAD Y MULTIESTIMULACIÓN ADULTOS

PROFESIONALES:

Personas expertas en Psicomotricidad y multiestimulación.

LUGAR:

Sala de Psicomotricidad de ANFAS de Pedro I nº 9

HORARIO:

Consultar

INSCRIPCIONES EN:


preguntar a trabajadora social en
948 27 50 00



Entidad subvencionada por:

Nafarroako  Gobierno
Gobernua  de Navarra





No cabe duda de que el transcurso del tiempo va provocando un deterioro y desgaste fisiológico en la persona. Ello ocasiona una disminución general y progresiva de la capacidad funcional del organismo.

Por otra parte, el ritmo del día a día, nos invita a una vida sedentaria, generando una pérdida de motricidad. Como consecuencia, se genera inseguridad, dependencia, dificultad para las relaciones sociales, tendencia al aislamiento y soledad y una baja autoestima.

No obstante, está comprobado que después de una intervención psicomotriz, las personas adultas mejoran su autoestima, se sienten más competentes y seguras, desarrollan sentimientos de pertenencia y vínculo al grupo y reafirman el sentimiento de identidad y valía personal.

Las sesiones de psicomotricidad se centran en la actividad perceptivo-motora y la capacidad relacional. Con ellas se contribuye a neutralizar los procesos de envejecimiento psicomotor, la disminución de los hábitos motrices sedentarios, a la mejora del declive de las actividades cognitivas, a mejorar el deterioro conceptual y perceptivo y prevenir los trastornos emocionales y afectivos.

Con la asistencia a las sesiones de psicomotricidad se favorecerá la mejora en el movimiento, la postura corporal y el equilibrio. Así mismo aumentará la coordinación y las relaciones sociales. Se trabajará sobre las emociones, la creatividad, la memoria, la atención, la capacidad de adaptación y de resolución de problemas.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LAS SESIONES

INDIVIDUALIZACIÓN	La sesión se adapta al ritmo de cada persona de acuerdo a sus posibilidades, tratando de compensar sus limitaciones y necesidades
AUTOESTIMA	Se promueve el sentimiento de competencia y valía personal. Por ello, se parte del bagaje personal para afianzar nuevos aprendizajes.
AUTONOMÍA Y GENERALIZACIÓN	Se realizan actividades significativas con el fin de aumentar el manejo por uno mismo y solucionar los problemas que se presenten en la vida cotidiana lo más eficazmente posible.
SOCIALIZACIÓN	Se favorecen situaciones de interacción y relación a través de habilidades de escucha, seguimiento de normas, cooperación, intercambio y ayuda. Se trabaja en equipo y se fomenta el apoyo entre el grupo.
BIENESTAR	Se potencia el sentimiento de aceptación, seguridad y plenitud a partir de vivencias placenteras. Se crea un contexto lúdico, distendido y personal para potencial el bienestar personal.
CREATIVIDAD	Se potencia la expresividad personal y la capacidad de autodeterminación. Por ello, se ofrecen situaciones donde plasmar las preferencias y elecciones personales. De igual forma, se trabaja la tolerancia a la frustración cuando las opciones elegidas grupalmente no coinciden con las individuales.

OBJETIVOS

A nivel motor

- A través del movimiento se trabajan las conductas motrices básicas, la agilidad, la coordinación dinámica, la coordinación óculo-manual, la lateralidad y el equilibrio.
- Potencia y refuerza habilidades perceptivo-motrices como la orientación espacio-temporal.

A nivel cognitivo

- Favorece procesos cognitivos básicos como la atención, observación, memoria y resolución de problemas.
- Introduce nociones espaciales a partir de su propio cuerpo.
- Refuerza las nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad.
- Incide en la imagen corporal con el fin de conocer las posibilidades y limitaciones propias y lograr una mayor aceptación en uno mismo.

A nivel socio-afectivo

- Favorece la comunicación y relación con los demás y hace posible la inclusión en su grupo de referencia.
- Reafirma su autoconcepto y autoestima a través del disfrute grupal.
- Se trabaja la identidad personal (confrontación entre la imagen real de uno mismo y la imagen ideal que se tiene).
- Trata de minimizar la ansiedad y el tono muscular a través de ejercicios de relajación y respiración.