

Psicomotricidad

Funcional para adultos



Confiar en sí mismo y en sus posibilidades

Respeto por el cuidado del cuerpo y el de los otros

Reajuste emocional y autorregulación

Con el aumento de la edad se va produciendo una disminución del tono muscular y por tanto, una **disminución de la coordinación motora**, debido al envejecimiento fisiológico del organismo. Se pierde agudeza visual y auditiva, nos movemos de forma más lenta y con dificultad y llegamos a cansarnos más rápidamente.

Nuestro objetivo:

Es ayudar a nuestros ancianos a recuperar su psicomotricidad a través de la terapia psicomotriz.

Días:
18€ sesión

¿Por qué necesitan las personas mayores hacer psicomotricidad?

Al hablar de **psicomotricidad** nos referimos a la relación existente entre la función motriz de la persona y su capacidad psíquica, donde se enmarca la parte socio-afectiva que le lleva a establecer su comportamiento y sentimientos hacia el mundo que lo rodea. Realmente podemos resumirlo con el concepto de terapia global que vincula las dimensiones emocional, cognoscitiva y motriz del individuo.

Contenidos a trabajar

- * La mejora de la respiración.
- * Estimulación del esquema corporal, conocimiento del cuerpo y de la lateralidad.
- * La mejora del sentido del equilibrio, la coordinación y la amplitud de movimientos, con el fin de mantener la independencia funcional.
- * El aumento de la movilidad de todas las articulaciones.
- * Potenciar la musculatura de todos los grupos musculares, para evitar caídas.
- * El aumento de la resistencia física.
- * Prevenir los posibles bloqueos articulares.

¿Qué metodología utilizamos?

La metodología será totalmente práctica. Se trabajará de manera lúdica y partiendo de la propia experiencia; a través de juegos, dinámicas, ejercicios individuales y grupales donde los adultos tomarán conciencia de su cuerpo y de su entorno.

¿Qué beneficios obtendremos?

En las personas mayores a través de la **psicomotricidad funcional**, conseguimos acrecentar su nivel de autonomía física y psicológica, su capacidad de adaptación a nuevas situaciones, fortalecemos su sociabilidad y en definitiva, logramos **mejorar su salud** y su **calidad de vida**.