

MIEDO A LA CAÍDA: RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Creatividad aplicada al miedo (Activity 7/12)

DESCRIPCIÓN

El miedo a las caídas se describió por primera vez como "ptofobia", que significa una reacción fóbica a estar de pie o caminar, y posteriormente se clasificó como "síndrome postcaída". El miedo a las caídas se traduce en la pérdida de confianza del paciente en sus capacidades de equilibrio y en una preocupación continua por las caídas que, en última instancia, le lleva a evitar la realización de actividades cotidianas. Otros han sugerido que este miedo tiene que ver con una falta de evitación de la actividad debido al miedo a las caídas.

Esta actividad tiene un carácter transversal -puede ser apropiada en la situación en que la persona mayor siente miedo, pero también ansiedad, tristeza o soledad.

Está dedicada a personas mayores en buen estado de salud mental y capacidades cognitivas.

OBJETIVOS

El objetivo de esta herramienta es combatir el miedo que las personas mayores pueden sentir a las caídas, ya sea porque han tenido una experiencia previa de caída o porque no se sienten seguros con su equilibrio corporal. Al igual que en el caso del miedo a la muerte, una de las cosas más importantes en la creación de actividades es combatir el miedo sin que los ancianos piensen directamente que lo están combatiendo. Esta actividad consiste en ganar equilibrio y estabilidad corporal jugando en grupo.

RECURSOS Y MATERIALES

1. herramientas tecnológicas: Wii (sólo si la residencia de ancianos tiene una)
2. juegos tangibles: bolos, petanca o canicas



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Para esta actividad, el cuidador necesitará una Wii. Si no se dispone de esta herramienta tecnológica, los cuidadores buscarán unos bolos para jugar en grupo. En ambos casos, el objetivo es jugar sujetando el cuerpo con un solo pie. También pueden agarrarse a una superficie o a su compañero/cuidador si resulta demasiado difícil para los ancianos. Esta actividad permite incluso modificaciones como jugar utilizando las dos piernas y bajar el peligro si el cuidador detecta que los participantes lo necesitan.

EN CASO DE QUE TENGAS MIEDO A UN DISPOSITIVO DE WII

Esta actividad se realizará en parejas que serán rivales. Jugarán a los bolos con la Wii, una consola digital que utiliza un mando que cada jugador debe sujetar con una mano y que se activa con el movimiento del brazo.

NOTA: Para que esta actividad salga bien, es importante que los participantes tengan una condición física que les permita mover los brazos y el cuerpo con relativa flexibilidad. Lo fundamental es ejercitar el equilibrio que les lleva a caer.



EN CASO DE UTILIZAR BOLOS, CUENCOS, CANICAS

Esta actividad se realizará también por parejas. Jugarán a los bolos con bolos de verdad, manteniendo el objetivo fijado inicialmente: los contrincantes deben intentar tirar el mayor número de bolos posible utilizando sólo una pierna o las dos (dependiendo de la condición física de los jugadores).

RESULTADOS PREVISTOS

Los mayores trabajarán en este juego de grupo el control de su equilibrio y de su propio cuerpo en cada lanzamiento. Como estarán concentrados en lanzar los bolos, no pensarán en el miedo a caerse. Si lo hacen, siempre saben que pueden agarrarse a su compañero para sentirse seguros. Por lo tanto, la prueba local de esta dinámica de pareja también tiene que ver con la confianza. No se trata de ponerles obstáculos, sino de ayudarles a recuperar el equilibrio sin pensar en el objetivo de la actividad. Al final, los mayores prestarán verdadera atención a los bolos o a la petanca o a las canicas (cualquier material disponible en las casas de acogida).

- Recuperar el equilibrio
- Confiar en los demás y en uno mismo
- Superar los miedos de experiencias pasadas
- Disfrutar de los juegos que solían practicar en su juventud