

OBJETIVOS GENERALES

1. Promover la interacción e integración de las capacidades físico-motoras y psicomotoras.
2. Liberar las tensiones acumuladas a través de un trabajo corporal que favorezca el dominio de sí mismo.

**DEPARTAMENTO DE FARMACODEPENDENCIA  
MODELO ECOLOGICO: PROGRAMA DE TERAPIA FISICA**

**Raquel PEREZ SALINAS(\*)**

**FUNDAMENTACION**

El presente programa de trabajo tiene por objeto desarrollar una correlación progresiva y sistemática de las actividades terapéuticas, al igual que posibilitar su correcta dosificación y favorecer un adecuado rendimiento de los pacientes así como de sus familiares.

Para la aplicación del programa se han elegido las técnicas terapéuticas de gimnasia, recreación, expresión corporal y relajación en tanto que el objetivo es lograr la aproximación, sensibilización, educación del cuerpo y la búsqueda del dominio de sí mismo (1).

Ello se hace posible al propugnar una actitud postural adaptable a todas las circunstancias (2), restablecer la armonía entre el gesto y el pensamiento, entre lo sentido y lo actuado y la disminución de las tensiones psíquicas de origen afectivo, a

través de una alternativa personal no estándar ni impuesta mediante las técnicas y procedimientos ya enunciados.

Como es sabido, las necesidades e intereses en todas las edades, son las de internalizar el mundo exterior en las estructuras psíquicas ya constituidas y reajustarlas o adecuarlas a los objetivos externos (3). Desde esta perspectiva la actividad psicorgánica tiende a asimilar progresivamente el medio ambiente y acomodarse a las variaciones del mundo exterior. La adaptación es el equilibrio entre tales internalizaciones y adecuaciones.

Por lo general, todos estos procesos no se dan aisladamente, sino que se producen en un marco de relaciones grupales, definido el grupo como "un conjunto de individuos que interaccionan entre sí compartiendo ciertas normas de una tarea" (3). De ahí que se hayan establecido para la ejecución del programa sesiones de trabajo de tipo grupal.

(\*) Tecnólogo Médico del Dpto. de Farmacodependencia. INSM "HD-HN"  
Profesora Auxiliar de la Facultad de Tecnología Médica. Universidad Nacional Federico Villarreal

## OBJETIVOS GENERALES

1. Promover la integración e interacción de las capacidades físico-motoras y psicomotrices.
2. Integrar el cuerpo como elemento importante en el proceso de la comunicación.
3. Liberar las tensiones psíquicas a través de un trabajo corporal.
4. Favorecer el dominio de sí mismo.

## METODOLOGIA DE TRABAJO

El primer y tercer Miércoles y Viernes de cada mes se ejecutan las actividades de gimnasia y recreación, y el segundo y cuarto Miércoles y Viernes las actividades de expresión corporal y relajación. Las sesiones tienen una hora y media de duración.

El proceso comprende las siguientes etapas:

### 1. Evaluación

Valoración física, motora, funcional y psicomotriz de los participantes.

### 2. Planificación y Programación

Al estructurar las sesiones se toman las provisiones del caso para organizar al grupo, trazar el plan general de las unidades que se están desarrollando y proveerse del material necesario.

Las sesiones se adecúan a las cambiantes posibilidades que el grupo va mostrando a lo largo del período de trabajo (1).

Sentido de progresión de las dificultades: los esquemas se trazan en sentido lineal (de menor a mayor complejidad).

### 3. Ejecución

Se emplean los métodos siguientes:

- a) Explicativo
- b) Demostrativo
- c) Ejecutivo

En cada una de las sesiones se hace una explicación clara y concisa del propósito que se pretende, de la actividad a desarrollar y de la posible aparición de un síntoma o hecho nuevo, abordándose, además de los contenidos propios del tema, los contenidos latentes y las relaciones interpersonales entre los integrantes del grupo. Luego se hace una demostración del patrón de movimiento con el objetivo que el participante posea una clara imagen mental del mismo. Pausadamente se incluyen tareas que requieren auto-organización de los integrantes, de tal manera que el terapeuta se constituya en un organizador inicial que luego corrija, sugiera, estimule y anime.

Cuando las indicaciones no son bien entendidas por alguno de los participantes o en caso de riesgo se detiene la sesión.

Se alternan los períodos de trabajo con los de descanso. Cada etapa se integra cuando la precedente ha sido adquirida.

### 4. Evolución

Se lleva un registro de asistencia a las sesiones y otro de evolución de los aspectos físico, motor y psicomotriz de los integrantes.

## ACTIVIDADES TERAPEUTICAS

### 1. GIMNASIA

Según PH. Tissié, citado por LaPierre.A.(4) la gimnasia "no es asunto de distracción o recreo, es el arte que da vida por medio de la salud y la belleza, y una de las ramas más importantes de la higiene pública. Su acción es primordialmente fisiológica, psíquica y social. Es trascendente en la vida por ser una de sus primeras funciones"

Definimos a la gimnasia como formas generales de movimiento como resultado de la movilización de uno o más núcleos anatómo-funcionales, ela-

borados y creados racionalmente, con un objetivo determinado, una forma precisa (posición inicial, desarrollo y culminación) y una conveniente dosificación.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Potenciar capacidades cardio-respiratorias.
- 2- Desarrollar una actitud postural adaptable a todas las circunstancias.
- 3- Potenciar capacidades motoras.

### UNIDADES

- 1- Aspectos teóricos relativos a la actividad.

Duración: dos semanas

- 2- Reeducción cardio-respiratoria.
  - a) Percepción de la localización cardiorespiratoria.
  - b) Control del ritmo respiratorio
  - c) Reeducción diafragmática
  - d) Ejercicios abdomino-respiratorios.

Duración: dos meses y medio.

- 3- Entrenamiento de las capacidades motrices.

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Velocidad
- d) Coordinación
- e) Flexibilidad

Duración: 5 meses

### 2- RECREACION

En pocos campos del desarrollo humano ha habido un cambio más radical en las actitudes, en cuanto a su importancia para las captaciones personales y sociales, como en el de los juegos.

Durante generaciones se ha creído que, aunque jugar es divertido, constituye también una pérdida de tiempo que se podría dedicar en forma más provechosa a hacer algo útil (5).

Desde comienzos del actual siglo se ha producido un cambio radical de actitudes hacia los juegos, pues, en vez de considerarlos como pérdida de

tiempo, los científicos han señalado que para el desarrollo de una buena salud mental se cuenta con un recurso esencial como son los juegos (3), que constituyen, además, una experiencia valiosa de aprendizaje (5).

El juego, en sentido estricto, significa cualquier actividad a la que uno se dedica por el gozo que produce sin tomar en consideración el resultado final. Se realiza en forma voluntaria, sin compulsiones ni presiones externas (5).

Piaget, citado por Hurlock, (5) explicó que el juego "consiste en respuestas repetidas simplemente por el placer funcional". Según Bettelheim, citado por Hurlock, (5) las actividades de juego son aquellas "que no tienen otras reglas que las que impone el jugador mismo, ni resultado final definido dentro de la realidad externa" (5). Cualquier momento es adecuado para los juegos, dependiendo del ámbito y del tipo de juego que se realice.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Aumentar la capacidad de goce.
- 2- Favorecer la expresión de emociones primarias (risa, tristeza, etc.)
- 3- Aumentar la tolerancia a la frustración.

### UNIDADES

- 1- Juegos de oposición, persecución y coordinación.
  - 2- Juegos de carreras y relevos.
  - 3- Juegos de atención, percepción sensorial, deducción y memoria.
  - 4- Formas jugadas grupales.
- Duración: ocho meses.

### 3- EXPRESION CORPORAL

Es una disciplina que tiene por objetivo la adquisición de un lenguaje corporal propio.

Constituye, en sí misma, un lenguaje, cuyo énfasis está puesto en el gesto, la actitud, el ademán y el movimiento expresivo propiamente dicho.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Toma de conciencia del propio cuerpo.
- 2- Desarrollar la capacidad de percibir "al otro" para interactuar e intercomunicarse con él.

## UNIDADES (6)

### 1- El despertar

- a) Manos y brazos
- b) Pies y piernas
- c) Cabeza
- d) Tronco
- e) Integración de todo el cuerpo

Duración: Un mes y medio

### 2- Comunicación

- a) Interacción con respuesta pasiva.
- b) Interacción con respuesta activa, con objetos o sin ellos.
- c) Interacción con los objetos

Duración: Dos meses y medio

### 3- Imaginación

- a) Transformación del propio cuerpo.
- b) Transformación de los objetos y uso de los objetos imaginarios.

Duración: Dos meses y medio.

### 4- Expresión

Duración: Un mes y medio.

## 4- RELAJACION

Estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación que se manifiesta a tres niveles:

- a) Fisiológico, que incluye cambios viscerales, somáticos y corticales (cambios en la tasa cardíaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos, etc.).
- b) Conductual, referido a los actos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, lucha, huída, expresiones faciales y corporales de tensión, etc.).
- c) Subjetivo, se refiere a la experiencia interna proveniente del propio estado emocional o afectivo (sensación de malestar, aprehensión, calma y tensión, etc.).

Según Jacobson citado por Cautela J.(7), la relajación se refiere a la acción de aflojar los músculos, es decir que no haya ningún tipo de concentración en los músculos estriados. En otras palabras, decimos que los músculos están relajados cuando están en la condición "O".

Solo podemos lograr la relajación de los músculos voluntarios y cuando ocurre la relajación en los músculos estriados inmediatamente podemos lograr la relajación de los músculos lisos que están bajo su dominio (músculos del sistema digestivo, vasos sanguíneos, etc.): (7,8).

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Desarrollar el equilibrio tónico en reposo y en movimiento.
- 2- Desarrollar el máximo grado de reposo conciente y voluntario (8).

## UNIDADES

Se usa el método de Jacobson y las técnicas de relajación de Joseph R Cautela y June Groden.

Duración: Ocho meses.

## 5- RECURSOS

### 1- Humanos

- a) Lic. en Tecnología Médica

### 2- Físicos

- a) Ambientes del Departamento de Farmacodependencia.
- b) Areas verdes del Instituto.
- c) Auditorio Central del Instituto.

### 3- Materiales

- a) Pelotas
- b) Sogas
- c) Bastones
- d) Aros
- e) Bancos
- f) Silla
- g) Plantillas
- h) Pizarra
- i) Tiza

## REFERENCIAS

1. XHARDEZ, I. (1988) Vademecum de Kinesioterapia y Reeduación Funcional. Editorial El Ateneo Buenos Aires.
2. GARDINER, M. (1988) Manual de Ejercicios de Rehabilitación Editorial Científica Médica-Barcelona.
3. AQUINO, F. (1982) Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud. Editorial Trillas- México.
4. LAPIERRE, A. (1984) La Reeduación Física, Tomo I y III.-Editorial Científica Médica-Barcelona.
5. HURLOCK, E. (1982) Desarrollo del Niño. Libros Macgraw-Hill. México D.F.
6. STOKOE, P. (1978) La Expresión Corporal. Editorial Paidós. Buenos Aires.
7. CAUTELA, J. (1992) Técnicas de Relajación. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
8. DAVIS, M. (1987) Técnicas de Auto-control. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.