

# Terapias psicomotoras en el agua

“El milagro del agua es hacer la deficiente separación o distinción no deficiente menos afilada y / o imperceptible, porque todos somos iguales en el agua”.<sup>1</sup>

## Introducción

Como el agua es un elemento altamente placentero, comenzamos a utilizarla como estrategia en la aplicación de la Psicomotricidad en procesos reeducativos y terapéuticos. El objetivo de las terapias psicomotoras en el agua, es restablecer el equilibrio psíquico y corporal de aquellas personas con dificultades y / o discapacidades mentales, motoras, funcionales y sensoriales, con desajustes psíquico-emocionales derivados de ellas.

En el medio acuático, quienes viven en dependencia comienzan a experimentar el placer de la autonomía en sus movimientos. El trabajo se realiza mediante sesiones individuales, de 30 minutos, en una piscina adecuada y con temperatura del agua de 33 a 34 ° C, con un profesional psicomotricista especializado.

Partiendo del principio de que la Psicomotricidad es la ciencia que estudia al hombre a través de su cuerpo en movimiento, en su ecosistema, trabajar con esta ciencia en el agua, además de ser placentero, es altamente facilitador,

ya que la densidad y peso específico del agua posibilitan una gran reducción del peso corporal sobre las articulaciones, provocando que la flotación supere la acción de la gravedad.

Las reglas de un programa de trabajo psicomotor terapéutico en el agua, deben ser poco sofisticadas, pero utilizando los conocimientos científicos y las técnicas y metodologías adecuadas en cada caso. El proceso debe ir acompañado, en paralelo, de un equipo multi e interdisciplinario, con una planificación específica, ya que cada uno requiere aplicaciones en diferentes niveles de intensidad. Los movimientos globales o segmentarios, incluso sin mucha fuerza y amplitud, estimulan la propiocepción, contribuyendo a la estructuración del esquema corporal. El comportamiento acuático dependerá de la integración de datos que organice el cerebro y experimente el cuerpo. En todo momento, el cuerpo recibe información táctil, visual, auditiva y cinestésica que, enviada al cerebro, cambia su posición y movimiento. Todos pasan por un tráfico neurológico, dando respuestas

## Cacilda Gonçalves Velasco

Pedagoga y Psicomotricista certificada por SBP - RJ-52, Profesora y Coordinadora de Postgrados en Psicomotricidad y Extensión en Psicomotricidad Acuática - São Paulo - Brasil..

1. Este trabajo fue ofrecido en la Escola Flechinha - Natação e Cursos, en el CCER - Centro de Comunidad, Educación y Rehabilitación y actualmente en la Asociación VEM SER - São Paulo - Brasil

corporales adecuadas o inadecuadas, según la organización cerebral.

Son innumerables las ventajas de este trabajo psicomotor: alivio del dolor; reducción de espasmos y mejor control del tono muscular, desarrollando propiocepción; incluso calentamiento de numerosas articulaciones; relajación; cierta libertad y mayor rango de movimiento; mejora y mantenimiento de la fuerza muscular antes de la cirugía; compensación de la debilidad cardiovascular, respiratoria y músculo-postural y refuerzo de la autoestima, aportando alegría, placer y cierta autonomía motora, consecuentemente una mejor adaptación emocional.

Los efectos psicológicos son visibles. Las personas con dificultades especiales tienen: una mejor imagen corporal, desarrollando su independencia funcional; mejor condición física, que conduce a una sensación de bienestar; más autodisciplina y oportunidades para la autoexpresión y la creatividad. Los resultados pueden aparecer rápidamente o a largo plazo, según el nivel de compromiso.

Para que este trabajo se desarrolle con seriedad, además de los conocimientos técnicos y científicos del psicomotricista especialista en agua, es necesario contar con unos prerrequisitos en la estructura física, en relación a las instalaciones y acceso a la piscina y vestuarios.

Los materiales quedan a criterio de cada profesional, ya que no hay necesidad de equipo (los discapacitados suelen estar sobrecargados con este tipo de ayudas), solo unos pocos accesorios para una mejor postura y comodidad del paciente.

Por tratarse de un trabajo individual e individualizado, es decir, sesiones con un solo paciente, obedeciendo a un programa específico para su tipo de compromiso, es una terapia más cara que las demás, porque utiliza toda una estructura exclusiva para su cuidado (calefacción y tratamiento especial de agua).

El psicomotricista que trabaja con el proceso terapéutico en el agua, debe respetar constantemente las dificultades de cada paciente, ya que solo podrá recuperar la autonomía necesaria si conoce el nivel que puede alcanzar dicha persona en la ejecución de los ejercicios. Lo importante es que brinda al paciente la posibilidad de tomar conciencia de su eficiencia, sintiéndose lo menos diferenciado posible en relación a su grupo social y sus actividades de la vida diaria, al fin y al cabo, todos nacimos para ser felices y reconocidos en nuestra sociedad, como seres humanos que somos, con derechos y deberes.

*“Sólo la lucha da sentido a la vida.  
El triunfo o la derrota está en manos de  
los dioses. ¡Celebremos la lucha!”  
Rincón de guerra swahili.*

**El psicomotricista que trabaja con el proceso terapéutico en el agua, debe respetar constantemente las dificultades de cada paciente, ya que solo podrá recuperar la autonomía necesaria si conoce el nivel que puede alcanzar dicha persona en la ejecución de los ejercicios.**

## Bibliografía

- **Gonçalves, C.** (1993). *Psicomotricidad y rehabilitación en el agua*. Editora Harbra. São Paulo. Brasil.
- **Gonçalves, C.** (1994). *Natación según la Psicomotricidad* - Editora Sprint. Riu de Janeiro. Brasil.
- **Gonçalves, C.** (1996). *Brincar o despertar Psicomotor*. - Editora Sprint. Riu de Janeiro. Brasil.
- **Gonçalves, C.** (2013). *Buenas Prácticas de Psicomotricidad Acuática* - Editora Phorte. São Paulo. Brasil.
- **Gonçalves, C.** (2005). *Aprender a envejecer a la luz de la psicomotricidad*. Editora All Print. São Paulo. Brasil.
- **Gonçalves, C.** y otros. (2016) Capítulo *Discapacidad física, este cuerpo especial, en el agua*. Editora Imprece. São Paulo. Brasil.
- **Gonçalves, C.** y otros. (2019) *Cooperación familiar en clases de natación adaptada*. Editora Supimpa. São Paulo. Brasil.
- **Gonçalves, C.** y otros. (2021). *Recursos pedagógicos en actividades de agua*. Editorial SB. España.
- **Gonçalves, C.** y otros. (2021). *Creatividad ¿competencia innata o adquirida?* INATI

