



La ludoterapia: motivadora, divertida y estimulante

Trabajar con personas mayores dependientes implica realizar talleres de estimulación cognitiva -trabajando aspectos como la memoria, la atención o la orientación- y funcional -con actividades como gimnasia, motricidad, etcétera -.

Sin embargo, no debemos olvidar que lo más adecuado es trabajar esas funciones mediante actividades que motiven a nuestros usuarios a participar de una forma divertida, dinámica y relajada. Algunas propuestas en este sentido son los talleres de cocina, la terapia con animales, la musicoterapia y ludoterapia. Es esta última la que quiero tratar en el artículo de hoy.

Por ludoterapia, entendemos la terapia realizada mediante el juego. Sin embargo, no todos los juegos sirven para este cometido, dependiendo de las características de la persona, hay que escoger el tipo de juego adecuado. Para ello hay que tener en cuenta cosas como su estado físico, el avance de la enfermedad, su nivel cultural o estado anímico.

Un ejemplo muy claro es en un grupo donde su deterioro físico sea importante, no podremos realizar juegos que impliquen levantarse, saltar, correr,... Así evitaremos posibles caídas. O si las personas implicadas tienen nivel de estudios muy bajo, no realizaremos juegos de cálculo, lectura o conocimientos, para evitar la frustración y el rechazo de la actividad.

En muchas ocasiones el juego a efectuar podrán desempeñarlo nuestros usuarios, pero para ello necesitan una adaptación correcta para el disfrute óptimo del mismo. Por ejemplo, a una persona con déficit visual, le pondremos un cartón de bingo con números grandes que se vean bien y le resulte más fácil seguir la actividad al mismo ritmo que sus compañeros.

En la ludoterapia trabajamos muchas capacidades de nuestros mayores, pero a las que más importancia damos son aquellas que necesitan en su día a día, como las relaciones sociales, la expresión, la comunicación, la satisfacción, el compañerismo, etcétera.

La satisfacción es palpable en todo momento durante estas actividades, disfrutan con el juego, y lo demuestran con alegría si resultan campeones, o cuando ven que su equipo suma más puntos que el otro.

Por otro lado, también se estimula la capacidad de esfuerzo y mejora. Movidos por un sentimiento de competitividad, intentan realizar esas tareas lo mejor que pueden. Esta competencia, en la mayoría de casos, es sana. Sin embargo, en ocasiones, nos encontramos con personas demasiado competitivas que tienen que ganar siempre, pero ahí es donde entramos los técnicos que coordinamos la actividad para poner de



manifiesto importancia de la parte lúdica, de disfrutar participando, sin más, y así lograr un correcto desarrollo de ese juego.

La participación en el juego es de las más altas que en cualquier otra terapia y la concentración, así como la atención, se mantiene durante todo el taller, consiguiendo que muchos usuarios pongan interés que en otros momentos no pondrían.

Las sesiones de ludoterapia son actividades más relajada y menos exigentes, por eso es conveniente ponerlas al final de la semana, puesto que los usuarios agradecerán hacer un taller diferente.

Ejemplos de ludoterapia son:

- Bingo
- Juego de bolos
- Alfombra de puntuaciones
- Juegos variados con balones
- Cartas
- dominó

En definitiva, la ludoterapia es una actividad necesaria y muy completa para realizar con personas que sufren alguna demencia. Es motivadora, divertida, estimulante y beneficiosa, tanto a nivel psicofuncional, como a nivel anímico.

¡Creo que no se puede pedir más a un terapia!

Pedro Gaspar

Terapeuta Ocupacional de Afaga