



# PRÁCTICA MENTAL Y SUS APLICACIONES EN TERAPIA OCUPACIONAL

Desde La Salle **lanzamos un Curso abierto y gratuito** para todos aquellos profesionales que creen que la práctica mental pueda ser incorporada dentro de sus estrategias terapéuticas habituales. Dentro de este curso tendrás acceso a algunos contenidos desarrollados en nuestro Máster de Terapia Ocupacional basado en la Evidencia, así como podrás conocer el Cuestionario de Evocación mental de Imágenes, movimientos y actividades desarrollado en el seno del grupo Occupational Thinks.

Los Mooc son Cursos Online Gratis de las mejores universidades del mundo y que puedes cursar para mejorar en tu trabajo. Su potencial reside en su capacidad para conectar el conocimiento de los participantes ya que:

1. Están siempre actualizados y orientados al mundo laboral.
2. Son muy fáciles de seguir (vídeos, documentos y foros).
3. Se realizan de manera autónoma y en “diferido”, es decir, puedes seguir tu ritmo en función de tu disponibilidad.

**¡Aprovecha estos días para seguir creciendo como profesional y apúntate de manera gratuita a nuestra formación!**

A lo largo del tiempo, se han ido desarrollando estrategias, métodos, técnicas, de tratamiento diferentes con el objetivo de mejorar la capacidad motriz de los sujetos para un mejor desarrollo de sus actividades de la vida diaria, una reintegración social, familiar y laboral.

En los últimos 20 años, tras el descubrimiento de las neuronas en espejo y el avance en las técnicas de neuroimagen, se ha podido adquirir mayor conocimiento acerca del funcionamiento cerebral, lo que ha permitido la aparición de nuevos enfoques de tratamiento basados en las teorías de control motor. Dentro de estos, se encuentra la práctica mental de imágenes motoras, la cual se ha introducido como complemento a otros métodos de rehabilitación. Esta práctica es un nuevo enfoque en la rehabilitación que permite acceder al sistema nervioso en todas las fases de recuperación tras haber sufrido un Ictus, incorporando el movimiento voluntario sin depender de la función residual del usuario, ya que, gracias a las técnicas de imagen, se ha podido demostrar que, durante la evocación mental de un movimiento, se producen secuencias de activación similares a las producidas durante la ejecución del mismo a nivel del córtex motor.

La imaginación motora, hace referencia al proceso activo de simulación mental de una acción motora sin movimiento real del cuerpo.

En cambio, la práctica mental, se refiere a la realización mental voluntaria de tareas compuestas por varias acciones motoras unidas para mejorar el rendimiento motor. Es decir, la práctica mental, se lleva a cabo mediante el uso de imágenes motoras (encontrándose, por tanto, la imaginación motora dentro de la práctica mental).

# PRÁCTICA MENTAL Y SUS APLICACIONES EN TERAPIA OCUPACIONAL

Esto nos permite, desde el ámbito de la rehabilitación, diseñar imágenes mentales personalizadas, siendo significativas para cada uno de los usuarios, siempre con el fin de lograr objetivos funcionales mediante una práctica no invasiva, no dolorosa, poco esfuerzo físico, económica y que puede realizarse en una sala de rehabilitación, así como en el domicilio del paciente, de forma independiente, cuando ya haya tenido experiencias.

Esperamos de corazón que sea de vuestro interés.

Descárgate el manual de matrícula en el siguiente enlace:

