

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a cross, surrounded by a wreath. The shield is set against a background of a globe. The outer ring of the seal contains the text "UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA" at the top and "FUNDADA EN 1594" at the bottom. The seal is rendered in a light gray, semi-transparent style.

**“LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL
ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN
DE LA CASA No 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA”.**

**MARÍA MERCEDES MONTERROSO CORDERO
CLAUDIA DALILA TAHAY MEDINA**

GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2009.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**“LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL
ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN
DE LA CASA No 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA”.**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

**MARÍA MERCEDES MONTERROSO CORDERO
CLAUDIA DALILA TAHAY MEDINA**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2009.

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Ninette Archila Ruano de Morales
Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 140-2009
CODIPs. 1419-2009

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

30 de octubre de 2009

Estudiantes

María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto SEXAGÉSIMO SÉPTIMO (67º) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL NUEVE (27-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de octubre de 2009, que copiado literalmente dice:

"SEXAGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

MARÍA MERCEDES MONTERROSO CORDERO
CLAUDIA DALILA TAHAY MEDINA

CARNÉ No. 200219000
CARNÉ No. 200219356

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Silva Guevara de Beltetón y revisado por el Licenciado Elio Salomón Teos Morales. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



/Velveth S.



CIEPs.: 259-09

REG.: 140-09

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

INFORME FINAL

Guatemala, 27 de octubre del 2009.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Elio Salomón Teos Morales, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

"LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA".

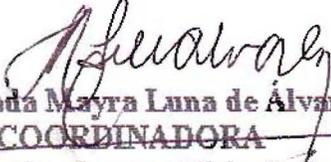
ESTUDIANTE:
María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

CARNÉ No.:
2002-19000
2002-19356

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 22 de octubre del 2009, y se recibieron documentos originales completos el 26 de octubre del 2009, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Mayra Luna de Álvarez
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"





CIEPs. 260-09
REG. 140-09

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 27 de octubre del 2009.

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs. - "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA
COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA
ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA
ANTIGUA GUATEMALA".**

ESTUDIANTE:
María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

CARNÉ No.:
2002-19000
2002-19356

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 16 de octubre del 2009, por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑADA A TODOS"

por
Licenciado Elio Salomón Teos Morales
DOCENTE REVISOR



/Sandra G.
c.c. Archivo

Guatemala, 30 de septiembre del 2009.

Licda. Mayra Luna de Álvarez
Centro de Investigación en Psicología -CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas CUM

Respetable Licenciada de Álvarez:

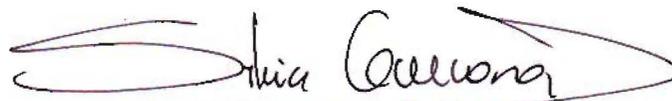
De manera atenta le comunico que asesoré y aprobé el "Informe final de Investigación, para optar el título de la Licenciatura en Psicología.

Titulado "LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA"

Elaborado por las estudiantes: María Mercedes Monterroso Cordero, con número de carnet 200219000 y Claudia Dalila Tahay Medina, con carnet 200219356.

Por considerar que el mismo llena los requisitos establecidos para su APROBACIÓN, solicito se proceda con los trámites respectivos del mismo.

Atentamente,



Licda. Silvia Guevara de Belletón
Docente Asesora
Psicólogo Colegiado No. 340



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 141-09
REG.: 122-09

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 23 de septiembre del 2009.

ESTUDIANTE:
María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

CARNÉ No.:
2002-19000
2002-19356

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de Licenciatura en Psicología, titulado:

“LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA”.

ASESORADO POR: Licenciada Silvia Guevara

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigaciones el 17 de septiembre del 2009 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Elio Salomón Toos Morales
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo. 
Licenciada Mayra Luna de Alvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. **“Mayra Gutiérrez”**



Guatemala 30 de septiembre del 2009

Licenciada Mayra Luna
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas (CUM)
Universidad de San Carlos de Guatemala
Ciudad

Respetable Licenciada Luna:

Reciba un cordial saludo en nombre del Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón".

Me dirijo a usted para hacer constar que las estudiantes:

MARÍA MERCEDES MONTERROSO CORDERO CARNÉ: 200219000
CLAUDIA DALILA TAHAY MEDINA CARNÉ: 200219356

Llevaron a cabo el trabajo de campo de la investigación **titulada "LOS TALLERES RECREATIVOS COMO PARTE DE LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR PARA ANCIANOS "CABECITAS DE ALGODÓN DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA"**.

Quedando satisfechos por su trabajo realizado por las estudiantes y el tiempo dedicado, ya que estuvieron con nosotros desde finales del mes de mayo hasta finales de septiembre.

A solicitud de las interesadas y para los usos legales que ellas convengan, se extiende la presente, deseando bendiciones de nuestro Señor en sus vidas.

Atentamente,


Dr. Juan de Dios Acituno Véliz
[Handwritten Signature]

PADRINOS DE GRADUACIÓN

Silvia Guevara de Beltetón
Licenciada en Psicología
Colegiado No. 340

Eulalio Tahay camey
Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales
Colegiado No. 439

MARÍA MERCEDES MONTERROSO
ACTO QUE DEDICO

A DIOS:

Por darme la vida y su fidelidad, dándome la oportunidad de alcanzar un sueño más para crecer profesionalmente.

A MIS PADRES:

Victor Monterroso y Eluvia Cordero. Por todo su apoyo incondicional y sincero.

A MIS HERMANOS:

Josué e Ileana. Sea una motivación a seguir y luchan por alcanzar todos sus sueños.

A MI FAMILIA:

Por su apoyo espiritual y cariño.

A LA LICDA. ELEONORA CAMPOS:

Por su cariño y amistad.

A LA LICDA. SILVIA GUEVARA DE BELTETÓN:

Por todo su apoyo profesional y compartir su valioso tiempo.

A MI COMPAÑERA DE TESIS:

Claudia Tahay, por ser parte de este sueño alcanzado y por su amistad incondicional.

A MIS AMIGOS:

Por ser bendición en mi vida y todos los momentos agradables que compartimos.

A LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR:

Por ser la razón de este proyecto y darnos su cariño sincero. Que Dios les bendiga.

CLAUDIA DALILA TAHAY
ACTO QUE DEDICO

A DIOS:

Por permitirme llegar a una meta de él sea la gloria y honrra, por ser la luz de mi vida y la fortaleza en mis flaquezas.

A MIS PADRES:

Eulalio Tahay y María Ester de Tahay por el apoyo incondicional, el amor, la confianza, la comprensión y el ejemplo que me han dado a lo largo de mi vida.

A MIS HERMANAS:

Damaris, Betsabé y especialmente Rebeca por todo su apoyo al realizar este trabajo por estar conmigo cuando más lo he necesitado.

A MI NOVIO:

Por estar conmigo en todo momento, por cuidarme, apoyarme, aconsejarme y ser de fuerza espiritual gracias por ser de bendición en mi vida.

A LA LICDA. ELEONORA CAMPOS:

Por su cariño y amistad sincera.

A LA LICDA. SILVIA GUEVARA DE BELTETÓN:

Por su aprecio, apoyo profesional a lo largo del camino. Muy Agradecida.

A MI COMPAÑERA DE TESIS:

Mercedes Monterroso, por ser parte de este triunfo alcanzado, por vencer los obstáculos presentados, por el apoyo espiritual y su amistad sincera.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS:

Por todos los momentos agradables que compartimos juntos.

A LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR: Por ser la razón de este proyecto y darnos su cariño sincero. Que Dios les bendiga.

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por ser nuestra casa de estudios durante estos años.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:

Por darnos la oportunidad de realizarnos como profesionales en la carrera de Licenciatura.

AL HOGAR PARA ANCIANOS “CABECITAS DE ALGODÓN” DE LA CASA No. 1 DE LA ANTIGUA GUATEMALA:

Por abrirnos sus puertas, para llevar a cabo este trabajo de tesis, dándonos oportunidad de haber sido parte de sus vidas.

A NUESTRA ASESORA:

Licda. Silvia Guevara de Beltetón, por sus sabias enseñanzas y acompañarnos durante este proceso, con su apoyo profesional.

A NUESTRO REVISOR:

Lic. Elio Salomón Teos Morales, por brindarnos su orientación profesional para alcanzar este triunfo.

INDICE

	Pág.
PRÓLOGO	1
CAPÍTULO I	
1. INTRODUCCIÓN	3
MARCO TEÓRICO	
2. TEORÍA PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON	4
3. DESARROLLO DEL SER HUMANO	7
4. ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE LA VEJÉZ	20
5. LA FAMILIA EN EL CONTEXTO SOCIAL DEL ADULTO MAYOR	22
6. DIMENSIONES DEL SER HUMANO	
7. EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO	23
8. LEY DEL ADULTO MAYOR	30
8.1. Ley del programa de aporte económico del adulto mayor.	34
9. LA RECREACIÓN	
9.1. Áreas de la recreación	35
9.1.1. Difusión	
9.1.2. Arte y cultura	
9.1.3. Educativa	
9.1.4. Social	
9.1.5. Lúdica deportiva	36
9.2. Funciones de la recreación	
9.2.1. Aspecto físico	
9.2.2. Aspecto psicológico	
9.3. Áreas de recreación	37
9.4. Beneficios de la recreación en el adulto mayor	38
9.4.1. Desarrollo físico y mental	
9.4.2. Formativo Cultural	39
9.4.3. Desarrollo Humano y Social	
10. TALLERES RECREATIVOS	
10.1. Expresión Artística	
10.2. Pintura	40
10.3. Obras de teatro	
10.4. Musicoterapia	41
10.5. Manualidades	
10.6. Ejercitación Mental	42
10.7. Social Cultural	
10.8. Masajes	
HIPÓTEISIS	43
CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES INDICADORES	

CAPÍTULO II	
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE TRABAJO	45
CAPÍTULO III	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	47
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXOS	58
PRESENTACIÓN	59
PLANIFICACIONES DE TALLERES	60
ENTREVISTA	90
LISTA DE COTEJO	92
RESUMEN	93

PRÓLOGO

Se observó la vida de rutina en la que se desenvuelve el adulto mayor de las edades de 65 a 103 años, del Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la casa No. 1 de la Antigua Guatemala, nació la inquietud de implementar Talleres recreativos, con el objetivo de mejorar su calidad de vida; debido a que no contaban con espacios, que favorezcan el involucramiento de actividades diferentes a su rutina, que consistía en estar adentro de una casa, levantarse, salir al sol, sentarse, comer, ordenar sus cosas; marcando en ellos una vida sedentaria que les limitaba a tener un funcionamiento activo y adecuado en sus áreas psicológica, física y social, como por ejemplo, pérdida cognitiva, depresión, coordinación y agilidad motora, menos interacción social especialmente a los que usan silla de ruedas, que se quedan en lugares específicos sin poder desplazarse por sí mismos dentro del hogar , causando en ellos un retroceso en donde evalúan la vida y se dan cuenta que hay un límite a la capacidad de participación social en donde deben enfrentar el final de la vida, temiendo a la despersonalización que pueden experimentar desde una enfermedad terminal, así como la posibilidad de morir solos.

En la etapa del adulto mayor hay un proceso que tiene sus dificultades que para cada uno es diferente, dependiendo del punto de vista y de los sucesos acontecidos a lo largo de su vida, pero a través de sus intereses y emplear el tiempo en actividades que estén encaminadas al fortalecimiento en su área psicológica para una mejor estabilidad emocional, en el área física menos enfermedades biológicas, ejercitando su coordinación y movimientos motores, en el área social, convivencia, cooperación, participación, etc, para disminuir así la posibilidad de la pérdida de dichas funciones en su desenvolvimiento personal y lograr una calidad de vida en la etapa final del proceso del ser humano. Es necesario pues que el ser humano tenga un equilibrio en su vida cotidiana para que vea desde una perspectiva diferente esta última etapa de su vida, partiendo de la lucha contra la desesperación a través de los talleres recreativos en los que se contribuyó con actividades seleccionadas que les beneficiarán en la mejora de su calidad psicológica, física y social, donde se pudo observar, más disposición, dedicación, esmero y buena actitud en las actividades; manifestando una mejor relación interpersonal con las demás personas del asilo. Se

esforzaron por valerse por si mismos para realizar algunas de ellas, que implicaban esfuerzo físico a pesar de las limitaciones, siguiendo instrucciones y descubriendo formas de aprovechar esa etapa de su vida.

Se le agradece profundamente al hogar para ancianos “Cabecitas de Algodón” y a todo el personal por la oportunidad de llevar este proyecto de principio a fin, a todos los adultos mayores por ser la parte más importante del éxito de esta investigación.

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

El hogar para ancianos “Cabecitas de Algodón” de la casa No. 1 de la Antigua Guatemala, es una institución no lucrativa que se sostiene a través de donaciones de personas que colaboran con esta identidad. Vela por la atención del adulto mayor que ha sido desamparado por sus familiares, en donde se observó que tiene una vida sedentaria que a la larga afecta sus dimensiones psicológica, física y social, debido a que únicamente se ocupan de brindarles albergue, alimento, vestuario y atención médica como prioridad, descuidando la integridad del ego; lo que causa la disminución de sus capacidades sensoriales, físicas y cognitivas que van creando en el adulto mayor desesperación, temiendo a la muerte y el anhelo de la posibilidad de volver a vivir; también se ven afectadas por la poca aceptación de la separación del vínculo familiar y su identidad cultural, como también limitado a realizar actividades ocupacionales o laborales en las que puedan sentirse útiles y valorados, careciendo de espacios recreativos, que le permitan salir de la rutina y estar en participación activa en roles cotidianos para una satisfacción de una vejez adecuada y exitosa, Con el objetivo de mejorar la calidad de vida del adulto mayor, se implementaron talleres con actividades recreativas partiendo del conocimiento de la rutina en la que se desenvuelven, para fortalecer las áreas psicológica, social y física, promoviendo la participación en el grupo y así se evaluaron los resultados, en donde se pudo comprobar la eficacia de la misma. Estos talleres se dividieron de la siguiente forma: expresión artística : pintura, teatro, baile; musicoterapia: seguimiento de ritmos con instrumentos musicales elaborados por ellos, relajación. Manualidades: elaboración de canastas de papel, collares de mostacilla, floreros, cojines, morrales etc. actividades socio-culturales: bailes folklóricos, kermesse, convivencia entre grupos etc. Ejercitación mental: juegos de mesa, discriminación sensorial etc. Proporcionando una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez, creando y motivando nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida, mejorando la calidad de vida mediante un involucramiento de actividades estimulantes, creativas y de mucho significado, siendo esta un agente socializador que permitió la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de

cada uno, tomando en cuenta la población del adulto mayor, respetando los cambios propios de esta etapa, en el ámbito, psicológico, físico y social, para una vejez feliz y productiva. A este problema de investigación se le dio un enfoque social basado en la teoría psicosocial de Erickson, que consiste en que la persona contemple su vida en conjunto y con coherencia, aceptando su propia vida con sus circunstancias desarrollado así la integridad del ego, tras haber luchado contra la desesperación. Se evidenció que antes de la implementación de los talleres, los adultos mayores se encontraban con poca disposición para involucrarse en las actividades recreativas con una actitud negativa y pesimista por sus limitaciones físicas y la desvalorización de su propio yo, necesitando de mucha motivación y apoyo para lograr encontrar el sentido de su propia vida. Después de la implementación de los mismos, se logró fortalecer la conciencia de utilidad y autoestima, potenciar sus áreas social, física y psicológica, avances individuales en cada taller que satisficieron sus intereses particulares, encontrando en la actividad recreativa un disfrute en esta etapa de su vida.

MARCO TEÓRICO

2. TEORÍA PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON

Erikson se centra básicamente en las implicaciones del ego en el desarrollo humano.

Según (Erikson, 1963: 23) el desarrollo humano solo se puede entender en el contexto de la sociedad a la cual pertenece y remarca la relación entre el ego y las fuerzas sociales que tienen algún tipo de influencia sobre las personas en determinados momentos de la vida.

Divide la vida en ocho etapas de desarrollo psicosocial. Cada etapa está caracterizada por una crisis emocional con dos posibles soluciones, favorable o desfavorable. La resolución de cada crisis determina el desarrollo posterior. Las cuatro primeras etapas son especialmente importantes porque se centran en los niños.

Las cuatro primeras etapas del desarrollo psicosocial según Erikson son las siguientes:

Crisis central: Confianza básica vs. Desconfianza (desde el nacimiento a los 18 meses).

Solución positiva: La confianza en el cuidador que se ha convertido en “certeza interna y en predictibilidad externa”, conduce a la confianza del niño en el entorno.

Solución negativa: Miedo, ansiedad y sospecha. Carece de atención física y psicológica por parte del cuidador, conduce a desconfiar del entorno.

Crisis central: Autonomía vs. Duda (de los 18 meses a los 3 años)

Solución positiva: Lección y la voluntad. El entorno favorece la independencia y estos el orgullo y la buena voluntad.

Solución negativa: Pérdida de la autoestima. La sensación de control externo excesivo hace dudar de uno mismo y de los otros.

Crisis Central: Iniciativa vs. Culpa (de 3 a 6 años)

Solución Positiva: Capacidad por aprender, para empezar las actividades para disfrutar del dominio y los éxitos.

Solución Negativa: Incapacidad para controlar el nuevo poder. Ser consciente del posible fracaso, inculca la sensación de culpa y el miedo al castigo.

Crisis Central: Laboriosidad vs. Inferioridad (de los 6 años a la pubertad).

Solución Positiva: Aprende el valor del trabajo, adquiere las habilidades y las herramientas de tecnología. La competencia ayuda a ordenar las cosas y a hacerlas funcionar.

Solución Negativa: La frustración repetida y el fracaso conducen a una sensación de no adecuación y de inferioridad que afecta la visión de la vida.

Crisis Central: Identidad vs. Confusión de roles (adolescencia)

Solución Positiva: Relaciones con los compañeros, el adolescente tiene que adquirir identidad en su ocupación, roles de género, política y religión.

Solución Negativa: Estos esfuerzos pueden conducir a la adquisición, la exclusión, la dispersión o la moratoria de la identidad.

Crisis Central: Intimidad vs. Aislamiento (juventud)

Solución Positiva: Relaciones amorosas, el joven adulto debe establecer relaciones íntimas o sufrirá sentimientos de aislamiento.

Solución Negativa: Fracasos en esta etapa, puede crear sentimientos de baja autoestima o diferencia de ideales, cultura, metas, etc.,.

Crisis Central: Generatividad vs. Estancamiento (madurez)

Solución Positiva: Paternidad/enseñanza, cada adulto debe encontrar alguna forma de satisfacer y apoyar a la siguiente generación.

Solución Negativa: Puede ejercer patrones de crianza no adecuados a la instrucción de su familia, criterio cerrado.

Crisis Central: Integridad del yo vs. Desesperación (vejez)

Solución Positiva: Reflexión y aceptación de la propia vida. La culminación es un sentido de aceptación de uno mismo tal como uno es y un sentido de satisfacción.

Solución Negativa: No haber terminado sus proyectos en alguna de las etapas anteriores, que puede crear sentimientos de culpa, o enfrentarse al rechazo de la familia. (Woolfolk, 1999:66-73)

Erikson sin embargo lo que contempla es que el individuo a medida que va pasando por diferentes etapas lo que va desarrollando es su conciencia por mediación de la interacción social. Para Erikson la conciencia se encuentra en desarrollo continuo a lo largo de la vida de la persona debido a la interacción social.

También es una teoría de la competencia. Para él en cada una de las etapas por las que pasa la vida el ser humano desarrolla una serie de competencias determinadas. Si en esa etapa de la vida la persona ha adquirido la competencia que corresponde esa persona sentirá una sensación de dominio que según Erikson se denomina fuerza del ego. Entonces la persona que ha adquirido la competencia saldrá con una

sensación de suficiencia que le ayudará a resolver los retos que tendrá que superar en la siguiente etapa de su vida.

Otra de las características fundamentales de la teoría de Erikson es que para él cada una de las etapas de la vida se ve marcada por un conflicto que es lo que permite el desarrollo del individuo. Cuando la persona resuelve cada uno de los conflictos esto le hace crecer psicológicamente. En la resolución de estos conflictos el ser humano encuentra un gran potencial para el crecimiento, pero como toda moneda tiene su cara y su envés también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso. (Erickson, Erick, 2005:96)

3. DESARROLLO DEL SER HUMANO

Juan Vidal Bota (2007) Buscar el propio desarrollo intelectual, moral y personal es una tendencia innata del ser humano. También la sociedad se orienta en este sentido y encuentra su razón de ser en su capacidad para facilitar el desarrollo de cada uno de los individuos que la integran. (PP. 3)

Creer en inteligencia en su dimensión intelectual, se manifiesta en un proceso de progresiva comprensión de la realidad.

El conocimiento de la realidad se inicia antes de nacer con las experiencias sensoriales intrauterinas del embrión y del feto, y prosigue mucho más deprisa después del nacimiento. A medida que el sistema nervioso gana en complejidad, el niño mejora el conocimiento de sí mismo y del entorno, siempre y cuando disponga de una oferta suficiente de estímulos sensoriales y afectivos.

En el sistema nervioso a lo largo de la tercera semana del embarazo se forma la placa neural, en la superficie del ectodermo 8 del embrión, la primera estructura específica y exclusiva del sistema nervioso, de la que surgirán en seguida dos nuevas formaciones: el tubo neural, que originará el sistema nervioso central, y la cresta neural, que dará lugar al sistema nervioso periférico. A partir de este momento, el sistema nervioso irá perfilando nuevas estructuras e incrementando su masa.

Hacia la mitad del embarazo las células transmisoras del impulso nervioso (neuronas) comienzan a cubrirse de una grasa denominada mielina. Este proceso, llamado mielinización, proseguirá a lo largo del primer y segundo año de edad. Posteriormente continúa a buen ritmo el crecimiento de las prolongaciones neuronales (axones y dendritas) y la elaboración de interconexiones entre las células nerviosas (sinapsis).

La maduración neurológica y el dominio del cuerpo, son cambios que hacen posible lo que conocemos como “desarrollo psicomotor”, es decir, la capacidad del niño para elaborar reacciones motoras progresivamente más adecuadas, en respuesta a los estímulos que percibe, gracias a su dominio cada vez más preciso de la unidad funcional formada por el nervio y el músculo. Esta destreza en los movimientos creciente se aprecia inicialmente en cabeza y cuello, y prosigue en dirección descendente: cintura escapular (brazos, manos), columna, cintura pelviana (caderas), y finalmente piernas y pies.

En el niño pequeño puede determinarse la edad promedio aproximada para cada uno de los avances:

- Al mes devuelve la sonrisa, y de forma espontánea a los 3m.
- A los 3 meses observa sus manos y juega con sus pies a los 4-5m.
- A los 3 meses mantiene la cabeza y la levanta activamente a los 4m.
- Se apoya sobre sus antebrazos a los 3 meses; sobre sus manos a los 6m.
- Permanece sentado apoyándose por delante en sus manos a los 6meses y se sienta sin apoyo a los 8m.
- A los 6 meses, se pasa un cubo de una mano a otra, asiéndolo primero con toda la palma a y a los 8m, finalmente de forma correcta a los 12 m.
- Gatea a los 10 meses
- Al año camina como un oso sobre la suela del pie y sobre las manos y camina solo a los 13 m.

- Corre a los 2 años

Este orden descendente refleja el de la propia maduración neuronal.

Dentro de cada área anatómica, el progreso motor sigue una secuencia fija. El niño no puede andar antes de aprender a sentarse, ni puede sentarse antes de dominar la musculatura del cuello. (Bota, Juan Vidal: 10).

A pesar de seguir un orden fijo, la velocidad con que van apareciendo las nuevas adquisiciones puede variar de un niño a otro, en dependencia de diversos factores:

- La inteligencia innata (en general, cuanto más elevada, más rápido el desarrollo)
- Patrones familiares; en algunas familias son frecuentes los retrasos para empezar a andar, para hablar o para controlar el esfínter urinario
- Factores ambientales (la ausencia de una estimulación adecuada puede impedir un desarrollo normal)
- Factores físicos, como la sordera o la hipotonía (tono muscular disminuido).

Gracias al dominio cada vez más preciso de la motricidad relacionada con la mímica, el desarrollo neurológico permitirá la expresión cada vez más detallada de los afectos y de la emoción, pasando de las expresiones generalizadas (como los movimientos amplios de todo el cuerpo para manifestar contento) a respuestas específicas (como responder con cambios limitados a la mímica facial).

Cuando más tarde el niño finaliza su maduración motora, y siguiendo una tendencia innata, desplaza su aprendizaje hacia el exterior, hacia fuera de sí mismo. Va tomando poco a poco conciencia de la realidad en un radio cada vez más amplio, siguiendo un proceso rápido de incorporación de nuevos conocimientos teóricos (imágenes, experiencias) y prácticos (maneras de enfrentarse al entorno, destrezas). Este aprendizaje, que al principio es predominantemente pasivo, le exigirá cada vez más su colaboración activa.

El niño progresa en conocimientos y adquiere destrezas y aptitudes, produciéndose los adelantos con diferencias poco marcadas de uno a otro. Una vez completada la maduración neurológica, el niño sigue aprendiendo y continua aumentando su capacidad de comprensión de la realidad y su aptitud para interactuar con ella, aspectos diversos de la inteligencia.

Cualquier individuo dotado de buena salud y en situación familiar y social de normalidad consigue finalmente un nivel aceptable de desarrollo intelectual que le permite integrarse en la sociedad, desempeñando un rol profesional, familiar y social adecuados. La cuestión acerca de si este nivel de inteligencia depende más de la herencia (los genes) o del ambiente (estimulación, salud, nutrición) ha sido debatida. En cualquier caso, parece claro que, en las fases iniciales, el niño desempeña un papel predominantemente pasivo en su propio desarrollo intelectual.

Más adelante el desarrollo de la inteligencia dependerá también del esfuerzo del propio individuo, el cual puede aprovechar mejor o peor las oportunidades que se le presenten o que él mismo provoque. Eso quiere decir que puede desarrollar más su inteligencia si hace un uso mejor de su libertad.

El desarrollo moral y personal en las primeras etapas, se manifiesta con la conciencia del deber, de aquello que hemos de hacer en cada momento para obrar de forma correcta. Sin embargo, esta conciencia del deber no existe desde el nacimiento. Durante los primeros años, el niño es esclavo de su propia inmadurez corporal y de las propias necesidades y tendencias instintivas. Podríamos afirmar que en los momentos iniciales se va consolidando la estructura biológica y psicoafectiva más básica del niño, se desarrolla como un “sí mismo” como individuo.

Aprende después poco a poco a interactuar con el entorno tratando de influir en él y de dominarlo. Primeramente intenta adquirir un cierto dominio sobre el propio cuerpo; más tarde busca extender su influencia a las cosas del entorno. Así se va formando su conciencia, el ego, el yo. En este proceso, la actividad del niño se agota en él mismo, en el propio sujeto: es un período egocéntrico.

El crecimiento personal en etapas avanzadas de maduración (y de manera definitiva en la adolescencia) el ser humano se interesa por los otros, ya sea en tanto que personas individuales o como colectividad. Entonces deja de contemplar a los demás como meros instrumentos para beneficio propio, para considerarlos valiosos en sí mismos, dignos de estima.

El individuo comprende por fin la conveniencia de renunciar a un ideal egoísta para dar entrada a los demás en la propia existencia. Es un momento de exigencia, un reto importante y decisivo que ya no ve resuelto por las fuerzas innatas de la evolución psico-biológica, sino que depende plenamente de la libertad. El descubrimiento del otro comporta también un nuevo descubrimiento: el del deber moral de la solidaridad y de la justicia en las relaciones con los demás. La respuesta que el chico o la chica den a esta nueva exigencia impulsará un proceso de alejamiento del egocentrismo y de consolidación del ser personal.

De hecho, no todos decidirán seguir adelante en esta línea de desarrollo. Algunos volverán a etapas anteriores. Sin embargo, sólo una respuesta positiva hará posible que la persona se dirija hacia el desarrollo moral completo. La conducta egocéntrica inicial dará paso a una conducta personal, caracterizada por una actitud de respeto a la dignidad de cada ser humano y por la aceptación de las exigencias éticas que de esta actitud se deriven. Este orden descendente refleja el de la propia maduración neuronal.

Dentro de cada área anatómica, el progreso motor sigue una secuencia fija. El niño no puede andar antes de aprender a sentarse, ni puede sentarse antes de dominar la musculatura del cuello.

A pesar de seguir un orden fijo, la velocidad con que van apareciendo las nuevas adquisiciones puede variar de un niño a otro, en dependencia de diversos factores:

- la inteligencia innata (en general, cuanto más elevada, más rápido el desarrollo).

- patrones familiares; en algunas familias son frecuentes los retrasos para empezar a andar, para hablar o para controlar el esfínter urinario.
- factores ambientales (la ausencia de una estimulación adecuada puede impedir un desarrollo normal).
- factores físicos, como la sordera o la hipotonía (tono muscular disminuido).

Gracias al dominio cada vez más preciso de la motricidad relacionada con la mímica, el desarrollo neurológico permitirá la expresión cada vez más detallada de los afectos y de la emoción, pasando de las expresiones generalizadas (como los movimientos amplios de todo el cuerpo para manifestar contento) a respuestas específicas (como responder con cambios limitados a la mímica facial). (Bota, Juan Vidal, 2007:11-13).

La etapa de la adultez, esta comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales.

En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

El adulto maduro se distingue por las siguientes características:

Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.

Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.

Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.

Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), le capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad.

El adulto inmaduro presenta características completamente opuestas:

Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.

No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad)

Menos consciente, responsable y tolerante (falla en el trabajo)

No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado). (Bota, Juan Vidal. 2007: 3).

El adulto mayor es la etapa final de la vida, conocida también como tercera edad, se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que, a su vez, ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja, de las cualidades de su actividad mental.

La declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física; las crecientes dificultades circulatorias, ocasionadas por el endurecimiento de las arterias; y en general, el progresivo deterioro del funcionamiento de los diversos órganos internos.

El anciano va perdiendo el interés por las cosas de la vida, y viviendo cada vez más en función del pasado, el mismo que evoca constantemente, ya que el presente y el futuro le ofrecen pocas perspectivas. Por eso es predominantemente conservador y opuesto a los cambios, pues así se siente seguro.

Como consecuencia de la declinación biológica, y por factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales (inteligencia, memoria, pensamiento, etc). Pero este deterioro es muy distinto en las diversas personas, dándose el caso de ancianos de avanzada edad que se conservan en excelente forma.

Los rasgos de la personalidad y del carácter se van modificando. Los ancianos que han tenido una adultez inmadura no saben adaptarse con facilidad a sus nuevas condiciones de vida. Manifiestan entonces una marcada tendencia a la desconfianza, el egoísmo, la crítica aguda (especialmente a los jóvenes) y reaccionan agriamente contra sus familiares y el ambiente social.

En cambio, otros ancianos, que fueron adultos maduros, se adaptan mejor a su nueva situación y muchos hasta parecen exagerar el optimismo, buen humor y generosidad. Esto se deba a que, en el fondo, en la vejez se acentúan los rasgos que distinguieron el carácter en la adultez, por lo mismo que el individuo ya no es capaz de ejercer un completo control y dominio de sus manifestaciones psicológicas.

En los individuos especialmente dotados, la ancianidad es una etapa de gran comprensión, equilibrio y productividad. Tal es el caso de personalidades ilustres que siguieron contribuyendo activamente a la vida social y cultural de su época cuando ya la mayor parte de sus contemporáneos descansaban en sus cuarteles de invierno.

La ancianidad es la etapa final de la vida y debe merecer el más grande respeto, consideración y protección.

Los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente el adulto mayor ha dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras se debe considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la

demanda del mercado, y los más sofisticados de los establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

Se aprecia en ellos una serie de características. Físicas (pelo cano, arrugas, lentitud motora, encorvamiento, desequilibrio). Psicológicas (falta de energía vital, de entusiasmo, depresión). Social (conservadurismo, falta de implicación y liderazgo, aislamiento, rechazo). Esta serie de características implica el funcionamiento de nuestro organismo desde una perspectiva biológica, psicológica y social).
(Fernández Ballesteros, Rocío. (2002): 25)

“Basándose en esa diversidad del fenómeno del envejecimiento se podría señalar que existe una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, también llamada vejez competente, satisfactoria o activa.

3.1 La vejez normal es aquella que cursa con los estándares correspondientes a un determinado contexto. En pocas palabras, un viejo normal sería aquel que presente

la media de los parámetros correspondientes al funcionamiento biológico, psicológico y social. Tendría una presión sanguínea “X” un ritmo cardíaco “Y” un funcionamiento de la memoria “Z”. desde luego es algo abstracto, ya que el conjunto del que se de parámetros normales, no es probable que se dé en ningún individuo.

3.2 La vejez patológica es aquella que cursa con enfermedad. Si algo está claro en las ciencias del envejecimiento es que vejez no es igual a enfermedad, aunque sí es cierto que a mayor edad existe mayor probabilidad de enfermar. Las personas de más edad en comparación con las más jóvenes tienen más enfermedades esencialmente, crónicas, suelen ir más veces al médico, toman más fármacos y, en comparación con las más jóvenes, tienen dificultades para cuidar de sí mismas. La mayor parte de los programas para el adulto mayor, se dirigen, con todo acierto, a la vejez patológica.

3.3 La vejez satisfactoria, con éxito, competente o activa se puede definir como aquella que cursa con una baja probabilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, un alto funcionamiento físico y un alto compromiso con la vida y con la sociedad.

En el adulto mayor se manifiestan cambios positivos como:

Mejora la salud:

Muchas personas tienen la falsa creencia que la enfermedad tiene una indudable base biológica, infecciosa o genética. No se pretende ignorar ni negar la importancia de la medicina en la enfermedad, solo se enfatiza en que la mayor parte de las enfermedades que tienen consecuencias fatales como el cáncer o las patologías cardiovasculares, tienen importantes componentes ambientales y comportamentales.

Mejora el funcionamiento cognitivo:

Suelen existir dos falsas concepciones entorno a la inteligencia. En primer lugar, la gente piensa que el funcionamiento intelectual está determinado biológicamente, esto es, que cuando un niño nace tiene una capacidad intelectual determinada y nada se puede hacer para modificarla.

En segundo lugar, que las personas mayores son más torpes que las más jóvenes, porque la inteligencia necesariamente se deteriora en la vejez.

Es evidente y existen múltiples pruebas científicas que la inteligencia, para ser puesta en acción, ha de ser promovida, reforzada, o estimulada por un sin fin de condiciones socio-ambientales.

Mejora al funcionamiento físico:

Si hay algo en que los científicos están totalmente de acuerdo, es en la actividad física regular que es uno de los mejores remedios para envejecer bien. Evidentemente, la actividad física es un término muy amplio que va desde caminar a buen paso a entrenarse en un deporte de competencia, pasando por los bailes regionales. Lo importante es que ese ejercicio físico se haga regularmente.

La OMS ha establecido una serie de beneficios del ejercicio físico que son los siguientes:

Beneficios fisiológicos

Regula el nivel de glucosa.

Regula catecolaminas y genera endorfinas.

Mejora el sueño.

Incrementa la resistencia cardiovascular.

Incrementa la flexibilidad.

Incrementa el equilibrio y la coordinación.

Produce mayor rapidez de movimientos.

Beneficios psicológicos

Relaja.

Reduce el estrés y la ansiedad.

Mejora el estado de ánimo.

Mejora el funcionamiento intelectual.

Mejora la psicomotricidad.

Promueve nuevas habilidades motoras.

Beneficios sociales:

Mejora la imagen social de la vejez.

Permite la integración del mayor.

Favorece las nuevas amistades y amplía las redes de apoyo social.

Promueve las relaciones intergeneracionales.

Reduce costos sanitarios y sociales.

Mejora la productividad.

Mejora el compromiso con la vida.

El ser humano es un ser social por naturaleza y eso es así a lo largo del ciclo de la vida. Incluso, las relaciones sociales han mostrado un importante efecto beneficioso y aquellas personas que tienen redes de apoyo social más amplias parecen disfrutar de mejor salud; tal vez, porque la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los quieren, vigilan su salud, se preocupan por ellos, y ello es como un filtro para la enfermedad.

Modificación de conductas en la vejez

Existen posibilidades de cambio positivo en el adulto mayor, en el que se puede mejorar la salud, el condicionamiento físico y el compromiso con la vida.

Manifestaciones Cognitivas:

Contra el declive intelectual, ejercicios y actividad mental.

Contra problemas de memoria, aprender nuevos trucos para recordad.

Manifestaciones Socio-afectivas:

Contra la soledad, aprender habilidades sociales y mayor implicaciones con otros.

Contra sentimientos depresivos, actividades agradables.

Contra el aburrimiento, enrolarse en nuevas actividades creativas.

Manifestaciones Motoras y Físicas:

Contra la lentitud de movimientos, ejercicios y práctica.

Contra problemas de movilidad, ejercicio físico y estiramientos.

Contra la fatiga, practicar ejercicios aeróbicos.

Problemas de salud:

Contra problemas de sueño.

Relajación e higiene del sueño.

Contra la presión arterial alta. (medicación).

Vemos pues que existen múltiples cosas que podemos hacer para envejecer bien

Entre nacimiento físico y dieta.

Contra la artritis ejercicio físico y control de peso, no solo para vivir muchos años más, sino también para vivir más años con calidad, y siendo productivo para sí mismo y para los demás. (Fernández Ballesteros, 2002: 26-30.)

Los cuatro mecanismos para el envejecimiento satisfactorio son:

Normalización: Existe una enorme continuidad en la forma de comportarse de las personas a lo largo del ciclo de la vida. Ello lleva consigo que, prioritariamente, mantener las condiciones habituales, resulta algo beneficioso y adaptativo para el individuo.

Selección: El único problema, en este mecanismo, es que el individuo elija una actividad que no sea promotora de salud, y que ello, a la larga, sea nocivo para el pretendido envejecimiento satisfactorio.

Optimización: Tratar de mantener un máximo de desarrollo de nuestras potencialidades es un objetivo a todo lo largo del ciclo de vida, también en la vejez. Asistir a un gimnasio, hacer yoga, ir a conferencias, visitar museos, hacer meditación trascendental, ayudar a los demás, etc,. Son formas de seguir con el propio desarrollo y mejorar como seres humanos.

Compensación: Lógicamente, si la persona sufre déficit, enfermedad o accidente y ha visto disminuidas las capacidades funcionales, ha de compensar tal disfunción. Llevar gafas, audífonos, bastón, rehabilitar un déficit intelectual, son formas de compensación necesarias en algunos momentos y por unas anomalías en la vejez.

4. ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN LA VEJEZ

La salud es vital para mantener el bienestar y la calidad de la vida de los adultos mayores. La salud es esencial para que los ciudadanos de edad sigan haciendo una contribución activa y positiva a sus respectivas sociedades. El mantenimiento de la salud y de la calidad de vida durante la totalidad del ciclo vital contribuirá mucho a promover una comunidad intergeneracional armónica y una economía dinámica.

Las enfermedades relacionadas con la edad y el envejecimiento se pueden dividir en dos grupos: las dependientes de la edad y las relacionadas con la edad.

Las enfermedades dependientes de la edad son aquellas cuya patogénesis está directamente relacionada con el envejecimiento de la persona. Las enfermedades más comunes de este grupo son las enfermedades cardíacas. El riesgo de sufrir estas enfermedades se incrementa con la edad y una serie de medidas adecuadas pospone su aparición. Debido a la mayor longevidad de las mujeres, este grupo de enfermedades muestra una clara preponderancia femenina. Una serie de situaciones sociales cuya incidencia aumenta con la longevidad, como la viudez, el aislamiento social y la institucionalización, también muestran esta preponderancia.

Las enfermedades relacionadas con la edad, a diferencia de las anteriores, se presentan en un determinado período de la vida, pasado el cual su incidencia influye marcadamente. Estas enfermedades o alteraciones tienen una relación temporal con el huésped, pero el factor crítico no parece estar relacionado con el proceso de envejecimiento; muchas enfermedades neurológicas pertenecen a este grupo.

Las enfermedades dependientes de la edad se manifestarán si se presenta una determinada combinación de factores, con una cierta secuencia, en una determinada edad de la persona. Si su aparición se puede retardar por un tiempo suficientemente largo, estas enfermedades se presentarán y por lo tanto disminuirá su importancia como causas de morbilidad y mortalidad.

Partiendo del hecho de que la salud y el bienestar en la edad avanzada dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento, los estilos de vida saludables buscan crear conciencia sobre lo que significa el proceso de envejecimiento y desarrollar hábitos de autocuidado. (Fernández Ballesteros, 2002: 26-59).

Las enfermedades más comunes que manifiesta el adulto mayor:

- Alteración de la regulación homeostática
- Disminución global de la inmunidad
- Enlentecimiento motor, dificultad para coordinación y flexibilidad.
- Deterioro sensorial, (pérdida de la vista, audición, olfato y gusto)
- Declive intelectual, (disminución en la capacidad de extraer datos de la memoria, olvidos)
- Marcha senil
- Pérdida de la estatura
- artritis y reumatismo
- osteoporosis
- Fatiga
- Artrosis
- Presión arterial alta o baja
- Insomnio
- Sentimientos de soledad
- Depresión
- Irritabilidad
- Aburrimiento
- Parkinson
- Alzheimer
- Enfermedades respiratorias
- Deficiencia renal
- Diabetes
- Deficiencia en el control de esfínteres.
- Problemas dentales

5. LA FAMILIA EN EL CONTEXTO SOCIAL DEL ADULTO MAYOR

La familia es importante en esta última etapa de la vida, por ser pilar de apoyo, tolerancia y comprensión, contribuyendo así a la estabilidad emocional del adulto mayor; como también la necesidad de sentirse amados y útiles dentro del contexto donde se desenvuelve.

La vejez es abordada desde diferentes perspectivas, disciplinarias debido a su directa vinculación con el despliegue de posibilidades que un ser humano es capaz de lograr en la vida. Esta etapa de la vida y sus características están relacionadas directamente con el contexto económico y social que rodea a las personas. Por lo tanto, es dinámica, cambiante y tiene diferentes significados de acuerdo a la cultura y a las costumbres del medio.

Resulta frecuente la utilización de distintas imágenes y conceptos, contruidos la mayoría de las veces desde miradas técnicas que descansan en representaciones sociales de grupos con realidades y culturas diferentes.

Hablar de vejez supone conceptos, significados, y valoraciones. Supone una forma de concebirla asociada a la forma de ver la vida. Implica penetrar en un mundo íntimo y complejo, con similitudes y diferencias dependiendo del tipo de sociedad, su momento histórico, cultura y clase social. Estos son elementos que parecen determinar el rol de las personas adultas mayores en la familia y la sociedad. De allí la importancia de contribuir a develar las representaciones que de este grupo tiene la familia. (Sánchez Salgado, 2007: 141 - 143).

6. DIMENSIONES DEL SER HUMANO

Cuando se hace referencia del ser humano se puede hablar en dimensiones o áreas, a principios del siglo XX hablar del hombre como ser biológico era lo que imperaba, posteriormente se fueron introduciendo nuevas dimensiones de estudio; entre ellas tenemos la dimensión psicológica y la social (esta abarca la dimensión cultural e histórica). Si bien a principios del siglo pasado los avances en las ciencias se hicieron presentes en el estudio de ampliación del conocimiento del hombre, y el

surgimiento de nuevos descubrimientos biotecnológicos, se pensaba que ya se conocía al hombre solo por su condición biológica.

Aunque la psicología a finales del siglo XIX comienza a desprenderse de la filosofía, no es sino hasta ya corridos las dos primeras décadas del XX, cuando comienzan a considerarse la dimensión, área o plano psicológico. El estudio de los fenómenos de la mente se iniciaron con el estudio del inconsciente por Sigmund Freud, quien comienza a interesarse por la hipnosis y otras técnicas para sanar la histeria. Otros estudios aunque más biologicistas fueron los realizados por James, Watson, Pavlov y Skinner.

Los estudios realizados en las áreas de las ciencias sociales, específicamente en la antropología y la sociología, permitieron ir fortaleciendo la teoría del hombre como ser social, incorporando así la dimensión de social a este. El hombre necesita y requiere de las relaciones interpersonales y estrategias de compartir y manifestarse como las normas, leyes y expresiones culturales que caracterizaran a las distintas etnias, pueblos y culturas.

Desde entonces desde mediados de los 50 se habla con mayor firmeza en que el ser humano es un ser holístico, un ser indivisible, algo más que la suma de sus partes, se habla de Ser Integral. Hoy día, cuando estamos adentrándonos en los nuevos pensamientos del siglo XXI, ya se habla de un ser bio-psico-social y espiritual. Según la psicología el comportamiento del hombre, como actúa emocionalmente, sus conocimientos, y como se desempeña en la sociedad. Área Bio-física: Aptitudes físicas, capacidades manuales, gestos, comportamiento, presentación personal, todo que lo caracteriza en su forma de actuar. Abarca el cuerpo, mente, afectividad, espiritualidad y comportamiento. Estos aspectos caracterizan su personalidad por que este influye en sus relaciones interpersonales.

7. EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO

Debe constituir el último recurso del sistema de protección integral de la salud de los adultos mayores.

Es importante saber que los hogares de ancianos o geriátricos son parte del sistema de Atención Prolongada o de Continuidad de Cuidados de ancianos que han perdido alguna de sus capacidades para el auto cuidado y carecen de una red de apoyo familiar y social que le provea los cuidados necesarios.

Dichos recursos y servicios están pensados desde un enfoque preventivo y promocional, mientras que los hogares, por lo general son básicamente asistenciales.

Hay que remarcar que Hogares son albergues para ancianos autoválidos que ofrecen servicios sociales fundamentalmente: vivienda, alimentación, vestimenta, recreación laborterapia, gestión de pensiones, entre otros; mientras que las residencias geriátricas atienden por lo general a una población más añosa, que requiere asistencia y controles médicos en forma intensiva.

En Argentina la población anciana institucionalizada representa únicamente el 2%, a diferencia de algunos países más desarrollados que manejan un índice aproximado al 8 o 9%. Si bien uno podría pensar que ese número es irrelevante la tendencia marca un constante aumento.

El avance tecnológico de la sociedad incrementa la expectativa de vida, pero a la vez, para muchos sectores vivir más no es lo mismo que vivir bien.

Se reiteran los casos de ancianos que llegan a la vejez indigentes, con enfermedades, discapacidades, carentes de vivienda, jubilaciones, pensiones, obras sociales, acceso a los servicios socio-sanitarios y apoyo de sus familiares.

Es importante saber cuándo y cómo se interna un anciano.

Los ancianos que son asistidos por las instituciones de internación, por lo general, corresponden al grupo de los viejos-viejos, franja que se extiende de los 75 años en adelante. Estas personas tienden a aumentar su nivel de dependencia y requieren progresivamente mayor apoyo de múltiples organizaciones, y en muchos casos de la institucionalización.

En síntesis se pueden reconocer dos grupos de factores que vulneran las condiciones de vida del adulto mayor:

a. *Los factores económicos*, el debilitamiento de lazos socio-familiares: entre ellos el más destacado es el déficit de vivienda, asociado muchas veces a otro factor que es la ausencia de apoyos familiares; también encontramos hijos que tienen dificultad económica para sostener familias trigeneracionales, el hacinamiento, la falta de ingresos y de cobertura social.

b. *Las enfermedades y/o discapacidades*: refieren a aquellas limitaciones psíquicas y físicas que colocan a las personas mayores en situación de dependencia para concretar algunas actividades básicas. La internación a veces se da en forma anticipada por no haber existido acciones preventivas de apoyo en materia habitacional, o cuando el anciano padece una enfermedad y cae internado en un hospital por fallas de la atención médica previa o falta de cuidados en la familia. También puede suceder que la decisión de internación no sea tomada a tiempo, generando de esta manera conflictos y desgaste familiar excesivo.

Características negativas de las organizaciones de internación:

Las residencias de internación para adultos mayores son necesarias, y pueden constituir respuestas técnicas pertinentes en muchas situaciones críticas en las que se encuentran las personas de edad. Las residencias pueden constituir un espacio de vida para satisfacer las necesidades básicas de nuestros mayores. Entre esas necesidades derechos se deben contemplar los derechos de libertad, de intimidad, de individualidad, de realización como ciudadanos. Señalamos a continuación algunas características negativas que se observan frecuentemente en este tipo de organizaciones:

Un aspecto a tener en cuenta es el cambio percibido por el adulto mayor, la vivencia de las pérdidas, y las dificultades de acomodamiento al nuevo lugar.

El adulto mayor cambia de contexto, y con él frecuentemente deja de obtener un reconocimiento por parte de los vecinos, familiares y amigos. Esta mirada que recibe de otros es de afirmación a su persona. El medio conocido favorece que el adulto mayor elabore los duelos. Estas personas conocen las vivencias por las que

atravesó el adulto mayor; lo cual genera oportunidades de reencontrarse con su historicidad, motivo de orgullo, y de autoestima.

El sentimiento que opera dentro del adulto mayor en el ingreso a un establecimiento de internación es de carga e inutilidad. (Guttmann Luisa, 2003:21).

La rutina institucional se encarga de profundizar en los residentes la internalización de este prejuicio. Mediante prácticas sobre-protectoras los ancianos dejan de realizar tareas, aún las más livianas; convirtiéndose, así, objetos pasivos de asistencia.

El desarraigo se genera cuando las expectativas básicas de los residentes no son colmadas.

Estos se encuentran con restricciones en la utilización de los espacios, en el ejercicio de su sexualidad, en la realización de actividades de preferencia.

El relativo aislamiento de los internos con el medio y la realización de casi todas las actividades institucionales dentro del establecimiento, dificulta a los residentes desenvolverse como ciudadanos, capaces de realizar actos cívicos. Su participación en elecciones, en asociaciones, en obras solidarias, en festejos patrióticos, trámites personales, marchas de protesta social, reuniones vecinales suele ser excepcional. Varias organizaciones conciben a las actividades fuera del establecimiento como indeseables, ya que implican un gasto adicional en transporte y a veces, en otros rubros.

Otra de las características de las instituciones totales es que no respetan el sentido de la individualidad, y el derecho de propiedad de los mayores sobre elementos personales. La capacidad del espacio y, a veces, la rigidez normativa prohíbe al residente poseer bienes que ocupen un lugar significativo. La vestimenta suele ser usada indiscriminadamente. La tarea de baño colectivo a los residentes genera pudor y humillación.

Cabe agregar la problemática compleja del maltrato institucional: Si bien hay autores que sitúan la violencia en un contexto interaccional, en donde no existen victimarios y víctimas, sino responsables; en el caso de las personas mayores, de niños y de mujeres y especialmente en condiciones de dependencia, difícilmente se pueda

concebir a las partes en un plano de igual responsabilidad en las interacciones violentas; se considera así que estos por lo general son sectores con una indefensión aprendida, y por lo tanto con menor capacidad de atenuar o eliminar la situación de violencia. Esta conjetura corre el riesgo de situarse bajo el paradigma lineal: causa-efecto, si no se reseña la importancia de evaluar las relaciones en su singularidad. Por ello es que puede prevalecer en diferentes situaciones la interacción violenta, el abuso femenino, niños que golpean a sus padres.

Según (Guttmann Luisa, 2003:22). Define como “un hecho violento cuando causa un daño emocional, psicológico, sexual, físico y material. Las formas más difíciles de abordar son las mixtas por su complejidad. Implica el uso de la fuerza física y/o la imposición de restricciones.”

Para profundizar en la definición, el Documento del Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (2002) titulado: “El maltrato de las personas de edad en un contexto mundial” señala 6 tipos de violencia :

Violencia física: “uso no accidental de la fuerza física, cuyo resultado es daño físico, dolor o discapacidad”.

Se podría incluir en esta dimensión a la violencia por exceso, siendo que la sobreprotección afecta o daña el desenvolvimiento cotidiano y la capacidad funcional de las personas.

Abuso sexual: “contacto sexual de cualquier tipo con una persona mayor, no consentido por éste”

Abuso emocional: “provocar angustia emocional por medio de la amenaza, la humillación, los insultos reiterados u otras conductas abusivas, verbales y no verbales.”

Abuso financiero: “uso no autorizado y/o ilegal de los fondos, la propiedad, o los recursos de una persona mayor”. También suele ocurrir que los mayores sean manipulados por engaños a firmar documentos en donde cedan derechos.

Negligencia o abandono: “no atender las necesidades de una persona mayor” A su vez se clasifica en: negligencia activa, cuando se realiza intencionadamente, y negligencia pasiva, cuando es consecuencia del desconocimiento o la incapacidad por parte del cuidador.

La Cultura Organizacional de las instituciones de internación constituye un rasgo de la identidad de las mismas, pocas veces observado por los miembros sin entrenamiento. Su efecto es más efectivo que el enunciado de la misión institucional, ya que es más determinante de las prácticas cotidianas.

Si bien las instituciones públicas y a veces las privadas poseen normas escritas que reflejan los objetivos, la cultura institucional y el funcionamiento dependen en mayor medida de las ideas y las creencias de los miembros acerca del anciano. Las representaciones sociales del personal condicionan las prácticas de cuidados.

La manera de envejecer también depende, como ya se dijo, de la mirada de los otros que sitúan al viejo en determinados lugares. En nuestro contexto prevalece una ideología que se puede denominar “Viejismo”, definiendo la vejez como una etapa de deterioro físico y mental, proyectando sobre los adultos mayores una imagen de incapacidad, inutilidad social y de rigidez. En otras palabras la actitud de la persona que envejece recibe la influencia del imaginario social reinante, que está cargado de significaciones positivas y negativas en relación a la vejez, en su mayoría son negativas y , por lo general, erróneas. (Barca Roberto, 2004:32-33)

El imaginario social es una construcción colectiva arraigada en vastos sectores sociales y dentro de los cuales tienen un lugar preponderante los prejuicios, que no han sido adecuadamente procesados a partir de conocimientos científicos. Algunos prejuicios que el adulto mayor debe desaprender son:

- La vejez es sinónimo de enfermedad.
- No se puede seguir aprendiendo en la vejez.
- Recordar el pasado es signo de deterioro.
- En la vejez no interesa, ni se puede desarrollar una sexualidad plena.
- La vejez es una etapa que requiere descansar y realizar actividades pasivas.

Dichos prejuicios se hayan relacionados con el paradigma biomédico, que concibe a la vejez como una etapa de enfermedad y deterioro y con la cultura occidental capitalista que valora a las personas de acuerdo a su capacidad productiva y de consumo, a su belleza y juventud.

Se suele escuchar que los viejos: “se hacen los enfermos”, “no les interesa participar de las actividades”, “son como chicos”, “son vagos”, “no colaboran”, “les gusta estar solos”, entre otras caracterizaciones que ligan vejez a enfermedad, deterioro, pasividad, sexualidad, incapacidad para aprender, soledad, aislamiento.

Es importante plantearse como el atravesamiento de la vejez en los hogares de ancianos determina las relaciones y las prácticas de cuidado.

Se puede decir que las representaciones sociales sustentan tres tipos de prácticas de cuidado que se clasifican en: Sobreprotectoras, de Omisión y de Cuidado Integral.

Algunos ejemplos de las mismas son:

-El manejo obligatorio de la documentación personal por parte de la autoridad a la institución es manera de descalificación a los residentes.

-La sustitución del residente en aquellas actividades que puede realizar por sus propios medios. Esto va generando sentimientos de inutilidad, hasta puede infantilizar la personalidad, de manera que tenga regresiones hacia etapas de la infancia.

-Delegar toda la responsabilidad del manejo de la documentación residente.

-Se permite realizar todo tipo de actividades y de manipulación de objetos a los residentes, poniendo en peligro su integridad física.

-La familia se visualiza como enemiga de la institución y poco contenedora del anciano. La institución desalienta la vinculación entre el anciano y su grupo familiar, intentando preservar al adulto mayor de los conflictos relacionales.

-El trato se vuelve infantilizante hacia el adulto mayor, es común la expresión “los abuelos son como chicos”.

-Se crean instancias seudodemocráticas en donde las decisiones las toma el personal.

-El trato es impersonal y generalizado “venga”, “valla”, “abuela”, etc, el mismo tiene un efecto despersonalizante.

-No existe la consulta respecto a los horarios de las actividades rutinarias y las especiales.

-Mantener sus redes sociofamiliares a través de visitas, recepción y envío de correspondencia, o por cualquier otro medio que favorezca su habitual contacto con el exterior. (Barca,Roberto, 2004: 35-40).

8. LEY DEL ADULTO MAYOR

EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA

CONSIDERANDO: Que de conformidad con la constitución Política de Guatemala, corresponde al Estado la protección de la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancianos, a quienes debe garantizar su derecho a la alimentación, salud, educación, seguridad y previsión social. CONSIDERANDO: Que las personas que corresponden al segmento de la población de la tercera edad, requieren de protección especial, toda vez que constituyen el sector que ha servido al país y que aún continúan participando en el desarrollo del mismo, por lo que es necesario y

urgente proveerles las condiciones económicas que les permitan una mejor condición de vida, mediante el establecimiento de una pensión a cargo del Estado.

CONSIDERANDO: Que la mayoría de las personas al cumplir los sesenta y cinco años de edad, después de haber servido al país durante muchos años y de haber entregado los mejores años de su vida en los diferentes aspectos de productividad, en aras del desarrollo de la patria, continúan viviendo en condiciones paupérrimas que apenas les permiten atender sus necesidades básicas como la alimentación, la salud física y el vestuario, quedándoles vedado continuar aportando su sabiduría y experiencia como contribución para el desarrollo social y económico del país.

POR TANTO: En uso de las facultades que le confiere el artículo 171 inciso a) de la Constitución Política de la República de Guatemala. **DECRETA:** La siguiente:

8.1 LEY DEL PROGRAMA DE APOORTE ECONÓMICO DEL ADULTO MAYOR:

Artículo 1. Objeto del programa. La presente Ley tiene por objeto crear un programa de aporte económico a las personas de sesenta y cinco años de edad y más, con la finalidad de que el Estado garantice a este sector de la población, la atención de sus necesidades básicas mínimas.

Artículo 2. Beneficiarios. Los beneficiarios de este programa serán todas aquellas personas que sean guatemaltecas de origen, de conformidad con lo estipulado en el artículo 144 de la Constitución Política de la República, que se demuestre a través del estudio socio-económico realizado por un trabajador o trabajadora social, que carece de recursos económicos y está en pobreza extrema, lo cual le hace candidato elegible par obtener este beneficio.

Artículo 3. Beneficiarios especiales. Todo ciudadano o ciudadana con algún grado de discapacidad física, psíquica o sensorial, de conformidad con el artículo 53 de la Constitución Política de la República, lo cual debe constar en el estudio socio-económico, y que tenga más de sesenta y cinco años de edad, será automáticamente considerado elegible para los beneficios del presente programa.

Artículo 4. Programa. Se establece el programa de aporte económico a los adultos mayores, consistente en un aporte económico mensual por parte del Estado, para aquellas personas que según el estudio socio-económico sean elegibles; dicho programa tendrá las siguientes características:

a) El aporte económico se concederá única y exclusivamente a los guatemaltecos que comprueben fehacientemente que residen en la República, mediante declaración jurada extendida por el Alcalde Municipal de su domicilio, Gobernador Departamental o Notario Público.

b) El monto del aporte económico será el equivalente al cuarenta por ciento del salario mínimo establecido para los trabajadores del sector agrícola.

c) El aporte económico se entregará a título personal e intransferible y no podrá ser objeto de sucesión de ninguna naturaleza.

d) Cuando por limitaciones físicas, psíquicas o sensoriales, el beneficiario de esta Ley se le imposibilite movilizarse, podrá hacerse representar por certificación extendida por el Director del Centro de Salud de su domicilio.

e) El monto del aporte económico no estará sujeto a gravamen o deducción alguna.

f) El aporte económico se hará efectivo, a través del Ministerio de Finanzas Públicas, quien situará el fondo al Ministerio de Trabajo y Previsión Social, que lo entregará por medio de sus delegaciones departamentales, las cuales serán responsables de su distribución a nivel de su jurisdicción.

Artículo 5. Limitaciones. Es prohibido otorgar los beneficios del aporte económico del adulto mayor a las personas siguientes:

a) Que presten sus servicios personales, técnicos o profesionales a cualquier institución del Estado, entidades descentralizadas o autónomas.

b) Que perciban ingresos en concepto de Clases Pasivas Civiles del Estado, de entidades descentralizadas o autónomas.

c) Que presten sus servicios personales al sector privado.

Artículo 6. Registro. Para los beneficios que otorga esta Ley, los beneficiarios deberán registrarse ante el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, quien a través de sus trabajadores o trabajadoras sociales, mantendrá un registro actualizado de los mismos y será el responsable del buen funcionamiento del programa.

Artículo 7. Solicitud. El beneficiario deberá hacer valer su derecho, solicitándolo ante el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, debiendo cumplir con los requisitos siguientes:

a) Certificación de la partida de nacimiento extendida por el Alcalde Municipal del lugar de su domicilio, al ingreso al programa.

b) Documento de identificación personal al ingreso al programa.

c) Declaración jurada de sobrevivencia extendida por el Alcalde Municipal de su domicilio, el Gobernador Departamental o Notario Público.

d) Haber sido declarado elegible para recibir el aporte económico de mérito, por el estudio socio-económico respectivo.

Cumplidos los requisitos indicados y habiéndose corroborado los mismos, el Ministerio de Trabajo y Previsión Social emitirá un dictamen favorable y luego extenderá un carné en el que conste el número de documento de identificación personal del beneficiario, nombre completo, fecha de nacimiento y la dirección de su residencia.

Artículo 8. Hecho generador. Con el objeto de cumplir con el pago del aporte económico que se estipula en el presente programa, se destinará en forma privativa el uno punto ochenta y cinco por ciento (1.85%) del total recaudado del impuesto al valor agregado; el Ministerio de Finanzas Públicas, al tenor del artículo 240 de la Constitución Política de la República, debe incluir e identificar en el Presupuesto General de Ingresos y Egresos del Estado aprobado para el ejercicio fiscal

respectivo, y deberá crear el fondo de “Aporte Económico del Adulto Mayor”, trasladándose al Ministerio de Trabajo y Previsión Social, quien será el responsable de su ejecución.

Artículo 9. Remanente. Al finalizar la ejecución presupuestaria, si existiera algún remanente financiero, el Ministerio de Trabajo y Previsión Social destinará estos recursos para la creación de programas específicos en beneficio del adulto mayor, en el cual podrá recibir donaciones nacionales o extranjeras.

Artículo 10. Cumplimiento. El Estado velará por el cumplimiento y vigilancia de la presente Ley a través del Ministerio de Trabajo y Previsión Social.

Artículo 11. La atención médica tanto preventiva como curativa de los beneficiarios del Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor, estará a cargo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

Artículo 12. El Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor deberá iniciar el uno de enero de dos mil seis.

Artículo 13. El presente Decreto entrará en vigencia a los ocho días de su publicación en el Diario Oficial. (Méndez Herbruger, José. 2008: 1-12)

9. LA RECREACIÓN

Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Los componentes esenciales de esta definición se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la Recreación en la medida que: a) el hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad; b) el

no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del hombre y no exclusivo de las actividades de ocio; c) el plantearse como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, lo inscribe en la categoría de un servicio esencial para el hombre, puesto que el concepto de calidad abarca todas las áreas de ajuste del hombre: psicológico individual, social, familiar, político y educativo.

El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto-dependencia de las comunidades, a partir de indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea. (Lopategui Edgar, 2007:1-2).

9.1 Áreas de la recreación:

9.1.1 Difusión: De la Cultura viva = Folclor. Patrimonio heredado = Monumentos, museos, bibliotecas.

9.1.2 Arte y Cultura: Artística, Cultural y Expresión Plástica.

9.1.3 Educativa: Científico - Recreativa y Formación.

9.1.4 Social: Convivencia, relaciones interpersonales, valores, liderazgo.

9.1.5 Lúdica Deportiva: Deportes y Juegos.

9.1.6 Vida al Aire Libre: Paseos, caminatas excursiones y campamentos.
(Incarbone, Oscar: 5-8).

9.2 Funciones de la Recreación

- Actitud positiva.
- El Equilibrio Biológico Y Social.
- Mejor Calidad De Vida.
- Depurar bienestar.
- Dotar de mayor capacidad de expresión.
- Desarrollar la creatividad.
- Motivar y disponer para el Ocio.
- Expandir horizontes personales.
- Responder a necesidades individuales.
- Facilitar experiencias positiva.
- Efectos de la recreación.
- En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo.

9.2.1 Aspecto físico: Existe un encuentro en la diversión, contra la severa rutina.

-Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico u mental.

-Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares.

-Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños

9.2.2 Aspecto psicológico: Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer internamente

-Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación humana.

-El ser humano se aleja de la vida rutinaria.

-El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

9.3 Áreas de Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varían según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa una espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a un baile, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande. (Mutis, Pamela, 2005: 12).

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad. El potencial de la recreación hará una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas pueden ser:

- Juegos
- Deportes
- Música

- Bailes
- Drama.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades especiales
- Pasatiempos ("hobbies")
- Ejercitaciones Mentales

9.4 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

- Propiciar el desarrollo de habilidades como medio para la integración social, el desarrollo psicomotriz, y la integración y trabajo en equipo.
- Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética.
- Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos.
- Fomentar la interrelación humana y la integración social.
- Promover la integración intergeneracional
- Sostener la capacidad productiva.

9.4.1 Desarrollo físico y mental

- Propiciar el desarrollo y mantenimiento físico y psicológico, mediante la enseñanza de rutinas tanto psicológicas como físicas que fomenten el bienestar integral y el mantenimiento fortalecimiento de estilo de vida saludables.
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- Conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima.
- Lograr la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna.
- Recuperar saberes y tradiciones que potencien en el adulto mayor su percepción de autoestima.

9.4.2 Formativo Cultural

- Contribuir a los procesos de democratización cultural de la localidad mediante la inserción del adulto mayor a la producción local a través de la generación de

productos culturales como medio para la integración social y desarrollo humano de las personas adultos mayores.

- Fomentar la creatividad y el uso constructivo de tiempo libre a través de actividades intergeneracionales.

- Desarrollar la capacidad lúdica, la espontaneidad y la apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales.

- Transmitir sus saberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.

9.4.3 Desarrollo Humano y Social

- Contribuir a los procesos de fortalecimiento del tejido social rescatando el protagonismo de las personas adultos mayores y como un medio para la defensa y protección de sus derechos.

- Fomentar la participación social y comunitaria mediante la enseñanza de los mecanismos de participación y características del tejido social local.

- Favorecer el bienestar y la satisfacción personal.

- Fortalecer la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales.

- Empoderar al adulto mayor para defender sus derechos y aportar a la dinámica social local. (FUNLIBRE, 2008:1)

10. TALLERES RECREATIVOS

Los talleres recreativos brindan la oportunidad a las personas, de adquirir herramientas para el desarrollo de habilidades, destrezas, creatividad, espacios ocupacionales, tiempos de ocio, etc, con el fin que el ser humano disfrute las actividades que realiza, favoreciendo a su bienestar físico, psicológico y social.

10.1 Expresión Artística: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás, mediante una disciplina artística.

A lo largo el desarrollo de las personas van haciéndose una representación mental del mundo que les rodea o lo van idealizando de forma simbólica, construyendo una estructura intelectual que más tarde les ayudará a “conducirse” por la sociedad y por el entorno. Pero este proceso pierde eficacia y estabilidad si no puede expresarse. La expresión es, metafóricamente, el barniz que engloba y protege los recuerdos y las estructuras simbólicas. La expresión artística, ayuda a reflejar ideas en diversos materiales: dibujos, construcciones con maderas o piezas de juguetes, colocación de objetos, elaboración con arena o tierra, bailes, pintura, canto, uso de instrumentos musicales, teatro, etc. (Goyena: , 2009:1) .

10.2 Pintura: En Bellas Artes, la pintura artística es el arte de la representación gráfica utilizando pigmentos mezclados con otras sustancias orgánicas o sintéticas. En este arte se emplean técnicas de pintura y conocimientos de teoría del color.

Más allá de toda especulación o tendencia en las artes visuales, la pintura artística, se diferencia de cualquier otro tipo de pintura, en que su práctica no corresponde necesariamente a una demanda, sino a la búsqueda personal de un mensaje visual, que trascienda al material usado en sí, emergiendo detrás de las formas y los colores y sus tonalidades, un contenido que invite al espectador a explorar un camino que se recorre a través de las manos del mismo pintor. Siempre basándose en las técnicas elementales de la pintura como lo es la composición, el equilibrio, ritmo, forma, color y valor.

La pintura es la expresión de ideas, pensamientos y sentimientos en el papel, madera, paredes etc. Para esto el pintor necesita una habilidad para pintar y además una situación en que se base, es decir, un conflicto, problema, o situación en la que este se encuentra. (Wikipedia, 2009:20)

10.3 Obras de Teatro: Es una representación de historias frente a una audiencia usando una combinación de discurso, gestos, escenografía, música, sonido y espectáculo. Se trata de la puesta en escena de un texto literario dramático. Las obras se pueden clasificar en: Obras de tragedia, comedia, drama.

Teatro: Rama del arte escénico relacionada con la actuación, que representa historias frente a una audiencia usando una combinación de discurso, gestos, escenografía, música, sonido y espectáculo. Es un género literario que comprende las obras concebidas en un escenario, ante un público. (Wikipedia, 2004:15)

10.4 Musicoterapia: La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético.

Es eficaz a nivel del funcionamiento del cerebro y funciones vegetativas del organismo. También regula el estado de ánimo, depresión, calma estados de excitación producidos por la enojo, el estrés, el temor. Se puede utilizar para mejorar el aprendizaje, ejercicios rítmicos, para mejorar la coordinación y la resistencia física. (Pinto, Beatriz, 2008: Congreso de Educación Especial "Musicoterapia").

10.5 Manualidades: Las manualidades, en términos generales, son trabajos efectuados o ejecutados con las manos, con o sin ayuda de herramientas y con la utilización de productos, técnicas, ideas o materiales fáciles de encontrar e incluso reciclados.

Generalmente se denomina así a aquellas labores en las que se busca una realización personal, para aumentar la autoestima, una creatividad casera, o en la mayoría de los casos una forma de desconectar del trabajo o bien como entretenimiento para combatir el ocio, aburrimiento, o el tedio.

A continuación se detallan algunos tipos de manualidades, sin el ánimo de ser exhaustivos, aunque algunas de ellas al comercializarse o mecanizarse, pasarían a denominarse artesanías en lugar de manualidades propiamente dichas.

Trabajos con cuencas para formar collares y pulseras, bordados sobre telas especiales, pintar con crayones sobre papel o tela, moldeado con plasticina, yeso, entorchado de papel, para formar canastas, elaboración de chinchines, cojines.

Craquelado, estarcido, realizaciones con masa de sal, miga de pan, papel mache, mosaicos, repujado de cuero, plasticina de casa, flores, etc. (Emagister, 2009:1).

10.6 Ejercitación Mental: Tiene como finalidad ejercitar el área cognitiva, memoria, atención, lenguaje, el pensamiento lógico para mejorar el funcionamiento del cerebro, estimulan una actitud proactiva, preactiva y creativa, frente a las diferencias circunstancias de la vida, ofrece un modelo a través del cual se trabaja el desarrollo de habilidades como la capacidad para entender a los demás, el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, la automotivación, la energía para influir en el entorno y la autoestima. Se procura contribuir con la capacidad para analizar, recordar, concluir o memorizar, como también en la capacidad para relacionarse con los otros, adaptarse a los cambios y a las situaciones diferentes para resolver de manera exitosa los problemas de la vida cotidiana. Estos ejercicios pueden realizarse por medio de actividades prácticas como: juegos de mesa, vocabularios, descripción de figuras, encontrar diferencias, complementar dibujos, discriminación de sonidos, texturas, olores, colores, formas, sensaciones térmicas, diferenciar estados de ánimo, ejercicios temporo-espaciales, etc. (López de Bernal, Inteligencia Emocional:119.).

10.7 Social Cultural: Permite que las personas puedan interactuar y transmitir sus conocimientos y experiencias de la vida en grupo, como también a adquirir nuevos aprendizajes para su formación personal. Facilita la participación, colaboración, comunicación y convivencia con los otros, mediante el disfrute de actividades culturales como bailes folkloricos, actividades de días festivos, comidas típicas, una kermesse, marimba, habilidades artísticas como declamar, cantar, ejecución de instrumentos musicales, escribir poesía, etc,. Reforzando su morales. (Paul B. Horton, Sociología: pág. 7).

10.8 Masajes: Manipulación de diversas partes del cuerpo con fin terapéutico, con la finalidad de relajar los músculos pequeños y grandes del cuerpo, utilizando aceites relajantes para mayor efectividad. Mejora la circulación, respiración, los dolores de espalda, de cabeza relacionados con la tensión. Para ello es necesario aprender a

respirar para que el cuerpo y el cerebro reciban suficiente aporte de oxígeno. Es recomendable en caso de insomnio, angustia e hipertensión. La práctica de relajación trae consigo una sensación identidad de costumbres y tradiciones, como también fomentando los valores placentera y de extrema tranquilidad. Favorece la liberación de endorfinas, sustancias que nos dan una sensación de bienestar y que ayudan a combatir el dolor. Son las mismas que liberamos al reír; por lo que ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.

(Melgosa Julián,1995: 130)

HIPÓTESIS

Las actividades recreativas, influirán en la calidad de vida del Hogar de Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la Antigua Guatemala.

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividades Recreativas: Es un espacio de ocio en donde se crea un ambiente diferente, con actividades ocupacionales y de interés apartándose de la cotidianidad, para enriquecer la calidad de vida.

Indicadores:

- Manualidades
- Expresión Artística
- Obras de Teatro
- Ejercitación mental
- Social-cultural
- Vida-aire libre
- Musicoterapia
- Masajes
- Juegos

VARIABLE DEPENDIENTE

Calidad de Vida: Se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Indicadores:

- Salud psicológica (mental, emocional y espiritual).
- Salud física
- Interacción social.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE TRABAJO

La presente investigación se realizó en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la Casa No.1 de la Antigua Guatemala.

La investigación consistió en la implementación de Actividades Recreativas como parte de la cotidianidad del Adulto Mayor. Por lo que se utilizó el tipo de investigación de diseño con el propósito de brindarles un tiempo ocupacional, que contribuyó a mejorar su calidad de vida, sintetizando la experiencia empírica y teórica, respecto a la organización de un modelo para cubrir la necesidad de la población estudiada.

Se trabajó con el total de la población que estuvo integrada por 23 adultos mayores, entre ellos 11 de sexo femenino y 12 de sexo masculino, en un rango de edades de 65 a 103 años.

Se utilizó una entrevista, aplicada al adulto mayor del Hogar, con el fin de tener un conocimiento de sus dimensiones física, emocional y social. También se utilizó una lista de cotejo que se diseñó para evaluar los avances individuales en cada taller, partiendo de las necesidades observadas en la entrevista, para comprobar la influencia de las actividades recreativas en su cotidianidad.

La lista de cotejo abarcó una serie de ítems que sirvió para obtener el porcentaje de evolución en la mejora de la calidad de vida.

El procedimiento de trabajo se realizó de la siguiente manera:

- 1ro. Se hizo una recopilación de información teórica para la sustentación de la investigación.
- 2do. Se elaboraron talleres de las actividades recreativas abarcando las áreas psicológica, física y social del ser humano.
- 3ro. Se realizó una reunión con el personal que labora en el Hogar, dando a conocer de manera general el proyecto a realizar como el tiempo en el que se llevaría a cabo.

4to. Se pasó una entrevista para los adultos mayores del hogar para tener un conocimiento de sus dimensiones psicológica, física y social.

5to. Se implementaron las actividades recreativas por medio de talleres divididos en expresión artística, musicoterapia, socio-culturales, ejercitación mental, masajes y manualidades, por un periodo de cuatro horas diarias, de lunes a domingo durante el período de 3 semanas, elaborando para cada taller el material respectivo previamente. Se evaluó el avance por medio de una lista de cotejo de manera individual al comienzo de los talleres y otra al finalizarlos con el fin de obtener un resultado comparativo al finalizarlos.

6to. Luego se analizó e interpretó la información obtenida, haciendo uso de gráficas de barras simples para dar los resultados de forma cuantitativa y cualitativa.

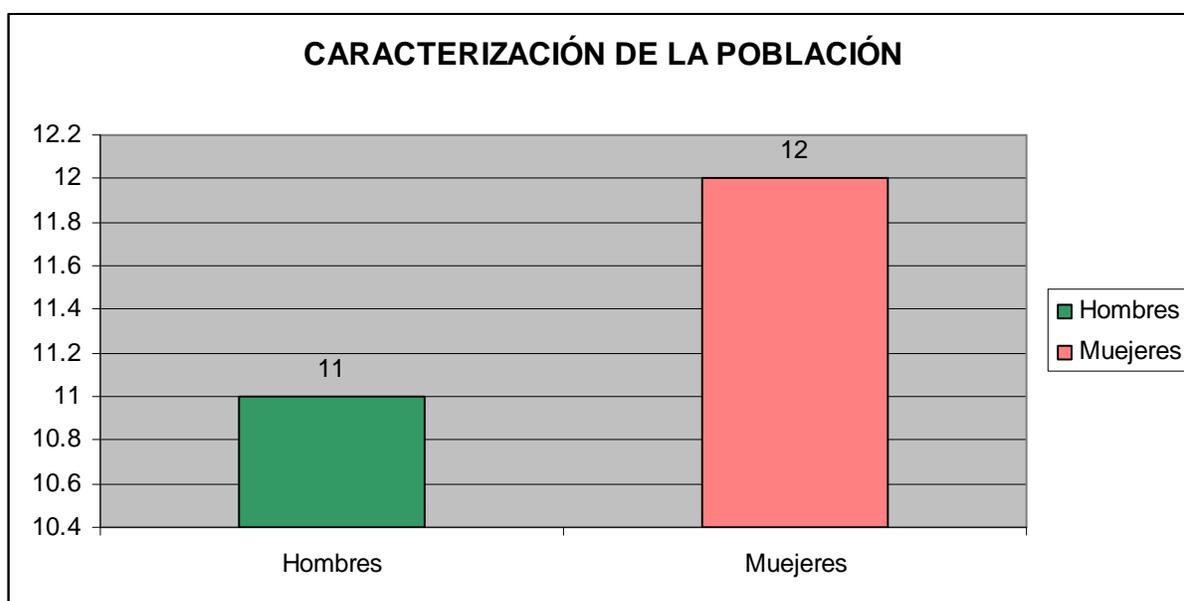
CAPITULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Al finalizar el trabajo de campo, en el hogar para ancianos “Cabecitas de Algodón” Casa N.1 de la Antigua Guatemala, durante el período del 12 al 28 de septiembre del año 2009, fue posible comprobar la influencia positiva de las actividades recreativas que se implementaron por medio de talleres a 23 personas mayores, entre las edades de 65 a 103 años de edad, en donde se evidenció un cambio significativo en la cotidianidad del adulto mayor contribuyendo a mejorar su calidad de vida, en el área psicológica, física y social, en donde las mujeres alcanzaron mayores beneficios..

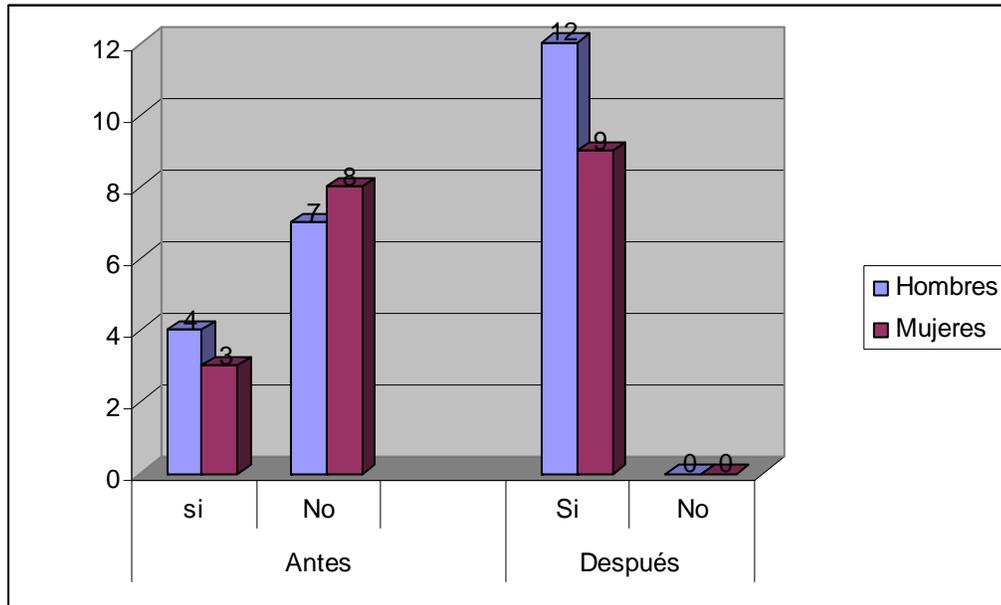
Los obstáculos que se presentaron durante el proceso de la implementación de los talleres recreativos: fue el problema físico de la mayoría de la población masculina como: artritis y Parkinson que les limitaba a participar de algunas actividades.

A continuación se presentan los datos cuantitativos para dar a conocer los resultados obtenidos.



Fuente: Población general del Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la Casa No. 1 de la Antigua Guatemala, entre las edades de 65 a 103 años de edad.

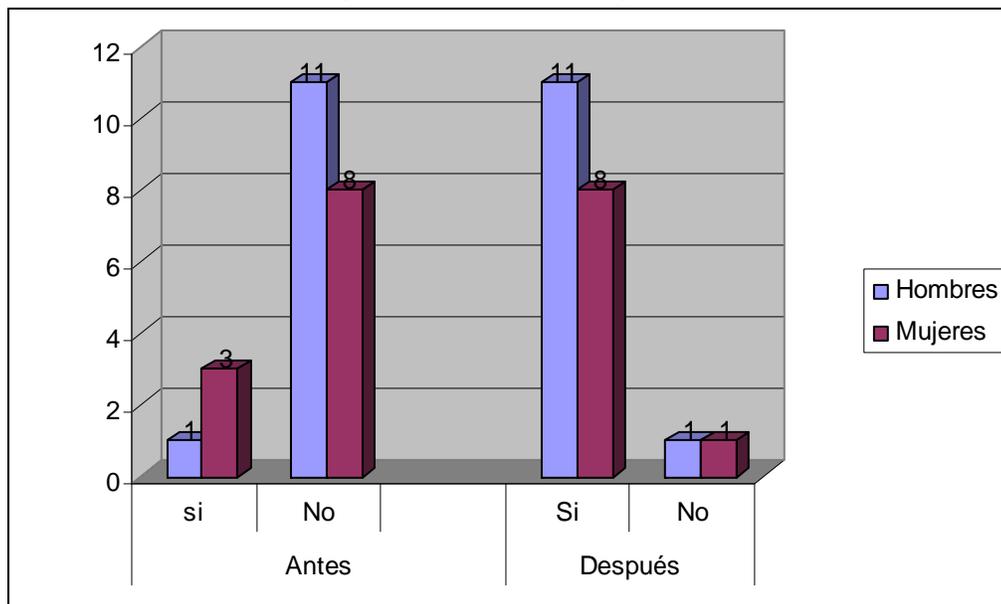
Gráfica No. 1
Muestra disposición en el taller.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 1. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 4 hombres y 3 mujeres mostraron disposición en el taller, mientras que al finalizar se logró que 12 hombres y 9 mujeres lo hicieran. Lo que evidencia un aumento significativo en su actitud para realizar tareas diferentes a las de su cotidianidad.

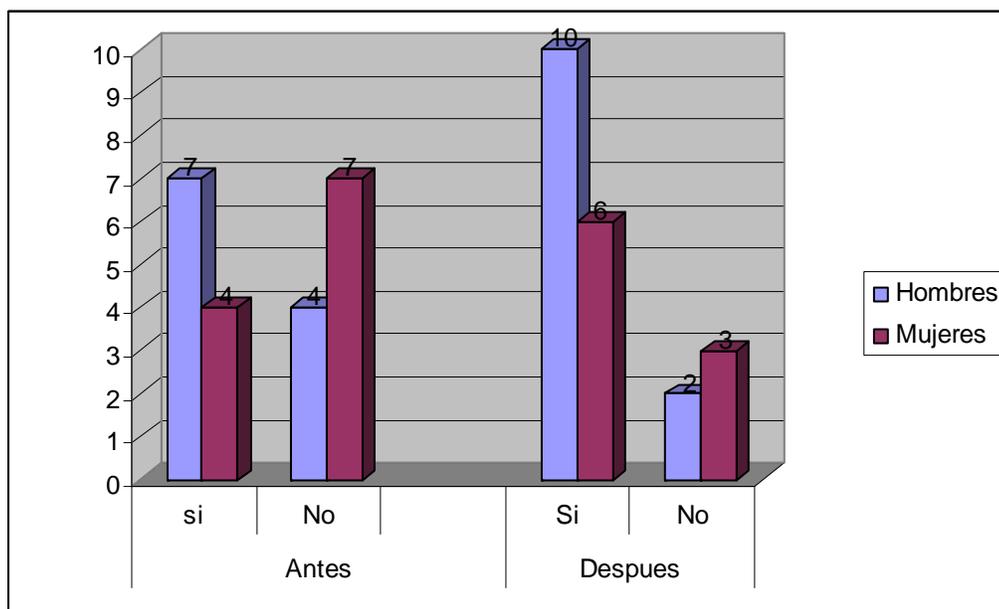
Gráfica No. 2
Trabaja con dedicación y esmero.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 2. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 1 hombre y 3 mujeres trabajaron con dedicación y después se logró que 11 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa un aumento en el interés para realizar con esfuerzo actividades recreativas.

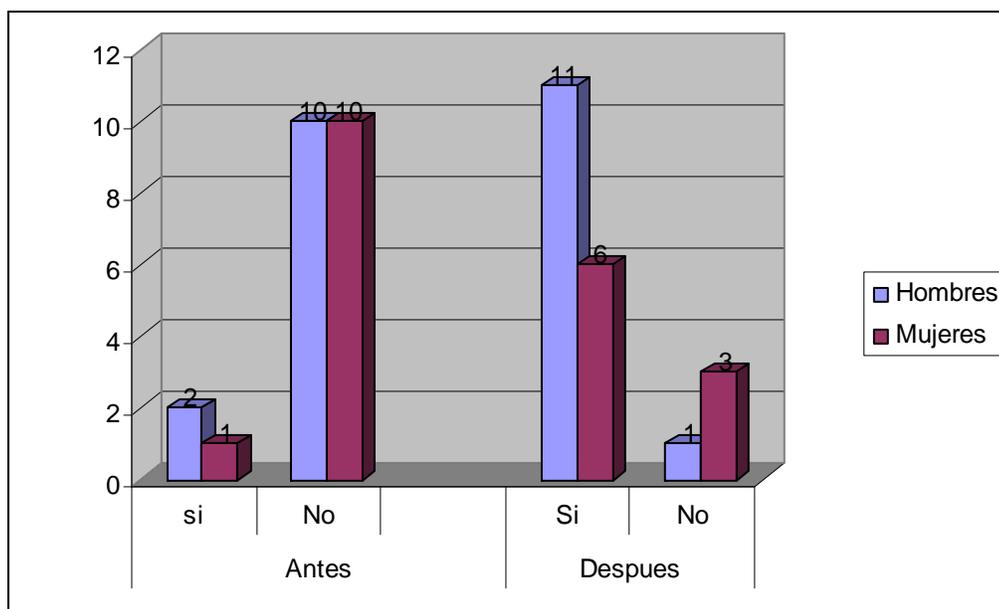
Gráfica No. 3
Recuerda acontecimientos de talleres anteriores.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 3. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 7 hombres y 4 mujeres recordaban acontecimientos de talleres anteriores y después se logró que 10 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa una mejora en su capacidad para recordar vivencias a largo plazo.

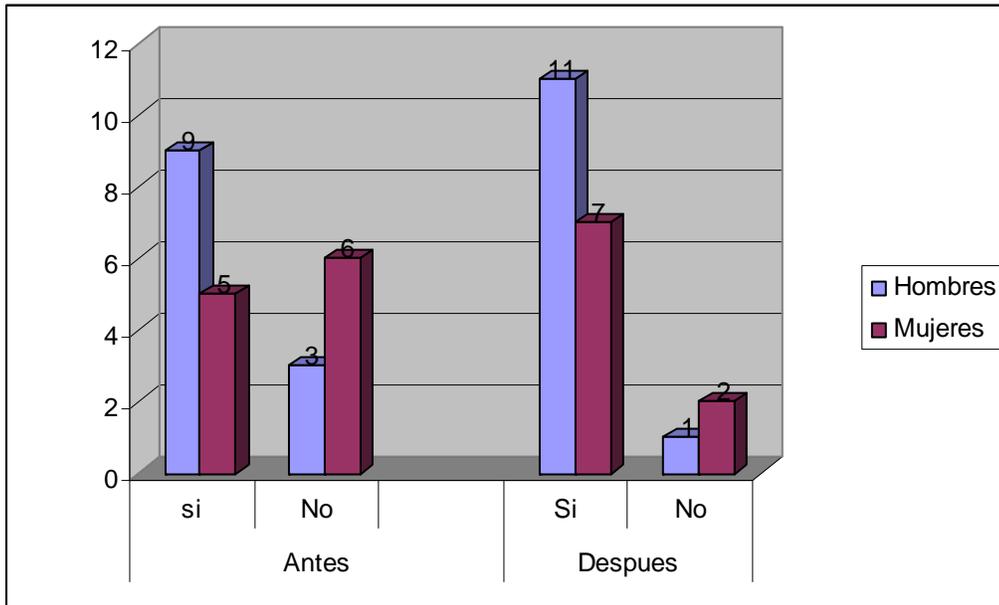
Gráfica No. 4
Mantiene una buena actitud al finalizar la actividad.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 4. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 2 hombres y 1 mujer mantuvieron una buena actitud en las actividades y después se logró que 11 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa un aumento en su autoestima, sintiéndose útiles y productivos fortaleciendo su confianza en sí mismo.

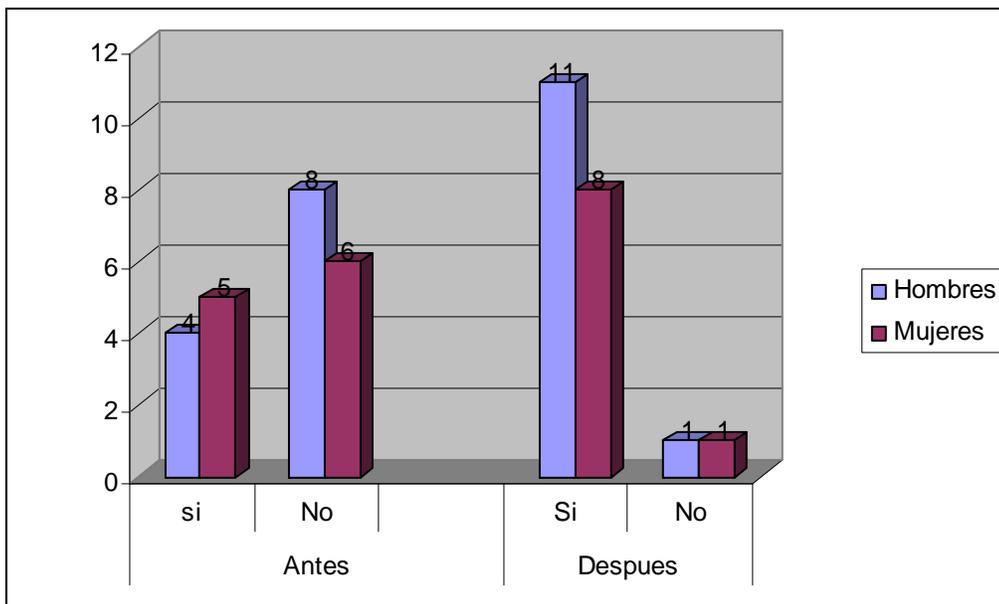
Gráfica No. 5
Se relaciona con las demás personas del asilo.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 5. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 9 hombres y 5 mujeres se relacionaron con las demás personas del Hogar y después se logró que 14 hombres y 7 mujeres lo hicieran. Lo que significa una mejora en sus relaciones interpersonales dentro del asilo.

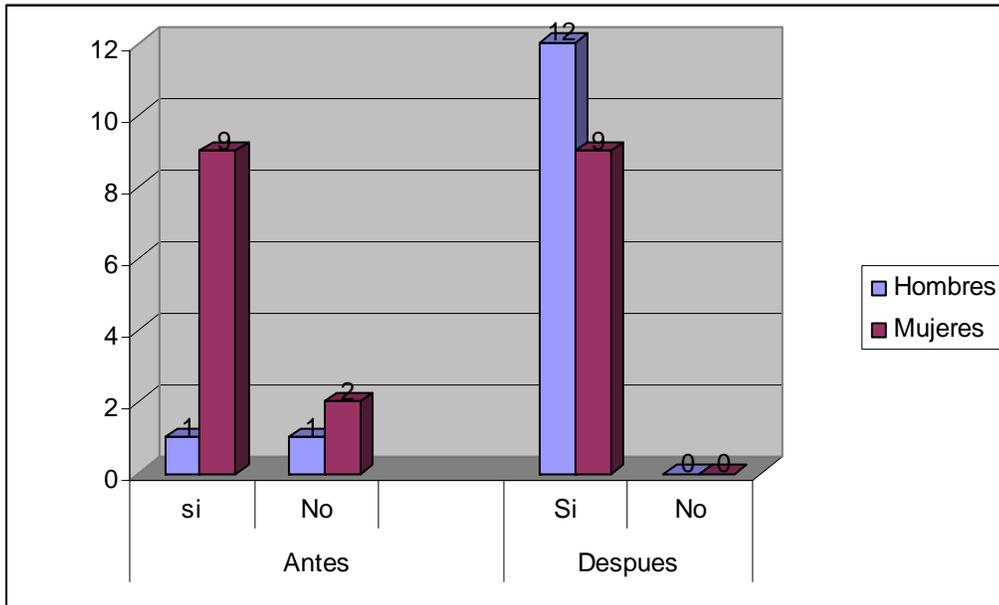
Gráfica No. 6
Utiliza materiales de manera adecuada.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 6. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 4 hombres y 5 mujeres utilizaron materiales de manera adecuada y después se logró que 11 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa mejora en la destreza manual, como en la valorización del material que utilizaron.

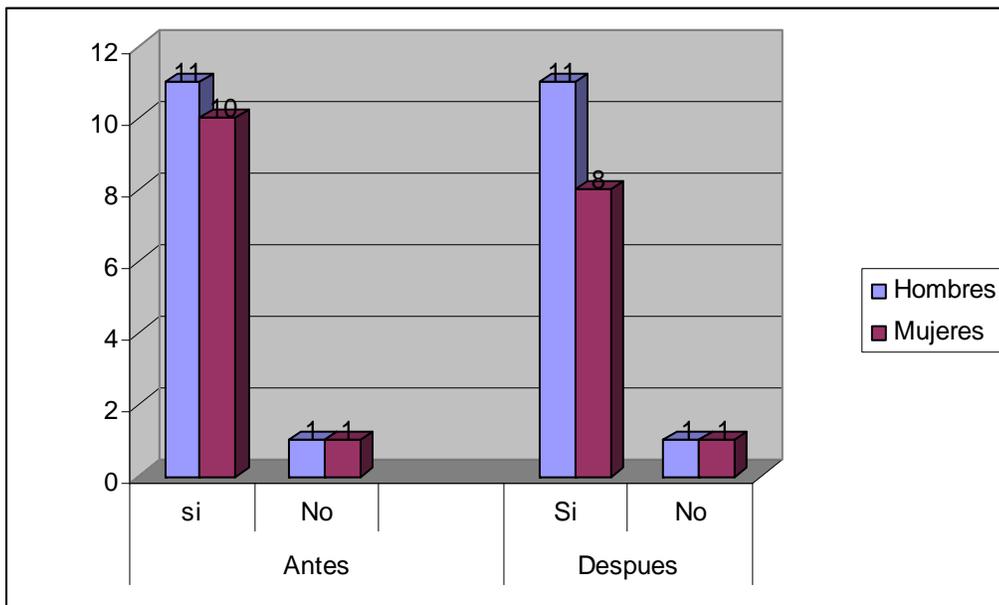
Gráfica No. 7
Agradece cuando es oportuno.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 7. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 1 hombre y 9 mujeres agradecieron cuando la ocasión se presentaba y después se logró que 12 hombres y 9 mujeres lo hicieran. Lo que significa que favoreció a las nuevas amistades y amplió las redes de apoyo social.

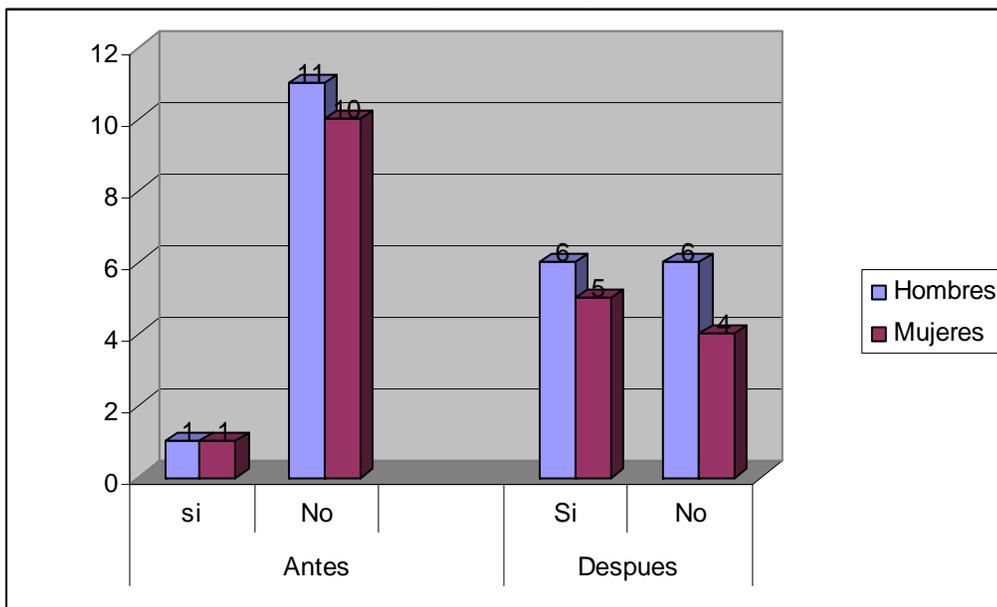
Gráfica No. 8
Practica normas de cortesía.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 8. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 11 hombres y 10 mujeres practicaban normas de cortesía y después se logró que 11 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa una mejora en su imagen social y estado de ánimo.

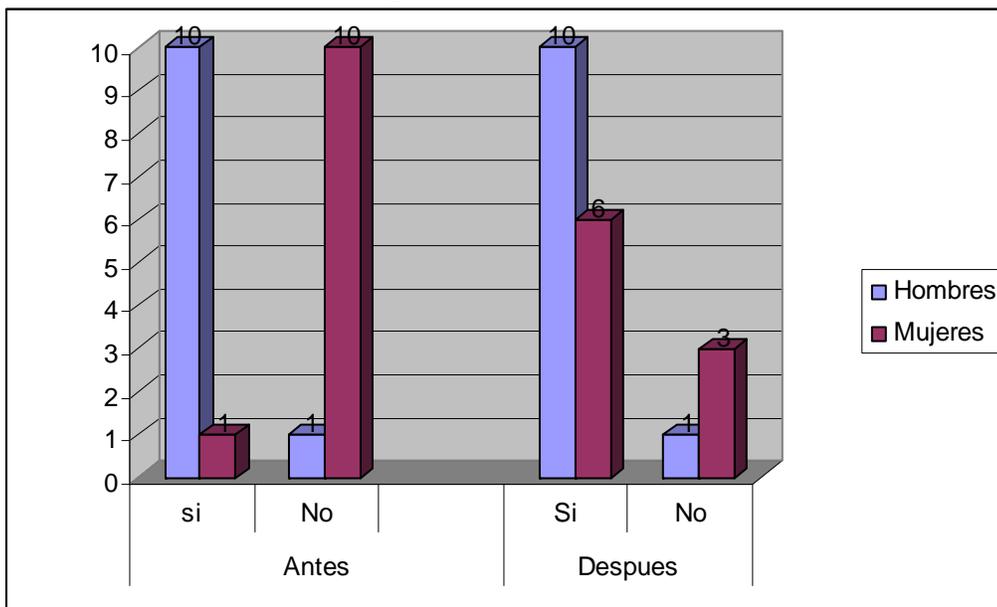
Gráfica No. 9
Solicita material para trabajar en la semana.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 9. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 1 hombre y 1 mujer solicitaron material para trabajar en la semana y después se logró que 8 hombres y 5 mujeres lo hicieran. Lo que significa una reducción de su estrés y ansiedad durante la semana, favoreciendo a sus intereses ocupacionales.

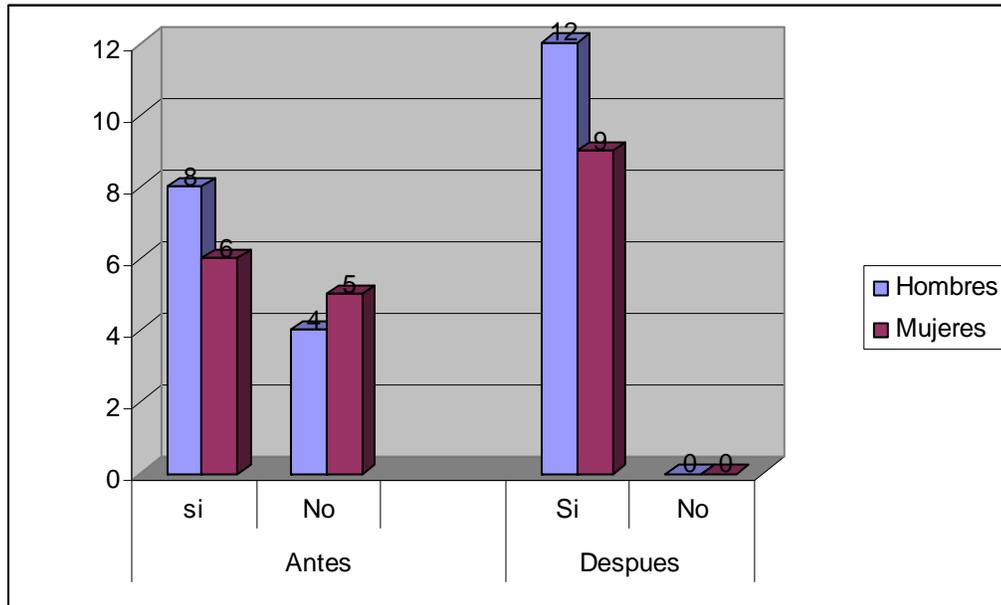
Gráfica No. 10
Si una actividad se le dificulta físicamente se vale de otras partes de su cuerpo para realizarlas.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos "Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala".

Tabla 10. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 10 hombres y 1 mujer realizaban la actividad aunque se les dificultara y después se logró que 10 hombres y 8 mujeres lo hicieran. Lo que significa que mejoraron su optimización física manteniendo sus potencialidades en actividad.

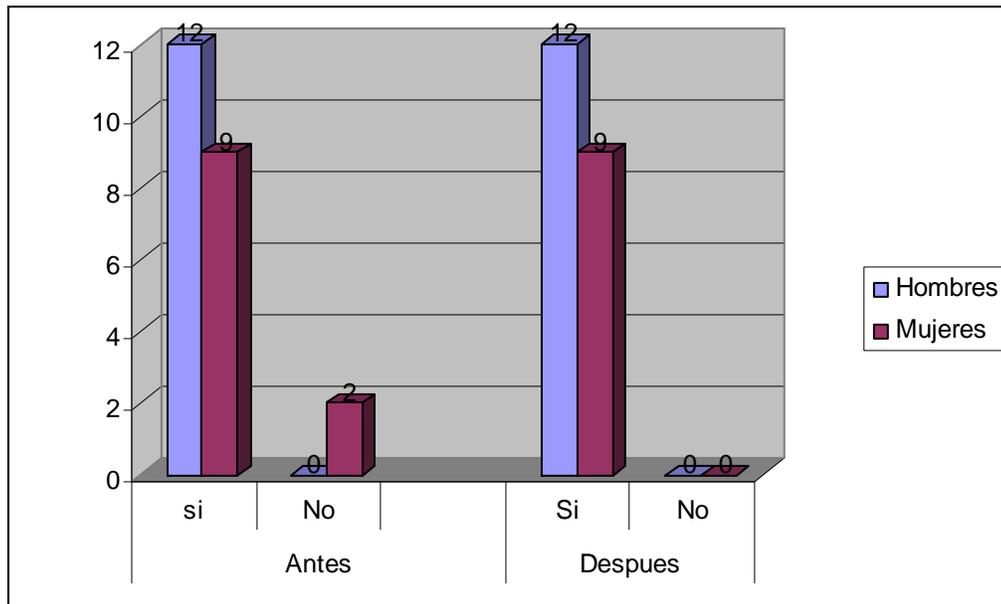
Gráfica No. 11
Sigue instrucciones sencillas.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 11. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 11 hombres y 8 mujeres seguían instrucciones sencillas y después se logró que 12 hombres y 9 mujeres lo hicieran. Lo que significa una mejor disposición para escuchar manteniendo el interés en las actividades y aumentando su funcionamiento intelectual.

Gráfica No. 12
Hace uso de su Lenguaje oral.



Fuente: Datos obtenidos de la implementación de los talleres con actividades recreativas en el Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón de la Antigua Guatemala”.

Tabla 12. De los 23 Adultos Mayores en los primeros dos talleres, 12 hombres y 9 mujeres seguían hicieron uso de su lenguaje oral y después se logró que 12 hombres y 9 mujeres lo hicieran. Lo que significa logros en su comunicación con las personas que le rodean, permitiéndoles expresar sus ideas y sentimientos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Las actividades que se implementaron por medio de talleres al Adulto Mayor del Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la casa No. 1 de la Antigua Guatemala, influyeron positivamente en los sujetos el tiempo determinado de la implementación, comprobando la hipótesis planteada y por ende mejorando la calidad de vida del Adulto Mayor.

Se evidenció un aumento progresivo en el Adulto Mayor a medida que se fueron realizando los talleres según los resultados obtenidos. En la población de sexo masculino es donde se marco más el aumento, aunque la diferencia es mínima, debido a que se tenía mayor población de este sexo y que durante el proceso fallecieron 2 sujetos de la población femenina.

Se evidenció que la mayoría de la población mejoró en su totalidad su disposición en los talleres, cuando al principio solo lo hacían 7 sujetos. Haciendo uso de una mejor manera su lenguaje y normas de cortesía, mejorando su área social y psicológica.

Los adultos mayores lograron tener una buena actitud, relacionarse con las demás personas, utilizar materiales de manera adecuada, seguir instrucciones sencillas, como también solicitar materiales para trabajar en la semana. Mejorando su área psicológica y social.

Se evidenció un menor avance en la población para recordar acontecimientos anteriores debido a la edad, sin embargo se logró que recordaran generalidades y experiencias propias en cada taller favoreciendo el área psicológica.

La población con más limitaciones físicas, lograron valerse de otros medios para realizar las actividades logrando mejorar esta área.

4.2 RECOMENDACIONES

Darle seguimiento a los talleres recreativos de forma continua, con actividades adecuadas a sus necesidades para lograr romper con su cotidianidad y mejorar así su calidad de vida.

Se recomienda a las instituciones que albergan a personas en la etapa del adulto mayor que se ocupen de conocer las limitaciones y habilidades que cada uno posee para involucrarlos en actividades ocupacionales tanto del sexo masculino como femenino para disminuir enfermedades y el deterioro rápido de sus capacidades físicas y sensoriales.

Crear proyectos con acciones productivas, donde se le permita tener, acceso a actividades que contribuyan a la mejora de sus áreas psicológica, física y social.

Cultivar la relación social con los demás, por medio de la convivencia intercultural con colegios, grupos religiosos y personas con sentido altruista ya que existe la tendencia a la soledad y al aislamiento total de reuniones sociales o cualquier lugar de recreación, a medida que sea posible, proporcionándoles así la oportunidad de encontrarle sentido a la etapa que están viviendo y luchar contra la desesperación.

Valorar las acciones que realice el Adulto Mayor por medio de incentivos verbales para hacerlo sentir útil, productivo y necesario como ser humano y que estas a la vez son de beneficio para las demás personas partiendo del afecto y de la relación que se tenga con ellos.

Trabajar de manera constante el área física ya que esta es la que les permite desplazarse y realizar actividades fuera de su cotidianidad, favoreciendo su salud psicológica y social.

BIBLIOGRAFÍA

Barca, Roberto. (2004). La temática gerontológico y la investigación sobre ancianidad. Editorial FLACSO. Buenos Aires Argentina. 362pp.

Bota, Juan Vidal. (2007) .Desarrollo del Ser Humano . Consultado el 13 de mayo del 2009 de la Web: <http://www.aceb.org/desarr.htm>. 10pp.

Emagister. (2009) Foro de manualidades. Consultado 6 de julio del 2009. de la Web: http://foros.emagister.com/tema-conceptos_de_manualidades-13486-395760-1.htm. 6pp.

Fernández Ballesteros, Rocío. (2002). Envejecer Bien ¿Qué y cómo lograrlo?. Edición pirámide S.A . Madrid. 149 pp.

FUNLIBRE.(2006).Ministerio de Salud de Colombia. Consultado el 24 de junio del 2009 de la Web: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>. 3pp

Goyena.(2009).Consultado el 24 de junio Del 2009 de la Web: <http://www.bebesymas.com/desarrollo/la-importancia-de-la-expresion-artistica>. 20pp.

Incarbone, Oscar. (2008).Congreso. Consultado el 2 de junio del 2009 de la Web: http://incarbonate.portalfitness.com/congreso_mujer3/34.htm. 18pp.

López de Bernal, María Elena. (2002). Inteligencia Emocional. Ediciones Gama, Colombia. 120 pp

Melgosa Julián, (1995). Sin Estrés. Segunda edición. España.189pp.

Méndez Herbruger, José. (2008). Ley del Programa de Aporte Económico del Adulto Mayor su Reforma y su Reglamento. Guatemala. 16 pp.

Mutis, Pamela, (2005). Adulto Mejor. Consultado el 18 de julio del 2009 de la Web:
<http://adultomejor.blogspot.com/2005/12/recreacion-en-el-adulto-mayor.html>. 12pp.

Papalia, Diane E. (2005) Desarrollo Humano Consultado 13 de mayo del 2009 de la Web: [http://depsicología.com/la-teoria-del-desarrollo-psicosocial de Erikson/](http://depsicología.com/la-teoria-del-desarrollo-psicosocial-de-erikson/). 13pp.

Paul B. Horton, (1994). Sociología. Sexta edición. México. 606 pp

Pinto, Beatriz. (2008) Congreso de Educación Especial “Musicoterapia”. 4pp.

Sánchez Salgado, Carme Delia. (2007). III Seminario Centro América y el Caribe. Imágenes y Representaciones de la Vejez. 166pp

Wikipedia. (2004). Obras de teatro. Consultado el 29 de junio del 2009 de la Web:
http://es.wikipedia.org/wiki/Obras_de_teatro.25pp.

Wikipedia. (2009). Pintura. Consultado el 23 de junio del 2009 de la Web:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Pintura> .30pp.

Woolfolk, Anita E. (1999). Psicología Educativa. Séptima edición, México Pearson. 662 pp

ANEXOS

PRESENTACIÓN

Los talleres de recreación que se presentan a continuación, se elaboraron con el interés de brindarle al adulto mayor, espacios recreativos en donde se contribuya a romper la rutina en la que se desenvuelve a diario, mejorando así su calidad de vida. Las actividades propuestas en los talleres tienen como prioridad fortalecer las dimensiones del ser humano, tomando en cuenta la psicológica, física y social.

Para abarcar estas tres dimensiones se trabajaron los siguientes talleres:

Talleres de ejercitación mental y juegos, como juegos de mesa, (rompecabezas, memoria, ensarte, formar torres de cubos, etc.), descripciones, encontrar diferencias en dibujos, completar figuras, discriminación de texturas, sonidos y colores, narraciones de cuentos, como también elaboración de cuentos. Motivaciones antes de realizar cada taller, donde se les daba la oportunidad de opinar acerca de sus gustos e intereses y convivencia entre ellos, musicoterapia, seguimientos de ritmos.

Talleres de Musicoterapia, seguimiento de ritmo.

Talleres culturales: baile, (folklóricos y clásicos), poesía, canto y otras habilidades.

Talleres de dramatizaciones

Talleres de actividades sociales, reventar piñatas, convivencia entre grupos, juegos, kermesse.

Talleres de expresión artística: elaboración de manualidades, pintura, obras de teatro, elaboración de escenografía.

Talleres de actividades especiales: decoración de la casa, sorteos.

Talleres físicos: masajes, lanzamiento de pelotas.

Las dimensiones psicológica, física y social se trabajaron de manera integral en cada uno de los talleres, ya que éstas tres dimensiones son complementarias para fortalecer el trabajo que se realizará.

Más adelante se especificará cada taller con las actividades propuestas en las planificaciones.

	<p>de colores y brillantina. (cada uno pegará su foto). También tendrán a su cargo la elaboración de un mural con temperas.</p> <p>Grupo 4: Decoración de ambientes, elaboración de flores y árboles para decorar la casa.</p>			
--	--	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
Antigua Guatemala

Taller No. 2

Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**TALLER DE COLLARES
MANUALIDADES**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaboración de collares, con material de mostacilla.	<p>Motivación: Se hará una Mini-Rifa, con números del 1 al 24, uno de ellos será el premiado. Cada anciano tomará un número al azar, luego se dirá cual es el premiado. (premio: un shampoo).</p> <p>Desarrollo: Instrucciones sobre el taller y formación de 4 grupos. Cada grupo tendrá un facilitador para proporcionarles el material y orientarles en la actividad.</p> <p>Deberán introducir la mostacilla en hilo elástico, en secuencia de 2 a 3 colores diferentes, hasta lograr hacer el collar. Se le colocará maskintape en la punta del hilo.</p> <p>El que desee ponerlo a la venta, podrá hacerlo.</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Papelitos con números del 1 al 24.</p> <p>Shampoo</p> <p>Hilo elástico</p> <p>Mostacilla grande</p> <p>Tijeras</p> <p>Maskintape.</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Participación Lista de cotejo</p>

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 3
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

TALLER DE FLOREROS MANUALIDADES

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaboración de floreros.	<p>Motivación: Repasar los días de la semana. Cantar "sol solecito". Ejercicios de respiración.</p> <p>Desarrollo: Instrucciones sobre el taller y formación de 4 grupos, donde deberán compartir materiales que se les proporcionen y ayudarse entre ellos.</p> <p>Flores: Se le pasarán 3 moldes de flores diferentes de papel arco-iris, en una pegarán con goma semillas de pepitoria, en otra pedacitos de lana que deberán de cortar con tijeras y pedacitos de papel en la otra. El</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Días de la semana en globos de colores.</p> <p>Moldes de flores de diferente color. Semilla de pepitoria Lana Papel china Silicón frío Tijeras Pinchos grandes</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>centro lo pondrán con papel china, deberán de entorcharlo y formar una espiral ó formar una pelota y pegarla.</p> <p>Se les proporcionará un pincho, que le enrollarán papel crepé verde y luego pegarán con silicón frío la flor en el pincho.</p> <p>Se les darán hojas naturales para que peguen en el palillo.</p> <p>En un vaso desechable, pondrán papel crepe entorchado hasta cubrirlo de abajo hacia arriba, que servirá de florero.</p> <p>Adentro del florero, colocarán duroport, para insertar las flores con los palillos.</p> <p>Se hará una presentación de todos los floreros, para felicitarlos y dárselos para que decoren su cuarto.</p>	<p>Papel crepe verde</p> <p>Hojas naturales</p> <p>Vasos desechables</p> <p>Duroport</p>		
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 4
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS MUSICALES
 EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaboración de instrumentos musicales.	<p>Motivación: Seguir Ritmos por medio de colores y sonidos. Amarillo. Aplaudir 2 veces Rojo: Zapatear Verde: cantar "aaaa" "aaaa"</p> <p>Desarrollo: Instrucciones sobre el taller y formación de 4 grupos. Cada grupo tendrá un facilitador para proporcionarles el material y orientarles en la actividad.</p> <p>Escogerán entre granos de frijol, arroz o maíz para introducirlos en un bote de lata y tapanán con foamy el agujero, usando silicón caliente.</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Granos de arroz Granos de frijol Granos de maíz Papel foamy Silicón caliente Papel higiénico color blanco Goma Agua</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>Decorarán con papel higiénico de color blanco el bote por fuera, usando goma con agua, para mojar el papel. Hasta darle una consistencia gruesa. Y esperar que seque.</p> <p>Pintarán con témpera diseños sobre el papel, según su creatividad.</p>	<p>Témpera Pinceles Esponjitas Hisopos.</p>		
--	--	---	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
Antigua Guatemala

Taller No. 5
Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**MUSICOTERAPIA
EXPRESIÓN ARTISTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Seguimiento de ritmos.	<p>Motivación: Se colocarán todos en fila, luego se pondrá música y se pasarán una pelota de esponja, al quitar la música el que la tenga deberá de decir una comida favorita la que más le guste en voz alta.</p> <p>Desarrollo: Se formarán 4 grupos y se darán Instrucciones sobre el taller. Se repartirán los instrumentos musicales elaborados en el taller pasado. Se utilizarán 3 paletas de los siguientes colores: rojo, amarillo y azul que marcaran ritmos. Cuando se levante la paleta de color rojo tocarán su instrumento de forma rápida, cuando se les muestre el color amarillo lo harán de forma lenta y el color</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: CD de marimba Grabadora -Pelota. -Instrumentos musicales. -Paletas elaboradas de papel construcción y pinchos.</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>azul marcarán silencios. Se mostrarán las paletas de forma general, luego por grupo cambiando el color y realizar música de forma integrada.</p> <p>Luego se colocará un CD con diferentes ritmos en marimba para que sigan el ritmo con sus instrumentos, apoyados con los voluntarios que les indicaban el ritmo.</p>			
--	--	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 6
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**TALLER DE COJINES
 MANUALIDADES**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaboración de cojines.	<p>Motivación: Se les vendarán los ojos con un antifaz y se les pedirá que identifiquen cuatro olores diferentes. Olor a ajo Olor a limón Olor a banano Olor a perfume.</p> <p>Desarrollo: Instrucciones sobre el taller y formación de 4 grupos. Cada grupo tendrá un facilitador para proporcionarles el material y orientarles en la actividad. Deberán de dibujar y pintar según su</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Antifaz Ajos Limón Banano Perfume</p> <p>Cojines de dacron Crayones de cera Papel periódico Plancha</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>creatividad en un cojín de dacrón con crayones de cera.</p> <p>Deberán pasar la plancha caliente, usando papel periódico sobre la pintura, con ayuda del facilitador.</p> <p>Rellenarán con esponja el cojín y las o los que puedan cocer lo harán con agujas, o bien pegar con silicón.</p>	<p>Pedacitos de esponja Agujas Hilo Silicón Pistola de silicón</p>		
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 7
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**TALLER DE PINTURA
 EXPRESIÓN ARTISTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Elaborar una pintura utilizando su creatividad.</p>	<p>Motivación: Se formarán 2 grupos, hombres y mujeres se les pedirá que cierren sus ojos y se colocará música de fondo. Se les pedirá que se imaginen algo bonito: un río, un bosque o recuerden algo bonito que hayan tenido. Luego se harán preguntas sobre lo que imaginarán para que compartan con todos.</p> <p>Desarrollo: Se formarán 4 grupos y se darán Instrucciones sobre el taller, donde deberán compartir materiales que se les proporcionen y ayudarse entre ellos.</p> <p>En un cuarto de cartulina deberán realizar un cuadro utilizando temperas de los</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: CD de música gregoriana</p> <p>Cartulinas Tijeras Temperas Hisopos Esponjas Prensas Silicón frio Maskintape.</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>colores que deseen, usando también hisopos y esponjas. Luego se repartirá prensa la cual deben entorchar y colocar en toda la orilla del cuadro a manera de marco, se pondrá a secar luego se les preguntará que fue lo que dibujaron y se colocará el nombre y el tema de su cuadro.</p> <p>Se pegarán los cuadros en la habitación de cada abuelito.</p>			
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 8
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**DIA DE TALENTOS
 EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Fomentar la convivencia y participación.	<p>Motivación: Un grupo de voluntarios interpretará un baile en marimba, vestidos de traje típico invitarán a bailar.</p> <p>Desarrollo: Anticipadamente se realizó una inscripción de talentos (se le preguntó a cada abuelito con que le gustaría participar ese día). Se decorará con globos, papel crepe y flores el escenario. El maestro de ceremonias dará inicio a la actividad presentado a los abuelitos con su participación. En baile, canto, poesía, ejecución de instrumentos etc. Después de la participación de cada uno se les premiará con medallas.</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: CD de marimba Grabadora -Pelota. -Instrumentos musicales. -Paletas elaboradas de papel construcción y pinchos.</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>irá colocando las tiras de prensa en forma espiral para realizar la base, luego se irá colocando alrededor hasta llegar a la altura de la canasta luego se le colocará una tira de agarrador; se pondrá a secar. Luego se disolverá café en un poco de agua y por ultimo se barnizarán las canastas con café utilizando brochas. Se pondrán a secar.</p>			
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 10
 Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**ELABORACIÓN DE PLASTICINA
 EXPRESIÓN ARTISTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaborar plasticina cacera.	<p>Motivación: Jugaremos basketball, se formarán 2 grupos, se colocará un grupo frente al otro y deberán permanecer en el mismo lugar. La pelota se pasará de mano en mano, se podrá combinar con los del mismo grupo y habrá una cesta en el centro que será la canasta, todos deben buscar encestar.</p> <p>Desarrollo: Se formarán 4 grupos y se darán Instrucciones sobre el taller. Se repartirán materiales para compartirse y apoyarse entre si.</p> <p>Se les dará harina y formarán una pileta, luego agua, toky, aceite y sal deberán de amasar muy bien la masa hasta tener la</p>	Humanos Colaboradores Material: -Pelota. -Harina -Toky de uva, fresa y piña. -Aceite -Agua -Plástico para formar individuales y hacer su mezcla.	15 minutos 2 horas con 45 minutos	Observación Motivación Participación Lista de cotejo

	consistencia para moldearla. La amasarán varias veces y realizarán las figuras que deseen.			
--	---	--	--	--

	<p>respuesta es “no”, para trabajar también cognición.</p> <p>Si su respuesta es “si”, se le aplicará aceite de bebé, haciéndole masaje en diferentes direcciones, como también movimientos de flexibilidad, estiramientos y prensión, por un tiempo de 15 minutos. Se trabajarán manos, dedos, brazos, espalda, nuca y mejillas.</p>			
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
 Antigua Guatemala

Taller No. 12

Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
 Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**TALLER DE EJERCICIOS MENTALES
 ÁREA PSICOLÓGICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ejercitar el área de cognición.	<p>Motivación: Se tocará una pandereta en tiempo límite, el adulto mayor deberá de mencionar nombres de todos sus compañeros. El que diga más nombres se le premiará.</p> <p>Desarrollo: Habrán diferentes estaciones, cada una con un juego de ejercitación mental, el que será dirigido por un auxiliar.</p> <p>Rompecabezas Memoria Descripciones de figuras Encontrar diferencias en dibujos Complementar dibujos con tarjetas Discriminación de sonidos, texturas y olores.</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Pandereta Premio Rompecabezas Memoria Láminas de dibujos Dibujos con diferencias Tarjetas Cd con sonidos Texturas: lija, algodón, piedras, etc., Olores: café, cebolla, limón, perfume, etc.,</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
Antigua Guatemala

Taller No. 13
Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.
1:00 a 2:00 p.m.

ELABORACIÓN DE ESCENOGRAFÍA EXPRESIÓN ARTÍSTICA

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Elaboración de escenografía y asignación de personajes, para una presentación de obra de teatro.	<p>Motivación: Repasar colores Ejercicios manuales, (hacer estrellitas, rápido, despacio, arriba, abajo, etc.)</p> <p>Desarrollo: Instrucciones sobre el taller de manera general. Se darán a conocer los dos cuentos para asignarles personajes. 1. El excursionista 2. El pueblo fabuloso. Se formarán parejas para trabajar el material de escenografía.</p> <p>En papelógrafos pintaran árboles frutales, usando témpera y pincel. Se hará un sol de cartón, donde</p>	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Globos de diferente color</p> <p>Papelógrafos Témpera de colores Pinceles Algodón Esponjas Cartón Tijeras Silicón Pelota plástica</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>pegarán pedacitos de papel china anaranjado, en el área circular, a los rayos papel amarillo y los pegarán al área circular con silicón.</p> <p>Elaboración de un casco, usando una pelota plástica y pintarlo con témpera roja usando esponja.</p> <p>Pintarán un comal de cartón, con témpera y algodón.</p> <p>Pegarán lana blanca en una oveja de cartón.</p> <p>Armarán un chuzo con un palo de escoba y cartón.</p> <p>Harán una canasta grande con papel periódico y la pintarán con café y goma.</p> <p>Pintarán letras con crayones.</p> <p>Recortarán un timón de cartón y lo decorarán con pedacitos de tela negra.</p>	<p>Papel periódico Lana blanca Crayones Goma Pedacito de tela negra Palo de escoba</p>		
--	---	--	--	--

	<p>“El pueblo fabuloso” y realizarán su ensayo igual que el primer grupo.</p> <p>Se les motivará a esforzarse por realizar bien su papel y poder dar lo mejor de ellos el día de la presentación.</p>			
--	---	--	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
Antigua Guatemala

Taller No. 15
Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

**OBRAS DE TEATRO
EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación de 2 obras de teatro.	<p>Motivación:</p> <p>Se llevarán personajes para que toquen canciones con guitarra o canten con pistas.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Adecuación y decoración del ambiente.</p> <p>Dirigir una oración.</p> <p>Presentación del personal auxiliar, en las obras.</p> <p>Presentación de la obra el Excursionista.</p> <p>Personajes:</p>	<p>Humanos Colaboradores Equipo de sonido. Guitarra.</p> <p>Sillas Mesas Letras Mochila Gorras Oveja de cartón Semillas Sol de cartón Árboles en papelógrafo Chaleco Comal</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>Excursionista: Don Manuel Sembrador: Don Edgar Sol: Doña Natalia Árbol de Manzana: Don Héctor Árbol de Naranja: Don Francisco Árbol de Mango: Don Juan Árbol de Pera: Don Humberto.</p> <p>Obra el Pueblo Fabuloso Personajes: Vendedora de frutas: Doña Tomasa Tortillera: Doña Ángela Vocera: Doña Timotea Doctora: Doña Rosa Vendedora de ropa: Doña Aura Zapatero: Don Julian Lustrador: Don José Luís Bombero: Don Serapio Policía: Don Leocadio Lechera: Doña Fidelina Cartera: Doña Tina.</p>	<p>Masa Casco de pelota Zapatos y martillo Lechero grande Prensa Canasta Frutas Bata blanca Ropa Etetoscopio Caja de lustrador Un morral para el cartero Maskintape</p>		
--	---	---	--	--

Hogar de Ancianos "Cabecitas de Algodón" Casa No. 1
Antigua Guatemala

Taller No. 17
Responsables: María Mercedes Monterroso Cordero
Claudia Dalila Tahay Medina

Hora: 9:00 a 12:00 a.m.

CLAUSURA SOCIOCULTURAL

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Crear un espacio de convivencia y socialización a través de una Kermesse.	<p>Motivación: Se llevará un payaso el cual realizará un Show, también realizará globoflexia y le dará un globo a cada uno.</p> <p>Desarrollo: Se repartirán tickets a cada uno, los cuales deberán utilizar para jugar en las estaciones y comprar su comida.</p> <p>Se realizarán juegos por estaciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiro al blanco: el participante deberá tirar dardos hacia un punto. 2. Traga bolas: el participante deberá tirar pelotas pequeñas a cierta distancia hacia la boca de un payaso elaborado. 3. Tiro de aros: se colocarán botellas en el piso decoradas, deberán lanzar aros 	<p>Humanos Colaboradores</p> <p>Material: Ambiente y decoración: -CD de marimba -Grabadora -Globos -Flecos de nylon. -Maskintape -Blanco y dardos -Pelotas pequeñas -Un dibujo de un payaso. -Botellas decoradas -Aros -Pelota plástica -Canasta -Lotería</p>	<p>15 minutos</p> <p>2 horas con 45 minutos</p>	<p>Observación Motivación Participación Lista de cotejo</p>

	<p>a cierta distancia a manera que tiren sobre el contorno de la botella.</p> <p>4. Canasta: el participante deberá lanzar la pelota hacia una cesta a cierta distancia.</p> <p>5. Lotería: los participantes deberán tener un cartón y frijolitos.</p> <p>Cada juego tendrá un encargado quien lo dirigirá.</p> <p>También habrán puestos de comida que serán boquitas, (rellenitos, chuchitos, gelatina, jugo de naranja, dobladitas, manjar, panes con jamón.) todas en pequeñas cantidades para que puedan tener variedad; las cuales también podrán obtener por medio de tikets.</p> <p>En toda la actividad habrá música de marimba para crear el ambiente.</p>	<p>-Comida -Tikets</p>		
--	---	----------------------------	--	--

ENTREVISTA

LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

NOMBRE: _____

SEXO: masculino____ Femenino____ EDAD:_____ FECHA:_____

INSTRUCCIONES: a continuación se le harán unas preguntas, en la que se le pide, que responda de acuerdo a su experiencia de vida.

1. ¿Qué concepto tiene usted, de la etapa del adulto mayor?

- a. Etapas de limitaciones físicas y psicológicas
- b. La última etapa de la vida
- c. La edad de las experiencias y sabiduría.
- d. Otras

¿Cuáles? _____

2. ¿Cómo es su relación con sus compañeros del hogar?

- a. Buena
- b. Regular
- c. Mala

3. ¿Quiénes son las personas que le inspiran más confianza en el hogar?

- a. Enfermeras
- b. Compañeros del hogar
- c. Visitas
- d. Otras

¿Quiénes? _____

4. ¿Cómo se siente usted dentro del hogar?

- a. solo
- b. Depresivo
- c. Alegre
- d. Otros

¿Cuáles? _____

5. ¿Qué espacios recreativos tienen en el hogar?

- a. Manualidades
- b. Juegos
- c. Paseos
- d. Otros

¿Cuáles? _____

6. ¿Recibe visitas familiares?
- a. Hijos
 - b. Hermanos
 - c. Nietos
 - d. Otros

¿Quiénes? _____

7. ¿Le manifiestan afecto sus familiares durante el tiempo que le visitan?
- a. Si
 - b. No
 - c. A veces

8. ¿Sus compañeros del hogar le manifiestan cariño?
- a. sí
 - b. No
 - c. A veces

9. ¿Cree usted que la sociedad toma en consideración al adulto mayor?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces

10. Se ha sentido alguna vez despreciado por alguna persona?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A Veces

11. ¿Padece actualmente alguna enfermedad?
- a. Sordera
 - b. Dificultades Visuales
 - c. Cardiovasculares
 - d. Otras

¿Cuáles? _____

12. ¿Qué le gustaría hacer en esta etapa de su vida?
- a. Estar con su familia
 - b. Tener una ocupación laboral
 - c. Espacios recreativos

Nombre: _____
Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

LISTA DE COTEJO

	ITEMS	SI	NO
1	Muestra disposición en el taller.		
2	Trabaja con dedicación y esmero.		
3	Recuerda acontecimientos de talleres anteriores.		
4	Mantiene una buena actitud al finalizar la actividad.		
5	Se relaciona con las demás personas del asilo.		
6	Utiliza materiales de manera adecuada.		
7	Agradece cuando es oportuno.		
8	Practica normas de cortesía.		
9	Solicita material para trabajar en la semana.		
10	Cuando una actividad se le dificulta físicamente se vale de otras partes de su cuerpo para realizarlas.		
11	Sigue instrucciones sencillas.		
12	Hace uso de su lenguaje oral.		

OBSERVACIONES: _____

RESUMEN

Se implementaron Talleres Recreativos para el Adulto Mayor, para que formaran parte de su cotidianidad, con una población de 23 Adultos Mayores, entre ellos 12 hombres y 11 mujeres, entre las edades de 65 a 103 años de edad, del Hogar para Ancianos “Cabecitas de Algodón” de la Casa No. 1 de la Antigua Guatemala, con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Los talleres se plantearon en planificaciones para su implementación estos se basaron en el fortalecimiento del área psicológica, para una mejor estabilidad emocional, en el área física disminuir enfermedades biológicas por medio de la ejercitación, coordinación y movimientos motores, en el área social convivencia, cooperación, relaciones interpersonales, estos consistieron en talleres de expresión artística, pintura, obras de teatro, musicoterapia, manualidades, ejercitación mental y socio-cultural y masajes , cubriendo así las áreas del ser humano. Dichos talleres se llevaron a cabo por un periodo de tres semanas, trabajando diariamente de lunes a domingo, incluyendo la implementación del personal que laboraba en el hogar. Se elaboró una lista de cotejo para evaluar los avances obtenidos al empezar los talleres y al finalizar los mismos; en donde se observó un avance significativo en las áreas antes mencionadas, mediante el cambio de actitud, relaciones interpersonales y mejora en su estado físico. Por lo que se pudo comprobar la influencia de los talleres al interpretar los resultados estadísticos marcando una diferencia notoria a comparación de cómo se encontraba la población antes de iniciar el trabajo de campo. Por lo que se sugiere la implementación constante de dichos talleres con actividades beneficiosas y adaptativas para que ellos se sientan productivos y útiles en el medio en el que se desenvuelven, dándole seguimiento a la mejora del compromiso con la vida disfrutando mejor su salud, sus manifestaciones socio-afectivas, motoras, físicas, y su funcionamiento cognitivo.