

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
"MAYRA GUTIÉRREZ

**"PSICOMOTRICIDAD UNA PROPUESTA PARA LA REVALORIZACIÓN Y  
DESENVOLVIMIENTO CORPORAL DEL ADULTO MAYOR, EN SU VIDA  
COTIDIANA"**

FARRAH DAYAÁN BRACAMONTE MORALES  
MAYRA JUDITH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

GUATEMALA, MARZO DE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
"MAYRA GUTIÉRREZ"

**"PSICOMOTRICIDAD UNA PROPUESTA PARA LA REVALORIZACIÓN Y  
DESENVOLVIMIENTO CORPORAL DEL ADULTO MAYOR, EN SU VIDA  
COTIDIANA"**

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

POR

FARRAH DAYAÁN BRACAMONTE MORALES  
MAYRA JUDITH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADAS

GUATEMALA, MARZO DE 2012

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA  
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE  
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA  
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Req. 310-2011  
**DIR. 480-2012**

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

26 de marzo de 2012

Estudiantes

**Farrah Dayaán Bracamonte Morales**

**Mayra Judith Rodríguez González**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL DOCE (473-2012)**, que literalmente dice:

**"CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"PSICOMOTRICIDAD UNA PROPUESTA PARA LA REVALORIZACIÓN Y DESENVOLVIMIENTO CORPORAL DEL ADULTO MAYOR, EN SU VIDA COTIDIANA"**, de la carrera **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**, realizado por:

**Farrah Dayaán Bracamonte Morales**

**Mayra Judith Rodríguez González**

**CARNÉ No. 1999-14044**

**CARNÉ No. 2001-19689**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Walter René Gudiel García y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **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"

Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO



/Gaby



Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



CIEPs 209-2012  
REG: 310-2010  
REG: 023-2011

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

FIRMA: [Signature] HORA: 14:00 Registro: 310-10

## INFORME FINAL

Guatemala, 09 de marzo 2012

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PSICOMOTRICIDAD UNA PROPUESTA PARA LA REVALORIZACIÓN Y DESENVOLVIMIENTO CORPORAL DEL ADULTO MAYOR, EN SU VIDA COTIDIANA.”**

ESTUDIANTE:  
**Farah Dayaán Bracamonte Morales**  
**Mayra Judith Rodríguez González**

CARNÉ No:  
1999-14044  
2001-19689

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 27 de febrero 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 08 de marzo 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

[Signature]  
Licenciado Marco Antonio García Enríquez  
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo  
Arelis



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 210-2012  
REG: 310-2010  
REG: 023-2011

Guatemala, 09 de marzo 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,**  
**Centro de Investigaciones en Psicología**  
**-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

**Licenciado García:**

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

**"PSICOMOTRICIDAD UNA PROPUESTA PARA LA REVALORIZACIÓN Y  
DESENVOLVIMIENTO CORPORAL DEL ADULTO MAYOR, EN SU VIDA  
COTIDIANA."**

**ESTUDIANTE:**

**Farah Dayaán Bracamonte Morales**  
**Mayra Judith Rodríguez González**

**CARNE NO.**

**1999-14044**  
**2001-19689**

**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 24 de octubre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**  
**DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo

Guatemala, 15 de noviembre 2011

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

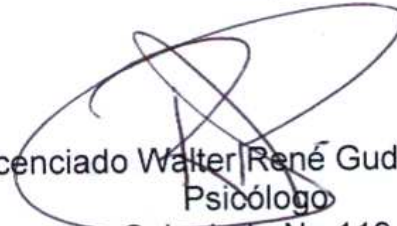
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final titulado "Psicomotricidad una Propuesta para la Revalorización y Desarrollo Corporal del Adulto Mayor, en su Vida Cotidiana" realizado por las estudiantes FARRAH DAYAÁN BRACAMONTE MORALES CARNÉ 1999-14044 Y MAYRA JUDITH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ CARNÉ 2001-19689.

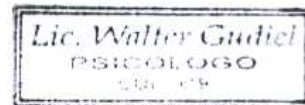
El trabajo fue realizado a partir del 28 de mayo de 2010 hasta el 02 de noviembre de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

  
Licenciado Walter René Gudiel García  
Psicólogo  
Colegiado No.119  
Asesor de Contenido



MG/mg

cc Archivo



## Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

Guatemala, 12 de Febrero de 2011

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

Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Farrah Dayaán Bracamonte Morales Carné 1999-14044 y Mayra Judith Rodríguez González Carné 2001-19689 realizaron en esta institución 21 talleres a los adultos mayores residentes del hogar, como parte del trabajo de Investigación titulado: "Psicomotricidad una Propuesta para la Revalorización y Desarrollo Corporal del Adulto Mayor, en su Vida Cotidiana" en el periodo comprendido del 12 de febrero al 02 de julio de 2011, en horario de 13:00 a 16:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Fray Osmin Peraza  
Coordinador General

Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

NS/ml

Archivo

2a. Avenida 7-17 Zona 1, 01001 Tel.: 22324467.  
Guatemala, Guatemala



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR FARRAH DAYAÁN BRACAMONTE MORALES**

LIC. DOUGLAS FERNANDO BRACAMONTE MORALES  
MAGISTER EM FINANZAS EMPRESARIALES  
COLEGIADO No. 8,702

LIC. WILL ALLEN BRACAMONTE MORALES  
CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR  
COLEGIADO No. 4,093

**POR MAYRA JUDITH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ**

ARQ. CARLOS GUILLERMO GODOY  
ARQUITECTO  
COLEGIADO No. 554

LIC. JOSE RENE ESCALANTE YUMAN  
CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR  
COLEGIADO No. 1,314

**ACTO QUE DEDICO**  
FARRAH DAYAÁN BRACAMONTE MORALES

A DIOS Por su presencia, amor y bendición, por ser mi guía en el camino de la vida.

A MIS PADRES Maria Elena Morales de Bracamonte  
Jesús Fernando Bracamonte Marroquín  
Por ser mi ejemplo de vida, a quienes dedico mi esfuerzo, mi ser y mis triunfos, con amor y agradecimiento eterno.

A MIS HERMANOS Douglas Fernando y Will Allen  
Con amor fraternal y que el éxito los acompañe siempre.

A MIS ABUELOS María Morales (Q.E.P.D), Manuel Toledo (Q.E.P.D.),  
Emilia Marroquín (Q.E.P.D.), Jesús Bracamonte (Q.E.P.D.), por su amor y sabios consejos, motivos por los cuales los llevo siempre en mi corazón.

A MI SOBRINA Sara Nicole  
Por ser una bendición para nuestra familia.

A MIS AMIGOS Gracias por su aprecio, apoyo y amistad sincera.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
“Id y enseñad a todos”

## **ACTO QUE DEDICO**

MAYRA JUDITH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

- A DIOS                      Por brindarme su amor, su bendición, que me ha fortalecido para alcanzar mis metas.
- A MI MADRE                Margarita González  
Por enseñarme a luchar en la vida, superando los obstáculos sin desfallecer, su apoyo y amor.
- A MI HIJO                    Cristopher Andre  
Deseando que la satisfacción que hoy experimento, le demuestre que no es imposible alcanzar las metas propuestas, a través del esfuerzo y la perseverancia.  
Con mucho amor.
- A MIS SOBRINOS        Brenda Nohemy y Eddy Alexander  
Como muestra de que luchando se alcanzan las metas, pidiendo a Dios ser siempre un ejemplo de superación, para ellos con mucho amor.

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por darnos la dicha de existir, por su compañía y por permitirnos hacer posible este éxito.

### **Al Hogar de ancianos Hermanos de Belén**

Por abrirnos sus puertas y permitir llevar a cabo este trabajo, en especial a los residentes, ya que sin ellos, no hubiera sido posible la realización de esta investigación.

A Fray Osmin, Fray Eduviges y Fray Luis, por su confianza, comprensión, apoyo y colaboración durante cada una de las actividades.

### **Al Licenciado Marco Antonio García y Licenciado Walter Gudiel**

Por su apoyo y por compartir sus conocimientos.

### **A la Universidad de San Carlos de Guatemala y al Centro Universitario Metropolitano**

Por brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente y permitirnos alcanzar una meta más.

### **A Constructora Codico, S.A.**

En especial al Ingeniero Juan Carlos Villeda y al Licenciado José René Escalante Yuman, por el apoyo incondicional brindado que permitió alcanzar la meta propuesta.

## ÍNDICE

|   | Pág. |
|---|------|
| Resumen   | 1    |
| Prólogo   | 2    |
| <b>Capítulo I</b>                                     |      |
| 1. Introducción                                       | 3    |
| 1.2 Planteamiento del Problema                        | 4    |
| 1.3 Marco teórico                                     | 5    |
| 1.3.1 Que es psicomotricidad                          | 5    |
| 1.4 Escuelas y orientaciones en educación psicomotriz | 6    |
| 1.5 Psicomotricidad relacional y vivenciada           | 7    |
| 1.6 Actividad tónica                                  | 7    |
| 1.7 Equilibrio  | 8    |
| 1.8 Características orgánicas del equilibrio          | 9    |
| 1.9 Conciencia corporal                               | 9    |
| 1.10 Importancia de la psicomotricidad                | 11   |
| 1.11 Control respiratorio                             | 11   |
| 1.11.1 Función respiratoria                           | 11   |
| 1.11.2 Velocidad de reacción                          | 11   |
| 1.11.3 Coordinación del movimiento                    | 11   |
| 1.11.4 Coordinaciones perceptivo-motrices             | 11   |
| 1.12 Comunicación con uno mismo                       | 12   |
| 1.13 Comunicación con los otros                       | 12   |
| 1.14 Comunicación con el medio                        | 12   |
| 1.15 Atención   | 12   |
| 1.16 Memoria  | 12   |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1.17   | Estructuración espacial                                   | 13 |
| 1.17.1 | Estructuración temporal                                   | 13 |
| 1.18   | Flexibilidad  | 14 |
| 1.19   | Resistencia cardiovascular                                | 14 |
| 1.20   | La psicomotricidad  | 14 |
| 1.20.1 | Practica psicomotriz educativa (preventiva)               | 14 |
| 1.20.2 | Práctica de ayuda psicomotriz (terapéutica)               | 15 |
| 1.21   | Psicomotricidad fina                                      | 15 |
| 1.21.1 | Coordinación viso-manual                                  | 15 |
| 1.21.2 | Motricidad facial   | 16 |
| 1.21.3 | Motricidad fonética                                       | 16 |
| 1.22   | Psicomotricidad gruesa                                    | 16 |
| 1.23   | El adulto mayor   | 17 |
| 1.23.1 | Envejecimiento y actividad física                         | 18 |
| 1.23.2 | La gerontopsicomotricidad                                 | 18 |
| 1.23.3 | La recreación   | 19 |
| 1.23.4 | Pero ¿Por qué la importancia de jugar en la tercera edad? | 19 |
| 1.24   | Hipótesis   | 20 |
| 1.24.1 | Variable Independiente                                    | 20 |
| 1.24.2 | Variable Dependiente                                      | 21 |
| 1.25   | Indicadores   | 21 |
| 1.25.1 | Desvalorización   | 21 |
| 1.25.2 | Adulto Mayor  | 21 |
| 1.25.3 | Desenvolvimiento corporal                                 | 22 |
| 1.25.4 | Psicomotricidad   | 22 |

## **Capítulo II**

|       |                                  |    |
|-------|----------------------------------|----|
| 2.    | Técnicas e Instrumentos          | 23 |
| 2.1   | Técnicas                         | 23 |
| 2.1.1 | Técnicas de Recolección de datos | 23 |
| 2.2   | Instrumentos                     | 24 |
| 2.2.1 | Juego                            | 24 |
| 2.2.2 | Hojas de control                 | 24 |
| 2.2.3 | Diario                           | 25 |

## **Capítulo III**

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.    | Presentación, Análisis a Interpretación de Resultados | 26 |
| 3.1   | Características del lugar y de la población           | 35 |
| 3.1.2 | Características del lugar                             | 35 |
| 3.1.3 | Características de la población                       | 36 |

## **Capítulo IV**

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 4.  | Conclusiones y recomendaciones | 37 |
| 4.1 | Conclusiones                   | 37 |
| 4.2 | Recomendaciones                | 38 |
|     | Bibliografía                   | 39 |

## **Anexos**

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Anexo 1: | Glosario  | 42 |
| Anexo 2: | Valoración de los Interés Lúdico-Recreativos  | 48 |
| Anexo 3: | Valoración de la Participación e integración en<br>Actividades de Animación Sociocultural | 50 |
| Anexo 4: | Base de datos, memoria o informe mensual de resultados                                    | 51 |
| Anexo 5: | Actividades a realizar  | 52 |
| Anexo 6: | Registro de actividades realizadas  | 60 |

## **RESUMEN**

### **“Psicomotricidad una Propuesta para la Revalorización y Desarrollo Corporal del Adulto Mayor, en su Vida Cotidiana”**

#### **Autoras:**

Farah Dayaán Bracamonte Morales

Mayra Judith Rodríguez González

La etapa de envejecimiento se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos, limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida que supone el envejecimiento, también requiere de voluntad y de la incorporación de ciertas prácticas cotidianas que tal vez en etapas anteriores de la vida pasaban a un segundo plano, como por ejemplo la actividad física, ya que la mayoría de adultos en esta etapa tienden a tener una vida sedentaria, por lo cual la presente investigación tuvo como finalidad ayudar al adulto mayor a que incrementen sus habilidades psicomotoras y tengan un mejor desarrollo corporal, revaloración afectiva, social e individual, esto por medio de un programa de actividades el cual se aplicó a través de diferentes talleres. Para las actividades se tomaron en cuenta la condición física.

Se realizó en el Hogar de Ancianos Hermanos de Belén ubicado en la 2da. Avenida 7-17 zona 1, el cual cuenta con 13 adultos mayores y es dirigido por hermanos Belemitas.

Se elaboró el programa de actividades en tres etapas: la primera etapa es la evaluación, la cual fue a través de la observación de los habitantes, entrevistas, así como también observación del espacio disponible para las actividades dentro del hogar, la segunda etapa fue poner en práctica el programa de actividades, según las capacidades y edades de los participantes, finalmente la tercera etapa estuvo dirigida a las reevaluaciones que se hicieron mensualmente, a través de las hojas de evolución, diario de campo, observación, lo cual se realizó en cada taller, y así poder obtener el mejor resultado y el cumplimiento de los objetivos planteados.



## PRÓLOGO

El recorrido realizado en esta investigación, donde se plantea una importante relación entre psicomotricidad y adulto mayor, se ha ido introduciendo en el ámbito educativo y terapéutico, la siguiente investigación titulada: **"Psicomotricidad una Propuesta para la Revalorización y Desarrollo Corporal del Adulto Mayor, en su Vida"**, está basada en la realización de talleres para adultos mayores, el objetivo general es desarrollar un programa en el cual, el adulto mayor forme parte en los talleres recreativos, así potenciar el control y dominio de sus movimientos corporales, quien pueden evolucionar desde la libre expresión del cuerpo, hasta el aprendizaje de nuevas experiencias en un ambiente divertido y variado; con su ejecución se estimula el desarrollo de las habilidades motrices, de las capacidades perceptivo motrices, y dentro de éstas el ritmo, la fluidez, la dinámica, la transmisión y la precisión del movimiento entre otros, en beneficio de la coordinación motriz, además favorecerá el fortalecimiento de las relaciones intergrupales, lo cual ayudará a desenvolverse mejor en sus actividades cotidianas, para ello se tuvo la participación de 13 adultos mayores de sexo masculino, comprendidos entre 60 y 70 años, residentes del Hogar de Ancianos Hermanos de Belén, ubicado en la 2da. Avenida 7-17 zona 1, y administrado por frailes Betlemitas.

El trabajo de investigación mantiene su estructura en dos partes. La primera se ocupa de explicar teóricamente la historia de la psicomotricidad y como puede contribuir al desarrollo del ser humano a lo largo de los años. La segunda parte recoge las propuestas de actividades psicomotrices adecuadas a los adultos mayores que pretenden, alcanzar nuestros objetivos tales como: favorecer un mejor equilibrio psico-afectivo y contribuyendo a revalorizar el propio cuerpo y potenciar la autoestima. Facilitar un envejecimiento bio-psico-afectivo saludable y potenciar la competencia funcional para evitar la dependencia de los demás y promover la experimentación de placer por el movimiento, por la comunicación, por la representación y por las vivencias corporales. Nos complace ofrecerles esta investigación donde el lector podrá encontrar un texto con elementos de actualidad, adaptado a las exigencias del adulto mayor con el fin de que puedan desenvolverse con plenitud al realizar sus actividades cotidianas.

# CAPÍTULO I

## 1. INTRODUCCIÓN

El aumento de la edad conlleva a una disminución del tono muscular, amplitud articular y disminución de la coordinación motora. El envejecimiento fisiológico de nuestro organismo se da a través de alteraciones irreversibles experimentadas por las personas como consecuencia del transcurso del tiempo, lo cual provoca una disminución progresiva de la capacidad funcional del organismo con la aparición de determinadas alteraciones de las funciones de los órganos.

Por otra parte, no se ha tomado conciencia del incremento de personas de tercera edad en Guatemala, muchos de ellos viven en asilos, y ahí es donde se ve como el sedentarismo es responsable, en parte, de los problemas de desuso que favorecen la pérdida de capacidad funcional y de competencia motriz, lo que tiende a generar, con el paso de los años, un sentimiento de inseguridad y dependencia.

Por lo cual el propósito primordial de esta investigación: **"Psicomotricidad una Propuesta para la Revalorización y Desarrollo Corporal del Adulto Mayor, en su Vida Cotidiana"**, es proporcionar alternativas para la mejoría de la movilización del adulto mayor de una manera práctica y amena, lo que vendría a beneficiar su salud y la calidad de vida de dichas personas, esto se logra a través del movimiento corporal y de la relación con el mundo que lo rodea, sin importar el lugar en el cual resida. Hay que recordar que la psicomotricidad es el desarrollo físico, psíquico e intelectual que se produce en el sujeto a través del movimiento.

En dicho proyecto se realizaron talleres enfocados a la actividad psicomotriz del adulto mayor para que este pueda mejorar la interacción con el medio. Entre todos los beneficios que se pueden obtener de la psicomotricidad, se pueden destacar: la salud, el incremento de confianza y seguridad, el fomento y la mejora de las relaciones sociales, la integración del esquema corporal y en definitiva, optimizar la capacidad funcional y la autonomía del adulto mayor.

## 1.2 Planteamiento del problema

En el Hogar para Ancianos Hermanos de Belén, se observó que el adulto mayor carece de estímulos psicomotrices, los cuales les provocan dificultades en el desenvolvimiento dentro de la sociedad y disminución de su actividad física, dando como resultado que su vida sea sedentaria, debido a que carecen de programas recreativos que los estimulen a estar en constante actividad.

La falta de estímulos psicomotrices contribuye a la pérdida de habilidades motoras, provoca la dependencia a las actividades cotidianas y dificulta la realización de actividades recreativas y sociales; afectando considerablemente la calidad de vida de las personas.

La estimulación de la psicomotricidad en el adulto mayor favorece los procesos físicos y psicológicos logrando así la independencia en el desarrollo de sus actividades cotidianas. Es necesario hacer mención que el constante movimiento y el ejercicio son considerados la base primordial sobre la cual se fundamenta una mejoría constante. Derivado de lo anterior se implementó un programa, en el cual se ejecutó y aplicó una serie de actividades psicomotrices y cognitivas, por lo que se aplicaron la técnica de observación y la entrevista. Utilizamos como base la teoría Cognitiva Conductual, la cual es activo-directiva, lo que significa que los cambios que se van produciendo son graduales. Está orientada al presente y tiene como finalidad generar cambios en pro de una vida más plena y gratificante. Nos dimos cuenta que es necesario que la persona de la tercera edad tenga una estimulación psicomotriz, ya que en muchas ocasiones las actividades motoras se encuentran deterioradas, lo que conlleva a la persona a utilizar o depender de bastón, silla de ruedas, andadores o en algunos casos a permanecer en cama, porque tienden a tener dificultad para caminar o movilizarse; a eso también se suman las características del proceso evolutivo y las enfermedades que les afectan en el envejecimiento

## 1.3 MARCO TEÓRICO

### 1.3.1 Que es Psicomotricidad:

El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada<sup>1</sup>.

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.<sup>1</sup>

Según **Gabriela Núñez y Fernández Vidal (1994)**: "La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno".

Para **Muniáin (1997)**: "La psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral".

Para conocer de manera más específica el significado de la psicomotricidad, resulta necesario conocer que es el esquema corporal.

El esquema corporal constituye pues, un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación ( información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia.

1. DA FONSECA, Psicomotricidad. Paradigmas del estudio del cuerpo y de la motricidad humana. Sevilla: Trillas. (2006 ) Pag.25

Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con las experiencias, y que incluye el conocimiento y conciencia que se tiene de sí mismo, es decir:

- Los límites en el espacio (morfología).
- Las posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etc.).
- Las posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica, etc.).
- Las percepciones de las diferentes partes del cuerpo.
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Las posibilidades de representación que se tiene del cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

#### **1.4 Escuelas y orientaciones en educación psicomotriz**

Una clasificación de las escuelas y tendencias en la educación psicomotriz ha sido propuesta por la investigadora Soledad Ballesteros.<sup>2</sup> Según esta autora, las propuestas de los principales investigadores del área se pueden clasificar en dos corrientes esenciales:

- Técnica que se asemeja a la psicoterapia, donde el educador tiene una actitud más bien pasiva, encaminada a facilitar que sea el sujeto mismo el que movilice los recursos para salir de la situación en que se encuentra.
- Técnica activa en la que se plantean situaciones de aprendizaje por medio de las actividades psicomotrices.

Ballesteros distingue dentro de esta segunda tendencia «activa» dos nuevas sub agrupaciones o tendencias:

- Escuela normativa
- Escuela dinámica

La tendencia normativa es definida como correspondiente al modelo médico, fisiologista (esencialmente la escuela de Ajuriaguerra, Picq y

2. Ballesteros, Soledad. El esquema corporal. Madrid. (1982) Pág. 33

Vayer, Soubiran, Defontaine y otros autores de la escuela fundada en los marcos del trabajo del hospital Henri Rouselle). El trabajo de educación psicomotriz se propone como meta reeducar o reconstruir las funciones que debieron ser adquiridas en ciertas etapas del desarrollo psicomotor. Supone, por tanto, un diagnóstico preciso de ese desarrollo y una definición de las etapas.

La escuela dinámica, por el contrario, pondrá el acento en lo psíquico y no solamente en los aspectos de pensamiento o cognitivos, sino también en los aspectos inconscientes y pulsionales. Para esta escuela la significación afectiva del movimiento constituye un aspecto central. Los exponentes más destacados de esta tendencia son Ana Lapierre y Bernard Aucouturier.

### **1.5 Psicomotricidad relacional y vivenciada**

La corriente está basada en la educación vivenciada que propone utilizar el movimiento como medio de aprendizaje. Esta tendencia fue fundada por Lapierre y Aucouturier, quienes presentan un modelo de psicomotricidad donde las alteraciones psicomotoras pueden ser síntomas de un problema cuyo origen se sitúa en lo psíquico (en lo afectivo, lo relacional y de la comunicación con el entorno). Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: la actividad tónica, el equilibrio y conciencia corporal.

### **1.6 Actividad tónica:**

La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales. Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal, es preciso la participación de los músculos del cuerpo, hace falta que unos se activen o aumenten su tensión y otros se inhiban o relajen su tensión. La ejecución de un acto motor voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

La actividad tónica es necesaria para realizar cualquier movimiento y está regulada por el sistema nervioso. La actividad tónica proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La

conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

La actividad tónica está estrechamente unida con los procesos de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Por tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad se interviene también sobre el control de los procesos de atención, imprescindibles para cualquier aprendizaje. Asimismo, a través de la formación reticular, y dada la relación entre ésta y los sistemas de reactividad emocional, la tonicidad muscular está muy relacionada con el campo de las emociones y de la personalidad, con la forma característica de reaccionar del individuo. Existe una regulación recíproca en el campo tónico-emocional y afectivo-situacional. Se debe tener en cuenta que el desarrollo del control tónico está íntimamente ligado al desarrollo del control postural, por lo que ambos aspectos se deben trabajar paralelamente.

### **1.7 Equilibrio:**

Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

El equilibrio requiere de la integración de dos estructuras complejas:

- El propio cuerpo y su relación espacial.
- Estructura espacial y temporal, que facilita el acceso al mundo de los objetos y las relaciones.

## 1.8 Características orgánicas del equilibrio:

- La musculatura y los órganos sensorio motores son los agentes más destacados en el mantenimiento del equilibrio.
- El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su polígono de sustentación.

El equilibrio está vinculado directamente con los siguientes sistemas:

- El sistema laberíntico.
- El sistema de sensaciones placenteras.
- El sistema kinestésico.
- Las sensaciones visuales.
- Los esquemas de actitud.
- Los reflejos de equilibración.

Los trastornos del equilibrio afectan la construcción del esquema corporal, dificultad en la estructura espacial y temporal. Además, provoca inseguridad, ansiedad, imprecisión, escasa atención y en algunos casos, inhibición.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. **El vértigo** se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos, en otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.<sup>3</sup>

## 1.9 Conciencia corporal:

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

3. Aucouturier. Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz. Editorial Graó. (2000) Pág. 36



Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en si mismo y en el otro.
- Movilidad-inmovilidad.
- Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado,...)
- Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- Agilidad y coordinación global.
- Noción y movilización del eje corporal.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Lateralidad.
- Respiración.
- Identificación y autonomía.
- Control de la motricidad fina.
- Movimiento de las manos y los dedos.
- Coordinación óculo manual.
- Expresión y creatividad.
- Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos: Tomar conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado. Conocer, desarrollar y experimentar los elementos de la expresión: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones. Conocer, desarrollar y favorecer la comunicación intra-personal, interpersonal, intra-grupal e intergrupal. Trabajo en grupo. Vivenciar situaciones que favorezcan el auto-conocimiento, la percepción, sensibilización, desinhibición, un clima de libertad y creatividad.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logrará un

buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc. Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana conseguirán crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

### **1.10 Importancia de la psicomotricidad**

Es importante en el movimiento en nuestras vidas cotidianas, involucra las relaciones con los demás y el mundo físico están muy determinadas por la psicomotricidad. El desarrollo perceptivo también está muy relacionado con el desarrollo psicomotor. Pues la expresión corporal es un primer elemento para la autovaloración, autoafirmación, por la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones para la formación del autoconcepto y autoestima.

### **1.11 Control respiratorio**

#### **1.11.1 Función respiratoria:**

El objetivo es mantener la máxima capacidad pulmonar que asegure la función respiratoria eficaz para poder realizar las acciones cotidianas sin sensación de ahogo y poder recuperarse correctamente de los esfuerzos realizados.

#### **1.11.2 Velocidad de reacción:**

Mantener la inmediatez en el gesto o acción motriz, evitando el desconcierto o la duda que generan multitud de estímulos imprevistos garantiza una interacción adecuada con el entorno y evita, en la medida de lo posible, accidentes y caídas.

#### **1.11.3 Coordinación del movimiento:**

El objetivo es potenciar la sincronía de los movimientos, la adecuación de los enlaces entre distintos movimientos y el ritmo de acción para que el cuerpo envejecido mantenga la armonía necesaria en la acción que le permita ser competente.

#### **1.11.4 Coordinaciones perceptivo-motrices:**

El interés está centrado en la potenciación de las coordinaciones que posibilitan la manipulación adecuada de los objetos para asegurar el control de los movimientos en función de la distancia, la trayectoria, la velocidad y la fuerza y las características (forma, tamaño, peso) del objeto.

#### **1.12 Comunicación con uno mismo:**

La psicomotricidad está orientada a potenciar el diálogo con el propio cuerpo para facilitar la aceptación del cambio y la valoración positiva de la imagen corporal, para mejorar la autoestima y la satisfacción.

#### **1.13 Comunicación con los otros:**

Es potenciar la comunicación entre los miembros del grupo, propiciando un conocimiento más profundo entre ellos que facilite la comprensión del otro, aumente la confianza hacia los demás y haga posible establecer nuevos vínculos de amistad o estrechar los ya existentes.

#### **1.14 Comunicación con el medio:**

Es establecer canales de comunicación y actitudes positivas que faciliten la comunicación con el entorno físico y social en el cual los usuarios están inmersos y su participación activa en la comunidad a través de aportaciones personales.

#### **1.15 Atención:**

Es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Estimular la capacidad de mantener la atención tiene un doble objetivo: mejorar el procesamiento de la información recibida para asegurar una mayor adecuación en la elaboración de las respuestas y facilitar la comunicación y relación con los demás y con el entorno.

### **1.16 Memoria:**

En la psicomotricidad es ejercitar la capacidad de retención de la información inmediata y la búsqueda de información almacenada para mantener activados los procesos intelectuales y fisiológicos que permiten recordar.

### **1.17 Estructuración espacial:**

A partir de la percepción del cuerpo propio y sobre la base de referencia que le es así proporcionada, es cuando puede ser percibido el espacio exterior. El cual es explorado al principio por una doble y simultánea percepción: una exteroceptiva (por ejemplo, la visión de un objeto) y otra propioceptiva (los gestos que hay que hacer para el espacio externo es por tanto, percibido primero como una distancia del yo, para alcanzar el objeto, el gesto es más o menos amplio, el desplazamiento más o menos largo) y una dirección respecto del yo (el gesto se hace hacia arriba, abajo, delante, detrás, a la derecha, a la izquierda). A partir de esta percepción dinámica del espacio vivido, la noción de espacio exteroceptivo (espacio visual, espacio estático) se hace una abstracción, un proceso mental que se apoya en la memoria de anteriores vivencia y en su extrapolación. Si el adulto mayor tiene dificultades con su espacio, es porque su desarrollo psicomotor, algunas de las etapas han sido saltadas. Es necesario que viva corporalmente situaciones espaciales cada vez más complejas, que ponga en concordancia sus percepciones propias y exteroceptiva. La percepción propio perceptiva debe dejar una buena huella para ello recurrimos a los gestos de gran amplitud y a los desplazamientos del cuerpo entero. Debe ser sistémicamente asociada al máximo de sensaciones exteroceptiva (visuales, laberínticas, táctiles y auditivas).

#### **1.17.1 Estructuración temporal:**

El tiempo esta al principio íntimamente ligado al espacio, es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. Por lo tanto, la noción del tiempo debe seguir la misma evolución que la noción del espacio, pasando sucesivamente desde el tiempo gestual a la relación corporal entre el yo y el objeto y, más tarde, a la relación de objeto a objeto. Pero este tiempo es inmaterial, no puede ser objetivado ni expresado en su duración más que por el sonido. Cuando el sonido vuelve o se acentúa a intervalos regulares, se hace

estructura rítmica. La educación consistirá en buscar la puesta de concordancia entre la percepción auditiva y la percepción propio perceptiva, en una palabra, entre el ritmo sonoro y el gesto. A esas dos percepciones fundamentales se puede asociar a otras, la vista y el tacto.

### **1.18 Flexibilidad:**

Es la capacidad para llegar a estirarse sin ser dañado. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo que si no se ejercitan se va perdiendo con el paso del tiempo. La disponibilidad articular es el objetivo prioritario en cuanto al mantenimiento de la capacidad funcional ya que, cuanto más acentuada sea su involución, más dificultad para realizar la mayoría de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. El trabajo debe ir orientado a mantener la amplitud, la soltura y la naturalidad de los movimientos.

### **1.19 Resistencia cardiovascular:**

Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos durante el esfuerzo. También la capacidad de los tejidos celulares de procesar ese oxígeno y eliminar los residuos que provocan. El mantenimiento de la resistencia es objetivo básico por cuanto incide directamente en la vida de relación, observándose una relación directa entre la disminución de la participación del adulto mayor y la disminución de la capacidad de adaptación al esfuerzo.<sup>4</sup>

### **1.20 La psicomotricidad puede ser:**

#### **1.20.1 Practica Psicomotriz Educativa (preventiva)**

Las acciones corporales que se realizan cotidianamente, consiguen situarse en el mundo y adquieren intuitivamente los aprendizajes necesarios para desarrollarse en el ambiente que les rodea. De esta forma lúdica y casi sin enterarse trabajan conceptos relativos al espacio (arriba/abajo,

4. Conde Caveda, Jose Luis, -Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en Edades Tempranas. Pag. 56

delante/detrás, derecha/izquierda, al tiempo (rapidez, ritmo, duración), destrezas motrices necesarias para el equilibrio, la vista, la relación entre otros etc.

### **1.20.2 Práctica de Ayuda Psicomotriz (terapéutica)**

Se realiza en grupo como en individual pero desde un enfoque que tiene en cuenta las especiales características de cada adulto con problemas o patologías. Se trata de ayudar a comunicarse a aquellos que tienen dificultades para relacionarse con los demás y el mundo que les rodea.<sup>5</sup>

### **1.21 Psicomotricidad Fina**

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades, que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de mas precisión. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo, partiendo de un nivel muy simple y continuar con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos.<sup>6</sup>

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más en general, son:

#### **1.21.1 Coordinación viso-manual**

Son movimientos que implican mayor precisión. Primero se realizará una ejercitación con respecto a la visualización del objeto y la motivación en la tarea a ejecutar. La coordinación manual conducirá al dominio de la mano. Los elementos que intervienen directamente son:

5. Rodríguez, Rodolfo (2005). Terapia Psicomotriz. Pag. 85

6. Sánchez Rodríguez, Josefina y Llorca, Miguel Llinares. Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe. (2008) Pág.87

- La mano: Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita también un dominio de cada una de las partes, cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.
- La muñeca: permite realizar movimientos de flexión, extensión, aducción, abducción y circunducción, pero no rotación.
- El antebrazo: Es la parte del brazo que se extiende desde el codo hasta la muñeca.
- El brazo: son los miembros superiores, desde el hombro hasta la mano

### 1.21.2 Motricidad facial

Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

- El del dominio muscular
- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

El poder dominar los músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad nos permite acentuar unos movimientos que nos llevaran a poder exteriorizar sentimientos, emociones y manera de relacionarnos, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

### 1.21.3 Motricidad fonética

Es la capacidad de emitir sonidos, (sílabas, palabras). Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

## 1.22 Psicomotricidad Gruesa

Se refiere a aquellas acciones realizadas con la **totalidad del cuerpo**, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos.<sup>7</sup>

7. Dirivage, Johanne.: Educación y Psicomotricidad. Pág.26

### 1.23 El adulto mayor

Se denominan adultos mayores a aquellas personas mayores de 60 años. El término adulto mayor se propone como reemplazo de tercera edad, anciano, abuelo, viejo, senescente, senil, que pueden ser peyorativos y que se asocian a una imagen negativa, discriminatoria y sesgada de la vejez.<sup>8</sup>

Según la OMS, un adulto mayor funcionalmente sano es aquel sujeto capaz de enfrentar el proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptabilidad y satisfacción personal.<sup>9</sup>

Esta nueva forma de considerar el proceso de envejecimiento lleva a fortalecer un modelo de intervención interdisciplinario, ligado a todos los ámbitos de las ciencias de la salud (médica, psicológica y social).

El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. El proceso de envejecimiento es único para cada individuo, no obstante, podemos generalizar una serie de trastornos que se van produciendo, siguiendo pautas particulares para cada individuo. La organización de la personalidad y los estilos de manejo son factores principales en el ajuste de vida del individuo según envejece.<sup>10</sup>

Para definir el concepto de calidad de vida para adultos mayores, se deberían formular cinco categorías generales: (Mc. Donald, T.)

- Bienestar físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares, y el involucramiento comunal.
- Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.
- Actividades espirituales.

8. Lammoglia, Estuardo Ancianidad, 2a. ed. México: (2008). Pág. 216-225

9. Organización de Naciones Unidas. Informe de la Asamblea Mundial del envejecimiento. Viena. Austria. 1986. Organización Mundial de la Salud

10. **González Rosse; Mitjans MA. (1989). " La personalidad, su educación y desarrollo". Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Pág. 157**



### **1.23.1 Envejecimiento y actividad física**

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento. Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad. Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social.<sup>11</sup>

### **1.23.2 La gerontopsicomotricidad**

La Gerontopsicomotricidad como la especialización disciplinar que surge de la conjunción y convergencia de la Gerontología y la Psicomotricidad. Gerontología, proviene del vocablo griego Geron, Geronto/es y se relacionaba a los más viejos o notables del pueblo griego, aquellos que componían el Consejo de Agamenón y de Logía, forma sufija del griego Logos, relacionada al estudio, ciencia o tratado acerca de algo. Etimológicamente, Gerontología significa, por tanto, estudio de los más viejos.<sup>12</sup>

Para Fernández-Ballesteros (2004), "La Gerontología consiste en el estudio científico de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinaria". En esta misma línea, sostenemos el carácter interdisciplinario tanto de la gerontología como de la gerontopsicomotricidad, por constituir más que una multiplicidad una integración de conocimientos y disciplinas que dan lugar a otras nuevas "Es en este sentido que consideramos la Gerontopsicomotricidad involucrando cuatro dimensiones: la biológica, la psicológica, la sociocultural y la corporal".

Desde el punto de vista biológico, se investiga sobre los cambios que con la edad y el paso del tiempo se producen en los distintos sistemas biológicos del organismo.

11. Gómez. Mario. .Evaluación de la Salud del adulto mayor (1985). Pág.85.

12. Jiménez Rafael. Y Román, Norbel. Gerontología. Costa Rica, (1996). Pág.230

Desde el punto de vista psicológico, se estudian los cambios que ocurren en las funciones psicológicas como la atención, la percepción, el aprendizaje, la memoria, la afectividad y la personalidad, entre otros aspectos psicológicos. Y desde la psicomotricidad la necesidad del movimiento en la vejez. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

### **1.23.3 La recreación:**

La palabra recreación da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.<sup>13</sup>

### **1.23.4 Pero ¿Por qué la importancia de jugar en la tercera edad?**

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Diversión.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.

13. Albamonte, Antonio.-Actividades y Ejercicios para el la Tercera edad. Ed.Albatros, Argentina. (1991).Pág. 97

- Integración y predisposición a otros quehaceres de la vida.

Mediante el **juego** se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

El juego en el adulto mayor cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización.

También lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental. Además la actividad física - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros. Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones. El juego, en el adulto mayor, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.<sup>14</sup>

## **1.24 Hipótesis**

La psicomotricidad es efectiva para favorecer la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana.

### **1.24.1 Variable Independiente:**

#### **1.24.1.1 Limitación de la expresión motriz:**

La falta de expresión motriz altera el funcionamiento del cuerpo del ser humano, por lo tanto afecta la vida de relación, su accionar, su aprendizaje y su conducta, teniendo repercusiones: En el área cognitiva al no poder adquirir y repasar la información existente para los procesos de pensamiento.

14. Garcia Nuñez, Antonio. Psicomotricidad y ancianidad. Un programa de estimulación psicomotriz en la tercera edad. Editorial: CEPE pag. 176

En el área sensorial al no poder examinar diferentes sensaciones que ayuden a la adaptación del medio. En el área emocional al no poder mejorar las relaciones interpersonales a través de convivencias grupales, no poder desarrollar liderazgo en la organización de actividades, que están muy ligados al mundo afectivo y conductual de la persona; dando la valorización y desenvolvimiento en forma global del individuo

#### **1.24.2 Variable Dependiente:**

##### **1.24.2.1 Conductuales:**

Es un conjunto de actos, exteriores y visibles, acciones y reacciones del sujeto ante el medio. Generalmente, se entiende por la respuesta del organismo considerado como un todo.

##### **1.24.2.2 Emocionales:**

Son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo, alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria, sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos y grupos.

#### **1.25 Indicadores:**

**1.25.1 Desvalorización:** Disminución o pérdida del valor que una persona ó cosa posee.

**1.25.2 Adulto mayor:** Se denominan adultos mayores a aquellas personas mayores de 60 años. El término adulto mayor se propone como reemplazo de tercera edad, anciano, abuelo, viejo, senescente, senil, que pueden ser peyorativos y que se asocian a una imagen negativa, discriminatoria y sesgada de la vejez.

**1.25.3 Desenvolvimiento corporal:** Es el encuentro de la persona con su propio cuerpo, utilizando múltiples recursos a su alcance para lograr una mayor conciencia de él. Se basa en el movimiento visible o interior, en el gesto, en la actitud, nacidos de sensaciones, sentimientos e ideas, colectivas o individuales. Está apoyada en estímulos sonoros o en el silencio, que facilitan la comunicación y la creatividad humana. Es una actividad artística, educativa, grupal y metodológica.

**1.25.4 Psicomotricidad:** Disciplina que se basa en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo rodea. El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

## CAPÍTULO II

### 2 Técnicas e Instrumentos

#### 2.1 Técnicas:

Como conjunto de reglas y normas que tienen como objetivo obtener un resultado de los procedimientos que se realizaron para lograr las metas establecidas, con los 13 adultos mayores que habitan el hogar de ancianos Hermanos de Belén, seleccionados para esta investigación, se utilizaron las siguientes:

##### 2.1.1 Técnica de Recolección de Datos:

###### 2.1.1.1 Observación:

Se utilizó la observación sistemática, la cual se realizó desde que inicio hasta el final del proyecto para recolectar datos del estado de movimiento, conducta, desempeño de labores, participación, trabajo en equipo, ensayo y error, capacidad y estado de salud, emocional de los adultos mayores así como el espacio disponible para realizar los talleres

###### 2.1.1.2 Entrevista:

Se realizó para recabar información verbal, a través de forma personal y en forma grupal, tomando en cuenta los siguientes aspectos a evaluar:

- Responsabilidades básicas: (tareas que realiza en el hogar)
- Intereses
- Socialización
- Memoria
- Actividades físicas (que realiza actualmente, así como las que realizaba antes de ingresar al hogar )
- Motivación

Teniendo los aspectos que se evaluaron durante la entrevista, esta se llevo a cabo por medio de los pasos siguientes: Planeación, ejecución, control y cierre. Se tomo en cuenta los siguientes lineamientos:

- Elaboración de las preguntas y definir de manera clara los propósitos de la misma.
- Se determino los recursos humanos, tiempo y presupuesto necesario.
- Se planteo las citas con los entrevistados, mostrando respeto por el tiempo del mismo.
- Se ejecuto la entrevista.
- Se propicio durante la aplicación un ambiente positivo.
- se presento y explico los propósitos de la entrevista.
- Se mostró interés y saber escuchar al entrevistado.
- Se actúo con naturalidad y no mostrar prisa y ser francos.
- Se empleo un tono de voz modulado.
- No se extrajo información del entrevistado sin su voluntad.
- Se llevo a cabo con preguntas de tipo cerradas.

## **2.2 Instrumentos**

### **2.2.1 Juego:**

Se utilizo como base de todas las actividades. El juego constituye el eje en torno el cual giro las actividades motrices y favorecer el trabajo libre para la progresión en los niveles de socialización. También con el juego se puso en funcionamiento las diferentes estrategias sustentadas en mecanismos de cooperación y en una dinámica de relaciones planteadas dentro del dominio espacial y temporal. Por lo tanto, antes de realizar cualquier actividad se les planteo a los adultos en que consistía la actividad programada.

### **2.2.2 Hojas de control:**

Se realizo un formato en el que contiene la actividad, fecha y hora en la cual se describió lo que se realizo y como fue la evolución, actitud de los participantes.

### **2.2.3 Diario:**

Esta actividad se realizo al finalizar las actividades. Consistió en escribir todas las observaciones, evoluciones y todos aquellos hechos que más destacaron durante la actividad. Todo esto se llevo a cabo por las dos integrantes de la investigación.

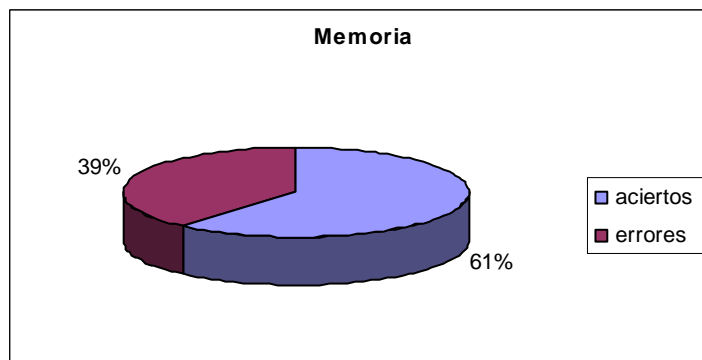
Las actividades fueron impartidas en las instalaciones del Hogar de Ancianos Hermanos de Belén. Se preparo para el taller actividades adaptadas a las necesidades del conocimiento y relacionada con la edad de los participantes. Los criterios que se utilizaron son flexibles de forma que se pueda en todo momento adoptar la programación a las nuevas situaciones que se fueron creando.



### CAPÍTULO III

#### 3. Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

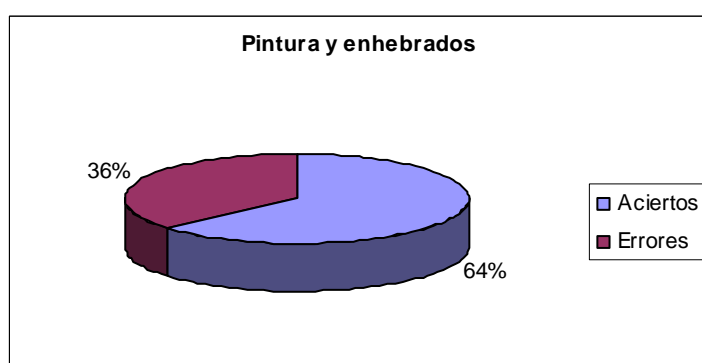
CUADRO No. 1



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La memoria es un juego que requiere de gran habilidad mental o capacidad intelectual, existen distintos tipos para desarrollarlo, en esta oportunidad se utilizaron tarjetas con diferentes diseños, dando como resultado que el 61% de la población aun posee un alto grado de aceptabilidad en los procesos mentales, por el contrario, se logró establecer que un 39% mostraron problemas de retentiva a corto plazo al momento de desenvolverse en esta actividad.

CUADRO No. 2

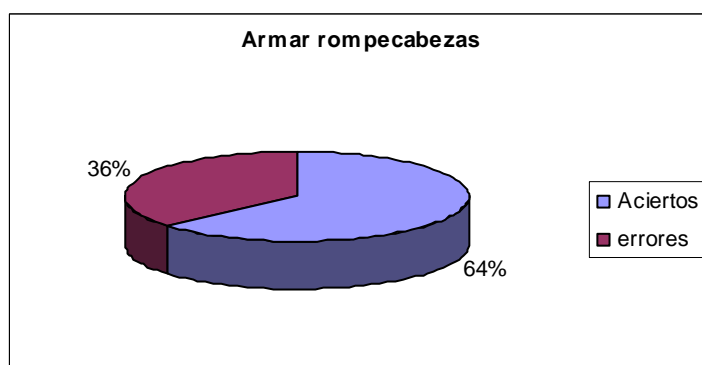


Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La pintura y el enhebrar, son expresiones artísticas que se utilizan para desarrollar la imaginación y fortalecer la movilidad, al poner en práctica estas dinámicas se observó que el 64% de las personas de la tercera edad que

participaron, lograron realizar sin mayor problema dicha actividad, el 36% restante presentó cierto grado de problemas dentro de los cuales se puede mencionar: dificultad al momento de la manipulación de las herramientas utilizadas y poca capacidad de concentración.

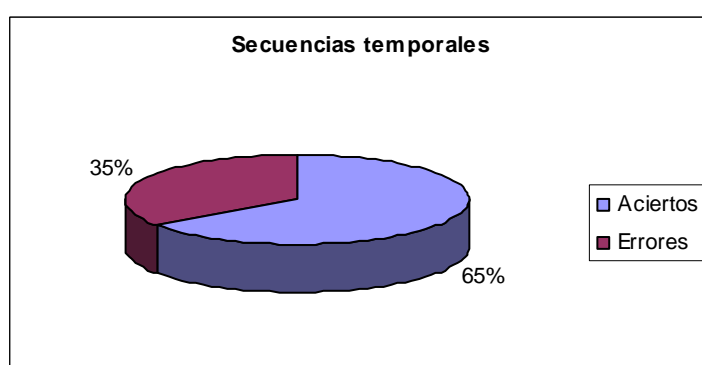
### CUADRO No. 3



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

El elaborar un rompecabezas ayuda a poner en práctica la observación, la descripción, la resolución de problemas y también contribuye a ejercitar la memoria visual, al momento de realizar dicha acción se pudo constatar que el 64% de la población posee un alto nivel en el desarrollo de las habilidades antes descritas, mientras que el 36% demostró deficiencias en la ejecución de las mismas.

### CUADRO No. 4

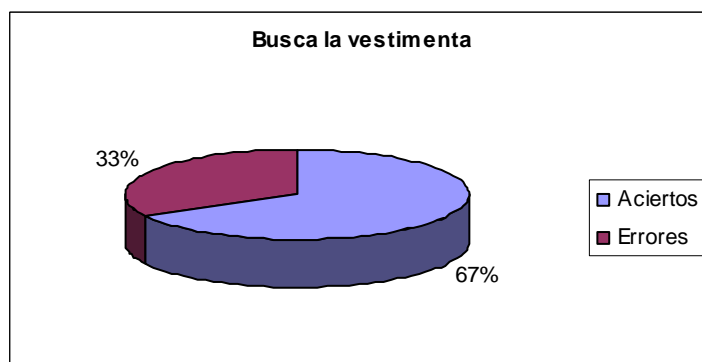


Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La secuencia temporal, ayuda en la ejercitación de la memoria a corto plazo y también contribuye a ordenar los pensamientos a través de actividades

que favorecen al adulto mayor a expresarse de una mejor manera, se realizaron varios talleres en los cuales se pusieron en práctica dichas secuencias, se observó que el 65% de la población participante se desarrolló favorablemente, mientras que el 35% presentó dificultades en el desarrollo de las mismas.

#### CUADRO No. 5



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

Para poner en práctica la asociación y la lógica, se desarrolló la actividad denominada "búsqueda de la vestimenta", la cual consistió en lograr la combinación perfecta en distintos tipos de vestuario, obteniendo como resultado que el 67% de las personas participantes mostró un adecuado nivel de razonamiento, en tanto que el 33% demostró deficiencias derivadas de la poca concentración y de la falta de interés.

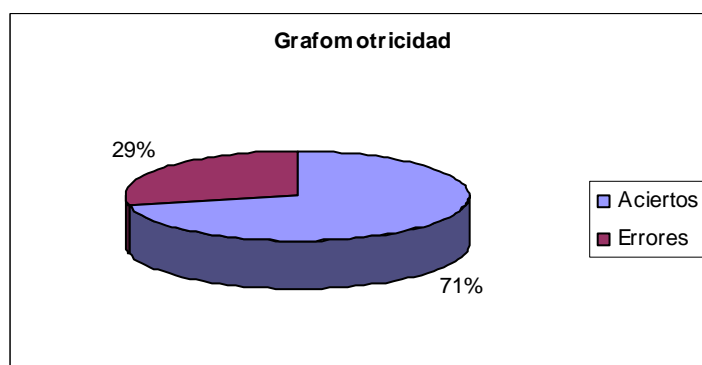
#### CUADRO No. 6



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La pintura y la escultura son consideradas como artes que estimulan la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y que promueven la capacidad de concentración y expresión, la dinámica utilizada consistió en realizar dibujo libre, moldear plastilina, así como también el uso de acuarelas, temperas, crayones, etc., obteniendo como resultado que el 62% de las personas de la tercera edad demostró su capacidad y aptitud en el desarrollo de dichas actividades, mientras que el 38% manifestó su apatía por las mismas.

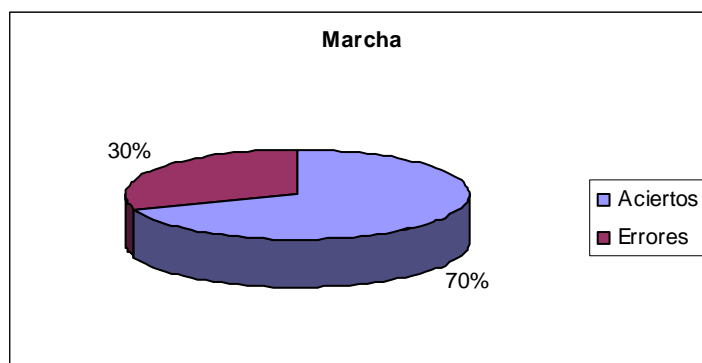
### CUADRO No. 7



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La grafomotricidad, mejora el entendimiento y la comunicación corporal a través de trazos gráficos, derivado de la aplicación de varios talleres y del interés mostrado por las personas, se concluyó que el 71% de los participantes posee suficiente capacidad en el desarrollo de sus movimientos, efectuándolos de una forma correcta, en tanto que el 29% tuvo cierto grado de complicación al realizarlos, esto producto de diversos factores, en su mayoría físicos.

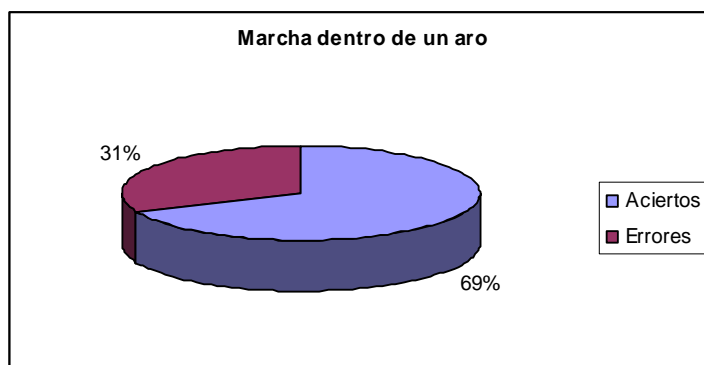
### CUADRO No. 8



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La marcha, ayuda en la tonificación de la masa muscular, fortalece los huesos, así también las articulaciones y los ligamentos, esto desarrolla una mejora generalizada en el movimiento corporal. Como resultado de la realización de la actividad antes mencionada, se pudo constatar que 70% de las personas de la tercera edad demostraron una correcta expresión corporal, en tanto que el 30% evidenció desgano y desinterés, derivado de factores como la edad y la vida sedentaria.

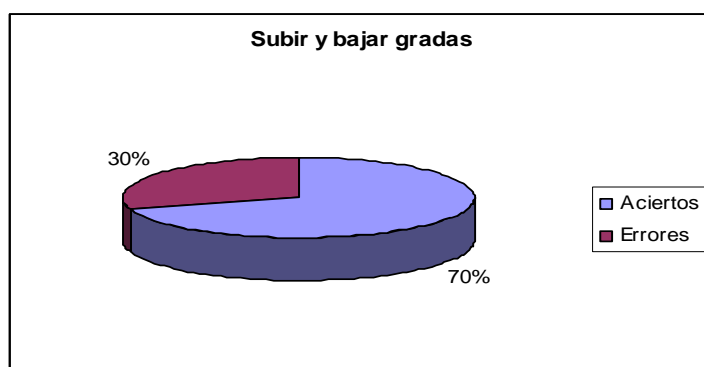
### CUADRO No. 9



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

El desarrollo de la marcha va fortaleciendo desde la cintura al pie, va tomando fuerza muscular, reflejos antigravitatorios adecuados y mecanismos de equilibrio. Caminar de un modo eficaz, activa el sistema nervioso que es capaz de controlar y coordinar la actividad muscular. En esta actividad además de realizar la marcha se realizó una combinación de un aro, obteniendo los resultados de un 69% que corresponde a los aciertos obtenidos, y solamente el 31% a los errores cometidos, promoviendo y utilizando todo el cuerpo con coordinación y creando conciencia corporal.

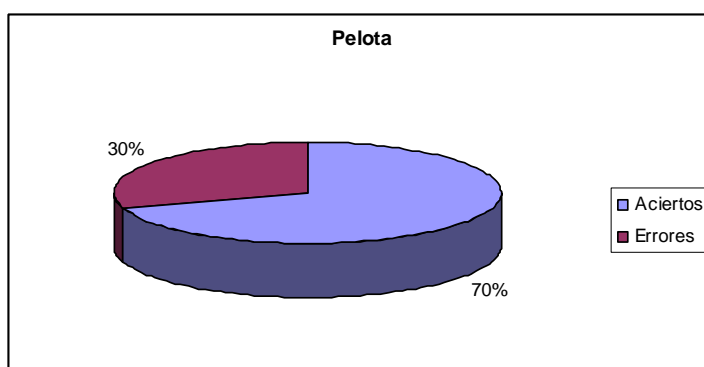
### CUADRO No. 10



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

El subir y bajar gradas, es una actividad que exige un gran sentido del equilibrio, seguridad y confianza, aumentando así la autonomía. La mayor frecuencia se ubica en el 70% de los aciertos, y un 30% de errores al ejecutar esta actividad. Del grupo que logró terminar la secuencia y seguir instrucciones, como se puede observar, la actividad los adultos mayores es variable, ya que unos alcanzaron niveles más altos que otros, probablemente no tuvieron la suficiente actividad anteriormente, sin embargo es interesante que independientemente de su actividad física anterior, unifiquen intereses comunes para obtener una mejor calidad de vida a través de la actividad física.

### CUADRO No. 11

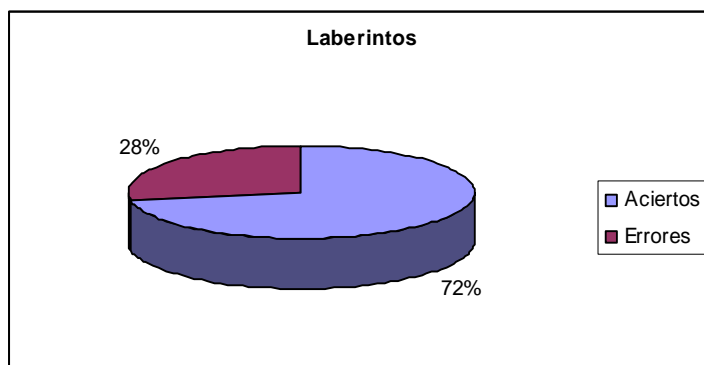


Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

Lanzar, recoger, golpear y patear una pelota, requiere de precisión, distancia y velocidad en el momento de soltar la pelota, en el lanzamiento tiene fuerza el brazo y hombro, al recoger la pelota utilizó ambas manos, así como otras partes del cuerpo. Es la habilidad del equilibrio que requiere el adulto mayor pues necesita, el apoyo para dejar una pierna liberada para golpear. En

el cuadro No. 11 la frecuencia mayor es de 70% de los adultos mayores tuvieron aciertos y el 30% de errores al realizar la actividad de patear la pelota varias veces, recogerla y realizar rebotes en el suelo y la pared pasar la pelota en diferentes direcciones y partes del cuerpo.

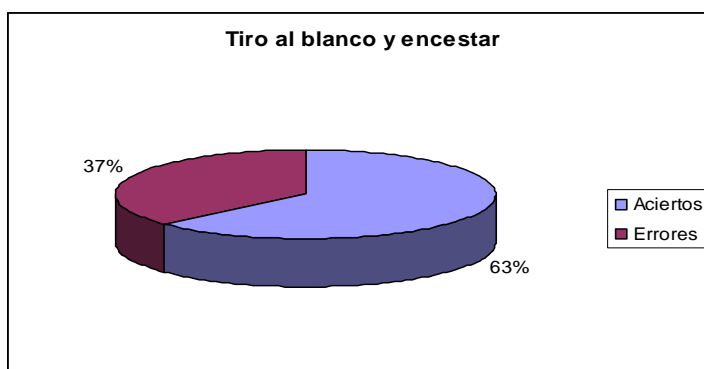
### CUADRO No.12



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

La actividad de laberintos muestra que el 72% de acierto y el 28% de errores. En esta actividad se realizó laberintos gigantes donde el adulto mayor ingresó y el objetivo principal fue estimular la memoria y la orientación espacial, las nociones de izquierda-derecha y la experiencia del propio esquema corporal son aspectos muy importantes para una inteligencia imaginativa y creadora.

### CUADRO No.13

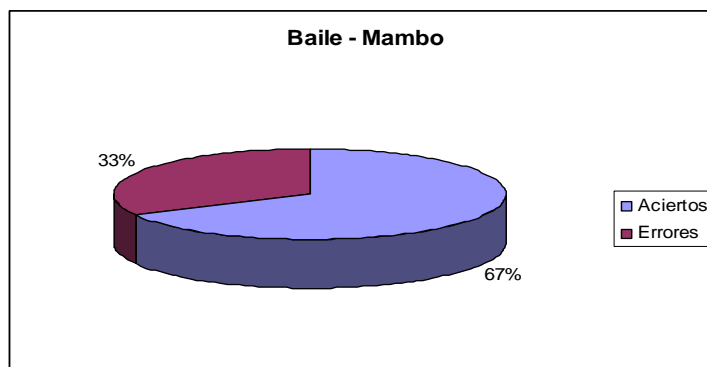


Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

En el tiro al blanco y encestar, se puede notar una variación entre un adulto a otro en función de la edad y motricidad. Se observa que el 63% de aciertos y el 37% de errores al realizar, esta actividad la cual se realizaron una serie de lanzamientos, utilizando la habilidad motriz que permite al adulto

mayor desprenderse del dardo o pelota con la ayuda de los miembros superiores para posteriormente recorrer una trayectoria. Por lo tanto, se trabajó la coordinación óculo-manual para alcanzar el aro.

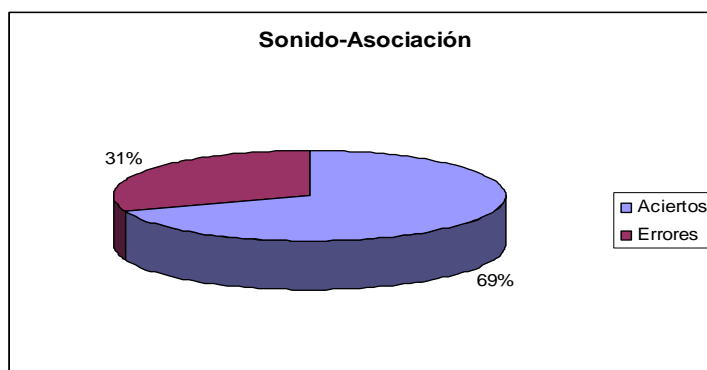
#### CUADRO No.14



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

Se obtuvo como resultado el 67% de aciertos y el 33% de errores en una serie de movimientos coordinados realizados que contribuye directamente al bienestar físico, cognitivo y social, así como el fortalecimiento de la concentración. Es gratificante ver a los adultos mayores bailando, marcando perfectamente el ritmo de la música, coordinando movimientos, expresión corporal, recordando la coreografía, trabajando en equipo y la expresión de sentimientos y emociones.

#### CUADRO No.15



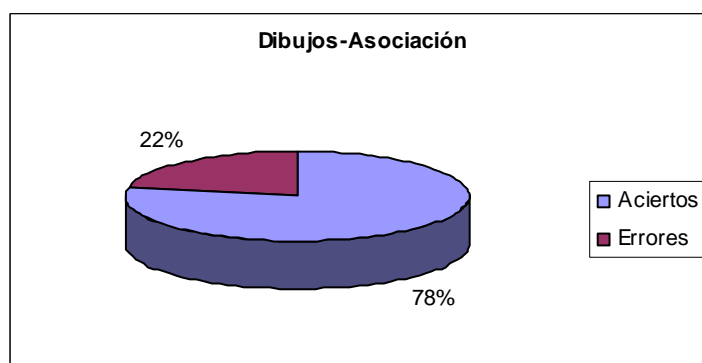
Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

En el sonido y asociación se obtuvo el 69% de aciertos y el 31% de errores, la estrategia utilizada en esta actividad fue tomar varios sonidos



haciendo una interpretación narrativa. Esta interpretación, consistió en escuchar el sonido como proveniente de una grabación donde se desarrolla una actividad cotidiana, como por ejemplo el sonido de una bocina, lo cual les permitió realizar la asociación del sonido con la acción que se realiza con distintas actividades, favoreciendo la memoria, atención, comunicación y estimular las posibilidades de relacionar.

#### CUADRO No.16



Fuente: Hogar de Ancianos Hermanos de Belén

En cuanto a los dibujos y asociación, el 78% fueron aciertos y el 22% errores; imágenes, sonidos y la asociación entre estos llenan el mundo, el cual los humanos pueden fijarse en cualquier cosa que demande interés a la vista y oído. Entonces los sonidos asociados con esa imagen, sea la conversación de un ser amado o una sabrosa comida, abre el paso a que el cerebro establezca la conexión a la imaginación e interpretación, estimula la atención, memoria y facilita la comunicación, estimular las posibilidades de relacionar.

Según los procedimientos utilizados como técnicas e instrumentos de la investigación los resultados obtenidos en los talleres efectuados fueron positivos, ya que se notó un cambio significativo en el grupo. Considerando que la hipótesis "La limitación de la psicomotricidad en el adulto mayor, provoca efectos conductuales y emocionales como la desvalorización y desenvolvimiento corporal en su vida cotidiana", se observó lo siguiente:

- Mejoramiento de la competencia funcional.

- Mejoramiento de la forma física: Nivel inicial bajo (velocidad de reacción, adaptación cardio-vascular y respiratoria, disponibilidad articular).
- Mejoramiento de la competencia psicomotora (equilibrio, perceptivo-motriz y rítmico-motora, dinámica).
- Mejoramiento del estado de ánimo: Mayor aceptación del cuerpo, seguridad y confianza en si mismo. Más espontaneidad y exteriorización de sentimientos. Más eficacia auto-percibida. Se sienten más capaces, útiles y a gusto en su cuerpo y con más perspectivas y estrategias para afrontar el futuro inmediato. Reconocen y valoran que son capaces de aprender.
- Mejoramiento de la salud auto-percibida, duermen mejor y sienten menos dolor.
- Mejoramiento de la relación y participación: aumenta la búsqueda de sus posibilidades y limitaciones en la acción, la capacidad de interiorización, la aceptación del contacto corporal, la aceptación de las diferencias dentro del grupo, la interacción con los demás y la integración en proyectos comunes. Se incrementa la presencia en el entorno y la participación en otras actividades.
- Cambios positivos en el estilo de vida: aumentó la práctica de ejercicio físico, más allá de la participación en el programa y aumentó la actividad física autónoma del hogar (exceptuando en las tareas pesadas), aun así su vida sigue siendo sedentaria.
- Mejoramiento la competencia cognitiva: atención y concentración, memoria, aprendizaje, capacidad de decisión (con énfasis en las tareas organizativas y relacionales que en las motrices) y creatividad.

### **3.1 Características del Lugar y de la población**

#### **3.1.2 Características del lugar**

Los hermanos Bethlemitas o Belemitas, u Orden de los Hermanos de Belén, aparecen en los documentos primitivos llamándose de diversos modos:

Religión, Instituto, Compañía; en realidad aparecemos aprobados como "Orden" en 1710 y consta que es la única Orden Religiosa fundada en América. Fue más tarde suprimida en 1820, por decreto de las Cortes de Cádiz. La Orden fue fundada en 1653 en Guatemala, por el Santo Hermano Pedro de San José de Betancourt, para la asistencia de los enfermos y educación de los niños pobres.

Poco a poco, con las limosnas que a tal efecto le daban almas generosas y caritativas, logró edificar un hospital para atender a los enfermos que una vez curados de su enfermedad eran desalojados de los hospitales por falta de camas. Así le proporcionaba los necesarios cuidados que exige la convalecencia.

Con el transcurso del tiempo fue reuniendo un grupo de terciarios franciscanos que hacían vida de comunidad en el hospital y para ellos comenzó la construcción de un convento.

A su muerte siguió un conflicto, del que se siguió en que los discípulos del Santo Hermano Pedro tuvieran que abandonar la Orden Tercera Franciscana y cambiar de hábito, poniéndose bajo la protección del Obispo de Guatemala, Fray Payo Enríquez de Ribera. Así nació la fundación de la casa Hogar de Ancianos Hermanos de Belén la cual económicamente es sostenida por donaciones del público en general.

La casa es de dos niveles construida de block consta de 10 habitaciones, cocina, dos comedores, patio, corredor, 4 sanitarios, 1 capilla, una oficina, y parqueo para dos carros.

### **3.1.3 Características de la población**

Los adultos mayores que colaborarán con ésta investigación, son 13 en total, sexo masculino, se encuentran entre las edades de 60 y 70 años.

La mayoría tiene tono de piel morena clara, miden en promedio 1.55 m aproximadamente. No todos saben leer y escribir, gozan de buena salud.

## CAPÍTULO IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

- El enfoque que se asume en esta propuesta es de participación y actualización, que partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busca la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacional concreto y determinado.
- Las posibilidades educativas, de salud, y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación en donde se involucren actividades psicomotrices, se formen en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de nuestros adultos mayores.
- La vejez como fenómeno social debe estar encaminada por medio de la recreación, proporcionándole una adecuada orientación, para que se pueda disfrutar plenamente esta edad; que debe contribuir a descubrir las posibilidades de ejercer las facultades dormidas del adulto mayor, para que se obtenga una adecuada cultura recreativa en la vejez.
- 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 social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.
- La psicomotricidad ofrece un medio ideal para mejorar la integración social del adulto mayor, su comunicación y su relación con sus compañeros de equipo. El entorno le permite crear y conocer habilidades que posee, explorar el espacio físico y social, vivir la relación de su cuerpo con el de los demás en un ambiente benéfico para su proceso formativo, educativo y terapéutico. Por otro lado el desarrollo cognitivo, sumado al estímulo de la capacidad de movimiento, físicas, expresivas y síquicas; dará como resultado un adulto mayor que por sus progresos tenga una mejor percepción de sí mismo, con una mayor autovaloración, mayor autoestima, capaz de hacer un mejor aprovechamiento de sus cualidades corporales e intelectuales, lo que facilita un control y dominio de su cuerpo, una mejor

regulación de sus energías, no solo en procura de un mejor rendimiento, sino también para tener un mayor bienestar personal en su vida cotidiana.

#### **4.2 Recomendaciones**

- Se recomienda una actividad física regular de una duración moderada (de 30 hasta 45 minutos) y de una intensidad suficiente para obtener efectos de acondicionamiento, minimizando los riesgos de la actividad física hasta aumentar una intensidad moderada de fuerza, velocidad, flexibilidad y el equilibrio de cada adulto.
- En programas de ejercicios supervisados para el adulto mayor se debe tener cuidado con los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta la muerte si no se tiene control y buena combinación de intensidad alta física y actividades lúdicas, el ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios de las actividades psicomotrices.
- Desarrollar proyectos enfocados a los adultos mayores, y así generar estrategias dirigidas al apoyo de esta población para continuar con estudios acerca de la psicomotricidad en los adultos mayores.
- Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de psicomotricidad en el adulto mayor se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia en las diferentes edades.
- El proceso del desarrollo de cada taller debe estar precedido por un adecuado espacio y materiales, el cual puede, disponer a través de un trabajo orientado hacia la formación de una amplia cobertura en todas las áreas motrices que le permitan al adulto mayor, desarrollar sus capacidades perceptivo motrices, necesarias para un óptimo desarrollo de su condición física y emocional e indispensable para su desempeño cotidiano.

## BIBLIOGRAFÍA

Albamonte, Antonio -Actividades y Ejercicios para el la Tercera edad. Ed.Albatros, Argentina. (1991).

Aucouturier. Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz. Editorial Graó. (2000)

Ballesteros, Soledad. El esquema corporal. Madrid. (1982)

Conde Caveda, José Luis, -Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en Edades Tempranas.

Da Foseca, Psicomotricidad. Paradigmas del estudio del cuerpo y de la motricidad humana. Sevilla: Trillas. (2006)

Dirivage, Johanne. Educación y Psicomotricidad.

García Núñez, Antonio, Psicomotricidad y ancianidad. Un programa de estimulación psicomotriz en la tercera edad. **Editorial:** CEPE (2005): Pág.176

Gómez. Mario -Evaluación de la Salud del adulto mayor (1985).

González Rosse, y Mitjás MA. (1989). " La personalidad, su educación y desarrollo". Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

Jiménez Rafael, Norbel. Gerontología. Costa Rica, (1996).

Lammoglia, Estuardo. Ancianidad, 2a. ed. México: (2008).

Lapierre, Aucouturier. Simbología del movimiento. Editorial Científico Médica. (1977).

Organización de Naciones Unidas. Informe de la Asamblea Mundial del envejecimiento. Viena. Austria. 1986. Organización Mundial de la Salud

Rodríguez, Rodolfo. Terapia psicomotriz. (2005)

Sánchez Rodríguez, Josefina y Llorca, Miguel Llinares. Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe. (2008)

# **ANEXOS**



## GLOSARIO

**Psicomotricidad:** El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

**Actividad Tónica:** La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales. Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal, es preciso la participación de los músculos del cuerpo, hace falta que unos se activen o aumenten su tensión y otros se inhiban o relajen su tensión. La ejecución de un acto motor voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

**Equilibrio:** Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

**Conciencia Corporal:** Es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

**Control respiratorio:** Es mantener la máxima capacidad pulmonar que asegure la función respiratoria eficaz para poder realizar las acciones

cotidianas sin sensación de ahogo y poder recuperarse correctamente de los esfuerzos realizados.

**Velocidad de reacción:** Es mantener la inmediatez en el gesto o acción motriz, evitando el desconcierto o la duda que generan multitud de estímulos imprevistos garantiza una interacción adecuada con el entorno y evita, en la medida de lo posible, accidentes y caídas.

**Coordinación del movimiento:** Es potenciar la sincronía de los movimientos, la adecuación de los enlaces entre distintos movimientos y el ritmo de acción para que el cuerpo envejecido mantenga la armonía necesaria en la acción que le permita ser competente.

**Coordinaciones perceptivo-motrices:** Es el interés está centrado en la potenciación de las coordinaciones que posibilitan la manipulación adecuada de los objetos para asegurar el control de los movimientos en función de la distancia, la trayectoria, la velocidad y la fuerza y las características (forma, tamaño, peso) del objeto. La vida diaria implica la constante utilización de herramientas y utensilios.

**Comunicación con uno mismo:** Es la orientación a potenciar el diálogo con el propio cuerpo para facilitar la aceptación del cambio y la valoración positiva de la imagen corporal, para mejorar la autoestima y la satisfacción.

**Comunicación con los otros:** Es potenciar la comunicación entre los miembros del grupo, propiciando un conocimiento más profundo entre ellos que facilite la comprensión del otro, aumente la confianza hacia los demás y haga posible establecer nuevos vínculos de amistad o estrechar los ya existentes.

**Comunicación con el medio:** Es establecer canales de comunicación y actitudes positivas que faciliten la comunicación con el entorno físico y social en el cual los usuarios están inmersos y su participación activa en la comunidad a través de aportaciones personales.

**Atención:** Es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Estimular la capacidad de mantener la atención tiene un doble objetivo: mejorar el procesamiento de la información recibida para asegurar una mayor adecuación en la elaboración de las respuestas y facilitar la comunicación y relación con los demás y con el entorno.

**Memoria:** En la psicomotricidad es ejercitar la capacidad de retención de la información inmediata y la búsqueda de información almacenada para mantener activados los procesos intelectuales y fisiológicos que permiten recordar.

**Estructuración espacial:** Es a partir de la percepción del cuerpo propio y sobre la base de referencia que le es así proporcionada, es cuando puede ser percibido el espacio exterior. Este espacio exterior es explorado al principio por una doble y simultánea percepción: una exteroceptiva (por ejemplo, la visión de un objeto) y otra propioceptiva (los gesto que hay que hacer para el espacio externo es por tanto, percibido primero como una distancia del yo, (para alcanzar el objeto, el gesto es mas o menos amplio, el desplazamiento mas o menos largo) y una dirección respecto del yo (el gesto se hace hacia arriba, abajo, delante, detrás, a la derecha, a la izquierda).

**Flexibilidad:** Es la capacidad para llegar a estirarse sin ser dañado. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo que si no se ejercitan se va perdiendo con el paso del tiempo. La disponibilidad articular es el objetivo prioritario en cuanto al mantenimiento de la capacidad funcional ya que, cuanto más acentuada sea su involución, más dificultad para realizar la mayoría de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

**Resistencia cardiovascular:** Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia

del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos durante el esfuerzo. También la capacidad de los tejidos celulares de procesar ese oxígeno y eliminar los residuos que provocan. El mantenimiento de la resistencia es objetivo básico por cuanto incide directamente en la vida de relación, observándose una relación directa entre la disminución de la participación del adulto mayor y la disminución de la capacidad de adaptación al esfuerzo.

**Psicomotricidad Fina:** La motricidad fina comprende todas aquellas actividades, que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de mas precisión.

**Coordinación viso-manual:** Son movimientos que implican mayor precisión. Primero se realizará una ejercitación con respecto a la visualización del objeto y la motivación en la tarea a ejecutar. La coordinación manual conducirá al dominio de la mano.

**Motricidad fonética:** Es la capacidad de emitir sonidos, (sílabas, palabras). Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

**Psicomotricidad Gruesa:** Se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos. Caminar, correr, rodar, saltar, girar, deportes, expresión corporal.

**Adulto Mayor:** Se denominan adultos mayores a aquellas personas mayores de 60 años. El término adulto mayor se propone como reemplazo de tercera edad, anciano, abuelo, viejo, senescente, senil, que pueden ser peyorativos y que se asocian a una imagen negativa, discriminatoria y sesgada de la vejez.

**Envejecimiento:** El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano y como tal, siempre llega. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento. Es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas. Es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro.

**Gerontopsicomotricidad:** Es como la especialización disciplinar que surge de la conjunción y convergencia de la Gerontología y la Psicomotricidad. Gerontología, proviene del vocablo griego Geron, Geronto/es y se relacionaba a los más viejos o notables del pueblo griego, aquellos que componían el Consejo de Agamenón y de Logía, forma sufija del griego Logos, relacionada al estudio, ciencia o tratado acerca de algo. Etimológicamente, Gerontología significa, por tanto, estudio de los más viejos.

**Recreación:** Es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

**La Terapia Cognitiva-Conductual:** Se basa en los principios y métodos siguientes, la cual es activo-directiva, lo que significa que los cambios que se van produciendo son graduales. Está orientada al presente y tiene como finalidad generar cambios en pro de una vida más plena y gratificante.

Se focaliza en el comportamiento y el pensamiento. Está orientada hacia el presente. Utiliza terapias a corto plazo. Pone énfasis en la cuantificación, y se pueden medir los progresos obtenidos.

La relación terapeuta-paciente es de colaboración y el enfoque es didáctico. Tiende a fomentar la independencia del paciente. Está centrada en los síntomas y su resolución. Rechaza el principio de sustitución de síntomas. Pone el énfasis en el cambio. Desafía la posición del paciente, sus conductas y sus creencias. Se centra en la resolución de problemas. Utiliza planes de tratamiento. Propone una continuidad temática entre las sesiones. Tiene una base empírica y trabaja con la participación activa del paciente.

## ANEXO 2

### VALORACIÓN DE LOS INTERESES LÚDICO - RECREATIVOS

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Lugar de procedencia: \_\_\_\_\_

Lugar de residencia: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Aficiones o hobbies: \_\_\_\_\_

Nuevas actividades que ha iniciado últimamente:

---

---

¿Cuáles de estas actividades le gusta realizar?:

- Actividades de carácter lúdico:
  - Juegos de mesa (cartas, dominó, ajedrez).
  - Coleccionar cosas (cuales).
  - Escuchar música - cantar.
  - Bailar.
- Actividades de carácter intelectual:
  - Lectura (prensa, novelas, revistas, otros).
  - Debates y charlas.
- Actividades de carácter social:
  - Visitas a museos, zoológicos etc.
  - Ver televisión.
  - Ir al cine / teatro.
  - Exposiciones fotográficas o pinturas.
  - Reuniones sociales (cumpleaños, fiestas, etc.)
- Actividades de destreza manual:
  - Pintar o dibujar.
  - Modelar con arcilla o plastilina.
  - Coser, bordar, hacer punto...
  - Cocinar.
  - Jardinería.

- Actividades de carácter físico:
  - Gimnasia.
  - Caminar.
  - Viajar.
  - Deportes (cuáles).
- Memoria colectiva:
  - Historia viva, autobiografía.
  - Tradiciones, costumbres.
  - Refranes, cuentos.

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### ANEXO 3

## **VALORACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

- ¿Con qué tipo de actividad tiene una mayor destreza?

\_\_\_\_\_

- ¿Con qué tipo de actividad se siente más motivado?

\_\_\_\_\_

- ¿Suele participar en todas las actividades o únicamente en aquellas que le interesan?

\_\_\_\_\_

- ¿Rechaza habitualmente participar en las actividades?

\_\_\_\_\_

- ¿Prefiere las actividades realizadas en grupo o las que se llevan a cabo individualmente?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué papel desempeña durante la realización de las actividades?

\_\_\_\_\_

**ANEXO 4**

**Base de Datos**

| <b>Nombre</b> | <b>aciertos</b> | <b>errores</b> | <b>2da.<br/>Actividad</b> | <b>aciertos</b> | <b>errores</b> |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |
|               |                 |                |                           |                 |                |

## ANEXO 5

### ACTIVIDADES A REALIZAR

#### FUNDAMENTACIÓN:

#### **Psicomotricidad, una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana**

Las funciones del cuerpo humano necesitan actividad muscular lo que conlleva a movilidad articular, contracción cardiaca y movimiento peristáltico por lo que en la edad adulta no se debe descuidar el ejercicio.

El Hogar de Ancianos Hermanos de Belén, como en todo organismo vivo, lo que no es desarrollo se convierte en deterioro. Un aspecto a incorporar en la dinámica del desarrollo cotidiano del asilo como organización social es la psicomotricidad, una propuesta de revalorización y desenvolvimiento corporal de sus residentes.

La psicomotricidad que es una parte importante que debe ser recuperada en el adulto mayor. La psicomotricidad es la relación entre la función motriz y la capacidad psíquica que enmarca la parte socio-afectiva de la persona que lo lleva a establecer su comportamiento y sentimientos hacia el mundo que lo rodea.

Entonces psicomotricidad es la integración de las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo.

Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.

El movimiento como base del siguiente programa no se reduce a una actividad mecánica, sino que está influido por la función psíquica del adulto.

El movimiento es el medio a través del cual el individuo se pone en relación con lo que le rodea; el esquema corporal, se mejorara con ejercicios de propiocepción y un buen control postural que se lograra haciendo concienciar al residente sobre su imagen y como se ve ante los demás, para así comenzar a evitar retracciones musculares y rigidez articular.

El desarrollo de este programa contiene una serie de enfoques didácticos que en el asilo no se suele realizar y que por diversos motivos, tratara de cubrir las carencias que sus residentes tienen.

Por lo que el desenvolvimiento corporal generara convivencia y participación de cada miembro logrando así nuestros objetivos establecidos.

## **OBJETIVOS:**

### **Objetivo General:**

Desarrollar un programa en el cual el adulto mayor se involucre en actividades revalorativas esto ayudará a desenvolverse mejor en sus actividades cotidianas.

### **Objetivos específicos:**

- Favorecer un mejor equilibrio psicoafectivo y contribuyendo a revalorizar el propio cuerpo y potenciar la autoestima.
- Facilitar un envejecimiento bio-psico-afectivo saludable y potenciar la competencia funcional para evitar la dependencia de los demás.
- Fortalecer hábitos saludables que produzcan bienestar y satisfacción abriendo el conocimiento a distintas posibilidades de práctica, para que cada uno complemente el programa con aquellas que les sean más apropiadas
- Promover la vivencia de placer por el movimiento, por la comunicación, por la representación y por las vivencias corporales

## **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

### **1) Grupos de conversación.**

A través de estos grupos se pretende favorecer y/o mantener la comunicación entre los miembros y el personal.

Los grupos de conversación son encuentros donde se pondrá a trabajar la memoria ya que son un medio de hacer resurgir los recuerdos, revivir el pasado y encontrar una capacidad de expresión que se creía perdida,

Dentro de las actividades que se realizaran son:

- Consiste en leer o ver la prensa y comentar las noticias, discutir sobre ellas y dar el punto de vista de cada uno de los participantes.
- Aficiones e intereses (qué solían hacer antes en sus momentos de ocio).
- Charlas sobre las distintas regiones de origen de los componentes del grupo.
- El antiguo oficio.
- Crear entre todos un libro de refranes, aportando cada persona aquellos que puedan recordar.
- Tratar temas políticos o sociales de interés para ellos.

### **2) Manualidades.**

Estas actividades se orientan a estimular las capacidades sensoriales, mentales y motrices a través del apoyo de las técnicas artísticas Percepción visual-atención-motricidad fina Coordinación ojo-mano (oculo-manual) Actúa en 2 niveles. En primer lugar, es un modo de expresión individual y en segundo lugar, un modo de comunicación y de expresión y por tanto de apertura hacia el diálogo.

Dentro de este tipo de actividades tenemos:

**Pintura:** Elegiremos la manera de pintar más acorde con los gustos y preferencias del residente. Hay que resaltar a las personas mayores que la

técnica no es tan importante y que lo preferible es dar rienda suelta a la imaginación.

**Dibujo:** Utilizar tanto colores de madera, temperas, acuarelas, ceras, rotuladores. Además se puede elegir un tema sobre el que realizar el dibujo o dibujo libre.

**Modelaje:** En este caso se utilizara harina, glicerina y algún colorante para realizar nuestra plastilina. Esta técnica artística despierta muchas sensibilidades escondidas.

**Collage:** Técnica consistente en el corte y encolado de papeles sobre una superficie para dar forma y posteriormente se puede pintar.

Todas estas técnicas ponen en juego el contacto con la materia, el color y la imaginación.

### **3) Taller de música.**

Con esta actividad se pretende facilitar la comunicación, estimular la actividad y mejorar las posibilidades relacionales así como Promover el placer del movimiento y conciencia corporal. También nos puede servir para la relajación, la estimulación, identificación con la música y restauración del lenguaje. Podemos realizar dos tipos de actividades:

- Música receptiva (audición de extractos musicales elegidos)
- Diferentes bailes Música activa (marimba, cha cha cha, boleros, mambo).
- Audición de canciones conocidas (boleros, zarzuelas...) y observar las reacciones de los participantes.
- Con los ojos cerrados, distinguir sonidos de diversos tipos.
- Recordar los sonidos que se escuchan, buscar las figuras, pegarlos en los carteles respectivos.

### **4) Actividades lúdicas.**

Podemos incluir dentro de esta categoría algunas actividades como los juegos de mesa (cartas, memoria, rompecabezas, busca la prenda, secuencias

temporales), lo cual se pretende fortalecer atención, memoria, percepción visual-atención, motricidad fina, Coordinación ojo-mano (oculo-manual)

Dentro de estas actividades se organizarán campeonatos entre los distintos residentes que lo deseen.

### **5) Enhebrados.**

Coordinar mano-muñeca-dedos, oculo-manual, motricidad fina y creatividad

### **6) Marcha.**

Promover el placer del movimiento conciencia corporal

- Caminar de puntillas.
- Saltar con los pies juntos hacia dentro de un aro o hacia fuera.
- marcha rápida y lenta, coordinando y alternando el movimiento de los brazos y los pies.
- Dar vueltas de campana hacia delante.
- Marchar hacia un lugar determinado dando pasos muy largos y muy cortos.

### **7) Control Respiratorio.**

Correcta utilización de la respiración bucal para educar la capacidad y frecuencia respiratorias.

- Emisión de sonidos con distinta intensidad.
- Emisión de sonidos con distinta duración.
- Imitación de sonidos de animales.
- Imitación de sonidos de objetos (sirenas de ambulancias, trenes, campanas, etc.) con distintas intensidades y duración.
- Soplar botellas, vasos, globos, pelotas...con la boca o la nariz y usando diferentes distancias.
- Soplar con armónicas, flautas, etc....con distintas intensidades y duraciones.

- Respirar con la boca cerrada.

## **8) Actividades con Pelotas.**

Promover el placer del movimiento conciencia corporal.

- Patear una pelota grande cuando rueda hacia él.
- Recoger una pelota con las dos manos.
- Pasar por las sillas en zic zac con la pelota rebotando.
- Rebotes en la pared
- Realizar tiros al aire utilizando las manos largos y cortos.
- Patear la pelota tiros largos y cortos
- Utilizar las diferentes partes del cuerpo
- Desplazamientos por laberintos contruidos con cuerdas en el suelo.
- Hacer rebotar y recoge una pelota grande.
- Colocados unos tras otros, pasarse la pelota entre las piernas.
- Pasarse una pelota entre dos compañeros, procurando que no se caiga al suelo.
- Sin moverse del sitio, lanzar una pelota a compañeros situados en distintas direcciones: delante-detrás; a un lado-a otro lado...
- Botar una pelota al mismo tiempo que se gira sobre ella.
- Lanzar una pelota por dentro de un aro que pasa rodando.

## **9) Control del tono muscular.**

Es necesario para la realización de cualquier actividad, implicando la capacidad de aislar segmentos corporales de modo que sólo intervengan los necesarios para cada movimiento mediante los siguientes ejercicios:

- En la posición de pie podemos realizar ejercicios de movimientos de los brazos.
- Flexionar el tronco hasta llegar con las manos al suelo, flexionar las rodillas, sentarse y por último regresar a la posición inicial.



- Hacer movimientos con las distintas articulaciones usando como juego una pelota flexible que será el modelo para que los adultos se sitúen en las diferentes posiciones.
- En la posición sentado podemos subir y bajar los brazos alternativamente.
- Sentados con las manos en la nuca, pasaremos a la posición y muy lentamente sentarse.
- Sentarse de formas diferentes, levantándose sin apoyar las manos.
- Sentados, pasar el balón por debajo de las piernas.
- Estando de rodillas, llevaremos los brazos al suelo y nos sentaremos sobre los talones. Igualmente podremos hacer ejercicios de flexionar el tronco y extender los brazos hasta colocarlos horizontalmente al suelo.
- En posición acostado, haremos movimiento coordinados de brazos y piernas.
- Andar de cuclillas hacia delante y hacia atrás. Este ejercicio también podemos utilizarlo con la motivación de entrar dentro de los aros de colores o saliendo de los mismos.

#### **10) Orientación Espacial.**

Esta actividad esta relacionada con el juego de la pelota y la actividad del control muscular se hará lo siguiente

- Sin moverse del sitio, lanzar objetos (el cual deben mencionar alguna característica del objeto) de un adulto a otro.
- Apilar objetos en función de su tamaño.

#### **11) Reproducción de gran diversidad de ritmos elementales con movimientos de su cuerpo tales como:**

- Palmadas,
- Oscilaciones se su cuerpo,
- Marchar con ritmo alrededor de la casa el paso que marcan otros adultos.

- Marcar con ritmo que los adultos sigan sin desplazarse de su sitio.
- Identificar y repetir dos o tres sonidos sucesivos que emite el facilitador.
- Identificar y emitir sonidos de acciones (grabados en un CD): abrir la puerta, cerrarla, pasar las hojas de un libro, etc.
- Identificar y emitir sonidos habituales del ambiente.

## **12) Grafomotricidad**

Estas actividades potencian atención-memoria discriminación visual coordinación oculo-manual y psicomotricidad fina.

## **13) Diario.**

Esta actividad lo realizaremos al finalizar las actividades. Consistirá en escribir todas las observaciones, evoluciones y todos aquellos hechos que más hayan destacado durante la actividad.

## **DESTINATARIOS DE LAS ACTIVIDADES**

Los destinatarios de este programa son los trece residentes del Hogar de Ancianos Hermanos de Belén.

## **ANEXO 6**

### **REGISTRO DE ACTIVIDADES REALIZADAS**

Para el registro de las actividades se procederá a complementar la siguiente tabla, además de realizar el consiguiente registro en el programa informático del centro.

| <b>DÍA</b> | <b>ACTIVIDAD</b> | <b>TIEMPO</b> | <b>OBSERVACIONES</b> |
|------------|------------------|---------------|----------------------|
|            |                  |               |                      |
|            |                  |               |                      |
|            |                  |               |                      |

### **MEMORIA O INFORME MENSUAL DE RESULTADOS.**

Esta memoria se llevará a cabo de manera mensual, realizando una breve descripción de las actividades llevadas a cabo y de los resultados y participación de los asistentes a las mismas. Se destacarán aquellos acontecimientos de interés y se propondrán mejoras para las próximas actividades y alcanzar los objetivos planteados.