

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA**

**Desarrollo de la motricidad en adultos mayores en el Centro de
Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del
departamento de Zacapa.**

**Trabajo de Graduación
(Sistematización)**

DALIA NÁJERA LÓPEZ

CHIQUMULA, GUATEMALA, MARZO DE 2016

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACION EDUCATIVA**

**Desarrollo de la motricidad en adultos mayores en el Centro de
Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del
departamento de Zacapa.**

**Trabajo de Graduación
(Sistematización)**

Sometido a consideración del Honorable Consejo Directivo

Por:

DALIA NÁJERA LÓPEZ

**Al conferírsele el grado académico de Licenciada
en Pedagogía y Administración Educativa**

CHIQUMULA, GUATEMALA, MARZO 2016

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACION EDUCATIVA**



**RECTOR
Dr. CARLOS GUILLERMO ALVARADO CEREZO**

CONSEJO DIRECTIVO

Presidente:	M.Sc. Nery Waldemar Galdámez Cabrera
Representante de Profesores:	M.Sc. José Leonidas Ortega Alvarado
Representante de Profesores:	Lic. Zoot. Mario Roberto Suchini Ramírez
Representante de Graduados:	Lic. Zoot. Oscar Augusto Guevara Paz
Representante de Estudiantes:	Br. Carla Marisol Peralta Lemus
Representante de Estudiantes:	PAE. Alberto José España Pinto
Secretaria:	Licda. Marjorie Azucena González Cardona

AUTORIDADES ACADÉMICAS

Coordinador Académico:	Ing. Agr. Edwin Filiberto Coy Cordon
Coordinador de Carrera:	M.A. Edwin Rolando Rivera Roque

ORGANISMO COORDINADOR DE TRABAJOS DE GRADUACIÓN

Presidenta:	Licda. Karina Mariela Guerra Jordán
Secretaria:	Licda. Enma Yolanda Zeceña Reyes
Vocal:	Lic. Balvino Chacón Pérez

**JURADO QUE PRACTICO LA EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL DE
TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Presidenta:	Licda. Karina Mariela Guerra Jordán
Secretaria:	Licda. Celeste Aida Gómez Marín
Vocal:	Lic. Edwin Geovanny Vacaro Buezo

(Únicamente la autora es responsable del contenido, originalidad, autenticidad de los datos aportados, opiniones y doctrinas sustentadas en el presente trabajo de graduación.)



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

Zacapa 12 de octubre de 2015

M.Sc. Nery Waldemar Galdamez Cabrera
Centro Universitario de Oriente
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Director:

En atención a la designación efectuada por la Coordinación de la Carrera de Pedagogía y Administración Educativa, para asesorar a la Profesora de Enseñanza Media y Técnica en Administración Educativa; Dalia Nájera López, en el trabajo de graduación intitulado **"SISTEMATIZACION DEL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD EN ADULTOS MAYORES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES LÚDICAS, EN EL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS DEL MUNICIPIO DE HUITÉ DEL DEPARTAMENTO DE ZACAPA"**, tengo el agrado de dirigirme a usted, para informarle que he procedido a revisar y orientar a la mencionada sustentante sobre el contenido de dicho trabajo.

El tema desarrollo, propone la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas, con el propósito de beneficiar a los adultos con la práctica de ejercicios cognitivos y físicos e inclusión social. Por lo que en mi opinión reúne los requisitos exigidos por las normas pertinentes; razón por la cual recomiendo su aprobación para su discusión en el Examen General Público, previo a conferírsele el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Joel Francisco Urrutia Chacón
Asesor



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
CARRERA DE PEDAGOGÍA



COORDINATURA GENERAL DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DES GUATEMALA: Chiquimula, 11 de febrero de dos mil dieciséis.-----

ASUNTO: Solicitud de impresión del informe final de trabajo de graduación intitulado: “**Desarrollo de la motricidad en adultos mayores en el centro de Atención Mis Años Dorados del municipio de Huité del departamento de Zacapa**” que para optar al grado académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, presenta la estudiante **Dalia Nájera López**, quien fuera asesorada por el Licenciado Joel Francisco Urrutia Chacón.-----

PROVIDENCIA: PED-006/2016

Siendo que en opinión de esta Coordinación, el informe final de graduación presentado, cumple con los requisitos formales mínimos establecidos por el normativo específico; atentamente pase a la Dirección de esta unidad académica, para que se sirva autorizar la impresión del informe de mérito.

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Edwin Rolando Rivera Roque
COORDINADOR GENERAL



c.c. Archivo

D-TG-P-009/2016

EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, POR ESTE MEDIO HACE CONSTAR QUE: Conoció el Trabajo de Graduación que efectuó la estudiante DALIA NÁJERA LÓPEZ titulado “DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD EN ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS DEL MUNICIPIO DE HUITÉ DEL DEPARTAMENTO DE ZACAPA”, trabajo que cuenta con el aval de su Asesor y del Organismo Coordinador de Trabajos de Graduación, de la carrera de Pedagogía. Por tanto, la Dirección del CUNORI con base a las facultades que le otorga las Normas y Reglamentos de Legislación Universitaria **AUTORIZA** que el documento sea publicado como Trabajo de Graduación, previo a obtener el grado académico de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA.

Se extiende la presente en la ciudad de Chiquimula, a tres de marzo de dos mil dieciséis.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



MSc. Nery Waldemar Galdámez Cabrera

**DIRECTOR
CUNORI - USAC**



c.c. Archivo

NWGC/ars

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por permitirme llegar a la culminación del nivel de licenciatura, formando parte primordial en cada uno de los procesos y situaciones presentadas en mi vida, por cada una de las bendiciones y misericordias para con mi vida, proveyendo amor, sabiduría, dedicación y esmero en la realización en el proceso de sistematización.

A mis padres

Por brindarme amor y apoyo incondicional en los momentos de alegría y de tristeza, inculcándome principios y valores para ser un buen ejemplo ante la sociedad; por cada uno de los sacrificios que pasaron a mi lado, enseñándome la perseverancia para luchar venciendo retos y obstáculos que se presentaron; gracias por todo.

A mis docentes

Porque cada una de sus instrucciones, enseñanzas y el tiempo dedicado para el desarrollo de sus áreas dentro y fuera del salón de clases, por la dedicación y esmero en formar personas capaces, competentes y emprendedoras en este mundo globalizado.

Al Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, departamento de Zacapa.

Por permitirme formar parte del grupo, compartiendo y relacionando conocimientos para brindarles un mejor servicio y atención a los adultos mayores, gracias por su amistad y apoyo especialmente a la Licda. Ana Julissa Morales Morales por sus palabras de ánimo y acompañamiento en los procesos llevados a cabo en el Ejercicio Profesional Supervisado.

ACTO QUE DEDICO

A Dios

Por permitirme y brindarme la oportunidad de prepararme académicamente.

A Guatemala

Porque soy parte de una sociedad guatemalteca, misma que presenta una gran diversidad de necesidades, requiriendo mí apoyo como individuo y profesional.

A mis padres, hermanos, hermanas y cuñados

Todos sus esfuerzos por brindarme la oportunidad de salir adelante académicamente. Por su apoyo y colaboración en el transcurrir de mi vida estudiantil.

A Centro Universitario de Oriente

Por brindar una preparación de calidad, formando personas conscientes y capaces de enfrentar la situación actual.

A adultos mayores

Por la valentía y el amor que emprenden día con día para salir adelante, por la fortaleza de vencer los obstáculos que se les presenta, por ser personas con un sin número de experiencias que aún tienen mucho por aportar a esta sociedad.

A mi asesor

Al Lic. Joel Francisco Urrutia Chacón por su valioso tiempo, dedicación y esmero durante el proceso de sistematización, por el excelente trabajo realizado como asesor.

RESUMEN

La sistematización se inició con la estructuración de entrevistas para llevar a cabo el diagnóstico en los sectores vulnerables de la población del municipio de Huité, departamento de Zacapa, por lo que se tomó en cuenta el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité departamento de Zacapa, que atiende a sesenta adultos mayores, presentando diversidad de necesidades, mismas que pueden ser complementadas con el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado que establece el Centro Universitario de Oriente, para los estudiantes del último semestre de la carrera de Pedagogía.

La realización de la sistematización permitió desarrollar el rol como sistematizadora pero a la vez llevar a cabo funciones de epesista. Es importante tomar en cuenta que sistematizar experiencias requirió el análisis de criterios y opiniones de los participantes en la ejecución de cada una de las actividades lúdicas, llevadas a la práctica; alcanzando resultados positivos y al mismo tiempo interesantes, durante los procesos, el trabajo de sistematización permite tomar decisiones y mejorar la práctica de los procesos motrices en adultos mayores.

El objeto de la sistematización se orientó en el registro y reflexión de la experiencia vivida en el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas, en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa, en los meses de enero a junio del año 2015.

El eje de la sistematización se basó en el desarrollo de la motricidad, por lo que requirió la utilización de instrumentos como la guía de observación, el diario de campo, la entrevista estructurada, línea del tiempo y el sociograma, para la recopilación de la historia llevando a cabo el ordenamiento y reconstrucción de la experiencia vivida, tomando como base la metodología de Juan Fernando Sierra (2011 p. 13), en la elaboración y negociación del proyecto de sistematización, la construcción del objeto, la descripción y análisis de la práctica, la construcción del producto y la apropiación institucional de hallazgos de la sistematización.

La sistematización permitió reflexionar acerca de la interpretación crítica de una o varias experiencias sobre el proceso de acción, permitiendo tomar decisiones para mejorar las futuras intervenciones relacionadas a las actividades lúdicas con el propósito de incluir y motivar al adulto mayor.

Las experiencias vividas permitieron obtener resultados, subrayando como lección aprendida que los procesos motrices beneficiaron a la población vulnerable de la tercera edad propiciando la socialización, el trabajo en equipo, la cooperación e igualdad, tomando en cuenta las actividades lúdicas como la oportunidad de compartir y relacionarse socialmente. El desarrollo de las actividades permitió practicar la motricidad gruesa y fina, fortaleciendo habilidades y destrezas psicomotoras, incluyendo socialmente al adulto mayor, disminuyendo el estrés, depresión, baja autoestima, exclusión y una vida sedentaria.

Por tal razón, se concluye que las actividades lúdicas son indispensables para facilitar la agilidad física y mental en los adultos mayores, ejecutando actividades que incrementan los procesos cognitivos y los ejercicios que benefician todo el organismo de una persona adulta; se alcanzó la participación en cada una de las actividades llevando a cabo procesos que favorecieron el desarrollo de la motricidad, tanto gruesa como fina.

De igual manera, se recomienda establecer un canal de comunicación permanente y asertivo entre el Centro Universitario de Oriente –CUNORI- y el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, con el fin de mantener la intervención de la academia en este centro a través del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, de los estudiantes del último semestre de pedagogía u otras carreras afines al área; tomando en cuenta actividades lúdicas y motivacionales con la implementación de la motricidad gruesa y fina, aplicando los conocimientos adquiridos durante la preparación académica y con ello cubrir las necesidades sociales existentes y a la vez realizar un trabajo humanista.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	VIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
MARCO METODOLÓGICO	
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Justificación	4
1.4 Objeto de sistematización	5
1.5 Enfoque de la sistematización	5
1.6 Objetivos	6
1.6.1 <i>Objetivo general</i>	6
1.6.2 <i>Objetivos específicos</i>	6
1.7 Precisión del eje de sistematización	6
1.8 Definición de población	6
1.9 Definición del método de sistematización	7
1.9.1 <i>Fase previa</i>	7
a) Elaboración y negociación del proyecto de sistematización	7
1.9.2 <i>Fase inicial</i>	7
a) Construcción del objeto de sistematización	7
1.9.3 <i>Fase de desarrollo</i>	8
a) Descripción y análisis de la práctica	8
b) Construcción de productos	8
1.9.4 <i>Fase de cierre</i>	8
a) Apropiación institucional de la experiencia	8
1.10 Técnicas e instrumentos para recuperación, análisis e interpretación del contenido	9

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco contextual	13
2.2 Marco institucional	15
2.3 Marco teórico	17
2.3.1 <i>Estado del arte</i>	17
2.3.2 <i>Fundamentos teóricos</i>	24

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN Y REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE LOS RESULTADOS

3.1 Fase previa	29
3.1.1 <i>Elaboración y negociación del proyecto de sistematización</i>	29
3.2 Fase inicial	29
3.2.1 <i>Construcción del objeto de sistematización</i>	29
3.3 Fase de desarrollo	30
3.3.1 <i>Descripción y análisis de la práctica</i>	30
a) Actividades para desarrollar motricidad fina	30
b) Actividades para desarrollar motricidad gruesa	71
c) Actividades motivacionales	90
d) Participantes	104
e) Agente sistematizadora	108
f) Administradora	114
3.3.2 <i>Construcción del producto</i>	118
3.4 Fase de cierre	118
3.4.1 <i>Apropiación institucional de la experiencia</i>	118

CAPÍTULO IV

LECCIONES APRENDIDAS

4.1 Fase previa	119
4.1.1 <i>Elaboración y negociación del proyecto de sistematización</i>	119
4.2 Fase inicial	119
4.2.1 <i>Construcción del objeto de sistematización</i>	119
4.3 Fase de desarrollo	119
4.3.1 <i>Lecciones aprendidas de las actividades lúdicas</i>	119
 CONCLUSIONES	 124
 RECOMENDACIONES	 125
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 126
 APÉNDICES	 128
 ANEXOS	 169

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Microrregiones del municipio de Huité	14
Cuadro 2	Población por grupo	14
Cuadro 3	Datos del personal que labora en el programa “Mis Años Dorados”	132
Cuadro 4	Plan de trabajo	136
Cuadro 5	Matriz semanal	154
Cuadro 6	Ficha de análisis	155
Cuadro 7	Guía de observación	156

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Unidades ejecutoras del Centro de Atención “Mis Años Dorados”	16
Figura 2	Razones del proceso formativo para el adulto mayor	17
Figura 3	Metodología para una pedagogía saludable	18
Figura 4	Recomendaciones que el adulto mayor debe despertar	19
Figura 5	Pasos metodológicos empíricos en el desarrollo del juego	20
Figura 6	Objetivos específicos de actividades lúdicas	22
Figura 7	Edades comprendidas en el adulto mayor	25
Figura 8	Beneficios de las actividades lúdicas desde el punto de vista físico	27
Figura 9	Beneficios de actividades lúdicas en la salud del adulto	27
Figura 10	Beneficio de actividades lúdicas en lo psicosocial del adulto	28
Figura 11	Contribución de las actividades lúdicas en los adultos mayores	28
Figura 12	Croquis del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, Huité	135
Figura 13	Tiempo lineal	157
Figura 14	Organigrama institucional	170

LISTADO DE SIGLAS Y ACRÓNIMOS

EPS	Ejercicio Profesional Supervisado
DMP	Dirección Municipal de Planificación
SOSEP	Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente
SAN	Seguridad Alimentaria Nutricional
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
PNI	Positivo, negativo e interesante
MAD	Mis Años Dorados

INTRODUCCIÓN

Sistematizar según Juan Sierra (2011) “es un proceso que pretende organizar lo que ha sido la marcha, es el ordenamiento y clasificación de datos de la interpretación crítica de una o varias experiencias que explicita la lógica de lo vivido”.

Se sistematizaron las experiencias vividas en el desarrollo de las actividades lúdicas, tomando en cuenta las opiniones y reflexiones de los involucrados en la construcción de un informe que permita comunicar los resultados de una forma ordenada y estructurada. Se enfatiza que servirá de fuente para las futuras generaciones que se interesen en el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de las actividades lúdicas.

El informe en la modalidad de trabajos de graduación corresponde a la sistematización del desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

En la reconstrucción de la experiencia vivida en el Ejercicio Profesional Supervisado se tomó en cuenta la metodología de sistematización que propone Sierra (2011) en cinco pasos: elaboración y negociación del proyecto de sistematización, construcción del objeto de sistematización, descripción y análisis de la práctica, construcción del producto y apropiación institucional de hallazgos de la sistematización.

Se establecen cuatro capítulos en la elaboración y estructuración del informe de sistematización contemplando en el capítulo I el marco metodológico que se enfoca en el tema, el planteamiento del problema, justificación, objeto de la sistematización, enfoque, objetivo general y objetivos específicos, el eje, la población y los momentos metodológicos.

En el capítulo II se aborda información contextual e institucional y el marco teórico que se divide en el estado del arte, el cual se establece a través de prácticas o

trabajos profesionales que se han realizado en relación a las actividades lúdicas con adultos mayores y fundamentos teóricos.

El capítulo III se basa en la presentación y reflexión crítica de los resultados obtenidos en el desarrollo de las actividades lúdicas, con la participación de los adultos mayores por medio de instrumentos que se utilizaron en la recopilación de información, tomando en cuenta lo positivo, negativo e interesante en la estructuración de la experiencia.

Las lecciones aprendidas se abordaron en el capítulo IV según lo alcanzado en la agrupación de las actividades de la motricidad gruesa, fina y actividades motivacionales, las cuales se convierten en punto de llegada y a la vez reto para los profesionales que deseen llevar a cabo estas actividades, en contextos similares al que se describe en esta sistematización, puede generar cambios en los resultados de una réplica. Para culminar, se incluyen en el informe las conclusiones y recomendaciones, así como también la información del material bibliográfico e instrumentos para la recolección de información.

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1 Tema

Desarrollo de la motricidad en adultos mayores en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

1.2 Planteamiento del problema

Los adultos mayores se encuentran en la última etapa de vida, por tal razón su estado de ánimo se podría ver afectado y con ello perder las ganas de vivir y salir adelante. Viviendo situaciones de abandono por familiares, necesitando el afecto y el sentido de pertenencia. Todas estas cuestiones tienden a afectar el estado emocional, psicológico y físico de las personas mayores, sufriendo estados negativos como: baja autoestima, exclusión, desánimo, depresión, aislamiento y separación de una vida social activa.

El diagnóstico institucional se lleva a cabo en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, del municipio de Huité del departamento de Zacapa, donde se brinda atención a sesenta adultos mayores que necesitan desarrollar habilidades y destrezas. Tomando en cuenta que la preparación en las personas adultas tiene grandes desafíos, porque pueden ser personas con cargos familiares y económicos, especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse, no pueden trabajar, su actividad social disminuye y entonces empiezan a experimentar estados negativos como la exclusión y la depresión, llevando una vida sedentaria.

Es importante mencionar que el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, carece de una guía metodológica de actividades lúdicas y motrices que permitan fortalecer destrezas y habilidades en los adultos mayores; por lo cual es necesario tomar en cuenta que el proceso de sistematización permite la interpretación crítica de las experiencias enfocándolas como procesos

sociales dinámicos en permanente cambio y movimiento en la adquisición de conocimientos para la implementación de mejoras en el desarrollo lúdico en los adultos mayores.

Es primordial que la institución cuente con una serie de actividades que le ayuden y faciliten el desarrollo físico y psicosocial del adulto mayor de manera participativa, evitando en el adulto mayor la baja autoestima, depresión, impotencia, exclusión y en cambio se sentirán importantes, queridos, incluidos, capaces y con muchos deseos de seguir participando e involucrándose en el proceso.

1.3 Justificación

Es importante tomar en cuenta que los adultos mayores constituyen una población vulnerable que se encuentran viviendo estados de aislamiento, depresión, desánimo y exclusión ante la sociedad, por tal razón, es necesario incentivar, motivar, incluir y brindar al adulto mayor sentimientos de pertenencia. Por lo que sistematizar el desarrollo de la motricidad en actividades lúdicas permite animar, motivar e incluir al adulto mayor formando parte de los procesos con argumentaciones, criterios y puntos de vista.

En el Centro de Atención “Mis Años Dorados” no sistematizan sus prácticas educativas. Por eso se hace necesario tomar en cuenta que la sistematización brinda la oportunidad de mejorar continuamente las prácticas pedagógicas al momento de catalogar, reconstruir y analizar la historia del proceso vivido. Tomando en cuenta los argumentos, aportes y metodologías que forman parte del proceso en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina a través de las actividades lúdicas fortaleciendo procesos cognitivos y físicos, este trabajo de graduación permitirá a través de las lecciones aprendidas, que en un futuro se mejoren las prácticas pedagógicas en este sector de la población.

La modalidad de sistematización permitió al Centro de Atención “Mis Años Dorados” obtener resultados, descripción y análisis de los procesos realizados, tomando en cuenta los logros alcanzados para llevarlos a la práctica en beneficio

de la calidad de vida de los adultos mayores, y a la vez estar aprendiendo de la experiencia.

Se hace necesario subrayar que al momento de no llevar a cabo este estudio no se obtendrá resultados, prácticas y experiencias que contribuyan a reforzar los procesos para la ejecución de sistematizaciones futuras, en la intervención de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad en beneficio de los adultos mayores.

Como profesional se pretende apoyar al Centro de Atención “Mis Años Dorados” con la teorización y descripción de las experiencias vividas durante el proceso de desarrollo de la motricidad gruesa y fina a través de actividades lúdicas en los adultos mayores, así como también aportar desde el punto de vista metodológico para la réplica de esta experiencia en contextos similares.

1.4 Objeto de la sistematización

La experiencia vivida en el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas, en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa desde el cinco de enero al cinco junio del año 2015.

1.5 Enfoque de la sistematización

El enfoque que se tomó para llevar a cabo la modalidad de sistematización es prospectivo, porque se registrará de acuerdo al avance del proceso de las actividades lúdicas para desarrollar la motricidad en adultos mayores del Centro de Atención “Mis Años Dorados” en el marco del Ejercicio Profesional Supervisado.

1.6 Objetivos

1.6.1 General

Sistematizar las experiencias vividas del Ejercicio Profesional Supervisado en el desarrollo de la motricidad a través de actividades lúdicas, en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

1.6.2 Específicos

- a) Analizar las opiniones y reflexiones de los participantes de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.
- b) Redactar un informe escrito, con los resultados del análisis de las experiencias vividas en el Ejercicio Profesional Supervisado.
- c) Comunicar los resultados del Ejercicio Profesional Supervisado, al Centro Universitario de Oriente, Universidad de San Carlos de Guatemala y al Centro de Atención “Mis Años Dorados” para mejorar las futuras intervenciones de la universidad en el nivel de calidad y vida de los adultos mayores.

1.7 Precisión del eje de sistematización

Desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

1.8 Definición de la población

Se trabajará con la población, constituida por sesenta adultos mayores.

1.9 Definición del método de sistematización o momentos metodológicos

Con base a Sierra (2011 p.13) los pasos generales de la sistematización son:

1.9.1 Fase previa

a) Elaboración y negociación del proyecto de sistematización

Esta etapa permite realizar los primeros acercamientos con la institución, para llevar a cabo la estructuración del instrumento a utilizar en la realización del diagnóstico para diseñar el plan y procesos a ejecutar en la sistematización, especificando los objetivos que se desean alcanzar con el desarrollo de la motricidad a través de actividades lúdicas, tomando en cuenta el desarrollo de la planificación con los recursos y el tiempo establecido.

1.9.2 Fase inicial

a) Construcción del objeto de sistematización

Contribuir con el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa, apoyando a los adultos mayores; tomando en cuenta la problemática que se manifiesta en la institución y llevando a cabo la motricidad a través de actividades lúdicas para motivar, incluir e incentivar a las personas mayores. Las siguientes interrogantes serán utilizadas para describir y analizar los procesos ejecutados en la sistematización.

- i ¿Qué tienen de positivo las actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”?
- ii ¿Cuáles son los aspectos negativos en el desarrollo de las actividades lúdicas?
- iii ¿Qué tiene de interesante la práctica de las actividades lúdicas en adultos mayores?
- iv ¿Cómo ayudan anímicamente las actividades lúdicas al adulto mayor?

- v ¿Cómo mejora la actividad lúdica en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”?
- vi ¿Querrán los adultos mayores practicar permanentemente las actividades lúdicas?

1.9.3 Fase de desarrollo

a) Descripción y análisis de la práctica

Son los registros que se estuvieron llevando a cabo día a día, de manera semanal y mensual para establecer los acontecimientos y situaciones que se desarrollen en cada una de las actividades, lo cual permite la estructuración de la experiencia vivida, catalogando los cambios positivos, negativos e interesantes que se estén alcanzando.

Se ordena y se clasifica la información de los argumentos, criterios y puntos de vista de los adultos mayores en el desarrollo motriz a través de las actividades lúdicas, con la interpretación crítica y reconstrucción de una o varias experiencias vividas en el proceso de sistematización.

b) Construcción del producto

Se realiza en el momento del ordenamiento del rompecabezas, así también la organización de cada uno de los capítulos, creando el informe de la modalidad de sistematización, es escribir para comunicar a otros los resultados alcanzados y la interpretación crítica de las experiencias vividas en el desarrollo de las actividades lúdicas en la motivación e inclusión de los adultos mayores.

1.9.4 Fase de cierre

a) Apropiación institucional de la experiencia

Las experiencias y acontecimientos vividos durante el Ejercicio Profesional Supervisado, permite la elaboración de un informe que puede ser útil para las futuras intervenciones en el desarrollo de las

actividades lúdicas; motivando, incluyendo e incentivando al adulto mayor, con este informe se podrá compartir o validar los resultados para llegar a la toma de decisiones sobre la incorporación a las prácticas de conclusiones de la sistematización, tomando en cuenta las entidades que estuvieron involucradas en el proceso.

1.10 Técnicas e instrumentos para la recuperación, análisis e interpretación del contenido

1.10.1 Técnicas

Son un conjunto de procedimientos y pautas que se utiliza como medio para llegar a un cierto fin.

a) Observación

Para Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p.411), la observación, es un recurso que se utiliza constantemente en el desarrollo de la vida cotidiana para adquirir conocimientos. Continuamente se observa, pero rara vez se hace metódica y premeditadamente; implicando observar profundamente las situaciones y reflexionando constantemente.

La técnica de la observación se ejecutó en las actividades lúdicas en el intercambio de actitudes y aptitudes en la relación de los adultos mayores con argumentos y criterios de los procesos llevados a la práctica. Prestándole atención y comprensión a las conductas no verbales.

b) Entrevista

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p.418), la entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. Explicando el propósito del estudio y especificar claramente

la información que necesita; en el caso que la interpretación es errónea de las preguntas permite aclararlas, asegurando una mejor respuesta.

La técnica de la entrevista se llevó a cabo en la familiarización y estructuración de interrogantes ante el proceso a desarrollar interrelacionándose la sistematizadora con los participantes involucrados, expresando comentarios y criterios a las interrogantes expuestas, viviendo una situación de estar cara a cara en la adquisición de información y datos.

c) Grupo focal

Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p. 425), determina en la investigación cualitativa a la técnica de grupo focal como proceso de producción de significados que indaga e interpreta en profundidad y detalle, en relación a comportamientos sociales y prácticas cotidianas.

El grupo focal permite la conformación de pequeños números de participantes en diferentes sesiones en la recolección de datos, con la intervención de los involucrados exponiendo criterios y puntos de vista. Es importante tomar en cuenta que el grupo focal está integrado por líderes que contemplan las opiniones y criterios de los demás integrantes tomando en cuenta la socialización previa en forma colectiva.

Los grupos focales se conformaron con los líderes de cada equipo de trabajo. Estos líderes fueron designados por cada equipo de adultos mayores, para que los representara y narrara las opiniones y acuerdos a los que se había llegado dentro de cada equipo.

1.10.2 Instrumentos

a) Guía de observación

Para Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p. 411), la guía de observación le permitirá a la sistematizadora acceder a la información que le ayudará a saber cómo realizar su tarea y encuadrar el trabajo como sistematizadora en la reconstrucción de la historia.

Se hace uso del instrumento de la observación al momento de plasmar los datos adquiridos en la observación tomando en cuenta lo positivo, negativo e interesante de los procesos de las actividades lúdicas por medio de criterios y argumentos de los involucrados como también actitudes y aptitudes de los mismos.

b) Diario de campo

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p. 380), el diario de campo, es un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles de ser interpretados. En este sentido el diario de campo, permite estructurar las experiencias por medio del análisis de los resultados establecidos en los puntos relevantes y a resaltar en el desarrollo del proceso.

El diario de campo permitió plasmar los diferentes procesos o cambios surgidos en el desarrollo de las actividades lúdicas realizando anotaciones de lo positivo, negativo e interesante a través de las opiniones y reflexiones de los involucrados.

c) Entrevista estructurada

Para Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p. 420), permite orientar de una mejor manera la entrevista con la

elaboración de un formulario siguiendo un orden, al momento de preguntar a la persona entrevistada. Sin embargo, al utilizar este tipo de entrevistas el investigador tiene limitada libertad para formular preguntas independientes generadas por la interacción personal.

Se implementa en el momento de llevar a cabo el diagnóstico en la recopilación de información institucional en relación al contexto, de igual forma al conversar y familiarizar interrogantes enfocadas en lo positivo, negativo e interesante en el desarrollo de la motricidad a través de las actividades lúdicas con los involucrados.

d) Sociograma

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010 p. 427), el sociograma permite socializar con los involucrados, el desarrollo de la motricidad a través de las actividades lúdicas en la descripción de situaciones y comportamientos en los procesos.

Este instrumento se ejecutó al establecer la información de manera colectiva con los líderes de grupo, con los argumentos de los procesos llevados a cabo, permitiendo recolectar información y criterios, involucrándose en la socialización en respuesta de lo positivo, negativo e interesante de las actividades; el sociograma permite obtener información y datos que serán utilizados por la sistematizadora en la reconstrucción de la historia y análisis de los resultados en el proceso.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Contextual

Según García (2015), el Centro de Atención “Mis Años Dorados” se encuentra ubicado en el Barrio el Centro del municipio de Huité, departamento de Zacapa, brindando sus servicios a la población de la tercera edad desde el dieciocho de marzo del 2013, es importante resaltar la información municipal por ello se toman en cuenta los siguientes datos.

2.1.1 Nombre

Municipio de Huité, del departamento de Zacapa.

2.1.2 Ubicación

El municipio de Huité se encuentra localizado en el Oriente de la República de Guatemala, a una altura de 305 metros sobre el nivel del mar. Al Oeste de la cabecera departamental, con una extensión territorial de 87.33 km², recalca que las vías de acceso son carreteras asfaltadas para la cabecera departamental y ciudad capital; por lo cual hace referencia que se encuentra al Este del Meridiano de Greenwich (Consejo Comunitario Huité, 2003).

2.1.3 Reseña histórica

Para García (2015), antes de convertirse en el décimo municipio del departamento de Zacapa, Huité era una aldea del municipio de Cabañas (antes Chimalapa). Etimológicamente Huité se deriva del Nahuatl: WIHTI que significa camino o medio de comunicación entre dos lugares.

Cuadro 1. Microrregiones del municipio de Huité

Microrregiones	Aldeas y Caseríos
I	Cabecera municipal Aldea Antombrán Caserío el Amatillo
II	Aldea la Reforma Aldea San Francisco Caserío Plan del Sare y las Joyas
III	Aldea la Oscurana Aldea el Encinal Caserío Plan de la Cruz Caserío Manzanotillo Caserío los Corralitos y la Cuchilla Caserío los Cocos
IV	Aldea el Jute Aldea Santa Cruz y el Paraíso Aldea San Miguel Caserío Filo del Mecate y el Palmo

Fuente: Elaboración propia, con base a información de la Dirección Municipal de Planificación –DMP–

2.1.4 Población por grupo

Cuadro 2. Población por grupo

Municipio	Grupo	Masculino	Femenino	Total
Huité	00 – 01	278	277	555
	01 – 04	528	489	1017
	04 – 07	448	454	902
	07 – 14	1,002	903	1,905
	14 – 18	500	456	956
	18 – 45	1,609	1,688	3,297
	45 – 60	454	383	837
	60 – +	302	294	596
	TOTALES	5,121	4,944	10,065

Fuente: Elaboración propia, con base a información de la Dirección Municipal de Planificación –DMP–

2.2 Contexto Institucional

2.2.1 Nombre

Según Morales (2015), Centro de Atención “Mis Años Dorados”, municipio de Huité departamento de Zacapa.

2.2.2 Ubicación

Barrio el Centro del municipio de Huité, departamento de Zacapa.

2.2.3 Tipo de institución

Nacional, programa de gobierno.

2.2.4 Reseña histórica

Según Morales (2015), el programa nacional “Mis Años Dorados”, fue creado mediante el acuerdo interno de la secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente-SOSEP- 183-2012; para dar respuesta al sector vulnerable de adultos mayores, quienes por años han sido olvidados. El programa tiene como fin primordial la atención de las personas mayores de sesenta años o más, en condiciones de pobreza y pobreza extrema; con la finalidad de respetar y promover sus derechos, para mejorar sus condiciones y calidad de vida.

Enfatiza Morales (2015), que el programa inició en diversos municipios del país, aperturando catorce centros, entre ellos el Centro de Atención “Mis Años Dorados” en el municipio de Huité, el dieciocho de marzo del año dos mil trece.

2.2.5 Perfil del Programa

Según Morales (2015), el Gobierno de la República de Guatemala emprende una acción enfocada expresamente a la atención de los adultos mayores que viven en condiciones de pobreza y pobreza

extrema, constituye una estrategia de Gobierno para contribuir a mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

2.2.6 Visión

Edificar organización comunitaria y la oportunidad de contar con mejores herramientas que permitan a la población más vulnerable ser autosuficiente y capaz de mejorar su calidad de vida; integrando las acciones oportunas de los programas como articuladores del esfuerzo social del gobierno, sector productivo, la sociedad civil y la cooperación nacional e internacional en el fortalecimiento del capital social de Guatemala. (Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente - SOSEP-, 2014).

2.2.7 Misión

Promover y apoyar acciones en educación, salud y desarrollo comunitario que incidan positivamente en los grupos vulnerables del país para lograr una nueva generación de guatemaltecas y guatemaltecos sanos, con oportunidades de desarrollo y mejora de la calidad de vida a través de la participación de la mujer y su entorno familiar. (Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente -SOSEP-, 2014).

2.2.8 Unidades ejecutoras

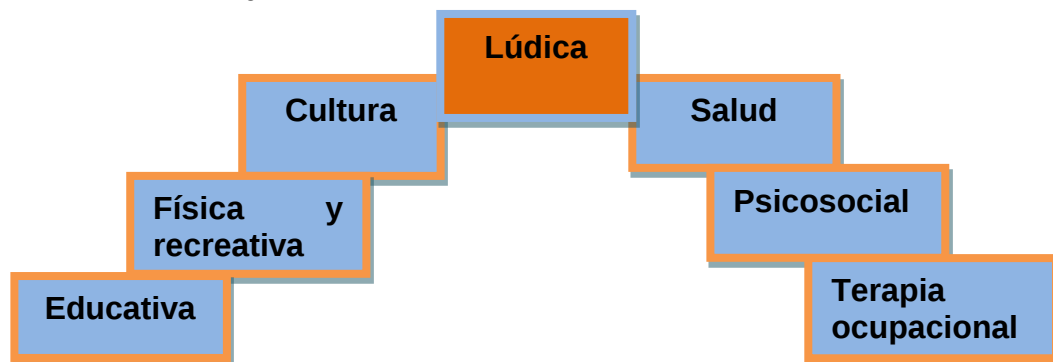


Figura 1. Unidades ejecutoras del Centro de Atención "Mis Años Dorados"

Fuente: Elaboración propia, con base a información de la administradora

2.2.9 Función de la Institución

Brindar atención integral a toda persona de sesenta años de edad sin distinción de raza, sexo ni religión.

2.3 Marco teórico

2.3.1 Estado del arte

Según Couso (2013 p. 25), la sistematización formativa para una longevidad satisfactoria desde la universidad del adulto mayor, un anciano está motivado al aprendizaje por razones diferentes, que en el proceso formativo. Clasificando las siguientes razones:



Figura 2. Razones del proceso formativo para el adulto mayor

Fuente: Elaboración propia con base a Couso Clemente (2013 p. 25)

Según Couso (2013 p. 6), el objetivo de esta investigación se enfoca en la elaboración de una estrategia de formación permanente para un envejecimiento saludable, sustentada en un modelo de sistematización formativa para un envejecimiento saludable, implicando la intervención de elementos de diversas disciplinas en todas las manifestaciones de la

cultura, pues la salud integral en el envejecimiento, abarca todo el quehacer del hombre y se hace posible mediante el establecimiento de estrategias educativas.

Metodología que utilizó Couso (2013 p. 9-10), para la sistematización pedagógica del envejecimiento saludable se enmarca los siguientes métodos y técnicas de investigación:



Figura 3. Metodología para una pedagogía saludable

Fuente: Elaboración propia con base a Couso Clemente (2013 p. 9-10)

Ávila et al. (2011 p. 18), implementan en la modalidad de sistematización el Diseño de un Programa Lúdico-Recreativo para el Centro Vida de Adulto Mayor municipio de Chiquinquirá- Boyaca, Colombia.

a) Objetivo general

Promover estrategias para la implementación de un programa lúdico-recreativo en el Centro Vida de la ciudad de Chiquinquirá, como una forma de aprender a ocupar el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del adulto mayor como parte de su bienestar físico, mental, social y cultural.

La propuesta de Ávila et al. (2011 p. 63-64), fue basada en la recolección e interpretación de datos mediante encuesta, tomando una muestra de la población mediante tres fases:

- a) **Fase I:** se estableció el tema de trabajo de investigación, iniciando comunicación con organismos que aporten información para identificar la población objeto, manifestando la metodología a utilizar y la implementación del árbol de problemas de acuerdo a las necesidades y aspiraciones del adulto mayor, conociendo las causas y consecuencias.
- b) **Fase II:** se llevan a cabo las encuestas, la clasificación de la problemática, realizando un preámbulo de lo que se conoce sobre estrategias lúdicas, identificando aspectos socio económico, familiar y cultural.
- c) **Fase III:** se desarrollan actividades de reconocimiento de la problemática previamente por medio del plan.

Conclusión a la que llegó Ávila et al. (2011 p. 88)

El programa lúdico recreativo le brinda al adulto mayor la oportunidad de estar en un mundo que sin querer ya habían olvidado, proporcionando estabilidad emocional, social y física, con actividades sensoriales, físico-deportivas, ocupacionales y de animación.

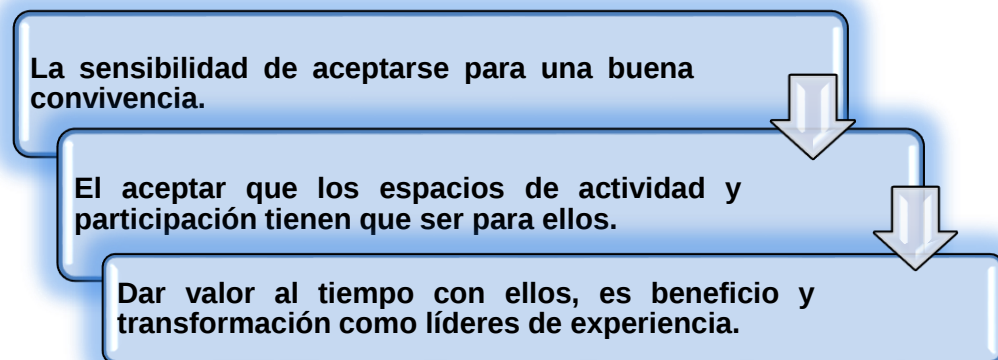


Figura 4. Recomendaciones que el adulto mayor debe despertar
Fuente: Elaboración propia con base a Ávila et al. (2011 p. 90)

Zamara (2011 p. 2), realiza la propuesta de juegos motrices para el adulto mayor de edad madura en la comunidad, enfocada en que el adulto mayor se encuentra en una de las etapas que necesita atención especializada de diferentes profesionales que contribuyan a mantener una calidad de vida debido al proceso de envejecimiento que ocurre en estas edades.

Para Zamara (2011 p. 2), una de las formas de tratar a las personas de mayor edad para mejorar su salud integral es a través de la práctica de ejercicios físicos. El juego contribuye a motivar y realizar actividades físicas en personas de edad avanzada, específicamente de sesenta años en adelante.

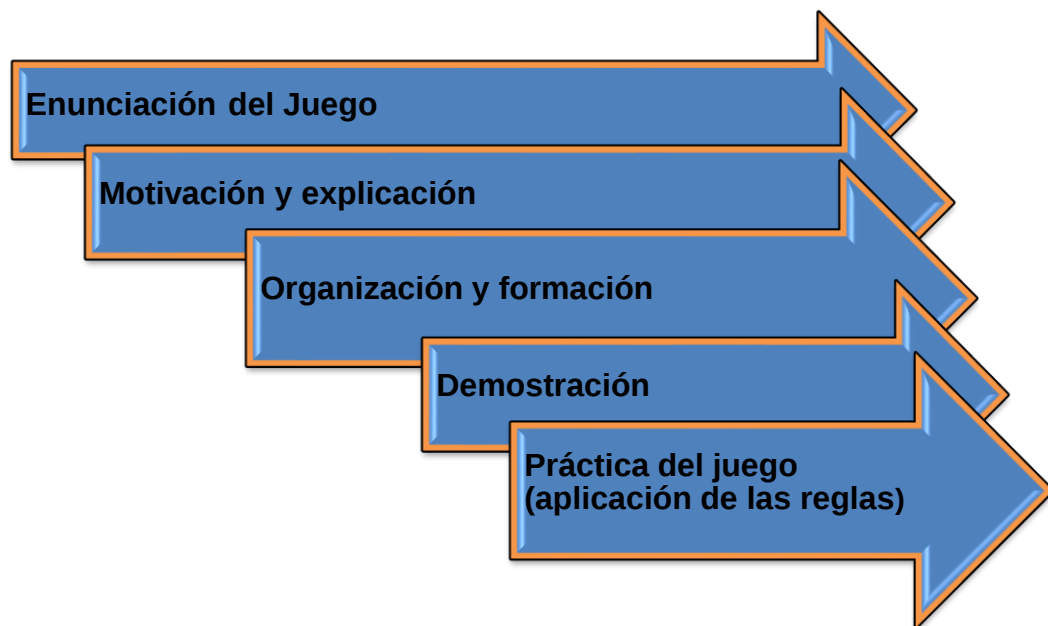


Figura 5. Pasos metodológicos empíricos en el desarrollo del juego
Fuente: Elaboración propia con base a Zamara (2011 p. 3)

Desarrollo

Según Zamara (2011 p. 4), es importante tomar en cuenta que los juegos se pueden realizar en la parte principal de las clases, siempre y cuando no se salga de los lineamientos para alcanzar los objetivos que se han trazado y la función que tiene la misma, apoyando la planificación de las tres etapas básicas de la actividad física, ya sea para motivarlas, para desarrollar

habilidades y hábitos motrices, para educar el sentido de pertenencia, para proporcionar un buen estado de ánimo, combatir el estrés, desarrollar capacidades físicas, etc.

Conclusiones a las que llegó Zamara (2011 p. 8)

- a) Según Zamara (2011 p. 8), el estudio y análisis de los fundamentos teóricos de la importancia de la adaptación de juegos motrices contribuyen en la preparación física y mejora de la calidad de vida en el círculo de abuelos que se investiga.
- b) Zamara (2011 p. 8), establece que es fundamental que los juegos sean adaptados para desarrollar habilidades y hábitos motrices, para proporcionar un buen estado de ánimo, combatir el estrés de las personas de edades maduras.

Lizano (2014 p. 16), implementa la sistematización de la actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, cantón Ambato, Ciudad de la España, Ecuador.

Según Lizano (2014 p. 11), “El juego en el envejecimiento es un factor muy importante porque posibilita seguir desarrollando una de las capacidades propiamente humana que es la de imaginar”. Las actividades lúdicas y recreativas son de beneficio en el desarrollo físico, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores.

Lizano (2014 p. 13), subraya que una persona al momento de llegar a los sesenta años empieza a presentar diversas dificultades como: la pérdida de la locomoción, baja resistencia física, descontrol postural, pérdida de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de

enfermedades como la osteoporosis y diabetes, dentro de otras que repercuten en su bienestar.

Objetivo general

Investigar las actividades lúdicas de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudad de la España.



Figura 6. Objetivos específicos de actividades lúdicas

Fuente: Elaboración propia con base a Lizano (2014 p. 14)

Modalidad de la investigación que utilizó Lizano Salazar

- a) Investigación bibliográfica: Se desarrolla por un proceso de búsqueda de fuentes impresas (documentos escritos). (Lizano 2014 p. 61-62).

- b) Investigación de campo: Se adquiere información de primera mano porque se debe acudir al lugar de los hechos, permitiendo entrar en contacto directo con el objeto de estudio y recopilar la información pertinente para verificar si las actividades lúdicas influyen en los adultos mayores. (Lizano 2014 p. 61-62).

Conclusión a la que llego Lizano (2014 p. 93)

Según Lizano (2014 p. 93), es importante tomar en cuenta que las actividades lúdicas como festivales deportivos y recreativos, campeonatos de juegos de mesa: Domino, damas, ajedrez y sesiones de bailoterapia, en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, promueven el mejoramiento en el sistema funcional y desarrollan el autoestima personal y social de los adultos mayores, siendo estas un eje primordial en la calidad de vida de los mismos, ya que al realizar actividades lúdicas y recreativas benefician el mantenimiento físico, mental y social de los adultos, desarrollando estados de pertenencia e inclusión, para que no lleven una vida sedentaria o estática.

Recomendación que refirió Lizano (2014 p. 94)

Lizano (2014 p. 94), enfatiza y recomienda que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús se implementen las actividades lúdicas y recreativas para que de una u otra manera se mejore la calidad de vida de los adultos mayores y a la vez fortalecer esta institución, tomando en cuenta que se hace necesario y emergente que estas personas se ejerciten y tengan acceso a la práctica de actividades que ayuden en la prevención y tratamiento de las enfermedades que atacan en esta etapa de la vida.

2.3.2 Fundamentos teóricos

a) Sistematización

Según Acosta (2005 p. 5), enfatiza que la sistematización es un proceso de reflexión que pretende ordenar y clasificar datos e información con la interpretación crítica de una o varias experiencias que descubre o explicita la lógica del proceso vivido, así también es permanente y acumulativo de conocimientos a partir de las experiencias de la realidad social.

Según Sierra (2011 p. 12), sistematización es comprender para aprender cómo se ha hecho lo que se ha hecho y cómo se ha logrado lo que se ha logrado. Es una reflexión sobre el proceso de la acción.

Para Sierra (2011 p. 25), el método de sistematización no se reduce a la suma de técnicas para levantar, ordenar y analizar información. El método es el encadenamiento consciente e intencionado de un conjunto de procesos y procedimientos para lograr un propósito de comprensión de las experiencias para mejorarlas.

Según Sierra (2011 p. 13), enfatiza en la implementación de pasos generales en el proceso de la modalidad de sistematización, tomando en cuenta cinco momentos en los cuales se puede desarrollar la sistematización en la recopilación y reconstrucción de la historia:

- i Elaboración y negociación del proyecto de sistematización.
- ii Construcción del objeto de sistematización.
- iii Descripción y análisis de la práctica.
- iv Construcción de productos.
- v Apropiación institucional de hallazgos de la sistematización.

b) Adulto Mayor

Para el Instituto para la Atención de Adultos Mayores (2010 p. 2), el adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, en la que antecede al fallecimiento. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

Subraya el Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 3), que esta etapa de la vida es ciertamente compleja y difícil de sobrellevar, especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse, disminuyendo la actividad social y empiezan a experimentar estados negativos como la exclusión.

El envejecimiento según Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 2) es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo, están determinados por la historia, la cultura y la situación económica de las personas.

La vejez para Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 3), es una etapa de la vida del ser humano, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo.

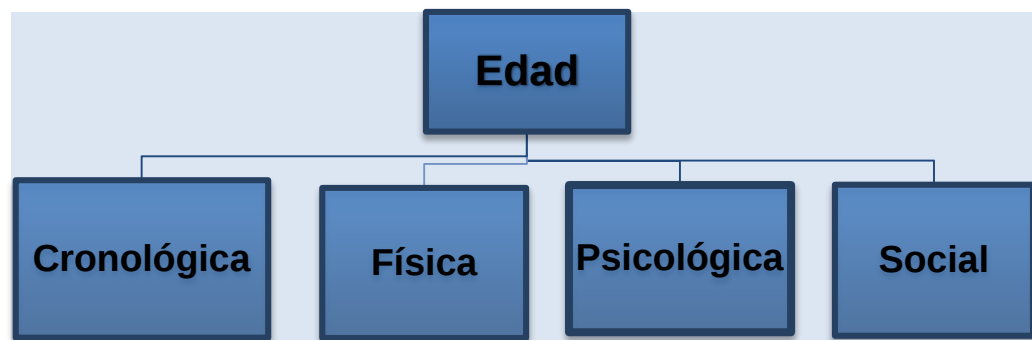


Figura 7. Edades comprendidas en el adulto mayor

Fuente: Elaboración propia con base a Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 3)

i La edad cronológica

Según Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 3), la Organización de las Naciones Unidas –ONU- establece la edad de sesenta años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los sesenta y cinco años.

ii La edad física

Según Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 4), en esta etapa de la vida es el logro de la funcionalidad y la autonomía.

iii La edad psicológica

Para Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 4), en la memorización y la adquisición de aprendizaje normalmente se dan modificaciones de manera gradual, por tal razón es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes.

iv La edad social

Para Instituto para Atención de Adultos Mayores (2010 p. 4), la vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, cultura y organización social.

c) Actividades lúdicas

Para Cordón (2010 p. 1), las actividades lúdicas deben desarrollar un carácter eminentemente participativo, democrático, humanista e integrador, fortaleciendo procesos cognitivos y motrices, tomando en cuenta las siguientes: el peregrino, el tren, camareros y equilibrio, entre otras.

Según Córdón (2010 p. 3), particularidades de la actividad lúdica:

Es una forma de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de preparación se conviertan en factores limitadores. Estructura el ocio como una dotación con significado vivencial y de experiencia.

Los comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, los juegos no descartan el aprendizaje, permiten comportamiento individual y grupal de los adultos mayores.

Enfatiza Córdón (2010 p. 3) en los beneficios de las actividades lúdicas:

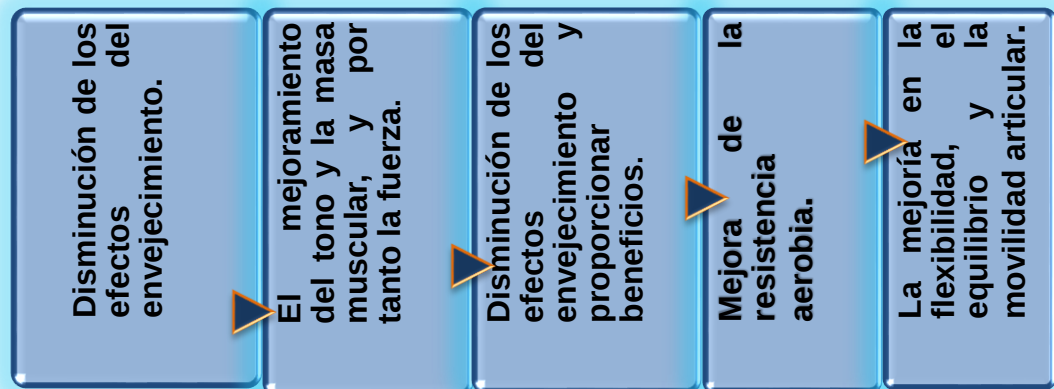


Figura 8. Beneficios de actividades lúdicas desde el punto de vista físico
Fuente: Elaboración propia con base a Córdón (2010 p. 3)

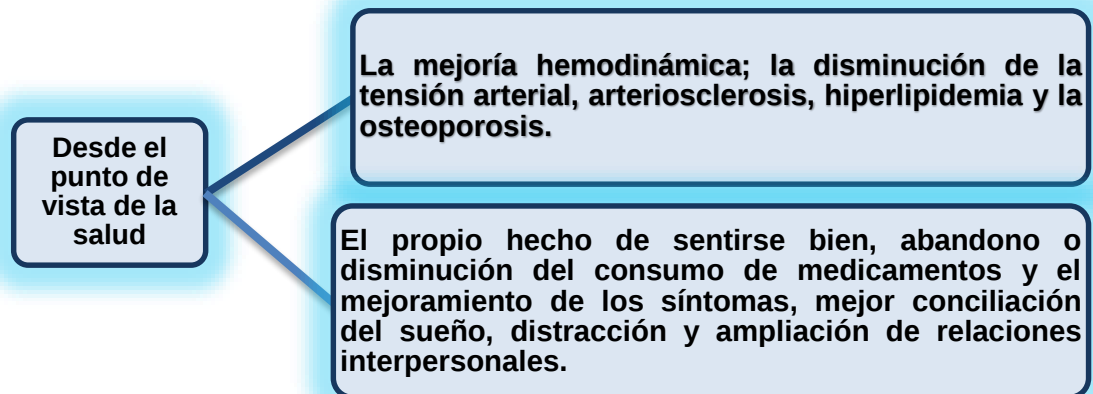


Figura 9. Beneficios de actividades lúdicas en la salud del adulto
Fuente: Elaboración propia con base a Córdón (2010 p. 4)

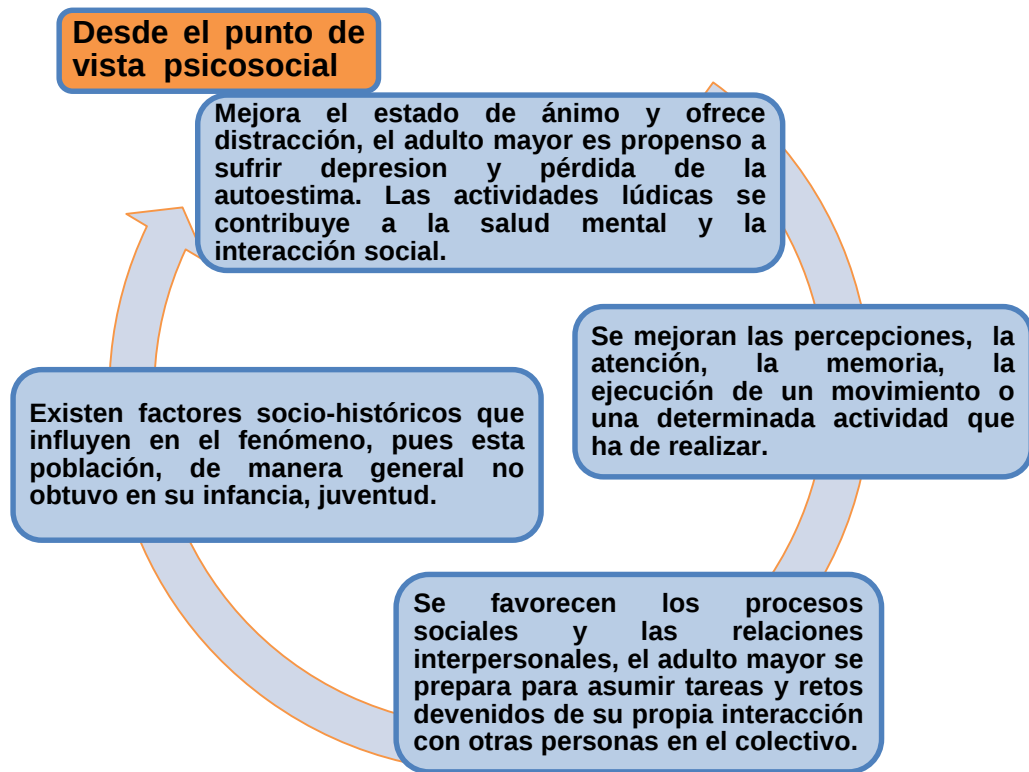


Figura 10. Beneficios de actividades lúdicas en lo psicosocial del adulto

Fuente: Elaboración propia con base a Córdón (2010 p. 3)

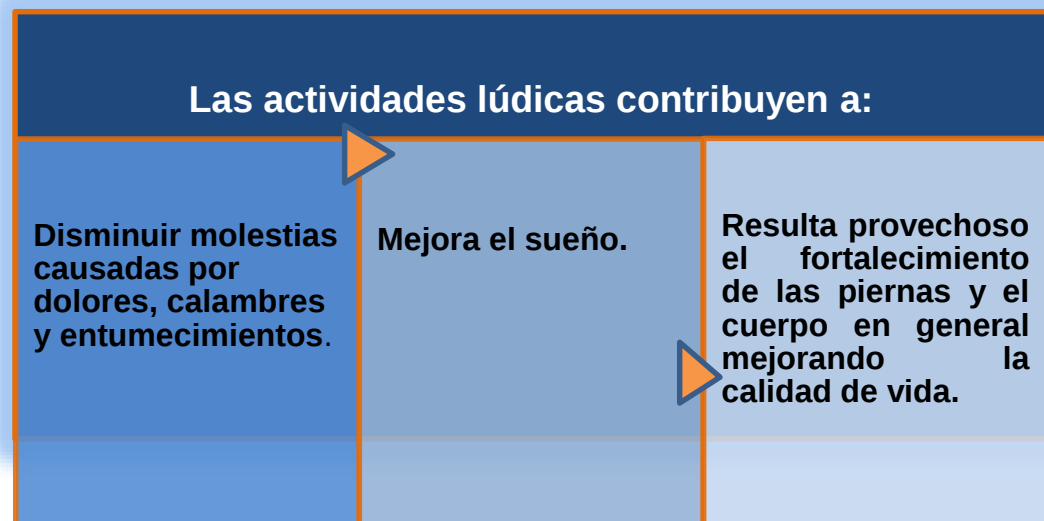


Figura 11. Contribución de las actividades lúdicas en los adultos mayores

Fuente: Elaboración propia con base a Córdón (2010 p. 3)

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN Y REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE LOS RESULTADOS

3.1 Fase previa

3.1.1 Elaboración y negociación del proyecto de sistematización

En el mes de noviembre del año 2014 se realizó una solicitud de manera oral y luego en el mes de enero de 2015 se hizo por escrito para llevar a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Se realizó una reunión con el personal encargado del Centro de Atención “Mis Años Dorados” y el representante de la Dirección Municipal de Planificación, socializando las necesidades prioritarias por medio de un diagnóstico tomando en cuenta la redacción y estructuración de las interrogantes, aplicando la técnica de la entrevista con el instrumento de la entrevista estructurada en la obtención de información contextual e institucional con la realización de la catalogación de los datos de la situación y necesidades que presentó el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

3.2 Fase inicial

3.2.1 Construcción del objeto de sistematización

Con base en los resultados obtenidos del diagnóstico, tomando en cuenta la problemática, fue necesaria la estructuración y elaboración de una planificación, la cual se ubicó en el apéndice 4, sirviendo como guía en el desarrollo del proceso de sistematización, llevando a cabo la selección de los resultados que se quieren obtener, plasmados en los objetivos, especificando la o las experiencias que se querían sistematizar y los

factores que se querían destacar como hilo conductor de la sistematización.

Se construyó la batería de preguntas enmarcándolas en la ficha de análisis, con la aplicación de la técnica de observación, la entrevista y los grupos focales, sirviendo para obtener y registrar la información requerida por medio de los instrumentos utilizados durante el proceso.

3.3 Fase de desarrollo

3.3.1 Descripción y análisis de la práctica

a) Actividades para desarrollar motricidad fina

i Telaraña

Fin:

Socializar de forma participativa los datos personales del adulto mayor fortaleciendo los lazos de amistad y compañerismo.

Desarrollo:

La actividad permitió el desarrollo de la amistad y compañerismo entre los adultos mayores y la profesional epesista relacionando diferentes puntos de vista; socializando, compartiendo y creando un ambiente agradable y armonioso, según lo que ellos mismos manifestaron.

En esta actividad se desarrolló la participación de adultos mayores en la realización del trabajo en equipo, practicando los valores de solidaridad y el apoyo mutuo; permitiendo llevar a cabo la colaboración entre el grupo, venciendo los obstáculos que se presentaron a causa de enfermedades, tomando en cuenta la formación del círculo porque en su mayoría no alcanzaron estar mucho tiempo de pie y pasaban la bola de lana porque se le dificultaba lanzarla por estar en silla de rueda o con un andador y

otros que sufren ceguera; enfatizando que se llevó a cabo el compañerismo, apoyo mutuo y solidaridad entre el grupo.

Los adultos argumentaron que: “la araña, es un animal pequeñísimo que costura para atrapar su comida”, “es organizada”, “une cada hilo”, haciendo referencia a que este juego los une, haciendo referencia a “me siento alegre”, “es bueno estar reflexionando”, “me motiva a participar”, “qué bueno que estemos todos”.

Logros:

Incentivaron positivamente el estado emocional del adulto mayor, despertando el interés por participar y compartir, fomentando la unidad, solidaridad y el trabajo en equipo, de acuerdo a las expresiones por ellos argumentadas; de igual forma realizaron movimientos que benefician el sistema muscular fortaleciendo la agilidad y flexibilidad en el adulto; como se observa en siguiente fotografía.



Adultos mayores practicando la actividad de la telaraña con la dirección de la epesista.

ii Lotería

Fin:

Fortalecer el desarrollo cognitivo en los adultos mayores con la identificación de cada una de las figuras reflejando la alegría al momento de gritar lotería y obtener un premio.

Desarrollo:

Los participantes seleccionaron el cartón que prefirieron y también se les facilitó los materiales a las personas que no pueden caminar, tomando en cuenta las reglas del juego. Es importante mencionar que los adultos mayores aportaron varias frases graciosas de las cartas de lotería y de esa forma motivaron el juego, tales como: “El gallo: quiquiriquí”, “la luna: cascabelera”, “el sol: solito asoleado, cachetes de gringo”, “la mañosa: la mano”, “la rana: mujer del sapo”.

El juego de lotería le permitió al grupo de adultos mayores la familiarización con las figuras, colores, frases, tomando en cuenta la identificación y selección de las imágenes. Manifestando los adultos mayores que les permitió la sana distracción y la obtención de premios; con ello la actividad de lotería motivó e incentivó a los adultos mayores a formar parte del proceso, participando e involucrándose socialmente, desarrollando habilidades cognitivas y motrices; llevando a cabo la práctica de la memorización e identificación de figuras, propiciando la socialización de frases graciosas de acuerdo a las figuras, permitiendo la creación de un ambiente sano y divertido.

La actividad de la lotería permitió la participación activa y dinámica de los adultos mayores, desarrollando procesos cognitivos y la ejecución de movimientos cortos en la implementación del aspecto

motriz llevando a cabo la observación, comparación e identificación de las figuras del cartón de lotería.

Logros:

Los adultos mayores lograron practicar los procesos cognitivos e identificando las figuras que pertenecían al cartón de lotería que estaba jugando, también se observó que les gustó y se sintieron muy alegres.

Involucramiento de los adultos mayores que padecen de ceguera total, manifestaron que se sentían bien, y que querían seguir participando porque se sentían fortalecidos con el apoyo de sus compañeros, como se ilustra en la fotografía.



Adultos mayores practicando el juego de lotería con la profesional epesista.

iii Totito

Fin:

Practicar procesos cognitivos y la socialización de los adultos mayores en la toma de decisiones para ser el ganador.

Desarrollo:

Los adultos mayores presentaron dificultad para realizar el corte y los trazos porque algunos de ellos sufren enfermedades en el sistema nervioso, entonces un grupo cortó los cuartos de cartulina y otros realizaron el trazo para la tabla de totito.

Los adultos mayores manifestaron que este juego de totitos les permitió desarrollar la memorización, en tanto que la epesista opinó que también desarrollaron otras habilidades como: el análisis, concentración, reflexión y toma de decisiones en la identificación de movimientos, obstaculizando el paso o la realización de totitos; fortaleciendo los procesos cognitivos y llevando a cabo la motricidad fina con los movimientos cortos. Así también hubo adultos que manifestaron no tener idea de los pasos que correspondían seguir y realizar totitos, entonces movían las fichas haciendo jugadas erróneas.

Es importante tomar en cuenta que este juego y los procesos para la elaboración de la tabla y fichas fue difícil para las personas no videntes según lo que ellos manifestaron y también para las que se encuentran en silla de ruedas, por tal razón se hizo necesario la colaboración de los demás adultos generando el trabajo en equipo, fomentando la solidaridad, incluyendo a las personas no videntes en el juego con la ayuda de otro adulto que dirigió las manos del adulto mayor que sufre ceguera.

Cuando trabajaron en equipo expresaron frases como: “me cuesta hacerlo solo”, “con ayuda sí”, “no se para dónde mover las rueditas”.

Logros:

Los adultos mayores desarrollaron habilidades y destrezas practicando la memorización, toma de decisiones y obstaculización del proceso a la persona competidora, ejecutando movimientos cortos de acuerdo a los argumentos expuesto por ellos y la misma forma que se sentían motivados, tomados en cuenta en el desarrollo de la actividad relacionándose socialmente, observándose en la siguiente fotografía.



Adultos mayores realizando competencias con el juego de totitos.

iv Pasa la pelota

Fin:

Motivar la participación del adulto mayor e incentivación del estado emocional y físico, realizando ejercicios y a la vez capturar la atención en el desarrollo del proceso motriz.

Desarrollo:

La actividad “pasa la pelota” permitió al adulto mayor, el desarrollo motriz. Aunque fue un juego conocido y de alguna manera común, tomando en cuenta que al practicarla fue un éxito, permitiendo

realizar activamente ejercicios cognitivos y físicos beneficiando el estado emocional y social del adulto mayor.

Los participantes expresaron que se sentían motivados y que a pesar del cansancio, querían seguir jugando.

El juego “pasa la pelota” fue primordial al seguir instrucciones y practicar la coordinación de los procesos con el grupo de adultos mayores en la identificación de ejercicios de derecha a izquierda, de abajo hacia arriba, capturando la atención de los participantes al estar atentos al generar el cambio para pasar la pelota.

Al pasar la pelota sucedieron situaciones que no lograban tomar la pelota y se caía al piso empezando las risas y los gritos de nerviosismo y como es típico de las personas de esta región, aprovecharon la oportunidad para hacer bromas como: “ya se te cayo la bola”, “agárrala”, “un coscorrón al que la bote”; porque al que le quedó la pelota realizó penitencias conforme decía el papel que despegó, para cambiar el orden de pasar la pelota se explicaba el cambio, para que los no videntes tuvieran claro qué era lo que debía de hacer.

El adulto mayor realizó ejercicios con las manos y manipuló la pelota, fortaleciendo habilidades y destrezas propiciando la agilidad y flexibilidad en movimientos cortos, divirtiéndose de una forma sana y amena, motivando e incluyendo al adulto mayor en el desarrollo de las actividades lúdicas. Ellos mismos decían que esta actividad, les permitía estar alegres, formando parte de la diversión.

Logros:

Los adultos mayores se sintieron parte del proceso e incluidos de forma social en el grupo de acuerdo a los criterios expuestos por los mismos, así también se incentivó al adulto mayor con premios por su participación activa en el proceso y solución de penitencia.

Los adultos mayores expresaron que les permitió realizar ejercicios que les ayudaron a desarrollar flexibilidad y agilidad en el cuerpo, formando parte importante en el desarrollo del proceso; lo cual se aprecia en la fotografía a continuación.



Ejecución de movimientos cortos por el grupo de adultos mayores, en el juego “pasa la pelota”.

v El cubo**Fin:**

Desarrollar habilidades y movimientos cortos al trazar, cortar y pegar el diseño creando el cubo con el involucramiento de los adultos mayores.

Desarrollo:

El adulto mayor presentó dificultades para realizar y cortar el trazo del cubo argumentando: “el nerviosismo me molesta”, “muy delgadita la línea”, pero con dedicación lo llevaron a cabo, haciendo referencia en las características y comparaciones del plano del cubo, expresando criterios, ideas y puntos de vista de las diversas siluetas del diseño del cubo como: “una cruz”, “una t”; implementando la creatividad e inclusión en cada uno de los procesos a seguir.

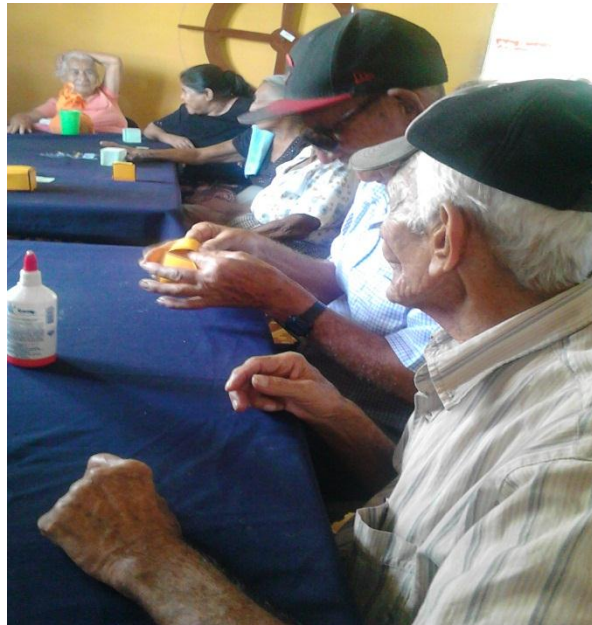
Permitió la participación del señor Manuel Cerdón uno de los no videntes que intervino con la canción titulada “Una flor sin retoño”, argumentando “mientras los demás trabajan yo les canto” y, de igual forma, la señora Hilda Paiz con el canto “Huité Querido”, animando y motivando el desarrollo de la actividad. Es necesario compartir que un adulto mayor pegó todas las partes del cubo y creó una carterita argumentando “la usare para echar las fichas (monedas)”. Los adultos manifestaron tener idea del proceso a desarrollar llevándolos a cabo, obteniendo diferentes resultados.

En esta actividad se implementó la creatividad y expresión de los adultos mayores, llevando a cabo la motricidad fina en coordinación de movimientos cortos, compartiendo y formando lazos de compañerismo, unidad y apoyo entre el grupo de adultos mayores. Sintió el adulto mayor que formó parte del proceso participando activamente en la socialización e integración social.

Logros:

Participó activamente el grupo de adultos mayores en el desarrollo de procesos cognitivos, familiarizando y compartiendo un momento agradable, sintiéndose el adulto mayor motivado con sentimientos

de pertenencia en la ejecución del proceso según los argumentos de ellos, reflejándose en la siguiente fotografía.



Elaboración de cubos por adultos mayores del Centro de Atención "Mis Años Dorados"

vi Competencia de cubos

Fin:

Incentivar de forma dinámica la participación de los adultos mayores en la realización de la competencia de pirámides con los cubos.

Desarrollo:

Se formaron dos grupos de manera democrática mencionando un líder por grupo el cual seleccionó los colores y cierta cantidad de los dados en esta actividad. Los adultos mayores manifestaron que esta actividad les permitió realizar un excelente trabajo en equipo llevando a cabo el compañerismo, la unidad y la coordinación de movimientos, visualizando y trabajando con una misma meta; por lo que esta actividad generó competencia sana y liderazgo en el grupo de adultos mayores, sintiéndose parte activa del proceso.

La competencia de cubos propició la valoración del trabajo que realizó cada uno de los adultos mayores contribuyendo en trasladar el cubo para el compañero que tenía a la par lo más rápido posible tratando de no dejarlos caer, desarrollando la mayor atención en la coordinación de los movimientos respetando las instrucciones.

La participación que manifestó el adulto como líder, fue de admirar, porque animó constantemente a los miembros del grupo que lideraba, argumentando: “pásenlo rápido”, “ustedes pueden”, “no se duerman” y realizó su mayor esfuerzo en la colocación de los cubos en la formación de la pirámide, tratando de vencer al grupo contrario.

Logros:

Participaron emotivamente los adultos mayores en la ejecución de movimientos cortos, propiciando un mejor bienestar emocional, psicosocial y físico e inclusión en los procesos, observándose en la fotografía siguiente.



Desarrollo de movimientos cortos por el grupo de adultos mayores en la formación de pirámide de cubos.

vii Rompecabezas

Fin:

Practicar la memorización tomando en cuenta la forma, estructura de cada una de las piezas del rompecabezas, socializando y compartiendo con el grupo de adultos.

Desarrollo:

Los adultos mayores generaron a través de la lluvia de ideas la descripción de la imagen que se convirtió en rompecabezas al momento de estar trazando, pieza por pieza el dibujo.

Los adultos expresaron: “cuesta estar haciendo las partes”, “mucha paciencia para esto”, que por las discapacidades o enfermedades que sufren se les hizo difícil realizar los procesos, pero con la ayuda de todos se logró llevar a cabo la elaboración de los rompecabezas, desarrollando habilidades y destrezas que fortalecen su estado emocional, psicológico y social.

El proceso de armar los rompecabezas se convirtió en una actividad interesante para el adulto mayor, porque le permitió trazarse metas, por lo cual los adultos mayores presentaron iniciativas retando al compañero adulto para armar un rompecabezas con mayor número de piezas. Argumentando los adultos mayores que esta actividad permitió socializar y compartir con el grupo involucrándose socialmente.

Logros:

Argumentaron los adultos mayores que practicaron la observación, descripción y comparación en la construcción de la imagen, así también que tenían una mejor perspectiva de ver las cosas y se

sintieron animados al realizar tareas que habían olvidado, representándose en la fotografía siguiente.



Adultos mayores armando los rompecabezas, practicando el trabajo en equipo y procesos cognitivos.

viii Elaboración de globos

Fin:

Respetar trazos para la formación de globos, propiciando el trabajo en equipo en el grupo de adultos mayores.

Desarrollo

Los adultos mayores al inicio de la actividad pensaron que lo tenían que pintar con crayones de madera, expresando admiración porque no tenían crayones en los materiales, preguntando: “¿cómo se va hacer esto?”, “¿y los crayones?” siguiendo las instrucciones haciendo la lluvia de ideas, sobre la imagen que estaba en la hoja de trabajo, mencionando los adultos mayores que era una: “manzana”, “una naranja”, “un globo”, “una pera”, seleccionaron los colores de papel que querían trabajar ejecutando la manipulación del papel para corrugarlo y pegándole la orilla del papel de acuerdo al trazo.

Los adultos mayores practicaron la motricidad fina en el desarrollo de ejercicios cortos al momento de colocar el pegamento al trazo, luego hacer presión en los dedos para pegar el papel, haciendo énfasis que fue una actividad donde el adulto mayor tiene la oportunidad de conversar, relacionarse y compartir con sus compañeros adultos mayores las experiencias, criterios y decisiones, sintiendo un ambiente agradable y emotivo para seguir participando.

La actividad lúdica en la elaboración de los globos permitió la socialización de manera eficaz practicando la comunicación, el compañerismo, los valores y el trabajo en equipo, permitiendo la toma de decisiones en conjunto como el desarrollo de la creatividad por medio del grupo de adultos mayores.

Logros:

Participaron activamente los adultos mayores en la formación de criterios y generación de opiniones, utilizando la creatividad y expresión en la creación de globos, como se ilustra en la siguiente fotografía.



Adultos mayores utilizando papel china en el trazo de un globo, practicando procesos psicomotrices.

ix Memoria de imágenes

Fin:

Ejecutar ejercicios de memorización con los adultos mayores, para facilitar el proceso de comprensión y la ubicación de las imágenes.

Desarrollo:

Se formaron tres grupos de las personas adultas por afinidad, de manera dinámica se colocaron las partes de la memoria para cada uno de los grupos y la asignación de los turnos para escoger las figuras. Cada adulto cortó y pegó las imágenes tomando en cuenta que presentaron dificultades en la realización de los procesos, argumentando que: “cortar y pegar me cuesta, por los nervios en las manos”, “el trabajo en equipo es mejor”.

Es importante tomar en cuenta que los adultos mayores no respetaron el orden de escoger las cartas o las reglas del juego, aunque se haya hecho énfasis en esa información, pero los adultos disfrutaron la tarde alegremente, riendo, bromeando y compartiendo con los compañeros mayores a la vez desarrollando el proceso de memorización e identificación de las imágenes; argumentando: “ni sentimos el tiempo”, “la pasamos muy bien”.

Expresaron los adultos mayores que la memoria fue un juego bastante divertido, entretenido, compartiendo y familiarizando con los adultos mayores practicando la concentración y atención, fortaleciendo los procesos cognitivos y la realización de los movimientos cortos. Es importante tomar en cuenta que a los adultos que sufren ceguera se les dificultó la participación en el proceso.

Logros:

Ejecutaron los adultos mayores el proceso de memorización y desarrollo cognitivo, facilitando recordar la ubicación de las imágenes, sintiéndose fortalecidos y animados al recordar y formar parejas de imágenes.

Los adultos mayores participaron en los procesos de elaboración y selección de imágenes, socializando y compartiendo emocionados al formar pares, observándose en la fotografía siguiente.



Adultos mayores socializando en el juego de memoria de imágenes en la formación de pares.

x Escalera de valores**Fin:**

Aprender a respetar las reglas del juego siguiendo paso a paso la escalera de valores, con la participación de los adultos mayores.

Desarrollo:

Los adultos mayores formaron grupos pequeños y el líder del grupo cortó y pegó formando la tabla de valores y los demás compañeros cortaron las fichas y los dados para iniciar el juego.

La actividad de la escalera de valores permitió fomentar cada uno de los valores que establece la tabla, desarrollando procesos cognitivos como la reflexión, memorización y atención expresando los adultos mayores; llevando a cabo la motricidad fina en la realización de movimientos circulares al lanzar los dados y la manipulación de las fichas.

La escalera de valores permitió socializar y compartir diferentes puntos de vista acerca de los valores, comentando experiencias vividas los adultos mayores como la forma de ser de una persona con valores argumentando: “una persona recta en todo lugar es aceptada”, con ello la participación activa e inclusión y motivación formando parte activa de las actividades lúdicas.

En esta actividad se practicó el compañerismo y apoyo mutuo argumentaron los adultos mayores, tomando en cuenta que las personas que sufren ceguera total o parcial también formaron parte primordial en el desarrollo de las actividades lúdicas, por lo tanto la persona no vidente manipuló los dados y con la ayuda de los demás adultos mayores avanzaba la ficha por los escalones de la tabla de valores, haciéndose partícipe del proceso.

Logros:

Desarrollaron los adultos mayores el compañerismo y socialización en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Practicaron los adultos habilidades cognitivas y psicomotrices que fortalecieron el bienestar en el adulto mayor, desarrollando la memorización y realización de las reglas del juego e inclusión social sintiéndose los adultos mayores parte activa, involucrándose en los procesos; reflejándose en la fotografía siguiente.



Práctica del juego “escalera de valores” por los adultos mayores, socializando y compartiendo argumentos.

xi Cubos con números

Fin:

Recordar los números arábigos realizando movimientos cortos y manipulación de cubos con los adultos mayores pertenecientes al Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Desarrollo:

Los adultos mayores participaron en la creación de los cubos pegando los trazos, formando e identificando los números que tiene por cada lado. De forma dinámica los adultos mayores expresaron que practicaron movimientos cortos con las manos de derecha a izquierda, en estos ejercicios algunos presentaron dificultad porque se les olvida qué mano es la derecha y cuál es la izquierda, por ello argumentó la epesista que: “se debe tener paciencia y dedicación para orientar al adulto mayor”.

Se obtuvieron resultados satisfactorios tomando en cuenta que no solamente entretiene al adulto mayor sino que desarrolla una participación activa y dinámica en el proceso, sintiéndose el adulto

mayor tomado en cuenta y que sus opiniones y criterios son importantes en el desarrollo del proceso.

Algunos de los adultos mayores extienden agradecimientos argumentando: “es bueno que por la tarde nos estemos ejercitando, porque es de beneficio para el organismo y por otra parte no sentimos el tiempo” y mejorando su estado de ánimo y sentimientos de pertenencia expresando ellos mismos; propiciando agilidad, flexibilidad, disminución del estrés y sentimientos de exclusión.

Logros:

Los adultos mayores identificaron los números que poseía el cubo llevando a cabo la formación de pirámides, realizando movimientos motrices, socializando y compartiendo con el resto de adultos mayores, sintiéndose animados e incluidos socialmente en la ejecución de la actividad lúdica, como se aprecia en la fotografía.



Adulto mayor organizando los cubos, en la formación de la pirámide.

xii Arrugado

Fin:

Identificar aspectos relacionados con el volumen, tamaños y texturas realizando movimientos motrices finos siguiendo el trazo para la formación de un dibujo e involucramiento social del grupo de adultos mayores.

Desarrollo:

Los adultos mayores al ver las hojas de trabajo pensaron que tenían que pintar con crayones, expresando a la epesista “pásame los crayones seño”, después iniciaron las dudas y curiosidades al ver el papel china con pegamento en los materiales utilizados, argumentando “es como los globos”, “de la misma forma que los globos”.

Siguiendo instrucciones realizaron los movimientos de manipulación del papel china arrugando con una mano, luego con las dos y después presionándolo con los dedos, haciéndosele dificultoso a una persona que no cuenta con el antebrazo y mano del lado derecho, por ello utilizó solamente la parte que le quedaba de su extremidad derecha y la extremidad del lado izquierdo, realizando con éxito cada uno de los procesos.

Es importante tomar en cuenta que las actividades de implementación de la técnica del arrugado fortalecieron la coordinación viso-motora, percepción táctil y la destreza manual realizando movimientos circulatorios con el papel china. Para los adultos fue un poco difícil seguir el trazo de los dibujos para colocar el papel entonces se requirió el apoyo y colaboración de compañeros que estaban alrededor así también la ayuda de la epesista.

El arrugado permitió la creación de bonitos materiales a utilizar en forma decorativa, estimulando la creatividad en los adultos mayores y motivación para llevar a cabo estos procesos que le beneficiaron como persona cambiando positivamente el estado emocional con: “rostros alegres, risas y con una participación activa” argumentó la epesista, desarrollando habilidades y destrezas.

En el desarrollo de procesos cognitivos y movimientos cortos, permitió cambiar la rutina, llevando a cabo la creatividad respetando el trazo de las imágenes causando sorpresa y admiración expresando los adultos mayores “qué bonitos quedan así”, “cómo se siente al tocarlo en bulto”.

Logros:

Practicaron los adultos mayores la motricidad, compartiendo que benefició el desarrollo de agilidad y flexibilidad en las manos como en los brazos también en el estado emocional, porque el adulto se encontró participando entusiasmado con expectativas visionarias, como se puede observar en la siguiente fotografía.



Adultos mayores practicando la técnica del arrugado, en el desarrollo de procesos motrices.

xiii Payaso con globos

Fin:

Crear material decorativo y llamativo para el área de trabajo, implementando la creatividad con los adultos mayores, propiciando un ambiente agradable y ameno.

Desarrollo:

La inclusión de los adultos mayores en las actividades lúdicas fue fundamental en el desarrollo psicomotriz, porque hicieron memorización sobre la forma de crear los globos inflados de papel china; realizando el mismo proceso y la selección de los colores que desearon utilizar, presentando limitaciones las personas no videntes porque no pueden percibir la creatividad y el trabajo realizado con dedicación y esmero.

La participación e inclusión de los adultos mayores en las actividades lúdicas motivaron a mejorar el bienestar de las personas adultas, llevando a cabo procesos psicomotrices que benefician los aspectos cognitivos, físicos y sociales, expresaron los participantes; ejecutando movimientos cortos en la creación del payaso como también una mejor forma para plasmar el nombre de los cumpleaños por mes. Propiciando en el adulto mayor satisfacción expresado: “qué bonito quedo”, “hicimos un buen trabajo”, “así, sí dan ganas de trabajar” en relación a la valoración del trabajo realizado al ver el payaso en el área de trabajo.

Logros:

Los adultos mayores ejecutaron procesos motrices cortos que beneficiaron las articulaciones de las manos y brazos, sintiéndose los adultos bien animados y fortalecidos, según los argumentos

expuestos por ellos, al sentirse tomados en cuenta en el desarrollo de los procesos.

Valoraron el trabajo y esfuerzo que realizaron como grupo de adultos mayores a pesar de las diferentes capacidades o limitaciones, observándose a continuación en la fotografía.



Adultos mayores elaborando el cartel del payaso con globos.

xiv Cuadro decorativo

Fin:

Implementar la creatividad en la elaboración de cuadros decorativos con los adultos mayores, compartiendo e involucrándose socialmente.

Desarrollo:

Los adultos mayores formaron parte primordial en la elaboración de los cuadros, llevando a cabo la toma de decisiones en la socialización como grupo de trabajo, en la selección e identificación de los materiales y colores utilizados para la elaboración del cuadro decorativo, implementando la creatividad en la obtención de cuadros atractivos e interesantes para el área trabajo.

El grupo de mujeres se dedicó a elaborar las flores repasando y cortando el trazo, expresando que el grupo de hombres contribuyeron en la actividad pintando con témpera las flores y conchas, esto permitió el desarrollo psicomotriz de los adultos mayores. Afirma la epesista que por medio de la creatividad e imaginación “los adultos mayores comentaron y compartieron sus ideas para la elaboración de flores”.

Se llevaron a cabo movimientos cortos con la percepción táctil, que beneficia al adulto con la inclusión en los procesos y motivación de los mismos, como la valoración del aporte del trabajo realizado, compartiendo los adultos mayores que: “nos sentimos motivados y entusiasmados al llevar a cabo estos procesos”.

Logros:

Mejóro en el grupo de adultos mayores el estado emocional con la participación activa, desarrollando y expresando ideas conforme sus argumentaciones, sintiéndose parte primordial en las actividades realizadas, apreciándose a continuación en la fotografía.



Elaboración del cuadro con conchas por adultos mayores, realizando percepción viso-motora y táctil.

xv Cuadro fotográfico

Fin:

Valorar el trabajo y esfuerzo que realizaron los adultos mayores apoyando cada una de las actividades lúdicas llevadas a cabo.

Desarrollo:

Se tuvieron argumentos de los adultos mayores como: “no tengo fotos”, “las fotos se me perdieron”, comentando que no contaban con fotos de sucesos pasados porque no habían podido tomarse fotos y otros que no habían guardado ninguna foto, estas experiencias se recuperaron a través del diario de campo.

Con las expresiones y puntos de vista de los adultos mayores se hizo difícil crear un cuadro fotográfico, entonces se llegó a un acuerdo de realizar el cuadro con fotos tomadas durante la realización de las actividades lúdicas, como recuerdo del trabajo realizado en el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado – EPS-.

El cuadro fotográfico permitió la participación de los adultos mayores socializando hechos de acuerdo a fotografías de actividades realizadas, llevando a cabo la percepción viso-motora, desarrollando procesos cognitivos como la memorización, identificación y desenvolvimiento creando argumentos en los adultos mayores como: “son bonitos recuerdos del trabajo”, “que ejercicios realizamos para mantener ágil el cuerpo”, y “nos miramos bien chulos ahí en el cuadro”. Así también el desarrollo de movimientos finos en la elaboración del cuadro desarrollando movimientos en las manos y coordinación de la ubicación de las fotografías.

Logros:

Implementaron los adultos mayores la creatividad en la creación del cuadro fotográfico, desarrollando movimientos motrices formando parte primordial en el desarrollo de la actividad.

xvi Los días de la semana

Fin:

Concientizar a los adultos mayores para la identificación del día y la fecha que se está viviendo, compartiendo diversos puntos de vista.

Desarrollo:

Los adultos mayores realizaron el trazo de las letras, rellenándolas de un listón de papel o de rueditas de papel, repartiendo tres letras para cada uno de los adultos mayores, identificando el color del papel que desearon trabajar expresando los adultos el color que más les gusta como: “a mí me gusta el rojo, seño”, expuso un adulto y la mayoría estuvieron de acuerdo, porque “es un color alegre y bonito” argumentaron los adultos mayores.

Los adultos que sufren ceguera total o parcial se encargaron de enrollar las tiras y bolitas de papel; así también, otros adultos pintaron con crayones los dibujos que identificaron cada una de las actividades que se realizan en los diferentes días de la semana. Los adultos mayores comentan que fue una actividad que les permitió recordar sobre el día y la fecha que se está viviendo.

La actividad permitió que los adultos mayores desarrollaran destrezas, habilidades, sintiéndose útiles y parte del grupo, ejecutando la motricidad fina con movimientos en las manos conforme el trazo de las letras. Es necesario tomar en cuenta esta actividad en los procesos lúdicos porque permitió llevar a cabo el

desarrollo motriz, concientizando e identificando los días de la semana con los adultos mayores.

El grupo de adultos mayores argumentaron que: “nos ayuda a recordar en que día estamos”, “las manos se ponen dóciles”, “los que no miran ayudaron bastante”. Permitió practicar procesos cognitivos y psicosociales, fortaleciendo la memorización, análisis y reflexión sobre el día que se está viviendo especificando la actividad que se realiza en cada uno de los días de la semana en el centro, recalcando los adultos mayores que: “con dibujos se mira mucho mejor”.

Logros:

Practicaron los adultos mayores, en ejercicios que beneficiaron las articulaciones de brazos y manos conforme el trazo de las letras y los movimientos cortos que se llevaron a cabo, sintiéndose identificados e involucrados en el desarrollo de la actividad expresaron los adultos mayores, representándose en la fotografía siguiente.



Desarrollo de la percepción viso-motora y táctil en la ejecución de movimientos cortos por el grupo de adultos mayores.

xvii Trazo de imágenes

Fin:

Unir los puntos de referencia formando varias imágenes, desarrollando la descripción de las mismas por los adultos mayores.

Desarrollo:

Los adultos mayores ubicaron los materiales repartiendo las hojas de trabajo a cada uno de los participantes y seleccionando los colores que utilizaron para la unión de los puntos, entonces en este proceso los adultos mayores presentaron dificultad en la realización de estos pasos por los problemas en el sentido de la vista desarrollando con paciencia y esfuerzo esta actividad.

Los adultos mayores se enfocaron en la identificación de cada una de las imágenes que adquirieron por medio de la unión de los puntos, haciendo mención de sinónimos de las imágenes o figuras que visualizaron aunque no sabían el nombre correcto de las figuras argumentando: “es una rueda”, “un cuadro”, socializando con el grupo de adultos, por lo tanto se hizo necesario mencionar varias veces el nombre de las imágenes que se formaron al unir los puntos.

Esta actividad permitió al adulto mayor llevar a cabo procesos cognitivos y motrices practicando la observación, reflexión, memorización e identificación de las figuras en la coordinación de la unión de puntos, llevando a cabo movimientos cortos desarrollando agilidad y flexibilidad en las manos generando movimientos en la formación de las figuras, conforme las expresiones de ellos así también los adultos mayores se sintieron parte importante en la actividad, involucrándose activamente en el grupo.

Logros:

Desarrollaron los adultos mayores la motricidad fina en la unión de los puntos, identificando las formas o imágenes que se obtuvieron como resultado practicando movimientos cortos, como se ilustra en la fotografía.



Adultos mayores en la ejecución del trazo de imágenes por medio de la unión de puntos.

xviii **Sopa de letras**

Fin:

Seleccionar e indagar sobre las palabras en la sopa de letras familiarizando conocimientos previos con los adultos mayores.

Desarrollo:

Se llevó a cabo la selección de las letras encerrándolas en un círculo. Con ello también se realizaron las letras en grande para que el adulto mayor las identificara. Algo importante que se debe de tomar en cuenta el tamaño de las letras que forman la sopa, para que el adulto mayor las pueda visualizar y no presenten dificultades.

Los adultos mayores analfabetos al momento de desarrollar la sopa de letras presentaron dificultades en la identificación de las palabras

porque no comprendían lo que debían de realizar; argumentando: “no se leer seño”, “no conozco las letras”, “no puedo”, generando la socialización con los demás adultos mayores y con el apoyo de todos se resolvió la sopa de letras, comentando los adultos mayores que estaban motivados para aprender a leer y escribir, tomando en cuenta que el ser humano se encuentra en constante preparación desarrollando procesos cognitivos y motrices.

Logros:

Identificaron los adultos mayores las letras a encerrar en la sopa de letras, llevando a cabo procesos cognitivos, en el desarrollo de movimientos cortos.

Participaron activamente el grupo de adultos mayores socializando y relacionando las letras seleccionadas con el resto de adultos mayores, sintiéndose incluidos en el proceso, como se observa a continuación en la fotografía.



Adultos mayores resolviendo y socializando la sopa de letras

xix Hules

Fin:

Desarrollar ejercicios motrices que beneficien el estado físico del adulto mayor.

Desarrollo:

Dos de los adultos repartieron un palito y cuatro hules a cada uno de los adultos, tomaron el palo con la mano derecha y con la mano izquierda el hule colocándoselo al palo en forma circular cada hule, uno de los adultos mayores no cuenta con la mano derecha entonces, se hizo necesario que se apoyara con el brazo y el estómago sosteniendo el palo y con la mano izquierda colocó los hules; así también, a las personas no videntes se les orientó por medio de la epesista argumentando: “colocar cuatro hules en el palo haciendo movimientos circulares”, dirigiéndole las manos.

Esta actividad fue eficaz al llevar a cabo la motricidad fina por medio de los movimientos cortos y circulares con los adultos mayores tomando en cuenta que participaron activamente en la realización de los ejercicios e inclusión de las personas no videntes en el desarrollo del proceso, beneficiando las articulaciones de ambas manos.

Es importante que el adulto mayor desarrolle ejercicios físicos y mentales para tener un mejor bienestar y calidad de vida, el adulto expresó: “que facilidad de ejercitarse”, “mantiene bien los huesos de las manos” “cuesta un poco con el nerviosismo de la manos” aportando los adultos que se sintieron motivados e incluidos en el proceso.

Logros:

Los adultos mayores llevaron a cabo movimientos circulares con ambas manos desarrollando agilidad y flexibilidad en la ejecución de los procesos de manera emotiva, ilustrándose en la siguiente fotografía.



Adultos mayores realizando ejercicios circulares en la colocación de hules en el palo.

xx Socialización de imágenes y letras

Fin:

Enriquecer conocimientos por medio de imágenes, propiciando la socialización en la formación de aprendizajes significativos en los adultos mayores.

Desarrollo:

Cada adulto mayor tomó una hoja, desarrollando la descripción de las letras e imágenes que pudo observar mencionando el nombre de las letras o imágenes, haciendo esfuerzos al pronunciar el nombre de las imágenes expresando: “rinoceronte”, “otorrinolaringólogo”, creando un ambiente agradable lleno de risas y alegría al equivocarse en la pronunciación y de igual forma al mencionar el nombre de las imágenes conocidas, la más graciosa fue cuando un

adulto dijo “el burro”, abriendo un espacio muy ameno y donde desbordaron en carcajadas.

Fue lamentable que algunos adultos que tienen dificultades visuales y que no apreciaron las diversas imágenes del abecedario pero aun así los adultos que sufren ceguera formaron parte de los comentarios y bromas al mencionar la epesista una letra por ejemplo: “A” rápido gritaban “avispa”, “abeja” “armado”, disfrutando de una tarde alegre y amena.

La socialización e interacción en el grupo fortaleciendo el desenvolvimiento y brindando sentimientos de pertenencia e inclusión en los procesos; practicando la psicomotricidad en la percepción viso-motora y táctil.

Logros:

Compartieron los adultos mayores las imágenes que se desglosan del abecedario creando aprendizajes significativos por medio de la visualización y socialización, formando parte activa de los procesos, como se observa en la fotografía.



Adultos mayores socializando e identificando imágenes y letras.

xxi Memoria de imágenes y letras

Fin:

Reforzar la socialización de imágenes y letras del abecedario con el grupo de adultos mayores.

Desarrollo:

Participaron los adultos pegando y cortando cada una de las imágenes formando la memoria, tomando en cuenta que a los adultos que se les dificultó pegar, entonces colocaron el pegamento, otros pegaron y ayudaron a cortar. Se formó un grupo colocando las tarjetas en la mesa movilizándose y formando parejas de imágenes o letras.

El juego de memoria “fue divertido y entretenido” comentaron los adultos mayores. También permitió socializar, familiarizarse y compartir en el momento de hacer comparaciones, conociendo nuevos animales por medio de imágenes con los demás integrantes del grupo. El adulto mayor presentó bastante interés por obtener y formar parejas sin pensar en la hora de la refacción y no querían dejar de jugar; argumentando: “estamos aprendiendo y conociendo nuevas cosas”, “tengo que juntar más cartas”, estableciéndose así, el espíritu de sana competencia.

En esta actividad desarrollaron procesos cognitivos como la memorización, comparación e identificación de la ubicación de las imágenes tomando en cuenta la retención de conocimientos, y el desarrollo de habilidades y destrezas con el fortalecimiento del aspecto motriz finos que beneficiaron al adulto mayor, compartiendo argumentaciones por ellos mismos. Sintiendo agilidad y flexibilidad los adultos con los procesos llevados a cabo y a la vez practicando la solidaridad, el respeto e igualdad.

Logros:

Los adultos identificaron características de imágenes y letras formando parejas; practicando habilidades y destrezas cognitivas, sintiéndose el adulto mayor motivado y parte importante en el desarrollo de la actividad, representándose en la fotografía.



Adultos en la práctica y socialización del juego de memoria de imágenes y letras.

xxii Llenar el trazo**Fin:**

Respetar el trazo pegando papel china en forma de copitos y a la vez memorizar el nombre de la letra que se realiza, socializando y compartiendo con el grupo de adultos mayores.

Desarrollo:

El adulto mayor seleccionó el trazo de la letra que desea trabajar y los materiales a utilizar, movilizándose para obtenerlos; tomando en cuenta que los adultos mayores que se encuentran en silla de ruedas fue necesario llevarle los materiales por el poco espacio que hay en el área de trabajo para moverse.

Esta actividad le permitió al adulto mayor seguir y respetar el trazo de cada una de las letras a través del pegado de los copos de papel china, argumentando el adulto mayor: “hay que hacerlo en línea”, “no hay que tener pegamento en los dedos sino no salen los colochitos”, “nos entretiene”, “nos incluye a todos”, “algo nuevo que aprender”, implementando la creatividad llevando a cabo los procesos motrices con ejercicios cortos que requirió de esfuerzo y dedicación de los adultos mayores, enfatizando que fue todo un éxito porque en el área de trabajo o comedor se encuentra el tren del abecedario como resultado del trabajo que realizaron.

En estos procesos se requirió de la percepción viso-motora y táctil contribuyendo con el desarrollo emocional, mental y físico de los adultos mayores en la coordinación y dirección de los movimientos.

Logros:

El grupo de adultos siguieron y respetaron el trazo en la colocación de los copos de papel, realizando procesos psicomotrices como se observa en la siguiente fotografía.



Coordinación de movimientos cortos por adultos mayores, respetando el trazo de las letras.

xxiii Técnica de tempera y crayones de madera

Fin:

Practicar las técnicas de pintura para que los adultos mayores expresen diferentes puntos de vista por medio de la pintura.

Desarrollo:

En la ejecución de la actividad el adulto se le hizo fácil trazar el diseño del dibujo porque casi no les gustó dibujar a mano alzada, argumentando que: “nos llevamos mucho tiempo para dibujar”, “no puedo dibujar”, “es más fácil repasar”, llamándoles la atención ver la imagen que van a dibujar, seleccionando e identificando los colores que utilizaron.

Al momento que dibujaron y pintaron, el adulto mayor tuvo la oportunidad de expresar sentimientos e ideas haciendo uso de la creatividad, en el desarrollo de procesos cognitivos, analizando, reflexionando sobre el mensaje que desea transmitir y los adultos que sufren ceguera total o parcial se hizo necesario dibujar y pintar por medio de un diseño o trazo que permitió manipular y pintar conforme la guía del diseño lo orientaba.

Pintar evitó el estrés en el adulto mayor permitiendo la inspiración y motivación para crear una obra de arte, estos procesos fortalecieron la imaginación y expresión de los procesos cognitivos en la realización de movimientos cortos desarrollando habilidades y destrezas.

Logros:

Expresaron ideas y mensajes a través de las técnicas de pintar los adultos mayores, desarrollando procesos psicomotrices que son de beneficio para el ser humano. Generando emoción y sentimientos de

pertenencia en los adultos alejando el estrés, angustia, depresión y exclusión, formando parte activa de los procesos conforme lo que decían ellos, como se aprecia en la siguiente fotografía.



Compartiendo los adultos mayores en la práctica de la técnica de crayones de madera.

xxiv Memoria con números

Fin:

Desarrollar el proceso de memorización e identificación de los números por medio del juego de memoria.

Desarrollo:

El adulto mayor trazó cuadros, recortando cada uno de ellos, presentando dificultad para cortar por el padecimiento de nerviosismo. Se coordinó la formación de grupos por afinidad llevando a cabo la asignación de turnos, escogiendo y formando pares; el juego de memoria con números le agradó al adulto mayor argumentando: “facilita aprender los números”, “bastante entretenido este juego”, “esto si nos pone a pensar”, desarrollando iniciativas de competir con los integrantes de los grupos en la formación de los pares.

La memoria de números facilitó recordar e identificar los números arábigos y el adulto mayor de forma activa participó sin estar atento al tiempo que transcurría, al contrario desarrollaron el pensamiento lógico y la memorización; facilitando recordar la ubicación de las cartas que fue necesario encontrar, fortaleciendo la flexibilidad de los brazos y manos con la realización de movimientos cortos.

Logros:

Adultos mayores identificaron y ubicaron las cartitas, formando pares en el desarrollo de la memorización, como se ilustra a continuación en la fotografía.



Practicando el juego de memoria con números el grupo de adultos mayores con la formación de pares.

xxv Barcos de papel

Fin:

Desarrollar la motricidad en los adultos mayores a través movimientos cortos, respetando y siguiendo instrucciones.

Desarrollo:

La actividad de la elaboración del barco de papel presentó dificultad por no seguir las instrucciones, el no escuchar bien y desarrollar complicaciones al doblar el papel. Es importante mencionar que el

adulto manifestó interés al estar intentando una y otra vez elaborar el barco de papel argumentando: “los mismos pasos”, “se mira fácil”, “hay que tener agilidad en las manos” y creatividad por crear un barco de acuerdo a sus propios pasos, siguiendo sus criterios y puntos de vista.

También se enfatizó que los adultos mayores dicen que hacen uso de sus manos con el movimiento y agilidad de sus dedos al momento de realizar los dobleces del papel, llevando a cabo la manipulación con el fortalecimiento de la percepción táctil practicando movimientos finos, beneficiando las articulaciones de las manos desarrollando la agilidad y flexibilidad con los movimientos. Fortaleciendo e incluyendo al adulto mayor en el desarrollo de los procesos psicomotrices.

Logros:

Los adultos mayores fortalecieron la percepción a través del sentido del tacto con la movilidad de sus manos y la agilidad de sus dedos, como se observa en la fotografía.



Los adultos mayores ejecutando los dobleces en la elaboración del barco de papel.

xxvi Recortes de papel

Fin:

Realizar diferentes tipos de cortes, propiciando en el grupo de adultos mayores la ejercitación y manipulación en la ejecución de procesos motrices.

Desarrollo:

En esta actividad de recortes de papel los adultos mayores para llevar a cabo el proceso, tomando en cuenta que los dedos de las manos dejaron de ser dóciles, necesitaron hacer movimientos con las manos y ejercitar los dedos antes de empezar la actividad.

El compañerismo y la unidad se reflejaron en el grupo ayudándose unos a otros al llevarse los materiales, contribuyendo con la explicación, argumentando que: “de un pedazo de papel, lo que se puede sacar”, “bastante curioso estos trabajos” creando un ambiente agradable y participativo.

Por lo tanto, es importante enfatizar que el adulto mayor aplicó la motricidad fina al momento de la manipulación y realización de los cortes, desarrollando los procesos cognitivos en la implementación de la creatividad e imaginación y llevando a cabo movimientos que beneficiaron las articulaciones del adulto mayor. Propiciaron la docilidad y agilidad en las manos en relación a las expresiones que comentaron, tomando en cuenta que se sintieron motivados e incluidos en el proceso con el involucramiento social en el grupo.

Logros:

Motivaron e incentivaron positivamente al adulto mayor, desarrollando la creatividad, empeño y esmero en la obtención de

arreglos por medio de cortes, observándose en la siguiente fotografía.



El grupo de adultos mayores elaborando arreglos de papel con diferentes cortes.

b) Actividades para desarrollar motricidad gruesa

i El espejo

Fin:

Fomentar en los adultos mayores la importancia de valorarse, expresando el cariño, el respeto y admiración que se tienen.

Desarrollo:

Se reunió el grupo de adultos en el patio del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, despertando la curiosidad en los adultos mayores por saber cuál fue el contenido de la bolsa y se formó un círculo.

Es primordial tomar en cuenta algunas de las frases que mencionaron los adultos mayores al verse reflejados en el espejo: “que guapura”, “que bello”, “que obra la que Dios hizo”, así también hicieron mención que “no miraban nada solamente el espejo” y los ancianos que padecen ceguera se les dijo que sus rostros estaban reflejados en el espejo formando parte de la actividad, creándose una idea de lo que estaban realizando los demás adultos mayores.

Esta actividad permitió al adulto mayor la oportunidad de socializar criterios, ideas y puntos de vista de lo que vio en realidad en el espejo, argumentado: “no dedicamos tiempo para darnos cuenta que somos hermosos seño”, “yo no vi nada, solo el espejo”.

Es importante que los adultos mayores lleven a cabo la motricidad gruesa y la actividad del espejo permitió desarrollarla al moverse o caminar hacia donde estaba el espejo tomando en cuenta que benefició y fortaleció los procesos cognitivos en la valoración como personas desarrollando sentimientos emotivos, reacciones e impresión al verse en el espejo, decían los adultos mayores que se sentían emocionados, conmovidos y motivados al desplazarse y realizar cambio de posición.

Logros:

Los adultos mayores comprendieron la importancia de valorarse como seres humanos, ejecutando actividades que fortalecieron el bienestar físico, social y mental, como se observa en la fotografía.



Adulto mayor reflejando el rostro en el espejo.

ii Hay viene

Fin:

Aprender el cantito “Hay viene” generando movimientos e identificando las partes del cuerpo, para relajar y liberar el estrés, incluyendo activamente a los adultos mayores.

Desarrollo:

Participaron activamente los adultos mayores repitiendo cada una de las frases del cantito “Hay viene”, tomando en cuenta que les gustó cantar y bailar, argumentando los adultos mayores que: “relaja el cuerpo”, “hacemos ejercicios”, “participamos todos”, “genera agilidad” y “aprendemos las partes del cuerpo”, fueron cantando frase por frase, hasta que todos cantaron al mismo ritmo y al estar preparados realizaron los movimientos de las manos en la cabeza, hombros, cintura y rodillas.

Es importante mencionar que algunos participantes padecían de dolor en las piernas, argumentando: “me duelen mucho los huesos”, “no puedo agacharme”, “mis huesos están entumidos” y se les dificultó bajarse para tocarse las rodillas o los pies, de igual forma a los adultos que están en silla de ruedas pero a la vez felices cantando a capela. Luego uno por uno pasó a realizar e identificar las partes del cuerpo que se mencionaron en el canto; pasando un momento divertido y agradable decían los adultos mayores.

El cantito “Hay viene” fue fundamental en el desarrollo de la participación activa de los adultos mayores practicando la memorización y permitiendo la identificación de las partes del cuerpo, con la ejecución de movimientos gruesos que influyeron en el bienestar físico, desarrollando agilidad, flexibilidad y relajamiento

propiciando emoción, inclusión y estados de pertenencia alejando el estrés, desánimo y exclusión en los adultos mayores.

Logros:

Cantaron activamente y a viva voz el cantito “Hay viene” los adultos mayores, identificando cada una de las partes del cuerpo humano, desarrollando desplazamiento y equilibrio en los movimientos gruesos.

Estimularon al adulto mayor a ser participativo, entusiasta, desarrollando habilidades y destrezas, sintiéndose parte principal en las actividades lúdicas, alejando estados de exclusión, como se puede apreciar en la siguiente fotografía.



Adultos mayores bailando y cantando “Hay viene”.

iii Juego del calentamiento

Fin:

Identificar cada una de las partes del cuerpo del ser humano, y desarrollar habilidades motoras con los adultos mayores relacionándose socialmente.

Desarrollo:

Participaron activamente los adultos mayores cantando y bailando el cantito “el juego del calentamiento” realizando movimientos con las partes del cuerpo, pero las personas que se encuentran en silla de ruedas se les dificultó moverse aunque poco a poco, lo realizaron con las manos participando en el proceso.

Este canto contribuyó a motivar decían los adultos mayores riéndose y compartiendo, facilitando armonía en el desarrollo de habilidades sensoriales y motrices al estar ejercitando los movimientos del cuerpo a la vez disminuyendo el estrés y estados de exclusión. Generó flexibilidad y agilidad en el desarrollo de movimientos gruesos; argumentando don Rigoberto Zacarías: “este canto está muy bueno para bailar y relajar los músculos porque muchas veces nos sentimos entumidos”. Por lo cual se fortaleció el estado emocional y motriz de los adultos mayores.

Logros:

Los adultos mayores disfrutaron alegremente, relajándose con cada uno de los procesos psicomotrices y a la vez compartieron con los compañeros adultos de un ambiente agradable y emotivo, como puede apreciarse en la fotografía.



El grupo de adultos mayores bailan y cantan “el juego del calentamiento”.

iv Abecedario

Fin:

Fomentar la participación de los adultos mayores en la adquisición de nuevos conocimientos.

Desarrollo:

Al terminar de llenar el trazo de cada una de las letras se realizaron grupos; un grupo se dedicó a cortar cuadrados, otro a cortar las letras, otro grupo a pegar en cada cuadrado y otros pegando las ruedas del tren, conforme se lleva a cabo el trabajo los adultos mayores cantan el abecedario.

Los adultos mayores argumentaron “ayuda a recordar las letras”, “esta entretenido el cantito”, “buen paseo en el tren”. Permitió fortalecer los conocimientos que el adulto mayor poseía y adquirir nuevos aprendizajes, enfatizando que los adultos mayores analfabetos formaron parte activa de los procesos argumentando que “el abecedario es fácil aprenderlo” demostrando interés por aprender tomando iniciativas para escribir e identificar las letras que contempla el nombre de ellos, solicitando planas a la profesional epesista.

La actividad del abecedario permitió desarrollar el trabajo en equipo contribuyendo en las diversas funciones en la elaboración del tren del abecedario, esta actividad permitió la motivación e incentivación de los adultos mayores al desarrollar ejercicios gruesos y cantando a capela, fortaleciendo habilidades y destrezas psicomotoras con la percepción táctil.

Los adultos mayores dicen que les permitió la valoración del trabajo que realizaron cada uno de ellos, al ver el tren en el área de trabajo brindando un mejor ambiente, animación y presentación.

Logros:

Participaron activamente los adultos mayores entonando emocionados el canto del abecedario, sintiéndose animados y tomados en cuenta viviendo sentimientos de pertenencia y desarrollo social, observándose en la siguiente fotografía.



Los adultos mayores bailan y cantan “el abecedario formando un trencito.

v Ejercitación

Fin:

Relajar los músculos de los adultos mayores, desarrollando la participación activa en la realización de ejercicios que propician buen estado físico y emocional.

Desarrollo:

Los adultos mayores formaron un círculo iniciando con una caminata, moviendo las manos hacia los lados, de arriba abajo de derecha a izquierda y en forma circular, dificultándosele al adulto que se encuentra en silla de ruedas ir caminando pero participó

realizando los movimientos con los brazos, otros realizaron ejercicios con las pedaleras (bicicletas fijas), fortaleciendo el bienestar físico y mental de los adultos mayores.

Es importante tomar en cuenta la ejercitación con el grupo de adultos mayores de acuerdo a lo que decían ellos mismos, especificando que logró cambiar el estado de ánimo propiciando el entusiasmo, disminuyendo el estrés, creando un ambiente relajado, ameno, participativo llevando a cabo la socialización y familiarización con los adultos mayores. Argumentaron los adultos mayores que “la ejercitación es necesaria para el cuerpo”, “los huesos se desentumen” “a veces cuesta hacerlos porque hay dolores”.

Logros:

Cambiaron positivamente el estado de ánimo de los adultos mayores, quitando el estrés y exclusión, creando un ambiente relajando con los movimientos en el cambio de posición y equilibrio, como se ilustra a continuación en la fotografía.



Adultos mayores realizando ejercicios en el cambio de posición y equilibrio.

vi Quién falta en el área

Fin:

Identificar los cambios que pueden surgir en el entorno del adulto mayor, mejorar el pensamiento lógico y el poder de concentración.

Desarrollo:

El adulto mayor siguió instrucciones fijándose en las personas que forman parte del grupo de adultos, llevando a cabo la memorización e identificación, argumentando: “no me fije quienes vinieron”, “algunos se fueron después de la comida”, no prestaron atención para identificar quién faltó entonces alegremente realizaron una penitencia. Los adultos mayores participaron activamente generando inclusión y pertenencia en los procesos.

En esta actividad los adultos argumentan: “entre todos nos conocemos”, “todo se olvida”, “es divertido y gracioso hacer las penitencias”. Se llevó a cabo el proceso de memorización, identificación y socialización con la práctica, de procesos cognitivos tomando en cuenta que en esta etapa el adulto mayor sufre la pérdida de la memoria.

Se hace necesario facilitar el proceso de recordar y ubicar a la persona faltante, requiriendo que la epesista mencionara características de la persona que falta como: “es alto”, “vive en”, “es hombre o mujer”; es importante tomar en cuenta que se ejecutaron movimientos largos en el desplazamiento y cambios de posición del adulto mayor generando y fortaleciendo la agilidad y desentumecimiento del organismo.

Logros:

Compartieron socialmente y de manera agradable una tarde calurosa, disminuyendo la tensión y el estrés, desarrollando procesos motrices, observándose a continuación en la fotografía.



Adulto mayor ejecutando la penitencia de “quién falta en el área.

vii Las frutas

Fin:

Practicar la memorización de las frutas que cada uno de los adultos mayores hace mención para facilitar el proceso como: la concentración y el pensamiento lógico.

Desarrollo:

Se formó un círculo con los adultos mayores y decían que algunos se quedaron retirados porque tenían demasiado calor y otros activamente iniciaron mencionando la fruta que les gusta, tomando en cuenta que la mayoría de los adultos recordaron la fruta que cada uno de ellos mencionó.

En este proceso los adultos mayores expresaron que fortaleció la memorización facilitando recordar y retener lo que dijeron los

compañeros, aunque para los últimos adultos que se ubicaron en el grupo se le dificultó decir la fruta que al inicio habían mencionado los primeros adultos mayores, exponiendo dos adultos: “todo se me olvida”, “solo recuerdo la fruta que dijo él” era el adulto mayor que tenían a la par.

Esta actividad propició el desarrollo de los procesos cognitivos y a la vez la ejecución de movimientos gruesos que fueron de beneficio para el organismo humano, practicando el equilibrio y cambios de posición en el grupo de adultos mayores.

Logros:

Practicaron los adultos el desarrollo de procesos cognitivos como la memorización al mencionar la fruta que les gusta a los demás compañeros, socializando y formado parte del proceso, como se aprecia en la siguiente fotografía.



Adultos socializando y compartiendo el nombre de la fruta preferida, realizando procesos cognitivos.

viii La caja de fósforo

Fin:

Realizar movimientos cortos y largos desarrollando precisión en las manos de los adultos mayores.

Desarrollo:

Se creó un círculo con el grupo de adultos tratando de no dejar espacios pasándose las cajas de fósforo de diferente manera, llevando a cabo movimientos de pie de derecha a izquierda. Los adultos mayores decían que estuvieron atentos en la realización y coordinación de los movimientos tomando en cuenta que mientras se pasaron las cajas de fósforo también estaban girando en el grupo tres pelotas las cuales fueron encestadas en un cono de cartón.

En esta actividad los adultos mayores disfrutaron emocionadamente expresando: “las cajas son pequeñas”, “de los nervios puede botar los fósforos”, “lo mantienen despierto”, “permite ejercitarse” y también “desarrollar agilidad”, “no hay discriminación” y “todos formamos parte de la actividad”.

La realización de los procesos psicomotrices, tomando en cuenta que algunos de los adultos botaron los fósforos al tratar de pasar los cerrillos para la otra caja. Es impresionante el esfuerzo y dedicación que hacen los adultos mayores para realizar cada una de las actividades pero en específico aquellos adultos que se encuentran ciegos y a otros que les falta una extremidad o que se encuentran en silla de ruedas, expresó la epesista.

Esta actividad dicen los participantes que permitió la coordinación de movimientos cortos y largos en el desarrollo de procesos cognitivos requiriendo de atención y concentración en la manipulación de los

objetos como en la agilidad y equilibrio en los desplazamientos y cambios de posición.

Logros:

Realizaron movimientos cortos y largos llevando a cabo ejercicios que benefician el estado físico, desarrollando la agilidad y cambios positivos emocionalmente en los adultos mayores, como se observan en las siguientes fotografías.



Adultos ejecutando ejercicios de equilibrio con la caja de fósforo.

ix Pelota caliente

Fin:

Desarrollar ejercicios motrices practicando con agilidad y flexibilidad los movimientos en las manos y el cuerpo del adulto mayor.

Desarrollo:

Se llevó a cabo la formación de un círculo con los adultos mayores intercalando a las personas no videntes, las que se encuentran en silla de ruedas, facilitando los movimientos al pasar la pelota. El adulto mayor expuso: “estoy contento pero luego me canso”, “es divertido este juego”, “sí que se hacen ejercicios”, “estoy moviendo mi cuerpo”, “me siento motivado y parte del proceso”.

Se le dificultó estar de pie al adulto mayor entonces fue necesario tomar cierto tiempo para descansar y pasar la pelota sentados; se llevó a la práctica la motricidad gruesa en el desarrollo de movimientos largos por medio de las extremidades, desarrollando flexibilidad en la ejecución de habilidades y destrezas, permitiendo al adulto mayor sentirse bien y con ánimos de participar activamente en el desarrollo de ejercicios motrices.

Esta actividad se complementó con la ejecución de ejercicios que permitieron al adulto mayor desarrollar procesos cognitivos, llevando a cabo la solución del laberinto, lo cual benefició a las personas adultas reflexionando y analizando en el desarrollo del pensamiento lógico, fortaleciendo los procesos psicomotrices, argumentando el adulto mayor: “me motivan a seguir participando”, “ejercitando este cuerpo cansado”.

Logros:

Participaron activamente los adultos mayores en el desarrollo de ejercicios, desplazándose y manteniendo el equilibrio al cambiar de posición el cuerpo, permitió fomentar el trabajo en equipo, ilustrándose a continuación en la fotografía.



El grupo de adultos mayores ejecutando ejercicios de resistencia y equilibrio en el juego de “pelota caliente”.

x **El chismoso o teléfono descompuesto**

Fin:

Practicar la memorización para comunicar frases, generando la participación e inclusión de los adultos mayores.

Desarrollo:

La actividad “el chismoso”, se llevó a cabo con los adultos mayores transmitiendo y comunicando frases, presentando dificultad al momento de expresar en un tono de voz bajo; distorsionando la frase porque los adultos sintieron vergüenza, por ello se les dificultó escuchar y transmitir las frases.

Los problemas auditivos y el comunicar la frase a una persona de sexo opuesto generaron ciertas dificultades para llevar a cabo esta actividad lúdica; porque no se sintieron en confianza los adultos mayores, argumentando que: “me da pena”, y comportándose de una forma “tímida”, lo expresa la epesista por medio de los instrumentos de la observación.

Al momento de compartir la frase que se inventaron todos empiezan a reír porque utilizaron la imaginación y creatividad con la creación de frases chistosas como: “hoy es lunes o martes: la banda esta borracha”, “los jueves día de mercado: es día de pachanga” propiciando un ambiente agradable, armonioso, decían los adultos mayores que se sentían incluidos y tomados en cuenta en la actividad, disminuyendo el estrés y tensión.

El chismoso es una actividad lúdica que al llevarla a cabo puede desarrollar resultados negativos como el desinterés. Por otra parte permitió socializar, compartir y expresar ideas; argumentando los adultos mayores: “incluye a todos por igual”, “motiva a seguir

participando”, enfatizando que al inicio no funciono pero después la aceptaron y participaron activamente los adultos mayores.

Permitió llevar a cabo aspectos cognitivos y ejercicios gruesos al movilizarse para transmitir el mensaje beneficiando y fortaleciendo de una manera emotiva y dinámica al adulto mayor en el desarrollo de los procesos, propiciando el relajamiento de los músculos.

Logros:

Desarrollaron los adultos ejercicios de la motricidad gruesa, implementando movimientos al caminar y dirigirse al compañero adulto para compartirle la frase, practicaron la imaginación en la formación de frases chistosas, como se observa en la siguiente fotografía.



Adulto mayor comunicando la frase a su compañera, ejecutando la actividad “el chismoso o teléfono descompuesto.”

xi Los mosquitos

Fin:

Fortalecer la amistad y el compañerismo desarrollando movimientos gruesos y finos con el grupo de adultos mayores.

Desarrollo:

En la actividad “los mosquitos” el grupo de adultos mayores practicaron movimientos de derecha a izquierda, simulando ser el mosquito el cual no quería morir o salir del juego.

Los adultos argumentaron: “se necesita estar despiertos”, “nos debemos de mover para otro lugar”, “nos incluye en el proceso”, “formamos parte de la actividad”. Los adultos mayores decían que permitió llevar a cabo ejercicios cortos en la coordinación de los movimientos en las manos simulando ser las alas del mosquito capturando la atención y concentración del adulto mayor en la ejecución del cambio de posición del cuerpo, desarrollando movimientos corporales y desplazamiento a otros lugares practicando la motricidad gruesa.

Logros:

Participaron activamente los adultos mayores en el desarrollo de movimientos corporales y agilidad en las extremidades, compartiendo los adultos mayores que debían estar atentos para moverse y desplazarse a otros lugares, manifestando los adultos mayores estados de pertenencia y motivación formando parte activa de los procesos.

xii La tempestad

Fin:

Desarrollar la agilidad en los adultos mayores por medio de movimientos corporales y ejercitación de las extremidades.

Desarrollo:

La actividad permitió al adulto mayor realizar movimientos con todo el cuerpo ejecutando diferentes ejercicios, facilitándole al adulto

mayor la identificación del lado derecho y del lado izquierdo, argumentando que: “soy parte del grupo”, “me divierto y hago ejercicios”.

Es importante mencionar que en la actividad de la tempestad el adulto mayor mencionaba que tiene que: “estar concentrado y muy alerta a las indicaciones o instrucciones” que desarrolla la epeista al dirigir la actividad.

La tempestad contribuye al desarrollo de procesos psicomotrices en el adulto mayor generando cambios de posición y expresión corporal que fortalecen la movilidad y equilibrio propiciando un ambiente sano, divertido y relajado, olvidándose de las preocupaciones y formando para activa de los procesos; expresaron los adultos mayores que “me siento parte importante de las actividades”, “mejora mi estado de ánimo” y “toman en cuenta mi opinión”.

Logros:

Los adultos mayores realizaron movimientos corporales en el desarrollo de habilidades y destrezas, practicando la atención y concentración en los adultos mayores, fortaleciendo el ánimo y participación de los adultos mayores en la práctica de las actividades.

xiii La caja de sorpresa

Fin:

Generar el ingenio e interés en los adultos mayores, desarrollando la participación activa y motriz con los adultos.

Desarrollo:

Se llevó a cabo la iniciativa de dos adultos mayores que querían dirigir la actividad, desarrollando las instrucciones, por lo tanto se reflejó la curiosidad que tenían por saber el contenido de la caja, presentando temor de meter la mano a la caja. Argumentando los adultos mayores que: “puede haber un animal vivo”, “me da temor meter la mano”, “puede tener algo ahí”.

Permitió la participación activa de los adultos mayores en la obtención de un premio del fondo de la caja sin tener que tocar nada de lo que muestre peligro, desarrollando el nerviosismo y el temor por ver si la caja contenía animales vivos, aunque la epesista comentó que no tenía nada malo sino que contenía premios.

Esta actividad lúdica permitió desarrollar procesos motrices con la ejecución de movimientos cortos al manipular los objetos y largos al movilizarse trasladando la caja de sorpresas, generando el involucramiento de los adultos mayores en el proceso lúdico, permitiendo crear la curiosidad y el interés en los adultos mayores tomando en cuenta la participación activa, socializando y generando lluvias de ideas acerca del contenido de la caja. Expresan los adultos: “fue divertido”, “me incluyen”, “me motivan”, y “comparto con mi compañeros”.

Logros:

Socializaron y compartieron los adultos una tarde agradable llena de misterios y curiosidades, desarrollando procesos psicomotores, fortaleciendo la participación en los procesos lúdicos del adulto mayor con el involucramiento social, compartiendo y motivándose con el resto de adultos mayores, apreciándose en la fotografía siguiente.



Adulto mayor descubriendo el contenido del bote, socializando activamente en la actividad “caja de sorpresa”.

c) Actividades motivacionales

i Los valores

Fin:

Fomentar la práctica de valores en los adultos mayores para obtener una buena convivencia con los demás adultos.

Desarrollo:

Los adultos hicieron mención de los valores tales como: “honradez”, “responsabilidad”, “tolerancia” que un individuo debe de practicar para llevar a cabo una vida saludable y amena, por ello se realizó una comprensión lectora acerca de los valores.

El grupo de adultos mayores decían que les agradó participar con comentarios y experiencias vividas compartiendo aprendizajes y significados que son de beneficio para el ser humano en su desarrollo llevando a cabo el proceso de desenvolvimiento ante sus compañeros, fortaleciendo los procesos cognitivos, prestándoles la mayor atención haciéndoles sentir que sus opiniones tienen mucho valor e importancia para la epesista.

Es importante tomar en cuenta que los adultos mayores poseen diversidad de conocimientos en el transcurrir del tiempo, por ello es primordial que se tomen en cuenta la reflexión y análisis en el adulto mayor.

Es importante subrayar que los adultos mayores argumentaron; “los valores son necesarios en el ser humano”, “los valores hacen de una persona ser ejemplar”, “desarrolla confianza”, “motivan a ser mejores personas cada día”, “bueno conocer y platicar de esto”, desarrollando en el adulto mayor bienestar y tranquilidad con nuevas expectativas para ser mejores personas cada día.

Logros:

Propició en los adultos la oportunidad de expresar criterios y puntos estratégicos en relación a experiencias vividas, formando aprendizajes significativos, permitiéndole al grupo de adultos mayores formar parte activa en los procesos como también hacerle sentir que son importantes, desarrollando sentimientos de pertenencia alejando la exclusión y estrés en los participantes, observándose en la fotografía siguiente.



Socialización y reflexión de valores con adultos mayores.

ii Los hijos del labrador

Fin:

Adquirir aprendizajes significativos con el grupo de adultos mayores acerca de la sabiduría para corregir a los hijos que utilizó el labrador.

Desarrollo:

Los adultos demostraron interés y deseo de aprender, se inició con la lectura de los hijos del labrador captando la mayor atención del grupo de participantes al finalizar la lectura tomaron la iniciativa los adultos mayores de realizar aportes, ideas, criterios y argumentos como: “la obediencia de los hijos”, “la manera de educar”, “a los hijos se les ama pero también se les corrige”, “en una mano el cariño y en la otra el rigor” sin tener que pedirlo la epesista, participaron y compartieron sus experiencias enriqueciendo los acontecimientos de la lectura.

En la ejecución de esta actividad el adulto mayor presentó gratitud, lealtad, la dedicación y el esmero con los padres por el amor que realizaron para salir adelante, socializando el tema. Permitió practicar el análisis y la reflexión en la vida del adulto mayor expresando que se encuentran satisfechos de las obras que realizaron como hijos.

Esta lectura permitió llevar a cabo el análisis y la reflexión, practicando con los adultos mayores la habilidad de expresión, la memorización, la comparación y socialización, identificándose con el tema, permitiendo socializar y participar activamente en los procesos.

Logros:

Los adultos mayores familiarizaron experiencias en relación a la comprensión lectora, desarrollando procesos de análisis y reflexión, sintiéndose motivados y a la vez melancólicos por los recuerdos que vinieron a la memoria, fortaleciendo la comunicación y apoyo, diciendo los participantes que sentían como en familia.

iii La limosna del niño

Fin:

Fomentar el valor de la bondad en los adultos mayores para el bienestar emocional y social de toda persona.

Desarrollo:

Es importante tomar en cuenta que los adultos mayores decían que se encontraron etiquetados por la sociedad por no tener la misma capacidad para realizar las tareas; entonces fue fundamental que el adulto mayor comprenda que son especiales, capaces de desarrollar ocupaciones acorde a las habilidades y destrezas que posee.

Los adultos mayores tienen bastante desarrollo analítico y reflexivo mencionando que después de la lectura todos formaron parte activa de lluvia de ideas, expresiones y comentarios acerca de los hechos y personajes que se desarrollan en la lectura comparte la epesista.

Argumentando los adultos mayores que: “siempre hay algo que podemos compartir”, “Dios provee para sus hijos”, “Dios aprieta pero no ahorca”, “hay que ser como las vírgenes prudentes”, “somos conscientes e incluidos en el tema”, involucrando en la lectura hechos que han vivido, practicando la memorización, el análisis, reflexión y puntos de vista, cambiando positivamente su estado

emocional, explicando los adultos mayores que estas lecturas les hizo sentir: “incluidos”, “escuchados” y “parte activa” del proceso.

Se puede mencionar que a cierta edad el adulto mayor va disminuyendo la capacidad auditiva, entonces se hizo necesario en esta actividad que los adultos mayores que sufren este problema se ubiquen cerca de la persona que llevó a cabo la lectura y que el tono de voz que utilizaron fue fuerte para que pudieran escuchar y participar del proceso.

Logros:

Los adultos mayores comprendieron la lectura, sintiéndose motivados e importante, desechando pensamientos negativos y comprendiendo los cambios que surgen en el ser humano. Permitió la participación activa y analítica de los adultos mayores.

iv La mesita de la abuela

Fin:

Identificar los cambios positivos que puede alcanzar el ser humano para ser mejores personas.

Desarrollo:

Don David, es uno de los adultos mayores que no cuenta con una extremidad superior y participa con la lectura de la mesita de la abuela y varios de los adultos mayores hicieron comentario comunicando hechos y acciones que realizaron como buenos hijos argumentando: “Antes los hijos eran obedientes y dedicados a sus padres”, “la educación de los hijos tiene mucho que decir” recalando que ningún ser humano merece lo que le querían hacerle a la abuelita aunque enfatizan en el dicho “lo que uno siembra eso cosecha”.

Argumentan los adultos mayores que: “no pensamos en un futuro”, “cuando se es joven no se piensa llegar a esta etapa”, agradecen a la epesista por tratarlos con respeto y por el buen trabajo que lleva a cabo, exponiendo que la mayoría de veces se requiere “vocación”, “dedicación”, “esmero” y “amor” para trabajar con adultos mayores.

Es oportuno mencionar que los adultos mayores sintieron estados de nostalgia y melancolía al escuchar la historia, se recordaron de hechos o sucesos similares que han vivido en esta última etapa, argumentando el agradecimiento al Centro de Atención “Mis Años Dorados” por el servicio que les brinda, a la vez comentando que en la actualidad hay hijos rebeldes que no saben valorar a los padres viéndolos como un estorbo, olvidándose que algún día llegarán a ser ancianos.

Esta actividad permitió el desarrollo analítico, brindando el fortalecimiento del proceso de memorización y reflexión como también la valoración de los adultos mayores que se tienen alrededor; propiciando la socialización, comunicación y reflexión en el individuo, en la valoración del esfuerzo, dedicación y esmero por salir adelante con la familia.

Logros:

El grupo de adultos valoró todo lo realizado como seres humanos, sintiendo que son importantes y que valen mucho como también que se debe de estar conscientes de la realidad que se vive, y no permanecer aislados sino que al contrario, deben de incluirse en la sociedad tomando en cuenta que son personas con mucha experiencia y conocimientos que pueden fortalecer los aprendizajes de un joven.

v ¿Eres un hombre? Preguntó la tortuga

Fin:

Compartir con los adultos mayores las diferencias de los seres humanos con los animales.

Desarrollo:

Influyeron los adultos mayores en la descripción de la tortuga y el niño, de igual forma compartieron anécdotas como: “Las tortugas cargan la caparazón, porque era un hombre que no quería dejar sus pertenencias por miedo de perder o que le robaran; entonces Dios le dijo: “Desde ahora cargarás tu casa sobre tus hombros”. El adulto mayor se sintió motivado, entusiasmado, enriqueciendo el tema desarrollado y compartiendo criterios y experiencias vividas en relación a la amistad y la responsabilidad.

Compartieron los adultos mayores que: “hoy en día es difícil tener amigos”, “casi siempre está la maldad”, “tenemos diferentes criterios” así también el adulto demuestra identificación y pertenencia en las actividades porque permitieron socializar, respetar y valorar sus aportes, sintiéndose parte del proceso. Practicando lo psicomotriz y un estado emocional positivo, fomentando el compañerismo y socialización entre el grupo.

Logros:

Los adultos mayores fortalecieron el valor del respeto para ser mejores personas cada día, practicando la armonía y amistad, sintiéndose motivados y en confianza formando parte activa del grupo y a la vez desarrollando los procesos cognitivos.

vi La liebre y la tortuga

Fin:

Motivar al adulto mayor para formar parte de los procesos de las actividades que fortalecen la amistad.

Desarrollo:

En el grupo de adultos mayores les gustó participar, argumentando: “no nos debemos de acomodar”, “no es bueno menospreciar a otra persona”, “la tortuga, un animal perseverante” y “la liebre, rápida y veloz”.

El adulto mayor realizó los movimientos corporales con el canto “la manteca de iguana” relajándose, mejorando su estado emocional y físico en la ejecución de ejercicios, presentado un poco de dificultad los adultos mayores que se encuentran en silla de ruedas pero con ayuda de la epeista y otros adultos realizaron los movimientos del cuerpo.

Es importante mencionar que permitió socializar sobre la importancia del valor de la perseverancia argumentando los adultos mayores que: “en este mundo nada es fácil, todo requiere de esfuerzo” y “el ser humano debe ser como la tortuga con paso lento pero seguro”

Permitió desarrollar procesos psicomotrices llevando a cabo análisis, criterios y puntos de vista, reflexionando y practicando la comprensión lectora, propiciando el conocimiento y fortalecimiento de los procesos cognitivos a la vez el desarrollo de los movimientos largos llevando a cabo la agilidad y flexibilidad en el adulto mayor.

Logros:

Los adultos mayores desarrollaron la comprensión de los temas a exponer, llevando a cabo el análisis y experiencias vividas, desarrollando movimientos corporales con el cantito la manteca de iguana, como se puede observar en la siguiente fotografía.



Adultos mayores participando en la comprensión lectora y el canto de la “Manteca de iguana”.

vii La rana y la serpiente**Fin:**

Compartir con el adulto mayor la importancia de la amistad entre los seres humanos tomando en cuenta que se tienen características y formas diferentes de accionar.

Desarrollo:

Es importante hacer mención que los adultos mayores realizan la descripción de la rana y la serpiente enumerando las características de ambos, se realizó la lectura llevando a cabo comparaciones de las situaciones vivenciales en la actualidad con la participación activa de los adultos.

Según los adultos mayores la amistad entre compañeros de grupo fue fundamental, agradeciendo la oportunidad de compartir y estrechar la mano de sus compañeros. Permitió el desarrollo psicosocial en el individuo tomando en cuenta la práctica de la tolerancia argumentando los adultos mayores que: “todos tienen su forma propia de ver las cosas”.

Permitió fomentar el valor de la tolerancia en el desarrollo del individuo participando activamente compartiendo experiencias, ideas y comentarios, sintiéndose parte importante en el desarrollo de la actividad, argumentaron los adultos mayores que: “hay que tratar de comprender a los demás”, “se evitan problemas” y también exponen que se sienten “incluidos y motivados” formando parte importante en cada una de las actividades presentado pertenencia e involucramiento en el desarrollo de los procesos.

Logros:

Los adultos mayores comprendieron la importancia de la comprensión y la amistad entre el grupo involucrándose socialmente, creando lazos de amistad y compañerismo.

viii El tigre y el jabalí

Fin:

Familiarizar la comprensión lectora con los adultos mayores, caracterizando los personajes con la situación actual de los seres humanos.

Desarrollo:

El adulto mayor describió los personajes de la historia, contando reseñas históricas sobre las experiencias vividas en el pasar de los años, manifestando interés el adulto mayor por conocer a los

personajes por medio de la imagen, argumentando: “ambos son fuertes”, “son animales furiosos y sin compasión”.

El adulto mayor manifestó el involucramiento y relación con hechos vivenciales argumentando que: “son animales feroces” y que si inician una batalla ambos se matarían, entonces de igual forma son los seres humanos cuando se encuentran “enojados y con ira en el corazón”, por lo tanto “si uno es fuego el otro debe ser agua”, fortaleciendo los procesos cognitivos socializando y compartiendo con los adultos mayores.

Aconsejan los adultos mayores que: “la comunicación y la comprensión” entre dos personas es fundamental.

Logros:

Los participantes lograron llevar a cabo los procesos cognitivos desarrollando la participación activa e inclusión en el tema con aportaciones, criterios, argumentos y experiencias compartidas, como se puede apreciar en la siguiente fotografía.



El grupo de adultos participan en la comprensión lectora “El tigre y el jabalí”.

ix El problema del sultán

Fin:

Familiarizar y socializar la lectura con situaciones vivenciales con el grupo de adultos mayores.

Desarrollo:

El adulto mayor participó activamente generando lluvia de ideas y comentarios acerca de la comprensión lectora a través de argumentos como: “la honestidad y la humildad hacen de una persona un ejemplo a seguir”, “el cuello también dice mucho” en la actualidad.

Algunos de los adultos mayores tomaron este tema en el ambiente político o partidista haciendo mención los adultos de hechos observados a cabo como la: “asignación de puestos” por los gobiernos del país, permitió fomentar el valor de la honestidad, analizando y reflexionando sobre los comportamientos que se practican en la actualidad especificando sobre la importancia de practicar la honestidad argumentando: “una persona honesta donde quiera cabe”.

Esta lectura permitió motivar e incentivar al adulto mayor recalcando la importancia de practicar la honestidad, creando un ambiente armonioso lleno de paz y tranquilidad, incluyendo a los adultos mayores de forma participativa aportando criterios y puntos de vista, contando anécdotas.

Logros:

Compartieron los adultos mayores diferentes puntos de vista sobre la importancia de la honestidad y lealtad en los seres humanos, socializando e identificándose con el tema.

x El león y el ratón

Fin:

Concientizar al adulto mayor sobre la importancia de valorar a las demás personas sin discriminación alguna.

Desarrollo:

Se expresaron comentarios e ideas expuestas por los adultos mayores argumentando que: “son animales muy diferentes”, pero como dice el dicho “hasta de una basura se puede necesitar”, “el león confiado” y “el ratón consiente de que le debía un favor al león” en relación a la comprensión lectora, compartiendo experiencias en relación a estas situaciones.

Los adultos describieron y compararon los personajes de la historia tomando en cuenta sus fortalezas y debilidades. Argumentando que esta lectura enseña la: “humildad”, “fomentando el respeto”, expresando que es una forma de sentirse parte del proceso, que se identifican y comprenden lo que se habló, sintiendo que son tomados en cuenta de manera emotiva de acuerdo a las expresiones expuestas por los involucrados.

Logros:

Los adultos mayores hicieron conciencia que pueden ser personas amigables sin menospreciar al prójimo, fomentando la práctica de valores en el individuo, tomando en cuenta buenas acciones que puede realizar el ser humano.

Practicaron los adultos el compañerismo y nuevas expectativas para ser mejores personas, sintiéndose parte del grupo como una familia que necesita estar en unanimidad y tolerancia, compartiendo la siguiente fotografía.



El grupo de adultos mayores socializando argumentos con la profesional epesista.

xi Charlas

Fin:

Orientar al adulto mayor sobre la importancia de ejercitarse y comer sanamente.

Desarrollo:

Expusieron los adultos mayores que: “no beber bebidas gaseosas”, “no comer ricitos”, “con la salud no se juega” argumentando también sobre la higiene: “lavarse la manos”, “bañarse todos los días”, y la manipulación de alimentos tomando en cuenta que es bueno comer verduras y frutas, aunque muchas veces no se puede por la escases del dinero argumento uno de ellos.

Compartieron ideas y criterios sobre lo importante que es hacer ejercicios, recalcando que desde que se inició la práctica la epesista se han ejercitado por las tardes sintiéndose relajados, desentumidos y muchos deseos de participar de acuerdo a los argumentos expuestos por los participantes.

El adulto compartió los criterios y experiencias que posee desarrollando un debate en relación a los temas, fue ahí donde el adulto se sintió que es tomado en cuenta y forma parte del grupo; creando aprendizajes significativos a través de las experiencias, involucrándose de manera social en el grupo.

Logros:

El grupo de adultos mayores socializaron criterios y experiencias, sintiéndose motivados por medio de las orientaciones en relación a los cuidados que deben tener como adultos mayores, con ello exteriorizaron situaciones vividas por los adultos mayores, desarrollando estados de pertenencia e inclusión social, como se ilustra en la fotografía.



Adultos mayores participando en las charlas.

d) Participantes

i Aspectos vistos como positivos por los participantes

Los adultos mayores argumentaron que las actividades lúdicas sirvieron para: reflexionar sobre la unidad y organización como equipo; permitieron compartir, despertar curiosidades, desarrollando las destrezas psicomotrices llevando a cabo el análisis, reflexión y toma de decisiones en la ejecución de movimientos como ejercicios corporales, de esta forma desarrollaron la habilidad de

memorización e identificación de las partes del cuerpo llevando a cabo la manipulación de los objetos, desarrollando agilidad en las manos y brazos.

Los participantes expresaron, que con la realización de las actividades desarrollaron la visualización y creatividad. Exponiendo los diferentes puntos de vista y criterios, conforme los años de experiencia, dedicación y esfuerzo que han adquirido, logrando cambiar el estado de ánimo, propiciando la participación activa y generadora en el grupo; un ambiente sociable con los lazos de amistad y compañerismo, despejando el estrés provocado por el sedentarismo y presión del clima sobre la edad.

Es importante tomar en cuenta lo manifestado por los adultos mayores, que: “por medio de los juegos se llevó a cabo la motricidad fina en el desarrollo de aspectos psicosocial y afectivo”; compartiendo experiencias y recuerdos con los compañeros del equipo, también se reflejaron los esfuerzos, el valor, esmero y empeño en el desarrollo de cada una de las actividades.

Los participantes compartieron que “la práctica de ejercicios o habilidades mentales contribuyó a analizar, reflexionar, memorizar y tomar decisiones” lo cual a cierta edad se disminuye, por ello, es importante la participación activa en forma expresiva, mental, socializando y creando aprendizajes que ayudan a llevar una vida saludable.

Por medio de la práctica manifestaron los adultos mayores que los ejercicios físicos en “la coordinación de movimientos cortos y largos benefician al cuerpo humano”, mejorando su estado de ánimo.

ii Aspectos que los participantes apreciaron como negativos

El adulto mayor manifestó que en esta etapa de adultez se presenta cierto cansancio y deterioro en el cuerpo, mencionando la disminución de capacidades para realizar las actividades; por tal razón, algunas veces presentó desgano, desánimo y mal humor en el desarrollo de las actividades.

El grupo de las personas adultas comunicaron que “el lugar donde está ubicado el centro no cuenta con espacios adecuados para llevar a cabo los ejercicios” y de igual forma el ambiente caluroso afecta la concentración, el estado emocional y la participación aunque se coloquen ventiladores en el área de trabajo.

Los adultos mayores aluden que algunas de las actividades lúdicas; “no permitieron la participación de las personas no videntes porque fue necesaria la visualización para la realización de las actividades”, y por tal razón argumentaron que los adultos mayores que sufren ceguera total o parcial se les dificultó llevar a cabo las actividades aunque les apoyaran los demás adultos.

Comentaron los adultos mayores que: “se les dificultó la movilización de un lugar a otro” porque algunos de ellos se encuentran en silla de ruedas, con andador o bastón tomando en cuenta que han sufrido derrames quedándoles afectado el sistema nervioso y la movilidad de las piernas.

iii Aspectos que los participantes señalaron como interesantes

Argumentaron los adultos mayores que: “las actividades lúdicas permitieron desarrollar el apoyo mutuo dentro del grupo”, siguiendo reglas o lineamientos en la ejecución del juego.

Comparten los adultos que las actividades les permitieron sentirse parte del grupo de trabajo, desarrollando análisis y reflexión en los procesos que mejoraron el estado emocional y físico, llevando a cabo las interpretaciones mentales obteniendo aprendizajes de las experiencias y hechos que han transcurrido.

Los adultos mayores manifestaron la importancia de llevar a cabo la práctica de comprensión lectora fomentando la creatividad, la memorización e inclusión del grupo de personas mayores. Compartiendo experiencias, habilidades y destrezas en el desarrollo de las actividades lúdicas.

Expusieron los adultos mayores que “en el desarrollo de las actividades lúdicas se practicó la solidaridad, el apoyo mutuo”, y agradecen a la epesista por la valoración, el esmero, servicio y dedicación que realizó en la ejecución de las prácticas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

iv Actividades que los participantes volverían a hacer

Los adultos expresaron que: “les gustaría volver a practicar las actividades de memorización como escalera de valores, la memoria de imágenes, números, domino” entre otros; porque les entretiene sin sentir que el tiempo pasa llevando a cabo habilidades cognitivas, las cuales a cierta edad se empiezan a deteriorar, presentando dificultades para recordar, entonces estas actividades apoyaron el desarrollo mental en los adultos mayores.

Los participantes aducen acerca de la importancia de estar en constante aprendizaje, especificando que los valores son fundamentales en la vida de todo ser humano; por lo cual se hizo necesario la comprensión lectora en el desarrollo de habilidades

psicomotoras en el ser humano, fortaleciendo la participación y el dinamismo, permitiendo la expresión de anécdotas, experiencias, y criterios con ello es primordial volver a realizar la práctica de lecturas motivacionales.

Enfatizan los adultos mayores que “se deben de repetir las actividades de ejercicios corporales, respiratorios, motrices que permitieron desarrollar flexibilidad, destrezas, habilidad física y mental”; propiciando el buen funcionamiento del organismo.

Así también cada uno de los procesos motrices en el desarrollo de manipulación y ejecución de movimientos cortos, disminuyó el estrés y la tensión que se vive por tantas preocupaciones que se pueden presentar en la vida de los adultos mayores.

e) Agente sistematizadora

i Rol como sistematizadora

La agente sistematizadora argumentó: “la importancia de la estructuración de cada una de las experiencias vividas, conforme suceden” tomando en cuenta el propósito de la sistematización enfocado en cubrir la necesidad social que presentó el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

De igual forma enfatizó que como agente sistematizadora debe de plasmar las experiencias concretas que contemplen cambios y movimientos constantes para la obtención de reflexiones, llevando a cabo la reconstrucción y ordenamiento el proceso que está en marcha produciendo nuevos conocimientos, compartiendo críticamente los resultados que surgen de la interpretación del proceso, intercambiando experiencias, posibilidades, catalogaciones

desde la experiencia vivida en el desarrollo y situaciones que se han presentado.

La sistematizadora ejecutó el rol de investigadora en la recopilación de información acerca de hechos, criterios y situaciones vividas en el proceso de sistematización construyendo la historia de manera ordenada y en forma estructurada, estableciendo los cambios y mejoras que se han obtenido en los procesos ejecutados con el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de las actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, del municipio de Huité.

La agente sistematizadora manifestó que: “fue necesario establecer las experiencias de forma catalogada”, esto le permitió la reconstrucción de la historia conforme suceden los eventos, manifestando que pueden ser utilizadas en generaciones futuras que se interesen en las prácticas de las actividades lúdicas en los adultos mayores.

El rol de la agente sistematizadora fue vivir la experiencia plasmando la información desde de los instrumentos de primera mano, ubicándose en el lugar donde suceden los acontecimientos en este caso, tomó en cuenta los aspectos positivo, negativo e interesante –PNI-.

Positivo

La agente sistematizadora trazó el camino que se deseó desarrollar indagando y participando en la reconstrucción de la historia conforme transcurrieron las experiencias, adquiriendo y plasmando información acerca de los datos recopilados, estableciendo y

respetando el hilo conductor en el desarrollo de las actividades lúdicas a través de la motricidad en los adultos mayores.

Es necesario tomar en cuenta que la agente sistematizadora tuvo la oportunidad de contar con el apoyo de un asesor graduado en el nivel de licenciatura por medio de la modalidad de sistematización; por tal razón, como sistematizadora tomó en cuenta y llevó a cabo cada una de las observaciones, correcciones en la elaboración del informe de sistematización.

Negativo

La sistematizadora argumentó que: “existe la carencia de información y experiencia en relación a la modalidad de la sistematización”, e incluso la limitante del factor tiempo, porque se hizo necesario profundizar y ejecutar actividades que favorecieron al adulto mayor, ampliando los horarios de interacción con ellos.

Argumentó la agente sistematizadora que: “la modalidad de sistematización requiere demasiada información y catalogación de datos”, los cuales fueron utilizados para la reconstrucción de la experiencia, recargando el trabajo como sistematizadora y a la vez el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-.

Interesante

La sistematizadora tiene la oportunidad de llevar a cabo procesos de sistematización en el desarrollo de aprendizajes significativos, por medio de la ejecución de las actividades lúdicas con los adultos mayores; tomando en cuenta puntos claves para la reconstrucción de las experiencias en la implementación de ejercicios realizando la motricidad gruesa y fina.

La sistematizadora aporta que: “es importante tomar en cuenta que la sistematización contempló una parte fundamental en la reconstrucción de la historia acerca de la experiencia vivida puede ser útil para nuevas generaciones que se identifiquen con la sistematización”.

La agente sistematizadora manifestó que: “se hizo necesario tomar en cuenta para el trabajo de graduación en modalidad de sistematización, la producción de conocimiento para su réplica y difusión”, tal como le demanda la academia, enfocándose en el desarrollo de las actividades lúdicas en los adultos mayores.

Que volvería a hacer

La agente sistematizadora argumentó que: “volvería a realizar el proceso de planificación” para profundizar en la elaboración y selección de las actividades y datos a estipular en cada uno de los formatos de registro. “Dedicaría un tiempo previo para compartir y familiarizar con los involucrados”, en el desarrollo de la sistematización.

Comentó la sistematizadora que se debía de llevar a cabo registros y recopilación de información continuamente tomando en cuenta que, los datos establecidos sirvieron en la reconstrucción de la historia, viviendo la experiencia y formando parte del proceso; con ello adquiriendo aprendizajes significativos realizando nuevos aportes que beneficiaron a los adultos mayores las cuales se encuentran en la última etapa de vida del ser humano, a la vez comprendiendo y enriqueciendo los conocimientos acerca de la modalidad de sistematización como agente sistematizadora.

Manifestó la agente sistematizadora que: “es necesario y fundamental llevar a cabo los registros como: la planificación, el PNI

con la implementación de fotografías” que reflejen lo que se llevó a cabo, por ello es primordial volver a realizar este tipo de registros para la reconstrucción y recuperación del proceso vivido en la modalidad de sistematización.

ii Rol como epesista

La epesista contribuyó a cubrir la necesidad que presentó la institución llevando a cabo actividades que solucionaron la situación actual, apoyando y colaborando positivamente en la institución, beneficiando al adulto mayor.

Es primordial tomar en cuenta que la epesista llevó a cabo funciones o actividades que contribuyeron al bienestar y mejoramiento de la institución en el área administrativa y en los diferentes ejes que se deben de desarrollar en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”; así también proporcionando mayor servicio y atención a los adultos mayores que necesitaron sentirse apoyados.

Positivo

La epesista que llevó a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado – EPS- en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” compartió y realizó actividades, brindando servicio y atención a los adultos mayores. Motivar e incluir socialmente a los adultos mayores, también fue la parte primordial argumentó la epesista tomando en cuenta que implementó actividades lúdicas de las cuales se obtuvieron resultados positivos como el trabajo en equipo, ejercitación, agilidad, flexibilidad e incorporación de los adultos mayores.

La epesista llevó a cabo la realización de una obra social que planteó cambios y mejoras en la vida de las personas adultas; de

igual forma, apoyo en todas las actividades del Centro de Atención “Mis Años Dorados” sin costo alguno, supliendo las necesidades de recurso humano e implementación de actividades lúdicas que existe en dicho centro.

Negativo

La epesista afirma que: “la limitante del tiempo en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado, porque se hizo necesario dedicar más tiempo para cubrir necesidades que surgieron en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”” brindándoles apoyo y buen servicio a los adultos mayores.

La epesista trabajó un periodo mayor del que exige el reglamento del Centro Universitario de Oriente –CUNORI-, contribuyendo en la elaboración de materiales para ventas en bazares del día del cariño, día de la madre y apoyando en actividades que realizaron a nivel departamental, con los adultos mayores.

Interesante

Compartió la epesista con adultos mayores experiencias, procesos, criterios y puntos de vista, en la ejecución de las actividades lúdicas; contribuyendo y apoyando a las personas mayores a desarrollar tareas, actividades de igual forma valorando el esfuerzo, esmero y dedicación que realizaron en los procesos ejecutados.

Practicó la epesista conocimientos en relación a los procesos administrativos que se llevaron a cabo en la coordinación y dirección de la institución con el enriquecimiento de las experiencias, desarrollando actividades que apoyaron y facilitaron el buen funcionamiento del área administrativa.

Es importante tomar en cuenta que la epesista valoró la oportunidad de compartir y convivir con cada uno de los adultos mayores, especificando en relación a las experiencias brindando palabras de ánimo, inclusión, respeto y cariño, contribuyendo y apoyando la obra social.

Que volvería a hacer

La epesista comentó que en el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado de acuerdo a las actividades que se realizaron, volvería a llevar a cabo las actividades psicomotrices porque beneficiaron al adulto mayor, dedicando el mayor tiempo posible para compartir con ellos, generando intercambio de conocimientos a base de experiencias vividas.

Expresó la epesista que: “se debe aprovechar el tiempo necesario atendiendo y compartiendo a los adultos mayores”, motivando e incentivando con una participación activa; propiciando un ambiente agradable donde el adulto se sienta feliz y perteneciente al grupo.

Por tal razón, expresó la epesista que es necesario propiciar un acuerdo entre el Centro Universitario de Oriente –CUNORI- y el Centro de Atención “Mis Años Dorados” para institucionalizar el apoyo a través de epesistas, en actividades de recreación para beneficiar a los adultos mayores.

f) Administradora

i Positivo

La administradora manifestó que: “las actividades lúdicas que se implementaron desarrollando la motricidad gruesa y fina beneficiaron al adulto mayor en la práctica del pensamiento lógico, en los procesos de comparación, identificación, selección y movimientos

corporales en la ejecución de ejercicios que mejoraron el organismo físico y el estado de salud de los adultos mayores”.

Es importante notar como la administradora argumenta que: la ejecución de cada una de las actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” fueron de apoyo y colaboración para la institución como para el personal que labora en el mismo centro, brindando mayor atención y servicios a los adultos mayores; fortaleciendo los procesos, prácticas y ejercicios motrices.

La administradora enfocó las actividades lúdicas en la incentivación positiva del estado emocional, psicomotriz y social de los adultos mayores, disminuyendo el estrés, cansancio, despertando el interés, entusiasmo, autoestima y la participación activa en los procesos.

La realización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- enfocado en las actividades lúdicas apoyó y fortaleció el buen funcionamiento del centro; permitiendo compartir y desarrollar habilidades y destrezas.

Compartió la epesista que “la Universidad de San Carlos apoyó al Centro de Atención “Mis Años Dorados” en todos los ámbitos” porque el tiempo en que se desarrolló el Ejercicio Profesional Supervisado se fortaleció la participación del adulto mayor; así mismo, desarrolló actividades administrativas con gestiones, eventos y apoyo en bazares.

ii Negativo

La administradora argumentó que el Centro de Atención “Mis Años Dorados” no cuenta con el espacio necesario y adecuado para el

desarrollo de las actividades lúdicas, por lo tanto se llevaron a cabo en el comedor, el corredor y en el terreno ubicado frente al centro.

Todo esto de alguna manera influyó en el desinterés en algunos de los adultos mayores en formar parte de las actividades tomando en cuenta que también afectó el estado de salud, emocional y el clima caluroso en el que se encontraban.

iii Interesante

La administradora enfatizó sobre la importancia de las actividades lúdicas llevadas a cabo; tomando en cuenta que permitieron la expresión, inclusión y ejercitación en los adultos mayores tanto mental, física y social, propiciando emotivamente sentirse parte del grupo desarrollando actividades productivas que beneficiaron el buen funcionamiento del organismo.

La administradora expresó acerca de la importancia de valorar el trabajo y esmero realizado por la epesista en el desarrollo de las actividades lúdicas, especificando que las debilidades o limitaciones en los adultos mayores no fueron ningún obstáculo para incluirles en los proceso sino que al contrario buscó soluciones, participando activamente los adultos en las actividades llevadas a cabo.

Es importante enfatizar en el argumento de la administradora en relación a las actividades que propiciaron la socialización con el grupo de adultos mayores, practicando la solidaridad, la unidad y el compañerismo ayudándose unos con otros de acuerdo a las dificultades que se presentaron; de igual manera fortaleció el desarrollo psicosocial, facilitando la habilidad de memorizar, recordar y la agilidad muscular.

Argumentó la administradora que: “de igual forma se fortaleció el trabajo en equipo con iniciativa de la epeista”, descubriendo destrezas y habilidades tomando en cuenta la práctica de valores con la participación de los adultos adquiriendo nuevos aprendizajes, fomentando hábitos que fortalecieron la autoestima del adulto mayor; disminuyendo el estado de depresión, desánimo, exclusión y negativismo en el que se encontraba.

iv Que volvería a hacer con las actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”

Manifestó la administradora del Centro de Atención “Mis Años Dorados” que: “me gustaría que realizaran las actividades lúdicas que implementaron en la ejecución de la motricidad gruesa y fina porque benefició a los adultos mayores con el fortalecimiento de habilidades, destrezas y capacidades que de alguna manera contribuyeron a mejorar positivamente el estado de ánimo de los adultos mayores”.

Tomando en cuenta que las actividades permitieron al adulto compartir, expresar sus diferentes puntos de vista y criterios sintiéndose útiles. Los adultos mayores son la parte esencial en la institución, por tal razón volvería a llevarlas a cabo. Las actividades que implementaron la motricidad contribuyeron a tener un mejor bienestar y ambiente agradable, ameno para las persona adultas, serian dignas de replicar, no solamente acá sino también en otros centros.

Como institución, el adulto mayor es la parte fundamental y como administradora argumenta que: “llevaría a cabo cada uno de los procesos” porque entretuvieron, animaron y orientaron al adulto

mayor en beneficio del estado físico y emocional, desarrollando sentimientos de pertenencia e inclusión.

3.3.2 Construcción del producto

Se llevó a cabo la organización del rompecabezas haciendo presentable y condensado el proceso de sistematización en el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” de manera escrita tomando en cuenta el ordenamiento y reconstrucción de la historia, plasmándose en el capítulo IV como lecciones aprendidas.

3.4 Fase de cierre

3.4.1 Apropiación institucional de la experiencia

El informe de sistematización contemplando los resultados alcanzados en el desarrollo de la motricidad en adultos mayores a través de las actividades lúdicas fueron compartidos con el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, Centro Universitario de Oriente y la Universidad de San Carlos de Guatemala, tomando en cuenta las conclusiones para llevar a cabo la proyección, de la misma forma validar la información de la sistematización que le servirá para crecer como institución y brindar un mejor servicio a los adultos mayores, así también fortalecerá las futuras intervenciones de las entidades involucradas en relación al desarrollo de la motricidad a través de actividades lúdicas con el propósito de motivar, incluir e incentivar a la población vulnerable a formar parte activa socialmente.

CAPÍTULO IV

LECCIONES APRENDIDAS

4.1 Fase previa

4.1.1 Elaboración y negociación del proyecto de sistematización

La estructuración y socialización de una entrevista como instrumento en la adquisición de información a nivel contextual e institucional, así también la identificación de la necesidad que presentó la entidad involucrada fue efectiva como resultado al diagnóstico realizado.

4.2 Fase inicial

4.2.1 Construcción del objeto de sistematización

La implementación de la planificación fue primordial como guía en el desarrollo del proceso de sistematización, enmarcando que facilitó plantear los resultados que se querían obtener, las experiencias y los factores a destacar.

La construcción de la batería de preguntas fue una pieza fundamental durante el proceso de recopilación y catalogación de datos.

4.3 Fase de desarrollo

4.3.1 Lecciones aprendidas de las actividades lúdicas

a) Motricidad fina

- i El adulto mayor fortaleció el desarrollo de procesos cognitivos practicando la memorización, análisis, reflexión y toma de decisiones, propiciando agilidad y flexibilidad en los procesos viso-motores y percepción táctil, contribuyendo con el desarrollo emocional, mental y

físico de los adultos mayores en la coordinación y dirección de los movimientos cortos, facilitando al adulto la oportunidad involucrarse socialmente, creando sentimientos de pertenencia y bienestar al adulto mayor.

- ii Los juegos motrices cortos presentaron dificultad en la elaboración y ejecución por las personas no videntes, aunque fuesen apoyados por otros adultos o por la profesional epesista; por tal razón, es recomendable que estos centros cuenten con materiales con sistema braille o juegos especiales para estos casos.
- iii La cooperación, la unidad y el involucramiento social, fueron posibles cuando los adultos mayores trabajaron en equipo, apoyándose mutuamente en la ejecución de cada actividad lúdica.
- iv La motricidad fina benefició emocionalmente a los adultos mayores en el desarrollo e involucramiento social, alejando estados de negativismo como: estrés, depresión y exclusión.
- v Las actividades lúdicas permitieron al adulto mayor enriquecer los conocimientos y aprendizajes significativos, propiciando un ambiente agradable, ameno y tranquilo; despertando el interés en el adulto por asistir y seguir formando parte del centro.
- vi Los procesos motrices finos permitieron mejorar el estado emocional y físico de los adultos mayores de acuerdo a los argumentos expuestos por ellos. Por tal razón, se recomienda la práctica de las actividades lúdicas, tomando en cuenta que motivaron e incentivaron al adulto.

b) Motricidad gruesa

- i Las actividades lúdicas permitieron practicar ejercicios de resistencia, equilibrio y cambios de posición en coordinación y dirección de los movimientos, contribuyendo al fortalecimiento físico y emocional del adulto mayor.
- ii La práctica de la motricidad gruesa, generó mayor esfuerzo en los adultos mayores, especialmente para las personas no videntes y los adultos que sufren invalidez, a quienes se les apoyó permanentemente en el desarrollo de las mismas. De igual forma la carencia de espacio físico, lo que implicó el traslado de los adultos mayores y la movilización de mobiliario a otros lugares.
- iii La práctica de movimientos gruesos permitieron socializar, ejercitar y motivar al adulto mayor, llevando a cabo la expresión corporal, desarrollando agilidad y flexibilidad de manera coordinada el cambio de posición y equilibrio, requiriendo de un tiempo prudente para realizar los movimientos evitando riesgos en los adultos.
- iv Las actividades fortalecieron al Centro de Atención “Mis Años Dorados” al momento de atender e involucrarse con los adultos mayores, concientizando al adulto que es un ser único y especial que forma la parte esencial en la institución, generando el sentido de filiación.
- v De acuerdo a los argumentos expuestos por los adultos mayores, la práctica de la motricidad gruesa fue de beneficio para el organismo humano y les ayudó a sentirse bien emocional y físicamente, evitando vivir de manera sedentaria. Es necesario adaptar las actividades conforme las capacidades de los adultos para evitar discordias e incomodidad en el grupo.

c) Actividades motivacionales

- i Estas actividades permitieron incentivar al adulto mayor concientizándolo en formar parte de un grupo social generando argumentos, ideas y experiencias compartidas por los adultos. Estos procesos motivacionales contribuyeron al desarrollo emocional del adulto mayor, estimulando la importancia de apoyarse y ayudarse mutuamente.
- ii En los procesos motivacionales presentaron mayor dificultad los adultos mayores con problemas auditivos, aunque se ubicaran cerca de la persona que dirigió la actividad; por tal razón, es importante que el centro cuente con material con sistema braille para que los adultos que sufren estos problemas manipulen los materiales obteniendo una percepción de los que se está tratando.
- iii La reflexión y comunicación se llevó a cabo de forma efectiva, permitiendo al adulto mayor familiarizar el tema por medio de experiencias participando e involucrándose socialmente.
- iv Las actividades motivacionales le permitieron a los adultos mayores crear sentimientos de pertenencia, formando lazos de amistad y compañerismo, evitando el estrés, exclusión y depresión.
- v Motivar e incentivar al grupo de adultos mayores fortaleció al Centro de Atención “Mis Años Dorados”, con la práctica de las actividades motivacionales despertando en el adulto el interés por asistir continuamente al centro.
- vi La participación e interacción de los adultos mayores en las actividades, según los argumentos expuestos por ellos, les gustaría practicar permanentemente las actividades motivacionales.

d) Participantes

- i El desarrollo de la motricidad benefició a la población vulnerable de la tercera edad practicando la socialización, el trabajo en equipo, la cooperación e igualdad; tomando en cuenta las actividades lúdicas como la oportunidad de compartir y relacionarse con los demás adultos. Es importante adaptar la actividad acorde a la capacidad de los adultos mayores y de igual forma utilizar soluciones al momento que un proceso presente dificultad para los involucrados.

- ii El proceso de sistematización es un trabajo en equipo donde todos y todas las involucradas forman parte importante del desarrollo, tomando en cuenta la formación de experiencias y también la oportunidad de aprender mejorando los procesos constantemente, de esa cuenta se afirma que la presente sistematización ya forma parte tangible de la historia de la educación popular para adultos mayores del municipio de Huité.

CONCLUSIONES

- 1 Las actividades lúdicas son indispensables para facilitar la agilidad física y mental en los adultos mayores, ejecutando actividades que incrementan los procesos cognitivos y los ejercicios que benefician todo el organismo de una persona adulta. Se alcanzó la participación en cada una de las actividades llevando a cabo procesos que favorecieron el desarrollo de la motricidad, tanto gruesa como fina.
- 2 Los adultos mayores del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, aún con limitaciones como: ceguera total o parcial, ausencia de alguna de sus extremidades o pérdida de la audición, participaron en las actividades lúdicas, generaron opiniones y reflexiones, que conducen a afirmar que si se estimuló el desarrollo de la motricidad en los adultos mayores.
- 3 Para dejar constancia de los logros alcanzados con la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, es preciso redactar este informe, que llega a exponer las lecciones aprendidas del proceso de ejecución de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad en adultos mayores.
- 4 A través de la socialización, y de la entrega de este informe escrito a la comunidad educativa del Centro Universitario de Oriente –CUNORI-, y las autoridades del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, se comunican las lecciones aprendidas de la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- en el centro del municipio de Huité.

RECOMENDACIONES

- 1 Establecer un canal de comunicación permanente y asertivo entre el Centro Universitario de Oriente –CUNORI- y el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, con el fin de mantener la intervención de la academia en este centro a través del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, de los estudiantes del último semestre de pedagogía u otras carreras afines al área.
- 2 Implementar de forma permanente en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité, la práctica de actividades lúdicas para el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores.
- 3 Establecer una guía para el registro de opiniones y reflexiones de personas de la tercera edad, tomando en cuenta que algunas de ellas tienen ceguera total o parcial para que facilite la incorporación de sus aportes en el informe escrito y en la resolución o mitigación de sus necesidades especiales.
- 4 Promover actividades de cierre del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, con la participación de las autoridades académicas, administradores de “Mis Años Dorados” y los adultos mayores para comunicar los logros alcanzados de la práctica de las actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, LA. 2005. Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica (en línea). Roma, IT, FAO. 27 p. Consultado 10 ene. 2015. Disponible en <http://www.fao.org/3/a-ah474s.pdf>

Ávila Sedano, A; Rodríguez Coca, MB; Contreras Plazas, FA; Borda Alvarez, MA; Medina Rojas, SD. 2011. Diseño de un programa lúdico-recreativo para el Centro Vida de Adulto Mayor municipio de Chiquinquirá-Boyaca (en línea). Colombia, UNAD. Consultado 05 ene. 2015. Disponible en https://www.academia.edu/3280319/Dise%C3%B1o_de_un_programa_l%C3%BAdico_recreativo_para_el_centro_vida_de_adulto_mayor_municipio_de_chiquinquir%C3%A1-Boyac%C3%A1

Consejo Municipal de Desarrollo del Municipio de Huite, Zacapa, GT. 2003. Plan de desarrollo Huité, Zacapa (en línea). Guatemala, SEGEPLAN / DPT. P. 10. Consultado 05 ene. 2015. Disponible en http://www.segeplan.gob.gt/2.0/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=217

Cordón Cesar, JC. 2010. Actividades lúdicas (en línea). Consultado 15 ene. 2015. Consultado 18 ene. 2015. Disponible en <http://www.monografia.com/trabajos82/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor2.shtml>

Couso Seoane, C. 2013. Sistematización formativa para una longevidad satisfactoria desde la Universidad del Adulto Mayor (en línea). Tesis Dr. Santiago de Cuba, CU, Universidad de Oriente, Centro de Estudios de Educación Superior Manuel F. Gran. 182 p. Consultado 03 feb. 2015. Disponible en http://tesis.repo.sld.cu/659/1/Tesis_Dr.C._Clemente_Couso_Seoane.pdf

García Súchite, E F. 2015. Datos monográficos del municipio de Huite, Zacapa (entrevista). Huite, Zacapa, GT, Dirección Municipal de Planificación.

Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C; Baptista Lucio, P. 2010. Metodología de la investigación. 5 ed. México, MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. 613 p.

Instituto para la Atención de Adultos Mayores, MX. 2010. ¿Quién es el adulto mayor? (en línea). México, Instituto para la Atención de Adultos Mayores CDMX. Consultado 05 mar. 2015. Disponible en <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

Lizano Salazar, MF. 2014. La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón Ambato, ciudadela España (en línea). Trabajos de graduación Lic. Cs. Educación. Ambato, EC, UTA, Facultad de Ciencias Humana y de la Educación. 170 p. Consultado 05 mar. 2015. Disponible en <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8159/1/FCHE-CEF-316.pdf>

Morales Morales, AJ. 2015. Datos institucionales del Centro de Atención “Mis años dorados”(entrevista). Huite, Zacapa, GT, Centro de Atención Mis Años Dorados.

Sierra Vásquez, JF. 2011. Conceptos y metodología para la sistematización de prácticas sociales (en línea). Madrid, ES, Grupo de Acción Comunitaria. 18 p. Consultado 20 nov. 2014. Disponible en <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/trabajo-psicosocial-y-comunitario/formulacion-y-evaluacion-de-proyectos/505-conceptos-y-metodologia-para-la-sistematizacion-de-practicas-sociales/file>

SOSEP (Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, GT). 2014. Manual de funciones (en línea). Guatemala. 183 p. Consultado 13 mar. 2015. Disponible en <http://www.osep.gob.gt/wp-content/uploads/Documentos/SOSEP/MANUAL%20DE%20FUNCIONES%20SOSEP%20%5B2015-05%5D.pdf.pdf>

Zamara Galban, O. 2011. Propuesta de juegos motrices para el adulto mayor de edad madura en la comunidad (en línea). Consultado 25 ene. 2015. Disponible en <http://www.monografia.com/trabajos87/propuesta-juegos-motrices-adulto-mayor/propuesta-juegos-motrices-adulto-mayor.shtml>

APÉNDICES



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
SECCIÓN-ZACAPA



Apéndice No. 1
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
ENTREVISTA DIRIGIDA A DMP DEL MUNICIPIO DE HUITÉ
I. SECTOR COMUNIDAD

Objetivo: Conocer desde el punto de vista de la Dirección Municipal de Planificación la monografía de municipio de Huité.

1) ¿Cuál es el área geográfica del municipio de Huité?

1.1 Localización:

1.2 Tamaño:

1.3 Clima:

1.4 Suelo:

1.5 Principales accidentes geográficos:

1.6 Recursos naturales:

2) ¿Quiénes fueron los primeros pobladores del municipio de Huité?

3) ¿Cuáles son los sucesos históricos importantes?

4) ¿Quiénes son las autoridades presentes y pasadas?

5) ¿Qué lugares de orgullo local tiene el municipio?

6) ¿Cuál es el área política del municipio de Huité?

6.1 Gobierno local:

6.2 Organización administrativa:

6.3 Organizaciones políticas:

6.4 Organizaciones civiles apolíticas:

7) ¿Cuál es la ocupación de los habitantes?

8) ¿Qué se produce en el municipio y como se distribuyen los productos?

Distribución:

9) ¿Existen centros educativos en el municipio? SI _____ NO _____ ¿Cuáles?

10) ¿Cuenta con instituciones de salud? SI _____ NO _____ ¿Cuáles?

11) ¿Qué tipos de vivienda existen en el municipio?

12) ¿Cuenta con centros recreativos? SI _____ NO _____ ¿Cuáles?

13) ¿Qué tipos de transporte se utiliza en el municipio?

14) ¿Qué medios de comunicación se utilizan en el municipio?

15) ¿Qué religiones se practican en el municipio?

16) ¿Qué etnias existen en el municipio de Huité?

17) ¿Reseña histórica del municipio de Huité?

Cultural

Situación económica

Situación socio-política

1. Organizaciones existentes:
Hombres_____ mujeres _____ niñez y juventud_____
2. Funciones del COCODE
3. Otras organizaciones existentes (gobierno, ONG)
4. Escolaridad de la población objeto de estudio:
5. Líderes o lideresas de la comunidad:



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE



Apéndice No. 2
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
ENTREVISTA DIRIGIDA A ENCARGADA DEL CENTRO DE ATENCIÓN “MIS
AÑOS DORADOS”
II. SECTOR INSTITUCIONAL

Objetivo: Conocer desde el punto de vista de la administradora las particularidades del Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Nombre: _____

Cargo: _____

Profesión: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Numero de adultos que atiende el programa: _____

Fecha en que se inició el programa a nivel municipal: _____

Cuadro 3. Datos del personal que labora en el programa “Mis Años Dorados”

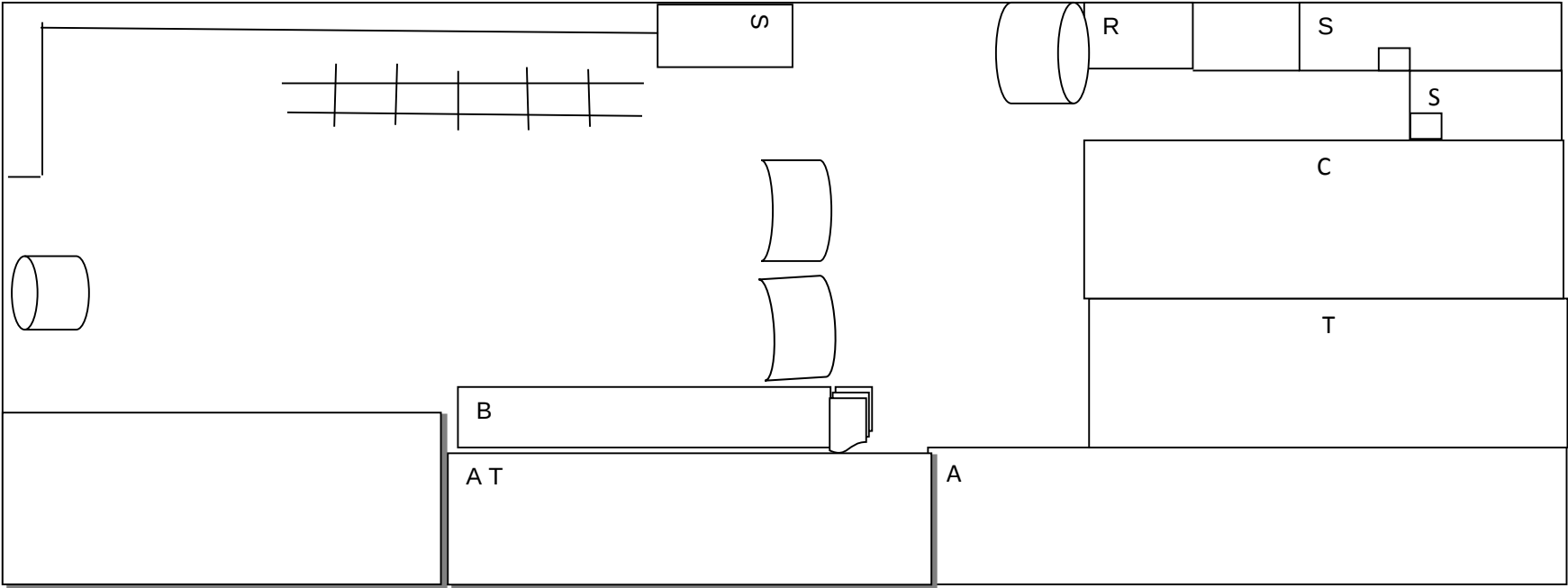
No	Nombres y apellidos	Cargo	Renglón	Correo electrónico	Teléfono

Fuente: Elaboración propia

1. ¿Nombre de institución?
2. ¿Ubicación?
3. ¿Tipo de institución?
4. ¿Reseña histórica?
5. ¿Visión?
6. ¿Misión?
7. ¿Marco Legal del programa?
8. ¿Cuáles son los objetivos del programa?
9. ¿Unidades ejecutoras?

10. ¿Cuáles son las políticas institucionales?
11. ¿Qué valores de esenciales posee la institución?
12. ¿Funciones de la Institución?
13. ¿Estructura Organizativa (organigrama)?
14. ¿Autoridades que dirigen el programa?
15. ¿Programas o proyectos que atienden?
16. ¿Necesidades o problemáticas que presenta la institución?

Apéndice No. 3



135

Figura 12. Croquis del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, Huité
Fuente: Elaboración Propia

Referencia	Significado
AT	Área de trabajo
A	Administración
B	Bodega
T	Terapia Ocupacional
C	Cocina
S	Sanitarios
R	Regadera
	Depósito de agua
	Secretaría

Apéndice No. 4
PLAN DE TRABAJO

Nombre de la institución: Centro de Atención “Mis Años Dorados” **Agente sistematizadora:** Dalia Nájera López
Objetivo: Planificar semanalmente el desarrollo de la motricidad a través de actividades lúdicas, en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

Cuadro 4. Plan de trabajo

Fecha	Objetivo específico	Actividades	Desarrollo	Recursos	Instrumento de registro
Semana 1 Del 05 al 09/01/15	Recopilar información contextual e institucional del municipio de Huité.	Presentación como agente sistematizadora en la institución. Redactar las interrogantes que ayuden a obtener la información comunitaria e institucional.	Identificación de autoridades encargadas en el contexto comunitario y en el nivel institucional. Elaboración de cuestionarios para entrevista.	Hojas Impresiones Lapicero	Diario de campo
Semana 2 Del 12 al 16/01/15	Recopilar juegos y actividades motrices.	Investigación de jugos y actividades motrices.	Búsqueda en internet y libros de motricidad. Seguir paso a paso cada actividad motriz que incentive al adulto mayor.	Computadora Internet Libros	Diario de campo

Semana 3 Del 19 al 23/01/15	Incentivar la participación de hombres y mujeres de la tercera edad.	Telaraña	Se forma un círculo con todos los participantes, explicándoles que al momento de tener la bola de lana, deben de decir el nombre, lugar de donde viene, cuántos años tiene y algo más que desee compartir... toma la punta de lana y la bola de lana se la pasa al otro, repitiendo el mismo proceso formando una telaraña. Se realiza una compresión sobre las características de la tela de araña. Después de haber expresado sus comentarios el último que se quedó con la bola de lana inicia a enrollarla luego el siguiente hasta que se enrolle toda y se forme otra vez la bola de lana.	Bola de lana Sillas	Ficha de análisis No. 1
--------------------------------------	--	----------	--	------------------------	----------------------------

	Familiarizar a todos los participantes y crear un ambiente ameno.	El espejo	Guardar un espejo en una bolsa negra y explicar a los compañeros que ninguno sabía lo que llevaba adentro de la bolsa y que uno por uno iba a pasar a ver lo que había en la bolsa, diciendo una palabra o frase en voz baja y no puede decir a los demás lo que vio. Comentar lo que vieron en la bolsa y la palabra que dijeron como también lo que sintieron.	Bolsa Espejo Sillas	Ficha de análisis No. 1
	Apreciar y valorarnos como seres humanos.				
	Compartir con los adultos mayores.	Lotería	Cada participante selecciona el cartón de lotería que desea jugar, toma un poco de maíz, haciendo mención que es a cartón lleno es así cuando puede gritar lotería, luego el que dirige el juego mueve las cartas de lotería dentro de la bolsa y empieza a cantarlas, especificando que el que ya ganó un premio ya no puede ganar otro aunque haga lotería. Para que todos los participantes tengan opción de ganarse un premio.	Cartones de lotería Cartas de lotería Maíz Bolsa Premios Mesas Sillas	Ficha de análisis No. 1
	Analizar sobre los movimientos a realizar para ganar al otro participante.	Totitos	Cortar la cuarta parte del pliego de cartulina, luego se dejan tres centímetros por cada lado y se traza formando un cuadro, después se cruzan cuatro líneas para jugar totito. Se forman parejas asignando turnos a	Cartulina Marcador Regla Fichas	Ficha de análisis No. 1

			los participantes y escogiendo un color de ficha para identificar el color que le pertenece a cada uno, el primer turno debe de colocar una ficha en el centro, el otro participante coloca la ficha en cualquier esquina que desee y después de haber colocado las tres fichas se pueden realizar los movimientos de las fichas en línea y si quedan las tres fichas del mismo color en una línea forman totitos.		
	Identificar las partes del cuerpo humano.	Hay viene	Aprender el cantito: Hay viene... Quién viene El amor y la alegríaaaaa que se me sube a la cabeza aaaa se me baja a los hombros aaaaa se me baja a la cadera aaaaa se me baja a la rodilla aaaa	Sillas	Ficha de análisis No. 1
	Participar activamente el adulto mayor realizando ejercicios con sus manos.	Pasa la pelota	Se busca una pelota plástica, y se escribe en papelitos frases, chistes, refrán, un bombón, un poema, saludar a un amigo... todas estas cuestiones que pueden animar al adulto mayor permitiendo su participación. Teniendo las frases o palabras escrita se dobla el papel y se pega con	Pelota Frases Sellador Marcador	Ficha de análisis No. 1

Semana 4 Del 26 al 30/01/15	Elaborar trazos para formar los cubos.	El cubo	sellador en la pelota, colocando en ella todas las frases posibles; entonces se hace un círculo con todos los participantes y se pasa la pelota mientras suene el marcador el cual lo está dirigiendo el encargado de la actividad y cuando este deje de sonar el participante que le quedo la pelota deberá de despegar un papelito y hacer lo que está escrito. Se realiza el trazo del cubo en un cartón o cartulina, se recorta respetando el trazo y después se pegan una por una cada pestaña. Describiendo la forma del diseño del cubo como también los colores.	Diseño Papel construcción Tijeras Pegamento Lápiz Regla	Ficha de análisis No. 1
	Desarrollar su capacidad de organizarse.	Competencia de cubos	Formar dos grupos de participantes y repartir ocho cubos para cada grupo, luego pasar los cubos para el ultimo participante de la fila de cada grupo y este participante pasará un cubo repitiendo la misma forma de estar pasando el cubo hasta que de dos vueltas al terminarlal el primer participante va colocando ordenadamente cada cubo hasta	Cubos	Ficha de análisis No. 1

	Practicar la memorización.	Rompecabezas	terminar los ocho cubos y el grupo que lo haga primero será el ganador, para seguir jugando se vuelve al mismo proceso solo que ahora con los cubos formará una pirámide. Observar el paisaje y manipular cada una de las piezas para empezar a formar el rompecabezas a partir de formas, colores, y luego probar si encajan unas piezas con otras.	Cartulina Tijeras Pegamento Lápiz Regla	Ficha de análisis No. 1
	Identificar colores y creatividad.	Elaboración de globos.	Se corta el papel china por la mitad y se arruga todo formando una pelotita después se despliega y se pega sobre el dibujo del globo echándole pegamento solo en la orilla o la línea del dibujo al estar pegado se levanta el papel china para que quede como inflado al tener terminado el globo, se inicia una lluvia de ideas, describiendo cada característica del globo de cada participante.	Dibujo Papel China Pegamento Tijera	Ficha de análisis No.1
	Relacionar los valores con el accionar del ser humano.	Creación de cartel para valores.	Cortar rectángulos del papel construcción, escribiendo en ellos los valores que se desean enseñar, luego buscar imágenes, después de tener todo listo se comenta cada uno de los valores, seleccionan una imagen y luego pegan.	Cartulina Valores Marcador Pegamento Papel construcción	Ficha de análisis No.1

Semana 5 Del 16 al 20/02/15	Fomentar en el adulto mayor el valor de la sabiduría.	Los hijos del labrador	Realizar la lectura “Los hijos del labrador”, comentar sobre los comportamientos de los hijos y la solución que utilizó el labrador. Aportes e ideas sobre los hijos del labrador.	Libro	Ficha de análisis No.1 Sociograma
	Analizar la corrección del labrador y el valor de la bondad.	La limosna del niño.	Lluvia de ideas. Aportes de la lectura. Ejemplos de cómo practicar la bondad.	Libro	Ficha de análisis No.1
	Realizar lecturas motivacionales	La mesita de la abuela.	Lluvia de ideas. Aportes de la lectura.	Libro	Ficha de análisis No.1 Diario de campo
		¿Eres un hombre? Pregunto la tortuga.	Lluvia de ideas. Aportes de la lectura Pintar la tortuga	Libro Imagen	
		La liebre y la tortuga.	Lluvia de ideas. Aportes de la lectura	Libro	
		La rana y la serpiente.	Características de los animales de la lectura. Comentar sobre la lectura.	Libro	
		El tigre y el jabalí.	Lluvia de ideas. Aportes de la lectura Características de los animales de la lectura.	Libro Imagen Crayones	

Semana 6 Del 23 al 27/02/15	Practicar la memorización con los adultos mayores.	1 memoria de imágenes.	Con papel se cortan cuadros de la misma medida y color, luego se seleccionan las imágenes formando parejas para pegar una imagen en cada cuadro. Al finalizar todos los cuadros e imágenes forman los grupos de participantes con un juego de memoria por grupo y se colocan las cartitas en la mesa con la imagen hacia abajo, asignando por turno a los participantes para levantar las cartitas.	Papel Imágenes o recortes Pegamento Tijera Regla Marcador	
	Compartir con cada uno de ellos, creando un ambiente agradable.	Lotería.	Cada participante selecciona el cartón de lotería que desea jugar, toma un poco de maíz, haciendo mención que es a cartón lleno es así cuando puede gritar lotería, luego el que dirige el juego mueve las cartas de lotería dentro de la bolsa y empieza a cantarlas, especificando que el que ya ganó un premio ya no puede ganar otro aunque haga lotería. Para que todos los participantes tengan opción de ganarse un premio.	Cartones de lotería Cartas de lotería Maíz Bolsa Premios	Ficha de análisis No.1 Sociograma
	Integración del grupo de adultos de la tercera edad.	Escalera de valores.	Se forman grupos de acuerdo a los juegos que se crearon asignando una escalera de valores para cada grupo incluyendo dos dados y una ficha de color para cada participante. Se delega turnos para tirar ambos	Páginas de PRENSA LIBRE Cartulina Fotocopias Pegamento	Ficha de análisis No.1 Diario de campo

			dados y luego se suman el resultado de cada dado y en la escalera se cuentan las casillas de acuerdo al resultado de la suma. Es importante leer cada casilla porque algunas tienen valores, casillas para avanzar y otras para regresar. Gana el participante que llegue a la meta.	Fichas Cubos	
	Desarrollar la coordinación viso-motora, percepción táctil y destreza.	Cubos con números.	Cuando los cubos estén terminados se recortan los números y se pegan en cada uno de los lados. Se forman dos grupos de participantes y se colocan en la parte de atrás todos los dados y el ultimo participante pasa un dado el cual tiene que dar dos vueltas por todo el grupo, especificando que habrá un integrante encargado de ir formando una torre y el grupo que estructure la torre más grande es el ganador.	Tijera Pegamento Marcador	Ficha de análisis No.1
	Ejercitar las manos en texturas y tamaños.	Técnica del arrugado.	Antes de arrugarse el papel debe realizarse ejercicios de expresión corporal y luego se realiza el trabajo con una mano y luego con las dos manos, por último con el pulgar y el índice, haciendo la pinza digital, esto es cuando se trabaja con papeles pequeños. Arrugar el papel libremente y pegarlo sobre las líneas trazadas.	Papeles china Cartulinas Pegamento Tijera Dibujo	Ficha de análisis No.1

Semana 7 Del 02 al 06/03/15	Practicar la creatividad en la creación de un cuadro.	Payaso con globos.	Se corta el papel china por la mitad y se arruga todo formando una pelotita después se despliega y se pega sobre el dibujo del globo echándole pegamento solo en la orilla o la línea del dibujo al estar pegado se levanta el papel china para que quede como inflado al tener terminado se recorta cada uno y se pega en una cartulina se amarra los hilos de lana a cada uno de los globos, se realiza las manos, los zapatos y la cara de un payaso sosteniendo el cartel.	Dibujo Papel China Pegamento Tijera Cartulina Payaso Lana	Ficha de análisis No.1
		Cuadro decorativo	Se recortan flores de los cartones de huevo, se pintan con tempera del color que deseen, luego con el papel china se arruga haciendo tira de color verde ya teniendo esto terminado se recorta la cartulina en forma de cuadro y se colocan las flores, se amarran con el listón las tiras verdes y se pegan cerca de las flores, luego sobre las tiras se pegan las flores y adentro de ellas se les pegan el botón.	Cartulina Pegamento Cartón de huevos Tijera Papel china Tempera Pinceles Botones Listón	Ficha de análisis No.1 Diario de campo
		Cuadro fotográfico	En un rectángulo de durupor se le pega papel, cada participante selecciona la foto que desea pegar en la maqueta y cada uno pasa a colocar la foto; compartiendo el momento que	Durupor Papel Fotos Clavos	Ficha de análisis No.1

Semana 8 Del 09 al 13/03/15	Practicar la habilidad mental.	Totito	vivían cuando se tomaron esa foto. Se asignan turnos a los participantes formando parejas y escogiendo un color de ficha para identificar el color que le pertenece a cada uno, el primer turno debe de colocar una ficha en el centro, el otro participante coloca la ficha en cualquier esquina que desee y después de haber colocado las tres fichas se pueden realizar los movimientos de las fichas en línea y si quedan las tres fichas del mismo color en una línea forman totitos quedando como ganador.	Cartulina Marcador Regla Fichas	Ficha de análisis No.1
		Sopas de letras.	Se realiza una diversidad de letras en un cuadro con las cuales estén formadas palabras que los participantes puedan encerrar al momento de encontrarlas todas el primer participante que lo haga será el ganador.	Hojas Lápiz Crayones Regla	Ficha de análisis No.1
Semana 9 y 10 Del 16/03/15 al 03/04/15	Analizar las diversas situaciones que se desarrollan en cada una de las lecturas.	El problema del Sultán	Comprensión lectora, realizando ideas y comentarios.	Libro	Ficha de análisis No.1 Sociograma

	Ejercitar las manos en forma circular al cortar las rueditas y pegarlas.	El león y el ratón Llenar el trazo	Aportes de la enseñanza que deja la lectura. Cortar las rueditas de colores del mismo tamaño y luego pegarlas en el trazo del dibujo.	Libro Dibujo Pegamento Rueditas de colores	
Semana 11 Del 06 al 10/04/15	Practicar los números por medio de los cubos y memoria.	Cubos Memoria de Números	Elaboración de cubos y memorias de números. Se forman grupos y se les entrega un juego de cubos o memorias con números, asignando turnos para escoger y el participante que tenga más pares o cubos es el ganador.	Cartulina Regla Marcador	Ficha de análisis No.1 Sociograma Diario de campo
	Elaboración de figuras geométricas.	Figuras geométricas	Participación activa de los adultos mayores en dibujar y recortar las figuras. Se crea una lluvia de ideas.	Cartulina Regla Marcador	Ficha de análisis No.1
Semana 12 Del 13 al 17/04/15	Participar en el juego.	Lotería Sopa de letras	Involucramiento de los participantes en el juego, seleccionando un cartón de lotería como también una hoja con una sopa de letras.	Maíz Cartones y cartas de lotería Hojas Lápiz	Ficha de análisis No.1

Semana 13 Del 20 al 24/04/15	Practicar la habilidad de pintar.	Técnicas de pintar	Dibujar y pintar con crayones de madera o de cera, claro oscuro y tempera. Realizar un dibujo en una cartulina, luego pintarlo de acuerdo a la técnica que se esté practicando.	Lápiz Cartulina Pinceles Recipientes Agua Temperas Crayones	Ficha de análisis No.1 Diario de campo
	Fomentar la unidad en equipo.	Tabla de escalera de valores.	Formar los grupos asignando fichas a cada participante, realizando una lectura de los que contiene cada casilla para iniciar el juego.	Escalera Fichas Dados	Ficha de análisis No.1
	Ejercitar la memoria y concentración.	Quien falta en el área	Seleccionar a un abuelo que es el que va a mirar durante un pequeño tiempo quienes son los abuelos sentados y a la voz de la profesora se pone de espalda el abuelo y le tapa los ojos con sus manos para que no vea al abuelo que va a salir y acto seguido la profesora selecciona a un abuelo que es el que se va a esconder, luego de esta acción le destapa los ojos al abuelo y le dice ¿quién falta en el área?, el abuelo debe de concentrarse y mirar detenidamente que abuelo salió del área o por lo menos dar señales de que sabe quién es la persona que falta, si adivina se gana un aplauso y el que estaba escondido viene a realizar la misma operación,		Ficha de análisis No.1

Semana 14 Del 27/04/15 al 01/05/15	Desarrolla agilidades y destrezas en el adulto mayor.	Las frutas	pero si no adivina la profesora manda a salir al abuelo y el que perdió repite la operación. Inicia el equipo de participantes, el primer abuelo dice una fruta ej. Mango, y el segundo abuelo dice la fruta que dijo el abuelo número uno y agrega una fruta ej. Mango, Piña y así sucesivamente hasta que se rompa la cadena.		Ficha de análisis No.1
	Ejercitar la memoria, la concentración y precisión en las manos...	La caja de fósforos	El primer abuelo que contiene la caja la abre y saca un fósforo y lo pasa para el departamento que está vacío, cierra la caja y se la pasa al abuelo que está a continuación y así hasta que todos los abuelos hayan realizado la misma operación.	Caja de fósforos	Ficha de análisis No.1
	Mejorar el pensamiento lógico	La pelota caliente	Pasan la pelota por arriba y debe pasar de mano en mano de cada abuelo hasta que llegue al final y entonces regresa por abajo hasta que llegue al primer abuelo.	Pelota	Ficha de análisis No.1
		El chismoso	Inicia el primer abuelo y dice una frase larga en forma de chisme al oído del próximo abuelo y así sucesivamente hasta que esta frase llegue al primer abuelo que comenzó.		Ficha de análisis No.1

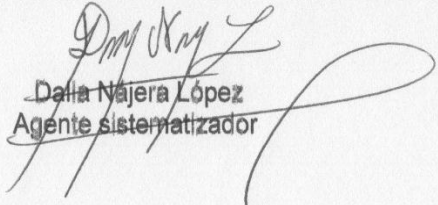
Semana 15 Del 4 al 08/05/15		Recortes de papel	Pliega una hoja de papel como un acordeón. Dobla el papel a la mitad y dobla de nuevo las dos puntas hasta el pliegue del medio. De esta manera crearás 3 pliegues y el papel estará dividido en cuatro partes. Con la tijera, corta los pliegues para obtener cuatro tiras de papel. Dibuja la gente de papel a la izquierda de una de las tiras con un lápiz. Asegúrate de que la cabeza, manos y pies de tu dibujo toquen los bordes del papel para no romper la cadena.	Papel Tijera Lápiz	Ficha de análisis No.1
		Barcos de papel	Coloca el papel sobre una mesa verticalmente a lo largo, dobla la hoja a la mitad y plégala presionando con tus dedos, dobla papel a la mitad horizontalmente o de izquierda a derecha. Pliega presionando con tus dedos. Abre el papel plegado horizontalmente. Debes tener dos rectángulos iguales. Dobla el extremo izquierdo de uno de los rectángulos sobre el lado plegado del papel, hasta que llegue al pliegue central (la forma resultante debe ser un triángulo). Presiona y pliega el lado diagonal del triángulo. Voltea el papel, dobla el extremo	Cartulina Lápices o crayones de colores	Ficha de análisis No.1

Semana 16 Del 11 al 15/05/15	Desarrollar agilidad y destrezas.	Los mosquitos Pasa la pelota	derecho del segundo rectángulo, dobla la pieza inferior dos pulgadas hacia arriba de la punta del triángulo o hacia arriba en el bote. Pliega el lado doblado y voltea el papel. Se hace un círculo con todos los participantes, luego se explica cómo se acomodan las manos al lado de las orejas simulando las alas del mosquito, el que está en el centro dispara, al que le disparan se debe agachar y los de su lado derecho e izquierdo hacer como mosquito, sino irán saliendo del juego.	Pelota Sillas	Ficha de análisis No.1
Semana 17 Del 18 al 22/05/15		Tempestad Juego del calentamiento	Los participantes para forman un circulo sentados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente: cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga olas a la derecha giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga tempestad todos debemos de cambiar de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el orientador se sentará en una de las sillas. nota: el orientador debe repetir varias veces a la izquierda, a la	Sillas	Ficha de análisis No.1

Semana 18 – 19 Del 25 de mayo al 05/06/15	Desarrollar movimientos largos y procesos cognitivos.	La caja de las sorpresas Sopa de letras	derecha y estar pilas al cambio de orden para lograr el objetivo. Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.), los participantes en círculo, la caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - la persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada, el juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas.	Caja Papel Lapicero Bombones Dulces Animales	Ficha de análisis No.1
		Lotería	Seleccionar el material a utilizar y recordar de las instrucciones para empezar a jugar.	Lotería Maíz	Ficha de análisis No.1

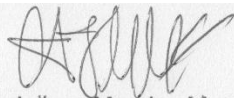
		Totito	Se forman parejas seleccionando colores de fichas y se hacen competencias.	Cartulina Fichas	
		Escalera de valores	Fomentar los valores en los adultos mayores siguiendo y respetando cada casilla.	Tabla Dados	
		Ejercitación	Asignación de turnos para utilizar las pedaleras fijas, salir a caminar, hacer ejercicios largos.	Pedaleras Pelotas Botes	
		Manteca de iguana	Se forma un circulo con los adultos y se repite frase por frase e identificando la parte del cuerpo que se menciona.		

Fuente: Elaboración propia



Dalia Najera López
Agente sistematizador





Vo. Bo.
Licda. Ana Julissa Morales Morales
Administradora

Matriz de sistematización semanal

Nombre de la institución: _____ **Agente sistematizadora:** _____

Objetivo: _____

Cuadro 5. Matriz semanal

Mes	Actividad	Etapa inicial	Etapa intermedia	Etapa final	Materiales	Instrumento

Fuente: Elaboración propia

Instrumento PNI (Ficha de Análisis 1)

Nombre de la institución: _____ **Agente sistematizadora:** _____
Objetivo: _____

Cuadro 6. Ficha de análisis

Nombre de actividad	¿Qué tienen de positivo las actividades lúdicas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”?	¿Cuáles son los aspectos negativos en el desarrollo de las actividades lúdicas?	¿Qué tiene de interesante la práctica de las actividades lúdicas en los adultos mayores?	¿Cómo ayuda anímicamente las actividades lúdicas al adulto mayor?	¿Cómo mejora la actividad lúdica en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”?	¿Querrán los adultos mayores practicar permanentemente las actividades lúdicas?

Fuente: Elaboración propia



Apéndice No. 7



Instrumento Guía de Observación

Nombre de la institución: Centro de Atención “Mis Años Dorados”

Agente sistematizadora: Dalia Nájera López

Objetivo: Registrar las actitudes y aptitudes en adultos mayores en el desarrollo de la motricidad a través de actividades lúdicas, en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Huité del departamento de Zacapa.

Fecha: _____ Lugar: _____ Hora: _____ a _____

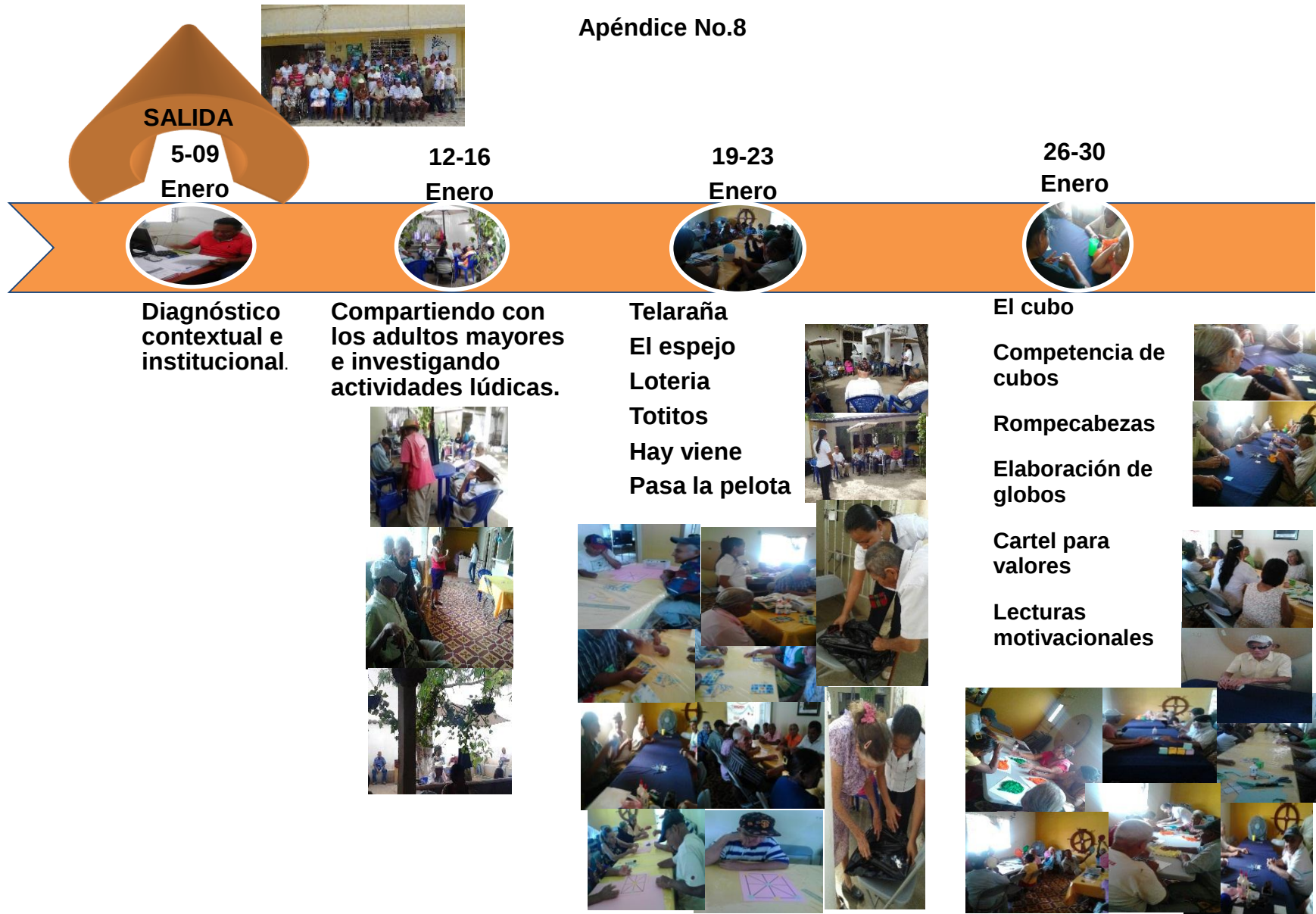
Cuadro 7. Guía de observación

Sección No.	Participación pasiva	Participación moderada	Participación Activa

Fuente: Elaboración propia

Observaciones:

Apéndice No.8



**02-06
Febrero**



**Figuras
geométricas.**

**Elaboración
picapica.**



**09-13
Febrero**



**Decoración y
llenado de
cascarones.**

**Vendiendo
cascarones en
los centros
educativos.**



**16-20
Febrero**



**La mesita de la
abuela.**

**¿Eres un hombre?
Pregunto la tortuga.**

**El juego del
calentamiento**



**23-27
Febrero**



**La liebre y la
tortuga.**

**La rana y la
serpiente.**

**El tigre y el
jabalí.**

**1 memoria de
imágenes.**

Lotería

**Escalera de
valores.**

**Cubos con
números.**

**Técnica del
arrugado.**

**Payaso con
globos.**



02-06
Marzo



Cuadro decorativo
Cuadro fotográfico
Días de la semana
Trazos de imágenes



09-13
Marzo



Totito
Sopas de letras
Hules
Socialización de
imágenes y letras.



16-20
Marzo



El problema del Sultán
El león y el ratón
Memoria de letras e
imágenes.
Llenar el trazo



23-31
Marzo



Abecedario
Ejercitación
muscular.
Charlas
motivaciona-
les.
Ejercitación
Técnica de
tempera.





**06-10
Abril**



Cubos

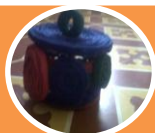
**Memoria de
Números**

**Figuras
geométricas**

**Trazar y pintar
con crayones de
madera.**



**13-17
Abril**



Lotería

Sopa de letras

**Técnicas de
pintar**



**20-24
Abril**



**Tabla de escalera
de valores**

**Quién falta en el
área**

Las frutas



**27-30
Abril**



**La caja de
fósforos**

La pelota caliente

El chismoso







**04-08
Mayo**



**Recortes de
papel
Barcos de papel
Ejercitación**



**11-15
Mayo**



**Los mosquitos
Pasa la pelota
Ejercitación**



**18-22
Mayo**



**Tempestad
Juego del
calentamiento**



**22-29
Mayo**



**La caja de las
sorpresas
Sopa de letras**





01-05
Junio



META

Lotería
Totito
Escalera de
valores
Ejercitación
Manteca de
iguana



Figura 13. Tiempo lineal
Fuente: Elaboración propia

ANEXO

ANEXO 1

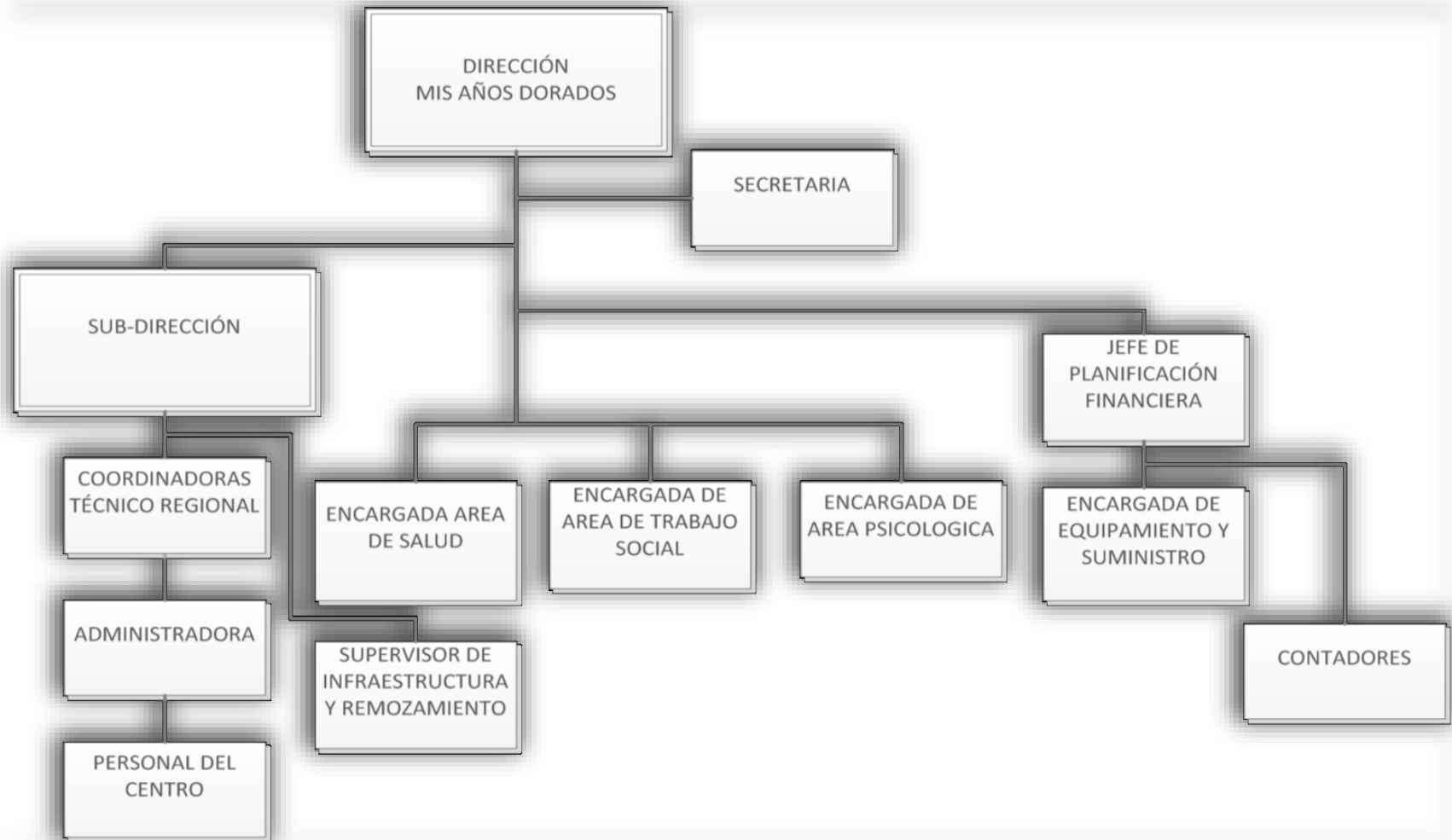


Figura 14. Organigrama Institucional

Fuente: Con base a información de la administradora del Centro de Atención "Mis Años Dorados"