

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

**Actividades psicosociales para personas de la tercera edad en el hogar
“Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas, departamento de
Chiquimula**



HILDA RAQUEL LEIVA SANTOS

CHIQUMULA, GUATEMALA, ABRIL 2018

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

**Actividades psicosociales para personas de la tercera edad en el hogar
“Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas, departamento de
Chiquimula**

**Informe de trabajo de graduación
(Sistematización)**

Sometido a consideración del Honorable Consejo Directivo

Por:

HILDA RAQUEL LEIVA SANTOS

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

CHIQUMULA, GUATEMALA, ABRIL 2018

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN 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:	M.Sc. Oscar Augusto Guevara Paz
Representante de Estudiantes:	P.C. Diana Laura Guzmán Moscoso
Representante de Estudiantes:	P.E.M. José Roberto Martínez Lemus
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:	M.A. Karina Mariela Guerra Jordán
Secretaria:	Licda. Enma Yolanda Zeceña Reyes
Vocal:	Lic. Balvino Chacón Pérez

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

Presidenta:	M.A. Karina Mariela Guerra Jordán
Secretaria:	M.A. Corina Araceli Coronado López
Vocal:	Licda. Alcira Nohemí Samayoa Monroy

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



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



Esquipulas, 24 de septiembre 2016

Licenciado:

Nery Waldemar Galdámez Cabrera
Director Centro Universitario de Oriente
Chiquimula. SU DESPACHO.

Distinguido señor Director:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, me permito informarle que la estudiante: **Hilda Raquel Leiva Santos**, inscrita con carné **201144719** cursante de la carrera Licenciatura de Pedagogía y Administración Educativa, realizó su trabajo de graduación, en la modalidad de Sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado, titulado: ***"Actividades psicosociales para personas de la tercera edad en el hogar Ciudad de la Felicidad del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula."*** Dicho informe se realizó fundamentado en el método científico, mismo que ha satisfecho las correspondientes revisiones y correcciones a que fue sometido, a efecto de cumplir con los requisitos establecidos en el Normativo de Trabajos de Graduación de la Carrera de Pedagogía y Administración Educativa. La estudiante ha aplicado los conocimientos teóricos exigidos al nivel, por lo que en mi opinión es **APROBADO**, satisface los requerimientos de la universidad, para optar al grado académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa. Por lo expuesto anteriormente, me permito remitirlo al señor Director.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Licda. Celeste Aida Gómez Marín de López
ASESORA PRINCIPAL

COORDINATURA GENERAL DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA: Chiquimula, 10 de noviembre de dos mil diecisiete - - - - -

ASUNTO: Solicitud de impresión del informe final de trabajo de graduación intitulado: **"Actividades Psicosociales para personas de la tercera edad en el hogar "Ciudad de la Felicidad" Esquipulas Chiquimula"** que para optar al grado académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, presenta la estudiante **Hilda Raquel Leiva Santos**, quien fuera asesorada por la Licenciada Celeste Aida Gómez Marín de López - - - - -

PROVIDENCIA: **PED-034/2017**

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



Lp/* Archivo

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 **HILDA RAQUEL LEIVA SANTOS** titulado "**ACTIVIDADES PSICOSOCIALES PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN EL HOGAR "CIUDAD DE LA FELICIDAD" DEL MUNICIPIO DE ESQUIPULAS, DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA**", 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 veintisiete de abril de dos mil dieciocho.

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"



MSc. Nery Waldemar Galdámez Cabrera
DIRECTOR
CUNORI – USAC



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.

A mi familia

Padres, hermanos y sobrinos 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.

A mis docentes

Por compartir tiempos de alegría, apoyo moral en los momentos difíciles, por la dedicación y esmero en formar personas capaces, competentes y emprendedoras en este mundo globalizado.

A compañeros

Por su apoyo incondicional y por compartir conocimientos que influyeron a la preparación profesional para obtener el título de licenciada en pedagogía.

A Hogar “Ciudad de la Felicidad” del Municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula

Por permitirme formar parte del grupo, compartiendo y relacionando conocimientos para brindarle un mejor servicio y atención a las personas de la tercera edad, gracias por su amistad y apoyo, especialmente a Madre Edilsa Xiomara Pérez por su acompañamiento en los procesos llevados a cabo en el Ejercicio Profesional.

ACTO QUE DEDICO

A Dios

Por ser mí guía en los momentos más importantes de mi vida, por cumplir este sueño y vivir este momento.

A Guatemala

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

A mis padres

Por su amor, apoyo, comprensión, sabios consejos y buen ejemplo, que me ha llevado a ser la persona que soy.

A Centro Universitario De Oriente

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

A personas de la tercera edad

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.

RESUMEN

La sistematización es la recuperación de la experiencia vivida, la interpretación crítica a través de la cual se plasma las actividades realizadas para el desarrollo de las habilidades psicosociales en personas de la tercera edad (Jara, 1994).

Por otra parte las actividades psicosociales tales como campeonatos de juegos de mesa y de animación, la recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica contribuyen al mejoramiento de la salud física y mental, también facilitan la manera para convivir y compartir. Estas actividades ayudan a socializar, interactuar y minimizar estados de tristeza mejorando la calidad de vida en las personas de la tercera edad.

El logro obtenido durante la experiencia fue hacer una compilación de actividades para el fortalecimiento psicosocial de personas de la tercera edad, que permita analizar la realidad en donde viven, considerándose un aporte importante brindado a través de la sistematización de EPS, el cual podrá ser utilizado en el futuro.

Con la compilación de actividades para el desarrollo psicosocial, se pretende que interesados en trabajar e instruir a personas de la tercera edad puedan apoyarse utilizando dicho documento y ejecuten esas actividades, mejorando en los adultos mayores su calidad de vida, fortaleciendo la autoestima y el estado de ánimo, facilitándoles la integración en la sociedad activa.

De acuerdo a lo anterior, la sistematización de la experiencia vivida se enfocó en las actividades psicosociales para el fortalecimiento y reconstrucción de la autoestima de personas de la tercera edad, en el hogar “Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas del departamento de Chiquimula, en el período comprendido de enero a junio de 2016.

Por lo tanto, los beneficiarios directos de esta experiencia fueron las personas de la tercera edad quienes desarrollaron actividades psicosociales, y se considera como beneficiarios indirectos a la institución, instructoras e instructores y otras personas que deseen enfocarse en actividades similares.

Según la recuperación crítica y reflexiva del proceso vivido, se observó que para mejorar la participación, comportamiento y autoestima de las personas de la tercera edad, es necesario brindar apoyo emocional como psicosocial y así propiciar calidad de vida, bienestar integral en el medio que les rodea, permitiéndoles adquirir nuevos conocimientos y desarrollando diferentes actividades con dedicación, esfuerzo, compañerismo y trabajo en equipo.

INDICE

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 la sistematización	5
1.5 Objetivo	5
1.6 Definición del eje de sistematización	6
1.7 Población	6
1.8 Momentos metodológicos	6
1.8.1 Recuperación del proceso vivido	8
1.9 Ordenar y clasificar la información para la reconstrucción histórica	10
1.10 Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso	
1.11 Técnicas e instrumentos para recuperación, análisis e interpretación del contenido	11
1.11.1 Técnicas	11
1.11.2 Instrumentos	12

CAPÍTULO II **MARCO REFERENCIAL**

2.1 Marco contextual	14
2.1.1 Nombre del municipio	14
2.1.2 Breve ubicación geográfica	14
2.1.3 Breve reseña histórica del lugar	14
2.1.4 Población	15

2.1.5 Etnias, costumbres	15
2.1.6 Situación sociopolítica de organizaciones existentes	16
2.2 Contexto institucional	17
2.2.1 Nombre de la institución	17
2.2.2 Ubicación	17
2.2.3 Visión	17
2.2.4 Misión	17
2.2.5 Breve reseña histórica	17
2.2.6 Estructura organizativa	18
2.3 Marco Teórico	19
2.3.1 Sistematización	19
a) Definición del término de sistematización	19
b) definición del objetivo, objeto y eje de sistematización	19
c) Momentos metodológicos	19
2.3.2 Actividades psicosociales	20
2.3.3 Enfoque psicosocial	20
2.3.4 Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor	21
2.3.5 Andragogía	23
2.3.6 El adulto mayor	24
2.3.7 Inteligencia emocional en el adulto mayor	24
2.3.8 Psicomotricidad	25

CAPÍTULO III

RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO

3.1 Fase previa	27
3.2 Fase inicial	32
3.3 Fase de desarrollo	36

3.4 Fase de cierre	78
3.4.1 Comunicar los aprendizajes	78

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN CRÍTICA DEL PROCESO

LECCIONES APRENDIDAS

4.1 Fase previa	81
4.2 Fase inicial	82
4.3 Fase de desarrollo	83
4.4 Fase de cierre	87
CONCLUSIONES	88
RECOMENDACIONES	90
BIBLIOGRAFÍA	91
APÉNDICES	93
ANEXOS	163

INTRODUCCIÓN

La palabra sistematización proviene de la idea de sistema, de orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar. Jara (1994) afirma que “la sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias, que a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso” (p.22).

En cuanto a las personas de la tercera edad, el envejecimiento es un proceso de cambios inevitables a través del tiempo, estos se dan en varios niveles: biológico, psicológico y social, tomando en cuenta que cada persona envejece de manera diferente, todo dependerá de sus características innatas.

Por lo tanto, la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado se enfocó en reconstruir la experiencia de las actividades psicosociales que ayudaron a mejorar el comportamiento, la salud mental, a desarrollar procesos cognitivos, a mejorar la autoestima mostrando la manera lógica y reflexiva para compartir y convivir. Estas actividades ayudaron a socializar, interactuar entre las personas de la tercera edad y a perfeccionar su estado de ánimo.

Por esta razón, el propósito de la sistematización fue recopilar a partir de la experiencia una compilación de actividades para el fortalecimiento psicosocial de personas de la tercera edad, que responda a las necesidades de la situación institucional.

La construcción de la experiencia vivida en el Ejercicio Profesional Supervisado se hizo tomando como base la metodología de sistematización de Jara (1994) adaptando los cinco momentos que son: punto de partida, preguntas iniciales, recuperación del proceso vivido, reflexión de fondo y los puntos de llegada, a las cuatro fases que comprende el proceso de sistematización. Para recolectar la información se recurrió a las siguientes técnicas: entrevista, se utilizó al

principio, PNI en actividades que presentaban cierta dificultad para ejecutarlas, observación, cuadros de registro y fotografías durante todo el proceso.

Por otra parte, las actividades psicosociales son aquellas que incluyen recreación artística, cultural, espiritual, pedagógica, entre otras, ayudan a mejorar el comportamiento, la salud mental, y muestran una manera diferente para compartir, convivir dentro del entorno social en el que se desenvuelven las personas al llegar a la edad de la adultez. Es importante brindar apoyo emocional como psicosocial a las personas de la tercera edad y así tengan calidad de vida, bienestar integral en el medio que los rodea.

El informe está estructurado en cuatro capítulos: capítulo I contiene el marco metodológico enfocado en el tema, el planteamiento del problema, la justificación, objeto y eje de la sistematización, objetivo, población, momentos metodológicos, ordenar y clasificar la información para la reconstrucción histórica, análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso, técnicas e instrumentos para recuperación, análisis e interpretación del contenido. Posteriormente, el capítulo II se refiere al marco referencial formado por el marco contextual, contexto institucional y marco teórico, el capítulo III enmarca la recuperación del proceso vivido basado en las cuatro fases: previa, inicial, de desarrollo y de cierre, en donde se obtuvo la participación de las personas de la tercera edad utilizando instrumentos para recopilar la información de la experiencia. El capítulo IV contiene la interpretación crítica del proceso en donde se da a conocer las lecciones aprendidas y por último están las conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos y apéndices.

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1 Tema

Actividades psicosociales para el fortalecimiento de la autoestima de las personas de la tercera edad residentes en el hogar “Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas, del departamento de Chiquimula.

1.2 Planteamiento del problema

La Tercera Edad es una etapa, la más avanzada, de la evolución y desarrollo personal, que por sus características especiales merece ser tratada con la mayor atención y cuidado, pero que para muchos de sus componentes, se convierte con frecuencia en una etapa de marginación y abandono. Resulta triste e injusto que al final de una vida dedicada al trabajo y a la formación y sostenimiento de una familia, en vez de recibir el afecto y consideración familiar y social merecidos, sólo se les considere como individuos ya improductivos y por consiguiente, inútiles (Limón, 1991, p.167).

A las personas de la tercera edad la sociedad no les ha permitido hacer las actividades que hacían anteriormente, tales como ir a su trabajo, cuidar de su familia, lo cual ha llevado a sentirse aislados de la humanidad, sin pertenecer a ningún grupo social, sintiéndose que no los quieren, es decir que no valen nada.

Tomando en cuenta que las personas de la tercera edad han sufrido pérdidas; primeramente la independización de sus hijos, la jubilación, el abandono de personas queridas para ellos tales como amigos de su misma generación como también de generaciones menores, pérdidas físicas, no han podido moverse solos, ha disminuido o se ha perdido totalmente la visión, la audición, todo estos factores son los que originan estados de baja autoestima en las personas de la tercera edad.

Por todo lo anteriormente descrito se requiere tener mayor atención a las personas de la tercera edad que son parte importante de la familia, ha sido necesario realizar actividades psicosociales para mejorar la calidad de vida de los humanos en esta fase crucial.

Reconociendo que la baja autoestima es uno de los problemas con los que se enfrentan las personas de la tercera edad en nuestros días, es agobiante ver que la sociedad permite que las personas de la tercera edad se sientan aislados, por lo que no se consideren parte de un grupo incluso, si no fuera de su mismo círculo social.

Considerando importante la sistematización sobre actividades psicosociales para personas de la tercera edad porque se ha mejorado el estado de ánimo, la salud mental y el comportamiento, como también para que esta experiencia sirva de guía para personas que deseen tratar con personas de la tercera edad en el futuro. Lo cual ha sido de beneficio para las personas de la tercera edad, la institución, instructores y sistematizadora adquiriendo nuevos conocimientos y aplicarlos en la vida diaria.

1.3 Justificación

Las actividades psicosociales han sido importante para las personas de la tercera edad porque les ha permitido conocerse mejor, identificar el origen de sus dificultades, la pérdida del movimiento, la necesidad e importancia de mantenerse bien, sin dejar a un lado el deseo de vivir por medio de actividades psicosociales y recreativas.

Las actividades psicosociales contribuyeron a que las personas de la tercera edad se sientan bien y afronten situaciones difíciles, siendo conscientes de las propias capacidades y limitaciones. Es un proceso que combina, por un lado, el entrenamiento y desarrollo de las habilidades y competencias que cada persona requiere para funcionar efectivamente en su entorno.

El interés de sistematizar el Ejercicio Profesional Supervisado, tomando en cuenta el eje de sistematización la contribución de las actividades psicosociales en el fortalecimiento de la autoestima y calidad de vida de las personas de la tercera edad, del hogar “Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula, fue por la necesidad de adquirir una nueva comprensión del cómo contribuir a la realización de actividades psicosociales y estas se convirtieron en habilidades para el trato de las personas de la tercera edad en la vida diaria.

Se sistematizó para la construcción de las experiencias sobre la contribución de las actividades psicosociales en el fortalecimiento de la autoestima y calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Ha sido de gran utilidad para autoridades de la misma institución porque lo han utilizado en diversas ocasiones. Además, se han ayudado las personas de la tercera edad, fortaleciendo su autoestima, autovaloración y alegría de vivir.

Los beneficiarios directos de esta experiencia fueron las personas de la tercera edad, e indirectos las autoridades de la Institución y personas interesadas en tratar con personas de la tercera edad.

1.4 Objeto de la sistematización

La experiencia vivida en la aplicación de actividades psicosociales para el fortalecimiento de la autoestima de personas de la tercera edad, del hogar “Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas del departamento de Chiquimula, en el período comprendido de enero a junio de 2016.

1.4 Objetivo

Recopilar a partir de la experiencia una compilación de actividades para el fortalecimiento psicosocial de personas de la tercera edad que responda a las necesidades de la situación institucional.

1.6 Definición del eje de sistematización

Contribución de las actividades psicosociales en el fortalecimiento de la autoestima y calidad de vida de las personas de la tercera edad, del hogar “Ciudad de la Felicidad” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

1.7 Población

La población que se estudió fueron 11 personas de la tercera edad del hogar Ciudad de la Felicidad.

Cuadro 1. Población

Género	Cantidad
Femenino	3
Masculino	8
Total	11

Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por encargada del asilo del hogar “Ciudad de la Felicidad”, Esquipulas 2015.

1.8 Momentos metodológicos de sistematización

En el proceso de sistematización el método que se utilizó fue prospectivo. Porque se recuperó el proceso vivido en cada una de las etapas.

1.8.1 Recuperación del proceso vivido

a) Fase previa

Se inició con el curso propedéutico impartido por la asesora del proceso de sistematización Licenciada Celeste Aída Gómez Marín, quien dio los lineamientos sobre el trabajo de graduación y conocimientos básicos sobre el trabajo de sistematización y EPS como también se estableció la diferencia entre sistematización y EPS.

Se visitó a las instituciones donde se realizó el proceso de sistematización del EPS. En las visitas a la institución se pidió información con la que se realizó el estudio del contexto a través de entrevista a autoridades de la misma. Se elaboró la propuesta de sistematización siendo presentada ante la comisión de trabajos de graduación de CUNORI.

b) Fase inicial

Es el primer acercamiento a la institución donde se desarrolló la sistematización, que fue el Hogar Ciudad de la Felicidad. Los primeros acercamientos con las autoridades de la Ciudad de la Felicidad donde se asignaron las principales actividades a desarrollar como epesista dentro de la institución con el grupo de personas de la tercera edad. Así mismo, se elaboró el plan de sistematización y ejecución del mismo.

c) Fase de desarrollo

En esta fase del proceso se desarrollaron actividades para recuperar la experiencia vivida la cual fue recolectada a través de técnicas e instrumentos de recolección de información, tales como: observación, entrevista, fotografías, PNI y cuadros de registros. En esta fase se ejecutó las acciones con las y los participantes, entre las cuales están incluidas actividades espirituales, actividades cognitivas, actividades de artes plásticas, actividades físicas y juegos de mesa. Lo cual incidió positivamente para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad

d) Fase de cierre

En esta fase se comunicaron los aprendizajes obtenidos a través del proceso. Se hizo una mañana recreativa donde se tuvo la oportunidad de compartir las emociones, sentimientos, lo positivo y negativo por los participantes durante el proceso y también se compartió una deliciosa refacción. Se realizó una presentación

y entrega de una compilación de actividades; presentación y defensa de informe final ante terna evaluadora de trabajos de graduación.

1.9 Ordenar y clasificar la información para la reconstrucción histórica

Se clasificó la información recopilada, la cual sirvió de base para elaborar el informe detallado de la experiencia vivida, logros, dificultades obtenidas, deficiencias que se nos presentaron en cada una de las etapas, de esta manera se dejaron plasmadas, tomando en cuenta estos aspectos al momento de ordenar y clasificar:

1.9.1 Para ordenar y clasificar la información se tomó en cuenta lo siguiente:

a) Fase previa

- Objetivos planteados
- Acciones realizadas y con quienes
- Logros
- Dificultades
- Motivaciones que llevaron a la participación
- Percepciones y opiniones

b) Fase inicial

En esta fase se escribieron las impresiones en cuanto a la actividad, como fue el acercamiento con la directora, sentimiento de las personas, percepciones, actitudes, al tener el primer acercamiento con autoridades, personal y participantes de la institución. Para ello se desarrolló la siguiente guía de ordenamiento:

- Motivaciones que lo llevaron a participar
- Necesidades encontradas
- Principales acciones realizadas
- Logros y dificultades
- Opiniones sobre la actividad a desarrollar en el hogar

c) Fase de desarrollo

Esta fase llamada también; ejecución de lo planificado, es el desarrollo de las actividades psicosociales de las personas de la tercera edad del hogar “Ciudad de la Felicidad”

- Competencia formativa
- Acciones realizadas y con quienes
- Contenidos trabajados y por qué
- Productos y resultado obtenidos
- Dificultades
- Formas de participación en el grupo
- Motivaciones que llevaron a participar a cada persona
- Opiniones y percepciones

d) Fase de cierre

En esta fase se hizo la presentación del informe final y la entrega de la compilación de actividades.

- Objetivos planteados
- Acciones realizadas y con quienes
- Logros
- Dificultades
- Motivaciones que le llevó a participar

1.10 Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso

Un instrumento sumamente útil para esta tarea, es una guía de ordenamiento; un cuadro o una lista de preguntas, que permitirán articular la información sobre la experiencia en torno a los aspectos básicos que nos interesa (Jara Holliday, 1994, p. 114).

1.10.1 Para desarrollar el análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso se tomó en cuenta las fases siguientes:

a) Fase previa

¿Qué hice bien?, ¿Qué hice mal?, ¿Qué volvería hacer?, ¿Qué no volvería hacer?
¿Cuáles fueron las tensiones que se presentaron en la ejecución de las actividades durante esta fase?
¿Cuáles fueron las principales dificultades que se enfrentaron durante esta fase?
¿Cuáles fueron las motivaciones que llevaron a participar?

b) Fase inicial

¿Qué hice bien?, ¿Qué hice mal?, ¿Qué volvería hacer?, ¿Qué no volvería hacer?
¿Cuáles fueron las tensiones que se presentaron en la ejecución de actividades durante esta fase?
¿Cuáles fueron las principales dificultades que se enfrentaron durante esta fase?
¿Cuáles fueron las motivaciones que llevaron a participar?

c) Fase de desarrollo

¿Qué hice bien?, ¿Qué hice mal?, ¿Qué volvería hacer?, ¿Qué no volvería hacer?,
¿Cuáles fueron las principales dificultades que se enfrentaron en la mayoría de personas de la tercera edad?
¿Cuáles fueron los logros alcanzados durante la ejecución de las actividades psicosociales?
¿Qué tipo de motivaciones hubieron en la realización de actividades para el desarrollo psicosocial en las personas de la tercera edad?
¿Cuáles fueron las tensiones que se presentaron en la ejecución de actividades durante el proceso?

d) Fase de cierre

¿Qué hice bien?, ¿Qué hice mal?, ¿Qué volvería hacer?, ¿Qué no volvería hacer?

¿Cuáles fueron las tensiones y motivaciones que se presentaron en la ejecución de las actividades durante esta fase?

1.11 Técnicas e instrumentos para recuperación, análisis e interpretación del contenido

Para poder recolectar esta información fue necesario utilizar técnicas e instrumentos donde se pudo conocer el resultado que se deseaba alcanzar utilizando estrategias educativas que permitieron alcanzar los objetivos propuestos.

1.11.1 Técnicas

a) Entrevista

Según Becerra (2012) la entrevista es la “técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes y opiniones” (p.22).

Se hizo al principio del proceso de sistematización para conocer los problemas que cada uno presentaba.

b) Observación

Becerra (2012) afirma que “la observación es una técnica que consiste en la utilización de los sentidos para captar cualquier hecho, fenómeno o situación relativa a la investigación en progreso (p.23).

Se utilizó durante todo el proceso de sistematización, observando cada una de las actividades realizadas en la institución.

1.11.2 Instrumentos

a) Guía de observación

Para Becerra (2012) la guía de observación consiste en listar la serie de eventos, procesos, hechos o situaciones a ser observados, su ocurrencia y características. Se asocia generalmente con las interrogantes u objetivos específicos del estudio (p.23).

Se utilizó durante todo el proceso de sistematización, observando los puntos clave de cada actividad (*Apéndice 6*).

b) Cuestionario que se utilizó para la entrevista

Becerra (2012) afirma que “un cuestionario es la herramienta que permite plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas” (p. 22).

Se utilizó al principio del proceso de sistematización para recolectar la información correspondiente para plasmar la experiencia (*Apéndice 5*).

c) PNI

Es una estrategia que permite el mayor número de ideas que se generan sobre un evento, acontecimiento o alguna observación. Permite al estudiante determinar lo positivo, lo negativo y lo interesante del mismo, por lo que se le considera de un alto valor educativo. En lugar de decir que lo que nos gusta o por el contrario, que nos desagrada es muy útil emplear esta técnica (Nuñez, s.f).

Se utilizará en actividades que requieran cierta dificultad para los participantes considerando que ellos puedan dar fe en los resultados (*Apéndice 4*).

d) Cuadro de registros

Según Jara (1994) un cuadro de registro “es herramienta de organización que se utiliza para llevar un orden de las actividades que se realizan, son instrumentos más difundidos por algunas propuestas de sistematización” (p. 100).

Esta técnica se utilizará durante todo el proceso de sistematización, recolectando información de cada una de las actividades realizadas diariamente por los participantes del hogar “Ciudad de la Felicidad”.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco contextual

2.1.1 *Nombre del municipio*

Esquipulas, Chiquimula, Guatemala

2.1.2 *Breve ubicación geográfica*

Esquipulas, municipio del departamento de Chiquimula, con un área aproximada de 532 Km². Nombre geográfico oficial: Esquipulas. Colinda al norte con Olopa y Camotán (Chiquimula); al este con la República de Honduras; al sur con la República de El Salvador; al oeste con Concepción Las Minas, Quezaltepeque, Olopa y Jocotán (Municipalidad de Esquipulas, 2004)

El Municipio de Esquipulas está situado en la parte sur-oriental del departamento de Chiquimula, República de Guatemala, Centro América, en el área del Trifinio de las líneas divisorias entre las repúblicas de El Salvador, Honduras y Guatemala (Municipalidad de Esquipulas, 2004).

2.1.3 *Breve reseña histórica del lugar*

La etimología que diferentes historiadores dan a Esquipulas es debido a la diversidad de idiomas que se han venido fusionando a través del tiempo. El historiador Fuentes y Guzmán dice “Izquipulas” que quiere decir “solo plátanos”; Gabriel A. Castañeda dice que Esquipulas quiere decir: “Donde las manos labran y reza la obsidiana”, frase que se saca de los vocablos nahuales Itz- obsidiana, Cuitl- hablar, cantar, rezar, Paloa- manos, que según la posición de la ideografía con que se represente, indican construir o destruir- yac que indica locativo; de manera que el nombre nahual es “Itzcuitlpolac”, por las naturales modificaciones que impone el tiempo y las

influencias de otros idiomas, como en este caso el mayense y el español, dicen Esquipulas (Municipalidad de Esquipulas, 2004).

Quienes se inclinan a creer que el nombre de Esquipulas tenga procedencia maya, su etimología serialts- encantamiento, Qui- dulce, Pulu- espuma, y ja- agua que se traduciría “el río de la espuma del dulce encantamiento”, pero no se acomoda con la expresada tradición nahual de los pobladores de Esquipulas, a quienes no pudo entrarles los usos y costumbres mayas, por la poca duración de su predominio y por la abstención de los habitantes (Municipalidad de Esquipulas, 2004).

2.1.4 Población

De acuerdo al Censo Nacional del año 2002, el Municipio de Esquipulas tiene un total de 41,746 habitantes. La tasa de crecimiento anual es del 2.6%. Distribuidos de la siguiente manera:

Cuadro 2. Habitantes del municipio de Esquipulas.

Hombres	20,011 habitantes	47.93%
Mujeres	21,735 habitantes	52.06%
Área Urbana	18,368 habitantes	44.00%
Área Rural	23,378 habitantes	56.00%

Fuente: (Municipalidad de Esquipulas, 2002)

2.1.5 Etnias, costumbres

a) Etnias

Chortí: Collares en el cuello, ganchos en el pelo, aretes gigantescos, pañuelos de seda en las trenzas y vistosos trajes es la indumentaria tradicional de la mujer indígena de la Región Chortí, que abarca gran parte del departamento de Chiquimula. Una hilera de 12 ganchos en el cabello, seis por lado; aretes largos y collares identifican a la mujer chortí soltera. La adulta usa ocho ganchos, cuatro por lado, y de tres a seis peinetas, lo cual significa que está comprometida. La manta

blanca es la base del traje del hombre chortí. El joven usa la manta de género, la cual por ser más blanca también se empleaba para los difuntos, porque significa pureza, no así la manta amarilla que es el color preferido de los adultos (León, 2016).

b) Costumbres

En Esquipulas se encuentra uno de los lugares de peregrinación más descollantes de Mesoamérica, por la vocación al Cristo Negro, que ha generado múltiples leyendas, como por ejemplo de que este Cristo es negro porque está asentado en un cerro encantado de los ancestrales pobladores mayas, que tenían como deidad a un dios de Xibalbá que se pintaba de negro (Municipalidad de Esquipulas, 2016).

Las celebraciones del Señor de Esquipulas en el mes de enero conllevan peregrinaciones, rezos, penitencias, novenarios, cumplimientos de promesas, ofrendas, agradecimientos y exvotos. Sus rituales forman todo un mundo sacro alrededor de su culto (Municipalidad de Esquipulas, 2016).

Debe de insistirse que el arraigo de esta veneración, se conecta directamente con las deidades prehispánicas chortíes, que sincretizadas y redemantizadas por los españoles desde los inicios de la colonización dieron como resultado una tradición maravillosa. Después de la Semana Santa, esta es la conmemoración por excelencia, más trascendental de Guatemala (Municipalidad de Esquipulas, 2016).

2.1.6 Situación sociopolítica de organizaciones existentes

En el municipio de Esquipulas, Chiquimula el Alcalde y el Consejo Municipal son las principales autoridades, mientras que las aldeas y caseríos están representadas por los líderes comunitarios que integran los Consejos de Desarrollo Local y Alcaldes Auxiliares, de acuerdo a los reglamentos establecidos en la ley, cada cuatro años son electos por su respectiva comunidad, efectuándose la transición de mando de las autoridades auxiliares de todas las comunidades que conforman el Municipio. (Municipalidad de Esquipulas, 2004).

2.2 Contexto institucional

2.2.1 Nombre de la institución

Hogar “Ciudad de la Felicidad”

2.2.2 Ubicación

Se encuentra ubicado en Barrio el Clavo Santa Ana, Municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula. Ver en anexo mapa de ubicación.

2.2.3 Visión

Construir una “pequeña ciudad” que pueda albergar a niños huérfanos y recogidos de las calles para poder así brindarles un futuro mejor, con el que puedan desenvolverse en la sociedad, estudiando, trabajando para mejorar su calidad de vida, tratando de erradicarlos de la violencia, mediante una educación integral que contemple la formación escolar, humana, religiosa, psicológica e infundirles un gran deseo y sentido por la vida (Francia, 2015, p.1).

2.2.4 Misión

Ser una institución que con esperanza y amor, buscamos ofrecer a nuestros niños, un hogar que los acoja, los atienda, les sirva, les ame y acompañe espiritualmente, de tal manera que utilizando diversos recursos se les prepare para un futuro promisorio y feliz. Podemos sintetizar la misión del hogar, diciendo que lo que se pretende es “transformar vidas” para una nueva vida, competente y feliz e insertarlos positivamente en la sociedad (Francia, 2015, p.1).

2.2.5 Breve reseña histórica

El hogar para niños huérfanos y sustraídos de las calles hogar “Ciudad de la Felicidad”, nace en el municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula, un 2 de febrero de 2008, con nueve niños y atendidos por dos hermanas religiosas de la

congregación “Marta y María”. En el 2014 se inicia con el asilo de ancianos llamado asilo Betania contando con 11 personas de la tercera edad (Francia, 2015, p.2).

El hogar nace por la inquietud de un misionero laico, italiano, forlivese, Andrea Francia, quien en sus últimos años se ha dedicado al beneficio de los niños; contó para ello con el apoyo de Padre Vidal Traina, también de origen italiano que reside en Guatemala desde hace 45 años aproximadamente y el fuerte aporte del Padre Abad Héctor Sosa Paz, de la comunidad benedictina de este municipio (Francia, 2015, p.2).

El centro tiene el nombre de “Ciudad de la Felicidad”, para dar nueva vida a los que han perdido el sentido de la misma, y en el mañana podrán guiar los destinos de esta bellísima nación (Francia, 2015, p.2).

2.2.6 Estructura organizativa

Las autoridades del hogar “Ciudad de la Felicidad” trabajan respetando la siguiente estructura organizativa.

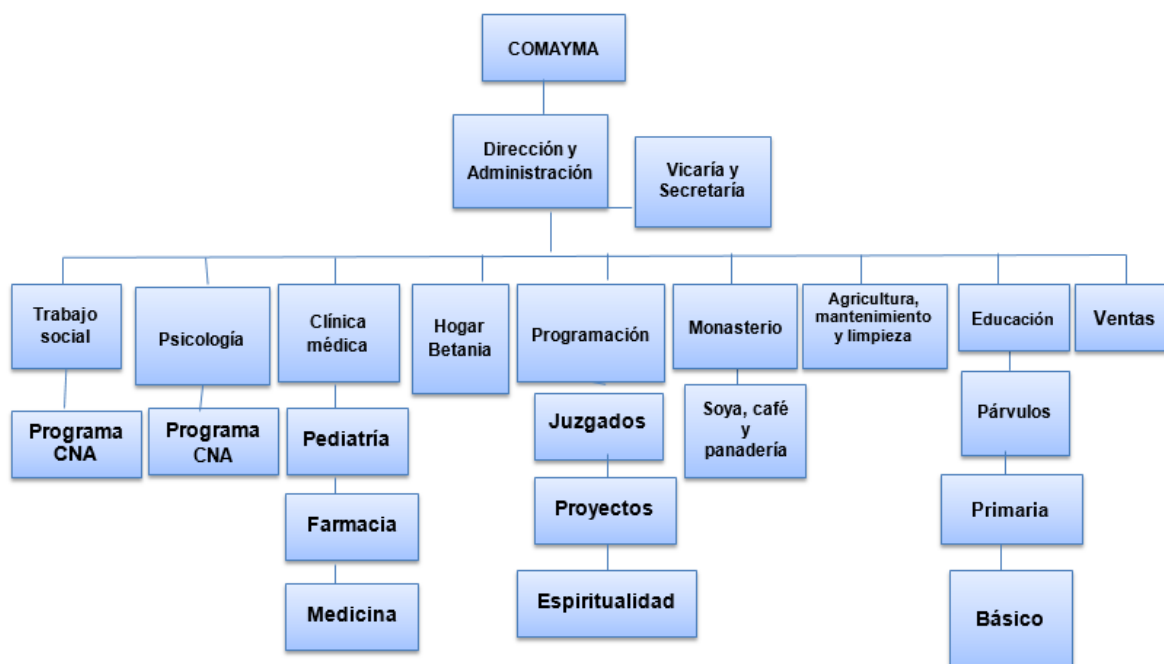


Figura 1. Organigrama del hogar “Ciudad de la Felicidad”

Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por Directora de hogar “Ciudad de la Felicidad”, Esquipulas 2015.

2.3 Marco teórico

2.3.1 Sistematización

a) Definición del término de sistematización

Según Jara (1994) la sistematización es la “interpretación crítica de una o varias experiencias, que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción descubre o explicita la lógica del procesos vivido” y así comprender de manera clara los procedimientos para mejorar en otras experiencias similares (p.22).

b) Definición del objetivo, eje y objeto de sistematización

De acuerdo con Jara (1994) el objetivo es definido de la manera más clara y concreta posible, el sentido, la utilidad, el producto o el resultado que esperamos obtener de la sistematización. Esto dependerá del momento en que esté el equipo, sus preocupaciones más globales, su ritmo de trabajo, la coyuntura que se viva.

El objeto trata de escoger la o las experiencias concretas que se van a sistematizar, claramente delimitadas en lugar y tiempo. Los criterios para escogerlas y delimitarlas, pueden ser muy variados, dependerá del objetivo, de la consistencia de las experiencias, de los participantes en el proceso de sistematización, el tipo de contexto en el que se dieron.

El eje de sistematización es como un hilo conductor que atraviesa la experiencia y que está referido a aquellos aspectos centrales de esa (o esas) experiencia (s) que nos interesa sistematizar, principalmente, en ese momento. Un eje de sistematización es como una columna vertebral que nos comunica con toda experiencia, pero desde una óptica específica.

c) Momentos metodológicos

Jara (1994) sugiere un procedimiento con un orden justificado, pero que necesariamente debería seguirse tal cual, porque dependerá de muchísimos

factores que inciden en la multiplicidad de experiencias existentes. Debe usarse más como sugerencias e inspiración, aunque por razones didácticas se presenta un poco rígidamente. Se consideran cinco tiempos metodológicos que todo ejercicio de sistematización deberá contener: el punto de partida, las preguntas iniciales, recuperación del proceso vivido, la reflexión de fondo y los puntos de llegada cada tiempo tiene, a su vez, algunos (o elementos) constitutivos.

2.3.2 Actividades psicosociales

Según García, Marín & Bohórquez (s.f) las actividades psicosociales ayudan a mejorar el comportamiento, la salud mental, también muestran la manera para convivir y compartir. Se trata de promover actividades psicosociales mas que contribuir la parte física contribuye mentalmente. Estas actividades ayudan a socializar, interactuar, tratar de salir de la tristeza a traves de la convivencia.

La autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor al aparecer como componente fundamental de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar personal.

La autoestima también se ve reforzada por el apoyo social, de manera que mientras más extensa sea la red de apoyo social, mejor autoestima mantiene la persona mayor. Los cambios socioeconómicos y de salud física asociados a la edad suelen ir asociados a una disminución en la Autoestima; no obstante, una investigación identifica los aspectos positivos del proceso de envejecimiento y los relaciona con la autonomía y la percepción de salud de los mayores, resultando que el sentimiento de utilidad, la capacidad de tomar decisiones y tener aficiones e ilusiones se asocian a una independencia instrumental y adecuada autoestima.

2.3.3 Enfoque psicosocial

El enfoque psicosocial otorga un rol protagónico a los individuos (de ahora en adelante adultos mayores) que envejecen en la construcción de su propio bienestar. Un adulto mayor tiene un buen nivel de bienestar cuando es capaz de enfrentar los

cambios que ocurren en su organismo y en su entorno social, dando respuesta a los problemas que se le presentan, aceptando y asumiendo las pérdidas y frustraciones.

Concha (2004) afirma que para una adecuada atención de esta población es necesario articular un sistema de recursos y servicios comunitarios capaces de procurar una atención adecuada e integral, es pertinente promover y organizar en el ámbito local una red coordinada de servicios, recursos, programas y personas para ayudar a los adultos mayores en la cobertura de las distintas necesidades y en el desarrollo de sus potencialidades, evitando que sean innecesariamente aislados o excluidos de la comunidad (p.2).

Esto exige la planificación, organización y coordinación de un abanico de servicios de atención en salud y soporte social necesarios para ayudar a dichas personas a mantenerse funcionando en la comunidad del modo más integrado y autónomo posible. El modelo psicosocial se articula a través de un proceso individualizado que combina, por un lado, el entrenamiento y desarrollo de las habilidades y competencias que cada persona requiere para funcionar efectivamente en la comunidad y, por otro lado, las actuaciones sobre el ambiente que incluye desde su coeducación y asesoramiento a las familias hasta el desarrollo de soportes sociales destinados a ofrecer los apoyos necesarios para compensar o fortalecer el nivel de funcionamiento psicosocial.

2.3.4 Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor

Según Zea (2009) las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían: recreación artística, espiritual, cultural, deportiva, pedagógica, ambiental, comunitaria y terapéutica.

También afirma que los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas

actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos. La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines. En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud, bienestar y también lo impliquen en acciones que le sirvan para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social

a) Campeonatos de juegos de mesa: Domino, Parchís, Damas, Ajedrez

Según Calzado, Cortina & Muñiz (2010) Permite la recreación y esparcimiento del adulto mayor, teniendo en cuenta que esto les resultará una forma sana y pasiva de emplear su tiempo libre, e interrelacionarse creando vínculos de amistad.

b) Festival deportivo recreativo

Calzado, Cortina & Muñiz (2010) dicen que el festival deportivo recreativo se realizará en un ambiente agradable, en el mismo se desarrollaran actividades deportivas recreativas encaminadas a ocupar el tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad de Estrella del municipio Céspedes, logrando la divulgación del proyecto recreativo en la comunidad. Realizando actividades de la recreación en las

cuales se aprovechen las áreas de la comunidad como el círculo social donde se efectuarán: exhibiciones de trabajos manuales, juegos tradicionales; o la cancha de baloncesto y el terreno de fútbol donde se realizarán los programas a jugar y encuentros deportivos.

c) Juegos de animación

Según Calzado, Cortina & Muñiz (2010) estos juegos permiten el intercambio entre los adultos mayores, donde demuestran sus habilidades en: la música, el baile, competencias de adivinanzas, chistes, preguntas sobre diferentes temas de su interés. Logrando que se desinhiban y disfruten de la actividad y potencien sus destrezas con el fin de recrearse sanamente mediante el juego.

2.3.5 Andragogía

García (2013) afirma que la andragogía es la disciplina y la práctica educativa que se ejerce al instruir educandos adultos. Proporciona la oportunidad para que el adulto que decide aprender, participe activamente en su propio aprendizaje e intervenga en la planificación, programación, realización y evaluación de las actividades educativas en condiciones de igualdad con sus compañeros participantes y con el facilitador.

Así mismo, la andragogía considera que independiente del nivel de desarrollo psíquico y partiendo del nivel de desarrollo cognitivo, el individuo genera una nueva actitud frente al reto educativo. Está plenamente demostrado que no es igual educar a niños y adolescentes (pedagogía) que hacer lo mismo con adultos (Andragogía).

2.3.6 El adulto mayor

Zea Wellmann (2009) afirma que el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas. Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las

que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

El envejecer implica procesos de crecimiento y de deterioro. Es decir, de ganancia y de pérdida, y se da durante todas las etapas de la vida. Es importante señalar que las diferentes disciplinas le dan significados distintos al envejecimiento. La vejez es una etapa de la vida, 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.

La tercera edad puede ser una etapa que se viva a plenitud, libre de estrés innecesario, si se adopta un programa y estilo de vida acorde a las condiciones y posibilidades individuales. Con la implementación de éste se contrarrestarán los mitos y visiones negativas asociados a ésta etapa de la vida, que impiden la participación en actividades estimulantes de variados intereses, como lo es la motivación para implicarse en diversas actividades: físicas, sociales, culturales, entre otras. Lo que permite conservar una visión optimista de la vida y una autoestima positiva.

La movilidad en el anciano se desarrolla dentro de los límites de la cotidianeidad; se caracteriza por la concreción de las acciones, encasilladas exclusivamente en situaciones vitales como comer, acostarse, higienizarse.

2.3.7 Inteligencia emocional en el adulto mayor

Las personas adultas mayores son emocionalmente saludables, aunque en el plano psicológico se puede presentar ciertos cambios en la memoria, el aprendizaje, la atención, la orientación y la agilidad mental. Las enfermedades mentales o emocionales se pueden manifestar de muchas maneras, por lo que en ocasiones es difícil reconocerlas, y tienden a la confusión de dolencias o enfermedades físicas.

El adulto mayor enfrenta la realidad del envejecimiento en medio de una sociedad que margina, haciéndolos sentir como alguien que ya no es válido en el mundo y sufren la experiencia de vivir sus emociones en decadencia que los lleva a la depresión, esta situación se presenta por varias razones que causan conflicto interno de la persona como lo es la incertidumbre hacia el futuro, crisis de identidad, dependencia debido a su edad avanzada.

2.3.8 Psicomotricidad

Según Bracamonte & Rodríguez (2012) el término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto.

a) Psicomotricidad gruesa

Bracamonte & Rodríguez (2012) afirman que la psicomotricidad gruesa se refiere a “aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio y todos los sentidos”.

b) Psicomotricidad fina

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

nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión (Bracamonte & Rodríguez, 2012).

CAPITULO III

RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO

En este capítulo se hizo la recuperación de la experiencia vivida durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado, en él se describen cada una de las actividades que se realizaron, las emociones, actitudes y sentimientos de cada uno de los participantes. Está compuesto por cuatro fases: previa, inicial, de desarrollo y de cierre.

La información se recolectó por medio de los instrumentos y técnicas tales como; observación, PNI, entrevista, cuadro de registro y fotografías. Cada uno se utilizó en diferentes actividades y momentos, la entrevista al principio del proceso, PNI en las actividades que se necesitaba más atención y en las que presentaron dificultad las personas de la tercera edad para realizarlo, los cuadros de registro y las fotografías en toda las actividades que se realizaron durante todo el proceso.

3.1 Fase previa

Cuadro 3. Elementos de la fase previa

Objetivo planteado	Temas tratados	Con quiénes
Recibir propedéuticos para preparación sobre el proceso como Epesista.	Curso propedéutico	Lcda. Celeste Aida Gómez de López y estudiantes.
Llevar solicitud a la Institución donde se va a realizar el EPS y sistematización.	Permiso para EPS	Directora de la Institución Silvia del Valle Chazarreta
Conocer el contexto comunitario de la Ciudad de la Felicidad	Contexto Institucional	Directora de la Institución Silvia del Valle Chazarreta
Elaborar la propuesta del Plan para presentarlo ante la terna evaluadora	Elaboración de la propuesta de sistematización	Epesista y asesora

Fuete: *Elaboración propia con base al plan de sistematización*

3.1.1 Acciones realizadas y con quiénes

a) Curso Propedéutico

Se recibió el curso propedéutico impartido por la docente, Licenciada Celeste Aída Gómez Marín, durante esta fase se dio a conocer las modalidades para realizar examen de graduación siendo: monografía, tesis, proyecto y sistematización. Se estableció la diferencia entre sistematización y EPS y las normas a seguir para realizar cada una de las actividades a ejecutar en donde se tuvo la oportunidad de conocer el normativo para someterse al examen de graduación.

b) Solicitud de permiso para EPS

En diciembre de 2015 se visitó al hogar “Ciudad de la Felicidad”, atendido por religiosas de la Congregación Marta y María que se dedican a proteger niños, adolescentes y personas de la tercera edad, brindándoles un hogar seguro.

El propósito de la visita fue confirmar con la directora, Madre Silvia Del Valle Chazarreta, la posibilidad de realizar el proceso de EPS y sistematización en la referida institución. Fue agradable escuchar su aceptación ante la solicitud presentada. Percibiendo en el rostro de la directora su emoción cuando expresó que se alegraba que había personas que querían colaborar con la institución.

c) Estudio del contexto institucional

Durante las visitas al hogar “Ciudad de la Felicidad” se aprovechó para conocer el lugar, pedir información a la directora y recolectarla para la realización del contexto institucional para elaborar la propuesta del plan.

d) Elaboración de la propuesta del plan de sistematización

Contando con la asesoría de la asesora se elaboró la propuesta del plan el cual está compuesto por los siguientes aspectos; tema, planteamiento del problema, justificación, objeto, enfoque y eje de sistematización, objetivos, marco referencial,

marco teórico, definición de la población y muestra a ser estudiada, propuesta del método de sistematización, análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso, técnicas e instrumentos para recuperación, bibliografía, apéndice y anexos.

3.1.2 Logros

a) Curso propedéutico

Se recibió la fase propedéutica la cual es importante para la preparación y realización del EPS y sistematización, en donde se conoció las diferentes metodologías para la realización del examen de graduación. Se eligió sistematización para desarrollar el proceso.

b) Solicitud de permiso para EPS

La directora de la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad” aceptó la solicitud. Brindó información acerca de la institución para realizar el marco institucional.

c) Estudio de contexto institucional

En cada una de las visitas a la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad”, la Directora brindó información, lo cual sirvió para elaborar el contexto institucional, como también para conocer dicha institución y las diferentes personas que habitan en el hogar.

d) Elaboración de la propuesta de sistematización

Se recolectó la información sobre cada uno de los marcos y se redactó el informe para presentarlo ante la terna evaluadora en la fecha establecida.

3.1.3 Dificultades

a) Curso propedéutico

En el curso propedéutico fue un reto optar por la modalidad de sistematización, al principio había muchas dudas y confusiones, no se lograba asimilar que era EPS

y sistematización pero al recibir el curso propedéutico, leer el normativo y al libro de Oscar Jara se obtuvieron definiciones claras y precisas.

b) Solicitud de permiso para EPS

Incertidumbre al no saber cuáles serían las funciones que desempeñaría como epesista. Pero al hablar con la encargada de las personas de la tercera edad, definieron cuales serían sus funciones.

c) Estudio del contexto institucional

El lugar es amplio y se necesitó tiempo para conocerlo totalmente como también para conocer el personal operativo. Fue muy difícil recolectar la información para el contexto institucional debido a que la Directora pasaba poco tiempo en su oficina y la secretaria no tenía autorización para proporcionarla, lo cual desmotivó a la epesista.

d) Elaboración de la propuesta de sistematización

El tiempo establecido para elaborar el informe fue demasiado corto, lo que ocasionó nerviosismo y estrés, pero con el asesoramiento de la docente encargada el informe se pudo concluir.

3.1.4 Motivaciones que llevaron a la participación

a) Curso propedéutico

La participación en el curso propedéutico fue para conocer cada una de las modalidades que existen, los estudiantes se sintieron motivados al saber que las y los epesistas que estaban trabajando con esta modalidad en el año 2015, obtuvieron éxito.

b) Solicitud para permiso para EPS

Conocer la Institución, tratar con el personal que ahí laboraba, conocer y dialogar con la directora para presentar la solicitud para ser aceptada como epesista en la institución, ya que como profesional era necesario tener un primer acercamiento a la

institución, para obtener la autorización legal y no tener ningún inconveniente al desarrollar el Ejercicio Profesional Supervisado.

c) Estudio de contexto institucional

Recolectar información de la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad” para elaborar el marco institucional, como también conocer a las personas y el contexto donde se realizó todo el proceso.

d) Elaboración de la propuesta de sistematización

Recolectar información para elaborar la propuesta del plan, presentarlo ante la terna evaluadora y aprobarlo para seguir con la sistematización para optar al grado de licenciatura.

3.1.5 Percepciones y opiniones

a) Curso propedéutico

Los y las estudiantes estaban con ansiedad por conocer cada una de las modalidades que existen para someterse al examen privado, la docente encargada del curso impartió cada uno de los contenidos sobre las metodologías, las y los estudiantes eligieron sistematización, aunque se sentían nerviosos por la confusión que tenían al no saber si podían confundirse y no diferenciar cuando eran epeistas y cuando sistematizadores.

La docente muy amablemente explicó aclarando las dudas que se tenían, y compartió un poquito acerca de la experiencia con los estudiantes del año anterior, lo cual era motivador para las y los estudiantes, al saber que los epeistas del año 2015 habían tenido éxito con esta modalidad, considerando que había más posibilidad de adquirir el título de Licenciados en Pedagogía y Administración Educativa, sabiendo que esforzándose lo podían lograr y alcanzar sus sueños.

b) Solicitud de permiso para EPS

Hogar “Ciudad de la Felicidad” es un lugar muy hermoso, rodeado de árboles y flores, al llegar por primera vez la epesista se emocionó al observar la belleza natural, se siente un clima cálido, fresco y aire puro. El conocer a la Directora fue muy emocionante y motivador, porque es muy alegre y carismática, transmite alegría y confianza a las personas, también es muy estricta.

c) Estudio de contexto institucional

La Directora brindó información acerca de la institución, y comentó que el fundador de dicho lugar es Hermano Andrea Francia quien está entregando sus últimos años en la institución. Las religiosas y religiosos del hogar “Ciudad de la Felicidad” son amables aunque en ocasiones se muestran tímidos y callados, todos están entregados a su trabajo y lo hacen con mucha dedicación.

d) Elaboración de la propuesta de sistematización

Las y los estudiantes presentaban preocupación al realizar el informe cómo también prepararse para la presentación ante la terna. Fue motivador el saber que los y las estudiantes del año anterior habían ganado el informe lo cual permitía más preparación y aprobar nuestro informe.

3.2 Fase inicial

En esta fase se tuvieron los primeros acercamientos a la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad”, una entrevista con la Directora Madre Silvia Del Valle Chazarreta en donde se le dio a conocer las actividades que se realizaron y ella contenta y amablemente estableció las funciones que se desempeñaron con las personas de la tercera edad, y a la vez hizo la presentación de la encargada de dichas personas Madre Edilsa Xiomara Pérez Godoy con la que se trabajó durante todo el proceso.

La epesista se presenta ante las personas de la tercera edad, comentándoles que estará por seis meses con ellos y les explica las actividades que van a realizar.

Seguidamente las personas de la tercera edad se presentan diciendo su nombre, edad, lo que les gusta hacer y comparten parte de la historia que han vivido con su familia y se ve en sus rostros la alegría de poder convivir con la epesista y el entusiasmo de realizar diferentes actividades, aprender cosas nuevas y mantenerse ocupados.



Presentación de las personas de la tercera edad y epesista en el hogar “Ciudad de la Felicidad”.

3.2.1 Motivaciones que los llevaron a participar

Obtener nuevas experiencias al desarrollar actividades con las y los participantes, sabiendo que las personas que habitan en hogar “Ciudad de la Felicidad” son de escasos recursos y cuentan con muchas necesidades, apoyarles a salir adelante a través de diferentes actividades que contribuyeron mejorando su estado de ánimo, olvidándose de sus problemas, lo cual fue importante para las personas de la tercera edad y para la Institución ya que los adultos mayores estaban felices compartiendo con la epesista.

El compartir con las personas de la tercera edad deja como enseñanza aspectos positivos en donde se les presta atención, se les brinda tiempo, para ellos es agradable ser escuchados, poder contar sus historias o vivencias y esto les permitía no sentirse aislados y ajenos a la sociedad.

3.2.2 Necesidades encontradas

Las personas de la tercera edad sufren a diario el abandono por parte de sus familiares, hijos, hermanos, lo cual conlleva a presentar depresión y un estado de ánimo desmejorado. Han perdido el deseo de vivir, por lo mismo permanecen mucho tiempo sentados y sin hacer ningún tipo de ejercicio lo que ha llevado a que pierdan el movimiento de las manos y de sus piernas. Cabe mencionar que la mayoría de los adultos mayores que habitan en el hogar “Ciudad de la Felicidad” no pueden movilizarse necesitan ayuda para realizar sus actividades diarias esto conlleva a sentirse con un estado de ánimo desmejorado.

3.2.3 Principales acciones realizadas

Como punto principal fue necesario hablar con la directora del hogar “Ciudad de la Felicidad” acerca de las actividades a realizarse con las personas de la tercera edad. Además la epesista presentó un plan mensual sobre se trabajó con los participantes en el proceso y la manera de ejecución.



Epesista y Directora de la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad” en reunión de trabajo revisando la planificación a ejecutarse.

3.2.4 Logros y dificultades

Se obtuvo buena comunicación con la directora y personas de la tercera edad en donde se observó la amabilidad, respeto y responsabilidad entre epesista y directora, la profesional fue aceptada para trabajar personas de edad adulta y también de manera especial se le pidió apoyo para orientar a jóvenes aspirantes a religiosas estudiantes de tercero básico del Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica IGER. Las actividades planificadas por la epesista fueron aceptadas por la directora y encargada de las personas de la tercera edad.

Dificultad para ejecutar las actividades planificadas porque las personas de la tercera edad presentaron dificultades para ver, escuchar, igual no pueden caminar solos, poco movimiento en las manos, lo cual no permitió realizar varias actividades con los participantes en el proceso ya que necesitaban atención personalizada, iniciando de lo conocido a lo desconocido.

3.2.5 Opiniones sobre la actividad a desarrollar en el hogar

Tanto la directora como encargada de las personas de la tercera edad opinan que las actividades que se realizaron con las personas de la tercera edad son importantes y sobre todo ayudan mucho, porque se observa la mejoría en las personas de la tercera edad al hacer ejercicios físicos, han logrado mejorar el movimiento, caminar solos y lo principal se divierten al realizar los ejercicios, debido a que cada día se ejecutó una actividad nueva donde ellos pudieron dar a conocer sus habilidades.

Las personas de la tercera edad están contentos, les gusta realizar los ejercicios diariamente, esperando cada día en la sala para iniciar las actividades, ellos expresan que al realizar dichos ejercicios han sentido mejoría, y lo más importante el tiempo pasa rápido, sintiéndose activos, con deseos de vivir, desarrollando un ambiente armonioso, observándose entre las y los participantes el compañerismo, la honestidad, la responsabilidad e interés por compartir entre compañeros.

3.3 Fase de desarrollo

En esta fase se realizaron las actividades planificadas del Ejercicio Profesional Supervisado y luego sistematizar dicho proceso.

Cuadro 4. Elementos de la fase de desarrollo

No.	Competencia Formativa	Contenidos trabajados	Con quiénes
1	Adquirir aprendizajes significativos sobre la conducta y el buen comportamiento del ser humano incluyendo a las personas de la tercera edad mejorando su forma de ser y la manera de enfrentar nuevos retos en la vida, descubriendo su talento y generando la participación activa para compartir sus emociones.	Motivacionales: • Charlas • Completar e interpretar refranes • Cuentos • Dinámicas y cantos • Películas • Ejercicios físicos • Festival artístico Ambientales: • Siembra de hortalizas • Caminatas al campo libre.	Personas de la tercera edad
2	Mejorar el estado de ánimo en las personas de la tercera edad beneficiando el desarrollo cognitivo al identificar diferentes figuras, socializándolas de forma dinámica propiciando un momento agradable.	Pedagógicas: • Las vocales • Figuras geométricas • Juegos de mesa • conocer los días de la semana • el cubo y los números • El abecedario • Los valores humanos	
3	Fortalecer la participación de las personas de la tercera edad en actividades espirituales encontrando la paz y la tranquilidad.	Espirituales: • Asistir a misa • Convivencias	
4	Desarrollar habilidades y destrezas manuales en las personas de la tercera edad, realizando ejercicios cognitivos despertando el interés y la participación para realizar ejercicios motrices, recuperando su estado de ánimo, evitando el estrés, la soledad obteniendo buen desarrollo emocional, físico y	Psicomotricidad: • Modelado • Ejercicios cognitivos • Papiroflexia • Grafo motricidad	

Continúa cuadro 4.../

	mental en las personas de la tercera edad.	• Técnica de pintura • Rellenar imágenes con: papel reciclaje en cuadros, fósforos, papel rasgado, bolas de papel china y algodón, pajillas, papel entorchado, lana, arroz y periódico.	
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia con base en la planificación de EPS.

3.3.1 Referente a las siguientes acciones

a) Acciones realizadas y con quiénes

Adquirir aprendizajes significativos sobre la conducta y el buen comportamiento del ser humano incluyendo a las personas de la tercera edad, mejorando su forma de ser y la manera de enfrentar nuevos retos en la vida, descubriendo su talento y generando la participación activa para compartir sus emociones.

i. Charlas

La epesista por medio de una clase magistral dio a conocer la importancia de practicar los valores, presentándoles material didáctico para que fuera más entendible y emotivo para las personas de la tercera edad.

Las y los participantes escucharon atentamente la charla, preguntado para aclarar las dudas y comentando acerca de lo que entendían. Se hizo una lluvia de ideas donde todas las y los participantes comunicaron lo que sabían acerca de los valores y la forma en que los pondrían en práctica.

Las personas de la tercera edad comentaron que viviendo juntos se deben considerar y querer como una verdadera familia, respetándose, apoyándose en lo

que necesitan, saber llevar una bonita amistad sobre todo practicando el compañerismo, respeto y el amor.



Epesista dando charla a las personas de la tercera edad en el hogar "Ciudad de la Felicidad".

ii. Completar e interpretar refranes

Para el desarrollo de esta actividad la epesista entregó tarjetitas a las personas de la tercera edad en donde estaban escritos los refranes incompletos. Las y los participantes tuvieron la oportunidad de leer la frase y completarla a la vez, luego compartieron a las y los compañeros el refrán, dando a conocer su sentir.

Fue interesante observar a las personas de la tercera edad motivados e interesados en la actividad, compartiendo historias, relacionándolas con los refranes que habían leído durante la actividad, se observó la alegría y emoción de poder compartir entre las y los participantes dándoles la oportunidad de conocerse aún más.

Se obtuvo mayor participación de las personas que podían leer, quizá porque tenían más conocimiento acerca de lo que se había leído, siendo ellas las encargadas de leer el contenido de las tarjetitas



Doña Francisca leyendo un refrán, mientras que Don Carlos y Don Juanito escuchan atentamente para dar a conocer su opinión.

iii. Cuentos

Para obtener mayor participación y captar la atención de las personas de la tercera edad, la epesista pidió a las y los participantes leer un cuento cada uno. Se acordó leer un cuento cada integrante del grupo y después de escucharlo dieron sus aportes demostrando interés sobre la lectura, haciendo reflexiones muy interesantes y apropiadas, asociando los cuentos con la vida real, argumentando: *“me gustò el cuento, porque deja una enseñanza”, “nos enseña a ser mejores personas y ver la vida de la mejor manera sin ver atrás”*.

Se compartieron cuentos con las personas de la tercera edad, teniendo como fin primordial mejorar la autoestima y el estado de ánimo, tomando cuentos que dejan como enseñanza valores morales y que a la vez motivan para practicarlos cada día,

observándose el mejoramiento en su estado de ánimo y calidad de vida. Mostrándose muy activos las personas de la tercera edad al participar en la lectura y compartir sus comentarios.



Sor Rufina leyéndoles un cuento a las personas de la tercera edad

iv. Cantos y dinámicas

En estas actividades se obtuvo la participación de las personas de la tercera edad, mostrándose muy animados por ser parte importante del momento. En donde se realizaron dinámicas motivacionales tales como: pasar la pelota, el periquito, hacer mímicas, el barco, el gusano, entre otras y cantos como una palmadita, la tortuguita, los zapatitos, cuán grande es el señor, teniendo como propósito mejorar el estado de ánimo en las personas de la tercera edad, pasando un momento agradable, compartiendo con las y los participantes.

Las personas de la tercera edad participaron activamente, observándose la alegría que cada uno poseía al ser parte de este tipo de actividades, reconociendo que dicha actividad les fortaleció el espíritu y les permitió sentirse motivados, sacando todo lo

negativo, permitiéndose gritar, reírse, saltar, caminar, fortalecer lazos de amistad y compañerismo sobre todo compartir entre las y los participantes.



Personas de la tercera edad participando en la dinámica pasa la pelota

v. Ver una película

Para el desarrollo de esta actividad se involucraron a las personas de la tercera edad en donde se les dio la oportunidad de compartir una película, llamada “la actitud positiva” con el propósito de dar a conocer la manera correcta de comportarse ante las adversidades, presentando actitud positiva para enfrentarse ante la vida, tomando en cuenta que las personas de la tercera edad han sufrido por la pérdida de sus seres queridos lo que conlleva a presentar autoestima desmejorada.

Las personas de la tercera edad hicieron buenos comentarios al ver y analizar la película, prometiéndose cambiar de actitud consigo mismo y con los demás ante todo lo que se nos presenta, viendo siempre lo positivo que la vida nos ofrece.

También se escucharon comentarios comparando la película con su propia vida y reconociendo los errores que han cometido dándose cuenta que en ocasiones es

difícil reconocer los propios errores pero lo mejor es saber comprender cuando actuamos mal y mejorar.



Las personas de la tercera edad del hogar “Ciudad de la Felicidad” observando una película.

vi. Ejercicios físicos: ejercitando los músculos

Las personas de la tercera se forman en semicírculo iniciando con una oración en agradecimiento a Dios y un canto, seguidamente inician con los ejercicios; movimiento de los brazos de arriba hacia abajo, de derecha a izquierda, girando el brazo para adelante y para atrás, llevando el brazo derecho a la rodilla y el izquierdo hacia arriba y viceversa, moviendo la cintura de izquierda a derecha, moviendo la cabeza para atrás para adelante, a la izquierda y derecha y girándola totalmente.

Luego, movimiento en ambas piernas estirando y encogiando, movimiento en los tobillos, hacia los lados y hacia adelante, movimiento de las muñecas hacia los lados, movimiento de las piernas llevándolas a la altura de la cintura, pararse y levantarse 15 veces, inhalando y exhalando aire moviendo los hombros arriba y abajo, apretar una pelotita abriendo y cerrando la mano haciéndolo 25 veces con cada una.

Exhalar e inhalar aire es un ejercicio que relaja los músculos recuperando la movilidad de los hombros, permitiendo sentir tranquilidad y concentración. Los ejercicios de estiramiento se realizan sobre una articulación, en este caso girando el brazo, moviendo parte del hombro y la muñeca.



Personas de la tercera edad practicando diferentes ejercicios acompañados de Sor Rufina

Las personas de la tercera edad practicaron ejercicios como: mover la cintura, estiramiento de las piernas que permite obtener una mejor movilidad evitando problemas futuros para movilizarse.

También el movimiento de los brazos que los relajaba, evitando la tensión diaria, cansancio por esfuerzo que ocasiona rigidez muscular.

Para las personas de la tercera edad fue un reto realizar cada uno de los ejercicios, considerando que tienen mucho tiempo que han permanecido encerrados y hacen poco movimiento, varios de los adultos mayores del hogar “Ciudad de la Felicidad”

están atados a una silla de ruedas, esto permitía que al principio les parecía difícil conociendo las posibilidades que tenían para moverse.



Don Carlos y Doña Francisca moviendo los brazos y cintura de izquierda a derecha.



Epesista apoyando a Don Juanito a realizar sus ejercicios diarios.



Don Felipe realizando su ejercicio favorito, moviendo los brazos arriba, abajo, izquierda y derecha,



Don Pancho y Don Joaquín practicando el movimiento de las piernas estirándolas y encogiéndolas.

vii. Festival artístico

Para realizar el festival artístico se preparó un lugar adecuado para la ocasión, las personas de la tercera edad acompañados por la epesista adornaron el salón donde se desarrolló la actividad, cada uno de los y las participantes tuvo la oportunidad de hacer su intervención. Recalcando que a la mayoría se inclina por la música iniciaron cantando “dale palmas” un canto muy conocido por todos los presentes, lo cual permitió la motivación absoluta de todas las personas de la tercera edad.

Las personas de la tercera edad participaron contando chistes, diciendo adivinanzas, trabalenguas, poemas, cantando y también contando sus propias historias. Esta actividad fue muy importante en la vida de las y los participantes, sus rostros estaban llenos de felicidad al tener la oportunidad de poder dar a conocer sus talentos ante un público, y muy motivador cuando se les entregó un premio sorpresa a cada uno reconociéndoles el apoyo, esfuerzo y entrega hacia la actividad.



Las personas de la tercera edad acompañados por la epesista decoraron el salón para tener un ambiente agradable



Don Carlos y Doña Francisca participando con un hermoso baile.

viii. Siembra de hortalizas

Para el desarrollo de esta actividad las personas de la tercera edad junto a la epesista salieron a recoger botellas de plástico de dos litros y tierra fértil para sembrar las hortalizas. Las y los participantes eligieron las semillas por medio de una lluvia de ideas acordaron sembrar cilantro, lechuga, rábano, zanahoria y mostaza.

Prepararon la tierra y cortaron las botellas para llenarlas, cuando ya estaban listos los recipientes sembraron las semillas. Comprometiéndose las personas de la tercera edad a regar todos los días la tierra para que naciera perfectamente la semilla. Cuando nació, las y los participantes abonaron sus hortalizas para que crecieran con más fuerza.

Fue un momento de mucha alegría y nostalgia para las personas de la tercera edad al recordar tiempos vividos anteriormente, pero también fue un motivo para levantarse diariamente a cuidar de sus plantas esperando recoger buenos frutos.



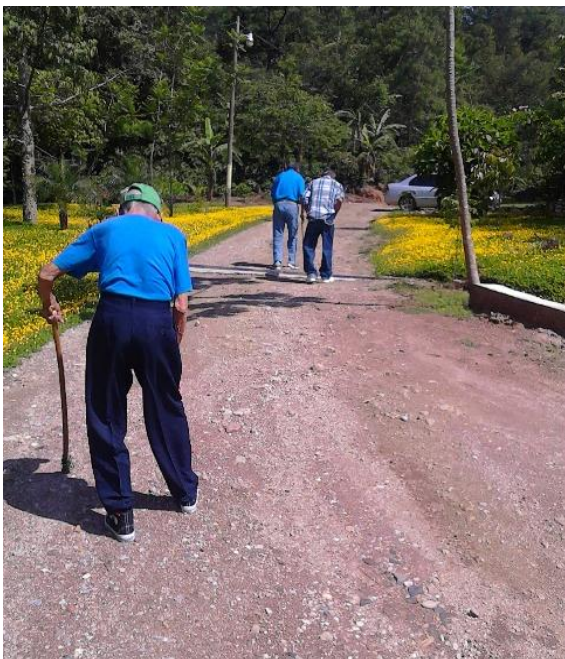
Las personas de la tercera edad preparando la tierra juntamente con las botellas plásticas para sembrar cilantro, lechuga, rábano zanahoria y mostaza

ix. Caminata: yo sí puedo

Las personas de la tercera edad junto a la epesista desarrollaron una caminata, demostrándose que sí pueden lograr lo que se proponen solo deben tener actitud positiva. La caminata trato sobre un recorrido respirando aire puro, logrando tener contacto con la naturaleza y escuchar el canto de los pájaros.

Durante la caminata se abordaron temas importantes a cerca del medio ambiente, las personas de la tercera edad hacían una comparación sobre cómo se encuentra el medio ambiente hoy en día y como estaba años atrás cuando eran jóvenes. Recalcando que ha sido el ser humano el responsable de los problemas que se presentan en relación al medio ambiente, las aguas negras, la falta de árboles y lo que es más preocupante el calentamiento global.

Fue un momento emocionante para las personas de la tercera edad al observar la belleza natural y tener contacto con la naturaleza.



Los señores muy contentos iniciaron la caminata



Sor Carmela se unió a la caminata “yo si puedo” con las personas de la tercera edad, para poder apreciar la naturaleza.

Mejorar el estado de ánimo en las personas de la tercera edad beneficiando el desarrollo cognitivo al identificar diferentes figuras, socializándolas de forma dinámica propiciando un momento agradable.

x. Identificación de figuras

Para el desarrollo de esta actividad se necesitó a las personas de la tercera edad como fuente principal, cuadros de papel reciclaje y las vocales impresas en hojas tamaño carta. Las y los participantes rellenaron pegando cuadritos de papel reciclaje dentro de las vocales rellenándolas completamente.

La epesista junto a las personas de la tercera edad cantaron el canto de las vocales lo que sirvió para familiarizar y memorizarlas, luego utilizando crayones de madera pintaron la imagen que representaba a cada vocal siendo más accesible para ellos el reconocer la vocal al observar el dibujo. Las personas de la tercera edad expresaron que a través de cantos memorizan con mayor facilidad las vocales como también observando dibujos que su nombre inicie con la vocal.



Personas de la tercera edad rellenando las vocales y pintando los dibujos.



A través de imágenes los adultos mayores socializaron las vocales

xi. Figuras geométricas

Las personas de la tercera edad familiarizaron las figuras geométricas, rellendo cada una con granos de frijol. Recalcando que cada una de las figuras geométricas se diferencia por la forma y los lados que tienen, la epesista explicó sobre dichas figuras dando a conocer el nombre de cada una, ejemplo el triángulo como su nombre lo indica tiene tres lados, el cuadrado tiene cuatro lados, está el rectángulo, el círculo, el cilindro y el cono.

Al finalizar de relleno las figuras geométricas cada una de las personas de la tercera edad dio a conocer el nombre de las figuras relacionándolas con objetos o cosas que ya conocían. Exponiendo *“el cuadrado se parece a una ventana”, “el rectángulo a las puertas de los cuartos”, “el cilindro a los vasos de vidrio”, “aaaah y el círculo a una pelota”, “el cono a un helado”* y así cada uno expuso sus propias ideas.

Al finalizar cada una de las personas con ayuda de la epesista formo una figura geométrica compuesta por las figuras que ya conocían, ejemplo una casa, un carro.



Don Felipe formando figuras geométricas con granos de frijol

xii. Juegos

Se desarrollaron juegos de mesa como rompecabezas, memoria, lotería, bridge; las personas de la tercera edad pudieron desarrollar procesos cognitivos, también desarrollaron conocimiento lógico-matemático teniendo la oportunidad de retroalimentar los números arábigos como también diferenciar diferentes imágenes desarrollando procesos analíticos y mentales.

• Lotería

Para iniciar con el juego las y los participantes se sentaron alrededor de una mesa rectangular, la epesista compartió un cartón a cada una de las personas de la tercera edad y granos de frijol para marcar la imagen, tomando en cuenta las reglas del juego se inició. Durante el juego se escucharon comentarios, frases y bromas entre las y los participantes relacionándolo con las imágenes del juego. El juego se repitió varias veces entregándole un premio a la persona ganadora.



Personas de la tercera edad participando en el juego de lotería



Don Fredy fue el ganador y muestra su premio

- ***Rompecabezas***

Las personas de la tercera edad formaron parejas, a cada una se le entregó un juego de rompecabezas para iniciar, teniendo los cartones se les hizo fácil armarlos. Se inició armando rompecabezas pequeños y después grandes, las personas de la tercera edad por iniciativa propia competían entre parejas premiando a la que armó más rompecabezas y lo hacían más rápido.



Las personas de la tercera edad armando rompecabezas

- ***Memoria con números/imágenes***

Las personas de la tercera edad se sientan en una mesa rectangular formando un grupo, se colocan las cartas dejando el número/imagen hacía abajo, las y los participantes debían darle vuelta a la carta y mostrarla a los compañeros, siendo de esta manera como todos se dan cuenta de las imágenes o números que hay en la mesa y van encontrando pares esto quiere decir dos números o dos imágenes iguales.

Al terminar el juego las personas de la tercera edad cuentan cuantos pares formaron, premiando a la persona que formó más pares, en ocasiones veían el juego como una competencia donde se esforzaban un poco más para memorizar donde estaba cada imagen o números iguales y así formar muchos pares.



Personas de la tercera edad participando en el juego de memoria, desarrollando sus habilidades

- **Bridge**

Formándose grupos de 4 personas de la tercera edad sentados alrededor de una mesa, la epesista entrega 40 cartas a cada grupo para jugar. En cada grupo hay un líder siendo la persona que repartió las cartas dejando 10 a cada participante. Al terminar de repartir las cartas las y los participantes las toman y las ordenan formando un acordeón para iniciar con el juego. Se premiaba a la persona ganadora de cada grupo siendo fuente motivadora para alcanzar un alto grado de concentración.

En la siguiente fotografía se observa a las personas de la tercera edad participando muy activas.



Doña Francisca, Sor Rufina y Doña Chanita participando en el juego de bridge

xiii. Los días de la semana

Para recordar los días de la semana se elaboró un calendario, cada día ilustrado con una imagen que representaba el día y que significaba algo importante para las personas de la tercera edad, las personas adultas olvidan fácilmente la fecha o el día en el que se encuentran utilizando un calendario es menos difícil recordarlos.

xiv. Cubos y números

Para la elaboración de los cubos se entregó una hoja de color a cada persona de la tercera edad donde estaba dibujado el cubo el cual debían de cortar y pegar para poder formarlo. Las personas de la tercera edad cortaron la hoja y la pegaron formando el cubo siguiendo instrucciones por la epesista le colocaron los números arábigos al cubo.

Cuando finalizaron de escribirle los números se formaron parejas y utilizando dos cubos formaban cantidades grandes que la epesista decía, creándose un ambiente de competencia sana en las parejas tratando de formar la cantidad más rápido y emocionados gritaban diciendo: “*ya la tenemos*”, *seño aquí*”, se observa en la siguiente fotografía.



Los adultos mayores socializando los números arábigos.

xv. El abecedario

Se elaboró el abecedario, utilizando material de reciclaje para decorar cada una de las letras en donde las personas de la tercera edad formaron parte importante en la elaboración del alfabeto. A través de diferentes imágenes familiarizaron todas las letras y formaron palabras retroalimentado lo que ya habían aprendido.

Fortalecer la participación de las personas de la tercera edad en actividades espirituales encontrando la paz y la tranquilidad.

xvi. Asistir a misa

Las personas de la tercera edad acompañadas por la epesista asisten a la santa eucaristía, escuchan atentamente y participan mostrándose respetuosos y agradecidos por permitirles estar ahí, comentando *“es muy bonito poder asistir a la santa eucaristía”, “me siento feliz y con mucha tranquilidad”, “días que no participaba, me hacía falta”, “debemos venir más seguido”*. Permitiéndoles fortalecer la fe, confortándoles encontrando la paz y armonía que necesitaban.

Las y los participantes tuvieron la oportunidad de acercarse a Dios y compartirle sus preocupaciones, también les ayudó para reencontrarse consigo mismo, se desarrollaron convivencias en donde las personas de la tercera edad formaron parte importante en la actividad compartiendo sus cantos y vivencias propias. La participación en la Santa Eucaristía y convivencias ha sido una de las actividades más interesante para las y los participantes dando a conocer que el participar en dichas actividades les permite recobrar la paz, tranquilidad y la calma.



Personas de la tercera edad participando activamente apreciando el silencio y la tranquilidad.

Desarrollar habilidades y destrezas manuales en las personas de la tercera edad, realizando ejercicios cognitivos despertando el interés y la participación para realizar ejercicios motrices, recuperando su estado de ánimo, evitando el estrés, la soledad obteniendo buen desarrollo emocional físico y mental en las personas de la tercera edad.

xvii. Modelado

Para iniciar el modelado las personas de la tercera edad tomaron barritas de plastilina eligiendo los colores a su gusto, después amasaron la plastilina hasta dejarla dócil. Cuando estaba preparada cada una de las y los participantes eligió lo que deseaba realizar, elaborando animales como serpiente, oso, elefante, una piscina y una de las personas de la tercera edad elaboró la imagen de una mujer argumentando que era la virgen María.

Cuando terminaron de modelar las imágenes cada una de las personas de la tercera edad decidió guardar su imagen expresando *“lo guardaré para recuerdo”, “lo pondré en mi cuarto”*.



Don Carlos elaborando una serpiente



Figuras elaboradas por personas de la tercera edad utilizando plastilina

xviii. Ejercicios cognitivos

A las personas de la tercera edad se les entregaron hojas con ejercicios en donde debían seleccionar, pintar y marcar las respuestas correctas. El primer ejercicio contenía números las y los participantes encerraron en un círculo el número que se repite, también se presentaban frutas y objetos encerrando el que se repite, lo cual fue de mucha importancia para el desarrollo cognitivo y la memoria. También se logró obtener buena concentración que ayudó a las personas de la tercera edad a realizar los ejercicios correctamente.

Se presentó un ejercicio conteniendo flechas para diferentes direcciones; vertical, horizontal, curva, inclinada, las y los participantes pintaron las flechas tomando en cuenta la dirección de cada una coloreándolas de diferente color, según su inclinación.

Las personas de la tercera edad fortalecieron procesos cognitivos a través de talleres y ejercicios en donde pusieron en práctica la mente mejorando la memoria, obteniendo concentración que ayudó a las personas de la tercera edad para realizar los ejercicios presentados correctamente.



Don Juanito y Don Carlos realizando ejercicios para el desarrollo cognitivo.

xix. Papiroflexia

Las personas de la tercera edad formaron parte importante para elaborar el material decorativo, participando activamente desarrollando la actividad. Iniciaron dibujando ruedas en papel iris de colores, después las cortaron y las pegaron tomando varios colores para que se vea llamativo formando así un globo.

Al terminar de armar los globos, las personas de la tercera edad le pegaron lana para colgarlos en la pared. Una de las personas de la tercera edad y la encargada comentaron que les gustaría colocar el material en el techo y en las vigas de la casa, las y los participantes estuvieron de acuerdo con la idea por lo que se pegó ahí. En las siguientes fotografías se observa a las personas de la tercera edad desarrollando la actividad.



Personas de la tercera edad elaborando material decorativo practicando la papiroflexia

xx. Grafo motricidad

La epesista entregó hojas con ejercicios de aprestamiento a las personas de la tercera edad, explicándoles que debían repasar con crayones de madera utilizando un color para cada ejercicio. Las personas de la tercera edad eligieron los colores

con los que deseaban desarrollar los ejercicios al finalizar el ejercicio se encontraba un dibujo que también por iniciativa propia pintaron.

xxi. La técnica de pintura

- ***Técnica de pintura a base de témperas***

Para iniciar la actividad se les presentó una imagen en papel bond a las personas de la tercera edad, la cual deberían pintar haciendo uso de temperas y utilizando un pincel.

Las personas de la tercera edad observaron los colores y escogieron el color apropiado para su dibujo. Utilizaron el tapón de los botes de las temperas para mezclar la pintura moviendo con el pincel. Al terminar de mezclar la pintura iniciaron a colorear la imagen poniéndoles su toque personal y usando su creatividad. Al terminar de colorear las personas de la tercera edad colocaron las imágenes en la pared seleccionando el lugar adecuado.



Las personas de la tercera edad colorean una imagen utilizando temperas, desarrollando la psicomotricidad fina.



Dibujos hechos por las personas de la tercera edad practicando la técnica de pintura con temperas

- ***La técnica de pintura con crayones de madera***

Para la ejecución de esta actividad tomando en cuenta que utilizarían la técnica de pintura y papel rasgado, la epesista dio instrucciones para elaborar una canasta de frutas, pintando primeramente el dibujo, y luego rasgar papel para pegarlo en la orilla de la canasta y de las frutas tomando en cuenta el color para cada una de las frutas.

Las personas de la tercera edad iniciaron pintando el dibujo muy contentas, combinando los colores y luego iniciaron a rasgar el papel construcción en pedazos pequeños para pegarlo alrededor de cada una de las frutas, las y los participantes que no se les dificulta utilizar tijera hicieron cortado el papel.



Personas de la tercera edad pintando con crayones de madera



Canasta de frutas realizada por adultos mayores practicando la técnica de pintura y papel rasgado

xxii. Papel reciclaje

Se realizó un pez con material de reciclaje con las personas de la tercera edad, siguiendo las instrucciones dadas por la epesista, primeramente dibujando la silueta de un pez para llenarlo con rectángulos de papel de reciclaje.

Las personas de la tercera edad mostraron angustia al escuchar que deberían llenar el dibujo con rectángulos de papel *“siendo tan pequeños no terminaremos hoy”* expresaban. La epesista explicó que sería fácil tomando en cuenta que han elaborado ejercicios de cortar y pegar.

Iniciaron la actividad pegando papelitos en la cola del pez, seguidamente en las aletas y por último en el cuerpo, encontrando rectángulos de colores para definirle la boca. Esta actividad fue importante para practicar la motricidad fina, observando la creatividad de cada persona de la tercera edad y el desarrollo de procesos cognitivos y motrices.

En la siguiente fotografía se aprecia el trabajo realizado por las personas de la tercera edad utilizando diferente material de reciclaje.



Utilizando material de reciclaje, las personas de la tercera edad elaboraron un pez



Las personas de la tercera edad formaron un lápiz utilizando palillos de fósforos



Tortuga elaborada con pedacitos de periódico practicando la técnica de papel rasgado.



Un pez hecho por las personas de la tercera edad con pedacitos de papel del reciclaje

xxiii. La técnica de boleado

Para el desarrollo de habilidades y destrezas manuales las personas de la tercera edad rellenaron dibujos con distintos materiales, utilizando la técnica del boleado con algodón, papel higiénico, china, periódico; esta técnica fue una de las más interesantes para las personas de la tercera edad, se realizó en varias ocasiones, siendo solicitada por las personas de la tercera edad, presentado gran interés para participar en la actividad.

También se rellenaron dibujos utilizando lana cortada en pequeños pedazos y pajillas cortadas también en pedazos siendo las personas de la tercera edad las encargadas de cortar de acuerdo a la medida que deseaban darle, cortando lo que necesitaban, siendo una actividad muy llamativa e interesante para las personas de la tercera edad, reconociendo que fue una de las actividades un poco complicadas pero también se pudo apreciar el esfuerzo y dedicación de las personas para su desarrollo.

Para el desarrollo de estas actividades las personas de la tercera edad utilizaron mucho los dedos desarrollando así habilidades manuales practicando la motricidad fina, propiciando un momento agradable, observándose el compañerismo y respeto por los participantes, obteniendo la participación de todas las personas de la tercera edad.



Personas de la tercera edad haciendo de bolitas de papel china para formar un corazón

xxiv. Técnica de papel rasgado

La epesista entrega una hoja con un dibujo a cada una de las y los participantes, pidiendo que elijan una hoja iris para rellenar, cada una de las personas de la tercera edad tomando en cuenta que formarían un oso eligieron hojas café, diciendo *“seño, quiero una hoja café, porque los osos son café”* estando todas y todos los participantes de acuerdo argumentando que lo harían con el mismo color.

Para la ejecución de la técnica de papel rasgado las personas de la tercera edad siguiendo instrucciones de la epesista iniciaron rasgando el papel iris en pedacitos

pequeños, seguidamente aplicando pegamento en el dibujo pegaron el papel rasgado llenado completamente la imagen, como se observa en la siguiente imagen.



Personas de la tercera edad desarrollando la técnica de papel rasgado



Técnica de papel rasgado mezclándolo con granos de frijol.

xxv. Técnica de papel entorchado

Para ejecutar la actividad se utilizó papel china, pegamento, tijera, hojas bond y las personas de la tercera edad. Las y los participantes cortaron el papel china en tiras delgadas, luego utilizando los dedos índice y pulgar entorcharon el papel china. Pegaron el papel entorchado en la imagen respetando el trazo de la imagen rellenándola, iniciando desde afuera y concluyendo en el centro. Cada uno de las y los participantes eligió el dibujo que deseaba formar y los colores de papel china a utilizar.

Se observa en la siguiente ilustración a las personas de la tercera edad desarrollando la técnica de entorchado.



Las personas de la tercera edad cortando papel china y entorchándolo



Es el resultado del trabajo realizado por los adultos mayores, utilizando papel china

xxvi. Rellenar imágenes utilizando bolitas de papel china, plastilina, pajillas y copitos de papel china

Para la ejecución de esta actividad las personas de la tercera edad utilizaron papel china, cortando cuadritos de papel para elaborar copitos de papel china utilizando la punta de un lapicero formaron el copito y lo pegaron en la imagen iniciando alrededor hasta llenar completamente la imagen.

Al realizar los copitos de papel china, las personas de la tercera edad tuvieron la oportunidad de expresar sentimientos, también sacar corajes que tienen guardados y que durante la actividad tienen la oportunidad de expresarse al momento que no les sale bien los ejercicios muestran inconformidad con ellos mismos pero después confiesan que no es por lo que se está haciendo sino que ya tienen el coraje. En la

siguiente fotografía se observa a las personas de la tercera edad pegando copitos de papel china y también se puede apreciar otros trabajos realizados por las y los participantes utilizando diferente material.



Con copitos de papel china y bolitas las personas de la tercera edad formaron diversos dibujos



Don Carlos, Felipe, Juanito y Sor Rufina utilizando granos de arroz y bolas de papel china formaron una flor



Utilizando plastilina las personas de la tercera edad elaboraron una ranita



Una mariposa elaborada con pedacitos de pajillas hecha por personas de la tercera edad

xxvii. Porta lapiceros

Se realizó un porta lapiceros con las personas de la tercera edad, utilizando paletas de madera, tomando como base una paleta para cortar el papel en el cual se pegaron las paletas. Tomando en cuenta que las paletas son de colores se utilizó un patrón siguiendo el orden de los colores para que quedar más presentable.

Al pegar todas las paletas y formar el cilindro, se le colocó un fondo de papel lino, también se decoró con limpiapipas colocándole orejas, boca y ojos para que se viera más llamativo.



Personas de la tercera edad elaborando un porta lapiceros, utilizando paletas de colores, presentando emoción y alegría.



El porta lapiceros elaborados por los participantes

xxviii. Porta retratos

Para la ejecución de esta actividad la epesista tomó una foto a cada una de las personas de la tercera edad, las cuales utilizaron para colocarlas al portarretratos. Las y los participantes elaboraron el portarretrato utilizando hojas fomi escarchado, su foto y una hoja de acetato.

Las personas de la tercera edad mostraban inquietud preguntando como realizarían el portarretratos: “*como cortamos las hojas*”, “*y como se va pegar*” “*donde coloco mi foto*”, la epesista explicó los pasos a seguir para elaborarlo cortando primero las hojas de acuerdo a la medida que se le quiera dar tomando en cuenta el tamaño de la foto, se colocó el fomi primero como base, luego se pegó la foto y después la hoja de acetato para que quedara presentable.

En la siguiente fotografía se puede apreciar el trabajo realizado por las personas de la tercera edad.



Don Juanito y Don Felipe terminando su portarretratos

xxix. Máscara

Las personas de la tercera edad vieron los pedazos de cartulina y preguntaron a la epesista “*que vamos hacer hoy*”, “*para que queremos la cartulina*”. La epesista dio instrucciones para iniciar la actividad explicando que se haría una máscara utilizando la cartulina donde dibujaron la silueta de la máscara. Después manipulando el papel

china con los dedos formaron las bolitas, las cuales pegaron alrededor de la máscara, también formándoles los ojos y la boca.

Es importante señalar que las actividades donde se ha practicado la técnica de bolitas de papel china fortaleció la coordinación viso motora subrayando que utilizaron varios colores y para colocarlas se hizo siguiendo un patrón ejemplo: verde, amarillo, rojo, azul, naranja y luego iniciaban con el verde hasta completar alrededor de la máscara, fortaleciendo también la habilidad manual al manipular el papel china formando bolitas tomando en cuenta que para hacer las bolitas se utilizan los dedos pulgar, índice y medio en forma de círculo lo cual se les facilita a las y los participantes la elaboración de este ejercicio y ayuda a relajarse evitando el estrés.



Las personas de la tercera edad elaborando una máscara, evitando el estrés y mejorando su estado de ánimo.



Don Felipe el resultado de su trabajo se pone la mascara

3.3.2 Contenidos trabajados y por qué

a) Motivacionales

- Charlas sobre valores; para concientizar a las personas de la tercera edad sobre la importancia de los valores, familiarizándolos y practicándolos mejorando la conducta.
- Completar e interpretar refranes; para desarrollar la capacidad analítica en las personas de la tercera edad permitiéndose compartir y reflexionar.
- Cuentos; para desarrollar la habilidad de análisis y practicar el hábito de la lectura, mejorando la actitud enfrentando los problemas dejando el temor a decir que si, aceptando retos respetando la manera de pensar de las y los participantes.
- Dinámicas y cantos; generando un ambiente agradable y ameno, en donde las personas de la tercera edad pudieron compartir entre compañeros y dejar la tristeza a un lado.
- Ver una película “la actitud”; para concientizar a las personas de la tercera edad sobre cuál es la actitud que se debe tomar para enfrentar la vida, encontrándole soluciones sin quedarse atrapados en los problemas que se presentan.
- Actividades físicas, ejercitando cada uno de los músculos del cuerpo para eliminar el estrés y mejorar su estado de ánimo, recuperando la movilidad de los músculos que permanecían inmóviles. Seleccionando los ejercicios que cada uno puede realizar de acuerdo a sus necesidades.
- Se realizó un festival artístico; para dar a conocer por medio de un canto, un chiste, un trabalenguas las emociones y sentimientos que se desean transmitir.

- Siembra de hortalizas, concientizando a las personas de la tercera edad sobre el cuidado del medio ambiente, utilizando botellas plásticas y a la vez darles un motivo de alegría al ver sus plantas cada día crecer.
- Caminata yo sí puedo, para tener contacto con la naturaleza, respirar aire puro dialogar sobre temas de interés para las personas de la tercera edad.

b) Educativos

- Identificar cada una de las vocales a través de actividades prácticas y emotivas, y memorizarlas a través de varias repeticiones junto a la epesista.
- Las figuras geométricas, para conocer e identificar cada una de ellas y a la vez utilizarlas en la vida diaria.
- Juego de mesa como rompecabezas, bridge, lotería, memorias, para ejercitar la memoria reconociendo la forma, el tamaño, el color, como también diferenciando y armando cantidades numéricas. Dando la oportunidad de compartir con las y los participantes beneficiando el desarrollo cognitivo y mejorando su estado emocional y psicosocial.
- Conocer los días de la semana, a través de cantos, dinámicas y dibujos, evitando el aburrimiento y estrés.
- El cubo y los números; recordando los números arábigos, memorizándolos formando cantidades pequeñas y grandes, desarrollando la lógica-matemático a través de una forma dinámica.
- Elaboración del alfabeto, contribuyendo al desarrollo de la percepción táctil, el desarrollo emocional y mental practicando la motricidad fina haciendo movimientos sencillos.

c) Espirituales

- Actividad espiritual, para encontrar la paz, calma y tranquilidad que necesitan las personas de la tercera edad y para agradecerle a Dios por permitir un día más sabiendo que todo lo que somos se lo debemos a él.

d) Psicomotricidad

- Ejercicios y talleres cognitivos, mejorando la concentración, el estado de ánimo en las personas de la tercera edad, también la coordinación, desarrollando procesos psicomotrices, mentales y psicosociales.
- Técnica de papiroflexia elaborando material decorativo incrementando la creatividad en las personas de la tercera edad permitiéndose tener un ambiente agradable y motivador.
- Grafo motricidad se refiere al movimiento gráfico realizado con las manos al escribir, completando y potenciando el desarrollo psicomotor a través de diferentes actividades. Ejercicios de aprestamiento que permiten el desarrollo y movilidad de las manos. La forma correcta de tomar el lápiz para escribir correctamente.
- Técnica de pintura a base de temperas y crayones, por medio de la pintura las personas de la tercera edad tienen la libertad de expresar sus emociones y se liberan del estrés mejorando su estado de ánimo.
- *Técnica de papel entorchado*: desarrolló la motricidad fina en las personas de la tercera edad, mejorando el estado de ánimo, evitando el estrés, la angustia, intranquilidad y motivando la participación en las y los participantes.
- *Técnica de boleado*: estimuló la motricidad fina obteniendo resultados positivos. Mejorando el movimiento de los dedos y evitando el estrés.

- *Técnica de papel rasgado*: permitió mejorar el movimiento en las manos tomando en cuenta que han perdido la movilidad y la fuerza en los dedos, habilidades y destrezas manuales y a la vez sintiéndose útiles al ejecutar una nueva actividad.
- *Técnica papel de reciclaje*: practicar la motricidad fina desarrollando procesos psicomotrices y cognitivos implementado la creatividad de las personas de la tercera edad, desarrollando destrezas manuales.

También se utilizó granos de arroz, frijol, maíz, palillos de fósforos, pajillas y lana, a través de la ejecución de estas actividades se obtiene el desarrollo de habilidades y destrezas manuales, estimulando la motricidad fina y fortaleciendo su estado de ánimo.

- *Charla sobre valores*: para concientizar a las personas de la tercera edad sobre la importancia de los valores familiarizándolos y practicándolos mejorando su conducta ante las y los compañeros y personas encargadas de velar por su salud.
- *Portarretratos*: para que cada una de las personas de la tercera edad se observen y vean que son más las cualidades que tienen como seres humanos y no defectos, reconociendo que son bellos y se valoren como personas, dejando atrás su pasado negativo y vean hacia adelante recordando que han sido y son la obra más maravillosa que Dios hizo.
- *Porta lapiceros*: para incentivar el beneficio económico a través de la creatividad de las personas de la tercera edad, motivando el apoyo y esfuerzo de cada una de las y los participantes.
- *Elaboración de una máscara*: para fortalecer la coordinación viso motora estimulando el cerebro al repetir por varias veces los mismos colores siguiendo un patrón. Y desarrollar destrezas manuales, habilidades psicomotrices y recuperar el movimiento en los dedos que se ha perdido por la edad o falta de ejercicio.

3.3.3 Dificultades

Para desarrollar las diferentes actividades psicosociales con las personas de la tercera edad, en el hogar “Ciudad de la Felicidad”, se tuvieron ciertas limitaciones, tales como:

- Algunas de las personas de la tercera edad presentaban ceguera parcial lo cual fue difícil para realizar actividades para el desarrollo de la motricidad, por lo que necesitaron de mucha concentración y apoyo personalizado para ejecutar este tipo de actividades.
- Las personas de la tercera edad presentaron problemas de audición por lo que fue necesario buscar un lugar apartado del ruido y de mucha concentración para poder escuchar, y elevar la voz para que todos escucharan.
- Se dificultó pintar a las personas que sufren de nerviosismo o párkinson, se salían de la línea por lo que fue necesario hacer ejercicios con las manos para evitar el problema, también se observó que hacían mucha fuerza al pincel por lo que fue necesario que la epesista les tomara la mano para que lo hicieran correctamente.
- Para el desarrollo de actividades motivacionales por ejemplo: dinámicas, cantos y también ejercicios físicos varias personas de la tercera edad presentaron limitaciones para moverse, ya que la mayoría permanecía en silla de ruedas. Fue interesante observar a las personas de la tercera edad participando activamente en las actividades en donde trataban de vencer sus limitantes, el realizar ejercitación muscular fue uno de las actividades que ayudó a mejorar, desechando el estrés, aburrimiento, soledad siendo momentos de alegría.
- En ocasiones las personas de la tercera edad presentaban negatividad para desarrollar las actividades porque no les quedaba perfectamente igual al modelo, también se negaban a participar en las actividades por que estaban tristes, extrañando a la familia, sus hijos, o porque deseaban salir del lugar, la epesista

hablaba con cada una de la personas para mejorar su estado de ánimo, incluyendo una dinámica o un canto que fortaleciera esa parte, en donde las y los participantes apoyaban con sus propios cantos sabiendo que a todos los participantes le agradaba.

- Una de las dificultades fue el individualismo entre las y los participantes al principio del proceso, observándose una conducta no muy agradable al tener que prestarse un objeto o participar en grupo se veían molestos y en ocasiones se cambiaban de lugar para no estar cerca del compañero, con las charlas, viendo películas y leyendo cuentos el comportamiento cambió entre las personas de la tercera edad en donde aprovechaban el momento para platicar y comentar lo que habían hecho el día anterior.
- Al principio del proceso las personas de la tercera edad se dormían durante las actividades, debido a que estaban acostumbrados a dormir durante el día y estar despierto durante la noche, y esto ocasionaba que pasaran de mal humor, sin ganas de trabajar con deseos de dormir, por lo que fue necesario realizar una plática con la encargada y las personas de la tercera edad para que trataran la manera de dormir por la noche, la encargada apoyó apagándoles la luz temprano y no hacer ruido.
- El desarrollo de actividades motrices como pegar bolitas de papel o algodón, granos arroz, maíz y frijol, papel entorchado y rasgado, fue al principio un poco difícil debido a que los participantes se ponían nerviosos porque no lo habían hecho anteriormente; por lo tanto, se llenaban de pegamento los dedos y el material con que se trabajaba se les pegaba, esto hacía que se enojaran y perdieran el deseo de ejecutar dichas acciones, mostrándose sin deseos de continuar. La epesista les explicó que lo aprenderían pasa a paso, no debían preocuparse si no salía bien las primeras veces lo volverían a intentar, así mismo les expresó que no debían tocar el pegamento con los dedos, y tratar de evitar estresarse mejorando cada día, de esta manera se realizaron varias actividades venciendo cada una de las limitantes presentadas.

3.3.4 Formas de participación en el grupo

- Para desarrollar las actividades psicosociales con las personas de la tercera edad la mayoría se realizaron de manera individual, pero se trató la manera que compartieran entre compañeros y compañeras de grupo, ayudándose mutuamente con los materiales, dándose ideas.
- En ocasiones se formaron parejas donde se apoyaban y realizaban la actividad entre ambos por ejemplo con los juegos de mesa, el completar refranes, hacer una dinámica, y esto permitía fortalecer más los lazos de amistad entre las personas de la tercera edad.
- También se trabajó en grupo, lo cual fue muy interesante ya que se veía el apoyo de todos, la responsabilidad, el compromiso por entregar un trabajo bien hecho con dedicación y esfuerzo. Comentando que es importante el mantener buena relación entre compañeros y compañeras ya que esto ha servido de mucho porque les permitió fortalecer su amistad pudiendo compartir sus emociones y sentimientos.

3.3.4 Motivaciones que llevaron a participar a cada persona

- Compartir sus experiencias y criterios acerca del tema por medio de una lluvia de ideas, sintiéndose motivados y activos formando parte del grupo.
- Realizar actividades donde se puedan sentir útiles, mantenerse ocupados, desestresados, mejorando su autoestima, recuperando el deseo de vivir, obteniendo un mejor bienestar emocional. Poder platicar compartiendo con las y los compañeros y la esposa; compartiendo emociones y sentimientos acumulados.
- Contribuir al desarrollo de las habilidades motrices, agilidad mental y compartir con las y los compañeros experiencias acerca del trabajo realizado evitando el estrés, ausentando la soledad y mejorar el estado de ánimo.

- Para las personas de la tercera edad es importante realizar diferentes actividades cada día, les motiva saber que son capaces de realizarlas y sobre todo presentar un trabajo bonito, aún más les motiva poder recibir felicitaciones por las personas que habitan en hogar “Ciudad de la felicidad”.
- Los juegos de mesa dio la oportunidad a que todas las personas de la tercera edad participaran activamente, disfrutando de las bromas que compartían ilusionados por ganar un premio e involucrándose socialmente mejorando el estado de ánimo y evitando el estrés.
- Dar a conocer sus talentos expresando sus sentimientos y emociones participando activamente. Desarrollando habilidades y destrezas y fortaleciendo la autoestima mejorando la calidad de vida.

3.3.5 Opiniones y percepciones de los participantes

- Las personas de la tercera edad mostrándose motivados dieron a conocer sus experiencias y reflexionan sobre lo importante que es llevar a la práctica la práctica de valores.
- Las personas de la tercera edad muestran interés por participar en las actividades. Ellos expresaron *“me relaja pintar” “siento como que estuviera en primaria” “no lo hice antes pero me gusta mucho”*. Cada una de las personas de la tercera edad estaba emocionada por pertenecer al grupo y poder realizar actividades con la epesista.
- Las personas de la tercera edad entre risas comentaban que al principio no querían ejecutar las actividades por que se veían difícil pero que le han encontrado gusto y que ahora lo disfrutan y están contentos de pertenecer al hogar ciudad de la felicidad.

- Los participantes expresan que realizar actividades para el desarrollo de la motricidad fina es interesante. Tienen la oportunidad de ejercitar los dedos lo cual permite recuperar el movimiento y agilidad en las manos para tomar objetos, sabiendo que lo pueden agarrar y no se va a caer. Las personas de la tercera edad comentaban *“me gustó mucho esta actividad, es fácil de aprender y nunca lo había hecho”* *“aunque cuesta pegarlo es fácil al final, me siento relajado”* *“quiero hacerlo otra vez”* riéndose y en sus rostros se reflejaba alegría y satisfacción.
- Las y los participantes expresaban emoción, alegría, entusiasmo y deseos de seguir realizando más actividades igual, porque les permite proponerse un reto y lo mejor poder terminarlo.
- Argumentaban las personas de la tercera edad: *“al principio lo veíamos difícil, pero lo terminamos”*, *“todo cuesta pero, con un poquito de esfuerzo se hacen las cosas bien”*.
- Mantener un ambiente agradable al decorado el área de trabajo por manualidades elaboradas por las mismas personas de la tercera edad, valorándose y valorando su trabajo y conociendo sus capacidades, reconociendo a la vez que se debe tener actitud positiva y ver siempre hacia adelante.
- Las personas de la tercera edad presentaron actitud positiva ante los juegos de mesa viéndose animados comentando que es parte de lo que necesitaban, porque se relajaron escuchando y haciendo bromas y sobre todo la alegría y emoción de recibir premios, *“ya hacía falta reírnos así”* expresó una de las personas de la tercera edad.

3.4 Fase de cierre

3.4.1 Comunicar los aprendizajes

Se entregó a la Institución Hogar Ciudad de la felicidad una compilación de actividades para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad, que

estará disponible para las instructoras o instructores que tienen la oportunidad de trabajar y compartir con dichas personas.

La compilación está conformada por actividades que ayudan a mejorar la autoestima, el estado de ánimo desarrollando la motricidad fina, motricidad gruesa, actividades para el desarrollo cognitivo, para mejorar la memoria y el pensamiento lógico y analítico, entre otras.

En la compilación se podrá encontrar las actividades con su respectiva competencia, la utilidad y el tiempo que dura, los recursos que se utilizan, el procedimiento para la ejecución y una breve recomendación, cada uno de los pasos antes descritos están ilustrados con fotografías tomadas por la epesista a las personas de la tercera edad de dicho hogar.

La compilación se entregó a la encargada de las personas de la tercera edad, en donde la epesista tuvo la oportunidad de agradecer a la institución, encargada y personas de la tercera edad por su apoyo, colaboración, compañerismo y amistad hacia su persona. La encargada también agradeció a la epesista por su trabajo, esmero y paciencia hacia las personas de la tercera edad y colaboración hacía la institución en actividades extras.

a) Objetivos formativos

Compartir con las personas de la tercera edad un momento agradable, recordando lo positivo, negativo e interesante durante la realización del Ejercicio Profesional Supervisado en el hogar “Ciudad de la Felicidad” sobre la ejecución de actividades para el desarrollo psicosocial.

b) Acciones realizadas y con quiénes

Las personas de la tercera edad tuvieron la oportunidad de recordar lo que había vivido durante los meses de enero a junio, aportando sus comentarios entre risas y

llantos recordaron las dificultades y logros obtenidos, después de observar una presentación de diapositivas que elaboró la epesista.

c) Dificultades

Para las personas que presentan problemas de visión y audición fue un poco difícil observar las diapositivas, fue necesario describirle cada una de ellas, contando con el apoyo de las y los participantes para dicha acción.

d) Logros

Cada una de los participantes expresó sus emociones, sentimientos, argumentando que las actividades ejecutadas fueron muy interesantes y les ayudó para su desarrollo emocional, social, mental y físico.

Expresando que la participación en este proceso les permitió sentirse activos, incluidos en la sociedad, teniendo la oportunidad de desarrollar la creatividad por medio de actividades lúdicas desarrollando también habilidades y destrezas manuales, los ejercicios físicos ayudaron a mejorar su estado físico y mental, por medio de la lectura pudieron analizar dejando volar la imaginación y en ocasiones sintiéndose protagonistas de las historias leídas.

e) Motivaciones que le llevó a participar

Presentaban entusiasmo al ser partícipes en este proceso, expresando su felicidad y optimismo al haber sido elegidos para desarrollar el Ejercicio Profesional Supervisado, sabiendo que hay muchos lugares donde habitan personas mayores.

El participar en este proceso permitió descubrir talentos ocultos, reconociendo su creatividad, esfuerzo, dedicación y sobre todo el trabajo en equipo que fue uno de los aspectos más practicados, valorados y tomados en cuenta por las y los participantes.

CAPÍTULO IV

LECCIONES APRENDIDAS

En este capítulo se relata la experiencia sobre la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado describiendo los aprendizajes que surgieron dentro de la elaboración de actividades para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad. Las lecciones aprendidas son las experiencias, el resultado de un proceso de aprendizaje, lo cual implica reflexionar sobre la práctica ¿Qué se hizo bien?, ¿Qué se hizo mal?, ¿Qué se volvería hacer? y ¿Qué no se volvería hacer? Y demás interrogantes que podrían hacer reflexionar sobre la experiencia.

4.1 Fase previa

Se recibieron propedéuticos que fueron útiles para la preparación y ejecución del proceso, participando activamente en la reconstrucción de la historia, captando experiencias y plasmando información acerca de lo vivido, considerando que es importante la preparación y formación antes de iniciar un proceso para plantearse un objetivo clave y cumplirlo. En donde se considera necesaria la asesoría de una persona experta en el tema y de la buena voluntad de las instituciones participantes para que el proceso se desarrolle con normalidad y en forma adecuada.

Visita para conocer y recolectar información para la elaboración del marco referencial, siendo momentos emocionantes al encontrarse con la directora de la institución y dialogar acerca del proceso a realizarse en dicha institución.

Al visitar a la Institución, las autoridades pidieron información acerca del Ejercicio Profesional Supervisado y Sistematización, fue muy incómodo darle muy poca información, por falta de conocimientos, pero a la vez fue muy comprometedor cuando expresó la directora que el trabajo que se realizaría ahí sería muy valioso para ellos lo cual permitió a la sistematizadora sentirse parte importante en el proceso y en la institución y a la vez comprometida consigo misma para dar lo mejor compartiendo con las personas de la tercera edad.

Muy agradable conocer el hogar “Ciudad de la Felicidad” y las personas que ahí habitan, los residentes ven a la Institución como su propia casa considerándolos como su familia. Es muy importante tomar en cuenta que en ocasiones no se valora a la familia cuando se tiene y las personas que no tienen una la desean, tomando en cuenta los comentarios de las personas de la tercera edad, la familia es lo más importante que se puede tener y vale la pena valorarla y tomarla en cuenta para tomar decisiones importantes.

Por otra parte, la Directora expresó que lo más importante para entrar a la institución es tener deseos de hacer las cosas, empoderándose de lo que se hace y sabiendo que se pueden obtener frutos positivos si realizamos las cosas con amor y no por obligación.

Es importante cumplir con todas las obligaciones asignadas, sentirse comprometido y haciendo las cosas con el corazón, sin que nos afecten comentarios negativos hacia sí mismo.

4.2 Fase inicial

Mantener comunicación con la directora fue muy importante, permitió a la epesista que le compartiera información sobre la institución. Considerando necesario mantener relación armoniosa con las personas, olvidándose de racismos e idealismos, propiciando el compañerismo y la unidad, evitando tener dificultades, también se considera importante cumplir con las obligaciones, respetando el reglamento de la institución.

Al trabajar con un grupo de personas es importante socializarse con todos los integrantes sin dejar desapercibido a nadie, porque este comportamiento permite que los participantes presenten negatividad para realizar actividades y se sienten rechazados.

Para iniciar todo proceso es necesario adquirir nuevos conocimientos lo cual sirve para desempeñar un mejor trabajo con las y los participantes que se va a compartir como también para saber exactamente que se quiere alcanzar y si se logrará.

Motivador conocer a cada una de las personas de la tercera edad, observando la felicidad en el rostro de cada una de ellas y el deseo de compartir sus historias, se considera necesario transmitir alegría a las personas con las que se trate, entusiasmo y compañerismo para obtener excelentes resultados.

Fue impresionante al observar a las personas de la tercera edad y apreciar que cada una presenta diferentes capacidades, lo cual no les permite hacer cualquier actividad, siendo un momento de mucha preocupación para la profesional al darse cuenta que no se podrían realizar todas las actividades con todas las personas, por lo que se considera necesario presentar buena actitud ante la diversidad de dificultades, enfrentando cada reto que se presenta con entusiasmo y actitud positiva.

4.3 Fase de desarrollo

Realizar actividades psicosociales tales como: motivacionales, espirituales, culturales, para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa siendo desarrolladas por personas de la tercera edad fue importante porque influyó en el comportamiento y la salud mental de los participantes durante el proceso.

Las actividades emocionales fortalecieron la autoestima en los participantes, mejorando el estado de ánimo, evitando el aburrimiento y la soledad, permitiéndoles el involucramiento social en el grupo.

Las actividades emocionales les permitieron expresar sentimientos, emociones, fortaleciendo lazos de amistad, compañerismo y unidad deliberándose del estrés, evitando la soledad y la exclusión social.

La motricidad fina les permitió desarrollar procesos cognitivos, mejorando la memorización, análisis y el trabajo en equipo, incentivando la flexibilidad y sensibilidad en el sentido de la vista, tacto y oído, lo cual formó parte del desarrollo emocional, mental, físico y social para coordinar los movimientos sencillos.

El desarrollo de la motricidad gruesa les permitió la socialización, ejercitación y la motivación, realizando movimientos corporales, propiciando la coordinación y equilibrio.

Se considera importante respetar la hora establecida al presentarse al trabajo, se da mala impresión y se crea un ambiente incómodo al presentar irresponsabilidad, por lo que se recomienda tomar en cuenta el valor de la puntualidad y responsabilidad para evitando malos momentos.

Motivarles por medio de charlas, juegos, cantos, historias, cuentos, películas, mostrando actitud positiva, reflejándose en las y los participantes al momento de iniciar con las actividades y el observar el deseo que cada persona de la tercera edad muestra por compartir con la epesista.

Volvería a repetir la experiencia en el hogar “Ciudad de la Felicidad” con personas adultas mostrándoles apoyo, confianza, escucharles y ayudarles en cada una de las actividades asignadas observando la satisfacción de cada una de ellas lo cual para la profesional fue muy motivador el observar el deseo por compartir con ella, mostrándole afecto y cariño y donde se veía que esperaban con ansias que llegara el nuevo día para trabajar con ella.

Las actividades para el desarrollo psicosocial implementadas con las personas de la tercera edad fortalecen la autoestima, mejoran el ambiente y desarrollan nuevas habilidades, si tuviera la oportunidad volvería a desarrollar este tipo de actividades eligiendo a personas de la tercera edad, porque además de compartir junto a ellas se

aprende y se tiene la oportunidad de devolverles lo que ellas en alguna ocasión nos dieron.

Para desarrollar un proceso es necesario no dejarse llevar por las primeras impresiones, ni de los comentarios, es importante permitirse conocer a las personas y actuar de acuerdo a lo que se observa. Al presentarse ante una institución, organización o grupo de personas no volvería a llegar tarde, tomaría el tiempo para evitar los retrasos, presentar lo que me piden antes de la fecha establecida adquiriendo el valor de la responsabilidad y puntualidad.

Las primeras dificultades que se enfrentaron en las personas de la tercera edad fue la negatividad que presentaban, al encontrarse con diferentes discapacidades, sintiéndose inseguros y sin deseos de vivir. Como también el mantener buena relación con la encargada, pero con perseverancia, humildad, puntualidad y responsabilidad la relación entre encargada y epeista fue muy fraternal, y escuchando a cada una de las personas de la tercera edad y apoyándoles en los que necesitaban se obtuvo una relación armoniosa.

Para el desarrollo de la motricidad fina las personas de la tercera edad presentaron dificultad en la elaboración y ejecución, sabiendo que presentan diferentes capacidades, se recibió el apoyo personalizado de la epeista y de las mismas personas de la tercera edad, es necesario apoyarles y demostrándoles confianza para que desarrollen las actividades sintiéndose satisfechos.

Para el desarrollo de ejercitación muscular los participantes se quejaban por los dolores que les daba el moverse, pero al hacerlo frecuentemente ellos expresaron que les beneficiaba para la recuperación del movimiento, realizando cada uno de los ejercicios sin necesidad que la epeista dirigiera, por lo que se recomienda brindar el apoyo necesario, actitud positiva y sobre todo mostrar tenacidad ante las dificultades.

A través de la ejecución de actividades psicosociales pudieron fortalecer la autoestima, mejorando el estado de ánimo, evitando el aburrimiento, desarrollando

procesos cognitivos, ejercitando la memoria, mejorando la flexibilidad, reconociendo diferentes texturas a través de varios ejercicios empleando las técnicas de pintura, papel rasgado, boleado, rellenando utilizando materiales como; granos de arroz, frijol, fósforos, papel higiénico, lana, pajillas, entre otros.

Los juegos de mesa; lotería, rompecabezas, memorias permitió a cada una de las personas de la tercera edad a convivir, compartir, apoyándose mutuamente y cooperando en lo necesitaban.

Las personas de la tercera edad se presentaban muy entusiasmadas al realizar cada una de las actividades, al participar en la ejercitación muscular recuperando el movimiento, relajándose, evitando el estrés. Las actividades para desarrollar la motricidad fina y gruesa, como las actividades motivacionales y espirituales formaron parte esencial en las personas de la tercera edad, expresando que este tipo de actividades les ayudaban a mejorar su estado de ánimo, les permitía sentirse útiles y activos ante la sociedad.

El sentirse parte activa e incluida en la sociedad, como también compartir con las y los participantes fue la principal fuente de motivación para participar en las actividades ejecutadas.

Las actividades psicosociales inciden en el cambio de la actitud en las personas de la tercera edad, fortaleciendo la autoestima, mejorando el estado de ánimo, sintiéndose integrados en la sociedad que es un factor que forma parte de que se sientan devaluados ante la sociedad.

Mostrándose con poca movilidad y flexibilidad en las manos, como también padecen de problemas de visión y audición, el párkinson y el nerviosismo en las manos, lo cual muchas veces les ocasiona negatividad, tristeza y sin deseos de seguir en el proceso. El no poder coordinar la actividad fueron unas de las tensiones que se enfrentaron en la ejecución de las actividades psicosociales.

4.4 Fase de cierre

Elegir a la Institución hogar “Ciudad de la Felicidad” y a los integrantes del grupo, compartir y sobre todo aprender de cada una de ellos fue maravilloso. Es interesante mantener buena relación con las personas adultas y sobre todo compartir con ellas, sin permitir que se sientan solas, aisladas y sin deseos de vivir.

Algo que se considera haber hecho bien fue ejecutar actividades para el desarrollo psicosocial en las personas de la tercera edad, en donde las y los participantes se sintieron felices, fortaleciendo la autoestima y presentando actitud positiva.

Desarrollar actividades psicosociales fue importante para el fortalecimiento de la autoestima, aunque se considera importante desarrollar diferentes actividades para obtener un mejor desarrollo en las y los participantes.

Volvería hacer si hubiera la oportunidad de ejecutar un proyecto o una actividad parecida al EPS sería elegir a personas de la tercera edad, se ve complicado desde afuera, pero es muy bonito y al compartir los conocimientos aprenden ambos.

Realizaría actividades como: dinámicas motivacionales apreciando la participación activa en cada uno, porque es emocionante ver a las y los participantes cantando o involucrarse en dinámicas, en donde se olvidan de la edad y se divierten sanamente, olvidándose de todo lo que les brinda tristezas. Se aprendió a dejar a un lado los problemas y aprovechar el momento en donde se puede liberar del estrés y sobre todo permanecer con actitud positiva.

No volvería hacer actividades complicadas como bordados o rellenar imágenes con objetos demasiados duros y delgados como fideos, porque en vez de mejorar tienden a estresarse y sentirse inútiles como muchas veces lo expresaron. Lo importante al realizar actividades psicosociales con personas de la tercera edad es permitirles que se sientan bien, con la autoestima alta olvidándose de todo lo que les afectadas.

CONCLUSIONES

1. Las personas de la tercera edad del hogar “Ciudad de la Felicidad” mostraron cambios positivos en su autoestima, las cuales fueron evidenciadas durante el proceso, por esta razón se trabajó mediante el enfoque psicosocial, el que permitió mejorar en ellos y ellas aspectos familiares y personales, buscando reducir el sufrimiento emocional de los adultos, fortaleciendo la identidad y su propio bienestar.
2. Como producto de la experiencia vivida durante el proceso de sistematización, se diseñó una compilación de actividades para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad; considerándola útil para personas que estén interesadas en enfocarse en situaciones similares.
3. Las personas de la tercera edad del hogar “Ciudad de la Felicidad”, por medio de las actividades psicosociales ejecutadas durante los meses de enero a junio dieron a conocer su evolución en cuanto al fortalecimiento de la autoestima, el comportamiento, la salud mental, mejorando su calidad de vida obteniendo bienestar social mostrando actitud positiva para compartir, convivir dentro del entorno social en el que se desenvuelven.
4. Mediante la sistematización de la experiencia vivida se concluyen aspectos importantes en cada fase: previa, se obtuvo una preparación teórica-práctica definiéndose el contexto comunitario e institucional; inicial, se tuvieron los primeros acercamientos a la institución teniendo la oportunidad de adquirir nuevos aprendizajes para el desarrollo de la sistematización; desarrollo, para esta fase fue indispensable las técnicas e instrumentos para registrar los distintos acontecimientos de la experiencia vivida y posteriormente la guía de ordenamiento que ayudó a reconstruir la historia de manera ordenada y lógica; cierre, compartir los aprendizajes más significativos de la experiencia.

5. En la sistematización, la fase de cierre se consideró indispensable e importante, porque en ella se compartieron y comunicaron los principales aprendizajes obtenidos durante la marcha para comprender la realidad de la comunidad, dando como resultado que las personas que dirigen el hogar “Ciudad de la Felicidad” le dieran mayor importancia a esta práctica, dejándoles la iniciativa de llevarla a cabo.

RECOMENDACIONES

1. Se insta a autoridades educativas y sociales a que se inclinen por apoyar a personas de la tercera edad, para contribuirles con lo mucho que ellos y ellas le dieron a la sociedad, como también guiarse en el enfoque psicosocial para mejorar aspectos familiares y reducir el sufrimiento que ellos padecen.
2. Se insta a profesionales e instructores a que hagan uso necesario de la compilación de actividades con el propósito de fortalecer en las personas de la tercera edad la autoestima, mejorar el comportamiento, la salud mental, entre otros.
3. Se recomienda a encargados de asilos que sigan implementando actividades psicosociales con las personas de la tercera edad para que tengan calidad de vida saludable y la autoestima fortalecida. También brindarles apoyo emocional y psicosocial para que obtengan bienestar integral en el medio que los rodea.
4. Se recomienda a personas que sigan esta modalidad obtener una preparación para llevar a cabo el proceso de sistematización, además es importante llevar un registro de todo lo vivido, tomando en cuenta sentimientos, expresiones, emociones, entre otros, igualmente diseñar una guía de ordenamiento para reconstruir la historia utilizando la diversidad de información, dirigiéndose por el eje de sistematización.
5. Es recomendable que al finalizar el proceso de sistematización se comuniquen los principales aprendizajes, como también compartir un producto que haya surgido de la experiencia y que muestre la propia práctica para cambiar la realidad, que pueda servir para mejorar las situaciones o la misma práctica, sirviendo de guía a personas interesadas en enfocarse en problemáticas similares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becerra Valera, O. (2012). *Guía para elaboración de instrumentos*. Recuperado de [https://uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves-Avan/Presentaciones/Entrevista_\(trabajo\).pdf](https://uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves-Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf)
- Bracamonte Morales, F. D., & Rodríguez González, M. J. (2012). *Psicomotricidad una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana*. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2139.pdf
- Calzado Lorenzo, A. E., Cortina Cabrera, M. E., & Muñiz Rodríguez, B. O. (2010). *Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de los abuelos*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm> efdeportes. com todas pag1
- Concha, L. M. (2004). *Modelo psicosocial y envejecimiento. Análisis, flexibilidad y posibilidades en programas y políticas de la tercera edad*. Recuperado de [http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_simple/0,1374,SCID=EspanaBemas,l\(2011\).](http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_simple/0,1374,SCID=EspanaBemas,l(2011).)
- Francia, H. (2015). *Bienvenidos a la ciudad de las sonrisas*. Recuperado de <http://www.ciudaddelafelicidad.org.gt>
- García Vásquez, E. B. (2013). *La Andragogía como proceso educativo en la Escuela de la Comunicación de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1195.pdf
- García, A. J., Marín, M., & Bohórquez, R. (s.f). *Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores*. Recuperado de

<http://www.efddeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-socializacion-del-adulto-mayor.htm> efdeportes.com todas.

Nuñez, G. (s.f). *Estrategias de Enseñanza de aprendizaje*. Recuperado de <http://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2013/10/Tecnicas-para-aprender-a-pensar-PNI-positivo-negativo-interesante.pdf>

Jara Holliday, O. (1994). *Sistmatización*. Costa Rica, Costa Rica: Alforja.

León, N. (2016). Nuestra Esquipulas. Recuperado de <http://www.esquipulas.com.gt/noticias/tradiciones/chortis/376/>

Limón Mendizábal, R. (1991). *Pedagogía social*. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/30125/1/carácter%C3%ADstics%20psicosociales%20de%20la%20tercera%20edad.pdf>

Municipalidad de Esquipulas. (2002). *Esquipulas Capital Centroamericana de la fé*. Recuperado de <http://www.esquipulas.com.gt/turismo/datos-del-municipio>.

Municipalidad de Esquipulas. (2004). Nuestra Esquipulas. Recuperado de sistema de Información Municipal-Esquipulas: <http://crisonegro.esquipulas.com.gt/historia.htm>

Municipalidad de Esquipulas. (2016). Unidad Básica de Servicios Sociales. Recuperado de <http://www.deguate.com/municipios/pages/chiquimula/esquipulas/historia.php.VxgmMpfer>

Zea Wellmann, C. L. (2009). Recuperación de autoestima, motivación y creatividad de personas de la tercera edad que se encuentran internadas en el asilo Santo Domingo, Guatemala. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/22393/1/T34660.pdf>

APÉNDICES

Cronograma

Cuadro 5 Cronograma general de sistematización

Fases	Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
		Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Previa	Diagnóstico de la Institución Entrega de solicitudes																												
Inicial	Presentación Oficial a la institución. Entrega del plan de sistematización a asesora. Defensa del plan de sistematización CUNORI																												
De desarrollo	Recuperación del proceso vivido a través de las técnicas e instrumentos mediante la aplicación de actividades psicosociales. Ordenar y clasificar la información para reconstruir la historia. Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso vivido.																												
Cierre	Evento de cierre en Hogar Ciudad de la Felicidad. Entrega de la compilación de actividades que surgió como producto de la experiencia vivida. Entrega y defensa de informe de sistematización																												

Fuente: Elaboración propia

Apéndice 2



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Oriente CUNORI-Esquipulas
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Recursos

CONCEPTO	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	FUENTE DE FINANCIAMIENTO
				Estudiante Epesista
Humanos				
Sistematizadora	6 meses		Q.7,000.00	X
Viáticos		Q. 3,000.00	Q.3,000.00	X
Alimentación		Q. 4,000.00	Q. 4,000.00	X
Materiales				
Papel	1	Q. 0.30	Q. 100.00	X
Tinta para impresora	2	Q. 125.00	Q. 250.00	X
Crayones de madera y de cera	5	Q. 1.50	Q. 80.00	X
Plastilina	15	Q. 4.50	Q. 67.50	X
Temperas	3	Q. 34.00	Q. 102.00	X
Pincel	15	Q. 5.00	Q. 75.00	X
Duopop	11	Q. 7.00	Q. 77.00	X
Tecnológicos				
Impresora	1	Q. 550.00	Q. 550.00	X
Varios				
Gastos imprevistos		Q. 500.00	Q. 500.00	X
TOTAL			Q. 15,801.00	X

Fuente: Elaboración propia

proceso de sistematización

Apéndice 3



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario de Oriente CUNORI Esquipulas
 Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Cuadro de registro de actividades

Cuadro 7. Cuadro de registro de actividades

FECHA	ACTIVIDAD	PARTICIPANTE
12-02-2016	Lectura de un cuento: el valor de la solidaridad	Personas de la tercera edad
16-02-2016	Elaboración de la técnica de pintura	Personas de la tercera edad
17-02-2016	Charla sobre los valores morales y espirituales	Personas de la tercera edad y psicólogo Héctor

Fuente: Elaboración propia, basándose en información de Oscar Jara.

Apéndice 4



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Oriente CUNORI-Esquipulas
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Instrumento PNI (Positivo, Negativo e Interesante)

Nombre: Hilda Raque Leiva Santos

Fecha: 22 de febrero de 2016

Nombre de la actividad: Ejercitando los músculos

Cuadro 8. Positivo, Negativo e Interesante

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
La mayoría de las personas que estaban sentadas en sillas de ruedas participaron activamente, desarrollando cada uno de los ejercicios dados por la instructora. Hubo acompañamiento de la trabajadora social y del psicólogo de Hogar Ciudad de la Felicidad.	En ocasiones las personas de la tercera edad platicaban mucho y perdían la concentración. Los participantes que estaban en silla de ruedas se molestaban varias veces debido a que deseaban permanecer acompañados todo tiempo por la epesista	La mayoría de las personas de la tercera edad afirmaron que les gustaba realizar los ejercicios, se sentían más activos y con deseos de aprender cada día más. La encargada del Hogar Ciudad de la Felicidad afirmó que efectivamente cada actividad realizada con los adultos mayores influía positivamente en ellos y ellas.

Fuente: Elaboración propia

Apéndice 5

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Oriente
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

**Entrevista dirigida a las personas de la tercera edad****SECCIÓN: ESQUIPULAS, CHIQUIMULA**

1. ¿Le gusta este lugar para vivir?
2. ¿Puede moverse con facilidad?
3. ¿Le gusta hacer caminatas o actividades de recreación?
4. ¿Qué es lo que le gusta hacer?
5. ¿Cuáles son las actividades que hacía anteriormente y que le gustaría repetir?

Apéndice 6



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Oriente CUNORI-Esquipulas
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Guía de observación

La técnica de observación utilizada para observar a las personas de la tercera edad. Se hizo con el propósito de determinar las dificultades que presenta cada uno.

1. ¿Qué problemas presenta?
2. ¿Cuáles son las condiciones en las que se encuentra?
3. ¿Cuáles son las condiciones del lugar donde habitan?
4. ¿Cuáles son los tipos de discapacidad que tienen las personas de la tercera edad?

Apéndice 7

Compilación de actividades para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad como producto del proceso de sistematización

2016

Compilación de Actividades para el desarrollo psicosocial de las personas de la tercera edad



Para uso de instructoras e instructores que trabajan con
personas de la tercera edad del Hogar Ciudad de la
felicidad

Hilda Raquel Leiva Santos

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Oriente-CUNORI-

Extensión Esquipulas

Ejercicio Profesional Supervisado

25-06-2016

Actividades psicosocial de las personas de la tercera edad para el desarrollo



PRESENTACIÓN

La educación para las personas de la tercera edad es muy importante, contribuye a mejorar la calidad de vida, dejando un impacto positivo y obteniendo oportunidades que benefician su desarrollo emocional mejorando su autoestima.

Tomando en cuenta que los adultos mayores con el paso del tiempo han perdiendo el deseo de vivir y de aceptar nuevos retos, se elaboró esta compilación de actividades para el desarrollo psicosocial, dichas actividades fueron ejecutadas en el hogar “Ciudad de la Felicidad” durante el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), para dar conocer algunas acciones que se pueden hacer, mejorando su estado de ánimo, progresando emocional, social y mentalmente, poniendo en práctica la motricidad fina y gruesa, que ayudarán a las y los participantes a evitar el estrés, aburrimiento, mejorando la autoestima, sintiéndose parte activa de la sociedad y sobre todo para sentirse útiles.

De acuerdo a la experiencia en el desarrollo de actividades psicosociales durante el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) se puede afirmar que hay avances significativos en la conducta de las personas de la tercera edad, mostrándose activos y entusiasmados por participar en el proceso, ellos y ellas expresaban que cada una de las acciones llevadas a cabo fueron de mucha importancia para su desarrollo como personas adultas.

Las actividades que se presentan a continuación persiguen el objetivo de convertirse en material de apoyo como una herramienta muy valiosa para el trabajo de las instructoras o instructores que tengan la oportunidad de compartir con personas de la tercera edad, así como de todas las personas interesadas en desarrollar actividades con personas de la tercera edad.

REPRESENTACIÓN ICÓNICA



TÍTULO



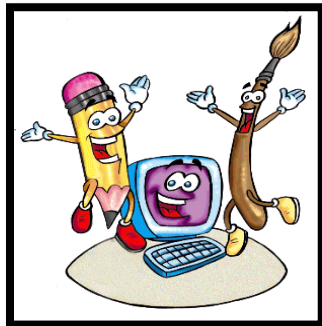
COMPETENCIA



UTILIDAD



DURACIÓN



RECURSOS



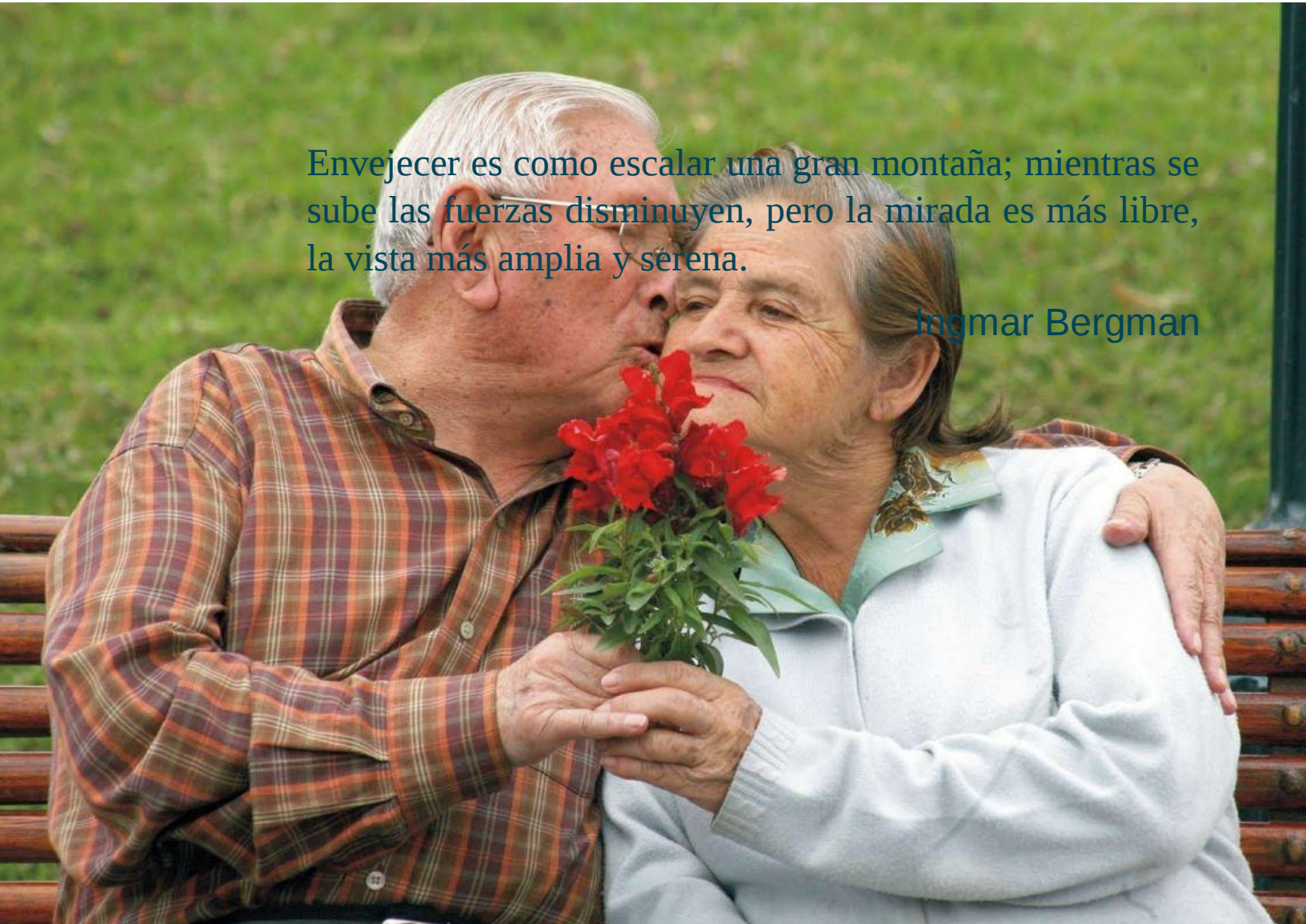
PROCEDIMIENTO



RECOMENDACIÓN

Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

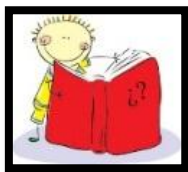
Ingmar Bergman



El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.

André Maurois



**Título**

Técnica de pintura

Competencia

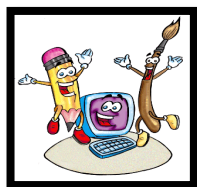
Expresa ideas, sentimientos y fantasías mediante la creación de representaciones visuales, usando crayones de madera y materiales variados incluyendo a las personas de la tercera edad.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Representación del mundo natural, expresión y apreciación visual.

**Recursos**

Hojas bond, crayones de madera, sacapuntas y personas de la tercera edad.

**Procedimiento****Paso 1: Planificación**

En el área de trabajo se les pedirá a las personas de la tercera edad que elijan los colores con los que desean pintar, y en una hoja en blanco, tamaño carta papel bond, van a dibujar lo que se les indica y pintar combinando y utilizando los colores correctamente.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de la técnica de pintura las personas de la tercera edad trabajarán individualmente, brindándose el apoyo y trabajando en equipo.

Paso 3: Describir la actividad

La técnica de pintura consiste en colorear un dibujo que anteriormente las personas de la tercera edad ya dibujaron teniendo la oportunidad de elegir los colores que deseen para colorear.



Don Santiago y Don Juanito pintando una casita utilizando crayones de madera

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor preguntará a las personas de la tercera ¿Qué imagen ven? ¿A qué figuras pertenecen? ¿Qué colores necesitan para colorear? Ellos responderán según lo que vean y el color que consideren correcto.

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que dibujen en la hoja en blanco lo que han observado y que lo vayan coloreando de acuerdo a como lo ven.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la capacidad que tienen personas de la tercera edad de reconocer los colores y crear su propia obra de arte, con creatividad e imaginación y utilizando la combinación de los colores primarios.



Doña Francisca da a conocer su hermoso dibujo pintado con crayones de madera

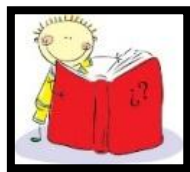


Recomendación

- ❖ Para la ejecución de la técnica de pintura es preferible permanecer en un lugar donde haya tranquilidad para que las personas de la tercera edad se puedan concentrar disfrutando y apreciando los espacios naturales y disponibles para la recreación y el ejercicio al aire libre.
- ❖ Las personas de la tercera edad tienden a ser demasiado sensibles por lo que se recomienda felicitarles y animarles expresándoles que han realizado un bonito trabajo aunque no se haya logrado el objetivo sin olvidar apoyarles a que mejoren si es posible.
- ❖ La técnica de pintura se puede realizar con crayones de madera, de cera, temperas, acuarelas u otro material según la instructora o instructor prefiera.



Ejemplos de la técnica de pintura elaborado por personas de la tercera edad, utilizando temperas y crayones de madera.

**Título**

Ejercicios físicos: ejercitando los músculos

**Competencia**

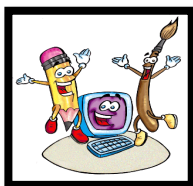
Recupera el movimiento corporal, relajando los músculos propiciando la participación activa en las personas de la tercera edad.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Fortalecer los músculos a través de ejercicios físicos, mejorando su estado de ánimo físico y emocional, evitando el estrés y el aburrimiento, propiciando un ambiente agradable y de relajación.

**Recursos**

Personas de la tercera edad

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se prepara un ambiente con música de relajamiento apta para las personas de la tercera edad, explicando los ejercicios físicos que se van a realizar y los beneficios que se obtendrán al realizarlos. Cada ejercicio se repetirá 25 veces.

Paso 2: Organización

Para iniciar con los ejercicios físicos se prepara un ambiente agradable por medio de música relajante, las personas de la tercera edad se forman en semicírculo o círculo según el número de participantes, la instructora o instructor se coloca en el centro para guiar a las y los participantes.



Personas de la tercera edad formadas en semicírculo.

Paso 3: Describir la actividad

Propiciando un ambiente relajado por medio de la música, la instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que se formen en semicírculos o círculos, y él o ella se coloca en el centro para dirigir a las y los participantes. Las personas de la tercera edad desarrollaran los ejercicios siguiendo los movimientos de la o él instructor.

Paso 4: Ejecución

Los ejercicios a realizarse con las personas de la tercera edad son: movimiento de brazos hacia arriba-abajo, izquierda-derecha, movimiento de las piernas estirando y encogiendo, movimiento de las muñecas de las manos cerrando el puño y moviendo adelante-atrás, izquierda-derecha de igual manera con el tobillo presionando el calcañal en el suelo, moviendo la cabeza a la izquierda-derecha, adelante-atrás y girándola totalmente, movimiento de los brazos llevando el izquierdo a la rodilla y el derecho hacia arriba y viceversa, levantar las piernas a la altura de la cintura primero la izquierda y luego la derecha y utilizando bolitas de hule apretar y soltar con ambas manos, como se observa en las fotografías siguientes.



Moviendo la cabeza a la derecha, izquierda, adelante, atrás y girándola totalmente.



Don Carlos moviendo las piernas a la altura de la cintura.



Movimiento de los brazos arriba, abajo, izquierda y derecha.



Abriendo y cerrando el puño apretando una pelota.



Movimiento de las piernas estirando y encogiendo.



Movimiento de brazos y cintura, llevando un brazo a la rodilla y el otro hacia arriba.



Movimiento de los tobillos a la izquierda-derecha, adelante y atrás.



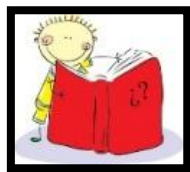
Movimiento de los tobillos a la izquierda-derecha, adelante y atrás.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la participación activa que presentan las personas de la tercera edad, también la forma correcta de desarrollar los ejercicios dejándose llevar por la música.

**Recomendación**

- ❖ Es importante buscar un lugar amplio para que las personas de la tercera edad tengan espacio para moverse, seleccionando música relajante para mantener el ambiente relajado.
- ❖ Es necesario observar a las personas con las que se va a trabajar para seleccionar los ejercicios, tomando en cuenta que las y los participantes que permanecen en silla de ruedas tienen dificultad para realizar algunos ejercicios.
- ❖ Es recomendable hacer pequeños recesos y solicitar a los participantes que lleven agua para tomar en dicho receso.
- ❖ Es importante que el instructor o instructora verifique que las personas de la tercera edad desarrollen correctamente los ejercicios y dedicarles un poquito más de tiempo a las que no lo logran.

**Título**

Técnica de papel entorchado

**Competencia**

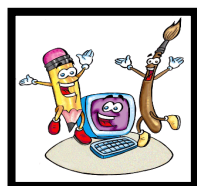
Desarrolla habilidades y destrezas, respetando el trazo del dibujo, practicando la motricidad fina incluyendo a las personas de la tercera edad.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Recuperar el movimiento en los dedos índice y pulgar practicando la motricidad fina por medio de movimientos cortos.

**Recursos**

Hojas bond, papel china, pegamento tijera y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

En el área de trabajo se les pedirá a las personas de la tercera edad que elijan los colores con los que desean desarrollar la técnica de entorchado, presentándoles un dibujo que deberán rellenar con el papel china entorchado, combinando y utilizando los colores correctos.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de la técnica de papel entorchado las personas de la tercera edad trabajan individualmente, brindándose el apoyo y trabajando en equipo.

Paso 3: Describir la actividad

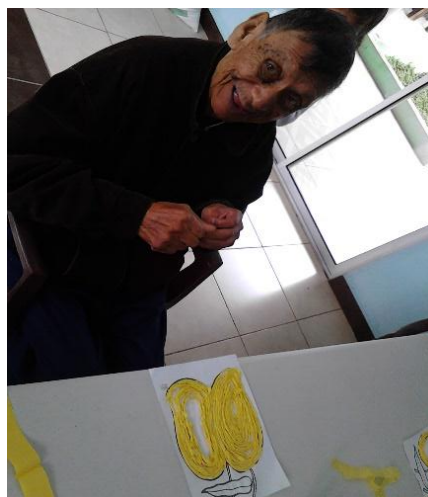
La técnica de papel entorchado consiste en cortar tiras de papel china y utilizando los dedos índice y pulgar de ambas manos entorchar el papel para rellenar el dibujo iniciando desde la orilla hasta llegar al centro respetando el trazo y eligiendo los colores correctos.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que elijan los colores de papel china y luego utilizando una tijera sin punta lo cortan en tiras delgadas para entorcharlo. Al tener entorchado el papel china se pega en el dibujo aplicando una pequeña cantidad de pegamento iniciando desde la orilla hacia el centro respetando el trazo de la imagen y rellenándolo totalmente.



Personas de la tercera edad cortando en tiras el papel china y entorchándolo.



Don Carlos está pegando el papel entorchado para rellenar y formar un mango.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la agilidad que tienen las personas de la tercera edad para cortar y entorchar el papel china cumpliendo con el horario establecido. Como también la participación activa, el compañerismo y la unidad en cada una de las y los participantes.

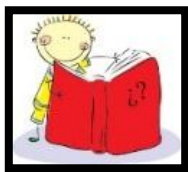


Una manzana y un mango son ejemplos de la técnica de entorchado elaborado por personas de la tercera edad



Recomendación

- ❖ Para la ejecución de la técnica de entorchado es recomendable utilizar una tijera sin punta para evitar que las personas de la tercera edad se corten o lastimen.
- ❖ La técnica de entorchado se puede realizar además de papel china, con periódico u otro material que la o él instructor desee.

**Título**

Técnica de boleado

**Competencia**

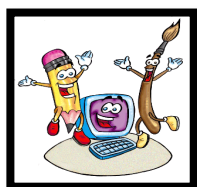
Desarrolla movimientos motrices, ejercitando los músculos de las manos realizando bolitas de papel y creando un ambiente agradable manifestando el compañerismo y la cooperación entre las y los participantes.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Ejercitar los músculos de las manos, desarrollando la motricidad fina y beneficiando el estado social, emocional y mental.

**Recursos**

Hojas bond, papel, pegamento, tijera y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les presenta a las personas de la tercera edad un dibujo en una hoja blanca tamaño carta, explicándoles que van a elaborar bolitas, debiendo utilizar los colores correctos para desarrollar la actividad.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de la técnica de boleado las personas de la tercera edad permanecen sentados alrededor de una mesa trabajando individualmente y apoyándose entre ellas.

Paso 3: Describir la actividad

La técnica de boleado consiste en elaborar bolas de papel, primero utilizando toda la mano para posteriormente realizar bolas más pequeñas utilizando exclusivamente los dedos. Cuando ya se elaboraron las bolas se aplica pegamento y se pegan rellenando completamente el dibujo.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que vean el dibujo que les fue entregado y que elijan los colores de papel para elaborar las bolitas, teniendo en cuenta la imagen para escoger los colores que necesitan. Ellos responderán según lo que vean y el color que consideren correcto. La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que elaboren las bolitas y que aplicando pegamento las peguen en el dibujo rellenando completamente.



Después de escuchar instrucciones los participantes están cortando el papel china en pedacitos



Seguidamente toman los pedacitos y utilizando los dedos de las manos hacen bolitas



Don Felipe está formando un corazón utilizando la técnica de boleado

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la forma correcta y precisión de elaborar las bolitas, reconociendo los colores, la creatividad e imaginación para desarrollar un trabajo bonito.



Recomendación

- ❖ Para el desarrollo de la técnica de boleado es recomendable tener las manos limpias para no manchar el papel con el que se trabaja.
- ❖ Utilizar tijera sin punta para evitar cualquier accidente.
- ❖ Permanecer en un lugar con ventilación y claridad para obtener un mejor rendimiento.
- ❖ Esta técnica se puede desarrollar con papel china, papel higiénico, periódico y algodón en donde las personas de la tercera edad tienen la oportunidad de experimentar y diferenciar diferentes texturas.



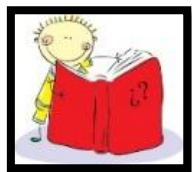
Elaboración de una ovejita con bolitas de algodón.



Un corazón elaborado con bolitas de papel china.



Utilizando papel higiénico.



Título

Técnica de papel rasgado



Competencia

Desarrolla habilidades y destrezas manuales en las personas de la tercera edad, implementando la creatividad e involucrándose socialmente.



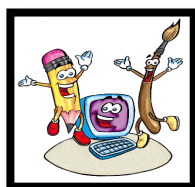
Duración

1 hora



Aspectos (utilidad)

Desarrollo de la psicomotricidad fina y fortalecimiento de habilidades y destrezas manuales mejorando el estado de ánimo en las personas de la tercera edad.



Recursos

Hojas bond, papel iris, pegamento, tijera y personas de la tercera edad.



Procedimiento

Paso 1: Planificación

Estando las personas de la tercera edad en el área de trabajo se les entrega un dibujo en hojas blancas, seguidamente se les pedirá que observen la imagen y que elijan los colores de papel iris para rasgarlo y pegar en la imagen.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de la técnica de papel rasgado las personas de la tercera edad trabajan individualmente siguiendo instrucciones de la instructora o instructor.

Paso 3: Describir la actividad

La técnica de papel rasgado consiste en rasgar en pedazos pequeños papel iris para pegarlo en un dibujo aplicando pegamento y rellenándolo completamente.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor entregará a las personas de la tercera un dibujo y preguntará ¿ Qué colores necesitan para rellenar? Ellos responderán según el color que consideren correcto. La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que rasguen el papel seleccionado en pedazos pequeños para rellenar el dibujo.



Para empezar las personas de la tercera edad rasgan el papel en pequeños pedazos



Cuidadosamente pegan los pedacitos de papel rasgado en la imagen par decorarla

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la creatividad que tienen las personas de la tercera edad, el esfuerzo y dedicación para desarrollar la técnica de papel rasgado.

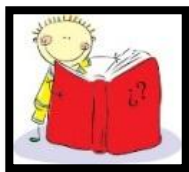


Recomendación

- ❖ Para el desarrollo de la técnica de papel rasgado es recomendable que las personas de la tercera edad rasguen el papel utilizando los dedos índice y pulgar lo cual permite ejercitar los músculos de las manos.
- ❖ Esta técnica también se puede desarrollar con otros materiales tales como revistas, periódicos u otro tipo de papel que la instructora o instructor prefiera.



Con papel rasgado en pequeños pedazos, las personas de la tercera edad formaron diferentes dibujos; una tortuga con papel periódico, el oso con papel iris y un helado con papel lustre y granos de frijol.


Título

Cajita con paletas de madera

Competencia

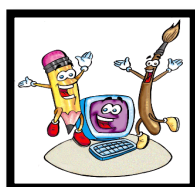

Motiva la participación dinámica en las personas de la tercera edad para la realización de manualidades despertando el interés en el desarrollo de diferentes actividades.


Duración

2 horas


Aspectos (utilidad)

Apreciación visual y obteniendo ingresos económicamente al presentar el producto al mercado.


Recursos

Paletas de madera, silicón, témpera, pincel y personas de la tercera edad.


Procedimiento:
Paso 1: Planificación

Se entregarán paletas de madera a las personas de la tercera edad para elaborar una cajita y se les pedirá que elijan el color de témperas con los que desean pintar, al elaborar la cajita la pintan utilizando el pincel.

Paso 2: Organización

Para elaborar la cajita con paletas de madera las personas de la tercera edad trabajan individualmente, brindándose el apoyo y trabajando en equipo

Paso 3: Describir la actividad

Para elaborar la cajita se necesita unir las paletas de madera, formando la base y luego ir pegando las otras paletas utilizando silicón y por último formar la tapadera. Al tener la cajita se mezclan los colores de témperas que se utilizaran y se pinta.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que formen una cajita con las paletas de madera que se les entregó y luego utilizando las témperas la coloreen de acuerdo a su creatividad.



Don Santiago uniendo paletas de madera formó una cajita de madera.



Los participantes pintando la cajita que ya formaron, utilizando témperas y sus colores preferidos

Paso 5: Evaluación o Retroalimentación

Se evaluará la capacidad para crear sus propias obras incrementando su creatividad combinando correctamente los colores.

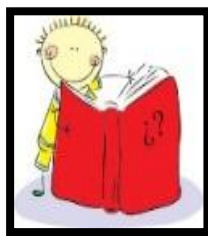


Recomendación

- ❖ Para la elaboración de la cajita con paletas de madera es recomendable utilizar silicón debido a que el pegamento tarda un poco más en pegar.
- ❖ Se recomienda colocar papel periódico o papel reciclaje en la mesa donde se trabaja para no mancharla con temperas tomando en cuenta que las personas de la tercera edad padecen de nerviosismo y fácilmente se les cae las cosas de las manos.
- ❖ Utilizando paletas de madera se pueden elaborar tarjetitas, porta lapiceros, entre otros.



Un porta lapiceros elaborado con paletas de madera por personas de la tercera edad del Hogar Ciudad de la Felicidad.

**Título**

Rellenar con lana

**Competencia**

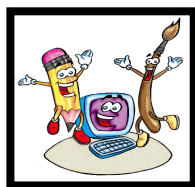
Practica la motricidad fina con las personas de la tercera edad para mejorar la agilidad y desarrollo de destrezas.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Desarrollo de destrezas y habilidades manuales, beneficiando el proceso cognitivo y mejorando el estado de ánimo.

**Recursos**

Hojas bond, lana, tijera, pegamento y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Estando en el área de trabajo las personas de la tercera edad se entregará una hoja de papel bond tamaño carta conteniendo un dibujo, el cual deben observar para elegir los colores de lana que utilizaran para rellenar.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de esta actividad las personas de la tercera edad trabajan solos o solas.

Paso 3: Describir la actividad

Para la ejecución de esta actividad se corta la lana en pedazos pequeños utilizando una tijera, luego se aplica el pegamento en el dibujo y se pega la lana utilizando los dedos de las manos.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pide a las personas de la tercera edad que observando el dibujo que les fue entregado elijan el color de lana que desean utilizar tomando en cuenta la imagen que tiene para utilizar el color adecuado. La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que corten la lana en pedazos pequeños y los peguen en el dibujo aplicando una pequeña cantidad de pegamento.



Las personas de la tercera edad pegando lana en el dibujo, rellenándolo completamente acompañados de la encargada Madre Edilsa.

Paso 5: Evaluación o Retroalimentación

Se evaluará la capacidad que tienen las personas de la tercera edad de reconocer los colores y la habilidad para desarrollar actividades que requieren concentración.



Recomendación

Se recomienda tener las manos limpias antes de iniciar a pegar la lana y aplicar poco pegamento en el dibujo sin untarse los dedos para no tener dificultad al pegar la lana.

Se puede rellenar imágenes utilizando diferentes materiales tales como granos de arroz, frijol, maíz, plastilina manipulándola para pegarla en el dibujo y elaborando copitos de papel china.



Rellenando utilizando
fósforos



Utilizando cuadros de papel
de reciclaje.



Una ranita rellenándola
utilizando plastilina.



Se relleno utilizando
pedacitos de pajillas.



Rellenando utilizando lana.



Mezclando plastilina y
granos de arroz.

**Título**

Portarretratos

**Competencia**

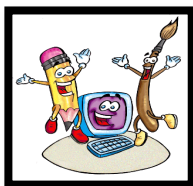
Impulsa en las personas de la tercera edad la importancia de valorarse, descubrirse y encontrando sus cualidades para ser mejores cada día.

**Duración**

45 minutos

**Aspectos (utilidad)**

Compartir sus cualidades, reconociendo que son importantes y que valen mucho como seres humanos en la sociedad, fortaleciendo el desarrollo físico, social y mental.

**Recursos**

Hojas fomi, acetato, tijera, silicón, fotografía y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les pedirá a las personas de la tercera edad que se tomen una fotografía comentándoles que se elaborará un portarretratos

Paso 2: Organización

Las personas de la tercera edad elaboran el portarretratos individualmente.

Paso 3: Describir la actividad

Para elaborar el portarretratos se necesita una fotografía e imprimirla, cortar la fotografía y de la misma medida que se cortó la foto cortar las hojas fomi y la de acetato. Se coloca la hoja fomi como base y sobre ella se pega la fotografía y por último se pega la hoja de acetato cubriendo la foto formándose un portarretratos.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que se tomen una fotografía, que la impriman y la recorten del tamaño que deseen. Seguidamente cortar la hoja fomi y acetato tomando en cuenta la medida que se le dio a la fotografía. Luego, se pega la fotografía en la hoja fomi y por último la hoja de acetato formando así un portarretratos.



Don Juanito y Don Felipe elaborando su portarretratos.

Paso 5: Evaluación o Retroalimentación

Se evaluará la creatividad que presentan las personas de la tercera edad para desarrollar manualidades, como también la importancia que se tienen como personas.



Recomendación

- ❖ Se recomienda impartirles un tema sobre la importancia del ser humano, fortaleciendo la autoestima y mejorando el estado de ánimo.
- ❖ Desarrollar un canto o juego de animación para mantener el ambiente animado.



Portarretratos

**Título**

Máscara

**Competencia**

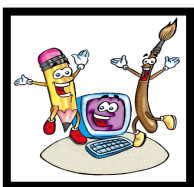
Elabora una máscara poniendo en práctica la técnica de boleado fomentando la creatividad y el buen humor.

**Duración**

45 horas

**Aspectos (utilidad)**

Expresión corporal y apreciación visual.

**Recursos**

Cartulina, pegamento, papel china, tijera, lápiz, pegamento y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se entregará a las personas de la tercera edad una cartulina, la instructora o instructor pedirá que dibujen la silueta de un rostro en la cartulina y lo recorten, luego que elijan los colores de papel china con los que desean decorar la máscara elaborando bolitas.

Paso 2: Organización

Para la elaboración de la máscara las personas de la tercera edad trabajan individualmente.

Paso 3: Describir la actividad

Para elaborar la máscara las personas de la tercera edad dibujan en una cartulina una cara/rostro, marcándoles los ojos y boca, utilizando la técnica de boleado para elaborar bolas de papel china que servirán para decorar la máscara.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor entregará a las personas de la tercera una cartulina en la cual deben dibujar la silueta de un rostro, seguidamente utilizando una tijera la cortan, luego elaboran bolas de papel china de diferentes colores para pegar alrededor de la máscara y también para definirle los ojos y la boca.



Paso 5: Evaluación

Se evaluará la creatividad de personas de la tercera edad para elaborar la máscara, la combinación de colores, la limpieza y esfuerzo de cada una.

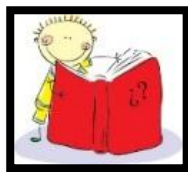


Recomendación

- ❖ Para la elaboración de la máscara es importante seleccionar colores de papel china llamativos y pegarlos siguiendo un patrón para que se vea mejor.
- ❖ Es recomendable utilizar sin punta para que no se vayan a lastimar las personas de la tercera edad.



Presentando la máscara

**Título**

Flores

**Competencia**

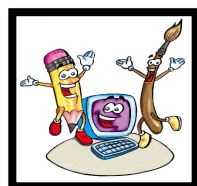
Crea material decorativo incentivando la creatividad en las personas de la tercera edad desarrollando habilidades y destrezas beneficiando el desarrollo psicomotriz

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Representación de la naturaleza expresando y apreciando la belleza natural y artificial.

**Recursos**

Vasos de duro por, pegamento, tijera, celo seda, bola de duro por, lana y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se entregará el material a utilizar a las personas de la tercera edad. La o él instructor dará instrucciones para formar la flor, cortando los vasos por la mitad, pegando sobre el vaso celoseda de diferentes colores y estos pegarlos alrededor de la bola de duro por.

Paso 2: Organización

Para la elaboración de la flor las personas de la tercera edad trabajaran individualmente, apoyándose por medio del trabajo en equipo.

Paso 3: Describir la actividad

La elaboración de la flor con vasos desechables consiste en cortar los vasos por la mitad seguidamente se corta celoseda tomando la medida del vaso. Los vasos se decoran utilizando colores diferentes de celoseda al estar decorados se pegan alrededor de la bola de duropor.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que tomen una tijera y corten los vasos de duropor por la mitad, después tomando medida del vaso cortan la celoseda para pegarla en el mismo. Los colores de celoseda se intercalan para darle mayor vistosidad y por último se pegan los vasos alrededor de la bola de duropor para finalizar se le coloca un pedazo de lana para colgarla formando así una bella flor.



Se muestran muy contentas las personas de la tercera edad elaborando flores.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará el trabajo en equipo y el compañerismo en las personas de la tercera edad para el desarrollo de la flor.



Trabajo concluido, flor elaborada con vasos de duropor.

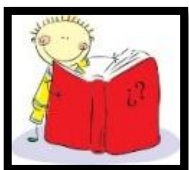
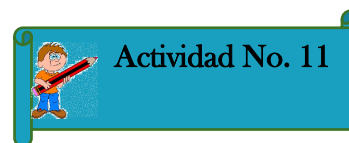


Recomendación

- ❖ Es recomendable utilizar silicón para pegar los vasos en la bola de duropor es más fácil y rápido, como también es importante utilizar una tijera sin punta.
- ❖ Se puede elaborar flores con diferentes materiales como: cartón de huevo, tapas de botella, papel decorado, entre otros.



Manualidades que realizadas con material de reciclaje, con cartón de huevo y botellitas, con tapas de botella y con papel decorado.

**Título**

Los números

**Competencia**

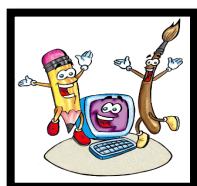
Recuerda los números arábigos socializándolos por medio de imágenes empleando la técnica de pintura.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Desarrollo del pensamiento lógico, representando diferentes cantidades numéricas.

**Recursos**

Hojas bond, crayones, sacapuntas y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Estando en el área de trabajo se les pedirá a las personas de la tercera edad que observen los números para retroalimentar lo aprendido anteriormente, dando a conocer las cantidades que ven, eligiendo los colores pintarán las imágenes combinando y utilizándolos correctamente.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de esta actividad las personas de la tercera edad trabajan en pequeños grupos, participando activamente, se dará lugar a que cada una de las y los participantes lean los números.

Paso 3: Describir la actividad

Para recordar los números arábigos las personas de la tercera edad los leerán en voz alta teniendo la oportunidad de escucharse y corregirse entre compañeros y pintarán los dibujos que representen a cada cantidad.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor entregará a las personas de la tercera los números arábigos impresos en hojas blancas, y preguntará ¿Qué números observan? Para responder ellos se guiarán por las imágenes, junto a la instructora o instructor leerán los números. Luego deben pintar el dibujo que representa a cada número lo cual servirá para una mejor memorización.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la capacidad que tienen personas de la tercera edad para reconocer los números arábigos y leer cantidades grandes.

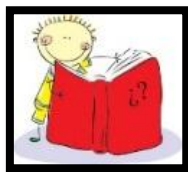
**Recomendación**

- ❖ Algunas personas de la tercera edad han olvidado los números por lo que se recomienda leerlos junto a ellas.
- ❖ Es importante retroalimentar los números por medio con cantos, dinámicas y juegos tales como el bridge que es un juego en donde se observan imágenes colores y sobre

todo practican los números, también elaborando cubos y escribiéndoles los números del 1 al 9 uno a cada lado y de esta manera será más fácil formar cantidades pequeñas y grandes trabajando en parejas.

- ❖ Otra manera muy interesante para socializar los números es elaborándolos con plastilina, poniendo en práctica la técnica del modelado.





Título

Elaborando una alcancilla

Competencia



Desarrolla habilidades y destrezas manuales elaborando manualidades con las personas de la tercera edad recuperando su estado de ánimo, evitando el estrés y la soledad.



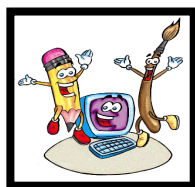
Duración

4 horas



Aspectos (utilidad)

Reconocer el trabajo desarrollado por las personas de la tercera edad, apreciando su esfuerzo y dedicación por desarrollar diferentes actividades.



Recursos

Papel periódico e higiénico, globos, tijera, pegamento, temperas y personas de la tercera edad.



Procedimiento:

Paso 1: Planificación

Permaneciendo en el área de trabajo se les entregará a las personas de la tercera edad un globo, papel periódico e higiénico para elaborar la alcancilla siguiendo instrucciones por la instructora o instructor formaran una alcancilla.

Paso 2: Organización

Para la elaboración de una alcancilla las personas de la tercera edad trabajan en parejas o individualmente según lo deseen.

Paso 3: Describir la actividad

Para la elaboración de la alcancilla las personas de la tercera edad deben inflar un globo, seguidamente cortar en pedazos pequeños el papel periódico y pegarlo sobre el globo inflado, hacer lo mismo con el papel higiénico pegándolo sobre el periódico y para finalizar colorearla utilizando temperas.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que inflen el globo que les fue entregado, al tenerlo inflado deben cortar el papel periódico en pedazos pequeños para pegarlos en el globo dándole seis vueltas, luego cortar el papel higiénico en pedazos pequeños también para pegarlos sobre el papel periódico cuatro vueltas más. Después elegir el color de tempera que se desea pintar la alcancilla y mezclando los colores se pinta la alcancilla utilizando un pincel. Al momento de pintar se le da la forma de un animal, un objeto elegido por las personas de la tercera edad. Al finalizar de pintar se deja secar y listo.



Los participantes pegando papel periódico a los globos para formar la alcancilla.



Los integrantes pintando la alcancilla utilizando temperas

Paso 5: Evaluación o Retroalimentación

Se evaluará el trabajo en equipo, la limpieza y creatividad para el desarrollo de la actividad.

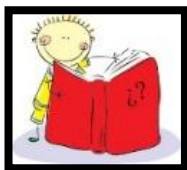


Alcancilla elaborada con papel periódico y decorado con témperas hechas por las personas de la tercera edad.



Recomendación

- ❖ Para la elaboración de la alcancilla es recomendable elegir un lugar amplio para trabajar, en donde las personas de la tercera edad se sientan libres y con espacio para poder desarrollar la actividad.
- ❖ La alcancilla también se puede elaborar con otros materiales como botellas plásticas, botes de leche, que al decorarlos se ven llamativos.

**Título**

Actividades espirituales

**Competencia**

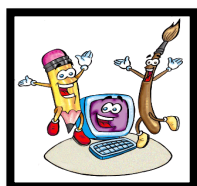
Fortalece la participación de las personas de la tercera edad en actividades espirituales encontrando la paz y la tranquilidad.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Encontrar la paz, tranquilidad de su espíritu y alabar a Dios sobre todo.

**Recursos**

Personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Las personas de la tercera edad acompañadas por la instructora o instructor salen del lugar de habitación a la iglesia en donde tendrán la oportunidad de participar en la Santa Eucaristía.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de actividades espirituales las personas de la tercera edad tendrán la oportunidad de salir en grupo, compartiendo y conviviendo entre compañeros y compañeras.

Paso 3: Describir la actividad

Las actividades espirituales consisten en participar activamente en la Santa Eucaristía, como también tener la oportunidad de hablar con Dios por medio de una oración, un canto dedicado al Señor, participar en retiros o convivencias en donde tratan temas religiosos para fortalecer la fe.

Paso 4: Ejecución

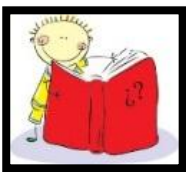
La instructora o instructor acompañará a las personas de la tercera edad a la iglesia, teniendo la oportunidad de participar en la Santa Eucaristía o Misa, cantar al Señor cantos para su honor y gloria, también se dará la oportunidad para que cada una de las personas de la tercera edad pueda hablar con Dios comentándole sus problemas y aflicciones, pudiendo encontrar la paz y la tranquilidad que necesitan.

Paso 5: Evaluación

Se tomará en cuenta la participación activa de las personas de la tercera edad, como también la alegría y el gozo de participar en la actividad.

**Recomendación**

❖ Se recomienda acompañar a las personas de la tercera edad de la casa a la iglesia y viceversa y permanecer junto a ellas para estar atentos a lo que necesitan.

**Título**

Payasito

**Competencia**

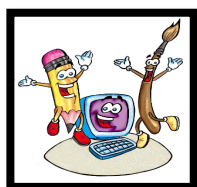
Crea material decorativo, implementando la creatividad en las personas de la tercera edad beneficiando el estado emocional, físico y mental.

**Duración**

35 minutos

**Aspectos (utilidad)**

Apreciación visual, mostrando material decorativo para el área de trabajo teniendo un ambiente agradable.

**Recursos**

Hojas iris, papel china, pegamento, tijera y personas de la tercera edad.

**Procedimiento****Paso 1: Planificación**

En el área de trabajo se les pedirá a las personas de la tercera edad que guiándose por el ejemplo que llevará la instructora o instructor dibujen un payasito en las hojas iris, formándole el cabello, la cara y el cuerpo con papel china, combinando correctamente los colores.

Paso 2: Organización

Para la elaboración del payasito las personas de la tercera edad trabajan individualmente, brindándose el apoyo y trabajando en equipo.

Paso 3: Describir la actividad

La elaboración del payasito consiste en dibujarlo en las hojas iris, definiendo la cara completamente, el pelo y el cuerpo se forma utilizando papel china combinando varios colores.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que observen el payasito o ejemplo que presentará para que guiándose puedan dibujar la imagen. Primero se dibujará la cara en una hoja color piel, luego los ojos, la boca y la nariz utilizando colores adecuados. El pelo se le formará con pedacitos de papel iris de diferentes colores cortados en rectángulos, el cuerpo será formado con papel china, cada una de las personas de la tercera edad tienen la libertad de elaborar el payasito a su manera utilizando su imaginación.



Utilizando su creatividad las personas de la tercera edad están elaborando un payasito con papel.

Paso 5: Evaluación

Se tomará en cuenta la capacidad de combinar los colores, el trabajo limpio, orden y el compañerismo entre las y los participantes.

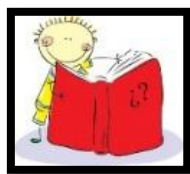


Payasito elaborado a base de papel china y hojas iris hecho por personas de la tercera edad del Hogar Ciudad de la Felicidad.



Recomendación

- ❖ Se recomienda utilizar una tijera sin punta para evitar accidentes.
- ❖ Es importante presentar un ejemplo para que las personas de la tercera edad puedan guiarse.
- ❖ Las personas de la tercera edad son libres en elegir los colores con los que deseen trabajar.

**Título**

Juegos de mesa

**Competencia**

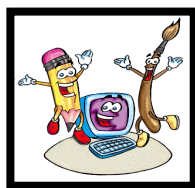
Mejora el estado de ánimo beneficiando el desarrollo cognitivo de las personas de la tercera edad participando en juegos de mesa, propiciando un momento agradable.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Mejorar la autoestima, desarrollando procesos cognitivos propiciando un ambiente agradable.

**Recursos**

Juego de lotería, rompecabezas, memoria, personas de la tercera edad y mesa.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Sentados alrededor de una mesa se presentarán los juegos de memorias, lotería y rompecabezas, las personas de la tercera edad participaran en los juegos activamente relajándose y mejorando su estado de ánimo motivándose por medio de premios entregados a los ganadores o ganadoras.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de juegos de mesa se formaran grupos de 8 o 6 personas, eligiendo un líder en cada grupo para que dirija el juego.

Paso 3: Describir la actividad

Los juegos de mesa consisten en motivar a las personas de la tercera edad involucrándose activamente en los grupos participando y compartiendo entre las y los participantes obteniendo un ambiente lleno de alegría y armonía.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que se sienten alrededor de la mesa formando grupos de 8 o 6 personas. Se elegirá un líder en cada grupo que debe dirigir en cada uno de los juegos de mesa. Se iniciará con el juego de lotería; el líder del grupo entregará un cartón a cada una de las personas que integran su grupo siendo él la persona que dirija el juego. Luego jugarán rompecabezas cada grupo armará rompecabezas y por último el juego de memoria de imágenes y números armando pares. Se entregarán premios a las personas ganadoras.



Personas de la tercera edad participando en el juego de memoria.



Don Carlos y Doña Francisca armando rompecabezas



En el juego de lotería las personas de la tercera edad participando activamente

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la capacidad que tienen personas de la tercera edad para trabajar en grupo, ordenarse y dirigir apoyándose y trabajando en equipo.

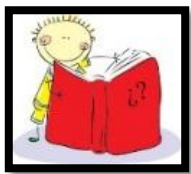


Personas de la tercera edad participando activamente en juegos de mesa y compartiendo entre compañeros



Recomendación

- ❖ Para el desarrollo de los juegos de mesa es importante nombrar un líder, siendo la persona que tenga amistad con todas las y los participantes.
- ❖ Es importante incentivar la participación de la tercera edad premiándoles por participar, por ser los ganadores y por trabajar en equipo.

**Título**

Festival artístico

**Competencia**

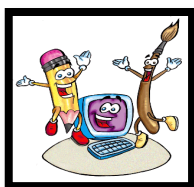
Utiliza su potencial auditivo y el entorno de su voz en producciones musicales, descubriendo el talento, generando la participación activa y practicando la memorización para compartir sus emociones.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Expresión de emociones y sentimientos a través de la participación activa, propiciando un ambiente agradable.

**Recursos**

Personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les pedirá a las personas de la tercera edad que se preparen con cantos, canciones, chistes, adivinanzas, trabalenguas, entre otros para participar en el festival artístico.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo del festival artístico las personas de la tercera edad participaran en parejas o individualmente según así lo deseen.

Paso 3: Describir la actividad

En el festival artístico las personas de la tercera edad presentarán cantos, canciones, poemas, chistes, entre otros dando a conocer su talento.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que se formen en pequeños grupos, parejas o individualmente para preparar un punto artístico en el cual podrán presentar canciones, cantos, poemas, chistes, trabalenguas y bailes. Se pondrán de acuerdo para seleccionar la fecha en que se realizará la actividad y todos participarán. Al finalizar se entregará un premio a las personas de la tercera edad por su participación, puede ser un diploma o lo que la instructora o instructor prefiera.



Demostrando su talento deleitándolos con una canción.



Don Carlos y Doña Francisca bailando muy felices.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la capacidad que tienen personas de la tercera edad para transmitir sus propias emociones y sentimientos valiéndose de un canto, un chiste, un baile o lo que las y los participantes deseen.

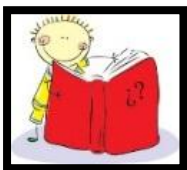


Recomendación

- ❖ Se recomienda seleccionar un lugar amplio y decorarlo para la ocasión para que las personas de la tercera edad puedan presentar sus puntos artísticos sintiéndose en confianza.
- ❖ Al finalizar con la actividad se recomienda premiar a las y los participantes, como también compartirles una pequeña refacción.



Festival artístico, en donde las personas de la tercera edad pudieron apoyar a la decoración el lugar y participaron con diferentes actividades.

**Título**

Mañanas de lectura

**Competencia**

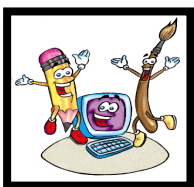
Participa voluntariamente en grupos de lectura adquiriendo aprendizajes significativos para el diario vivir.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Adquirir aprendizajes significativos para la vida diaria, mejorando el vocabulario, la comprensión lectora y analítica.

**Recursos**

Personas de la tercera edad y libros de lecturas.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Reunidas en el área de trabajo las personas de la tercera edad, la instructora o instructor pedirá que elijan el tipo de lectura que les gustaría leer, deberán leer y analizar cada una de las lecturas leídas.

Paso 2: Organización

Para la ejecución de esta actividad las personas de la tercera edad participarán individualmente, en donde tendrán la oportunidad de leer y entre todas y todos los participantes compartirán la lectura remarcando los puntos más importantes.

Paso 3: Describir la actividad

La mañana de lectura consiste en que cada una de las personas de la tercera edad deberá leer una historia, un cuento, una fábula u otra lectura que sea de interés para las y los participantes.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que elijan una lectura que sea de su interés, cuando todas y todos los participantes la hayan elegido iniciarán a leer respetando su turno y participando activamente. Cada una de las personas de la tercera edad tendrá la oportunidad de compartir acerca del tema leído, dando a conocer sus aportes, recalcando lo positivo y negativo.



Sor Rufina leyendo un cuento a sus compañeros aportando valiosos comentarios

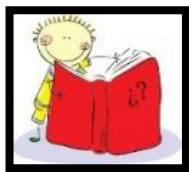
Paso 5: Evaluación

Se evaluará en las personas de la tercera edad el pensamiento analítico que posee por medio de los comentarios acerca de los comentarios que aporten.



Recomendación

- ❖ Para leer con las personas de la tercera edad es recomendable presentarles lecturas que tengan letra un poco más grande, sabiendo que la mayoría de las personas adultas padecen de problemas de visión.
- ❖ Es importante llevarles lecturas que sean interesantes para todas las personas de la tercera edad de esta manera podrán participar activamente aportando sus comentarios acerca de lo leído.

**Título**

Títeres

**Competencia**

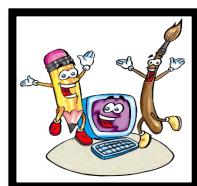
Incrementa la creatividad e imaginación en las personas de la tercera edad para la elaboración de títeres.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Apreciación visual sobre objetos y animales representando a la naturaleza.

**Recursos**

Calcetín, ojos movibles, lana, hojas fieltro, pegamento, tijera y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les pedirá a las personas de la tercera edad que observen ejemplos sobre títeres presentados por la instructora o instructor y elijan el que desea hacer, utilizando el calcetín formarán un títere dándole la forma del animal o una persona según lo prefieran.

Paso 2: Organización

Para la ejecución de los títeres las personas de la tercera edad trabajarán individualmente.

Paso 3: Describir la actividad

La elaboración de los títeres servirá para dejar volar la imaginación, formando un animal o una persona según lo consideren e inventando historias para dramatizarlas utilizando los títeres.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera que observen el ejemplo que les presenta y que guiándose por el mismo elaboren un títere. Para su elaboración primero se tomará un calcetín, se hará una bola de lana formando la nariz, para hacer las orejas se utilizará hojas fieltro y se le pegan ojos movibles. Al finalizar de hacer los títeres las personas de la tercera edad junto a la instructora o instructor se inventarán una pequeña historia utilizando cada uno de los títeres que se elaboraron y la dramatizarán



Paso 5: Evaluación

Se evaluará la creatividad que presentan las personas de la tercera edad para elaborar el títere e imaginación para inventar una historia.

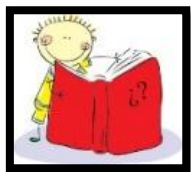


Recomendación

- ❖ Es importante elaborar los títeres representando un animal o un objeto conocido por todas las personas para que lo puedan integrar en la historia que dramatizarán.
- ❖ Los títeres se pueden realizar con hojas fieltro y lana u otros materiales.



Don Juanito presentando su títere

**Título**

Caminata

**Competencia**

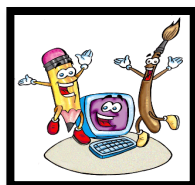
Ejercitación de los músculos desarrollando habilidades físicas mejorando el estado de ánimo en las personas de la tercera edad por medio de una caminata hacia el aire libre.

**Duración**

2 horas

**Aspectos (utilidad)**

Contacto con el medio ambiente apreciando la belleza la naturaleza.

**Recursos**

Personas de la tercera edad

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les comentará a las personas de la tercera edad que tendrán la oportunidad de participar en una caminata, en donde podrán apreciar la naturaleza; animales, agua y árboles, junto a la instructora o instructor elegirán el lugar que visitarán.

Paso 2: Organización

Para la ejecución de la caminata las personas de la tercera edad se formarán en un solo grupo, teniendo la oportunidad de compartir entre las y los participantes lo interesante del recorrido.

Paso 3: Describir la actividad

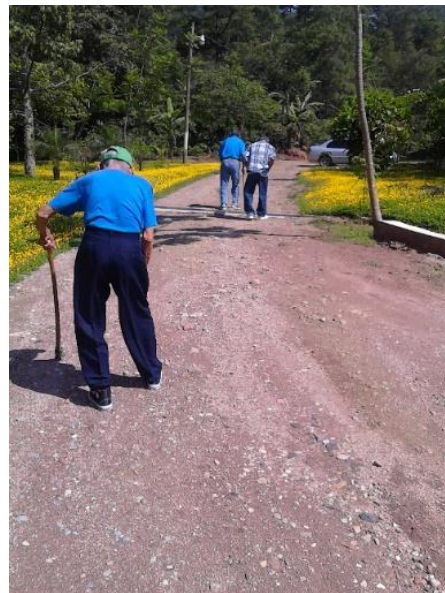
La caminata consiste en recorrer 2 kilómetros, en donde las personas de la tercera edad junto a la instructora o instructor podrán recorrer un trayecto conocido, teniendo la oportunidad de disfrutar de la naturaleza y compartiendo un momento agradable al aire libre.

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá a las personas de la tercera edad que se preparen caminar y disfrutar el viaje. Se les pedirá que lleven agua y cada una de las personas llevarán comida ejemplo: frutas, ticucos, entre otros, los cuales se compartirán entre todos y todas poniendo en práctica el compañerismo, la solidaridad, la unidad, el amor al prójimo. Las personas de la tercera edad caminarán en parejas tratando de apoyarse si lo necesitarán, pero sin separarse del grupo.



Doña María acompañada por la epesista se unió a la caminata



Los participantes caminando en parejas platicándose sus historias



Las personas de la tercera edad de regreso a casa.

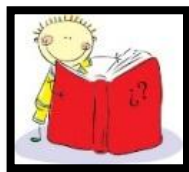
Paso 5: Evaluación

Se apreciará el esfuerzo por participar en la caminata, la unidad y el compañerismo que muestran entre compañeros.



Recomendación

- ❖ Se recomienda desarrollar la caminata por la mañana para no exponerse mucho al sol y apreciar aún más la naturaleza.
- ❖ Para el desarrollo de la actividad es importante caminar despacio, evitando el cansancio, agotamiento, sabiendo que algunas personas de la tercera edad han perdido la costumbre de caminar.

**Título**

Papiroflexia

**Competencia**

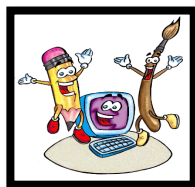
Incentiva la creatividad elaborando material decorativo, desarrollando la motricidad y el movimiento en las manos por medio de movimientos sencillos.

**Duración**

1 hora

**Aspectos (utilidad)**

Mantener el área de trabajo decorado, propiciando un ambiente agradable y llamativo.

**Recursos**

Hojas iris, tijera, lápiz, pegamento, lana y personas de la tercera edad.

**Procedimiento:****Paso 1: Planificación**

Se les pedirá a las personas de la tercera edad que elijan los colores de hojas iris con los que desean trabajar, se les explicará que van a dibujar en las hojas una imagen siguiendo el ejemplo que mostrará la instructora o instructor para recortarlo y pegarlo formando material decorativo.

Paso 2: Organización

Para el desarrollo de esta actividad trabajarán en grupos de tres personas, apoyándose mutuamente.

Paso 3: Describir la actividad

La técnica de papiroflexia consiste en elaborar globos de papel iris transformándolo en material decorativo incrementando la creatividad en las personas de la tercera edad permitiéndose tener un ambiente agradable y motivador

Paso 4: Ejecución

La instructora o instructor pedirá que elijan los colores de hojas que deseen, en las cuales dibujaran un ▽, después las cortarán y doblándolo por la mitad lo pegarán uno sobre el otro tomando seis figuras para cada globo tomando utilizando diferentes colores. Al armar los globos les colocaran lana para colgarlos y las personas de la tercera edad junto a la instructora o instructor pegan el material en la pared, puerta, techo o en cualquier otro lugar que se vea bonito.



Los participantes cortando y doblando el papel



Luego pegan los pedazos de papel



Decorando el lugar de trabajo propiciando un ambiente agradable.

Paso 5: Evaluación

Se evaluará la capacidad que tienen personas de la tercera edad de reconocer los colores y la capacidad que tienen para crear su propia obra de arte, con creatividad e imaginación y utilizando la combinación de colores.



Recomendación

- ❖ Se recomienda utilizar una tijera sin punta, para evitar pequeños accidentes.
- ❖ Es importante elegir colores fuertes para que se vea más llamativo el globo.
- ❖ Es importante combinar los colores.

ANEXOS

Anexo 1
Organigrama del Hogar Ciudad de la Felicidad

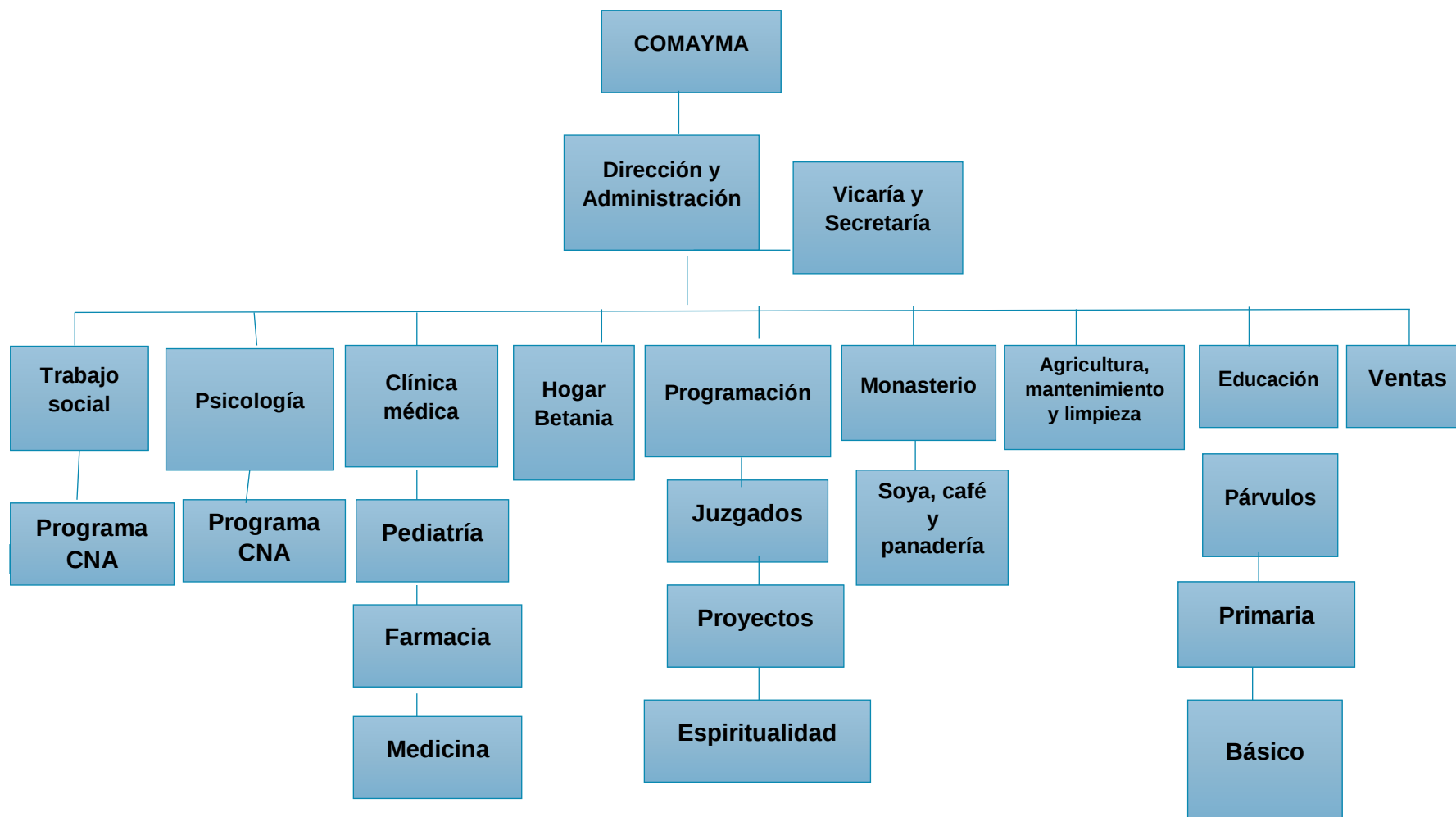


Figura 1. Organigrama del hogar “Ciudad de la Felicidad”

Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por la Directora del hogar “Ciudad de la Felicidad”, Esquipulas 2015.

Fuente: Municipalidad de Esquipulas