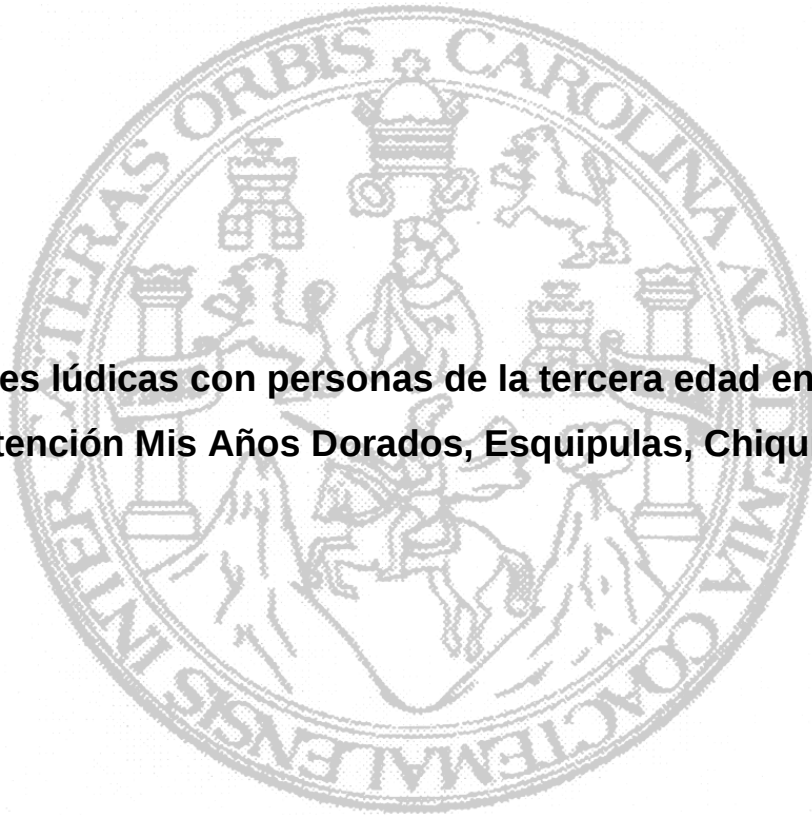


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA**

**Actividades lúdicas con personas de la tercera edad en el Centro
de Atención Mis Años Dorados, Esquipulas, Chiquimula**



MARÍA ELIZABETH MARCOS DONIS

CHIQUIMULA, GUATEMALA, MAYO 2018

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

**Actividades lúdicas con personas de la tercera edad en el Centro
de Atención Mis Años Dorados, Esquipulas, Chiquimula**

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

Sometido a consideración del Honorable Consejo Directivo

Por:

MARÍA ELIZABETH MARCOS DONIS

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

CHIQUIMULA, GUATEMALA, MAYO 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

Presidente:	Lic. Delfido Geovany Marroquín
Secretaria:	Licda. Mirna Maribel Sagastume Osorio
Vocal:	Lic. Edgar Efraín Fajardo de la Rosa

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

Presidenta:	Licda. Rosa Isabel Aguilar de Díaz
Secretario:	Lic. Delfido Geovany Marroquín
Vocal:	Ing. José Luis Ságüil Barrera

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



Chiquimula, 17 de septiembre de 2016

M.Sc. Nery Waldemar Galdámez Cabrera
Director Centro Universitario de Oriente
Universidad de San Carlos de Guatemala
Chiquimula. SU DESPACHO.

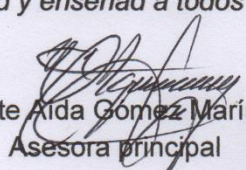
Distinguido Señor Director:

Por este medio, me permito dirigirme a usted, para informarle que he tenido la oportunidad de asesorar a la Profesora de Enseñanza Media en Pedagogía y Técnico en Administración Educativa **María Elizabeth Marcos Donis**, inscrita con carné **200945097**, quien realizó su trabajo de graduación, en la modalidad de Sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado, titulado: **"Actividades lúdicas con personas de la tercera edad, en el Centro de Atención Mis Años Dorados, del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula"**.

Después de haber realizado las enmiendas correspondientes, dicho trabajo reúne los requisitos mínimos exigidos según Normativo de Trabajos de Graduación, establecido esta casa de estudios superiores; razón por la cual, en mi opinión es APROBADO para su discusión en el Examen Público previo a optar al grado académico e Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Atentamente,

"Id y enseñad a todos"


M.Sc. Celeste Aida Gómez Marín de López
Asesora principal

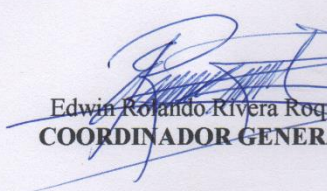
COORDINATURA GENERAL DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA: Chiquimula, 08 de marzo de dos mil dieciocho- - - - -

ASUNTO: Solicitud de impresión del informe final de trabajo de graduación intitulado: **“Actividades lúdicas con personas de la tercera edad en el Centro de Atención Mis Años Dorados, Esquipulas, Chiquimula”** que para optar al grado académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, presenta la estudiante **María Elizabeth Marcos Donis**, quien fuera asesorada por la Licenciada Celeste Aída Gómez Marín de López - - - - -

PROVIDENCIA: PED-003/2018

Siendo que en opinión de la Licda. Celeste Aída Gómez Marín de López, Asesora de la solicitante, 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 Roquín
COORDINADOR GENERAL



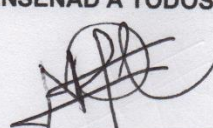
Lp/* Archivo

D-TG-P-030/2018

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 **MARÍA ELIZABETH MARCOS DONIS** titulado **"ACTIVIDADES LÚDICAS CON PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN EL CENTRO DE ATENCIÓN MIS AÑOS DORADOS, ESQUIPULAS, 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 diez de mayo de dos mil dieciocho.

"ID Y ENSEÑAD 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 una de las situaciones presentadas en mi vida y por las bendiciones recibidas.

A mis padres

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

A mis catedráticos

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

Al Centro de Atención “Mis Años Dorados” Esquipulas, Chiquimula

Por permitirme formar parte del grupo, compartiendo y relacionando conocimientos para brindarles un mejor servicio y atención a las personas de la tercera edad, gracias por su amistad y apoyo especialmente a la Licda. Gloria María García por su acompañamiento durante todo el proceso.

ACTO QUE DEDICO

A Dios

Por darme la vida, una familia y por guiarme en todos los procesos académicos.

A Guatemala

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

A mis padres, hermanas e hijo

Por todos sus esfuerzos y brindarme la oportunidad de salir adelante académicamente. Por su apoyo y colaboración en el transcurso de mi vida estudiantil; a mi hijo Leo por ser el motor que me impulsa y motiva a luchar.

Al Centro Universitario de Oriente

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

A las 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 presentan y por ser personas que aún tienen mucho por aportar a la sociedad.

A mi asesora

A Licda. Celeste Aída Gómez Marín de López por su valioso tiempo, apoyo incondicional y amistad. Por la motivación constante y poder culminar con éxito el proceso académico.

RESUMEN

La sistematización permitió hacer de la práctica, una interpretación crítica de las experiencias vividas y una herramienta transformadora y creadora de realidades. Según Jara Holliday (1994), la sistematización “permite dar cuenta no solo de las acciones, sino también de las interpretaciones de las personas, sus sensibilidades y afectos, sus esperanzas y frustraciones, sus creencias y pasiones, la cuales son decisivas para otorgarle sentido a la propia práctica” (p.71).

El juego, está presente en mayor o menor grado en muchos aspectos de la vida del ser humano, contribuye a la salud y desarrollo de cualidades físicas, sociales, intelectuales de la persona, e inciden sobre el ambiente y la vida de las personas mayores.

Por lo tanto, la sistematización de experiencias implicó el análisis de opiniones, percepciones e impresiones de las y los participantes en la ejecución de actividades lúdicas llevadas a la práctica, logrando resultados positivos e interesantes.

Asimismo, requirió de la utilización de técnicas e instrumentos como la observación, el diario de campo, entrevistas individuales, entre otros; para la reconstrucción de la historia llevando a cabo el ordenamiento y recuperación de la experiencia.

El objeto de la sistematización se enfocó en el registro y la reflexión de las experiencias vividas en el desarrollo de actividades lúdicas realizadas con personas de la tercera edad en el Centro de Atención Mis Años Dorados del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula, durante el período comprendido de enero a junio del año 2016.

El eje de sistematización orientó el proceso a la contribución de las actividades lúdicas en la calidad de vida dirigido a personas mayores. Siendo el objetivo: diseñar una cartilla de actividades lúdicas, elaborada a partir de la experiencia vivida, se pretendió favorecer el desarrollo de actividades físicas, afectivas, intelectuales y espirituales, con el propósito que sirva de pauta para seguir fortaleciendo los diferentes aspectos de la vida humana (físico, cognitivo y otros) en las personas de la tercera edad del Centro

de Atención “Mis Años Dorados”, del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

De acuerdo a la experiencia vivida, se considera que las actividades lúdicas incidieron de manera positiva en las y los participantes, la cual se vio reflejada en el estado de ánimo, el ambiente observado en su ejecución, la constante asistencia a la institución, las apreciaciones del personal y la observancia de la práctica de valores al momento de la realización de las acciones propuestas.

Las actividades lúdicas son imprescindibles en la vida de las personas mayores, porque les permiten fortalecer su creatividad, el espíritu artístico, el mejoramiento de procesos cognitivos, beneficios en la actividad física.

Finalmente, la sistematización permitió extraer enseñanzas que aportan al enriquecimiento de la práctica de actividades lúdicas en la institución.

ÍNDICE

RESUMEN	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
MARCO METODOLÓGICO	
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema	.3
1.3 Justificación	4
1.4 Objeto de sistematización	.5
1.5 Objetivo	.5
1.6 Definición del eje de sistematización	.5
1.7 Grupo meta	.5
1.8 Momentos metodológicos de la sistematización	.6
<i>1.8.1 Recuperación del proceso vivido</i>	6
1.9 Ordenar y clasificar la información para la reconstrucción histórica	.8
<i>1.9.1 Fase previa</i>	8
<i>1.9.2 Fase inicial</i>	.8
<i>1.9.3 Fase de desarrollo</i>	.9
<i>1.9.4 Fase de cierre</i>	.9
1.10 Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso	.9
<i>1.10.1 Fase previa</i>	.9
<i>1.10.2 Fase inicial</i>	.9
<i>1.10.3 Fase de desarrollo</i>	10
<i>1.10.4 Fase de cierre</i>	.10
1.11 Técnicas e instrumentos para recuperación, análisis e interpretación del contenido	.11
<i>1.11.1 Técnicas</i>	.11
<i>1.11.2 Instrumentos</i>	.12

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco contextual	13
2.1.1 Nombre del municipio	13
2.1.2 Breve ubicación geográfica	13
2.1.3 Breve reseña histórica del lugar.	13
2.1.4 Cultural	13
2.1.5 Etnias, costumbres	14
2.2 Contexto institucional	14
2.2.1 Nombre de la institución	14
2.2.2 Ubicación	14
2.2.3 Visión	14
2.2.4 Misión	15
2.2.5 Breve reseña histórica	15
2.2.6 Objetivos institucionales	15
2.2.7 Valores de la institución	16
2.2.8 Funciones de la institución	16
2.2.9 Estructura organizativa	17
2.2.10 Autoridades	18
2.2.11 Programas o proyectos que atienden	18
2.2.12 Instituciones con las que se relaciona.	19
2.3 Marco Teórico	20
2.3.1 Sistematización	20
2.3.2 Centro de Atención “Mis Años Dorados”	21

CAPÍTULO III

RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO

3.1 Fase previa	27
3.1.1 Objetivos formativos	27
3.1.2 Motivaciones.	29
3.1.3 Logros	29
3.1.4 Dificultades enfrentadas	30

3.2 Fase inicial	30
3.2.1 <i>Objetivo formativo</i>	30
3.2.2 <i>Motivaciones para el desarrollo de la fase</i>	31
3.2.3 <i>Logros alcanzados</i>	31
3.2.4 <i>Dificultades presentadas</i>	31
3.3 Fase de desarrollo	32
3.3.1 <i>Objetivos formativos</i>	32
3.3.2 <i>Motivaciones que llevaron a participar con este grupo de personas</i>	32
3.3.3 <i>Acciones realizadas y con quiénes</i>	33
3.4 Fase de cierre	99
3.4.1 <i>Objetivos formativos</i>	99
3.4.2 <i>Desarrollo de las acciones</i>	99
3.4.3 <i>Comunicar los aprendizajes</i>	108
CAPÍTULO IV	
INTERPRETACIÓN CRÍTICA DEL PROCESO	
4.1 Fase previa	109
4.2 Fase inicial	109
4.3 Fase de desarrollo	110
4.4 Fase de cierre	115
CONCLUSIONES	117
RECOMENDACIONES	118
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	119
APÉNDICES	121
ANEXOS	179

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Población del Centro de Atención “Mis Años Dorados”	5
Cuadro 2	Matriz para definir el problema	123
Cuadro 3	Ficha de análisis PNI	124
Cuadro 4	Guía de observación	125
Cuadro 5	Registro personal de actividad diaria	126
Cuadro 6	Datos del personal que labora en Centro de Atención MAD	127
Cuadro 7	Planificación de las actividades lúdicas	129
Cuadro 8	Plan de actividad de cierre	131
Cuadro 9	Formato de registro personal diario	181
Cuadro 10	Formato de registro para ser usado semanal	182

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Organigrama de la institución	19
Figura 2	Necesidades básicas de Abraham Maslow	23
Figura 3	Actividades derivadas de las necesidades básicas	24
Figura 4	Agenda desarrollada en la actividad de cierre	102

LISTADO DE SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

EPS	Ejercicio Profesional Supervisado
OMS	Organización Mundial de la Salud
DRAE	Diccionario de la Real Academia Española
SOSEP	Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente
MAD	Mis Años Dorados

INTRODUCCIÓN

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 proceso vivido” (Jara Holliday, 1994, p.22). Su importancia radica en la reflexión y confrontación de la propia práctica para comprenderla, mejorarla, extraer sus enseñanzas y compartirla.

Las actividades lúdicas facilitan la motivación en las personas por el aprendizaje a través del juego (Cámara Estrella, 2012, p.37). De esta manera, se considera imprescindible el rol que tiene el juego en sí para que las personas de la tercera edad puedan encontrar en las actividades lúdicas un espacio para la creatividad, expresión artística, práctica de valores y otros.

Por tal razón, se sistematizaron las experiencias vividas en el desarrollo de actividades lúdicas tomando como base las opiniones y reflexiones durante el proceso para enriquecer y transformar la propia práctica comunicando los resultados por medio de una cartilla de actividades lúdicas.

El proceso de sistematización se llevó a cabo de la siguiente forma: en primer lugar se procedió al reconocimiento del contexto, se recolectó la información a través de técnicas en instrumentos, tales como la entrevista y la observación. Una vez recolectada, se procedió al ordenamiento, mediante una guía de tópicos.

La información se describe e interpreta críticamente y se analiza para luego establecer las lecciones aprendidas. Su enfoque fue prospectivo el cual plantea que, para transformar la práctica se debe partir de una actuación con visión.

El trabajo de graduación corresponde a la sistematización de actividades lúdicas desarrolladas con personas de la tercera edad en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, durante el período comprendido de enero a junio, en el municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

En el proceso se evidenciaron algunas limitaciones, una de ellas fue el tiempo pues por el período establecido, quedaron algunas actividades pendientes por desarrollarse, las cuales cumplían una función esencial en la práctica. Sin embargo, a través del esfuerzo se logró continuar con la ejecución de las actividades lúdicas propuestas asistiendo a la institución una mayor cantidad de horas.

En el capítulo siete de ese libro, se refiere a que el tercer momento del método según Jara Holliday, (1994, p. 111), es la recuperación del proceso vivido.

La estructura del informe final contiene cuatro capítulos: el capítulo I que detalla la metodología que se empleó durante el proceso de la recuperación del proceso vivido. Asimismo, se describen tres elementos esenciales que dirigen el proceso de sistematización, el objeto, el objetivo y el eje; así como técnicas e instrumentos. En el capítulo II se aborda información contextual e institucional y el marco teórico con fundamentos científicos relacionados a las actividades lúdicas.

Posteriormente, el capítulo III contiene la recuperación del proceso vivido en donde se ejecuta el plan de sistematización y se describe, analiza e interpretan las experiencias vividas; el capítulo IV enmarca las lecciones aprendidas después que se obtuvieron los aprendizajes de la experiencia a través de la reflexión; el informe también tiene las principales conclusiones y recomendaciones, finalmente los anexos y apéndices, donde se adjunta la cartilla de actividades lúdicas como producto de la experiencia vivida.

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1 Tema

Sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado sobre el proceso de desarrollo de actividades lúdicas como complemento a la calidad de vida de las personas de las personas de la tercera edad, realizada en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

1.2 Planteamiento del problema

Las personas de la tercera edad se encuentran en la última etapa de vida, por ende, su estado de ánimo podría verse afectado y sentirse desanimados. Razones tales como abandono de los familiares, necesidad de afecto y sentido de pertenencia tienden a afectar el estado emocional, psicológico y físico de las personas de la tercera edad. Por ello, se considera de vital importancia el desarrollo de actividades lúdicas para que puedan encontrar en ellas un espacio para la creatividad, expresión artística, práctica de valores, entre otros.

El diagnóstico institucional se llevó a cabo en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula, donde se brinda atención a cuarenta y dos personas que necesitan realizar actividades lúdicas, para el fortalecimiento de destrezas y habilidades. Sabiendo que la preparación en las personas de la tercera edad presenta grandes desafíos, tales como cargas familiares o situaciones donde el cuerpo empieza a deteriorarse, dificultad para trabajar, o disminución en actividades sociales; todo ello conlleva a experimentar estados negativos como la exclusión y la depresión, dando como resultado una vida sedentaria. Vale la pena decir que el Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, no posee una cartilla de actividades lúdicas que fortalezcan destrezas y habilidades en las personas de la tercera edad.

La sistematización permite la interpretación crítica de las experiencias vividas en este proceso. Por lo que a partir de la experiencia se diseña una cartilla de actividades lúdicas para que se fortalezcan habilidades y destrezas de las personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados” y de esta manera se sientan queridos, incluidos, capaces y con deseos de involucrarse en la sociedad.

En entrevista con la administradora del Centro de Atención “Mis Años Dorados, licenciada Gloria María García Méndez, el programa fue creado con la finalidad de prestar servicios de atención integral a las personas mayores de 60 años en condición de pobreza y extrema pobreza; con el propósito de respetar y promover los derechos humanos, facilitándoles servicios de atención para mejorar sus condiciones y calidad de vida.

1.3 Justificación

Es primordial tomar en cuenta que las personas de la tercera edad constituyen una población vulnerable que se encuentra viviendo en estados de desánimo y abandono de sus familiares y ello repercute en que su calidad de vida se vea afectada sintiéndose excluidos ante la sociedad.

Por tal razón, es necesario motivar y brindar a las personas de la tercera edad sentimientos de pertenencia. Por lo que sistematizar el desarrollo de actividades lúdicas permite reflexionar sobre la importancia de motivar, incentivar e incluir a la persona de la tercera edad como parte de procesos de formación, donde puedan ser partícipes de su aprendizaje, que tengan la oportunidad de opinar, expresar sus criterios y puntos de vista.

Considerando que la vejez es una etapa de la vida, es importante asimilarla y aceptarla para que se pueda disfrutar fortaleciendo las capacidades y destrezas que se posee y que de esta manera se pueda vivir en plenitud (Cámara Estrella, 2012, p.40).

Por tal razón, se resalta la importancia de sistematizar el desarrollo de actividades lúdicas porque pretende aportar recursos procedimentales para que los profesionales que laboran en la institución tomen como referencia un documento creativo construido

a partir de la experiencia y de esta manera formen parte de las actividades ejecutadas con las personas de la tercera edad que asisten a la institución.

1.4 Objeto de sistematización

La experiencia vivida en el desarrollo de las actividades lúdicas realizadas con personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula, en el período comprendido de enero a junio del año 2016.

1.5 Objetivo

Construir a partir de la experiencia vivida una cartilla de actividades lúdicas que responda a las necesidades de las personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

1.6 Definición del eje de sistematización

Contribución de las actividades lúdicas a la calidad de vida de las personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, del departamento de Chiquimula.

1.7 Grupo meta

El proceso se desarrollará con la participación de cuarenta y dos personas de la tercera edad (veinte mujeres y veintidós hombres) del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula. Se describe en el siguiente cuadro:

Cuadro 1. Población del Centro de Atención “Mis Años Dorados”

Género	Totales
Mujeres	20
Hombres	22
Total	42

Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por dirección del Centro MAD, 2015.

Se trabajó con toda la población, sin embargo, no hubo asistencia total de las personas durante el transcurso de la semana.

1.8 Momentos metodológicos de la sistematización

En el proceso de recuperación de la experiencia vivida del Ejercicio Profesional Supervisado, se utilizó el enfoque de sistematización prospectivo, con la finalidad de hacer un aporte a futuro, que facilite la toma de decisiones para mejorar las condiciones de vida de las personas de la tercera edad. Con este enfoque se llevó registro de la experiencia desde el inicio hasta el final del proceso de formación, para expresar todos los momentos relevantes sin perder el eje de sistematización.

1.8.1 Recuperación del proceso vivido

a) Fase previa

Al inicio se recibió una preparación teórica por medio del curso propedéutico que fue impartido por la catedrática licenciada Celeste Aída Gómez Marín de López, en el que dio a conocer las características y lineamientos sobre trabajos de graduación, así como los conocimientos básicos sobre la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado.

Previo a la recuperación del proceso vivido, fue necesario visitar al Centro de Atención “Mis Años Dorados” donde se realizó la sistematización del EPS y posteriormente; se entregó a la administradora de la institución Licda. Gloria María García Méndez la respectiva solicitud de autorización para desarrollar las actividades profesionales. Se tomó elementos indispensables para realizar el estudio del contexto comunitario e institucional. De igual manera, se llevó a cabo entrevistas al personal de la institución, que sirvieron para recopilar información sobre la problemática que necesitó atención y de esta manera elaborar la propuesta que se presentó ante la comisión de trabajos de graduación del Centro Universitario de Oriente, Chiquimula.

b) Fase inicial

Durante este periodo se dieron los primeros acercamientos con las personas de la tercera edad donde se llevó a cabo la recuperación del proceso vivido, para conocer las funciones y misión del Centro de Atención “Mis Años Dorados”. Así mismo, se asignaron las principales actividades que como epesista se desarrollarían en la institución del municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

Se elaboró también la propuesta del plan de sistematización, el cual incluía tres elementos fundamentales que guiaron la recuperación del proceso vivido: objeto, objetivo y eje de sistematización.

c) Fase de desarrollo

En esta etapa se utilizaron las técnicas e instrumentos que permitieron llevar un registro del desarrollo de actividades lúdicas. Una de las técnicas principales para la recuperación del proceso vivido fue la observación, pues por medio de ella la sistematizadora estuvo atenta en todo momento de registrar de forma neutral y lo más cercano posible cada acontecimiento durante la fase. Asimismo, se utilizaron otras técnicas como entrevistas individuales, cuaderno de apuntes y otros.

Se hizo hincapié en las opiniones y percepciones de personas de la tercera edad y del personal del Centro en estudio y con ello se reflexionó, analizó e interpretó para entender y explicitar la realidad de las personas de la tercera edad y visualizar la contribución que se logró a través del desarrollo de actividades lúdicas en la institución.

Seguidamente, con los registros y por medio de una guía de ordenamiento, se reconstruyó la historia de manera ordenada. Se utilizó una guía de preguntas derivadas de la guía de ordenamiento, con la que se redactaron las lecciones aprendidas del capítulo IV del informe final.

d) Fase de cierre

En esta fase, se comunicaron los aprendizajes obtenidos, las principales conclusiones y recomendaciones, se aprovechó la oportunidad para realizar una mañana recreativa,

con juegos, pastel y piñata con el objetivo de convivir y compartir experiencias con las personas involucradas en el proceso: personal del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, personas mayores y Licda. Eddy Lorena Martínez coordinadora del Centro Universitario de Oriente, sección Esquipulas.

En dicha actividad también se hizo entrega de la cartilla de actividades lúdicas sugeridas para ser desarrolladas con personas de la tercera edad y pueda ser aplicada por el personal que labora en la institución.

1.9 Ordenar y clasificar la información para la reconstrucción histórica

Para la elaboración, se registraron las experiencias vividas durante el proceso de sistematización haciendo uso de las técnicas de observación y entrevistas personales, cuaderno de apuntes, así como los formatos de registros 1 y 3 de Oscar Jara.

La información obtenida se ordenó de acuerdo a una guía de ordenamiento, respondiendo a varias preguntas que permitirá según Jara Holliday, (1994, p.114) “articular la información sobre la experiencia en torno a los aspectos básicos que nos interesa”.

Para ordenar y clasificar la información se establecieron los siguientes tópicos para cada fase:

1.9.1 Fase previa

- Objetivos formativos
- Motivaciones para desarrollar la fase.
- Logros alcanzados
- Dificultades que se presentaron durante la fase

1.9.2 Fase inicial

- Objetivo formativo
- Motivaciones durante el desarrollo de la fase
- Logros alcanzados

- Dificultades que se presentaron durante la fase

1.9.3 Fase de desarrollo

- Objetivos formativos para desarrollar con personas de la tercera edad.
- Motivaciones que llevaron a participar con este grupo de personas.
- Actividades lúdicas a desarrollar con personas de la tercera edad.
- Los logros alcanzados
- Las dificultades que se presentaron durante el proceso.

1.9.4 Fase de cierre

- Objetivo formativo
- Motivaciones durante el desarrollo de la fase
- Logros alcanzados
- Dificultades que se presentaron durante la fase

1.10 Análisis, síntesis e interpretación crítica del proceso

De los aspectos del inciso anterior surgieron las guías de preguntas, las que se utilizaron para elaborar las lecciones aprendidas del capítulo IV del informe final:

1.10.1 Fase previa

- ¿Cuáles fueron los logros y las dificultades que se presentaron durante el desarrollo de la fase?
- ¿Cuáles fueron las principales tensiones que se presentaron durante el desarrollo de la fase?
- ¿Qué aspectos positivos y negativos se observaron durante el proceso?

1.10.2 Fase inicial

- ¿Cuáles fueron los logros y las dificultades que se presentaron durante el desarrollo de la fase?

- ¿Cuáles fueron las principales tensiones que se presentaron durante el desarrollo de la fase?
- ¿Qué aspectos positivos y negativos se observaron durante el proceso?

1.10.3 Fase de desarrollo

- ¿Qué tipo de motivaciones fueron las más comunes en la mayoría de las personas de la tercera edad al inicio? ¿Cambiaron? ¿Sí o no y por qué?
- ¿Cuáles fueron los logros y las dificultades que se presentaron durante el desarrollo de las actividades lúdicas?
- ¿En qué medida el desarrollo de las actividades lúdicas incide en las personas de la tercera edad?
- ¿Qué acciones se observaron que fueron un éxito? ¿Cuáles fueron un fracaso y por qué?
- ¿Qué aspectos positivos y negativos se observaron durante el proceso? ¿Se superaron? ¿Por qué?
- ¿Qué cambios ocurrieron con relación al antes y después de desarrolladas las actividades lúdicas? ¿Qué contradicciones aparecieron? ¿A qué se debieron? ¿Se mantienen?
- ¿Qué aportes surgen con relación al desarrollo de actividades lúdicas?
- ¿Qué desafíos se enfrentaron durante el desarrollo de actividades lúdicas?

1.10.4 Fase de cierre

- ¿Cuáles fueron los logros y las dificultades que se presentaron?
- ¿Qué acciones se observaron que fueron un éxito? ¿Cuáles un fracaso?

- ¿Cuáles fueron las principales tensiones que se presentaron durante la fase?
- ¿Qué aspectos positivos y negativos se observaron durante el proceso?

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

Para la recuperación de la experiencia vivida, primero fue necesario recolectar la información a través de técnicas e instrumentos, con los que se reconstruyó los distintos momentos tal como se dio en su preciso momento.

1.11.1 Técnicas

Son un conjunto de procedimientos que se emplean para conducir un proceso hacia el objetivo deseado.

a) Observación

La observación es un “método de recolección de datos que consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2010. p.260). La observación servirá para captar las apreciaciones y percepciones de las personas involucradas, a través de una guía de observación que permitirá mantener un papel activo y de reflexión permanente, con una actitud atenta de los detalles y sucesos intervenidos en el proceso.

b) Entrevistas

Para Roberto Hernández Sampieri, Fernández “et al” (2010), la entrevista se define como: “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p. 418). Para tal efecto, las entrevistas se llevarán a cabo estableciendo familiaridad para lograr una comunicación y construcción de significados respecto a las interrogantes planteadas.

c) Positivo, Negativo, Interesante -PNI-

“El PNI busca separar la exploración “positiva” de la “negativa”, suspendiendo temporalmente las intuiciones globales sobre si una idea es buena o mala” (Bono, s.f. p.1). Se utilizó para recuperar la experiencia vivida de algunas actividades relevantes.

1.11.2 Instrumentos

Son herramientas que sirven para conseguir un fin, en este sentido, servirá para registrar la información de las experiencias vividas.

a) Diario de campo

Para Roberto Hernández Sampieri, Fernández “et al” (2010) el diario de campo es: “una especie de diario personal, donde se registran las anotaciones, que incluye descripción del contexto, mapas, diagramas y listado de objetos o artefactos” (p. 380).

Con este instrumento se registrarán las diferentes acciones y procesos del desarrollo de actividades lúdicas a través de anotaciones personales y los cuadros de registro 1 y 3 de Jara para plasmar las opiniones y reflexiones de las personas involucradas.

b) Fotografías

“La fotografía es el procedimiento que permite obtener imágenes fijas de la realidad mediante la acción de la luz sobre una superficie sensible o sobre un sensor” (Real Academia Española, 2014). Este instrumento servirá como evidencia de las reacciones e impresiones de las personas de la tercera edad durante el transcurso del proceso.

c) Formatos de registro diario

Según Jara Holliday (1994) “los registros nos permiten ir a la fuente de los distintos momentos que se llevaron a cabo a lo largo de la experiencia” (p.98). Los formatos utilizados serán el formato de registro diario y semanal (ver anexos 3 y 4) con el objetivo que la información sea registrada y analizada después de las actividades.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco contextual

2.1.1 Nombre del municipio

Municipio de Esquipulas, departamento de Chiquimula.

2.1.2 Breve ubicación geográfica

El municipio de Esquipulas se sitúa en la parte sur-oriental del departamento de Chiquimula, República de Guatemala, en el área del Trifinio de las líneas divisorias entre las repúblicas de El Salvador, Honduras y Guatemala. Según Acosta Zavala, (2007), Esquipulas:

Colinda al norte con los Municipios de Olopa, Jocotán y Camotán del departamento de Chiquimula. Al Sur con municipio de Metapán, El Salvador. Al oriente con los departamentos de Copán y Ocotepeque, Honduras y al poniente con el municipio de Concepción las Minas y parte de Quezaltepeque del departamento de Chiquimula, Guatemala (p.30).

2.1.3 Breve reseña histórica del lugar

Acosta Zavala (2007) afirma que “antes de la conquista Esquipulas era conocido como Ysquipulas, Según el libro del Cabildo, en su folio 162, Ysquipulas fue conquistada por primera vez en 1525, por los capitanes españoles Juan Pérez Dardón, Sancho de Barahona y Bartolomé Becerra, quienes fueron enviados por don Pedro de Alvarado” (p.33).

2.1.4 Cultural

Del 11 al 15 de enero Esquipulas celebra su fiesta en honor al Milagroso Señor de Esquipulas. Sus fiestas patronales son del 21 al 28 de Julio en honor al patrón Santiago.

La literatura oral es la más sobresaliente en Esquipulas pues los relatos se han transmitido de generación en generación y la presencia indígena se percibe en cuentos, leyendas y mitos.

2.1.5 Etnias, costumbres

Los Chortíes ocuparon a cuya cultura pertenecieron los fundadores de Copán, todo el Occidente de Honduras y el Oriente guatemalteco, correspondió a los departamentos de Izabal, Zacapa y Chiquimula” (Acosta Zavala, 2007, p. 34).

Según Acosta Zavala (2007) “hoy el área Chortí se ha reducido a los municipios chiquimultecos de Jocotán, Camotán y Olopa y al zacapaneco de la Unión. Y se le atribuye a los Chortíes una devoción especial por el milagroso Cristo Crucificado de Esquipulas (p.35).

2.2 Contexto institucional

2.2.1 Nombre de la institución

Centro de Atención “Mis Años Dorados” –MAD–, programa nacional de la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente.

2.2.2 Ubicación

El MAD se encuentra ubicado en 3era. Ave 6-61 Zona 1, Esquipulas, Chiquimula.

2.2.3 Visión

En entrevista con la administradora del MAD licenciada Gloria María García Méndez afirma que el programa tiene como visión mejorar la calidad de vida de adultos mayores, más vulnerables del país, por medio de acciones que contribuyan a su alimentación, salud, mente y situación socioeconómica que les permita tener una vida digna. Cada una de éstas bajo la construcción de alianzas gubernamentales y locales.

2.2.4 Misión

Propiciar y promover espacios que fortalezcan la integridad de vida de las personas mayores más vulnerables de Guatemala.

2.2.5 Breve reseña histórica

La licenciada Gloria María García Méndez, en entrevista afirma que el Centro de Atención “Mis años Dorados” en el municipio de Esquipulas, se inauguró el 4 de enero del año 2012, fue creado bajo el acuerdo interno 183-2012; para dar respuesta al sector vulnerable de adultos mayores, quienes por años han sido olvidados.

Para la Secretaría de las Obras Sociales de la Esposa del Presidente (2014), el Centro de Atención está “destinado para el cumplimiento de las políticas y acciones relativas al bienestar y atención de los grupos etarios vulnerables mayores de sesenta años de edad, en situación de pobreza y extrema pobreza” (p.7). De igual manera afirma que:

La institución “brinda alimentación y atención integral diurna en los aspectos: psicológico, ocupacional, físico, recreativo y cultural, a las personas que, por sus características personales, familiares, económicas y sociales requieren de un espacio de convivencia y participación” (p. 7).

2.2.6 Objetivos institucionales

La administradora del Centro de Atención “Mis Años Dorados, Gloria María García Méndez en entrevista afirma que entre los objetivos institucionales están: realizar actividades para hacerlos miembros activos y productivos de su comunidad, ayudar a disminuir la brecha generacional, creando un espacio que promueva el intercambio de conocimientos y experiencias entre los adultos mayores. Continúa expresando que:

Otro de los objetivos es: “atender a los adultos mayores para que sus familias puedan seguir siendo productivas, con seguridad de que sus adultos mayores están siendo atendidos de forma integral, atención diurna e integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

2.2.7 Valores de la institución

Los siguientes valores son los pilares fundamentales de la institución.

a) Igualdad

Las personas son tratadas sin discriminación de ningún tipo, valorando la diversidad cultural que se manifiesta en la idiosincrasia de cada persona de la tercera edad.

b) Libertad

Se promueve la libertad individual en cada una de las situaciones que se presenten, escogiendo lo que mejor se adapte a las necesidades de las personas mayores.

c) Cooperativismo

Este valor se cultiva a partir de la actividad cotidiana, haciendo énfasis en los beneficios que se obtienen al trabajar en equipo, practicando la sencillez y la solidaridad en la resolución de los problemas del entorno social.

d) Educación en valores

La institución educa en valores, de manera especial con aquellos que fomentan la paz, la justicia, la solidaridad, el desarrollo de la autonomía personal y la toma de decisiones.

2.2.8 Funciones de la institución

Según la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (2014), el programa brinda atención integral a los adultos mayores en los siguientes componentes:

a) Alimentación

Se le brinda alimentación gratuita a cada uno de los beneficiarios, proporcionándoles tres raciones diarias (dos refacciones y un almuerzo). Terapia Física: Se realizan

actividades personalizadas a cargo de fisioterapeutas, con el objetivo de fortalecer la salud física de los beneficiarios

b) Atención primaria en salud

Se ha logrado la salud de los beneficiarios a través de: jornadas médicas, atención odontológica, evaluaciones oftalmológicas, toma diaria de signos vitales, control de medicamentos y curaciones menores.

Se desarrollan actividades de evaluación psicológica y de diagnóstico para luego realizar terapias en búsqueda de una adecuada salud mental. Terapia Ocupacional: Se llevan a cabo actividades productivas tales como la elaboración de huertos y artesanías, entre otros.

2.2.9 Estructura organizativa

El Centro MAD trabaja respetando la siguiente estructura organizativa:

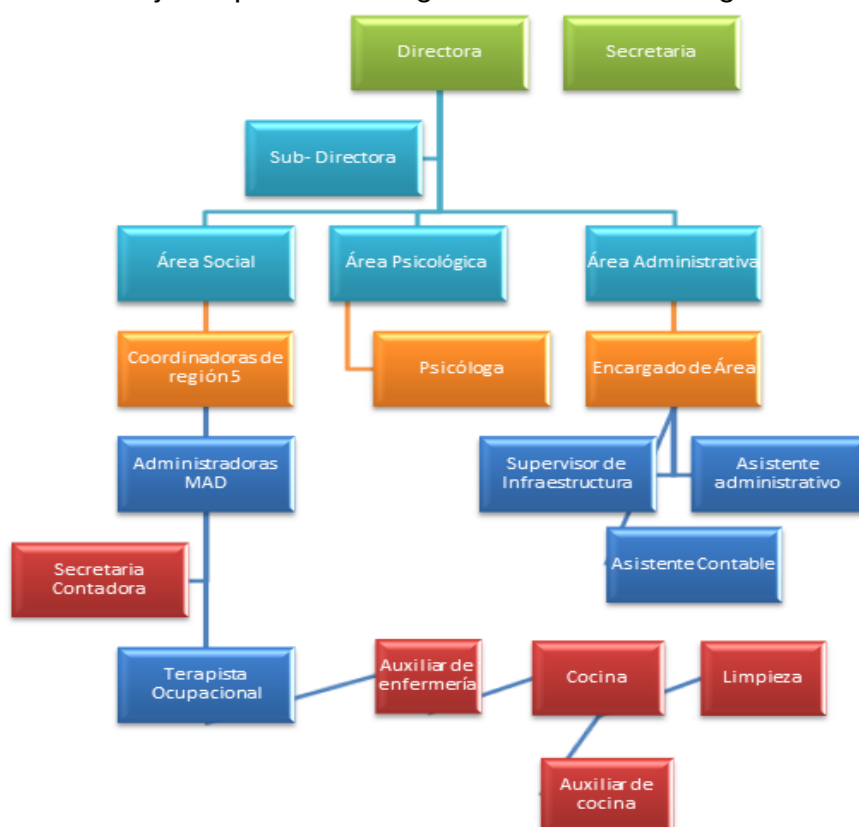


Figura 1: Organigrama institucional

Fuente: Con base a información de la administración del Centro de Atención MAD.

2.2.10 Autoridades

a) Autoridades Superiores

- Secretaria de Obras Sociales.
- Subsecretaria de Obras Sociales.

b) Direcciones y Unidades de Apoyo

- Municipalidad de Esquipulas

c) Unidades de Asesoría

- Dirección de Auditoría Interna.
- Dirección Jurídica.
- Dirección de Comunicación Social.

d) Planilla de empleados

- Administradora: Licda. Gloria María García Méndez.
- Secretaria: María Fernanda Hurtado Vividor.
- Terapista Ocupacional: Alma Lucía García Madrid.
- Auxiliar de enfermería: Vilma Aracely Guzmán Landaverry.
- Encargada de cocina: Vita de Moscoso.
- Auxiliar de cocina: Ana Maritza García Arias.
- Encargada de limpieza: Claudia Maritza Vidal.

Se destaca que el personal está contratado bajo el renglón 021.

2.2.11 Programas o proyectos que atienden

La administradora del Centro de Atención Mis Años Dorados, Licda. Gloria María García Méndez en entrevista afirma que dicho centro está destinado para el

cumplimiento de las políticas y acciones relativas al bienestar y atención de los grupos etarios vulnerables mayores de sesenta años de edad, en situación de pobreza y extrema pobreza.

De la misma manera afirma que: el Centro de Atención brinda alimentación y atención integral diurna en los aspectos: psicológico, ocupacional, físico, recreativo y cultural, a las personas de la tercera edad, propiciando el auto cuidado, crecimiento individual y grupal, colaborando así a mantener su independencia y pertenencia en su autonomía familiar.

2.2.12 Instituciones con las que se relaciona

a) Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP)

La administradora del Centro de Atención, en entrevista afirma que la función principal es aprobar, modificar y evaluar los planes y programas de trabajo, así como la programación financiera, supervisará la ejecución de estos y dictará los lineamientos y políticas de trabajo que correspondan. La misma autora afirma que:

La Secretaría de Obras Sociales tendrá las atribuciones siguientes:

- **Representar legalmente a la entidad**

“Ejercer la Dirección Administrativa de las Direcciones, Departamentos o Unidades de la Secretaría de Obras Sociales, y es responsable ante la Esposa del Presidente de la República por el buen funcionamiento de la Institución. Participar en la elaboración de los programas y planes de trabajo de la Secretaría de Obras Sociales”.

b) Municipalidad de Esquipulas

“Es la encargada de pagar todos los servicios básicos del Centro de atención, tales como: pago de alquiler, servicio de teléfono e internet, traslado de las personas de la tercera edad, así como las reparaciones de las instalaciones, compra de gas y servicio de cable”.

2.3 Marco Teórico

2.3.1 Sistematización

a) Definición del término de sistematización

Según Jara Holliday (1994), 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, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo” (p.22).

b) Objetivo, objeto y eje de sistematización

i. Objetivo

“Definir, de la manera más clara y concreta posible, el sentido, la utilidad, el producto o el resultado que esperamos obtener de la sistematización” (Jara Holliday, 1994, p.103).

ii. Objeto

El objeto de sistematización hace referencia a las experiencias que se quieren sistematizar, se trata de “escoger la o las experiencias concretas que se van a sistematizar, claramente delimitadas en lugar y tiempo” (Jara Holliday, 1994, p.104).

iii. Eje de sistematización

Como eje de sistematización se pretende extraer los aspectos centrales de las experiencias vividas. Para Jara Holliday (1994) un eje de sistematización es: “como un hilo conductor que atraviesa, la experiencia y que está referido a aquellos aspectos centras de esa (o esas) experiencia (s) que nos interesa sistematizar, particularmente, en ese momento” (p.106).

El proceso se desarrollará a través de varias fases (previa, inicial, de desarrollo y de cierre). Tendrá un enfoque prospectivo, el cual consiste en dejar constancia de la experiencia, la cual servirá a futuro. Así mismo, se hará la recolección de la información para luego ordenar, describir, analizar y reflexionar críticamente sobre la experiencia vivida.

2.3.2 Centro de Atención “Mis Años Dorados”

El programa “Mis Años Dorados” fue creado bajo el acuerdo 183-2012 del dieciséis de julio del dos mil doce, el cual tiene por objetivo brindar atención diurna e integral para mejorar la calidad de vida de los vulnerables dentro de los que se encuentra el adulto mayor, que vive en pobreza extrema, contribuir a la conservación de sus facultades mentales y físicas, realizar actividades para hacerlos miembros activos y productivos de su comunidad (Secretaría de las Naciones Unidas, 2015, p.4).

El Centro de Atención se fundó con el objetivo de ayudar a disminuir la brecha generacional, creando espacios que promuevan el intercambio de conocimientos y experiencias entre los adultos, jóvenes y niños de su comunidad, asimismo, fomentar la integración familiar involucrando y educando a la familia en los cuidados y atención al adulto mayor.

a) Actividad lúdica

“El juego o actividad lúdica es una manifestación de la vida, cuya única motivación es el placer de jugar. Trasladar esta idea al colectivo de las personas mayores sin otro propósito sería minusvalorar la función holística de desarrollo que tiene el juego en sí, y al grupo de personas mayores, que pueden encontrar en las actividades de animación y lúdicas, un espacio de promoción de la creatividad, del espíritu artístico, de los beneficios de la actividad física... en definitiva, de su desarrollo integral” (Cámara Estrella, 2012, p.37).

b) Calidad de vida

Giusti (1991), define “la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer

apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas” citado por (Mora, Villalobos, Araya, y Ozols, 2004, p.3).

c) Importancia del juego en la vida de las personas de la tercera edad

Cámara Estrella (2012), afirma que:

“Para la persona mayor es muy importante saberse necesaria, con posibilidad de participar en acontecimientos sociales y familiares, para mantener una conducta activa y dinámica, que moviliza no sólo su autoestima, sino también su cuerpo, y mantiene vivas sus aptitudes físicas y psicológicas” (p.39).

El juego está presente en muchos aspectos de nuestra vida, y en la configuración misma de nuestra personalidad. Éstos contribuyen a la salud y desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales de la persona, e inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo.

La actividad lúdica en esta etapa, se concibe, no como espacio de entretenimiento o un simple llenar el tiempo, sino como el progreso de las personas mayores a través de su integración y participación voluntaria en actividades que propicien el trabajo en equipo que les sean de beneficio para su desarrollo humano. La animación atrae la actividad física, cultural, social y afectiva, propicia en las personas mayores la oportunidad de manifestarse y exponer su experiencia, así como la oportunidad de seguir aprendiendo.

d) Clasificación de las actividades lúdicas para el desarrollo de la persona humana en sus diferentes aspectos

“El trabajo de Virginia Henderson, redactado en 1955 para el Consejo Internacional de Enfermeras, expone una clasificación de actividades de animación basada en la teoría de las necesidades básicas de Maslow, que tomamos como referencia porque proponen un diseño amplio, variado y completo, y atiende a todas las dimensiones de la persona” (Cámara Estrella, 2012, p.45).

Para Torres Quintanar (2005): “La teoría de Maslow sobre la jerarquía de las necesidades se basa en la premisa, de que el hombre es un ser que posee necesidades que desea satisfacer y cuya conducta está dirigida a la consecución de objetivos, Abraham H. Maslow (1967) postula un catálogo de necesidades a diferentes niveles que están dispuestas en un orden jerárquico” (p.39).

Dentro de esa estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce apatía, sino que por el contrario, la atención pasa a ser ocupada por las necesidades del próximo nivel que se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de dicha jerarquía, y son esas necesidades las que se buscan satisfacer.

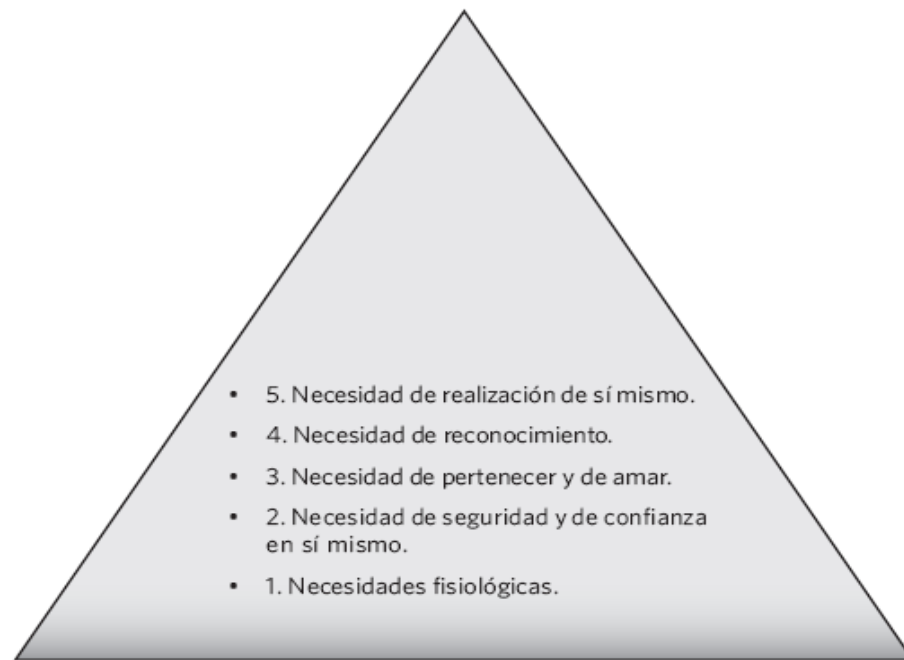


Figura 2. Necesidades básicas de Maslow.

Fuente: Tomado de Cámara Estrella, 2012, p.46.

Las necesidades básicas indicadas en la figura 2, se describen desde los siguientes ámbitos:

- Necesidades de realización de sí mismo: ideal, creatividad, desarrollo personal.
- Necesidad de reconocimiento: ser reconocido, capaz, estimado, amor a sí mismo.
- Necesidad de pertenecer y amar: familia, amigos, grupo: amar y ser amado.

- Necesidad de seguridad y de confianza en sí mismo: casa, dinero, patrimonio, aprendizajes fundamentales.
- Necesidades fisiológicas: comer, beber, dormir, reproducirse...

“Basándose en esta teoría se expone que las catorce necesidades fundamentales de las personas mayores son: respirar, comer, beber, eliminar, moverse, mantener una buena postura, dormir y descansar, vestirse y desvestirse, mantener la temperatura del cuerpo normal, estar limpio y cuidado, evitar los peligros, comunicarse, actuar según las propias creencias y valores, ocuparse con el fin de realizarse, divertirse y aprender” (Cámara Estrella, 2012, p. 46).

De estas necesidades se derivan las siguientes actividades, tal como aparecen en la figura 3:

Actividades derivadas de las necesidades básicas	
A. Actividades físicas: a. Equilibrio. b. Movilidad articular. c. Flexibilidad. d. Refuerzo muscular. e. Destreza, coordinación. f. Adaptación. - cardiorespiratoria frente al esfuerzo. g. Afinamiento sensorial h. Actividades al aire libre y en la naturaleza. i. Juegos colectivos. j. Actividades acuáticas.	B. Actividades cognitivas: a. Talleres de memoria. b. Grupos de conversación. c. Actividades de la mente. d. Favorecer la concentración.
C. Actividades de expresión y de comunicación: a. Expresión corporal y juegos teatrales. b. Canto, coral. c. Música, ritmo. d. Bailes. e. Juegos de sociedad. f. Expresión escrita. g. Lectura activa.	D. Actividades de artes plásticas: a. Dibujo, pintura. b. Modelado, escultura. c. Bordado, punto, costura. d. Alfarería. e. Cestería. f. Papiroflexia. g. Manualidades con materiales de reciclado.
E. Actividades espirituales: a. Celebraciones religiosas. b. Canto. c. Lectura. d. Reuniones	

Figura 3. Actividades derivadas de las necesidades básicas.
Fuente: Tomado de Cámara Estrella, 2012, p.47.

a) Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2014), define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”.

La actividad física realizada de manera moderada mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; la salud ósea y funcional; asimismo, reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o cadera.

b) Actividades cognitivas

La palabra cognitivo significa: “perteneciente o relativo al conocimiento” (Real Academia Española, 2014).

Según Puig Grasset, 2012: “la estimulación cognitiva tiene como objetivo: “mantener y/o aumentar el rendimiento del cerebro, así como buscar estrategias para elentecer y compensar las fallas normales de atención y memoria” (p.8).

El autor afirma que la importancia de la estimulación cognitiva “radica en que se ha observado que con la edad se debilitan algunos sentidos, como la vista y la audición, la sensibilidad táctil, la rapidez de aprendizaje y de reacción, la atención y la retención de nombres” (p.8).

Este tipo de actividades para la estimulación cognitiva según permite “mejorar la calidad de vida y promover un desempeño autónomo y funcional de los adultos mayores” (p.8).

c) Actividades de expresión y comunicación

Según el Ministerio de Educación de Perú (2013), “la expresión y comunicación son procesos muy importantes para el desarrollo de los niños y de los seres humanos en

general. Se expresan y comunican por medio de diversos lenguajes, que generalmente se manifiestan de modo integrado durante el juego” (p.30).

Los lenguajes expresivos, cognitivos y comunicativos que se constituyen en reciprocidad nacen y se desarrollan en las experiencias, entre ellos: dramático, danza, música y gráfico-plástico.

La palabra “lenguajes” hace referencia a sistemas de comunicación que permite manifestar sentimientos, emociones e ideas.

d) Actividades espirituales

Según Griego (2010), la espiritualidad es: “la expresión de la esencia del ser. Esta esencia es la sustancia de la vida y se manifiesta en energía, cualidades y valores” (p.1).

Igualmente, afirma que: “la espiritualidad salva de caer, sufrir o morir. Es la fuerza que nos resucita con amor cada día. La espiritualidad es lo que da sentido a nuestra existencia y significado a nuestro camino” (p.1).

e) Actividades de artes plásticas

Para la Real Academia Española (2014), artes es: “manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”. Y “plástica” es: “dicho de un material: que, mediante la comprensión, puede cambiar de forma y conservar ésta de modo permanente, a diferencia de los cuerpos elásticos”.

Según el Ministerio de Educación de Perú (2013), el lenguaje gráfico-plástico se entiende como: “aquel que se vale de materiales para ser transformados o en los que se puede dejar una huella o registro visual con ayuda de herramientas” (p. 25).

CAPÍTULO III

RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO

Este capítulo es uno de los más relevantes, Jara Holliday (1994) afirma que es aquí donde “se entra de lleno a la sistematización” (p.111). Consiste en recuperar el proceso vivido en la realización de las actividades lúdicas, con la participación de las personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Para la recolección de la información se hizo uso de técnicas e instrumentos durante el proceso para registrar las distintas experiencias.

La información obtenida se ordenó, clasificó e interpretó la información para ubicar los diferentes elementos del proceso, tomando como referencia el eje de sistematización. Se utilizó una guía de ordenamiento, la que permitió articular la información de la experiencia en relación a los aspectos que interesaba recuperar.

La recuperación del proceso vivido se presenta en las siguientes fases:

3.1 Fase previa

Se llevó a cabo la preparación teórica para definir las acciones que corresponden tanto a la sistematización como al Ejercicio Profesional Supervisado.

3.1.1 Objetivos formativos

Capacitar a la estudiante a través del curso propedéutico para desempeñar su papel como sistematizadora y como epesista.

El curso propedéutico fue brindado por la asesora Licda. Celeste Aída Gómez Marín de López, el cual consistió en una clase presencial los sábados durante varios meses.



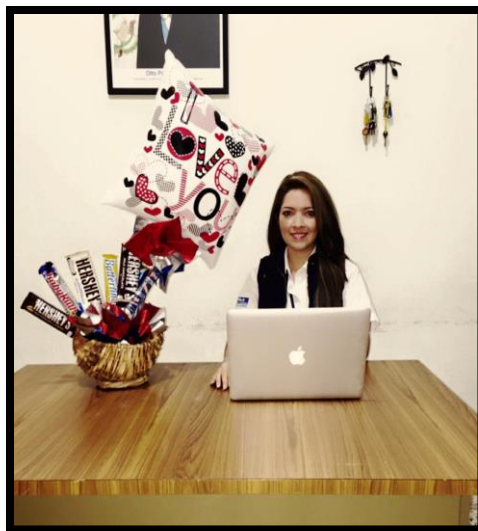
*Licda. Celeste Áída Gómez,
asesora del curso*

La asesora impartió orientaciones acerca de las diferentes modalidades para el trabajo de graduación, con sus características y lineamientos, los cuales se tuvieron que seguir para llevar a cabo el trabajo referido.

Después de adquirir los conocimientos básicos y de analizar las diferentes modalidades, se decidió sistematizar la experiencia vivida en el Ejercicio Profesional Supervisado, con un enfoque prospectivo.

Como resultado de lo anterior, se pensó en una institución de proyección social a la cual se le pudiera brindar un apoyo esencial. Partiendo de ahí, se continuó con la elaboración de la propuesta.

Se realizaron las visitas a las instituciones: Ciudad de la felicidad, Orfanato “Hogar Esquipulas” y Centro de Atención “Mis Años Dorados”. A partir de ahí se solicitó autorización para llevar a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, por ser una institución que atiende a personas mayores, reconociendo que son una riqueza para la sociedad y que es importante adquirir y compartir experiencias con ellos.



*Licda. Gloria María García Méndez,
administradora del Centro de Atención
MAD.*

Se efectuó una visita a la administradora del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, Licda. Gloria María García Méndez, para recopilar la información necesaria y realizar el diagnóstico institucional.

La propuesta de sistematización contiene: tema, planteamiento del problema, objeto y eje de sistematización, justificación, objetivo general, momentos metodológicos y técnicas e instrumentos para recuperar e interpretar el contenido.

Finalizada la propuesta, la estudiante se sometió a evaluación para llevar a cabo el trabajo de graduación a través de la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado.

3.1.2 Motivaciones

Se enfocó en el deseo de adquirir conocimientos acerca de las modalidades para realizar el trabajo de graduación.

3.1.3 Logros

Entre los logros más significativos que se obtuvieron en el curso propedéutico, se considera el nivel de conciencia alcanzado por la estudiante al manifestar la preocupación por brindar un servicio de calidad en la institución donde aplicaría sus

conocimientos y capacidades obtenidas durante su formación académica; así como concretar los elementos que integran el plan de sistematización, en donde sobresale el objeto, objetivo y eje, cuyos elementos dirigen dicho trabajo.

También se logró obtener la información para describir el contexto institucional donde se llevaría a cabo la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado, precisamente en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

3.1.4 Dificultades enfrentadas

Durante el curso propedéutico fue difícil elegir la modalidad de sistematización, debido a que no se había tenido la oportunidad de llevarla a cabo alguna, y ante la inexperiencia, se experimentó algo de incertidumbre, porque al principio no se lograba entender cuáles elementos eran propiamente de esta modalidad y cuáles, del Ejercicio Profesional Supervisado.

3.2 Fase inicial

Tuvo sus inicios en el período comprendido del mes de diciembre de 2015 al ocho de enero del año 2016. En esta fase se hicieron los primeros acercamientos a la institución donde se llevaría a cabo el EPS.

3.2.1 Objetivo formativo

Percibir las apreciaciones del personal que laboró en la institución y de las personas mayores con quienes se desarrolló el Ejercicio Profesional Supervisado.

Se propició el primer contacto; se conversó y observó en los rostros de los y las ancianas muestras de inquietud, duda y curiosidad.

Respecto del personal, se apreció entre ellos un ambiente agradable y trato cordial, así mismo con las personas mayores, lo que se vio reflejado por su asistencia en forma periódica al Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

3.2.2 Motivaciones para el desarrollo de la fase

Entre las principales motivaciones está realizar el Ejercicio Profesional Supervisado con eficiencia y calidad.

Cumplir con los lineamientos establecidos por coordinación de Chiquimula, llevó a la epesista a esforzarse por establecer el convenio con la institución porque la redacción de documentos debe ser de una manera clara y precisa.

En la elección de las actividades lúdicas, se vio marcada la motivación por escoger las que mejor se adaptaran a las capacidades de las personas mayores, las cuales fomentarán el trabajo en equipo, práctica de valores, entre otras.

3.2.3 Logros alcanzados

Entre los principales logros que se obtuvieron se menciona que los acercamientos que se realizaron al Centro de Atención “Mis Años Dorados” fueron efectivos, abriendo puertas para llevar a cabo el desarrollo de actividades lúdicas con las personas de la tercera edad y, a la vez, para establecer la relación de confianza que se generó entre epesista y autoridades de la institución.

El apoyo profesional que se brindó a la institución generó un grado de confianza que permitió redactar el convenio, ya que en la institución no cualquier persona tiene una atribución como esta. Se considera un logro porque la administradora de la institución con agrado firmó y selló el documento requerido por CUNORI. Así mismo, se dejó en punto de acta el compromiso que como profesional se adquiriría.

3.2.4 Dificultades presentadas

Entre las dificultades enfrentadas sobresale la limitante de tiempo para el primer acercamiento con las personas mayores atendidas por la institución, ya que tenían una actividad planificada y la participación fue breve.

Otra dificultad presentada se dio al momento de redactar el convenio porque se debía incluir lineamientos que beneficiarán a la institución, sin olvidar los requerimientos que la epesista tenía que realizar.

3.3 Fase de desarrollo

Aquí se describen y analizan las diferentes actividades desarrolladas en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”, para comprender la riqueza del trabajo realizado. Reconstruyendo la historia a través de la guía de ordenamiento, tomando las dificultades encontradas y logros obtenidos, todo el proceso ha sido esencial para comprender la realidad que atañe a las personas mayores.

3.3.1 *Objetivos formativos*

Diseñar una planificación de las actividades lúdicas a desarrollarse con las personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados”. Asimismo, identificar las habilidades y destrezas en las y los participantes a través de la ejecución de las actividades.

Primeramente, se hizo entrega de la planificación de las actividades lúdicas a la administradora de la institución. Al ingresar las personas mayores a las instalaciones, se les brindaba un trato cordial y se aprovechaba para establecer lazos de amistad por medio de una breve conversación.

Antes de la refacción, se realizaba una oración dirigida a Dios en agradecimiento por un día más de vida, por las bendiciones recibidas y la salud de las personas asistentes a la institución, así como por los alimentos proporcionados.

Finalizado el momento, se daba apertura a las actividades lúdicas planificadas para ese día. Se iniciaba con un saludo cordial, explicación y beneficios de la misma, así como de las instrucciones.

Al terminar, se realizaba una entrevista individual sobre las apreciaciones y percepciones y una exposición de los trabajos que se habían elaborado.

3.3.2 *Motivaciones que llevaron a participar con este grupo de personas*

Ver con agrado como la epesista despertaba el interés en los participantes y les incentivaba a participar en el desarrollo de las actividades lúdicas. A través del desarrollo de esta fase se pudo identificar habilidades, destrezas y talentos con el

objetivo de fomentar la autovalencia e independencia de las personas de la tercera edad.

3.3.3 Acciones realizadas y con quiénes

a) Papiroflexia

i. Objetivo formativo

Elaborar figuras de papel con las personas de la tercera edad para mejorar la coordinación, motricidad fina y la concentración.

ii. Desarrollo de las acciones

Según la Real Academia Española (2014), la papiroflexia es: es “arte de dar a un trozo de papel, doblándolo convenientemente, la forma de determinados seres u objetos”.

La papiroflexia también es conocida como Origami, ayuda a seguir instrucciones, mejorar la concentración y ejercitar la motricidad fina.

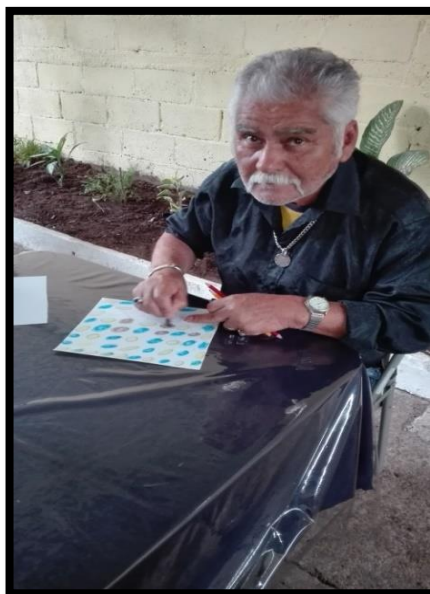
La actividad se realizó con cada persona de la tercera edad a quienes se les hizo entrega de una hoja en blanco de papel bond tamaño carta. Se les presentó un modelo de lo que realizaría (una mariposa) y una breve descripción de los beneficios de la actividad. Les ayudaría para su motricidad fina y mejorar su coordinación y concentración.

Paso a paso se fue explicando en cada una de las mesas donde estaban ubicados para que la ejecutaran. La agrupación de las personas favoreció el trabajo en equipo y la ayuda mutua al momento que se presentaron las dificultades.

Para iniciar, se les indicó que pintaran con crayones de cera los dos lados de la hoja en blanco, para que la mariposa quedara decorada.

En el desarrollo de la misma, se apreció que colorear es una de las actividades que más disfrutaban, puesto que a las personas mayores no se les dificultó en ningún momento. La creatividad floreció al colorear de manera vistosa y obtener como resultado variedad de decoraciones.

Se resalta el esfuerzo, la dedicación y la motivación de las personas de la tercera edad al realizar la papiroflexia ya que, para algunos por problemas de vista parcial y sordera, mostraban inconvenientes para ejecutarla, sin embargo; en ningún momento se negaron a hacerlo.



Sr. Demetrio Gil practicando la técnica de papiroflexia.

iii. Logros

Favorecer la autonomía en algunas de las personas de la tercera edad en la ejecución de la papiroflexia, puesto que no era necesario que se les brindara ayuda, solo observaban las instrucciones y las ejecutaban.

Se observó que mostraron coordinación y concentración en el proceso de los dobleces del papel. Así también, se apreció el compañerismo con las y los demás participantes al orientarlos cuando presentaban dificultades.

El señor Ricardo Salazar, expresó: “muy bonita la actividad, lo entretiene y aprende uno cosas que no sabía” Se admiró la capacidad de memorizar los pasos de la actividad en algunas personas de la tercera edad, que con facilidad iban ejecutando los dobleces que se les indicaba.

iv. Dificultades

Pese a que se buscaron figuras de papel sencillas para que las personas de la tercera edad las realizaran, siempre se presentaron dificultades en algunas personas que poseen problemas mentales, sordera y vista parcial.

Pero al final, las personas que mostraron inconvenientes, no se quedaron sin hacerla, ya que las y los compañeros les ayudaron y sintieron la satisfacción de verla terminada.

b) Juegos de patio (Patos y Cazadores)

i. Objetivo formativo

Ejercitar la motricidad gruesa, fortalecer los valores y la integración entre las personas de la tercera edad a través de juegos colectivos.

ii. Desarrollo de las acciones

Se les solicitó a los participantes que se trasladaran hacia el patio de las instalaciones, lugar idóneo para llevar a cabo el juego. Antes de iniciar, se dio una bienvenida con el propósito de percibir su estado de ánimo. Seguidamente, se les explicaron los beneficios del juego los cuales fueron: fortalecer la motricidad gruesa y la integración de las y los participantes.

Las instrucciones eran dividirse en dos grupos, el primero haría el papel de patos y el segundo, de cazadores. Los primeros tenían que correr mientras que los cazadores esperaban la señal para perseguirlos. Cuando se decía la frase: “cazadores a sus patos”, los cazadores tenían que perseguirlos y cuando todos estaban atrapados los roles se invertían.

Como aspectos positivos se resalta: la integración de las personas, el compañerismo y trabajo en equipo. Se percibió en sus rostros alegría y emoción, se divertían cuando corrían por el patio para no ser atrapados.

Un aspecto negativo se dio cuando el Sr. Silverio Ramos en su intento por atrapar al Sr. Pablo Hernández lo tomó con agresividad y por alejarse cayeron los dos al suelo, lastimando sin querer a la Sra. Tránsito que estaba cerca.

Se aclara que los daños no fueron graves, pero quedó el miedo de que esa situación se volviera a repetir y, para evitar este tipo de incidentes únicamente se realizaron rondas de patio.

Lo interesante de este juego fue ver el involucramiento de la mayoría de las y los participantes, que, aunque no podían correr, se desplazaban caminando en las instalaciones del Centro de Atención Mis Años Dorados.

iii. Logros

Se fortalecieron los valores de convivencia y trabajo en equipo a través del juego. Asimismo, se apreció mayor participación y esfuerzo al realizar la actividad de algunos, pese a las dificultades de caminar.

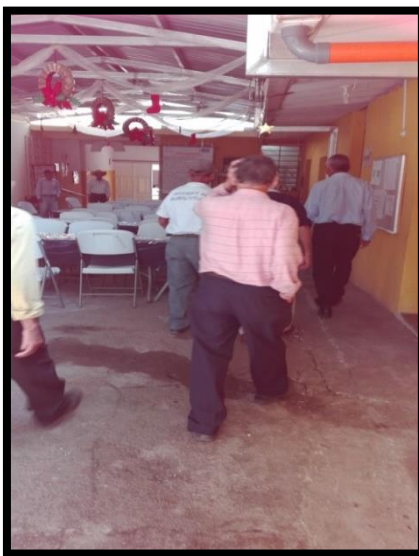
iv. Dificultades

Como se mencionó anteriormente, sucedió un pequeño incidente, donde don Pablo y Silverio Ramos por estarse forcejeando se cayeron y lastimaron a la señora Tránsito. Fue la primera y la última vez que se realizaron juegos de patio. Ellas a partir de ese día fueron más precavidas y evitaron toda actividad donde se sintieran con riesgo de ser lastimadas.

La administradora del Centro de Atención, Licda. Gloria María García Méndez expresó: *“No tenga pena seño, esos incidentes no se pueden evitar, lo que sí se puede hacer son juegos de rondas”*

La señora Tránsito después de preguntarle cómo estaba, expresó: *“Estoy bien, solo fue un raspón, ellos son muy pesados, para otra vez, mejor que nos divida, ellos aparte de nosotras”*

Por lo acontecido, la epesista se sintió muy consternada, puesto que no se imaginó lo que pasaría. Fue algo inesperado que no se previó. Sentimientos de culpa por ese incidente que no se hubiera querido que pasara.



*Personas disfrutando el juego:
Patos y cazadores*

c) Juego de lotería

i. Objetivo formativo

Reforzar procesos cognitivos como la atención y la concentración a través del juego de lotería y promover actitudes de compañerismo, orden y respeto. Según la Real Academia Española (2014), la lotería es: “Juego de mesa en que gana el jugador que antes completa los números de su cartón por coincidir con los que se han ido sacando por sorteo”

ii. Desarrollo de las acciones

Se les hizo entrega de un cartón de lotería que contenía nueve imágenes ilustrativas y granitos de frijol para que colocaran en la imagen que se fuera cantando. Asimismo, se explicaron los beneficios, uno de ellos era favorecer la concentración y la atención, los cuales son procesos cognitivos importantes en el ser humano.

Se inició cantando las cartas de lotería, cada vez que una o un participante completaba las imágenes del cartón debía gritar “lotería” y se le hacía entrega de un premio, el cual era simbólico (un dulce, bombón, golosina y otros). El propósito era aumentar la participación, concentración y el interés en el juego.

La mecánica consistía en que el participante que ganara tenía que continuar cantando las cartas. Cuando se jugaba lotería, se observaba una mayor participación porque aparte de la motivación de los beneficios que se les mencionaba, había premio para todos.



Sr. Pablo Hernández participando del juego de lotería.

Se pasaba una mañana amena, pues no se terminaba el juego hasta que todos los y las participantes obtuvieran premio. Había una alegría en el lugar y el compañerismo se hacía presente en cada mesa cuando la persona que ganaba le ayudaba a su compañero o compañera a completar las imágenes del cartón para recibir el incentivo.

iii. Logros

Como logro se resalta elevar la concentración y la atención a través del juego al participar en la actividad con entusiasmo. Igualmente, la colaboración y el trabajo en equipo fue evidente en su ejecución.

Los participantes expresaban entre sí: “Nos *gusta jugar lotería porque la seño tiene carisma al cantar las cartas y porque siempre nos lleva premio*”. Considerando que el incentivo (premio), juega un papel importante para ellos, porque se aumentaba la participación.

iv. Dificultades

En el Centro de Atención hay varias personas que poseen algunas limitantes como de la visión y audición y, por ende, con ellos no se alcanzó el objetivo propuesto. Sin embargo, eso no impidió que estuvieran presentes en la realización de la actividad.



Personas mayores en el juego de lotería.

d) Técnica con bolitas de papel china

i. Objetivo formativo

Estimular la coordinación viso-manual a través de ejercicios de los dedos índice y pulgar para lograr movimientos precisos.

ii. Desarrollo de las acciones

Según la Real Academia Española (2014), la motricidad es: “la capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo”. Con esta actividad se pretende trabajar la motricidad fina de las personas de la tercera edad, la cual abarca movimientos finos como: agarrar, soltar, sujetar, entre otros, los cuales ayudan a tener facilidad de movimientos en la mano.

En esta técnica para desarrollar la motricidad, los participantes se formaron en grupos de trabajo y se les entregó: fotocopia de una fruta, pegamento, tijera y papel china de colores.

Se les explicó los beneficios de la actividad y se les dio las instrucciones para su ejecución. Los integrantes del grupo, debían rasgar el papel en pedazos, hacer las bolitas e ir rellenando la fotocopia de la fruta. Se percibió en el transcurso de la ejecución que las personas de la tercera edad trabajaron en equipo, se ayudaron mutuamente, unos rasgaban el papel, otros hacían las bolitas y los demás las pegaban.

Se apreció de igual manera, que trabajan limpio y ordenado. Fue una actividad que les gustó mucho, porque no se dieron malos comentarios con respecto a la acción propuesta.



Sra. Fidelina, realizando bolitas de papel de china.

Fue una mañana muy ocupada para ellos, no sintieron el tiempo y compartieron con los demás integrantes de su mesa. Se observó la participación de todas y todos los asistentes. Se percibió que les gusta estar ocupados, aprender y compartir mutuamente.

iii. Logros

Se fomentó el ejercicio de los dedos índice y pulgar a través de la motricidad fina. Hubo una interacción entre los participantes, se fortalecieron los valores de orden, limpieza, paciencia y convivencia. Se valoró también el esfuerzo, la dedicación y la entrega en la ejecución de la actividad.

Se pudo apreciar el esfuerzo de cada uno para que la fruta asignada quedara bien coloreada. Son personas que valoran las actividades propuestas y lo demuestran dando su mayor esfuerzo en cada una de ellas.

El señor José María Ramírez, quien asiste regularmente al Centro de Atención, expresó: *“Me gustó mucho hacer este trabajo porque le ayuda a uno, se entretiene y ni sentimos la mañana”*

iv. Dificultades

Una de las dificultades fue el tiempo, ya que, las personas mayores trabajan despacio y procuran realizarlo lo mejor posible, el período proyectado no alcanzó para terminarla, se tuvo que planificar un día más para culminar la acción propuesta.

Se presentó dificultad para integrar al grupo y a la participación en las actividades a uno de los participantes, por ejemplo: el señor Pedro Martínez expresó: *“Esta actividad no me gusta, son cosas de niños”*. Lamentablemente se reconoce que faltó innovar actividades que fueran de su interés y de esta manera incentivarlo para que, su asistencia fuera regular.



Resultado de la aplicación de la técnica con bolitas de papel.

e) Narración del cuento “El espejo estropeado”

i. Objetivo formativo

Demostrar la imaginación y la memoria a través de la narración de cuentos.

ii. Desarrollo de las acciones

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2014), narrar significa: “contar, referir lo sucedido, o un hecho o una historia ficticios”. Narrar es más que hacer un relato, implica gestos, expresiones y actos que se cuenten de manera dinámica para así, mantener la atención y el interés de la persona que lee u observa.

La actividad se inició con organizaron en forma circular de las y los participantes. Para comenzar, se les explicó los beneficios de la misma, entre ellos se pueden mencionar que les ayudaría a su imaginación y a mejorar su memoria.

Antes de iniciar la narración, se activaron sus conocimientos previos, con preguntas como: ¿Conocen ustedes los espejos?, ¿Saben qué significa la palabra “estropeado”? ¿Qué se imaginan cuando escuchan el título del cuento? ¿De qué creen que se tratará? ¿Cómo piensan que será el final: triste, trágico o feliz? De esa manera se generó la participación, el interés y la imaginación de las personas de la tercera edad.

Preparado el ambiente con la activación de los conocimientos previos, se inició con la narración del cuento. Para ello, el tono de la voz iba variando de acuerdo a los momentos normativos y cambios del interlocutor del cuento (inicio, desarrollo y desenlace) y se iba monitoreando para verificar si estaban comprendiendo. Algunas interrogantes fueron: ¿Se comprendió la lectura? ¿Les parece interesante la lectura?, ¿Quieren saber el desenlace del cuento? ¿Qué creen que pasará al final?

Finalizado el cuento, se monitoreó si lo habían comprendido con las siguientes interrogantes: ¿Entendieron la lectura?, ¿Por qué se llamaba El espejo estropeado?, ¿Cuál es el mensaje que les deja el cuento?, ¿Les gustaría encontrarse con un espejo estropeado? ¿Les pareció interesante el final? ¿El desenlace fue feliz, triste o trágico?

Para afianzar lo aprendido, se organizaron las mesas en forma de “L”, con el objetivo de generar la participación de todas y todos y compartir sus experiencias e inquietudes. Finalmente, se les asignó la actividad de realizar un dibujo que representara la lectura del cuento.



Señora Elena mostrando su creación.

Se apreció el interés por este tipo de actividades. Las personas mayores son muy atentas, participativas y colaboradoras, siempre se ve en ellos un esfuerzo y esmero por llevar a cabo las acciones que se les propone y valoran mucho el trabajo que se les asigna, lo cual se percibe en sus rostros llenos de alegría.

iii. Logros

Uno de los logros alcanzados fue la participación total, ya que se previeron las dificultades del sentido de la vista y el oído y de esta manera todas y todos se involucraron en la narración del cuento.

La administradora del Centro de Atención, licenciada Gloria María García Méndez, expresó: *“Qué bonita actividad, seño, me los está consintiendo mucho”*. Hubo sentimientos de sorpresa con ese comentario, y se le preguntó la razón de ello, a lo cual respondió: *“he observado que las personas se divierten y participan en las actividades ejecutadas”*.

Se apreció el gusto particular por la narración de cuentos, porque a las personas mayores les gusta que se les cuestione y se les brinde el espacio para expresar su opinión.

iv. Dificultades

La dificultad se presentó cuando se les pidió realizar un dibujo relacionado con el cuento, ya que no tenían la imagen de modelo para realizarla.

f) La Telaraña

i. Objetivo formativo

Generar la socialización y la atención a través del juego La telaraña, realizando una presentación personal de una forma lúdica.

ii. Desarrollo de las acciones

La telaraña, es un creativo juego de presentación personal, donde cada participante dice datos personales, utilizando una bola de lana, la cual se va lanzando de una persona a otra conforme vayan expresándose.

Se les organizó en forma de círculo y el material que se utilizó fue una bola de lana. Antes de iniciar la dinámica se les dio a conocer los beneficios, uno de ellos era: saber

su nombre completo y las actividades que son de su agrado y las que no lo son, para realizar en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

La mecánica a seguir fue así: la epesista iniciaba diciendo su nombre, lugar donde vive, lo que le gusta y no hacer en la institución. Luego; tomaba la punta de la lana y la lanzaba a otro participante, quien hacía lo mismo, hasta que todos se involucraran.

Cada uno debía estar atento porque no sabían en qué momento les tocaría su turno. Se pudo apreciar que algunos mostraban dificultades al agarrar la bola de lana ya que no la podían sostener.

Se percibió la habilidad de las personas de la tercera edad que poseen facilidad de palabras, así como las que tienen dificultades visuales y auditivas.

De igualmente, se pudo apreciar en sus rostros, gestos de alegría y de sorpresa al enterarse de los gustos de los demás. El hecho de expresarse y ser escuchados por los demás fue una motivación porque a su edad, les encanta contar sus historias que iban inmersas en las interrogantes que debían contestar.

La narración del cuento fue la más disfrutada por todas y todos; participaron y se expresaron abiertamente, los datos proporcionados serían tomados en cuenta en la planificación y ejecución de actividades lúdicas venideras.

iii. Logros

Se apreciaron los gustos e intereses, se fortaleció su atención en la ejecución del juego y la motricidad fina al agarrar la bola de lana.

El señor Pablo Hernández expresó: *“me encanta bailar, cantar, recitar poemas, dramatizar, rezar, jugar, y mucho más”*. Es muy amigable, participativo y colaborador. Siempre se muestra alegre y manifiesta aprecio y respeto hacia los demás. Es uno de los señores que más colabora en las actividades propuestas.

iv. Dificultades

Se observó que para algunas personas les fue complicado agarrar la bola de lana que se les pasaba. Otra dificultad percibida fue que algunos participantes no lograron comprender las instrucciones para la dinámica.

Se presentó dificultad para integrarse al grupo y al desarrollo de algunas actividades a uno de los participantes. Por ejemplo, el señor Basilio García, expresó *“A mí me gustan las actividades religiosas y culturales, todo lo que no sea de ese tipo, es mundano y por lo tanto no participo”*.

Sin embargo, vale la pena reconocer, que es muy devoto de la virgen María, puesto que todas las mañanas cuando ingresa a la institución, reza una oración. De igual manera, tiene una capacidad de memorizar poemas, incluso les agrega versos a las poesías.

g) Rutina de ejercicios físicos

i. Objetivo formativo

Realizar ejercicios cardiorrespiratorios y musculares través de rutinas.

ii. Desarrollo de las acciones

La Organización Mundial de la Salud (2014) afirma que; “las personas de la tercera edad deben realizar ejercicios para mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, depresión y deterioro cognitivo”.

Se les organizó en forma de círculo y preparado el ambiente, se les explicó la actividad y los beneficios de realizarlos en la etapa de la vida en la que se encuentran.

Los ejercicios de la rutina fueron: calentamiento muscular, ejercicios de respiración, flexibilidad, equilibrio, destreza y coordinación, se trabajaron también ejercicios para brazos, piernas, muñecas y cuello.

Con música instrumental de relajamiento se trabajó la parte del calentamiento y los ejercicios para brazos, piernas, muñeca y cuello.



El grupo de personas en la ejecución de ejercicios de calentamiento muscular.

Para el desarrollo de la destreza y coordinación se adecuó otro ritmo de música, en donde por grupos se lanzaban el balón con los brazos, luego transportaban el balón de un extremo al otro con los pies, por mencionar algunos ejemplos de los ejercicios.

Las personas de la tercera edad realizaron las rutinas conscientes de los beneficios para su organismo, mostraron interés y esfuerzo en la ejecución de los mismos.

Los ejercicios físicos se realizaron periódicamente una vez por semana en un tiempo no mayor de cuarenta y cinco minutos por la fatiga y el cansancio que les provoca.

iii. Logros

Se ejercitaron los músculos y se relajaron con una rutina de ejercicios, se pudo apreciar una sensación de relajamiento, alegría y aumento en su estado de ánimo.

iv. Dificultades

Se expresa que no se presentaron dificultades en la ejecución de los ejercicios físicos, porque aquellos que no podían correr; caminaban, los que no podían levantar sus brazos hacia arriba, adecuaban los ejercicios de acuerdo a su capacidad.

Se recomienda que las rutinas de ejercicios sean sencillas, tomando en cuenta sus necesidades y considerar que el tiempo no exceda de treinta minutos para evitar lesiones o agotamiento físico.

Una de las dificultades con el desarrollo de esta actividad fue la actitud negativa del señor Basilio García que con respecto a la actividad física se expresó: *“Esas actividades ya no son para mí, yo ya tuve mi tiempo, fue otra época, ahora ya no sirvo para hacer esas cosas”*. No le gusta participar en este tipo de actividades y se siente molesto cuando las demás personas le hacen la invitación a involucrarse en las mismas.



Participantes realizando ejercicios de destreza y flexibilidad.

h) Rezo del rosario

i. Objetivo formativo

Estimar la fe y la espiritualidad de las personas de la tercera edad a través del rezo del rosario.

ii. Desarrollo de las acciones

Por medio de la convivencia con las personas de la tercera edad se apreció que en su mayoría poseen una fe católica. Se pudo observar que participaban en los eventos religiosos que la institución organizaba la cual es eminentemente católica.

Se donó la imagen de la virgen de Fátima a la institución y cuando las personas la vieron se reflejó en sus rostros una alegría por tenerla presente en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

La señora Petrona expresó: *“gracias seño, por traernos a la virgen María a nuestro Centro de Atención, ahora le podremos rezar todos los días, por favor tómeme una foto con ella para tenerla de recuerdo”*

El señor Basilio García todas las mañanas se acercaba al lugar donde estaba colocada la imagen de la virgen y le dirigía una oración.



Pequeño altar realizado para colocar la imagen de la virgen.

Cada ocho días durante el mes de mayo se realizó el rezo del rosario, con motivo de celebrarse el mes de la virgen María, celebración de los católicos, como signo de amor y devoción hacia ella. Para llevarlo a cabo se preparaba un ambiente adecuado con un pequeño altar que lo conformaba: una mesa con manteles blancos, la imagen, una camándula, una vela, cantos y el libro donde estaba el modo de rezarlo.

Cuando se rezaba, se procuraba darle participación a todos. Se les involucraba en varias comisiones; unas señoras y señores formaban el coro, mientras otras rezaban. El resto estaba presente y acompañaban rezando y cantando.



Grupo de personas ensayando los cantos religiosos.

Las personas mayores ya sabían el día que tocaba el rezo e iban preparados con su camándula. Unos llevaban flores para adornar el altar, mientras que otros llevaban guitarra para acompañar entonar los cantos. Cabe resaltar que hubo dos señores que le implementaron algo más a la actividad, al finalizar el rezo del rosario leían el evangelio del día y daban una pequeña explicación del mismo.

Se procuraba que cada rezo fuera diferente, pasaban a rezar los que no habían participado anteriormente, se variaba el lugar y se les entrega una hoja de cantos a todos los que podían leer para que no solo el coro cantara.



Grupos de personas ensayando para entonar los cantos en el rezo del rosario.

Al Centro de Atención “Mis Años Dorados” asisten cuatro personas que profesan otra religión. Sin embargo, siempre se contaba con su presencia en el rezo del rosario y aunque no participaban cantando ni rezando, no mostraban apatía, enojo o disgusto por la actividad, era un acto de admirar y siempre se les agradecía por el respeto demostrado.

Antes de iniciar, se daba una explicación de los beneficios de rezar el rosario y se pedía una disculpa a las personas que profesaban otra religión por realizar actividades religiosas católicas.

iii. Logros

Se apreció la fe y la espiritualidad a través del rezo el cual se realizó periódicamente, así como el involucramiento de todos los y las participantes ya que habían otras actividades donde no podían participar por problemas de salud.

El señor Fermín Miguel al finalizar el último rezo del rosario del mes de mayo expresó:

“No debemos olvidarnos de la virgen, debemos poner nuestra fe en María, quien es la madre de Dios, modelo de santidad. Le doy gracias a Dios y al tiempo que nos dio y el espíritu para poder estar reunidos juntos. Pues yo le doy gracias a la seño, quien ha sido un elemento muy importante para nosotros y merece un fuerte aplauso”

La señora María Fidelina expresó:

“Para nosotros está bien, porque el rezo nos da la fuerza, porque en nuestra colonia lo están rezando pero muy lejos y acompaño ‘ondeonde’. Pues le doy gracias porque aquí estamos rezándole a la virgen de Fátima y esperamos que el otro año continuemos rezándolo”

El señor Pablo Hernández expresó: *“Sin una mamá no pudo venir nadie al mundo y esa mamá no la eligió un hombre pecador, la eligió el Padre, por amor a sus hijos, porque Él no quiere que ningún pecador se pierda, sino como camino principal, ella recibió a Jesús en su vientre”.*

“Es el único abogado que tenemos ‘ahoy’. Dios tiene trazado bien su camino: Su amor viene del Padre, luego continúa con el Ángel San Gabriel quien le dijera a María para que fuese la madre de Jesús, la madre del Salvador, quien es el mismo Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo”.

Continúa diciendo *“Ella no se puede quedar fuera, porque ¿Dónde va a ver flores sin mujer? Y la mamá de nosotros, quien nos dio a luz, nos arrulló en sus brazos, se desveló cuántas noches y nos miró con cariño, por eso como el amor de madre no hay. ¿Quién no va a amar a sus hijos?”*

“Así es María, ella anduvo huyendo con Jesús, por salvarle la vida a su hijo, porque Herodes lo quería destruir. ¿Quién fue la que anduvo huyendo, no fuimos nosotros, ni cualquier hombre pecador igual ‘a yo’ que venga a decir “esto no vale”?

Así mismo agrega: *“No fue fácil para María ver como le perseguían a su hijo de un lado para otro, hasta verlo clavado en la cruz, ahí estaba María a su lado. Por eso una madre sufre cuando un hijo anda en malos pasos y lo mismo María, y ese mismo amor es el que nos debe llevar al Padre, ella es el único camino”.*

El señor Martín Recinos expresó:

“Gracias a la seño que tuvo su bondad de estarle rezando a la Virgen porque en mi barrio, se desintegró todo, solo como tres veces se rezó el rosario y de ahí ya no se hicieron más rezos porque no hay gente que rece y porque no les gusta, como el encargado pasaba ocupado”

iv. Dificultades

Afortunadamente con la ejecución de esta actividad no se presentaron dificultades, puesto que todos se involucraron.

Los que no podían leer, participaban rezando y cantando puesto que esas oraciones y cantos se los saben de memoria. Incluso el señor Isidro Ramos, que poco escuchaba y miraba, participa rezando y cantando ya que se los sabía muy bien.



Sr. Isidro Ramos, dirigiendo un misterio en el rosario.

i) Festival de lectura

i. Objetivo formativo

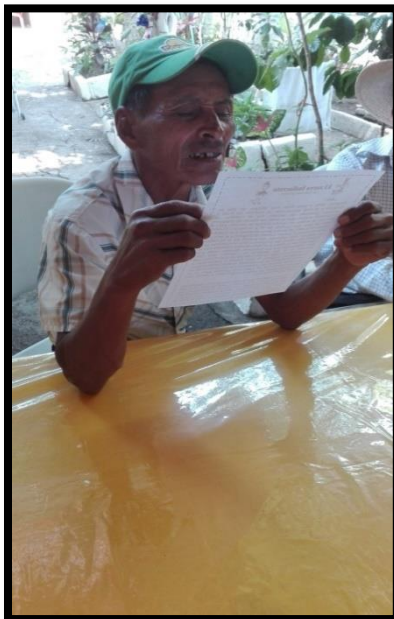
Demostrar su habilidad de la lectura a través de un festival de lectura.

ii. Desarrollo de las acciones

Según la Real Academia Española (2014), un festival es: “conjunto de representaciones dedicadas a un artista o a un arte” En este caso el festival era de lectura. Según el DRAE (2014), leer significa: “pasar la vista por lo escrito o impreso comprendiendo la significación de los caracteres empleados”

La lectura es importante en el ser humano, porque conlleva varios procesos como la atención, la concentración, la inteligencia y la reflexión. Además que proporciona nuevos conocimientos y transporta al lector a nuevas experiencias.

Las acciones previas fueron: escoger una lectura fácil de comprender, las cuales fueron variadas con diferentes mensajes y se consideró el tamaño de letra para que fuera visible.



Sr. José María Ramírez repasando su lectura para el festival.

Como no todos los participantes pueden leer, se preparó un material para que lo trabajaran mientras las demás personas participaban en el festival. La actividad consistía en colorear un dibujo, ya que a lo largo del proceso se ha observado que disfrutaban mucho realizarlo.

Se adecuó el salón con la organización de las mesas en forma de "L" para que las personas que no podían leer, trabajaran el material proporcionado. Las demás sillas se organizaron en forma de círculo para las y los participantes del festival.

En la parte de enfrente de un cartel se escribió "Festival de lectura", se colocó una bocina y un micrófono para que las y los participantes escucharan de una mejor manera la lectura.

Después de lo descrito anteriormente, se les explicó a las personas de la tercera edad los beneficios de la lectura, entre los cuales se mencionaron: la importancia en la vida cotidiana, la cual ayuda a adquirir nuevos conocimientos; transportar al lector a nuevas

experiencias, así como también, explicarles que requiere de mucha atención, concentración, inteligencia y reflexión.



Momento en que la epesista da la bienvenida a todos los asistentes al festival de lectura en el Centro de Atención Mis Años Dorados.

Por iniciativa propia, las personas mayores fueron pasando de uno en uno. Después de cada participación se monitoreaba la lectura, realizando preguntas de reflexión. Se observó que estuvieron atentas y atentos puesto que respondían acertadamente a las interrogantes relacionadas con la lectura.

Incluso las personas que estaban coloreando, hacían pequeñas pausas en su trabajo, para participar respondiendo las preguntas que se hacían entorno a la lectura. Finalmente, se entregaron diplomas de reconocimiento por su esfuerzo, dedicación y participación de las personas que intervinieron en la actividad.

iii. Logros

Uno de los logros alcanzados fue a participación de todas las personas de la tercera edad que podían leer y escribir, en el I Festival de lectura. Se apreció desde el inicio de la actividad mucho interés por participar y se observó que pusieron en práctica los procesos de atención, inteligencia, concentración y reflexión, porque durante el desarrollo de la actividad se podía ver en su rostro alegría y satisfacción porque eran capaces de leer y entender los relatos compartidos. Fue admirable el esfuerzo y el interés demostrado en la acción ejecutada.

Las personas mayores se han convertido en una parte esencial en la vida de la epesista, es un aprecio y admiración hacia ellos; valorar y entender que los talentos aún en la etapa de la vejez se pueden cultivar.

Con el festival surgieron varias ideas entre ellas: crear una mini biblioteca y alfabetizar a las personas que asisten a la institución y de esta manera les sea de utilidad la biblioteca. Así mismo, continuar realizando festivales de lectura como motivación para fomentar el hábito de la lectura en las personas de la tercera edad que asisten al Centro de Atención Mis Años Dorados.

iv. Dificultades

Lamentablemente solo trece de veintitrés personas que asistieron ese día podían leer. Algunos expresaban que no habían aprendido, otros, que ya se les habían olvidado las letras.

Otra dificultad que se observó fue el tiempo, las dos horas planificadas no bastaron para escuchar las opiniones y apreciaciones de las y los participantes sobre el festival d lectura.



Sra. María Luisa Rivas participando en el festival de lectura.

j) Festival de poesía

i. Objetivo formativo

Ejercitar la memoria, la expresión corporal y la dicción a través del I Festival de poesía y lograr una participación total de las y los asistentes en la actividad planificada.

ii. Desarrollo de las acciones

Según la Real Academia Española (2014), la poesía es: “manifestación de la belleza o del sentimiento estético por medio de la palabra en verso o en prosa”. A través de la recitación de poemas se ejercita la memoria, se aumenta el vocabulario y se mejora la expresión corporal.

La actividad tuvo una duración de tres días. Dos de preparación, en donde se les dio a escoger varias opciones para que eligieran la poesía que más le llamara la atención. Se les motivó constantemente para que se la aprendieran de memoria y pudieran recitarlo haciendo ademanes.

Los que se eligieron fueron adaptados para ellos; eran infantiles, sencillos, cortos y fáciles de aprender. Uno de los ideales era lograr un cien por ciento de participación de los asistentes en el I Festival de poesía y para ello previamente se llevaron a cabo varias acciones, tales como: buscar poesías de acuerdo a su capacidad, leerles cada poema con alegría, rima y entonación, para que se les facilitara escoger uno, mostrar entusiasmo y motivación para transmitirles lo mismo, ensayar con cada persona el poema para que no se les olvidara el día de la presentación.

Así mismo, realizar un cartel con el título Festival de poesía, diseñar un diploma de participación y un instrumento para evaluar cuánto les había gustado.



Instrumento de evaluación

El día de la actividad, se adecuó el ambiente, las sillas se colocaron en forma de círculo, se pegó el rótulo en frente y se colocó el sonido, los hombres fueron los primeros en recitar su poema y seguidamente, las señoras. En medio de cada participación se monitoreaba la atención e interés, haciéndoles preguntas sobre el poema recitado. Se pudo apreciar que la mayoría lograba aprendérselos también.

Entre los poemas recitados destacan:

Jirafa
yo no sé,
como cupiste
en el arca de Noé. (Autor: Juan León Mariscal)

Qué bonitas las olitas,
las olitas del mar,
suben y bajan solitas
y comienzan a jugar. (Autor: L. Jiménez y Coria)

Salta, salta Chapulín.
salta, salta ligerito.
que ya te viene alcanzando
muy cerca aquel gallito. (Autor: C. Domínguez A. y E. León G.)

Ciempiés, ¿No crees
que es una grosería,
tardarte tanto tiempo
en la zapatería? (Autor: Juan León Mariscal)

Al finalizar, se evaluó la actividad, para ello se les entregó tres caritas, una que expresaba una sonrisa, otra que se veía seria y otra triste. Se les explicó que en el cuadro azul debía colocar la carita feliz, al hacerlo daba a conocer que la actividad le gustó mucho, en el cuadro de color fucsia debía pegar la carita seria, con la que señalaba que le gustó poco la actividad y en el cuadro amarillo debía pegar la carita triste para indicar que no le gustó.

De acuerdo a los resultados de la evaluación, se observó que la actividad fue un éxito, pues fue agradable al 99% de las y los participantes.



Resultados de la evaluación del festival de poesía.

El señor Demetrio Gil, fue a quien poco le gustó el festival, cuando se le preguntó por qué había colocado la carita en el cuadro de color fucsia expresó: *“Es que la mera verdad, no mucho le atino a eso”*.

Se observa que es bastante exigente, ha expresado que las actividades propuestas sólo se realizan para pasar el tiempo, y aunque en cada una de ellas se le explican los

beneficios, no se logra que cambie de opinión. Sin embargo, él no sabe que fue uno de los señores que mejor recitó su poema. Se lamenta que muestre negatividad ante las actividades y no se dé cuenta del talento que posee.

iii. Logros

Alcanzar que todos los asistentes de ese día participaran en el I Festival de poesía y recitaran su poesía sin apoyo del papel. Así también, se ejercitó la memoria, la expresión corporal y la dicción de todos los y las participantes.

El señor Pablo Hernández expresó: *“Muy bello, muy importante, porque si no hay estas cositas, nosotros no vamos a aprender jamás. Para mí, es maravilloso este momento, ojalá que no sea el primero y el último, porque así es como pasamos el tiempo y aprendemos”*.

La señora Griselda expresó: *“Gracias seño Betty por enseñarnos esto, ya que cuando yo era joven deseaba participar en estas actividades, pero por el trabajo no pude asistir a la escuela y aprender este tipo de cosas y ahora aquí las estamos aprendiendo y practicando”*.

La administradora del Centro de Atención, Licda. Gloria María García Méndez, expresó: *“Ya ven que sí pueden, yo quiero que le den un fuerte aplauso a la seño, saben que ella vino a sacar lo mejor de ustedes. Que alegre que todos, todos, participen”*.

Continúa afirmando: *“Aquí no se quedó nadie sin participar, yo creo que ni don Isidro se quedó sin participar. (El señor Isidro, es una persona de la tercera edad que tiene pérdida parcial de la vista y disminución en la escucha), y eso es muy importante, que todos se sientan parte de este gran proyecto. Felicidades a todos y gracias siempre a la seño por este bonito momento”*.

Se pudo apreciar un interés por participar en la poesía. Fue una mañana de muchos nervios, porque tenían que pasar al frente, utilizar el micrófono y sin ayuda del papel recitar su poema.

Sentimientos de alegría se percibieron en ese momento, incluso la administradora detuvo su trabajo de oficina para apreciar la declamación de los poemas de cada uno.

Las imágenes que se observan a continuación son de dos personas que regularmente no participan en las actividades. La señora Tránsito Canán, en los actos cívicos no le gusta participar, se agotaban todos los recursos y no se lograba que pasara al frente y en esta oportunidad, se sintió motivada a hacerlo.

El señor Isidro Ramos es una persona que no participa, no porque no quiera sino porque su vista la tiene borrosa, y es difícil que escuche. Cuando se le comentó si deseaba participar en declamar gustosamente aceptó e incluso le cambió palabras y lo recitó de una agradable manera.

iv. Dificultades

Orgullosamente, se puede afirmar que en la ejecución de esta actividad no se presentaron dificultades, puesto que se previeron todos los detalles y la preparación adecuada del festival fue un éxito.



Sra. Canán declamando el poema titulado "Ciempiés"



Sr. Isidro Ramos recitando el poema "Olas del mar"

k) Técnica con plastilina



Modelo de la técnica de plastilina ejecutada por el Sr. José María Ramírez.

i. Objetivo formativo

Incitar la creatividad, imaginación y la concentración por medio de la técnica de plastilina. Reyes (2001), autor del libro *El mundo de la plastilina*, expresa:

“Casi siempre que abordamos el tema de trabajos manuales con plastilina lo asociamos a un niño y creemos que la plastilina únicamente la manejan ellos. Pienso que la plastilina no tiene edad para su manejo y que niños y adultos podemos recrearnos y ser creativos con este material tan manuable” (p.10).

ii. Desarrollo de las acciones

La técnica de plastilina permite despertar la creatividad y la imaginación de las personas y les facilita la concentración, independientemente si se es niño o adulto. Les da la libertad de hacer cualquier tipo de creación de la misma manera que ayuda a la motricidad fina para tener mayor facilidad al manejar el lápiz y hacer los trazos de las letras.

Previamente se realizaron varias actividades, entre ellas: realizar el dibujo que se trabajaría, solicitar a la institución varias cajas de plastilina, pliegos de papel iris para cortarlos y hacer hojas de cada uno.

Seguidamente, se repasó en cada hoja el dibujo para aplicar la técnica, también, se hizo un modelo para que tuvieran la idea de lo que ejecutarían y fueran creando la obra de arte a su manera.

Preparado el material, se les explicó los beneficios de la actividad, la cual les ayudaría con su motricidad fina, despertaría la creatividad, imaginación y favorecería la concentración.

A cada uno se le hizo entrega de un dibujo, plastilina de colores y se le mostró el moldeo para que tuvieran la idea de lo que elaborarían.



Sra. Francisca Lázaro aplicando la técnica de la plastilina.

El modo de aplicar la plastilina era la siguiente: tomarla con sus manos e ir moldeándola, ya lista, se iba adhiriendo al papel con los dedos y debían colorear con la plastilina cada parte del dibujo. La acción propuesta, requirió mucho tiempo de preparación con relación al material, que anteriormente se mencionó.

Se observó la voluntad, el interés y la dedicación de cada participante en la realización de la actividad, la creatividad y la imaginación se hicieron presentes en cada participante al ir aplicando la plastilina con una variedad de mezclas de colores. Se

concibió como una mañana muy aprovechada y entretenida ya que todas las personas participaron y lograron terminar la actividad, los resultados fueron sorprendentes.

Durante el proceso se apreciaron los siguientes valores: solidaridad, cuando se ayudaron entre sí; el trabajo en equipo, al momento de compartir los colores de la plastilina; el orden y la limpieza, al tener su lugar limpio y trabajar de manera ordenada.

En la siguiente imagen se resalta un acontecimiento muy particular que llamó la atención, el Sr. Lorenzo tiene ochenta y cuatro años, su posición económica es estable, con ello se resalta que asiste al Centro de Atención por placer, presenta dificultades mentales ya que le cuesta comprender y seguir varias instrucciones.

Expresa que cuando era joven podía hacer de todo, pero que a su edad ya no comprende ni puede realizar muchas actividades, sin embargo, todos los días se acerca a preguntar *“qué haremos hoy”*. Le gusta hacer las actividades que se le presenta, la técnica de plastilina en particular le gustó porque, aunque mostró nerviosismo se concentró en el trabajo y le agradó verlo terminado.



Sr. Lorenzo aplicando la técnica con plasticina.

iii. Logros

Se apreció la creatividad y la imaginación a través de la técnica de la plastilina, la cual favoreció la concentración y se alcanzó una participación de todas y todos los asistentes de ese día, de igual manera, cautivó su interés y entretenimiento al momento de ejecutarla.

El señor Fermín Miguel expresó: *“Me gustó mucho la actividad, nos entretuvimos bastante, el problema que yo tuve fue que se pegaba la plastilina en los dedos”*.

La señora Francisca Lázaro expresó: *“Me pareció muy bonito, la sentí fácil porque solo era de regar la plastilina con los dedos, además porque a todos nos quedó bonita la actividad”*.

Una de las apreciaciones fue que cuando se planificó se pensó que mostraría dificultad al ejecutarla de parte de ellos, no se previó el tiempo que llevaría la preparación del material. Sin embargo, fueron sorprendentes los resultados de la técnica, porque, aunque se les entregó una muestra, cada participante la realizó de acuerdo a su creatividad y el trabajo quedó bastante bien.

Llenaba de satisfacción ver los rostros de alegría al trabajar la actividad propuesta, se explicaban mutuamente y esperaban con paciencia que se les llegara a asistir con las dudas surgidas.

iv. Dificultades

La dificultad presentada se dio al momento de preparar el material ya que llevó mucho tiempo. Con relación a la aplicación de la técnica, se observó que se le pegaba la plastilina en los dedos.



Exposición de los trabajos realizados por las personas mayores.

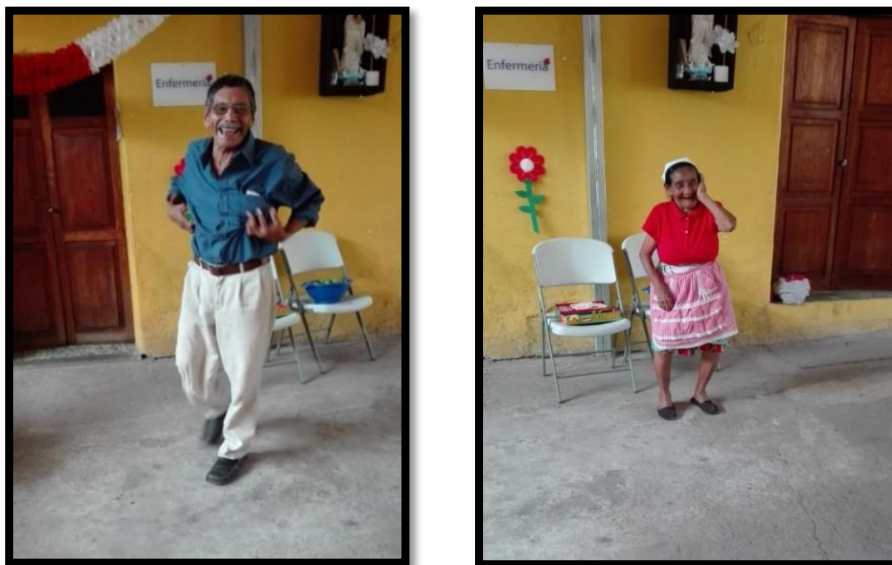
1) Juego de mímica

i. Objetivo formativo

Estimular el razonamiento y la expresión corporal a través del juego de mímica. Según el Diccionario de la Real Academia Española (2014), mímica es: “expresión de pensamientos, sentimientos o acciones por medio de gestos y movimientos corporales”.

ii. Desarrollo de las acciones

Para llevarla a cabo, se colocaron las sillas en forma de círculo y se les indicaron las instrucciones. Se resalta que antes de iniciar, se les daba una explicación de los beneficios del juego para alejar de su mente la idea que las actividades sólo se realizaban para pasar el tiempo.



Sr. Víctor del Zas y Paula Gonzáles realizando en el juego de mímica.

A cada integrante se le proporcionaba una tarjetita que contenía cuatro palabras, de las cuales podían escoger la que más se le facilitara puesto que había unas con grado de dificultad. Se iniciaba dando el ejemplo de la dinámica del juego, las y los participantes debían adivinar la palabra de acuerdo a la mímica realizada. Cuando ya se había comprendido se iniciaban por turnos.

Con los que no podían leer, se les decía en el oído la palabra en voz baja y como incentivo a cada participante se le entregó una fruta.

Causaba satisfacción ver sus gestos, esa sonrisa de nervios que sentían al estar en frente y verse graciosos haciendo la mímica y escuchar las palabras que creían que representaban esos gestos. Fue una mañana muy amena y divertida, todas y todos se involucraron en el juego.

El objetivo planteado se alcanzó, puesto que se vio un involucramiento de todas y todos los asistentes. Fue una grata satisfacción, ya que por las dificultades que poseen algunos no se daba una participación total y en este juego si se logró. Se pudo apreciar que fue de mucho agrado para los presentes.

iii. Logros

Alcanzar una participación del cien por ciento de los asistentes en el juego de la mímica, así como ejercitar la expresión corporal y razonamiento lógico al pensar y adivinar las mímicas de las personas que estaban al frente.

El señor Fermín Miguel expresó: *“Fue una actividad muy bonita porque nos ayuda a nuestra memoria”*.

El señor José Demetrio Gil expresó: *“Me gustó mucho el juego porque todos participamos, lo que no mucho me gustó fue el premio”*.

iv. Dificultades

Gratificante es decir que durante la actividad no se presentaron dificultades, puesto que todos hicieron bien su mímica y participaron al adivinar las palabras expuestas.



El Sr. Lorenzo haciendo mímica.

m) Danzaterapia

i. Objetivo formativo

Descubrir nuevas formas de expresión a través de la música y el movimiento del cuerpo. Fischman, (2001) en su libro afirma que:

“El uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo” (p.1).

ii. Desarrollo de las acciones

El lugar que ocupan las mesas y sillas se quedó despejado para crear una pista de baile, aunque algunos asientos se dejaron para los que desearan descansar después de la actividad realizada.

Cuando se llevó a cabo la danzaterapia, se estaba celebrando en la religión católica la “cuaresma” y como se mencionó anteriormente la mayoría de las y los participantes profesan esa religión. Algunos mostraron un poco de disgusto cuando se les mencionó lo que se realizaría. Aludían que *“era pecado bailar, que no estaba permitido en ese tiempo de cuaresma”*.

Sin embargo, se les hizo la aclaración que el baile se realizaría como terapia, les ayudaría para su bienestar y liberar el estrés que el cuerpo acumula al no estar en movimiento. Se colocó la bocina y una memoria USB con música variada. Al inicio mostraron resistencia, luego, al ver cómo se divertían los que estaban bailando las demás personas, se involucraron también.

Se les motivó a que participaran, lamentablemente no a todas las señoras les pareció y, por ende, los señores no tenían pareja con quien bailar. Sin embargo, aunque la participación fue poca, las y los espectadores se alegraron la vista viendo a las parejas que estaban en el escenario.

Se apreció en las personas que participaron que a pesar de los años su gusto por el baile no ha desaparecido. Poseen una energía potente ya que no descansaron hasta que se terminó la actividad.

La actividad duró una hora aproximadamente, se incluyó música de varios géneros, merengue, baladas, marimba, reggaetón incluso, quebradita.

Los involucrados se la pasaron bien y aunque no se alcanzó una participación de todos los asistentes, se observaba en sus gestos mucha alegría.

iii. Logros

Despertar en ellos el gusto por disfrutar el baile como terapia para liberar el estrés acumulado en su cuerpo y pasar momentos de alegría y diversión.

Se admiró la energía que posee el señor Marco Antonio, fue una de las actividades donde se le observó muy participativo, no se sentó hasta que terminó la actividad.

iv. Dificultades

No se alcanzó el cien por ciento de participación de las y los asistentes.

n) Kermesse

i. Objetivo formativo

Ejercitar habilidades a través de los juegos en una kermés. Según la Real Academia Española (2014), kermés es: “fiesta popular, al aire libre, con bailes, rifas, concursos, etc.”.

Canaleta A., (1986) afirma que: “la Kermesse es una fiesta que por lo general produce alegría a grandes y chicos. Constituye asimismo una apasionante actividad que puede ser preparada por todos” (p. 1).

ii. Desarrollo de las acciones

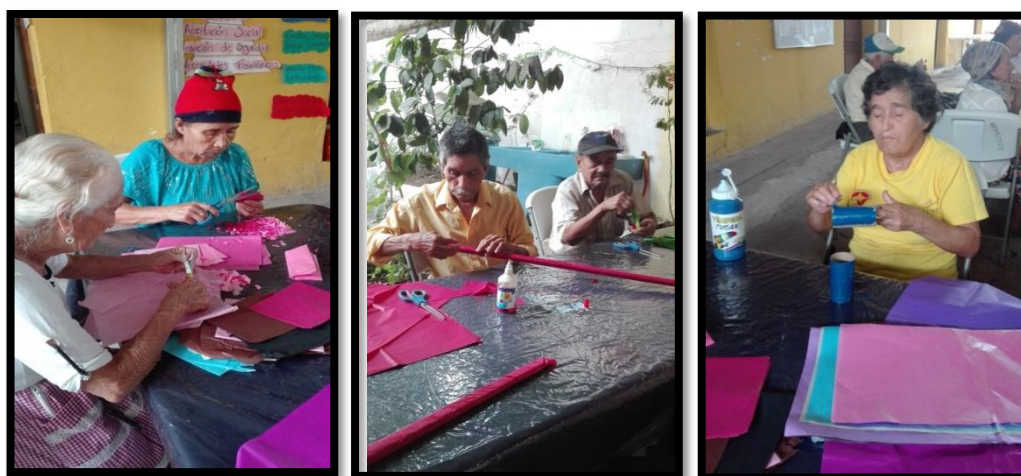
La actividad se organizó en dos días. Durante el primero, se elaboraron las actividades que se pondrían con las y los participantes. En el segundo, se llevó a cabo la kermés. Para su elaboración, se les entregó el material correspondiente a cada persona de los cuales se pueden citar: botellas de plástico, papel de china, tijeras, rollos de papel higiénico, témperas, pegamento, reglas de madera, sellador, pinceles y otros.

Los juegos que se trabajaría fueron: aros voladores, pincha y gana, boliche, golazo, lanza y gana y un marco para las respectivas fotografías.



Marco para las fotografías de la kermés.

A continuación, se aprecia imágenes al momento que las y los participantes elaboraban algunos de los juegos para la actividad.



Personas de la tercera edad en la elaboración del material para la kermés.

Al siguiente día, minutos antes de su inicio, se colocaron los juegos a manera que quedaran distribuidos en todo el patio de la institución, cada persona tenía su característica en particular e instrucciones a seguir al momento de ejecutarlo. Con la kermés se esperaba la participación de todas y todos los asistentes.

A continuación, se explica cada uno de los juegos con los cuales se pretendía desarrollar diversas habilidades tales como movimientos en los brazos, piernas, lanzar, agachar, pinchar y otros.

El juego “lanza y gana” consistía en entregarle a la persona, tres pelotitas, a una distancia considerable, debía lanzar y encestar en los orificios del pulpo, con una pelota que introdujera obtendría un premio.



Persona disfrutando del juego.

En el juego “aros voladores”, se debía lanzar los aros e introducirlos en las botellas desechables las cuales estaban rellenas con retazos de papel de china de varios colores. Lamentablemente, el juego no funcionó como se esperaba porque las botellas no tenían peso y cuando el aro se lanzaba se caían.



Imagen del juego: aros voladores

Para el juego “Boliche”, se le entregaba a la persona participante tres pelotas; es decir, tenía tres oportunidades de lanzar y derribar todos los bolos propuestos. Se colocó en una parte alta porque las y los participantes tienen dificultades de agacharse y para lograr una mayor participación se decidió de esa forma.

Durante la ejecución del juego se apreció que ninguno logró derribar todos los bolos, se percibió que mostró grado de dificultad para las personas, sin embargo, no fue motivo de frustración, lo cual les permitió intentar en varias ocasiones.



Imagen del juego: Boliche

El juego más divertido y entretenido fue el “pincha y gana”. Se le entregaba una aguja y debía pinchar el globo de su elección, los globos contenían un papelito con cualquiera de las frases: “premio”, “penitencia” y “gracias por participar”.

Cuando lo pinchaba, se leía la frase y si contenía “gracias por participar”, se le agradecía. Cuando era “penitencia”, se le ponía una, eran fáciles pero divertidas. Por ejemplo; cantarle las mañanitas a una determinada persona, brindarle un saludo cordial a alguien, entre otras. Y cuando decía “premio”, se le hacía entrega de uno los cuales consistían en galletas y paletas.

Este fue otro de los juegos más disfrutados porque no presentaba ninguna dificultad. Se colocaba un balón a una distancia considerable y debían anotar un gol a la portería. Quien lo lograba obtenía un premio.

Aunque era pequeña, había participantes que al primer tiro lograban anotar el gol. Por el contrario, se daba el caso, de otros que lo intentaban hasta alcanzar el objetivo deseado.

Se resalta que la kermés pretendía que las y los participantes se divirtieran y a la vez desarrollaran diversas habilidades. En ningún momento se les negó su intervención, se propició la participación de todas y todos en cada juego programado.

Al culminar, se tomaron las respectivas fotos de recuerdo en el marco elaborado con ese fin. A continuación, algunas imágenes como ejemplo:



Sras. Elvia, Elena, Lucila y epesista posando para la fotografía del recuerdo en la actividad de la kermés.

iii. Logros

Como logro se destaca la práctica de diversas habilidades a través de los juegos elaborados, alcanzar una participación del cien por ciento y una armoniosa y sana convivencia entre las y los involucrados.

La señora Vitalina de Moscoso, personal que labora en el Centro expresó: “*Qué bonita actividad, todos se divirtieron, bonito hubiera sido invitar a personas particulares para que apreciaran las actividades que se hacen en el centro*”.

El señor Pablo Hernández expresó: *“muy bonita estuvo la actividad, nos divertimos mucho, gracias seño por traernos esas actividades”*.

Se pudo apreciar una alegría en todo el Centro de Atención, todas y todos participaron. Se observó la práctica de varios valores como: el trabajo en equipo, la solidaridad, la tolerancia y la paciencia puesto que había varias personas que no comprendían el juego y amablemente les explicaban, todos obtuvieron premio.

Disfrutaron tomarse fotos con el marco elaborado y se sintieron satisfechos al darse cuenta que habían contribuido en su ejecución. Interesante sería que, en una próxima kermés, las y los señores pusieran uno y dieran las respectivas instrucciones a los demás. De igual manera, que en otra ocasión se elaborara una variedad de juegos para que mostraran sus destrezas y habilidades en cada uno.

iv. Dificultades

Una de ellas fue el poco tiempo para el desarrollo de la kermés, treinta minutos aproximadamente duró, ya que se había planificado otras actividades de parte de la institución. Para ese día estaban planeadas las actividades: kermés, tarde recreativa y feria de comida.

Así mismo, no se pidió apoyo a las personas que laboran en el Centro. La idea era que cada juego tuviera una encargada que diera las instrucciones a la persona que se acercara. La colaboración no se solicitó, puesto que ellas tenían otras actividades por realizar que como se mencionó anteriormente, ya estaban planificadas.

Como no se previó, las personas de la tercera edad les tocaba que estar en el mismo juego a la vez, lo cual generó un poco de desorden, sin embargo, después de saber las instrucciones; independientemente y por grupos se acercaban a los juegos y lo ejecutaban.

o) Mañana recreativa

i. Objetivo formativo

Preparar una sana convivencia a través de la organización de una mañana recreativa. Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad" (Pérez 2003. p.4).

ii. Desarrollo de las acciones

La mañana recreativa se llevó a cabo en las canchas sintéticas de la municipalidad de Esquipulas. La Licda. Gloria María García, hizo las gestiones correspondientes para que estuvieran disponibles.

En las instalaciones donde se llevaría a cabo la actividad, se percibía un ambiente agradable y fresco. Su ubicación está a la par del campo de la feria, a su alrededor se encuentran las calles y avenidas de la ciudad, está circulado con maya y las personas que transitan por el lugar pueden apreciar todo lo que se realiza en el interior.

Se trasladaron en bus y antes de iniciar, el personal que labora en la institución, les proporcionó una refacción. Las actividades planificadas para ese día fueron: danzaterapia, se ha observado que es una de las actividades que más disfrutan, un partido de futbol, que teniendo las instalaciones adecuadas se aprovechó la ocasión, éste sería hombres contra mujeres y para finalizar la mañana recreativa se realizarían juegos colectivos.

Se adecuó el ambiente con sillas, bocina y micrófono. Se dio la bienvenida y se explicó los beneficios uno de ellos era: disfrutar de una sana convivencia y compartir un rato de alegría y diversión. Se realizó la primera actividad arriba mencionada, en ella participaron seis parejas únicamente, el motivo que daban era que no podían por problemas de salud.

El señor Demetrio Gil no quiso participar cuando se le indagó respondió: *“es que no me gusta bailar no puedo, mejor en otra actividad participo”*.

Sin embargo, a las y los señores que la disfrutaban, se deleitaron con la música de marimba que tanto les gusta. Claro es el caso del señor Isidro Ramos que tiene sus facultades mentales estables pero por su edad posee una vista borrosa y no escucha muy bien. Sin embargo, eso no fue impedimento para bailar, expresaba: *“eso quería yo, bailar. Gracias por estar siempre pendiente de mi”*.



Epesista en la danzaterapia.

Seguidamente se realizó el partido de fútbol de hombres contra mujeres. La epesista y el personal que labora en el Centro se integraron en el juego ya que había señoras que no podían correr ni exponerse a lesiones. Para la hora en que se inició; el sol estaba en su máximo resplandor, lo cual hizo que el cuerpo se sintiera cansado y fatigado rápidamente.

El partido estuvo muy emocionante, los hombres dominaban muy bien el balón a pesar de la edad que poseen, las mujeres por el contrario no tenían esa habilidad para el

fútbol. Sin embargo, ellas iban ganando dos a cero, pero los hombres se sintieron amenazados, se coordinaron y anotaron un gol y seguidamente el otro, el marcador era dos a dos.

Por el clima caluroso se decidió que quien anotara el último gol sería el equipo ganador. Las señoras se acercaban rápido a la portería, pero el equipo de los hombres se había organizado de tal manera que no las dejaban avanzar hacia la otra portería. En un descuido, los hombres lanzaron el balón al otro extremo y el señor José María que tiene una habilidad para correr y burlar a la defensa contraria, se aproximó velozmente a la portería y acertadamente anotó el gol de la victoria.

Una alegría inundaba en los señores al verse victoriosos después que las mujeres les iban ganando.

Durante el partido, surgieron varios acontecimientos graciosos, uno de ellos fue, cuando una persona que labora en el Centro lanzó el balón y por poco le pega en los genitales al señor Demetrio Gil, ella muy apenada se reía de la situación y el señor aclaró que no le había pasado nada.



Personas disfrutando de las actividades.

Como culminación, se realizó un juego colectivo que consistía en colocar varias sillas en el centro del lugar en forma de círculo, el número sería una menos del total de participantes. Al ritmo de la música debían ir bailando alrededor de ellas y cuando parara la música tenían que sentarse. Alguien se quedaría sin lugar, debía salir del juego y se disminuía una silla. Así era la mecánica hasta que quedara una persona ganadora.

Fue la actividad en la que más hubo participación ya que no presentaba mayor dificultad para ellos. Se apreció una mañana muy amena en donde se compartió y convivió con las y los participantes.

iii. Logros

Se disfrutó amena y sanamente de una convivencia. Por medio de la danzaterapia, se liberaron el estrés y se llenaron de ánimo y alegría. Con el partido de futbol se fortalecieron los músculos y, por último, con el juego colectivo se logró una participación que no se habían involucrado en las actividades anteriores.

Un joven hondureño que apreciaba desde afuera se dirigió a la epesista y le expresó: *“Te felicito por la actividad que realizas, allá en Honduras hay un asilo donde hacen actividades similares y varias fundaciones ayudan al asilo porque los ancianitos son muy valorados.*

La administradora Licda. Gloria María García Méndez disfrutó de la mañana recreativa puesto que en todos los juegos tuvo participación.

iv. Dificultades

Lamentablemente por las dificultades de salud, no se alcanzó una mayor participación en todas las acciones propuestas, que, aunque lo desean no pueden por los problemas de salud.



Personas mayores que asistieron a la actividad.

p) Rompecabezas

i. Objetivo formativo

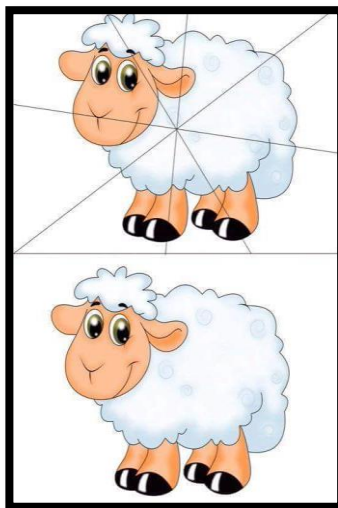
Ejercitar el pensamiento lógico, la creatividad y el análisis a través del armado de rompecabezas. Según la Real Academia Española (2014), rompecabezas es: “juego que consiste en componer determinada figura combinando cierto número de pedazos de madera o cartón, en cada uno de los cuales hay una parte de la figura”.

Flores Garaycochea, y otros (2010), afirman que: “mediante el uso de la actividad Rompecabezas los alumnos desarrollan el pensamiento lógico, creativo y soluciona problemas que se le presenta, esta actividad se muestra como una herramienta motivadora la cual ejercita la mente de los niños” (p.3).

ii. Desarrollo de las acciones

Para ejecutar la actividad, se preparó con anterioridad el material. En un sitio web se buscaron que fueran sencillos, divertidos y fáciles de armar; que no presentara dificultad para las y los participantes.

La temática fue de animales, el propósito era lograr armar la mayor cantidad de rompecabezas posible. Se le entregó a cada persona, una bolsa que contenía una imagen de muestra y las piezas separadas para que fueran armadas.



Modelo del rompecabezas

Durante la actividad, se apreció que la mayoría de las personas se concentraba para armar rápido las piezas del que se le había entregado, ya que como se mencionó anteriormente, el propósito era que logaran armar la mayor cantidad posible. Sin embargo, aunque se buscaron rompecabezas sencillos, para algunas personas resultó difícil armarlo ya que muestran dificultades en sus funciones intelectuales.

Al Centro de Atención asiste el señor Demetrio Gil de setenta y cuatro años de edad, a quien le gusta hacer las actividades de manera rápida, para lograr que se entretuviera, se preparó un rompecabezas diferente el cual no tenía una muestra de guía.

Cuando se le entregó, lo observó y se dio cuenta que no era igual que los demás, se le explicó que por la capacidad que posee su rompecabezas era distinto. Al principio mostró resistencia, pero luego, decidió intentarlo y aunque le costó logró armarlo exitosamente.

La señora María Catalina Pérez fue la participante que logró armar la mayor cantidad de rompecabezas, se le felicitó por esa capacidad y su deseo por participar. Se resalta que es la más joven de la institución pues tiene la edad de sesenta y dos años.

iii. Logros

Como logro se destaca que las y los participantes ejercitaron el pensamiento lógico, la creatividad y el análisis a través de la actividad. Se entretuvieron y divirtieron durante toda la mañana.

El señor José Demetrio Gil expresó: *“Estuvo algo bonita la actividad, porque ese rompecabezas que me dio estaba difícil, me costó armar todas las piezas”*.

La señora María Catalina Pérez expresó: *“me pareció bonita la actividad, porque me entretuve bastante y logré armar varios rompecabezas”*.

Se pudo apreciar que para algunos participantes fue entretenida la actividad, pero para otras personas no, porque manifestaron fatiga y cansancio.

Se reflexiona acerca de la importancia del cuidado de la salud en el transcurso de la vida del ser humano, con una buena alimentación, cuidados básicos, ejercicio y suplementación para que en la etapa de la vejez no se presenten el tipo de dificultades observadas en las personas de la tercera edad que asisten a la institución.

iv. Dificultades

No se logró una participación de todos los involucrados, ya que son actividades que requieren de varias capacidades y aunque se les orientó durante su desarrollo, mostraron cansancio y dolor de cabeza al intentarlo y darse cuenta que no podían armar los rompecabezas.

q) Acto Cívico

i. Objetivo formativo

Demostrar habilidades de poesía, canto, baile y drama a través de la celebración de actos cívicos. Según la Real Academia Española (2014), cultura es: “conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico”.

ii. Desarrollo de las acciones

Las actividades culturales son aquellas que se desarrollan para crear, difundir o desarrollar la cultura. Por ejemplo, las organizadas en colegios, instituciones religiosas, entre otras. Los actos cívicos son una serie de puntos culturales, artísticos y cívicos que se preparan con anticipación y se realizan para resaltar un acontecimiento local o internacional, así como también destacar valores cívicos, culturales y morales.

Se realizaron una vez por mes, los puntos definidos fueron relacionados a: Día Internacional de la Mujer, Día Mundial de la Tierra, Día de la Madre, Día del Padre; y explicación de los valores: tolerancia, respeto, solidaridad, convivencia, entre otros.

Se preparaba un programa detallando las participaciones que incluía: bienvenida, oración, ingreso de Pabellón Nacional, entonación del Himno Nacional de Guatemala, Jura a la Bandera, egreso del Pabellón Nacional. También poemas, canciones, baile

con música de marimba y relacionado al Medio Ambiente, temas de reflexión, fonomímicas, por mencionar algunos.

Se procuraba darle participación a todas o por lo menos a la mayoría, valorando, inculcando y apreciando sus habilidades para el canto, recitación de poemas, baile, dramatizaciones, entre otras.

Se valoró y admiró la capacidad del señor Basilio García, que, a su edad, ochenta y dos años, posea la capacidad de memorizar y crear versos para las poesías y siempre al finalizar alguna actividad le gustaba dar su opinión a manera de conclusión.

Con respecto a los bailes, se realizaron ensayos, se motivaba a participar valorando su gusto por el baile, los cuales, regularmente eran con marimba. Para el Día de la Tierra se buscó una canción relacionada al cuidado del Medio Ambiente.



Presentación de baile alusivo al cuidado del medio ambiente.

La realización de fonomímica fue una implementación para apreciar la expresión corporal por medio de la música y letra de una canción. Al inicio, se mostró resistencia porque era una actividad nueva y desconocida para la pareja participante, sin embargo, cuando hicieron la presentación fue de agrado para las y los espectadores.

La señora Rivas, hace poco se incorporó al Centro, lo cual generó celos en algunas mujeres porque era muy amena y participativa. Ello, repercutió en que cuando se le

dio participación para la realización de la actividad, decidieran realizar otra fonomímica para no quedarse atrás y demostrar también su talento.

Si se ve el lado negativo del hecho, se observan sentimientos de envidia, celos y resentimiento al saber que hay otras personas con habilidades en la institución. Por el contrario, como positivo, se resalta que movidas por esos sentimientos, generó en ellos una buena disposición a prepararse y demostrar sus habilidades por medio de la fonomímica.

Las y los participantes se aprendieron la canción, llevaron el vestuario adecuado, incluso simulaban el sonido de un arma reventando cohetes.



Sr. Hernández y Sra. Rivas realizando una fonomímica.

iii. Logros

Despertar en las y los involucrados, el interés por participar en las diversas actividades planificadas en cada acto cívico. Así como, concienciar a las señoras y señores del Centro, sobre la práctica de valores como respeto, responsabilidad, convivencia y tolerancia, los cuales son necesarios para vivir en armonía.

Otro logro que cabe resaltar fue el involucramiento de la mayoría de las personas a lo largo de la ejecución de los actos cívicos. Se valoraba su esfuerzo, dedicación y entrega con un diploma de reconocimiento.

De igual manera, fue satisfactorio descubrir sus talentos los cuales fueron apreciados por todas y todos los presentes.

La Licda. Gloria María García Méndez expresó: *“agradezco a la seño por descubrir esos talentos en los beneficiarios, muy bonito todo lo que realizan. Espero que para el próximo acto cívico participen las y los demás señores”*.

Las impresiones percibidas fueron: que hubo voluntad de las personas que, aunque no podían, hacían el esfuerzo para aprenderse los poemas que se les asignaba, así como conocer la capacidad del señor Basilio García de agregarle versos de su inspiración al poema que se le entregaba.

Igualmente, se observó la apatía del señor Demetrio que en ningún acto cívico quiso participar, puesto que no le gustaba bailar, ni decir poemas, ni cantar; sin embargo, las cosas manuales las realizaba, aunque no quedaba muy satisfecho con los resultados.

iv. Dificultades presentadas

El tiempo fue un inconveniente, ya que no alcanzaba para preparar los puntos artísticos. Se tomaba en cuenta a personas en el acto cívico y por una u otra razón algunos participantes no se presentaban ese día y se tenía que improvisar con alguien más u omitirlo.

r) Actividad al aire libre y naturaleza

i. Objetivo formativo

Fortalecer lazos de amistad con las personas de la tercera edad a través de una actividad recreativa al aire libre.

Pérez (2003) afirma que:

“Las actividades físicas en la naturaleza se presentan como un elemento que ayuda a la defensa y protección de la naturaleza y que, a su vez, provoca un enriquecimiento en la población en el conocimiento de los parajes naturales y su utilización de forma controlada” (p.155).

ii. Desarrollo de las acciones

La actividad se realizó en las instalaciones del parque recreativo Chatún (que cuenta con las condiciones necesarias para tener contacto con la naturaleza, diseñado especialmente para la convivencia, recreación y actividad física), ubicado a tres kilómetros de distancia de la ciudad de Esquipulas.

Previo a ello, se llevaron a cabo varias gestiones; primeramente se redactó una carta a Parque Chatún, para solicitar su colaboración para ingresar gratis a las instalaciones, apoyo con el transporte y su contribución de impartir una charla relacionada con el Medio Ambiente.

La organización implicó la preparación de gafetes, equipo de sonido y almuerzo, destacando la cooperación del personal que labora en la institución; de igual manera, se motivó para aumentar la asistencia de ese día, multiplicando y promoviendo la actividad para tener mayor participación.

La agenda para ese día incluía: traslado al parque Chatún, charla relacionada con el Medio Ambiente, caminata, sesión fotográfica, almuerzo, entre otros.



Participantes trasladándose al Parque Chatún.



Involucrados esperando ser atendidos.

El tema de la charla fue relacionado a los cambios climáticos; la capacitadora hizo énfasis en las actitudes y acciones que deben modificarse para contrarrestar los efectos provocados por el ser humano y que las mismas iniciaban con pequeñas acciones desde sus posibilidades.



Personas atentas a la charla impartida en el Chatún.

El objetivo planteado era concientizar sobre la situación actual del Medio Ambiente y valorar los conocimientos y experiencias de las personas de la tercera acerca del tema. La caminata programada tuvo una duración de veinte minutos, pretendía

ejercitar el organismo haciendo un recorrido en un área especial para la actividad física y aprovechar para tener contacto con la naturaleza.

Durante la ejecución se pudo apreciar la presencia de valores como la solidaridad, cuando se ayudaban mutuamente tomándose de la mano para evitar caídas o lesiones. La convivencia se percibió en el transcurso de la camina, ya que aprovecharon la ocasión para conversar en forma amena.

Se observó que durante el recorrido, algunas de las señoras mostraron dificultades para caminar, puesto que se agitaron rápido; por el contrario, en los señores no se identificó ese problema. Sin embargo, no fue inconveniente para que disfrutaran la actividad y se tomaran fotografías apreciando la belleza natural del lugar.



Personas disfrutando de la actividad al aire libre y naturaleza en las instalaciones del parque Chatún.

Finalmente, disfrutaron de un almuerzo preparado por el personal encargado de la institución, momento que aprovecharon para compartir entre sí.

iii. Logros

La mañana recreativa hizo florecer valores como la convivencia y solidaridad que permitieron reafirmar los lazos de amistad entre todas las personas involucradas. Las actividades planificadas y el lugar escogido fueron el escenario idóneo para convivir y disfrutar de una mañana linda, en una forma amena y divertida.

La realización de la actividad al aire libre ocasionó que la asistencia aumentara, ya que como se sale de la rutina, se percibe un mayor interés por participar en las que son de esa índole.

El interés y la participación en la capacitación sobre el Medio Ambiente y los cambios climáticos fue otro logro, puesto que enriquecieron el tema con sus aportes, experiencia vivida y de cómo se ha venido transformando por el cuidado inadecuado que se le ha venido dando.

Se pudo percibir en las personas que participaron, alegría, entretenimiento y relajamiento, ya que estar fuera de las instalaciones del centro es un cambio de rutina que provoca entusiasmo que genera satisfacción y agrado.

La administradora Licda. Gloria María García Méndez expresó su agradecimiento por la gestión realizada para que la actividad programada se llevara a cabo. Manifestaba que en una ocasión se les había dificultado el traslado de las personas al parque porque no contaban con el transporte para ello y que gracias a las gestiones, esta vez había sido una excepción.

iv. Dificultades

El inconveniente se dio al momento de la caminata, como se mencionó anteriormente, por las dificultades latentes de salud que presentan los y las participantes, pues se agitaron con facilidad.



Grupo de los participantes en la actividad recreativa en Chatún.

s) Colaboración de instituciones gestionadas

i. Objetivo formativo

Valorar la amistad, comunicación y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas a través de visitas de instituciones.

El profesor norteamericano Harry A. Overstrut plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (Pérez, 2003, p 4).

ii. Desarrollo de las acciones

La colaboración de las instituciones gestionadas consistía en el desarrollo de actividades lúdicas con las personas asistentes al Centro de Atención "Mis Años Dorados", con el objetivo de compartir experiencias a través de la socialización y convivencia.

Los establecimientos invitados fueron el Colegio Católico Privado Mixto San Benito, grados de tercero y sexto primaria; así como el Instituto Nacional de Educación Básica, lotificación Valle María, segundo y tercero básico.

Las y los estudiantes tuvieron a bien desarrollar actividades de expresión y comunicación, entre ellas se puede mencionar: canto, poema, danzaterapia, adivinanzas, chistes, dinámicas, cantos religiosos, así como presentación de dramas.



Estudiantes motivando a las personas de la tercera edad a través del desarrollo de actividades.

La idea surgió en el instituto, lugar donde labora la epesista como catedrática en la jornada vespertina. En un acto cívico, los jóvenes presentaron un drama relacionado con las personas mayores, el cual era titulado “Los ancianitos del futuro”, apreciando el talento y el carisma presenciado, se les hizo la invitación para que fuera presentado en la institución donde se realizaba el Ejercicio Profesional Supervisado, resaltando que gustosamente aceptaron la invitación.

Lo sorprendente fue que cuando asistieron al centro, llevaban preparados juegos y dinámicas para compartir con las personas de la tercera edad, así como una pequeña refacción; puesto que la invitación había sido únicamente para presentar el drama, los jóvenes mostraron un interés y un deseo por conocer y convivir con las personas mayores.

Indudablemente, fue una experiencia enriquecedora para ambas partes; las personas involucradas disfrutaron, convivieron y participaron en todo lo planificado, las y los estudiantes, por su parte, quedaron motivados para volver en una próxima ocasión, y la institución quedó muy agradecida por la presencia de jóvenes entusiastas y altruistas que compartieron sus habilidades y talentos.

Como resultado de lo anterior, se continuó con las gestiones respectivas para que estas experiencias continuaran desarrollándose.

El Colegio Católico Privado Mixto San Benito, con las y los niños de sexto primaria de las secciones A y B, también hicieron acto de presencia en la institución. Las maestras

de grado Hellen de Yanes y Karol Recinos, gustosamente aceptaron la invitación de llevar a sus sesenta (60) estudiantes a la institución.

Entre las actividades planificadas se mencionan: asignar a cada persona de la tercera edad cierto grupo de estudiantes para que conversaran con ellos y les compartieran una pequeña refacción donada por cada uno. Además, dinámicas de animación, danzaterapia, entrega de dulces y la realización de una entrevista a cada persona de la tercera edad sobre temas de interés para las y los niños asignados desde el inicio en la actividad.



Maestras de sexto primaria dirigiendo una dinámica de animación con las personas.

Al inicio, se dudó que sesenta niños mantuvieran el orden; sin embargo, las maestras dominaron bien al grupo puesto que todos estuvieron atentos y participaron en lo que se les había indicado. Por su parte, las personas reflejaban felicidad al ver a tantas niñas y niños presentes en la institución.

Otra de las actividades fue la danzaterapia, las y los estudiantes tomaron como pareja a las personas de la tercera edad y debían bailar conforme a la música que sonara, cuando ésta parara, tenían que permanecer estáticas hasta que se les indicara lo contrario. La que se moviera salía de la danzaterapia, el juego continuó siguiendo la misma mecánica hasta que quedaran solo tres, las cuales serían premiadas por cumplir con las indicaciones establecidas.



Niñas y niños disfrutando de la danzaterapia.

La actividad permitió apreciar acciones y actitudes que no se habían observado con anterioridad. Por ejemplo, el señor Demetrio, afirma que no baila porque dice que no puede y no le gusta, sin embargo, en esa ocasión se le observó bailando con una de las niñas, cuando se le preguntó por qué con ella había bailado expresó que no podía despreciarla.

Con ello se concluye que la visita de las y los niños del colegio fue de mucho beneficio, ya que permitió apreciar actitudes positivas y demostración de agradecimiento por parte de las personas mayores, al participar alegre y positivamente en las acciones planificadas.

Durante el desarrollo de la danzaterapia, se percibió nerviosismo en las y los niños, puesto que no la realizan frecuentemente. Finalmente, se llevó a cabo la entrevista, las alumnas y alumnos con anterioridad habían redactado una entrevista semiestructurada sobre temas de su interés para realizarla a la persona asignada.



En entrevista con las niñas y niños del colegio.

Particularme, se apreció que fue una actividad muy enriquecedora para ambas partes. La entrevista permitió que tuviera un contacto personal y directo, en donde las personas de la tercera edad se expresaran, contando aspectos de su vida y anécdotas.

Un acontecimiento que vale la pena mencionar fue el haber apreciado en una niña lágrimas en sus ojos al escuchar la historia personal que una persona de la tercera edad le estaba confesando.

Se concluye, que tanto las y los niños como las personas de la tercera edad son una riqueza que se debe valorar. Son seres humanos sensibles y con una capacidad de dar amor y dejarse amar, se deben crear los espacios para que estas experiencias se sigan cultivando.



Foto de grupo de la visita de las y los estudiantes del Colegio San Benito con los participantes.

Las y los alumnos de tercero primaria de las secciones A y B, también del Colegio Católico Privado Mixto San Benito, quisieron convivir con las personas de la tercera edad, cincuenta (50) estudiantes acompañados de su maestra y profesor se hicieron presentes en la institución para disfrutar de una mañana amena y alegre con las personas participantes.

Con la colaboración del personal que labora en la institución se gestionó ante la Municipalidad de Esquipulas el llevar a cabo en la cuadra donde está ubicado el Centro, una pequeña caminata con las personas de la tercera edad, acompañadas de las y los niños del colegio. Previo a ello, se solicitó que se tapara la calle, de manera que no transitaran vehículos y se pudiera hacer el recorrido sin ningún inconveniente.



Personas mayores en la caminata acompañadas de las niñas y niños del colegio Católico Privado Mixto San Benito.

Seguidamente, se disfrutó de un baile con música de todos géneros musicales con las personas participantes. Se apreció en las personas alegría al bailar y compartir con las niñas y niños.



Niñas y niños bailando con las personas mayores..

De igual manera, hicieron la entrega de una donación de víveres tales como leche, incaparina, mosh, arroz, huevos, cereal y otros productos.

Finalmente, la visita culminó con la quiebra de piñata y de un delicioso pastel donado por las niñas y niños del colegio San Benito. Tanto estudiantes como personas de la tercera edad disfrutaron de la actividad, contentos la reventaron y recogieron los dulces con alegría.



Sra. Elena Alvarado disfrutando de la quiebra de piñata.

iii. Logros

Como logro se resalta la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales entre las niñas y niños del colegio San Benito y las personas participantes, a través de la actividad realizada. Igualmente, fue adquirir una experiencia gratificante entre visitantes y personas participantes. Otro logro fue valorar la riqueza que poseen las personas de la tercera edad, la cual fue compartida con las niñas y niños.

En las y los estudiantes se pudo percibir una curiosidad por las personas mayores y un interés por conocer sus historias. Se apreció alegría y participación en las actividades desarrolladas por el grupo visitante.

La institución agradeció por las gestiones realizadas e incentivó a la epesista a que continuara en ese esmero, porque para las personas de la tercera edad era importante este tipo de visitas.

El señor Víctor Mata expresó: *“gracias seño Betty, por invitar a estos niños a que compartieran con nosotros, ojalá los vuelva a invitar. Para nosotros es un gusto tenerlos aquí en el Centro de Atención”*.

El profesor Fernando Guerra (maestro de grado de tercero primaria) expresó: *“la felicito seño por ese cariño que le tienen sus abuelitos, se nota que la quieren bastante. Gracias por la invitación, los niños se sintieron felices de compartir con los abuelitos”*.

La profesora Kenia Morán (maestra de grado de tercero primaria) expresó: *“te felicito Betty, que bonita actividad, los abuelitos son muy alegres, mis niños van encantados de compartir con los abuelitos”*.

La niña Daysi López (alumna de tercero primaria) expresó: *“Nos sentimos muy contentos de compartir con ustedes, los abuelitos son muy divertidos y cariñosos y por eso los debemos cuidar”*.

iv. Dificultades

No se presentaron dificultades, pese a que los grupos visitantes eran numerosos, no se creó desorden durante el desarrollo. Por el contrario, la buena organización y planificación de la maestra y el profesor, así como el buen comportamiento de las y los estudiantes, hizo que la experiencia fuera enriquecedora y se aprovecharan todas las actividades planificadas.



Docentes del colegio San Benito.

v. Logros alcanzados durante la fase de desarrollo

Como logros se resaltan: cumplir con la entrega del plan de trabajo de las actividades lúdicas desarrolladas, así como el cariño, aprecio y amistad con las y los participantes, como resultado de la entrega, paciencia y esfuerzo al ejecutar las actividades lúdicas planificadas; de igual manera, apreciar las habilidades, destrezas y talentos de las personas involucradas en el proceso.

Finalmente, establecer lazos de amistad con el personal que labora en el Centro de Atención, por la entrega y dedicación demostrada a lo largo del proceso.

El señor Víctor Manuel del Saz expresó: *“Nosotros hemos aprendido mucho por nuestra señora Betty, aun hemos aprendido hasta a pararnos bien. Porque ella sí nos ha enseñado qué es lo que tenemos que hacer, no hemos puesto ningún desprecio a las cosas de la señora, todo lo que ella nos enseñó yo lo tomo para bien. Si hasta miedo teníamos de agarrar el micrófono”*.

Continúa afirmando: *“Pero ahora yo le agradezco mucho a nuestra señora Betty, yo sé que por ella nosotros teníamos el rezo del rosario, el viacrucis, hemos participado en cosas que nunca había participado. Me siento agradecido en primer lugar con Dios por ella, para que su caminar sea un caminar cristiano”*.

Finalmente expresó: *“Qué bonito como ella se ha portado con nosotros, hemos organizado bailes, todo lo que ella ha querido con nosotros. No me queda más que decirle gracias por el tiempo que estuvo con nosotros”*.

El señor Pablo Hernández expresó: *“Bien hermanos, creo que la señora ha sembrado un recuerdo en todos los corazones de nosotros que hemos estado escuchándole y haciéndole cualquier manualidad que ella nos ha puesto. Y todo lo ha hecho con amor y eso era lo que yo les quería decir”*.

“Y ella tiene ese carisma para poder inyectar esa amistad, esa confianza, que uno pone en las personas buenas que lo cuidan a uno”. Finalmente agregó: *“Tenemos esa imagen de la virgen, ella nos dejó ese recuerdo, la donó para este centro, y nos hacía*

falta esa fuerza a nosotros. Muchas gracias por lo que nos trajo y esperamos que continúe con nosotros enseñándonos más cosas”

vi. Dificultades presentadas durante la fase de desarrollo

Como dificultad se manifiesta: no alcanzar la totalidad de participación de las personas de la tercera edad, por los diferentes problemas de salud tanto física como mental. Apreciar en dos participantes molestias, disgusto y enojo al pensar que las actividades lúdicas desarrolladas no eran de utilidad y considerar que eran para niños.

3.4 Fase de cierre

3.4.1 Objetivos formativos

Presentar a las autoridades de la institución una Cartilla de actividades lúdicas sugeridas para ser desarrolladas con personas de la tercera edad como complemento a la calidad de vida.

3.4.2 Desarrollo de las acciones

Desarrollar una actividad recreativa como culminación del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”. Así como, valorar las apreciaciones de las personas involucradas en el proceso.

Para llevar a cabo la culminación del proceso, en primer lugar, se elaboró un plan de clase que contiene la competencia que se desea alcanzar, los contenidos declarativos, procedimentales y actitudinales, así como los indicadores de logro de la actividad de cierre, (ver apéndice 7).

También, se hizo invitación a la Licda. Edy Lorena Martínez, Coordinadora del Centro Universitario de Oriente, sección Esquipulas, para que fuera testigo del proceso realizado y de las experiencias vividas con las personas de la tercera edad.

Paralelamente, se creó una galería fotográfica de las actividades relevantes desarrolladas, con la que se pretendía hacer un recordatorio de las acciones ejecutadas.



Equipo instalado proyectando una de las actividades ejecutadas.

De igual manera, se entregó un diploma de reconocimiento a la institución, por la oportunidad y apoyo brindado durante el Ejercicio Profesional Supervisado.



Diploma entregado a la institución en agradecimiento.

A continuación, se disfrutó de un aperitivo y el deleite de un pastel de fondant, diseñado especialmente para los participantes, el cual tenía una imagen acorde y el texto que decía: “Mis Años Dorados”.



Personas mayores disfrutando de un pedazo de pastel.

De igual manera, se mandó a elaborar una piñata para que fuera reventada por las y los participantes del Centro de Atención.



Participantes listos para la quiebra de piñata.

Posteriormente, se elaboró una agenda especificando los puntos que se llevarían a cabo en los actos de culminación del proceso del Ejercicio Profesional Supervisado.

La agenda contenía los siguientes aspectos que se muestra en la figura 4:



AGENDA DE LA CLAUSURA DEL EPS

- Bienvenida
- Oración
- Presentación de galería fotográfica
- Entrega del producto "Cartilla de actividades lúdicas"
- Entrega de diploma de reconocimiento
- Palabras de la asesora de EPS
- Palabras de la administradora del centro
- Quiebra de piñata
- Deleite de pastel
- Palabras de agradecimiento d epesista.
- Palabras de personas de la tercera edad involucradas en el proceso
- Fotografía del recuerdo



Figura 4. Agenda desarrollada en la actividad de cierre

Para culminar la actividad de cierre, se realizó un baile con marimba, donde gustosamente bailaron las y los participantes que quisieron.



Fotografía del recuerdo con todas las personas involucradas.

i. Logros alcanzados

La actividad de cierre permitió convivir y compartir con las personas involucradas en el proceso de una actividad recreativa, en donde se pusieron de manifiesto sentimientos de alegría, tristeza, nostalgia y satisfacción de una práctica que llenó las expectativas de las personas implicadas en el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado.

Así también, se hizo entrega de una cartilla de actividades lúdicas, la cual contiene actividades lúdicas sugeridas para ser desarrolladas con personas de la tercera edad con el objetivo que sea complemento a la calidad de vida de las y los involucrados tomando como referencia las necesidades básicas de Abraham Maslow (Cámara Estrella, 2012, p.46).

Otro de los logros vitales de la fase de cierre fue que permitió valorar las apreciaciones de todas las personas involucradas en el proceso, las cuales fueron gratificantes y satisfactorias resaltando la efectividad con que fue desarrollado el Ejercicio Profesional Supervisado.

Se evidenciaron las actividades relevantes ejecutadas durante el proceso, como resultado se pudo percibir en las y los participantes alegría al darse cuenta de la capacidad que poseen y de los aprendizajes adquiridos.

Se apreció en la asesora del Ejercicio Profesional Supervisado, sentimientos de satisfacción al ver la galería fotográfica que evidenciaba la experiencia vivida con las y los participantes involucrados en el proceso.

La Licda. Edy Lorena Martínez expresó: *“Yo, más o menos conocía algunas de las actividades porque revisaba documentos que señor Betty tenía que elaborar, no sólo venía a trabajar aquí con ustedes, sino que también tenía que describir todo lo que hacía”*.

Afirmaba: *“Ella manifestaba ese cariño y ese deseo de trabajar con ustedes. No es lo mismo, trabajar con niños que trabajar con adultos, pero ustedes se han robado el*

corazón de ella, yo sé que no solamente va a estar con ustedes con lo de la práctica, sino que como ya lo decía los va a seguir visitando”.

Continuaba expresando: “Me alegra escuchar a algunas personas que me hacían el comentario que están muy contentos de las actividades que realizaron. Espero que les hayan motivado, y que hayan mejorado su autoestima, y que se sientan siempre personas importantes”.

“Yo sé que ustedes ven a este centro, como si fuera su familia, y aún creo que se sienten más alegres de estar acá que estar en la casa, ya que ahí solo están encerraditos haciendo un tipo de actividad, y como ustedes lo comentaban aquí, hacen diferentes actividades, como pintar y otro tipo de actividades”.

Finalmente expresó: “A mí me alegra, que a pesar de que algunos tienen problemas de salud, ponían todo de su parte para colaborar con señora Betty y hacer todas esas actividades. Agradecerles a ustedes por ese apoyo, que, aunque no es fácil, no se quisieron quedar sentados y colaboraron con la señora”.

“Nos alegra como Centro Universitario de Oriente, haber contribuido a la formación de ustedes, y si la licenciada nos permite el próximo año, les podremos mandar otra estudiante que puede realizar su trabajo de EPS”.

Culminó así: “Agradecer a la institución por abrirnos las puertas para que se llevara a cabo este trabajo. Agradecerles de todo corazón el apoyo brindado, porque fue un trabajo en equipo, ya que la señora no hubiera podido llevarlo a cabo sin la ayuda de ustedes”.

La Licda. Gloria María García Méndez expresó: “Agradecer esta bonita mañana que la Licenciada Betty preparó aquí para nosotros, la verdad que uno debe enorgullecerse de ese nombre que se le agrega, lleva mucho esfuerzo de la universidad y ella ha sido una persona muy dedicada aquí con nosotros”.

“Por supuesto, que aquí queremos siempre tener presencia de la Universidad de San Carlos, para nosotros fue más que orgullo que nos hayan seleccionado como institución para que ella viniera a realizar su Ejercicio Profesional. Yo creo que los

señores, nosotras como compañeras, la institución está muy agradecida porque ella vino a hacer una ardua labor aquí”.

Continúa diciendo: *“Quiero especificar algunas de sus labores aquí, actitudes, valores que tuvo con nosotros, el respeto, el dinamismo, la entrega que ella dio a los beneficiarios y al centro. La iniciativa que tuvo de elaborar muchas actividades que fueron una suma a lo que ella tenía que hacer, no solamente actividades lúdicas, sino que ella, le agregaba mucho más a eso y lo que a mí más me gustó de ella fue que buscó el talento de cada uno de los beneficiarios”.*

La Licda. agrega: *“Ellos a veces no participan porque tienen limitantes de salud y de cualquier otra situación. Por ejemplo, tenemos una persona no vidente, y me sentí orgullosa porque ella logró motivarlo para que se involucrara en las actividades. Nosotros lo dejábamos ahí sentadito, sí lo incluíamos, pero teníamos que tener más cuidado con él; pero la señora logró la participación de todos”.*

Expresaba: *“Aquí nadie puede decir que no participó en todas las actividades que ella planificó. Yo creo que mis compañeras me respaldan en estos comentarios, en el sentir que tenemos hacia ella, pues personalmente, nos apoyó mucho. Nosotras la apoyamos, se ganó el cariño de todos nosotros, la vamos a extrañar mucho y esperamos seguirla viendo por aquí, que ya los señores se encariñaron con ella también y queremos seguirla viendo”.*

La Licda. Gloria García expresa: *“Le voy a pedir a mis compañeras que también se acerquen y vamos hacerle entrega también de un pequeño reconocimiento, sencillo como lo que nos destaca a nosotros aquí, pero con mucho cariño”.*

“El reconocimiento dice así: El Centro de Atención “Mis Años Dorados”, otorga el presente Reconocimiento a María Elizabeth Marcos Donis por su entrega profesional e incondicional, iniciativa, creatividad, dinamismo y respeto, demostrado en el Ejercicio Profesional Supervisado, realizado en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”. Esquipulas, junio 2016”.



Modelo del diploma que sería entregado.



Entrega del diploma de reconocimiento a la epeista.

La señora Francisca Lázaro expresó: *“En nombre de todas mis amigas y de todos los hombres le voy a dar este pequeño recuerdo a la seño Betty porque estamos contentos de haber estado con ella muy felices. Tal vez con caprichos, pero siempre estuvimos aquí con ella gozando. Y le agradezco el tiempo que estuvo con nosotros, motivándonos en todas las actividades que hicimos con ella. Aunque sea un pequeño recuerdo, pero con mucho cariño”.*

El señor Basilio García expresó: *“Buenos días, queridos amigos y amigas de este centro, es justo y necesario que nosotros podamos alegrarnos esta mañana aquí y esperamos que no sea la última vez que nos alegramos porque hemos pasado mañanas alegres con ella, con las actividades que nos ha demostrado desde que inició, porque el centro es muy hábil para mantenerse uno feliz”.*

Finalmente agrega: *“No es lo mismo trabajar con niños que con ancianos duros como yo que no hay actividades que no me caen bien, pero ella ha tenido paciencia con nosotros. Muchas gracias por esas actividades que promueve para todos nosotros aquí”.*

La señora Griselda expresó: *“Le damos gracias a Dios por este día maravilloso que Dios no ha dado, por estar aquí celebrando la despedida de la seño Betty, yo me siento contenta porque ella estuvo con nosotros, mientras venía en las mañanas nosotros*

pasábamos alegres, pintando, haciendo ejercicios. Al mismo tiempo me siento triste, porque ella se va, se despide el día de ahora y ella se va siempre a sus estudios y primeramente Dios que llegue a ser una licenciada, y que Dios la bendiga y la respalde donde ella esté y que siga adelante”.

Las percepciones fueron:

Un rostro de satisfacción de parte de la Licda. Edy Lorena Martínez, asesora del Ejercicio Profesional Supervisado, al apreciar las opiniones positivas de la administradora del Centro de Atención, así como de las y los participantes involucrados en el proceso. Sentimientos de nostalgia y tristeza de parte de las personas de la tercera edad al saber que el proceso de práctica había finalizado. No obstante, su semblante cambió al saber que se continuaría asistiendo para compartir diversas actividades con ellos.

Igualmente, agradecimiento y orgullo de parte del personal que labora en el Centro de Atención, por el buen desempeño realizado, resaltando la iniciativa, el respeto, dinamismo y entrega en todo el proceso, palabras expresadas por la administradora y de manera escrita en el diploma de reconocimiento entregado.

Se dejó una buena impresión en la institución y las puertas quedaron abiertas para que próximas personas de la Universidad de San Carlos puedan tener una bonita experiencia con las personas de la tercera edad de la institución.



Licda. Lorena Martínez y Licda. Gloria María disfrutando de la clausura del EPS.

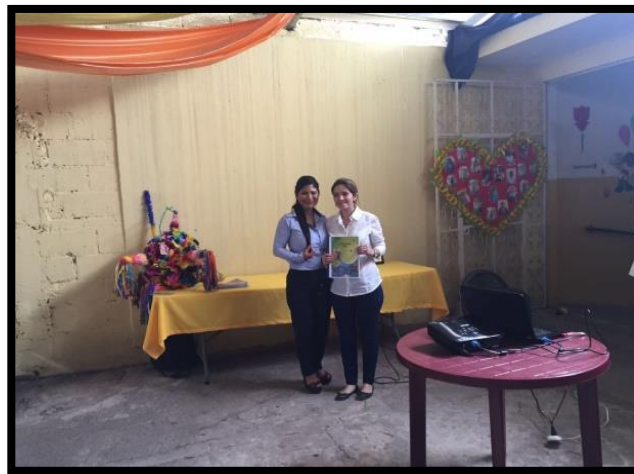
ii. Dificultades

El único inconveniente que se suscitó fue que el pastel no estaba terminado a la hora indicada, por tal razón se atrasó el inicio de la actividad.

3.4.3 Comunicar los aprendizajes

Para compartir lo aprendido durante el proceso de la experiencia vivida se diseñó un documento creativo, que como resalta Jara (1994) “la dimensión comunicativa de la sistematización, es un aspecto sustancial y no secundario ni optativo”, p. 124.

Se diseñó una Cartilla de actividades lúdicas sugeridas para ser desarrolladas con personas de la tercera edad, englobando aspectos de la persona humana: físico, cognitivo, expresión, comunicación, espiritual y artes plásticas como complemento a la calidad de vida, con la cual se pretende que sirva para enriquecer la estadía de las personas de la tercera edad, desarrollar sus capacidades, y por ende, sientan interés, motivación y deseos del aprendizaje cotidiano.



Entrega de la cartilla de actividades lúdicas

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN CRÍTICA DEL PROCESO

Una lección aprendida es el aprendizaje obtenido de la experiencia vivida que en palabras de Jara Holliday (1994), son: “las reflexiones de fondo, es decir, ir más allá de lo descriptivo, de realizar un proceso ordenado de abstracción, para encontrar la razón de ser de lo que sucedió en el proceso de la experiencia” (p.117).

4.1 Fase previa

La efectividad al adquirir y recopilar información donde llevaría a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado gracias a la apertura de la administradora de la institución.

La elaboración de la propuesta de sistematización la cual fue aprobada para sistematizar el EPS en Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Una de las principales tensiones que se tuvo al inicio del proceso fue la incertidumbre de elegir qué institución de servicio social tomar, considerándose una de ellas a “Mis Años Dorados”, por ser un centro de atención de beneficio para las personas que han sido descuidadas y de esta manera llevarles un poco de alegría.

Uno de los inconvenientes enfrentados fue la limitante de tiempo en la elaboración de la propuesta, puesto que, existía una tensión latente sobre qué institución escoger, la cual tenía que cumplir con los requisitos establecidos por las autoridades educativas.

4.2 Fase inicial

Eliminar los sentimientos de temor y duda al tener el primer acercamiento con las personas de la tercera edad ya que la experiencia de docencia había sido únicamente con niñas, niños y adolescentes.

Causar una buena impresión a las personas mayores, desde el primer instante se percibió en sus rostros alegría y agradecimiento al saber que llegaría a compartir actividades con ellos.

La principal tensión fue cumplir las expectativas de la administradora del Centro de Atención que desde un inicio mostró interés y a la vez exigencia en la calidad del Ejercicio Profesional Supervisado que llevaría a cabo.

Una de las dificultades enfrentadas fue no programar la visita a la institución con más tiempo y disponibilidad para aprovechar y dialogar con las personas mayores.

El aspecto negativo que ocurrió fue no organizar una actividad recreativa, que brindara el espacio para compartir, conversar y tener un contacto directo y personal con las y los participantes en el proceso.

4.3 Fase de desarrollo

Despertar en las y los participantes interés por la realización de las actividades lúdicas, ya que, al inicio, se percibía apatía por las mismas. Sin embargo, al darse cuenta que cada actividad tenía su explicación y beneficio, se observó un cambio positivo, se apreció en sus rostros alegría, entusiasmo, esfuerzo y dedicación en cada acción realizada, se despertó la curiosidad y el deseo por aprender.

Con el desarrollo de las actividades físicas se apreció un aumento en el estado de ánimo a través de los ejercicios de calentamiento, equilibrio, flexibilidad, destreza y coordinación realizados periódicamente.

Las actividades cognitivas promovieron en las personas de la tercera edad los procesos cognitivos como atención, memoria y percepción a través de ejercicios especializados para su estimulación. Se apreció durante el desarrollo, concentración y afán en la ejecución de los ejercicios.

Uno de los logros más significativos fue participar en actividades para la expresión y comunicación porque despertaron en las y las participantes aptitudes que creían ocultas. Valorar el talento y la destreza especialmente al recitar poemas fue de mucho

valor para la institución porque se alcanzó la participación total y en donde la memoria, la preparación y la creatividad se vieron reflejadas a través de la realización del festival de poesía.

Las actividades de artes plásticas dieron apertura a la manifestación de la actividad humana a través del arte. El desarrollo de las actividades permitió que aprendieran haciendo. Se desarrolló la motricidad fina a través de técnicas como entorchado, bolitas de papel china, modelado y pintura las cuales aparte de las creaciones formadas, contribuyeron a despertar la creatividad, ingenio, autonomía y practicar valores como orden, limpieza y convivencia.

Gracias a las actividades espirituales, se valoró la fe de las personas de la tercera edad, a través de actos religiosos llevados a cabo periódicamente porque no se puede concebir a una persona sin esa fuerza intrínseca, que promueve el amor día con día un Ser Supremo que anima y fortalece el espíritu, parte esencial en la vida humana.

En el transcurso de la fase de desarrollo se reflexionó sobre la importancia del cuidado de la salud, la alimentación balanceada, la práctica del ejercicio, así como de la suplementación de vitaminas, para que se pueda disfrutar en la medida posible, de diversas actividades y que la sordera, vista parcial, problemas mentales y físicos no sean impedimento para disfrutar y divertirse en la etapa de la vejez.

Uno de los inconvenientes durante el desarrollo de las actividades físicas surgieron por el estado de salud de las y los participantes, los problemas de columna, osteoporosis, ceguera parcial o edad avanzada no permitieron llevarlas a cabo. Como resultado de lo anterior, o se dio una participación total de las personas mayores.

Para cualquier persona, las actividades cognitivas que estimulan el conocimiento muestran un grado de dificultad bastante alto, requiere de esfuerzo, concentración, comprensión y memorización. Como consecuencia de ello, las actividades cognitivas fueron de todas las desarrolladas con personas de la tercera edad las que mostraron mayor dificultad, ya que por la edad avanzada que poseen se les complicaron estos procesos.

El inconveniente que surgió durante el desarrollo de las actividades relacionadas a la expresión y comunicación fue el tiempo, el festival de lectura y poesía requerían de preparación y disponibilidad de tiempo, considerando que para cada persona había que tener un acompañamiento personalizado.

La dificultad más relevante en el desarrollo de actividades correspondientes a las artes plásticas se vio reflejada en la elaboración de material a entregar a cada participante para la ejecución de manualidades, técnicas de pintura, modelado, dibujo, papiroflexia; por mencionar algunas y requería uno para cada participante. Como consecuencia, se iniciaba tarde la actividad y por el tiempo establecido no se concluían las actividades y se debía planificar para otro día.

Con relación a las actividades para valorar la espiritualidad, la dificultad presentada se dio en relación a la religión evangélica que profesaba algunas de las personas, la institución era eminentemente católica y por ende, fueron relacionadas al catolicismo y aunque se contó con su presencia se considera que su espiritualidad no se fortaleció.

Las actividades lúdicas incidieron de manera positiva en las y los participantes, la cual se vio reflejada en el estado de ánimo, el ambiente que se observaba cuando las estaban ejecutando, el aumento en su asistencia al centro, las apreciaciones del personal que labora en la institución, así como por la presencia de la práctica de valores como la amistad, el compañerismo, el trabajo en equipo y la solidaridad al momento de la ejecución de cada actividad planificada.

Las acciones consideradas un éxito durante la fase de desarrollo fueron las relacionadas con artes plásticas, expresión artística y comunicación. Las primeras, porque les encantó hacer manualidades y prácticas, les entretiene y divierte. Las segundas, porque a las personas mayores por la etapa que están viviendo, conversar y expresarse son una de las actividades que más disfrutaban.

Otro acontecimiento fue la gestión de instituciones particulares para que compartieran y adquirieran una experiencia enriquecedora con las personas de la tercera edad y apreciaran la riqueza y anécdotas que poseen.

Con relación a las acciones que fueron un fracaso se menciona el juego “Cazadores a sus Patos”, durante su ejecución dos señores por estarse forcejeando se cayeron y sin intenciones de hacerlo lastimaron a una señora. Aunque no pasó a mayores el incidente, generó susto en las y los participantes, fue algo que no se previó, desde ese momento los juegos de patio quedaron descartados.

Como aspectos positivos se resaltan: lazos de amistad que se crearon entre el grupo de personas involucradas en el proceso, aspecto relevante que permitió que la institución brindara el apoyo necesario en el desarrollo de la fase, que las personas de la tercera edad se sintieran motivadas a realizar todas las actividades planificadas y que la epesista se preparara con esmero y dedicación en la práctica del EPS.

Cabe mencionar como aspecto positivo el esfuerzo, la dedicación y la entrega de la mayoría de las y los participantes durante el desarrollo de las actividades lúdicas. En ningún momento, se les observó disgusto o malhumor cuando se les proponía. Por el contrario, el positivismo provocaba un mayor esfuerzo y preparación en las acciones a ejecutar.

Otro aspecto positivo fue identificar los talentos, habilidades y destrezas en las y los participantes a través de las actividades lúdicas desarrolladas durante la fase. De igual manera, dejar en las personas involucradas en el proceso una semilla de motivación por aprender y alejar de su mente la idea que a su edad no eran capaces de realizar actividades lúdicas.

Un aspecto negativo que vale la pena resaltar fue que para algunos participantes las actividades lúdicas no fueron de su agrado, considerando que eran cosas para niños, una pérdida de tiempo, pese a que antes de cada actividad se le explicaba los beneficios.

Por el tipo de personalidad reservada y discreta de la epesista, se enfrentó ante las tensiones de miedo e inseguridad al no sentir la capacidad de desarrollar las actividades lúdicas planificadas. Sin embargo, las contradicciones fueron sorprendentes, admiró su capacidad en el baile, la declamación, el drama, el canto, la

mímica, entre otras habilidades, que no había descubierto en su vida personal y estudiantil ni tampoco puesto en práctica en su experiencia laboral.

Fue un proceso de doble vía, puesto que, se manifestaron habilidades y destrezas que se desconocían en las personas involucradas, así como en la epeista.

Un cambio positivo con relación al antes y después de desarrolladas las actividades lúdicas se vio reflejado en el estado de ánimo de la mayoría de las y los participantes, se les apreciaba alegres, amigables y con deseos de aprender las acciones propuestas de cada día.

Otro indicador como cambio positivo que sobresale fue un aumento en la participación de las personas involucradas en el proceso, apreciaciones compartidas por el personal de la institución.

Una de las contradicciones latentes fue provocada por el señor Basilio García suscitada cuando se desarrollaban las actividades lúdicas, afirmaba que a su edad no tenían ninguna efectividad. Su actitud se debía a su forma de pensar, expresaba que su tiempo para ejecutar esas actividades ya había pasado, frecuentemente mostraba disgusto, enojo, apatía y desinterés.

Sin embargo, se resalta que la contradicción no fue permanente, en su momento, reconoció su error al pensar de esa manera y expresó: *“las actividades realizadas nos ayudan al desarrollo de nuestra mente, a mantenernos ocupados y a convivir con los demás del centro”*.

Los aportes surgidos con relación al desarrollo de actividades lúdicas se citan los siguientes:

Referidos a la institución el aporte brindado fue desarrollar actividades lúdicas con las personas de la tercera edad a quienes atienden, realizando de manera efectiva y dinámica el Ejercicio Profesional Supervisado, aporte manifestado por la administradora del centro quien expresó: *“Para nosotros fue más que orgullo que la seño, pensara en la institución para realizar su Ejercicio Profesional Supervisado,*

agradeciendo la iniciativa, entrega, dinamismo y dedicación que mostró durante la práctica”

Con relación a las y los participantes involucrados en el proceso el aporte fue favorecer a la calidad de vida a través del desarrollo de actividades lúdicas enfocadas en los diferentes aspectos de la persona humana (físico, cognitivo, de expresión, comunicación, espiritual y artes plásticas), basados en las necesidades de Abraham Maslow (Cámara Estrella, 2012, p. 46).

Como desafíos durante el desarrollo de la fase se destacan los siguientes:

Un desafío enfrentado fue cambiar el paradigma de algunas personas implicadas en el proceso, que equivocadamente pensaban que a su edad ya no podían aprender y que la ejecución de las actividades no tenía beneficios para su vida.

Cumplir con las expectativas del personal de la institución, así como de las personas de la tercera edad en desarrollar actividades lúdicas que fueran un complemento a la calidad de vida de las y los involucrados.

Para las personas de la tercera edad un desafío grande de vencer fue el realizar cada una de las actividades planificadas, tales como: bailar, cantar, recitar poemas, hacer mímicas, culminar una manualidad, estar frente a un público, participar en un acto cívico, entre otras acciones, que no se imaginaron y que con voluntad, esfuerzo y dedicación llevaron a cabo exitosamente.

4.4 Fase de cierre

La entrega de un documento creativo que muestra algunas de las actividades lúdicas desarrolladas con personas de la tercera edad, la cual refleja la esencia de la experiencia vivida durante el proceso. Valorar las apreciaciones de las autoridades y de las personas involucradas, las cuales fueron positivas y significativas para la transformación de la propia práctica.

Disfrutar de una mañana recreativa con la quiebra de piñata, pastel y baile de marimba como culminación del Ejercicio Profesional Supervisado. La actividad, propició que las

y los participantes, emitieran su agradecimiento personal por las actividades desarrolladas, resaltando que esperaba se continuara con el desarrollo de actividades.

Pese a que se contempló con anticipación la organización de la actividad, se dieron imprevistos. En este caso, la culminación estaba planificada para una hora establecida y dio inicio treinta y cinco minutos después. Sin embargo, eso no fue impedimento para que la misma fuera todo un éxito y los objetivos planeados se logaran.

Se pudo apreciar que las acciones mencionadas como éxito fue la quiebra de piñata puesto que, todas y todos participaron, se percibió alegría, entusiasmo y emoción al momento de recoger los dulces.

La galería fotográfica fue igualmente, otra acción exitosa, porque permitió hacer un recordatorio de las actividades relevantes donde fueron los protagonistas. Disfrutaron verse bailando, haciendo mímica, elaborando manualidades, ejercitándose, declamando, entre otras acciones.

La acción que se consideró un fracaso fue la organización del baile de marimba, puesto que no se logró la participación total de las personas involucradas. Probablemente porque era la culminación de las actividades y no volverían a ver a la epesista, sentimientos de nostalgia y melancolía se apreciaba en sus rostros.

Como aspecto positivo se resalta la presencia de la asesora del Ejercicio Profesional Supervisado acontecimiento que dio mayor realce a la culminación del proceso. Se percibió en ella emociones de alegría y satisfacción al darse cuenta de las apreciaciones y buenos comentarios sobre el trabajo realizado, la licenciada manifestó: *“Eso es importante, dejar una buena imagen, una de las señoras expresó que ojalá el otro llegue otra persona activa como usted”*

Igualmente, sucedió un aspecto negativo que no estaba al alcance ni de la institución ni de la epesista, faltó el cincuenta por ciento de las personas involucradas en el proceso puesto que fueron parte esencial en el desarrollo de las actividades lúdicas y lamentablemente no pudieron disfrutar de lo planificado.

CONCLUSIONES

1. Las actividades lúdicas son imprescindibles en la vida de las personas de la tercera edad porque permiten el fomento de la creatividad, el espíritu artístico, el mejoramiento de procesos cognitivos, los beneficios de la actividad física, en definitiva, de su desarrollo integral. Se alcanzó una mayor participación en cada una de las actividades llevando a cabo procesos que contribuyeron a la calidad de vida de cada participante.
2. Se construyó una cartilla de actividades lúdicas a partir de la experiencia vivida para personas de la tercera edad, con el propósito de favorecer su desarrollo físico, afectivo, intelectual y espiritual, la cual será utilizada por facilitadoras del Centro de Atención “Mis Años Dorados”.
3. La fase previa constituye el proceso de preparación sobre conocimientos básicos del proceso de sistematización y la inmersión inicial al contexto comunitario e institucional, donde se desarrolló el proceso.
4. La creación de espacios para el diálogo y conocimiento de experiencias con las personas involucradas permitieron obtener resultados positivos en el proceso de sistematización.
5. La práctica de actividades lúdicas aportó beneficios que van desde los relacionados al mejoramiento de la actividad física hasta los ligados con el bienestar emocional y social de las personas de la tercera edad, generando opiniones y reflexiones que llevan a afirmar que el desarrollo de las mismas contribuyó a la calidad de vida.
6. Finalizado el proceso de sistematización se procedió a la presentación y divulgación de los aprendizajes obtenidos de la sistematización del Ejercicio Profesional Supervisado a las autoridades del Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las facilitadoras del Centro de Atención “Mis Años Dorados” del municipio de Esquipulas, implementar de forma permanente la práctica de actividades lúdicas en beneficio al mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad.
2. Aplicar la cartilla de actividades lúdicas como instrumento que sirva de base teórica y práctica para enriquecer y mejorar la experiencia en el desarrollo de actividades lúdicas en la institución.
3. Establecer la importancia necesaria al proceso de sistematización desde su inicio y afrontarlo con responsabilidad para que la experiencia vivida sea enriquecedora.
4. Crear lazos de amistad con las personas involucradas que facilite tener una comprensión más profunda de las experiencias y mejore los resultados durante el proceso de sistematización.
5. Implementar de manera permanente en el centro de atención Mis Años Dorados actividades relacionadas a la calidad de vida para que favorezca la actividad física, afectividad, expresión artística y espiritualidad de las personas de la tercera edad, aspectos vitales que a su edad se deben ejercitar.
6. Promover actividades de cierre del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro de Atención “Mis Años Dorados” con la participación de autoridades académicas, administradores de la institución y personas de la tercera edad para hacer comunicable los aprendizajes de la práctica a través del desarrollo de actividades lúdicas como complemento a la calidad de vida de las personas mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Zavala, N. G. (2007). Centro Cultural Esquipulas, Chiquimula. Recuperado de 2015, de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_1922.pdf
- Cámara Estrella, A. M. (2012). *El juego en las personas mayores, una vía de desarrollo personal*. Revista portuguesa de Pedagogía,(46), p. 37-56.
- Canaleta, A. L. (1986). Juegos de kermesse. Barcelona: Hogar del libro.
- De Bono, E. (s.f). Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de 2016, de http://c-vonline.uaeh.edu.mx/Cursos/DirEducCont/uso_jclic/Unidad%204/ U4_Cuadro %20PNI_ACT.4.4.pdf
- Fischman, D. (2001). Danzaterpia orígenes y fundamentos. Recuperado de 2016, de http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Flores Garaycochea, R.; Barrientos Pérez, H. y Gutiérrez García, G.; (2010). Actividad rompecabezas. Recuperado de <http://www.perueduca.edu.pe/olpc/archivos/instructivos/11INSTRUCTIVO%20ROMPECABEZASfinal.pdf>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la investigación (5 ed.). México: McGRAW-HILL.
- Jara Holliday, O. (1994). Sistematización. San José de Costa Rica: Alforja.
- Ministerio de Educación de Perú. (2013). Rutas del aprendizaje. Recuperado de http://www2.minedu.gob.pe/filesogecop/B%205362213%20COMUNI%20a%20TRAVEZ%20DE%20OTROS%20LENGUAJES_WEB.pdf
- Mora, M., Villalobos, D.; Araya, G. y Ozols, A. (2004). *Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa*. Revista MHSalud, 1 (1), p. 1-12.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

- Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico metodológicos. Recuperado de <http://www.worldcat.org/title/recreacion-fundamentos-teorico-metodologicos/oclc/923023788/editions?referer=di&editionsView=true>
- Puig Grasset, X. (2012). Calidad de vida en la Vejez. Estimulación Cognitiva . Santiago de Chile: Caja Los Andes. Recuperado de http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulación_Cognitiva.pdf
- Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=TURw1XA>
- Reyes, J. D. (2001). El mundo de la plastilina. México: Selector SA de CV.
- Secretaría de las Naciones Unidas. (2015). Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de la Secretaría de las Naciones Unidas. Recuperado de <http://www.un.org>
- Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente. (2014). Manual de organización SOSEP. Recuperado de <http://www.osep.gob.gt/wpcontent/uploads/Documentos/LOSEP/MANUAL%20DE%20ORGANIZACION%20C3%93N%20LOSEP%20%5B2015-05%5D.pdf.pdf>
- Torres Quintanar, G. (2005). "Factores motivacionales que influyen en los trabajadores a nivel de piso en un centro comercial ubicado en Pachuca, Hidalgo. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/373/Factores%20motivacionales.pdf?sequence=1>

APÉNDICES



Apéndice 1

Matriz para definir el problema

Cuadro 2. Matriz para definir el problema

Síntomas	Causas	Pronóstico	Control
- Personas de la tercera edad abandonadas por sus familiares. - Personas de la tercera edad con necesidades de atención, cariño y compañía.	- Carga familiar en el hogar para sus parientes. - Personas de la tercera edad no tienen trabajo y por ende, se sienten personas inútiles. - Familiares muestran disgusto y desinterés por ellos.	- Persona de la tercera edad desanimada, propensa a caer en depresión. - Vulnerabilidad a diversas enfermedades físicas y emocionales por la edad.	- Fortalecer su autoestima a través del desarrollo de actividades lúdicas que abarcan los aspectos (físico, cognitivo, expresión, comunicación, artes plásticas y espiritualidad) de la persona humana. - Brindar espacios para el desarrollo de la calidad de vida a través de actividades lúdicas, donde desarrollen habilidades y destrezas y se sientan personas queridas y útiles.

Fuente: Elaboración propia



Apéndice 2

PNI (Ficha de análisis)

Nombre de la institución: _____

Objetivo: _____

Agente sistematizadora: _____

Cuadro 3. Ficha de análisis PNI

Nombre de la actividad	¿Qué actividades tienen de positivo las actividades desarrolladas?	¿Cuáles son los aspectos negativos observados en el desarrollo de las actividades lúdicas?	¿Qué tiene de interesante la práctica de las actividades lúdicas en las personas de la tercera edad?

Fuente: Elaboración propia



Apéndice 3



Instrumento Guía de observación

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

Agente sistematizadora: María Elizabeth Marcos Donis.

Objetivo: Registrar las actitudes y apreciaciones en las personas de la tercera edad en el desarrollo de las actividades lúdicas, en el Centro de Atención Mis Años Dorados del municipio de Esquipulas.

Fecha: _____ Lugar: _____

Cuadro 4. Guía de observación

Actividad No.	Participación pasiva	Participación moderada	Participación activa

Fuente: Elaboración propia

Observaciones:



Apéndice 4

Registro personal de la actividad diaria

Nombre de la institución: _____

Agente sistematizadora: _____

Fecha: _____

Cuadro 5. Registro personal de actividad diaria.

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

Fuente: Elaboración propia



Apéndice 5



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A LA ADMINISTRADORA
DEL CENTRO DE ATENCIÓN “MIS AÑOS DORADOS”**

Objetivo: Adquirir información del Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

Nombre: _____

Cargo: _____

Profesión: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Número de adultos que atiende el programa: _____

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

Cuadro 6. Datos del personal que labora en el Centro de Atención “Mis Años Dorados”.

No.	Nombres y Apellidos	Cargo	Renglón	Teléfono

Fuente: Elaboración propia

1. Nombre de la institución _____
2. Ubicación _____
3. Tipo de institución _____
4. Reseña histórica _____
5. Visión _____
6. Misión _____
7. Marco legal del programa _____
8. Objetivos del programa _____
10. Políticas de la institución _____
11. Valores posee la institución _____
12. Funciones de la institución _____
13. Estructura organizativa (organigrama) _____
14. Autoridades que dirigen el programa _____
15. Programas o proyectos que atienden _____
16. Necesidades o problemáticas que presenta la institución _____



Apéndice 6

Plan de trabajo



Cuadro 7. Planificación de las actividades lúdicas

PLAN DIARIO				
PEM. MARÍA ELIZABETH MARCOS DONIS				
COMPETENCIA: Comprende la importancia de interactuar con las demás personas a través del desarrollo de actividades lúdicas como complemento a su calidad de vida.				
FECHA	DECLARATIVO	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	RECURSOS
11-1-16	Físico	Juego : mar y tierra	Interés por las actividades lúdicas.	Humanos.
	Expresión y comunicación	Cuento: El espejo estropeado	Toma conciencia sobre los valores de la generosidad y la bondad.	Hojas de cuadros. Útiles escolares. Libro de cuentos. Papel de china. Copias de imágenes de frutas.
	Artes plásticas	Juego sobre las frutas.	Reflexiona sobre la aplicación de valores en su vida.	Bola de lana. Cartones de huevos vacíos. Temperas. Tijeras. Pinceles. Platos desechables. Palillos. Limpiapipas.
	Artes plásticas	Motricidad fina de las frutas	Respeto por las ideas ajenas.	Música. Equipo de sonido. Masking tape. Pelotas de plástico. Fotocopias de ejercicios de estimulación cognitiva. Hojas de papel bond, tamaño carta. Caja de crayones. Juego de lotería. Crucifijo. Libro para rezar el viacrucis. Imágenes de las estaciones del viacrucis. Plastilina. Rompecabezas. Flores. Veladora. Imagen de la virgen María. Camándula. Libro para rezar el Rosario.
12-1-16	Expresión y comunicación	Actividad: Telaraña	Responsabilidad en el uso de materiales.	
	Artes plásticas	Manualidad: Gusanito de papel higiénico.	Manifestación de valores morales.	
15-1-16	Físico	Juego: Patos y Cazadores.	Interés por comprender los beneficios de las actividades realizadas.	
20-1-16	Artes plásticas	Manualidad: Antifaz.	Interés a la poesía y lectura.	
26-1-16	Expresión y comunicación	Actos cívicos	Adquisición de conocimientos a través de las actividades cognitivas.	
4-2-16	Físico	Ejercicios de calentamiento, equilibrio, flexibilidad, precisión, movilidad articular, coordinación y destreza.	Disposición abierta ante el esfuerzo y las dificultades del juego.	
15-2-16	Cognitivo	Talleres de atención, memoria, funciones ejecutivas y percepción.	Sigue adecuadamente las instrucciones indicadas.	
22-2-16	Expresión y comunicación	Danzaterapia		
23-2-16	Artes plásticas	Papiroflexia: Mariposa		
24-2-16	Espiritual	Rezo del viacrucis		
4-3-16				
10-3-16				

16-3-16	Expresión y comunicación	Día de contar historias	Valoración del juego para favorecer la concentración.	Rollos de papel higiénico. Pegamento. Ojos móviles. Pedazos de papel foamy.
17-3-16	Físico	Actividad al aire libre y contacto con la naturaleza: salida a parque recreativo CHatún	Escucha atentamente las historias de las y los demás participantes.	Botellas plásticas. Papel de china. Papel foamy. Papel cartoncillo. Sellador.
28-3-16	Cognitivo			Marcadores. Juego de mímica. Fotocopias de lecturas.
30-3-16	Artes plásticas	Juego: Lotería	Valora su habilidad en las actividades manuales.	
		Modelado con plastilina	Valoración del trabajo en equipo.	Diplomas de participación.
			Interés por las creaciones propias.	

Indicadores de logro:

- Utiliza la observación como medio de aprendizaje.
- Practica valores que mejoran la convivencia en comunidad.
- Aplica las destrezas de lectura al leer materiales en la adquisición de nuevos conocimientos.
- Identifica los beneficios de la práctica de ejercicios físicos.
- Participa, voluntariamente, en eventos de libre expresión demostrando respeto por las personas con quienes interactúa.
- Conoce la importancia de la práctica de actividades lúdicas en su vida.
- Descubre que Jesucristo vino al mundo para dar testimonio de la misericordia de Dios.
- Identifica y construye figuras de papel.
- Utiliza correctamente los diferentes materiales para la elaboración de manualidades.
- Evidencia interés, dedicación y disciplina en las actividades artísticas.
- Describe las características del juego.
- Intercambia ideas, experiencias y sentimientos, utilizando la expresión oral.
- Aplica en su vida cotidiana los conocimientos adquiridos anteriormente.

PEM. María Elizabeth Marcos Donis
Epesista CUNORI

Licda. Gloria María García Méndez
Administradora
Centro de atención Mis Años Dorados



Vo. Bo.

Apéndice 7

Planificación de actividad de cierre

Cuadro 8. Plan de actividad de cierre

24- 06- 2016			
PLAN DIARIO		MARÍA ELIZABETH MARCOS DONIS	
COMPETENCIA:	Comparte los aprendizajes obtenidos y las experiencias vividas durante el proceso.		
DECLARATIVO	ACTITUDINALES	ACTIVIDADES	RECURSOS
Expresión y comunicación	Valoración de actitudes y comportamientos que favorecen una convivencia entre las y los participantes. Actitud crítica ante los resultados expresados. Expresión de agradecimiento ante las actividades realizadas durante el proceso.	Diseñar un diploma de reconocimiento a la institución. Elaboración de invitación para Licda. Edy, asesora del proceso. Encargar pastel y piñata. Realizar una galería fotográfica de las actividades relevantes durante el proceso. Captar los aprendizajes obtenidos de las personas involucradas a través de grabaciones de audio.	✓ Humanos ✓ Cañonera ✓ Equipo de sonido ✓ Pastel ✓ Piñata ✓ Diploma EVALUACIÓN ✓ Observación. ✓ Cuadro diario de apuntes. ✓ Entrevista individual.

Indicadores de logro:

- ✓ Expresa los aprendizajes obtenidos durante el proceso.
- ✓ Describe los beneficios obtenidos con el desarrollo de las actividades lúdicas ejecutadas.
- ✓ Conoce la importancia de las actividades lúdicas como complemento a la calidad de vida.



Licenciatura en Pedagogía y
Administración Educativa

Apéndice 8

Cartilla de actividades lúdicas

Compendio de actividades lúdicas

Disfrutar hasta el último día



<http://cursa.ihmc.us>

Actividades lúdicas
sugeridas para ser desarrolladas
con personas de la
tercera edad

Autora: PEM. María Elizabeth Marcos Donis
Esquipulas, junio de 2016

ÍNDICE

• Presentación	
• Descripción	
• Importancia de la actividad física en las personas	3
• Ejercicios de calentamiento	4
• Ejercicios de equilibrio	6
• Ejercicios de coordinación	7
• Actividades cognitivas	8
• Ejercicios de estimulación cognitiva	9
• Taller de atención	10
• Taller de funciones ejecutivas	12
• Taller de memoria	14
• Taller de percepción	16
• Taller de lectoescritura y visoconstrucción	18
• Juego de memoria	20
• Tema de conversación	21
• Actividades de expresión y comunicación	22
• Juego de mímica	23
• Espejo musical	24
• Danzaterapia	25
• Festival de poesía	26
• Festival de lectura	27
• Actividades de artes plásticas	28
• Técnica con crayón pastel	29
• Modelado con plastilina	30
• Papiroflexia	31
• Manualidad (gusanito de papel)	32
• Manualidad (antifaz)	33
• Manualidad (serpiente de papel)	34
• Actividades espirituales	35
• Preparación de cuaresma	36
• Rezo del rosario	37
• Rezo de viacrucis	38
• Referencias bibliográficas	39

PRESENTACIÓN

La Universidad de San Carlos de Guatemala, de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, como práctica del Ejercicio Profesional Supervisado, la PEM. María Elizabeth Marcos Donis quien se identifica con número de carné 200945097 presenta la cartilla de actividades lúdicas sugeridas para desarrollarse en los diferentes aspectos de la vida humana como complemento a la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Orienta la participación activa de las profesionales que asisten a las personas mayores durante la etapa de respuesta para facilitar el desarrollo de una serie de actividades lúdicas cuyo objetivo es fortalecer la calidad de vida de las y los participantes por medio del juego. Según Burke: "El juego es un principio inherente a la naturaleza humana. Nos afecta a todos", citado por (Cámara Estrella, 2012. p. 37).

La cartilla contiene:

- Actividades físicas que incluye calentamiento, equilibrio, flexibilidad, destreza y coordinación.
- Actividades cognitivas para favorecer la concentración, activación de la mente y más.
- Actividades de expresión y comunicación tales como música, expresión corporal, baile, entre otras.
- Actividades de artes plásticas como dibujo, pintura, modelado y manualidades.
- Actividades espirituales que incluye celebraciones religiosas, canto y lectura.

Descripción Iconónica

Objetivo formativo



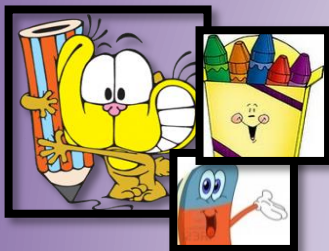
Desarrollo



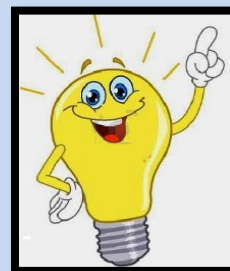
Duración



Recursos



Indicadores de logro



¿Por qué y para qué es necesaria la actividad física durante el desarrollo de la persona humana?

La OMS (2014), define la actividad física como: "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas".

La OMS recomienda para adultos (18+): 150 minutos semanales de actividad moderada.

La actividad física regular y en los niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o cadera.

Se proponen los siguientes ejercicios de flexibilidad, destreza, coordinación, refuerzo muscular y otros.



ACTIVIDAD 1

Ejercicios de Calentamiento



Preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y evitar algún tipo de contracción muscular o lesión física.



Cuerpo humano y una silla plástica.



Veinte minutos.



Explica la importancia de la práctica del ejercicio en su organismo.



Desarrollo: Se prepara el ambiente con música de relajamiento y se integra a las y los participante en un círculo. Las series de ejercicios tendrán una repetición de diez veces cada uno.

- Caminar en círculo a paso normal, seguidamente cambiar de dirección. Levantar un pie y luego otro, después de veinte segundos, volver a cambiar de dirección. Levantar un pie seguido de otro a los glúteos para atrás y continuar cambiando de dirección.
- Formados en hileras con una distancia considerada, brazos alternados (como si estuviera nadando) después de veinte segundos, cambiar brazos hacia atrás.



- **Sentados en su silla plástica con movimientos suaves:**
 - Mover la cabeza arriba y abajo.
 - Girar la cabeza izquierda, centro, derecha.
 - Inclinar la cabeza para adelante y para atrás.
 - Acostar la cabeza de un oído al otro.
- **Puestos de pie, repeticiones de diez veces:**
 - Movimiento de hombros arriba y abajo
 - Movimiento de hombros hacia adelante.
 - Movimiento de hombros hacia atrás.
- **Ejercicios para brazos, repeticiones de diez veces:**
 - Brazos arriba y abajo al mismo tiempo.
 - Brazos arriba y abajo alternando.
 - Brazos arriba, moviéndolos de un lado para otro.
 - Brazos arriba, se dobla el codo hacia el cuello, luego el otro brazo en la misma posición.
 - Brazos arriba como si se fuera aplaudir.
 - Brazos movimiento de remo.
- **De pie, detrás de la silla:**
 - Levantar los pies para atrás alternándolos.
 - Inclinar el cuerpo para adelante y luego para atrás.
 - Inclinar el cuerpo para un lado y otro.
 - Manos en la cintura, girar para derecha, luego para la izquierda.
 - Movimiento de cadera como el hula hoop.

ACTIVIDAD 2

Ejercicios de Equilibrio



Favorecer a que los músculos trabajen de forma eficaz



Cuerpo humano y un rollo de masking tape.



Quince minutos.



Explica la importancia de la práctica del ejercicio en su organismo.



Desarrollo: En un espacio amplio se realiza en el suelo un rectángulo señalizado con masking tape. Las y los participantes deben caminar alrededor de todo el rectángulo señalizado por turnos, uno a la vez sin salirse de la línea.

Variaciones:

- Caminar con un objeto en la mano.
- Caminar en sentido contrario.
- Caminar haciendo movimiento en los brazos.

ACTIVIDAD 3



Ejercicios de Coordinación



Desarrollar movimientos con precisión y suavidad a través de ejercicios de coordinación.



Cuerpo humano y pelotas de plástico



Treinta minutos.



Explica la importancia de la práctica del ejercicio en su organismo.



Desarrollo: En un espacio amplio y adecuado formar a las y los participantes en dos filas con el mismo número de integrantes, de manera que queden de frente. A las y los participantes de una fila se les hará entrega de una pelota de plástico. Deberán lanzarla a la o el compañero que esté en frente.

Variaciones:

- Lanzar y recibir la pelota por arriba y abajo alternándose.
- Conducir la pelota con el pie y lanzarla.

Actividades cognitivas

Según la Real Academia Española (2014), cognitivo significa: "Perteneiente o relativo al conocimiento"

Sardinero Peña (s.f), presenta un cuaderno de introducción y ejemplos de Estimulación Cognitiva para Adultos en donde expresa: "Con este cuaderno brindamos la oportunidad de descubrir sólo algunas de las actividades que componen la colección de Estimulación Cognitiva para Adultos que incluye talleres de atención, funciones ejecutivas, lenguaje, memoria, percepción, Lectuescritura y Visoconstrucción", p.70.

De igual manera expone que "todas las actividades de la Colección han sido desarrolladas siguiendo los modelos teóricos y principios provenientes de la neuropsicología cognitiva" p.70.

Tomando como referencia el Cuaderno de Estimulación cognitiva para adultos se muestran los siguientes ejercicios.

ACTIVIDAD 4



Mantener la capacidad de concentración y atención a través de ejercicios de estimulación cognitiva.



Hojas de ejercicios impresas y lápices.



Treinta minutos.



Realiza de forma independiente los ejercicios asignados.



Desarrollo: Entregar a cada participante los siguientes ejercicios para mejorar y mantener la capacidad de concentración y atención.

Observaciones:

- Dar acompañamiento personal en la ejecución de los ejercicios ya que algunos presentan dificultad.



TALLER DE ATENCIÓN

Rodea con círculos todos los plátanos que encuentres como este:

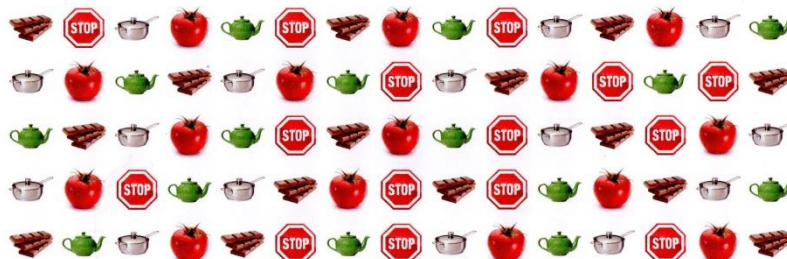


www.tallerescognitiva.com

02

Cuaderno de introducción y ejemplos

Rodea con círculos todas las teteras que encuentres como esta:



www.tallerescognitiva.com

03

Estimulación Cognitiva para Adultos

TALLER DE ATENCIÓN



Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:

7

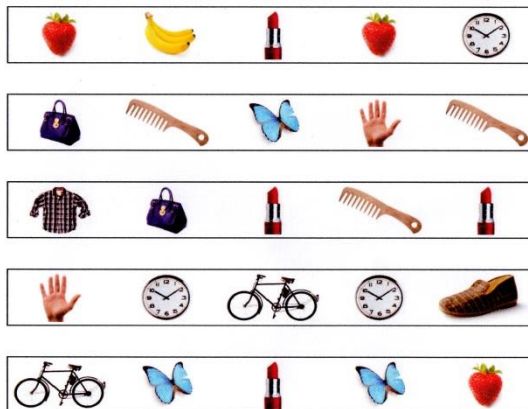
6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

www.tallerescognitiva.com

04

Cuaderno de introducción y ejemplos

Rodea con un círculo las imágenes que se repiten en cada fila:



www.tallerescognitiva.com

07

Estimulación Cognitiva para Adultos



TALLER DE FUNCIONES EJECUTIVAS

Rodea con círculos las imágenes que se repiten:

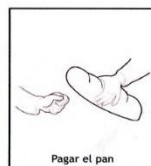


www.tallerescognitiva.com

09

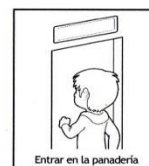
Estimulación Cognitiva para Adultos

Ordena los pasos a dar para **comprar el pan**. Escribe el número debajo de cada dibujo:









www.tallerescognitiva.com

14

Cuaderno de introducción y ejemplos

TALLER DE FUNCIONES EJECUTIVAS



Ordena esta lista que está relacionada con **montar en taxi**:

- ☐ Subir al taxi.
- ☐ Dar el alto a un taxi.
- ☐ Pagar el viaje.
- ☐ Bajar del taxi.
- ☐ Decir el destino al taxista.

www.tallerescognitiva.com

15

Estimulación Cognitiva para Adultos

Tacha con una **X** el objeto que sobra:



www.tallerescognitiva.com

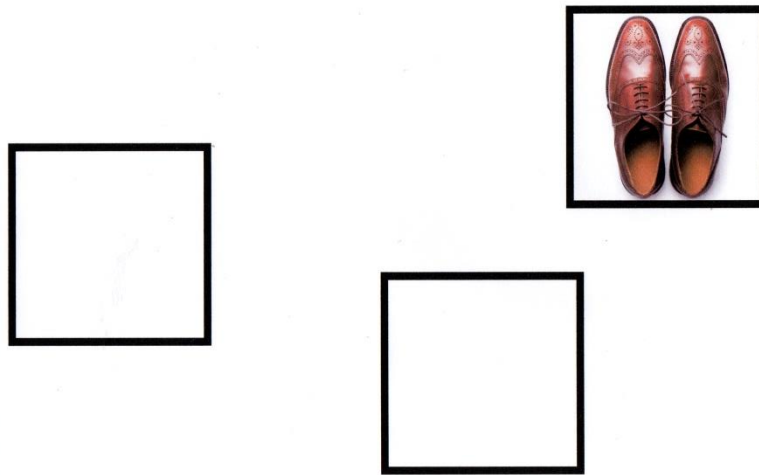
18

Cuaderno de introducción y ejemplos



TALLER DE MEMORIA

Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.

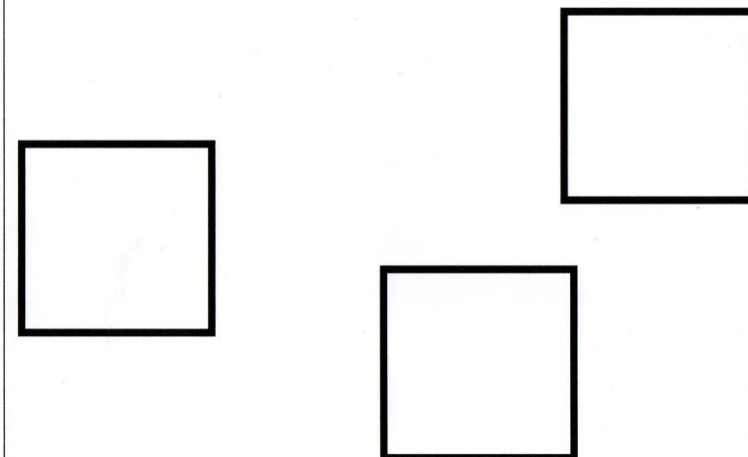


www.tallerescognitiva.com

35

Estimulación Cognitiva para Adultos

Recuerda qué objetos había y en qué lugar se encontraban. Rellena los cuadros correspondientes escribiendo el nombre del objeto.



www.tallerescognitiva.com

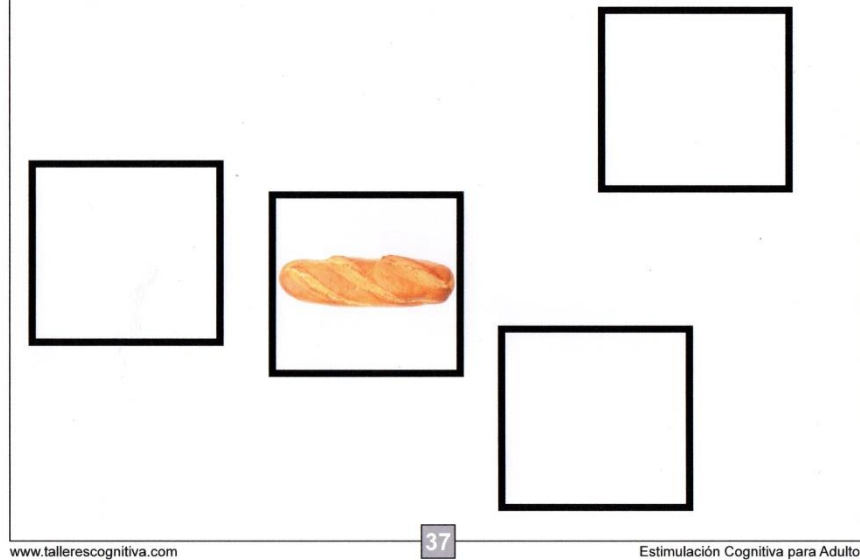
36

Cuaderno de introducción y ejemplos

TALLER DE MEMORIA



Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.

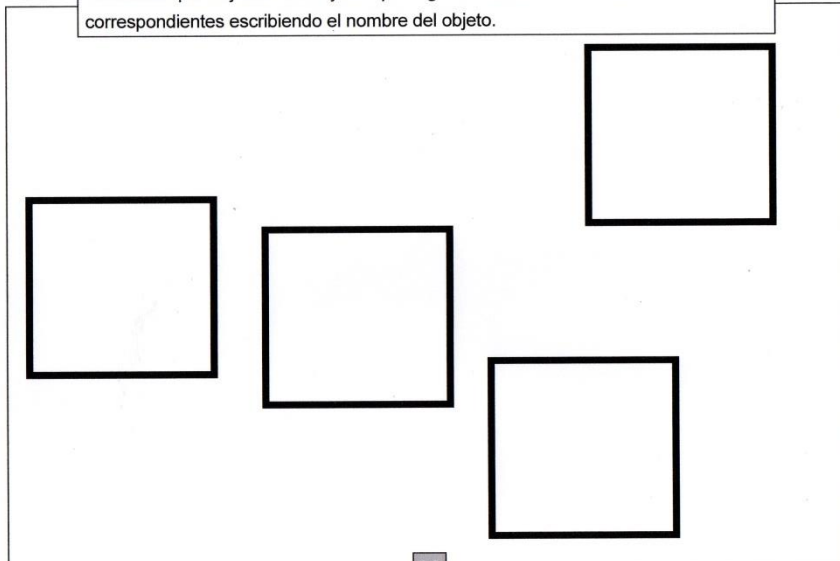


www.tallerescognitiva.com

37

Estimulación Cognitiva para Adultos

Recuerda qué objetos había y en qué lugar se encontraban. Rellena los cuadros correspondientes escribiendo el nombre del objeto.



www.tallerescognitiva.com

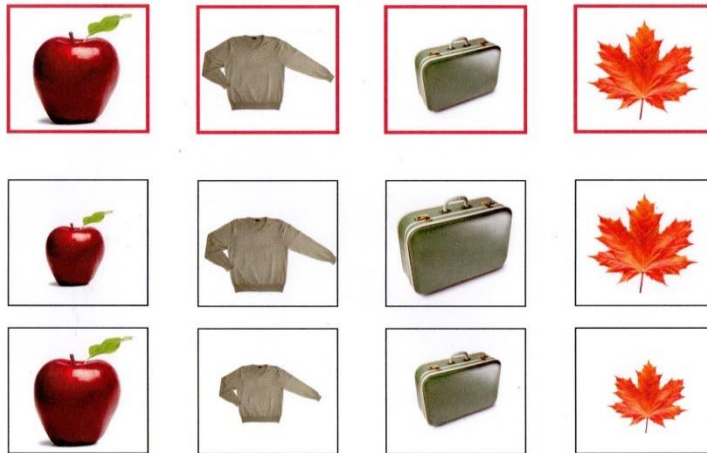
38

Cuaderno de introducción y ejemplos



TALLER DE PERCEPCIÓN

Señala cuál de las dos imágenes de abajo es igual de grande que la de arriba.

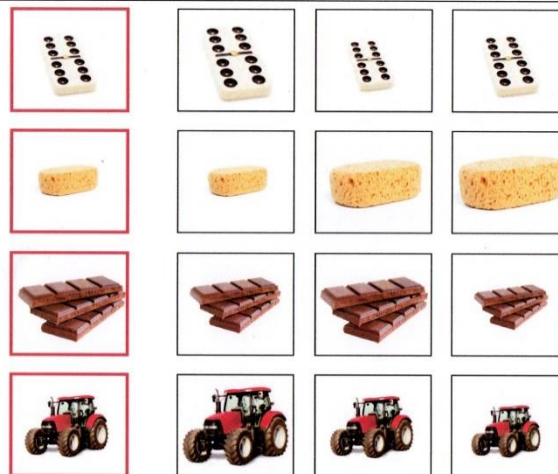


www.tallerescognitiva.com

46

Cuaderno de introducción y ejemplos

Señala cuál de las tres imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda.



www.tallerescognitiva.com

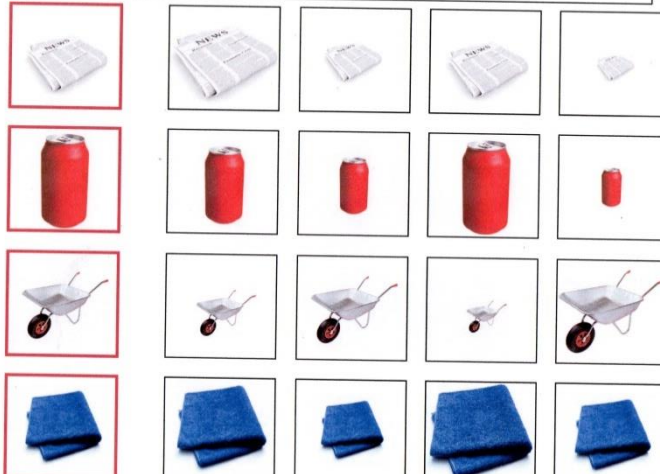
47

Estimulación Cognitiva para Adultos

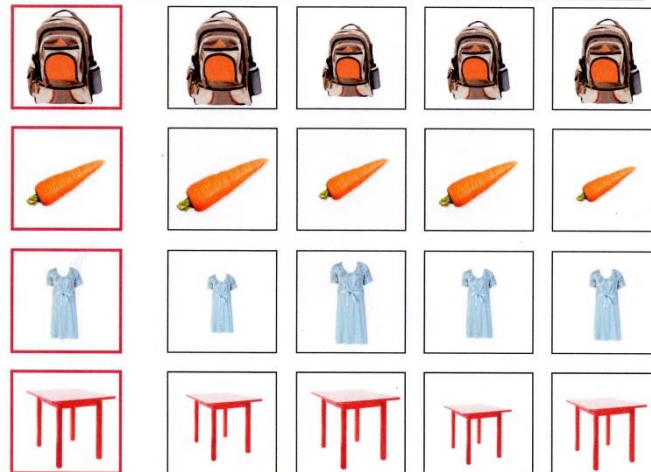
TALLER DE PERCEPCIÓN



Señala cuál de las cuatro imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda.



Señala cuál de las cuatro imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda.





Dibuja a la derecha esta manzana:

www.tallerescognitiva.com 59 Estimulación Cognitiva para Adultos

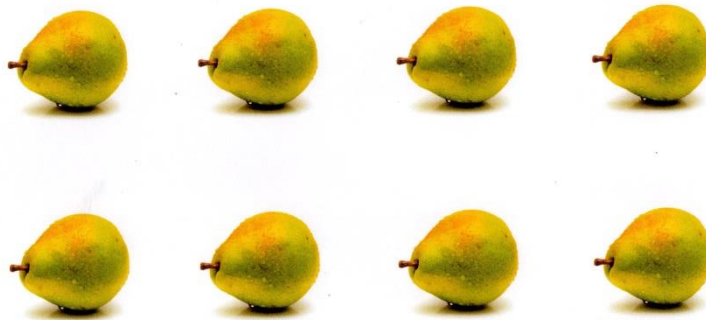
Dibuja a la derecha este lápiz:

www.tallerescognitiva.com 58 Cuaderno de introducción y ejemplos

TALLER DE LECTOESCRITURA Y VISOCONSTRUCCIÓN



¿Cuántas peras hay? Escribe el resultado en la casilla de abajo.



TOTAL:

www.tallerescognitiva.com

62

Cuaderno de introducción y ejemplos

¿Cuántos helados hay? Escribe el resultado en la casilla de abajo.



TOTAL:

www.tallerescognitiva.com

63

Estimulación Cognitiva para Adultos

ACTIVIDAD 5

JUEGO DE MEMORIA



Mantener concentración y atención a través del juego de memoria.



Juego de memoria.



Quince minutos.



Identifica los beneficios del juego de memoria.



Desarrollo: Formar grupos de cuatro integrantes (el número puede variar), entregar el juego de memoria, explicar los beneficios; y proceder con la explicación.

El juego de memoria consta de tarjetas que contiene varias parejas de diferentes imágenes, las cuales pueden ser: animales, frutas, verduras, números, letras, por mencionar algunas. Las tarjetas deben voltearse y por turnos, las y los participantes deberán encontrar la pareja de la tarjeta volteada. Si la encuentra tiene la oportunidad de jugar nuevamente. Si por el contrario, no encuentra, debe dejar las tarjetas como estaban y esperar su turno para volver a jugar. Gana la persona que haya formado más parejas.

ACTIVIDAD 6

TEMA DE
CONVERSACIÓN:
Conociéndose así
mismo (a).



Crear espacios para expresar su manera de pensar y sentir.



Hojas blancas de papel bond, lápices, crayones, borrador y sacapuntas.



Cuarenticinco minutos.



Valora la opinión de los demás.



Desarrollo: Entregar a cada participante los materiales arriba mencionados, explicar los beneficios del diálogo y las instrucciones de la actividad. Para empezar deberá realizar un retrato de sí mismo, colorearlo y escribir cinco cualidades y cinco defectos.

Seguidamente, se organizarán a las y los participantes en forma de círculo para que socialicen sus cualidades y defectos.

Para concluir se puede conversar sobre la aceptación de las personas con su forma de ser y aprender a convivir en paz para tener una mejor vida.

Actividades de expresión y comunicación

Según MINEDUC, Perú (2013), "la expresión y comunicación son procesos muy importantes para el desarrollo de los niños y de los seres humanos en general. Se expresan y comunican por medio de diversos lenguajes, que generalmente se manifiestan de modo integrado durante el juego", p.30.

Malaguzzi, citado por MINEDUC, Perú (2013), afirma que: "Todos los lenguajes expresivos, cognitivos y comunicativos que se constituyen en reciprocidad nacen y se desarrollan en las experiencias", p.30.

Cuando se hace referencias a "lenguajes", el MINEDUC, Perú, (2013), hace alusión a: "sistemas de comunicación que nos permiten manifestar nuestros sentimientos, emociones e ideas", p.10.

Entre los lenguajes se mencionan los siguientes: dramático, danza, música y gráfico-plástico.

Se proponen las actividades de expresión corporal, canto, música y otros.



ACTIVIDAD 7

JUEGO DE
MÍMICA

Desarrollar el razonamiento y la expresión corporal a través del juego de mímica.



Juego de mímica.



Cuarenticinco minutos.



Demuestra su habilidad por la expresión corporal.



Desarrollo: Adecuar el ambiente para el juego, organizar las sillas en forma de círculo de manera que quede libre un espacio en medio para el desarrollo del juego.

Explicar los beneficios así como de las instrucciones del juego. Entregar a cada participante una tarjetita la cual contiene cuatro palabras que deberá representar por medio de gestos y movimientos sin usar las palabras. Por turnos irán pasando, las demás personas deberán adivinar la palabra representada.

Nota: Dar un ejemplo del juego para que observen, aprendan y se diviertan haciéndolo. Para motivarlos a que participen se les puede entregar un incentivo.

ACTIVIDAD 8

ESPEJO
MUSICAL

Demostrar su habilidad por el canto.



Espejo, bocina, micrófono, música y disfraces,



Cuarenticinco minutos.



Participación activa en la actividad.



Desarrollo: Organizar las sillas en forma de círculo y preparar el ambiente con equipo de sonido, espejo y disfraces.

Explicar los beneficios y las instrucciones, de igual manera, dar a escoger a las y los participantes un disfraz que usarán en toda el desarrollo de la actividad.

Se colocarán canciones de su época la cual disfrutaban y saben la letra. Las y los participantes que se la sepan pasarán al frente donde está situado el espejo y deberán cantarla.

ACTIVIDAD 9

DANZATERAPIA



Descubrir nuevas formas de expresión a través de la música y el movimiento del cuerpo.



Música, bocina y micrófono.



Sesenta minutos.



Demuestra interés y participación en la actividad.



Desarrollo: Adecuar el ambiente para la actividad organizando las sillas en forma de círculo para dejar libre el espacio de en medio.

Antes de iniciar, explicar los beneficios del baile como terapia.

Poner música de su preferencia y motivar a las y los participantes a bailar para expresarse, distraerse y relajarse.

NOTA: Se puede iniciar el baile invitando a los hombres y luego motivarlos para que inviten a bailar a las mujeres.

ACTIVIDAD 10

FESTIVAL DE POESÍA



Ejercitar la memoria, mejorar la expresión corporal y la dicción por medio de un Festival de poesía.



Hojas impresas con poesías, bocina, micrófono y diplomas de participación.



Sesenta minutos.



Fortalece su capacidad de memorizar.



Desarrollo: Preparar con anticipación las poesías que se le entregará a las y los participantes. Buscar poesías cortas, sencillas y fáciles de aprender. Dar a escoger la poesía que más le llame la atención lo cual facilitará su aprendizaje. Este proceso debe realizarse dos días antes de la actividad para que tengan tiempo de prepararse.

Se deberá dar acompañamiento personal a cada participante para motivarlos y verificar si la poesía la está aprendiendo. El día de la presentación, adecuar el ambiente con la organización de las sillas en forma de círculo, bocinas, micrófono y un rótulo con el título. Así mismo, diseñar unos diplomas de participación como incentivo por su esfuerzo y preparación.

ACTIVIDAD 11



Fomentar el hábito de la lectura por medio de un festival de lectura.



Varias lecturas, bocina, micrófono, diplomas de participación, crayones y material para colorear.



Sesenta minutos.



Utiliza sus conocimientos para mejorar la actividad propuesta.



Desarrollo: Entregar a las y los participantes que puedan leer una lectura llamativa y con mensaje para que la repase con el objetivo que al momento de participar se le facilite la lectura.

Para las personas que no pueden leer se le entregará un material para que colorean mientras los participan en el festival de lectura.

Se debe ambientalizar con un rótulo que diga "Festival de lectura", colocar una bocina, micrófono y diseñar diplomas de participación como incentivo a su esfuerzo y dedicación en el desarrollo de la actividad.

Actividades de Artes Plásticas

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2014), artes es: "manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros". Y "plástica" según el DRAE (2014), es: "dicho de un material: Que, mediante la comprensión, puede cambiar de forma y conservar esta de modo permanente, a diferencia de los cuerpos elásticos".

Según MINEDUC, Perú (2013), el lenguaje gráfico-plástico se entiende como: "aquel que se vale de materiales para ser transformados o en los que se puede dejar una huella o registro visual con ayuda de herramientas", p. 25.

Entre las actividades que abarca este lenguaje se menciona: el dibujo que según el MINEDUC, Perú (2013) es: "un movimiento que deja huella y el elemento fundamental es la línea". Pintar: "es dar color y es con la mancha de color en todos los grados de luminosidad y consistencia es que la persona explora, elige y manifiesta su subjetividad". Modelar: "es dar forma con las manos usando un material que pueda cambiar de forma, es decir, que tenga plasticidad: arcilla, plastilina, masas de harina, etc", p.26.



ACTIVIDAD 12

TÉCNICA CON CRAYÓN PASTEL



Desarrollar la motricidad fina, la creatividad y el dibujo a través de la técnica con crayón pastel.



Hojas blancas de papel bond tamaño oficio, crayones pastel y lápices.



Cuarenticinco minutos.



Utiliza la observación como forma de aprendizaje.



Desarrollo: Entregar a las y los participantes una hoja blanca tamaño oficio y crayones pastel. Debe cortarla por mitad y en una de ellas deberá crear un arcoíris con los colores de los crayones en forma diagonal. Para facilitarles la actividad se recomienda llevar un ejemplo del mismo.

Cuando la mitad de la hoja esté decorada con los crayones,, debe colocarla de frente con la otra mitad de la hoja en blanco. Dibujar en el pizarrón o en un lugar visible varias figuras como muestra para las y los participantes, si se desea se puede dejar el dibujo libre, a creatividad de cada persona. Se debe dibujar en la parte donde está el arcoíris formado, el dibujo debe ser repasado con fuerza de manera que quede traspasado en la hoja en blanco. Al finalizar se puede hacer una exposición de los trabajos realizados.

ACTIVIDAD 13

MODELADO CON PLASTILINA



Despertar la creatividad e imaginación a través de la manipulación de material moldeable.



Plastilina de colores y figuras para trabajar con plastilina.



Sesenta minutos.



Identifica los beneficios de la técnica de modelado.



Desarrollo: Proporcionar a cada participante plastilina y varias opciones de figuras que se pueden realizar con el material.

Explicar antes de iniciar, dar una breve explicación del objetivo de la actividad. Con el material moldeable deberá crear la figura escogida y jugar con su imaginación y creatividad en la formación de la misma.

La o el participante que haya terminado puede continuar formando otras figuras si lo desea. Al finalizar se puede hacer una exposición de los trabajos realizados.

ACTIVIDAD 14

PAPIRO-
FLEXIA

Ejecutar figuras de papel con las personas de la tercera edad para mejorar la coordinación, motricidad fina y la concentración.



Hojas blancas de papel bond tamaño carta y crayones.



Cuarenticinco minutos.



Identifica y construye figuras de papel.



Desarrollo: Brindar a cada participante una hoja de papel bond y crayones. Antes de iniciar se debe explicar el objetivo de la actividad y luego continuar con las instrucciones.

La papiroflexia u origami, es el arte de doblar el papel y construir figuras. Las figuras que se formarán serán dos: el rostro de un cachorro y una mariposa. Para que las figuras queden decoradas se puede colorear la hoja a creatividad de cada persona.

Observaciones: Las figuras formadas se proporcionan como ideas, los pasos no fueron agregados por la dificultad que presentan explicarlos de forma escrita.

ACTIVIDAD 15

MANUALIDAD: GUSANITO DE PAPEL HIGIÉNICO



Demostrar su habilidad de pintura a través de la manualidad.



Cartones de huevos, témperas, pincel, granos de frijol, pedazos de foamy, pegamento y tijera.



Sesenta minutos.



Demuestra su habilidad de pintura.



Desarrollo: Entregar a las y los participantes el material arriba mencionado, explicar el objetivo de la manualidad y las instrucciones.

Sacar del cartón de huevos tiras, simulará un gusano. Lo debe colorear de acuerdo a su creatividad, para ello utilizar la témpera y el pincel.

Cuando esté seco, se llamará individualmente a cada participante para colocarle los ojos y la boca al gusanito.

Hacer una exposición de los trabajos realizados.

ACTIVIDAD 16

MANUALIDAD:
ANTIFAZ

Demostrar su creatividad e imaginación por medio de la actividad.



Platos desechables de duroupor, témperas, pincel, limpiapipas, pegamento y palillos.



Sesenta minutos.



Practica valores que mejoran la convivencia en comunidad.



Desarrollo: Previo a la actividad, cortar los platos por la mitad, dibujar un par de ojos y recortarlos por en medio, de manera que se puedan ver los espacios.

Seguidamente, entregar a cada participante el antifaz, témperas, pincel, palillo y limpiapipas. Explicar el objetivo de la manualidad y las instrucciones de la actividad.

Utilizando su creatividad debe colorear el antifaz y cuando esté totalmente seco pasar individualmente para pegarle el palillo, los ojos y las antenitas hechas con las limpiapipas.

ACTIVIDAD 17

MANUALIDAD: SERPIENTE DE PAPEL HIGIÉNICO



Demostrar su creatividad e imaginación por medio de la actividad.



Rollos de papel higiénico, témperas, pincel, ojos movibles y pedazos de foamy.



Sesenta minutos.



Demuestra interés en la actividad.



Desarrollo: Entregar a las y los participantes los materiales arriba mencionados. Antes de iniciar con la actividad, explicar el objetivo de la misma, así como de las instrucciones. Para ello, debe colorear de acuerdo a su creatividad el rollo de papel.

Cuando esté seco, deberá ir cortando en forma de espiral el rollo de manera que quede enrollado.

Luego, individualmente, pasar para que se le peguen, los ojos y la lengua para que simule una serpiente. Finalizada la manualidad, se puede hacer una exposición de los trabajos terminados.



Actividades espirituales

Según Griego (2010), la espiritualidad es: "la expresión de la esencia del ser. Esta esencia es la sustancia de la vida y se manifiesta en energía, cualidades y valores", p.1.

Igualmente afirma que: "la espiritualidad salva de caer, sufrir o morir. Es la fuerza que nos resucita con amor cada día. La espiritualidad es lo que da sentido a nuestra existencia y significado a nuestro camino", p.1.

Se presentan varias actividades para fortalecer la espiritualidad. Entre ellas se mencionan:

- Rezo del rosario
- Viacrucis
- Celebraciones religiosas



ACTIVIDAD 18

PREPARACIÓN DE
CUARESMA: MIÉRCOLES
DE CENIZA

Fortalecer la fe y la espiritualidad a través de actividades religiosas.



Un crucifijo, una veladora, fósforos, manteles blancos y flores.



Cuarenticinco minutos.



Valora la necesidad de la presencia de Dios en su vida.



Desarrollo: Previo a la actividad, gestionar la visita de un ministro delegado por la parroquia Santiago para la imposición de la ceniza en el centro.

Cuando la autorización esté lista, preparar un altar con manteles blancos, veladora, crucifijo y flores; buscar personas para que lean las lecturas correspondientes a ese día y los cantos adecuados al tiempo litúrgico. Adecuar las sillas en forma de círculo para apreciar de mejor manera la actividad religiosa.

ACTIVIDAD 19

REZO DEL ROSARIO A LA VIRGEN MARÍA



Fortalecer la fe y la espiritualidad a través de actividades religiosas.



Imagen de la virgen María, flores, velas, fósforos, cantos, libro de modo de rezar el rosario, y manteles blancos.



Cuarenticinco minutos.



Valora la necesidad de la presencia de Dios en su vida.



Desarrollo: Previo a iniciar el rezo, preparar el altar con la imagen de la virgen María.

Entregar los cinco misterios a personas que deseen rezarlos. Ensayar los cantos con las y los participantes, así como motivarlos a que lleven su camándula para llevar el conteo de las Ave María que se deben rezar. Organizar las sillas en forma de círculo para que todos puedan apreciar el altar y participen amenamente.

Utilizando el librito de la forma de rezar el rosario guiarse para dirigir el rezo. Después de cada misterio se debe entonar un canto religioso.

ACTIVIDAD 20

REZO DEL
VIACRUCIS

Fortalecer la fe y la espiritualidad a través de actividades religiosas.



Crucifijo, estaciones del viacrucis, libro guía para rezar el viacrucis flores y cantos.



Treinta minutos.



Valora la necesidad de la presencia de Dios en su vida.



Desarrollo: El viacrucis se reza todos los viernes durante la cuaresma, que es un tiempo de preparación para la Resurrección de Jesucristo.

Para ello, se debe distribuir las quince estaciones del viacrucis con las y los participantes, quienes se colocarán alrededor de las instalaciones del centro. Igualmente, se debe preparar un coro para que dirijan los cantos después de cada estación.

Utilizando el libro del modo de rezarlo, guiarse para dirigir el viacrucis

BIBLIOGRAFÍA

Cámara Estrella, Á. M. (2012). El Juego en las Personas Mayores, una Vía de Desarrollo Personal. *Revista portuguesa de Pedagogía*, 37-56.

DRAE, artes. (2014). *Diccionario de Real Academia Española*. Recuperado el 17 de junio de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=3q9w3lk>

DRAE, cognitivo. (2014). *Diccionario de Real Academia Española* . Recuperado el 15 de junio de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=9ffDQLI>

DRAE, p. (2014). *Diccionario de la Real Academia Española* . Recuperado el 18 de junio de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=TLksLOy>

Griego, P. (2010). *Concepto de espiritualidad*. Recuperado el 12 de junio de 2016, de http://www.pietrogrieco.net/Concepto_de%20Espiritualidad.pdf

MINEDUC, Perú. (2013). *Rutas del aprendizaje*. Recuperado el 9 de junio de 2016, de http://www2.minedu.gob.pe/filesogecop/B%2053622-13%20COMUNI%20A%20TRAVEZ%20DE%20OTROS%20LENGUAJES_WEB.pdf

OMS. (2014). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 15 de junio de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Sardinero Peña, A. (s.f). *Estimulación cognitiva para adultos*. Recuperado el 13 de junio de 2016, de <http://tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf>



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



Apéndice 9
Memorias

MEMORIA I

Período: Del 10 de octubre al 10 de diciembre de 2015.

Curso propedéutico

El diez de octubre del año dos mil quince dio inicio el curso propedéutico. La asesora Licda. Celeste Aída Gómez Marín de López, durante ese período, impartió las diferentes modalidades para el trabajo de graduación. Cada una de ellas con sus características y lineamientos que se debían seguir para llevar a cabo el trabajo de graduación.

Después de analizar las modalidades, la estudiante decidió sistematizar las experiencias vividas del Ejercicio Profesional Supervisado, con un enfoque prospectivo, es decir con una actuación con visión.

Primeramente, habría que pensar en una institución de proyección social, en donde la necesidad se reflejara y se pudiera brindar un apoyo esencial en la institución.

Se visitaron tres instituciones: Ciudad de la felicidad, Hogar Esquipulas y Centro de atención Mis Años Dorados para ver la posibilidad de realizar el Ejercicio Profesional Supervisado e ir analizando la necesidad de la práctica en dicha institución.

Después del análisis de las apreciaciones de las tres instituciones, se decidió realizar el Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro de atención Mis Años Dorados, por ser una institución de proyección social que atiende a personas de la tercera, en donde se considera que la práctica será enriquecedora para ambas partes.

Partiendo de la decisión tomada y de ser autorizado el Ejercicio Profesional Supervisado, se inició la elaboración de la propuesta de sistematización, la cual debía contener: tema, planteamiento del problema, justificación, entre otros.

Para ello, se llevaron a cabo varias asesorías con la licenciada Celeste Gómez, quien, en cada una de ellas, explicaba los lineamientos y resolvía las dudas existentes.

La propuesta de sistematización se trabajó durante los meses de noviembre y diciembre, se fue entregando por avances en las fechas establecidas por la asesora.

Durante este período se reflexionó alrededor de varias preguntas:

¿Qué se hizo bien?

Recibir los conocimientos básicos sobre las modalidades del trabajo de graduación, y después de analizadas, decidir por Sistematizar las experiencias vividas del Ejercicio Profesional Supervisado.

¿Qué se hizo mal?

Sentir dudas al elegir una de las tres instituciones, puesto que las tres brindaron la oportunidad de realizar la práctica.

¿Qué se volvería a hacer?

Asistir a las asesorías establecidas por la licenciada encargada del curso para adquirir los conocimientos sobre la elaboración de la propuesta de sistematización.

¿Qué no se volvería a hacer?

Respetar las fechas establecidas para la entrega de los avances de la propuesta, ya que eso atrasó la realización de la propuesta.



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

MEMORIA II

Mes de diciembre a enero de 2016.

En este periodo se inició con los acercamientos a la institución elegida para realizar el Ejercicio Profesional Supervisado. Se hizo una visita a la administradora del Centro de Atención “Mis Años Dorados” y de esta manera recopilar información para realizar el diagnóstico institucional. De igual manera, se elaboró una matriz de problemas para reconocer el contexto institucional.

La administradora del Centro mostró interés y expresó que sería de gran apoyo la realización de la práctica, puesto que no contaban con personal que desarrollara actividades con las personas de la tercera edad. Así mismo, proporcionó con facilidad, documentos que contenían información del centro, el cual sería fundamental en la elaboración de la propuesta. La primera semana de enero se tuvo el primer contacto con las personas de la tercera edad para percibir sus principales impresiones y percepciones.

Se reflexionó sobre lo siguiente:

¿Qué se hizo bien? Estructurar una entrevista para recopilar información de la institución la cual servirá para el diagnóstico institucional.

¿Qué se hizo mal? No prever la organización de una actividad recreativa para conversar y compartir con las personas involucradas en el proceso y de esta manera causar una buena impresión y percibir de manera más efectiva sus apreciaciones.

¿Qué se volvería a hacer? Diseñar instrumentos para recabar información relevante.

¿Qué no se volvería a hacer? Llegar a una institución de improviso, para que la visita sea enriquecedora se debe planificar con anticipación.



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



MEMORIA III

Período comprendido de enero a mayo de 2016.

En el transcurso de este tiempo se desarrollaron actividades lúdicas con personas de la tercera edad del Centro de Atención “Mis Años Dorados”, las cuales están orientadas a la calidad de vida y a las necesidades básicas referidas por Abraham Maslow.

De esas necesidades básicas se derivan las siguientes actividades, citado por Cámara (2012), pág. 11.

Actividades derivadas de las necesidades básicas	
A. Actividades físicas: a. Equilibrio. b. Movilidad articular. c. Flexibilidad. d. Refuerzo muscular. e. Destreza, coordinación. f. Adaptación. cardiorrespiratoria frente al esfuerzo. g. Afinamiento sensorial h. Actividades al aire libre y en la naturaleza. i. Juegos colectivos. j. Actividades acuáticas.	B. Actividades cognitivas: a. Talleres de memoria. b. Grupos de conversación. c. Actividades de la mente. d. Favorecerla concentración.
C. Actividades de expresión y de comunicación: a. Expresión corporal y juegos teatrales. b. Canto, coral. c. Música, ritmo. d. Bailes. e. Juegos de sociedad. f. Expresión escrita. g. Lectura activa.	D. Actividades de artes plásticas: a. Dibujo, pintura. b. Modelado, escultura. c. Bordado, punto, costura. d. Alfarería. e. Cestería. f. Papiroflexia. g. Manualidades con materiales de reciclado.
E. Actividades espirituales: a. Celebraciones religiosas. b. Canto. c. Lectura d. Reuniones	

Figura 3. Tomado de (Cámara Estrella, 2012, p.47).

Entre las actividades lúdicas desarrolladas se mencionan: juegos colectivos, actividades al aire libre, manualidades, festival de poesía y lectura, actos cívicos, kermés, juegos de mesa, lotería, mímica, así como actividades religiosas como rezo del rosario y viacrucis.

El desarrollo de actividades lúdicas durante este período permitió identificar habilidades, destrezas y talentos así como la práctica de valores, mejorar la convivencia y el deseo por aprender y continuar desarrollando sus destrezas.

Las preguntas de reflexión fueron:

¿Qué se hizo bien?

Identificar habilidades, destrezas y el talento en las personas de la tercera edad. Así como lograr una mayor participación en las actividades y crear lazos de amistad con las personas involucradas a lo largo del proceso.

¿Qué se hizo mal?

La calendarización de actividades para tener una mejor organización con relación al tiempo y desarrollo de las mismas.

¿Qué se volvería a hacer?

Compartir, convivir y aprender de las personas de la tercera su fortaleza, alegría y voluntad demostradas durante el proceso.

¿Qué no se volvería a hacer?

Prestar atención a las actitudes negativas de algunas personas de la tercera edad que a su parecer las actividades lúdicas desarrolladas eran únicamente para niñas y niños.



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



MEMORIA IV

Mes de junio de 2016.

A finales de junio se llevó a cabo la actividad de cierre, como culminación del Ejercicio Profesional Supervisado,

El objetivo previsto era comunicar los aprendizajes y resultados obtenidos durante el proceso. Para ello, se diseñó una Cartilla de actividades lúdicas sugeridas para ser desarrolladas con las personas de la tercera edad del Centro de atención Mis Años Dorados como complemento a su calidad de vida en sus diferentes aspectos de la persona humana (físico, cognitivo, expresión, comunicación, artes plásticas y espiritualidad).

Una actividad recreativa se organizó como actividad de cierre. Se diseñó un diploma de agradecimiento a la institución como agradecimiento por el apoyo brindado, así como la compra de pastel y una piñata para compartir con las y los participantes involucrados en el proceso.

Se contó con la presencia de la autoridad del Centro Universitario de Oriente, sección Esquipulas, Licda. Edy Lorena Martínez para que observara el trabajo realizado y apreciara las percepciones y opiniones de las personas de la tercera edad. Así también, se realizó una galería fotográfica de las actividades relevantes efectuadas para que las y los participantes se vieran reflejados al momento de la ejecución. .

Se reflexionó alrededor de las siguientes interrogantes:

¿Qué se hizo bien?

Elaborar un documento creativo a partir de la experiencia vivida en el Ejercicio Profesional Supervisado a través del desarrollo de actividades lúdicas con personas de la tercera edad.

¿Qué se hizo mal?

Organizar una actividad sencilla como culminación de la práctica, ya que se hubiera preferido una actividad fuera del centro, sin embargo, los inconvenientes del transporte y traslado de comida implicaba mucho esfuerzo.

¿Qué se volvería a hacer?

Una galería fotográfica donde las personas de la tercera edad aprecien las actividades que desarrollaron a lo largo de proceso.

¿Qué no se volvería a hacer?

Una actividad sencilla para tan relevante acontecimiento, organizar con anticipación con las gestiones respectivas para que inconvenientes no afecten la ejecución de la actividad planificada.

ANEXOS



Formato de registro

Fecha: _____

Cuadro No. 9 Formato de registro personal diario

Qué hice hoy	Tiempo que me tomó	Para qué lo hice	Con quiénes	Resultados	Observaciones

Fuente: (Jara Holliday,1994. p.193).



ANEXO 2

Formato de registro



Nombre de la actividad: _____

Fecha: _____ Actividad: _____

Cuadro 11. Formato de Registro para ser usado semanalmente

Nombre de la actividad _____					
Semana _____ al _____.					
Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	responsable	Con quiénes	Resultados

Fuente: (Jara Holliday, 1994). p.195)

Dificultades, impresiones, observaciones:

Sugerencias para la próxima semana:
