



ESCUELA

SUPERIOR

**POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

PROYECTO SOBRE TÉCNICAS RECREATIVAS DIRIGIDO A
LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE ATENCIÓN
DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS” PARROQUIA
SALINAS, CANTÓN GUARANDA .PROVINCIA DE BOLÍVAR.

2014.

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA
SALUD**

Erika Gricelda Vargas Sevilla

RIOBAMBA-ECUADOR

2014

CERTIFICADO

El siguiente trabajo de investigación ha sido revisado y se autoriza su presentación.

.....

Dr. Ángel Parreño U.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado "PROYECTO SOBRE TÉCNICAS RECREATIVAS DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL "CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS". PARROQUIA SALINAS. CANTÓN GUARANDA .PROVINCIA DE BOLIVAR. 2014".En responsabilidad de Erika Gricelda Vargas Sevilla ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. Ángel Parreño U.

DIRECTOR DE TESIS

Lda. Silvia Calderón

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 27-10-2014

AGRADECIMIENTO

A mis queridos padres y hermanos que depositaron toda su cofinancia en mí, quienes con sacrificio y responsabilidad supieron encaminarme por el sendero de del saber y de la superación

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Promoción y Cuidados para la Salud, y a todos los docentes que fueron parte de mi formación en este periodo académica.

Al Dr. Ángel Parreño como director de tesis y Lda., Silvia Calderón como miembro de tesis, por su acogida, paciencia y dedicación con la aportación de conocimientos para que se lleve a cabo la investigación.

A la fundación Familia Salesiana, Párroco Padre Antonio Polo, Lda. Mercedes López cada uno de ellos por su apoyo incondicional en todas las actividades realizadas en beneficio de los adultos mayores.

A los adultos mayores del centro por su paciencia y entrega en cada uno de las actividades.

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada principalmente a Dios por la vida que me permite levántame a continuar con mis sueños y metas plateadas cada día a mis padres y hermanos, por ser mi pilar fundamental en la formación profesional por ser sabios consejeros de superación día tras día, por estar presente en mis triunfos y derrotas siempre apoyándome sin negarse a nada, en las buenas y en las malas que han depositado su confianza en mí, aprendiendo de mis errores

.

Esta meta lograda será motivo de orgullo y satisfacción, que recordare todos los días de mi vida, y no dejare de agradecerlo.

A mis amigos y amigas que han formado parte de mi vida, brindándome su incondicional amistad, por los momentos compartidos buenos y malos que serán inolvidables, deseándoles también votos de superación y de éxitos.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	JUSTIFICACIÓN	6
III.	OBJETIVOS	8
A.	GENERAL	8
B.	ESPECÍFICOS	8
IV.	MARCO TEÓRICO	9
V.	METODOLOGÍA	38
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	49
B.	VARIABLES	49
1.	IDENTIFICACIÓN	49
2.	DEFINICIÓN	49
3.	OPERACIONALIZACIÓN	41
A.	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	44
B.	GRUPO ESTUDIO	45
C.	ASPECTOS ÉTICOS	46
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
1.	DISEÑO METODOLÓGICO	69
2.	ÁRBOL DE PROBLEMA	71
3.	ÁRBOL DE OBJETIVOS	72
A.	MARCO LÓGICO	73
B.	PLAN DE ACCIÓN	79
C.	TEMAS A CAPACITAR	83
D.	INFORME DE PLANES DE CLASE	84
VII.	CONCLUSIONES	102
VIII.	RECOMENDACIONES	103
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104
X.	ANEXOS	108

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1	47
EDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 2	48
DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 3	49
SEXO DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 4	50
JUBILADOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 5	51
NÚMERO DE HIJOS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 6	52
APOYO DE ALGÚN FAMILIAR LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 7	53
CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 8	54
ENFERMEDADES QUE TIENEN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 9	56

DEFINICIÓN DE LA BAILO TERAPIA LOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 10	57
DEFINICIÓN DE MASOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 11	58
DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 12	59
DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 13	60
DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N° 14	61
DEFINICIÓN DE SAUNA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
TABLA N 15	62
TIPO DE TÉCNICAS RECREATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS 2014.	
TABLA N° 16	63
ASISTE AL SAUNA POR LO MENOS UNA VEZ AL MES DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	

TABLA N° 17	64
ACTIVIDADES PARA NO ESTRESARSE QUE REALIZAN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYORES SALINAS 2104.	
TABLA N° 18	117
CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014	
TABLA N° 19	120
ACTIVIDADES SOBRE RESULTADOS ESPERADOS Y TABULADOS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014.	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° N° 1	47
EDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 2	48
DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 3	49
SEXO DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 4	50
JUBILADOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 5	51
NÚMERO DE HIJOS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 6	52
APOYO DE ALGÚN FAMILIAR LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 7	53
CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 8	54
ENFERMEDADES QUE TIENEN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	

GRÁFICO N° N° 9	56
DEFINICIÓN DE LA BAILO TERAPIA LOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 10	57
DEFINICIÓN DE MASOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 11	58
DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 12	59
DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 13	60
DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 14	61
DEFINICIÓN DE SAUNA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N 15	62
TIPO DE TÉCNICAS RECREATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS 2014.	

GRÁFICO N° N° 16	63
ASISTE AL SAUNA POR LO MENOS UNA VEZ AL MES DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.	
GRÁFICO N° N° 17	64
ACTIVIDADES PARA NO ESTRESARSE QUE REALIZAN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYORES SALINAS 2104.	
GRÁFICO N° N° 18	117
CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014	
GRÁFICO N° N° 19	120
ACTIVIDADES SOBRE RESULTADOS ESPERADOS Y TABULADOS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014.	

RESUMEN

Se realizó un estudio descriptivo de diseño cuasi experimental para implementar técnicas recreativas, así ayudará a mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores del centro de atención del día del adulto mayor Salinas. Se aplicó una encuesta a 32 adultos mayores entre ellos hombres y mujeres, de los cuales el 85% conocen sobre que es la técnica de la bailo terapia, un 87% la actividad física con la música terapia que esto les ayuda a relajarse, el 82% no tienen una definición sobre el sauna, 80% realizan pequeñas manualidades para que les ayude a distraer. Hoy en día los adultos han sido olvidados y no les han tomado en cuenta por eso la importancia de implementar las técnicas recreativas en adultos mayores. Se realizara actividades recreativas como bailo terapia, música terapia, manualidades, actividad física, sauna, maso terapia. Se concluye que las técnicas recreativas es de suma importancia ya que ayuda a las personas habituar a un ritmo de vida dinámico para mejorar su rendimiento físico, mental, intelectual, emocionales y se sientan relajados. Se recomienda que las técnicas recreativas la realicen todos los días en el centro, así se contribuya al mejoramiento de su calidad de vida y a la autoestima y que tengan un ambiente saludable.

SUMMARY

A Quasi-experimental design descriptive study has been carried out for implementing recreational techniques; this will help to improve the life conditions of the elderly from the Salinas elderly day care center. A survey for 32 men and women elderly was applied from which 85% about physical activity combined with music therapy for relaxing, 82% do not have a clear definition about sauna, and 80% make small handicrafts as distraction. Nowadays the elderly have been forgotten and not considered, that's why it is important to implement recreational technique for the elderly. Some activities such as; dancing therapy, music therapy, handicrafts, physical activity, sauna, mass therapy. It is concluded that recreational techniques are very important since they help people to acquire a dynamic life styles in order to improve their physical, mental, intellectual, and emotional performance as they relax. It is recommended that the recreational techniques are practiced every day at the center, in this way it will contribute to improve the quality of life and self-esteem as well as giving them a healthy environment.

I. INTRODUCCIÓN

La implementación de técnicas recreativas en los adultos mayores será de gran importancia en todo ámbito de la salud, para lograr disminuir los niveles de estrés y otras complicaciones en su vida diaria en especial son los adultos mayores porque al pasar el tiempo de vida se desarrolla un sinnúmero de enfermedades que afecta el estado de salud.

La aplicación de técnicas de recreación permitirá disminuir los niveles de estrés, ya que estos se van integrando en la vida rutinaria del cuerpo permitiendo la aparición de enfermedades que contribuyan al desequilibrio de la salud.

El desarrollo y la vida del ser humano se desenvuelven a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales. Cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente. Las etapas del desarrollo humano corresponden al ciclo de vida, comprendido desde la concepción hasta la muerte.

El envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino que también ocurre en las poblaciones, y es lo que se llama el envejecimiento demográfico. Se produce por el aumento en la importancia relativa del grupo de adultos mayores y la disminución en la importancia porcentual de los menores, como consecuencia de la caída de la natalidad. Este proceso de cambio en el balance entre generaciones está ocurriendo en América Latina y en Ecuador de una manera mucho más rápida que la ocurrida en países desarrollados. Latinoamérica debe enfrentar los retos de este proceso con menos recursos y más premura de la que tuvieron los países ricos.

Al ser el envejecimiento un proceso multidimensional que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad, implica la puesta en marcha de

acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de las personas mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacional y local. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El trabajo mancomunado asegura el logro de cambios a favor de la igualdad y equidad social a nivel del país.

El Ecuador se muestra como un país en plena fase de transición demográfica, este fenómeno demuestra que los adultos/as mayores al 2010 representan el 7% de la población del Ecuador y al 2050 representarán el 18% de la población. El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos de mayor impacto de nuestra época lo que ocasiona un aumento de personas de 65 y más años de edad y el aumento de los índices de enfermedades.

El proceso de envejecimiento difiere de acuerdo a la condición social. Debido a ello es necesario continuar desarrollando propuestas con alternativas y espacios que permitan mejorar las condiciones de vida a través de planes, programas y proyectos donde las personas adultas mayores sean entes activos en un proceso de inclusión social con la familia y la sociedad.

En el período 2012-2013 se generó la prioridad de construir la Agenda de igualdad para Adultos Mayores, donde se presentan propuestas de estrategias que abarquen un mejoramiento Ministerio de Inclusión Económica y Social de la calidad de vida en las personas adultas mayores. Todo esto, debido a que el envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino también a la población en su conjunto.(1)

La importancia de las técnicas recreativas es también para lograr la inclusión de todos los adultos mayores para combinar entre sus actividades laborables es con las recreativas, para lograr insertar una sonrisa en su

rostro en el momento de la socialización con el resto de sus compañeros de su edad.

Los adultos mayores necesitan de un espacio recreacional con metodologías que permitan su relajación pero lo ideal será que puedan asistir y formar parte de estas de una forma gratuita que no sea por obligación sino por voluntad propia que sientan gusto por asistir, que pierdan vergüenza, miedo y timidez que de acuerdo a sus necesidades se implementarán y se aplicarán estas técnicas en espacios adecuados para su edad y su capacidad física. Ya que al pasar el tiempo en la familia nuclear se desintegra por el crecimiento de los hijos que en su mayoría forman su hogar u otros migran a otras ciudades o países por razones laborales, por lo que se presenta la soledad en los adultos mayores y que mejor manera será que tengan una distracción oportuna para su edad.

Salinas está ubicado en la Provincia de Bolívar, a una hora de la ciudad de Guaranda. Es una de los pueblos más prósperos del cantón, ya que se ha convertido en un ejemplo de iniciativas comunitarias y la producción.

Está conformada por 24 comunidades, con una superficie de 490 km², ubicadas, en su mayoría, en la zona fría, al igual que la cabecera parroquial, a una altitud de 3500 m.s.n.m., a una distancia de 20 km. de Guaranda. Su temperatura oscila entre los 6 y 10 grados centígrados. Limita al Norte con las Parroquias de Simiatug y Facundo Vela, al Sur con la Ciudad de Guaranda, al Este con las Provincias de Tungurahua y Chimborazo y al Oeste con la Parroquia San Luis de Pambil y el Cantón Echandi. La cantidad de habitantes es de 10000 y las principales actividades que realizan son la agricultura y la ganadería.

El Centro de atención del día del adulto mayor Salinas se encuentra ubicado en la parroquia Salinas de Guaranda, el mismo que presta servicios de atención como masajes terapéuticos, actividades de conocimiento para

manualidades, donde asisten 32 adultos mayores desde los 60 años en adelante de ambos sexos de la parroquia todos los días de la semana desde la 1 hasta las 5 de la tarde. Son dos personas que laboran.

Los adultos mayores que habitan en la parroquia de Salinas de Guaranda, asisten al centro para tener distraerse y sociabilización, se logró salir de la rutina diaria de sus actividades y obtener los beneficios y mejorar su salud.

En el Centro De Atención del Día Del Adulto Mayor Salinas el éxito de la Promoción de la Salud dependerá en gran medida del compromiso que adquieran los gobiernos con miras a lograr un ambiente físico, social, económico y político saludable. Todas las actividades vinculadas al desarrollo debieran tener como hilo conductor, la necesidad de brindar una mejor calidad de vida.

El simple hecho de poder envejecer bien depende de cómo llevamos el ritmo de vida de cada uno y de compartir cada uno de las técnicas recreativas y ver que ellos se siente bien consigo mismo el poder compartir experiencias reír, distraer, ayudar.

II.- JUSTIFICACIÓN

Las técnicas recreativas serán de gran importancia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores para disminuir los niveles de estrés y la prevención de otras enfermedades ya que entre sus actividades diarias se caracterizan por ser rutinarias ya que en su mayoría se dedica a la agricultura y a la ganadería, al ser las únicas que realizan en todo el día.

Estas técnicas servirán para cambiar sus estilos de vida, y lograr que sientan tranquilidad y relajación, ya que no es lo mismo que realicen una actividad física en su casa, a que puedan intercambiar conversaciones en un momento sin tener que pagar una remuneración en sitios especiales, y que sería de gran importancia y llenaría de beneficio en la parroquia, aplicando técnicas adecuadas para su conocimiento y su edad.

Con el fin de contribuir a su preparación para afrontar esta etapa valiosa de la vida de forma positiva, y que no se sientan discriminados promoviendo la salud integral con el desarrollo de estrategias que faciliten su relación como parte importante de su vida.

Toda persona tiene el derecho de vivir en un ambiente saludable, la recreación de los adultos mayores tiene como fin mejorar la salud, para que ellos no se sientan solos, por eso se ha visto que es fundamental para su vida.

Así se podrá lograr la integración de todos, el propósito es favorecer la participación activa y hacer uso de los espacios que posee el centro no solo de adultos mayores si no de las personas de la comunidad, tales como actividades recreativas, de socialización, educativas, defensa de derechos, campañas de salud, terapias como hidromasaje, sauna, terapia ocupacional, ejercicios físicos, baile terapia, risa terapia, aroma terapia, caminatas.

Estas estrategias ayudarán a desarrollar sus potencialidades físicas, sociales, intelectuales, y habilidades mediante la creación de condiciones adecuadas para la recreación, convivencia, seguridad y construcción de conocimiento con la participación de la comunidad a fin de favorecer la adopción de estilos de vida saludable y conductas protectoras y para su salud.

En Salinas de Guaranda existe infraestructura para realizar estas actividades pero al momento no se las realizan de manera periódica debido a la ausencia de profesional que maneje las actividades de los adultos mayores por eso es la de la implementación de estas técnicas de recreación saludables para los adultos mayores y que así ellos puedan vivir y tener una vida digna y tranquila y sin temor a quedarse solos ni ser rechazados, olvidados o se los ha menospreciado.

Los adultos mayores son personas vulnerables que necesitan de un cuidado especial, el problema se presenta cuando sus hijos no están presentes para cuidarles para brindarles compañía, llevarlos a dar un paseo, pero esto se torna más difícil cuando tienen dificultad para moverse, problemas económicos o emocionales que puedan y llegar a un estado de depresión y adquirir ciertos niveles de estrés que afecta en la salud y acelera su vejez.

Estas técnicas permitirán mejorar el estado de salud de los adultos mayores, logrando incluir a todos para mejorar en sus estilos de vida, prevenir muertes por suicidios y que puedan mejorar su salud mental al intercambiar conversaciones con personas de similares características.

Al ser el envejecimiento un proceso multidimensional que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad implica la puesta en marcha de acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de las personas

mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacional y local. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El centro de atención del adulto mayor dará apertura a todos los adultos mayores de la parroquia para que puedan ser beneficiarios de estas metodologías para lograr una inclusión solidaria y llena de oportunidades que permitan mejorar la calidad de vida de la comunidad en general.

III.- OBJETIVOS

A.- OBJETIVO GENERAL

Implementar técnicas recreativas dirigidas a los adultos mayores del Centro de Atención del día del adulto mayor Salinas. Parroquia Salinas. Cantón Guaranda. Provincia de Bolívar. 2014

B.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar características sociodemográficas de los adultos mayores.
2. Determinar las condiciones de vida de los adultos mayores.
3. Describir los conocimientos y prácticas sobre técnicas recreativas en los adultos mayores.
4. Aplicar un proyecto sobre técnicas recreativas para aprovechar sus tiempos libres y fomentar la sociabilización.
5. Evaluar el proyecto ejecutado sobre técnicas recreativas en los adultos mayores.

IV. MARCO TEÓRICO

A. TÉCNICA.

Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad. "técnica artesanal; técnica cinematográfica; la acupuntura es una técnica curativa de origen chino; su técnica parte de un preciso conocimiento del dibujo y de la correcta modulación de los efectos del claroscuro"(3)

B. RECREACIÓN.

Es un continuo proceso de aprendizaje en la cual participan todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

1) Tipos de recreación.

La recreación puede ser activa o pasiva, la recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

a) Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

b) Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

c) Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos(4)

C. ACTIVIDAD RECREATIVA.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas a una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc.

Este método ayuda a la integración en los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta, nuevas experiencias y nuevos conocimientos. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas. Grupales y desarrolla la capacidad de conducción.

D. BENEFICIOS GENERALES DE LA RECREACIÓN.

La participación en recreación es valorada en términos en su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.

En la estructuración de la actividades para la personas con limitación visual, deben emplearse estrategias necesarias para que el participante adquiriera una serie de habilidades que requerirá en su vida diaria (desplazarse mejor, adoptar mejor postura, orientarse mejor, etc.) (5)

E. RECREACIÓN PARA ADULTOS MAYORES.

Área orientada a brindar a la población Adulta Mayor del Distrito Capital alternativas recreo formativas para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo.

Su objetivo principal es promover la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor, incentivamos la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias de recreación y deporte y fortalecemos la proyección social del adulto mayor como participante activo a través de la Red Recreativa de Adultos Mayores.6)

F. ADULTO MAYOR.

Para definir cómo se es una persona adulta mayor, es necesario abordarlo desde una perspectiva biopsicosocial o también llamada visión integral.

Uno de los objetivos del Instituto para la Atención de las Persona Adultas Mayores es fomentar una cultura de la vejez y el envejecimiento, en la cual las personas adultas mayores se consideren y sean consideradas sujetos socialmente activos y en la que el envejecimiento sea vivido como un proceso normal, como parte del ciclo vital. Por tal motivo, para participar activamente en la construcción de esta cultura de la vejez y el envejecimiento, es necesario plantear de manera clara cuáles son los conceptos básicos a partir de los cuales se planifica y se actúa.

1. Envejecimiento.

Es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

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

En general, las ciencias sociales y del comportamiento lo caracterizan como un proceso de desarrollo; no así la perspectiva biológica, que hace referencia a las pérdidas y deterioro de la última etapa de la vida.

2. Vejez.

Es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo.

La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad:

- Cronológica
- Física
- Psicológica
- Social

a. Edad cronológica.

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

Si bien la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones.(7)

b. La edad física.

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

Un aspecto importante en esta etapa de la vida es logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan.

Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible.

c. Edad psicológica.

El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo.

Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos es causado por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual. Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes. En cuanto al aprendizaje, durante la vejez es posible seguir aprendiendo cosas nuevas, quizá en algunos casos se necesite un mayor tiempo y estrategias didácticas específicas, sin embargo, el aprendizaje es de la misma calidad que cuando se era más joven.

d. Edad social.

La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura, su organización social.

Es a partir de estos significados que las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores. La vejez es

considerada una categoría social, es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas. Por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o no deben participar en las decisiones familiares o sociales, etc.

Por el contrario, es un grupo social que necesita de los demás, pero que contribuye de manera muy importante tanto en la familia como en la sociedad. “Las personas adultas mayores forman parte de una sociedad que necesita de ellas, por lo que su participación, opiniones y decisiones son fundamentales para el desarrollo de la misma”. Para concluir, es importante mencionar que hay disciplinas dedicadas al estudio de esta etapa de la vida y que tenemos que ir incorporando a nuestro conocimiento.

e. Gerontología.

Es el estudio de los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento, desde una perspectiva interdisciplinaria. Como ya vimos, cada ciencia o disciplina concreta y matiza lo que entiende por este proceso y sus características. Gerontología social: Estudia las relaciones que se dan entre el individuo que envejece y su interacción con la sociedad.

Gerontología médica o Geriatria: Rama de la gerontología y la medicina relacionada con todos los aspectos de la salud y el cuidado de las personas adultas mayores durante el proceso de envejecimiento.

Psicología gerontológica o psicogerontología: Se ocupa del estudio de la relación entre envejecimiento, la personalidad y el comportamiento.

G. LOS CAMBIOS FISIOLÓGICOS AL ENVEJECER.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo.(Larson& Bruce, 1987). Aparecen cambios que afectan:

La masa metabólica activa

- El tamaño y función de los músculos
- El VO2 máximo
- El sistema esquelético
- La respiración
- El aparato cardiovascular
- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos. (8)

H. ESTRÉS

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

a. Tipos de estrés.

- 1) **Estrés positivo:** Es un mecanismo normal que se activa automáticamente frente a un problema percibido claramente e interpretado con verdadera rapidez, tomándose una decisión inmediatamente. Una vez resuelto el problema, el organismo vuelve a su normal funcionamiento, recuperando su equilibrio.

- 2) **Estrés negativo:** Al que denominamos “distrés” que puede producir diversas enfermedades y trastornos. El organismo no puede recuperarse, sufriendo por lo tanto un gran desgaste (carga alostática).

- 3) **Estrés Sociológico:** Es el que se produce ante una situación de crisis social, ante la proliferación comunicacional de noticias negativas, ante la violencia cotidiana, la irritabilidad urbana, etc.

- 4) **Estrés Laboral:** Ocasionado por condiciones laborales que violenten la resistencia física o la dignidad de las personas quienes reaccionan de distinta manera frente a las condiciones y contingencias del trabajo, según su vulnerabilidad y personalidad.

- 5) **Estrés Físico:** Es que se produce por la agresión al organismo por causas físicas, por ejemplo enfermedades.

- 6) **Estrés emocional:** Se produce por el impacto que producen las emociones cuando no pueden ser moduladas por la razón.

- 7) **Estrés Eco Ambiental:** Producido frente a los cambios ambientales desfavorables, poluciones, ruidos, luminosidad, alteraciones del ecosistema, etc

b. Causas del estrés.

1. **Fisiológicas:** Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno mismo. Por ejemplo, una enfermedad orgánica produce una reacción negativa en el campo emocional.
 2. **Psicológicas:** Se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. Condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, etc.
 3. **Sociales:** Cambios sociales en los que cada época trae nuevos retos a afrontar. Cambios tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, etc.
 4. **Ambientales:** Producción ambiental, alimentación desnaturalizada con tóxicos industriales, lugares de trabajo con poca seguridad o con carga electrostática, microorganismos patógenos, catástrofes, etc.
- (9)

c. Etapas del estrés.

En la primera etapa, llamada de alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga, según el temperamento de la persona afectada. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

En la segunda etapa, de resistencia, el cuerpo demuestra sus habilidades reparando el daño producido en la primera etapa. Pero si el estrés continúa, el cuerpo sigue en alerta y no puede reaccionar.

La tercera etapa, de agotamiento, es la consecuencia de una resistencia prolongada. La exposición al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas. Es entonces cuando pueden aparecer alteraciones físicas producidas por el estrés prolongado: algunos tipos de jaqueca, dolor facial, dolor de espalda, asma, alopecia, úlcera péptica, hipertensión y estrés premenstrual. El estrés emocional añadido puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores o cosquilleo hasta hipersensibilidad, sarpullidos y acné.(10)

d. Control del estrés.

El secreto para manejar el estrés es cuidar de ti mismo y, cuando sea posible, eliminar algunas de las causas de estrés. Si comienzas a sentir que las cosas están llegándote al cuello y no puedes ni respirar, date un poco de oxígeno.

Toma un día libre de trabajo, las tareas domésticas, la familia y todo lo que pone presión sobre ti. Pasa el día haciendo cosas relajantes que te hagan sentir bien. Esto puede hacer toda la diferencia, y reducir la amenaza a tu bienestar.

Algunas maneras de hacerle frente al estrés:

- Aceptar las ofertas de ayuda práctica
- Haz una cosa a la vez
- Conoce tus propios límites - no intentes ser demasiado competitivo o esperes demasiado de ti mismo
- Habla con alguien

- Saca la presión que llevas dentro sin causarte daño (gritar, gritar o golpear una almohada)
- Camina alejado de situaciones estresantes
- Trata de pasar tiempo con personas que son gratificantes en lugar de personas que usan las críticas y son juicios
- Utiliza técnicas de relajación(11)

I. METODOLOGÍAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES.

a) BAILO TERAPIA

Es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailo terapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio.

Es una actividad física recreativa mejora la salud de quien la práctica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Bailo terapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de

este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda,

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

1) Beneficios.

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o "colesterol malo" y aumentando el HDL-colesterol "colesterol bueno".
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.

- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.

2) Cambios físicos producidos por la Bailo terapia.

Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.

Músculos: Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

3) Efectos psíquicos:

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Reduce o acaba con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones.
- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.

4) Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.

La Bailo terapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento

los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

5) Ejercicios para realizar la Bailo terapia

a. Calentamiento general que incluye:

Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y reconducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)

b. Ejercicios de bajo impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

- Marcha.
- Paso Hop.
- Piernas separadas.
- Paso Cruzado.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.

c. Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia(ejercicios saltados).

d. Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos (12)

H. LA MASOTERAPIA

Es una técnica integrada dentro de la Fisioterapia, se puede definir como el uso de diferentes técnicas de masaje con fines terapéuticos para el tratamiento de enfermedades y lesiones.

a) Técnicas de masaje.

La Maso terapia engloba diversas modalidades de masaje, el masaje terapéutico, el masaje Deportivo, Masaje Relajante, El masaje transverso

profundo, El drenaje linfático manual, entre otros... Definimos algunos de ellos:

- 1. Masaje terapéutico:** Es una serie de actuaciones y movimientos más o menos intensos, rítmicos y profundos con fines fundamentalmente analgésicos, relajantes y sedativos, el masaje terapéutico es la solución más apropiada para tratar contracturas musculares y dolores de espalda.
- 2. Masaje deportivo:** Es una serie de actuaciones y movimientos rítmicos y profundos encaminados a preparar la actividad física intensa, para evitar espasmos musculares, lesiones deportivas así como para la eliminar toxinas y relajar el cuerpo tras la actividad física.
- 3. Masaje relajante:** Este masaje va dirigido principalmente a personas sanas, que no sufren una lesión o fatiga muscular. Su propósito es aliviar las tensiones físicas y emocionales que provoca el estrés, que forma parte de nuestras vidas. El objetivo es proporcionar relajación general con movimientos suaves y armónicos. En ocasiones se combina con termoterapia, crioterapia, movilizaciones suaves y estiramientos.(13)

b. Importancia de los tipos de la masoterapia.

Desde hace tiempo hemos destacado la importancia que los masajes tienen a la hora de aliviar tensiones musculares y conseguir una recuperación mucho más rápida de las fibras. Los masajes estimulan la circulación sanguínea y la aumentan en algunas zonas, haciendo así que las fibras reciban muchos más nutrientes y se recuperen mucho más rápido después del estrés producido con el ejercicio. Pero a la hora de saber elegir bien un masaje nos debemos dar cuenta de que no todos sirven para lo mismo. Por ello queremos diferenciar entre los distintos tipos que hay. Los masajes son

algo que el ser humano ha practicado desde siempre, y por eso existen infinidad de tipos. Nosotros vamos a destacar algunos de los más habituales, y aclarar para qué sirven, ya que mucha gente se hace un lío a la hora de decantarse por uno u otro tipo de masaje. En primer lugar vamos a detenernos en un clásico, el masaje relajante. Como su nombre indica lo que busca es eso, ayudar a relajarnos y eliminar el estrés acumulado durante la jornada.

Los masajes relajantes se realizan con suavidad y simplemente lo que buscan es seguir la forma de los músculos a través de ligeros toques con las manos encaminados a activar la circulación y llegar a posibles puntos de tensión que se relajarán. Este tipo de masajes nos ayudará simplemente a relajarnos y experimentar una sensación de placidez y paz que nos ayudará enormemente a muchos niveles, pues expulsará el estrés de nuestro cuerpo y todo lo que éste representa.

Para aliviar los músculos y corregir malas posturas y posibles daños musculares existe otro tipo de masaje. Es lo que se conoce como masaje terapéutico. Este tipo de masaje debe estar administrado por un profesional en la materia, ya que lo que se intentará con su aplicación es corregir, mejorar o curar una lesión muscular provocada por malas posturas, acumulación de tensión muscular. Este tipo de masaje es muy demandado entre las personas que practican deporte debido a los constantes contratiempos que se producen en esta actividad.

Otro tipo de masaje muy conocido y habitual es el de contractura, que está a caballo entre el relajante y el terapéutico, ya que se aplica simplemente cuando los músculos acumulan mucha tensión, pero todavía no llega a ser lesión. Este tipo de masaje también debe ser aplicado por un fisioterapeuta, ya que una mala administración del mismo puede acabar por desencadenar una lesión en una parte que simplemente estaba sobrecargada. Por ello es

importante que sepamos elegir bien el tipo de masaje que necesitamos y el lugar en el que lo vamos a recibir, ya que no todo sirve.(14)

I. LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Se constituyó prácticamente en el paradigma del ejercicio físico para la mayoría de la gente, que iniciaba un programa de acondicionamiento físico.

Ejercicios aeróbicos para la tercera edad Aeróbico es todo ejercicio que se realice con un gesto repetitivo, en forma prolongada y sin interrupción alguna. Ejemplos de actividades aeróbicas son: caminar, correr, marchar, remar, nadar, pedalear, esquiar, saltar a la comba, subir escaleras, etc.

La tercera edad debe realizar los ejercicios con una baja intensidad y en lo posible con el mínimo impacto sobre las articulaciones. Esto sólo lo puede asegurar una actividad aeróbica como caminar, pedalear, nadar.

El ejercicio más básico es caminar, ya que es una habilidad motora que no necesita de un aprendizaje específico, todo el mundo sabe caminar si se encuentra en condiciones normales. Pero vamos a cambiar el concepto por el de marchar, en vez de caminar como si estuvieras paseando, vas a marchar.

Y esto implica una marcha a un ritmo más intenso, acompañada con un balanceo energético de brazos que se llevan en semiflexión, y una amplitud de movimientos mayor al de la caminata normal.

La duración mínima debe ser de 20 minutos para asegurar el pleno funcionamiento del sistema aeróbico.

Puedes ir agregando entre uno y tres minutos por semana a tu programa. La frecuencia mínima es de dos veces por semana, siendo recomendable hasta cuatro como máximo siempre en días alternos.

a. Actividades aeróbicas para adultos mayores

- 1) **Caminatas.** Las puedes hacer antes o después del trabajo, o simplemente ir o regresar del trabajo caminando. En grandes ciudades es habitual ver a secretarías y administrativos ejecutivos vestidos formalmente, que en cuanto terminan sus tareas se calzan las zapatillas y emprenden el regreso a casa caminando.
- 2) **Estiramientos.** La flexibilidad, si la trabajas bien, permite estimular tanto la fuerza muscular, la postura como la elasticidad muscular. Tiene la ventaja que se puede hacer en cualquier lado, incluso en la oficina, y con solo 15 minutos al día, verás resultados muy buenos.
- 3) **Ejercicios de fuerza isométricos.** Estimulan la capacidad muscular con ejercicios estáticos, utilizando el propio cuerpo. También se pueden practicar en cualquier lugar en un breve lapso de tiempo.
- 4) **Ejercicios posturales.** Son una combinación de ejercicios de fuerza, flexibilidad y respiración. Bien ejecutados incrementan la condición física mucho más de lo que se cree habitualmente.
- 5) **Ejercicios de actividades físicas alternativas.** Son las formas que se practican en el Yoga donde se combinan la coordinación con la fuerza, la flexibilidad y la respiración. Aprendida una secuencia de movimientos se puede practicar en cualquier lugar completándola en pocos minutos.(15)

J. MÚSICOTERAPIA.

La música nos anima a levantarnos por la mañana y en la tarde, la escuchamos de fondo en reuniones sociales, ayuda a concebir el sueño... Pero, además, la musicoterapia es una herramienta terapéutica que se sirve de la música, el sonido y las vibraciones para optimizar los canales de comunicación, el aprendizaje, la memoria, la motricidad y la expresión, desde una perspectiva preventiva y rehabilitadora, con el fin de mejorar nuestra calidad de vida. También fomenta el desarrollo de la creatividad y

satisface las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del ser humano en todas las etapas de su existencia.

Los músicos terapeutas se aprovechan del fuerte poder evocador que tiene la música para trabajar las emociones en personas de todas las edades, con o sin patologías, que desean beneficiarse de sus efectos preventivos, rehabilitadores y terapéuticos.

La musicoterapia es una actividad que aporta muchos beneficios al ser humano, ayuda a mejorar estados de ánimo, relajarnos e incluso a inhibir el dolor crónico. En la edad adulta, con el sólo hecho de escuchar música, puede mejorar la capacidad de aprendizaje, comunicación, superar angustias, estados depresivos y si lo combina con un poco de baile optimiza el equilibrio, disminuyendo riesgos de caídas e indudablemente mejora la calidad de vida

Dichas habilidades se pueden reconducir con objetivos terapéuticos, realizando actividades como cantar, moverse con la música, tocar instrumentos, componer letras y melodías, comprender la música que se escucha, incluso aprender música. De esta forma, se pueden trabajar:

- a. **Cognitivo.** La música estimula la memoria a corto y largo plazo y, por tanto, ayuda al aprendizaje, mejora la orientación en la realidad, aumenta la capacidad de atención y concentración y mantiene o mejora las habilidades verbales y de comunicación.
- b. **Físico.** Refuerza la estimulación sensorial y mejora la coordinación del sistema neuronitis. Así, ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones y aumenta la fuerza del músculo. También promueve la relajación, reduce la agitación y disminuye los niveles de ansiedad.
- c. **Socioemocional.** La expresión emocional ayuda a identificar y compartir sentimientos, aumenta la interacción y comunicación

social, reduce y previene el aislamiento y mejora las habilidades sociales y la autoestima.

- d. **Espiritual.** Facilita espacios de reflexión sobre temas trascendentales que preocupan a los mayores.

Todo ello, finalmente, para favorecer una mejora en la calidad de vida de las personas mayores.

- e. **Si la musicoterapia, además, se realiza en grupo añade más ventajas:**

Fomentar las relaciones interpersonales, logrando una mejor relación social. Disminuir la sensación de aislamiento y soledad. Crear un espacio donde los participantes puedan expresar emociones y sentimientos. (16)

K. TERAPIA OCUPACIONAL.

La Terapia Ocupacional (T.O) es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”

La terapia ocupacional es el arte y la ciencia de saber dirigir la respuesta de los hombres hacia la actividad ideal para favorecer y mantener la salud, para prevenir la discapacidad, para valorar la conducta y también para tratar a aquellos pacientes que presentan disfunciones psicosociales o físicas.

Es decir, la terapia ocupacional y precisamente quien la ejerce, el terapeuta ocupacional, lo que hará es buscar que aquella persona que presenta limitaciones físicas o psíquicas pueda tener una vida independiente y valorar su propio potencial, que si es el caso, el paciente pueda modificar

sus habilidades disminuidas, conforme a aumentarlas y en la vereda opuesta, que pueda alcanzar una actitud activa en cuanto a sus capacidades. De este modo, la terapia ocupacional se encarga de la prevención, el diagnóstico funcional, la investigación y el tratamiento de las ocupaciones cotidianas en diferentes ámbitos tales como el cuidado personal (alimentación e higiene), esparcimiento (juegos y actividades lúdicas) y la productividad (actividades escolares o laborales).

Así es que la terapia ocupacional podrá ayudar: en el tratamiento de lesiones cerebrales y de la médula espinal, debilidad general, en rehabilitación post fracturas, enfermedad de Parkinson, entre otras.

En tanto, la terapia ocupacional hace uso de diversas actividades con la misión de asistir al paciente en la adaptación efectiva que corresponda a su entorno físico y social. Cabe destacar, que las mencionadas actividades y ocupaciones dependerán del caso concreto y también de la edad que presente el paciente, por ejemplo, en la terapia ocupacional que implica a niños, las ocupaciones más comunes son el juego y el aprendizaje.

Por su lado, el terapeuta ocupacional, deberá aprobar tres niveles para concretar la formación como tal: fase médica (ciencias médicas básicas), estudio de las actividades terapéuticas para aquellos tratamientos de rehabilitación y la práctica clínica.¹⁷⁾

K. SAUNA.

Un baño de vapor o sudoración que se realiza en un recinto a muy alta temperatura. La palabra puede ser utilizada tanto en femenino como en masculino.

Dependiendo de la humedad relativa dentro del recinto la sauna puede ser húmeda o seca. La sauna húmeda, donde la temperatura no supera los 70 °C y la humedad relativa es muy alta, es conocida como baño turco. La

sauna seca, con temperaturas entre los 80° y 90 °C y una humedad mínima, nunca superior al 20%, se la conoce como “sauna finlandesa” o simplemente “sauna”.

a. Beneficios

- Mejora la circulación sanguínea.
- Al abrirse los poros para eliminar el sudor pues las glándulas sudoríparas se vaso dilatan, también se eliminan toxinas, impurezas de la piel, incluso alcohol y nicotina (después de un día de resaca es el mejor mecanismo de depuración que existe si no estamos en condiciones de hacer deporte). Respecto a la eliminación del alcohol con el sudor, esto se puede comprobar cualquier tarde-noche de verano con mucho calor, como el alcohol afecta menos al organismo. Si no se eliminan las toxinas, persiste la fatiga en el deportista.
- Se despejan las vías respiratorias al hacer más fluida la mucosidad. Las saunas con vapor de eucalipto son muy efectivas en éste sentido.
- Tiene efecto relajante. Después de una sesión de sauna te quedas “como la seda”. Muy recomendable por tanto para aquellos que tienen problemas de insomnio. Este efecto relajante debido a la liberación de endorfinas, también ayuda a aliviar las dolencias articulares.
- El calor también caldea al SNC. Favorece la transmisión nerviosa muscular y facilita una comunicación más eficiente y potente entre el músculo y el cerebro.(18)

Qué hay que tener en cuenta

Tanto en el baño turco como en la sauna, es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones. En primer lugar, están contraindicados para personas con problemas cardiacos, puesto que el ritmo del corazón se puede incrementar debido a la alta temperatura, así como para ancianos, embarazadas y personas con problemas de hipertensión, enfermedad bronquial severa, epilepsia, anorexia o cólicos renales.

Antes de empezar es recomendable beber agua, pasar por una ducha templada y no haber realizado ejercicio 15 ó 30 minutos antes. Tampoco es recomendable entrar a estos habitáculos en estado de agotamiento, con hambre o, por el contrario, con el estómago lleno.

Cuidado con el calor

Una vez dentro de la sauna, se recomienda empezar por abajo, de menos a más temperatura, para terminar con todo el cuerpo a la misma altura para que así reciba la misma cantidad de calor. También es aconsejable no beber dentro para que se pueda realizar una desintoxicación corporal total y no realizar ejercicios ni conversar para no cargar la respiración. Muy importante es el hecho de no superar los diez minutos la primera vez con el fin de evitar una bajada de tensión. Para los más acostumbrados, el tiempo puede alargarse hasta los quince minutos, pero sin extenderse mucho más. Antes de abandonar el lugar, es muy útil dejar los pies colgando para que la circulación se adapte a la posición vertical. (19)

L. ENFERMEDADES DE LOS ADULTOS MAYORES.

Cuando las personas alcanzan la etapa de adulto mayor, también comienzan una época para disfrutar la vida y descansar, o tener actividades recreativas. Sin embargo, los ancianos conforman un grupo con riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada. Por esta razón, hay que tenerlas en mente, reconocerlas, y ayudar a

nuestros adultos mayores, para que acudan al especialista requerido en cada caso.

- a. **Artritis:** Se trata de la presencia de inflamación en las articulaciones, y se presenta de diversas formas, aunque la mayoría son inflamatorias. Ocasionalmente, también puede aparecer hinchazón articular en las enfermedades degenerativas, como la artrosis.

- b. **Artrosis:** A contar de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. No obstante, es una enfermedad que afecta más a las mujeres que a los hombres, y los factores que predisponen a sufrirla pueden ser la edad, la obesidad, y la falta de ejercicio. Así la artrosis consiste en una degeneración del cartílago articular por el paso de los años, que se refleja en dificultades motoras y dolor articular con los movimientos.

El tratamiento de esta dolencia consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroideos, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación.

Por fortuna, solamente en los casos extremadamente graves se puede recurrir a la cirugía, que consiste en sustituir las articulaciones por prótesis artificiales.

- c. **Alzheimer:** Debido al envejecimiento del cerebro, se produce una pérdida progresiva de la memoria y de habilidades mentales en general. A medida que las células nerviosas mueren, diferentes zonas del cerebro se van atrofiando.

Por esta razón, esta enfermedad se clasifica como neurodegenerativa del sistema nervioso central, llevando incluso a la demencia a las personas mayores de 60 años.

- d. **Párkinson:** Esta dolencia neurodegenerativa se produce por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral.

Por lo general, el párkinson se clasifica como un trastorno del movimiento, pero hay que considerar que también desencadena alteraciones en la función cognitiva, en la expresión de las emociones y en la función autónoma. El principal factor de riesgo de esta enfermedad es la edad, razón por la que se presenta con frecuencia entre los ancianos.

- e. **Hipertensión arterial:** No suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardiaca, derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal. Por esta razón, se debe controlar periódicamente la presión arterial de la tercera edad, y convencerlos de adaptar hábitos de vida saludables que reduzcan los riesgos de problemas asociados
- f. **Demencia senil:** Los primeros síntomas suelen ser dificultades de comprensión, problemas con las habilidades motoras, cambios de personalidad y conducta, e incluso llegando a rasgos depresivos o psicóticos. De esta forma, se pierden progresivamente las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de identidad y la resolución de problemas. Algunos tipos de demencia son el Alzheimer, la enfermedad de Pick, demencia vascular, demencia arterioesclerótica, enfermedad de Binswanger, entre otras.
- g. **Osteoporosis:** En esta dolencia disminuye la cantidad de minerales en el hueso, ya que se pierde la capacidad de absorción, por ejemplo, del calcio. Así, los adultos mayores se vuelven quebradizos y

susceptibles de fracturas. Es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, razón por la que se recomienda un aporte extra de calcio (y hacer ejercicio antes de la menopausia, para prevenir). Se puede detener el avance de la osteoporosis, siempre en manos de un especialista.

- h. Enfermedades pulmonares:** Cuando respiramos, los pulmones toman el oxígeno del aire y lo llevan al torrente sanguíneo, las personas con enfermedades pulmonares tienen dificultad para respirar. El término enfermedad pulmonar se refiere a muchos trastornos que afectan los pulmones, tales como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, infecciones como gripe, neumonía y tuberculosis, cáncer de pulmón y muchos otros problemas respiratorios.

- i. Diabetes:** Es una enfermedad que se caracteriza por la alteración en los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Ésta alteración puede deberse a que el organismo no produce insulina o a que no la utiliza adecuadamente. El médico es quien puede diagnosticar la diabetes, por lo que se recomienda visitarlo si presentas alguno de estos síntomas, o tienes antecedentes de diabetes en tu familia. Recuerda que lo mejor es prevenir y cuidar siempre tu salud.(20)

M. APARATO CONCEPTUAL.

- a. Demencia:** Es un trastorno de la razón que supone un deterioro progresivo e irreversible de las facultades mentales. Quien sufre demencia experimenta graves trastornos en la conducta y en las funciones cognitivas, hasta el punto de no poder continuar realizando sus actividades cotidianas. Senil, por su parte, es lo perteneciente o

relativo a una persona de avanzada edad en la que se evidencia una decadencia física y/o mental. La noción de demencia senil hace referencia al trastorno de la mente que aparece en la ancianidad. Se trata de un síndrome orgánico que se caracteriza por el deterioro de la memoria, trastornos del juicio y del pensamiento abstracto y alteraciones de la personalidad (21)

- b. Alzheimer:** Es una enfermedad neurológica progresiva e irreversible que afecta al cerebro produciendo la muerte de las neuronas. Es la causa más frecuente de todas las demencias, produciendo un deterioro de todas las funciones cognitivas. Los síntomas iniciales más frecuentes son: pérdida de la memoria de cosas recientes (se le olvida lo que acaba de decir, lo que acaba de ocurrir, etc.), de la capacidad de concentración, del interés por las cosas; tendencia al aislamiento y a la desorientación. En una siguiente fase no puede entender instrucciones fáciles, se pierde en la calle, en casa; se vuelve irritable, se aísla; pueden aparecer problemas de comportamiento, como agresividad o gritos, puede esconder las cosas o acusar a los demás. Finalmente pueden aparecer problemas para comer por sí mismo o para reconocerse en el espejo.(22)
- c. La enfermedad de Binswanger:** Es un tipo de trastorno neurológico. Se caracteriza por la degeneración y lesiones de la sustancia blanca del cerebro. La enfermedad de Binswanger es una forma de demencia vascular, se produce cuando las células cerebrales se ven privadas de oxígeno. Esto causa que las células cerebrales mueran.(23)
- d. Nutriólogo:** Es aquel profesional médico que se dedica a hacernos sentir bien a partir de vernos bien, es decir, es aquel que estudia la alimentación humana y la relación de esta con aquellos procesos

químicos, biológicos, metabólicos que se desarrollan en el organismo del ser humano y de los cuales derivará la composición corporal y la salud de cada uno.(24)

e. **Cronología:** Es la ciencia determinada cuya finalidad es determinar el orden temporal de los acontecimientos históricos; forma parte de la disciplina de la Historia. El concepto también es utilizado en otras áreas del conocimiento para relatar hechos no históricos en orden cronológico. (25)

f. **Eustrés (Estrés Positivo):** Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, i.e., experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrentan y resuelven problemas.El eustrés es un estado bien importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognitivas y de comportamiento superior, provee la motivación excitante de, por ejemplo crear un trabajo de arte, crear la urgente necesidad de una medicina, crear una teoría científica. 26)

g. **Distrés (Estrés Negativo):** Según Hans Selye, representa aquel "Estrés perjudicante o desagradable". Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicósomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo

lo que produce una sensación desagradable. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

L. Implementación: Palabra implementar permite expresar la acción de poner en práctica, medidas y métodos, entre otros, para concretar alguna actividad, plan, o misión, en otras alternativas. La de implementar es una palabra que forma parte de nuestro lenguaje cotidiano y que entonces como tal la solemos emplear en diversos contextos y ámbitos. En nuestra vida cotidiana cuando ponemos en marcha alguna nueva acción; en una empresa, cuando se dispone la aplicación de un plan para por ejemplo conseguir aumentar las ventas; en materia política, cuando un gobierno decide darle paso a una medida tendiente a disminuir el alto índice de desempleo, como puede ser la creación de mil nuevos puestos de trabajo, entre otros. (2)

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La implementación de las metodologías recreativas se realizó en el “CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS” durante los meses de abril – octubre 2014.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

- a. Características sociodemográficas.
- b. Condiciones de vida.

- c. Conocimiento y prácticas sobre técnicas recreativas.

2. DEFINICIONES

- a. **CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:** Para esta investigación se definen a todo lo que refiere a edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, jubilados, número de hijos, la ocupación, son algunas de las características que se consideran en el análisis de la población. Cualquier característica de la población que pueda ser medida o contada es susceptible al análisis demográfico.
- b. **CONDICIONES DE VIDA:** Las condiciones de vida son los modos en que las personas desarrollan su existencia, enmarcadas por particularidades individuales, y por el contexto económico y social en el que les toca vivir. En la presente investigación se refiere a las enfermedades que tiene los adultos mayores.
- c. **TÉCNICAS RECREATIVAS:** Las técnicas recreativas son todas aquellas herramientas con las cuales el recreador cuenta para desarrollar su función en este caso es mejorar la calidad de vida de las personas

3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CATEGORÍA O ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFI CAS	Edad <ul style="list-style-type: none">• 50-60• 61-70• 71-80• 81- Más	Porcentaje de los adultos mayores por edad
	Estado civil <ul style="list-style-type: none">• Soltera• Casada	Porcentaje de los adultos mayores por estado civil

	<ul style="list-style-type: none"> • Divorciada • Viuda • Unión libre 	
	<p>Sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer 	Porcentaje de los adultos mayores por sexo.
CONDICIONES DE VIDA	<p>Jubilado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de los adultos mayores por jubilado.
	<p>Números de hijos</p> <p>2 a 5 6 a 8 9 a 15</p> <p>Apoyo de familiar emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hijos • Hermanos • Esposo/ a • Otros 	<p>Porcentaje de los adultos mayores según el número de hijos</p> <p>Porcentajes de los adultos mayores que reciben el apoyo emocional para asistir al centro</p>
	<p>Con quien vive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esposa • Esposo/a • Hijos • Vecinos • Otros 	Porcentajes de los adultos mayores según con quien vive.

	<p>Tipos de enfermedades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardiovascular • Hipertensión • Artritis • Alzheimer • Osteoporosis • Parkinson • Demencia senil • Otras 	<p>Porcentajes de los adultos mayores según el tipo de enfermedades.</p>
CONOCIMIENTO	<p>Definiciones</p> <p>Bailo terapia</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p> <p>Maso terapia</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de los adultos mayores según el conocimiento de la Bailo terapia.</p> <p>Porcentaje de los adultos según el conocimiento de maso terapia.</p>
	<p>Actividad física</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de los adultos según el conocimiento sobre la actividad física.</p>
	<p>Musicoterapia</p> <p>a) Correcto</p>	<p>Porcentaje de los adultos mayores según el</p>

	<p>b) Incorrecto</p>	<p>conocimiento sobre la musicoterapia.</p>
	<p>Terapia ocupacional</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de los adultos mayores según el conocimiento sobre terapia ocupacional.</p>
	<p>Sauna</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de los adultos mayores de conocimiento sobre sauna.</p>
	<p>Tipos de técnicas recreativas</p> <p>a) Correcto</p> <p>b) Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de los adultos mayores de los tipos de técnicas recreativas</p>

PRÁCTICA	Ud. Asiste al sauna por lo menos una vez al mes a) Si b) No	Porcentaje de los adultos mayores según las veces que va a la sauna.
	Actividades para no estresarse a) Caminar b) Bailar c) Reír d) Maso terapia e) Todas f) Ninguna	Porcentaje de los adultos mayores según las actividades para no estresarse.

A. DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO: El tipo de estudio del presente trabajo es de cuasi experimental ya que les ayudarán a la implementación de las técnicas recreativas para así mejorarán sus condiciones de vida de los adultos mayores. Es de tipo investigación aplicada les permitirán ayudar las condiciones de vida de los adultos mayores y así mejorarán sus estilos de vida, y compartirán con los demás.

B. GRUPO DE ESTUDIO: Está conformada por 32 adultos mayores, ante la posibilidad de trabajar con todo el universo no se requiere de diseño muestral.

C. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

Para la ejecución se realizaron las siguientes actividades: Se Visitó el lugar en la cual se habló con los directivos de centro de atención del Día del adulto Mayor Salinas y se explicó cómo va a ser realizado el estudio. Para identificar las características sociodemográficas, condiciones de vida, conocimientos y prácticas de las técnicas, se procedió a aplicar una encuesta a los adultos mayores.

En esta investigación se realizó dos diferentes técnicas

- Encuesta Estructurada
- Lluvia de ideas

Las características sociodemográficas incluyen: edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil. Se investigó las condiciones de vida tales como Jubilación, número de hijos, enfermedades que sufren los adultos mayores; además se identificó los conocimientos y prácticas sobre técnicas recreativas bailo terapia, musicoterapia, actividad física, terapia ocupacional, sauna, maso terapia, se realizó el diagnóstico con el personal médico. Posteriormente se realizó las aplicaciones de cada una de las técnicas recreativas con los adultos mayores sobre la importancia en sus vidas, se divirtieron y compartieron entre ellos, se contribuyó a la disminución del estrés.

D. ASPECTOS ÉTICOS

El presente proyecto se realizó en el “Centro de Atención del día del Adulto Mayor Salinas”. Parroquia Salinas. Cantón Guaranda .Provincia de Bolívar. Con el tema de técnicas recreativas para combatir el estrés en los adultos mayores para así contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida. Se

contó con la autorización del Párroco de salinas Padre Antonio Polo, se trabajó con la Lic. Mercedes López coordinadamente y organizada para lograr los objetivos planteados. Para la realización de actividades que los adultos mayores no se sienta aislados y no se depriman así puedan distraerse un poco y puedan convivir con los demás compañeros del centro, se aplicaron las técnicas como talleres en los que se realizaron metodologías lúdicas, activa participativa, se realizaron la técnica demostrativa, se presentó videos para proporcionar una mejor comprensión del grupo de adultos mayores buscando que no afecte la salud de las personas, en función de las condiciones se aplicó: bailo terapia, sauna, terapia ocupacional, musicoterapia etc. Para esto se contó con la autorización de los adultos mayores lo cual no tuvo implicaciones éticas.

VI.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. EDAD

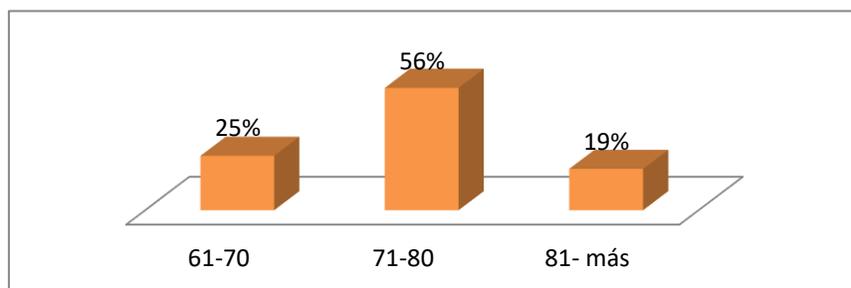
TABLA N° 1

EDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
61-70	8	25%
71-80	18	56%
81- más	6	19%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo)

GRÁFICO N° 1
EDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL
ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 1

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del día del adulto mayor de salinas encuestados el 56% se encuentran en un rango de edad de 71-80 años, 25% en un rango de 61-70 ,19% son de 81 en adelante. Se observó que los adultos mayores en su mayoría están en una edad un poco avanzada pero ellos tienen las ganas de seguir haciendo sus actividades.

2. ESTADO CIVIL

TABLA N° 2

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero\la	5	16

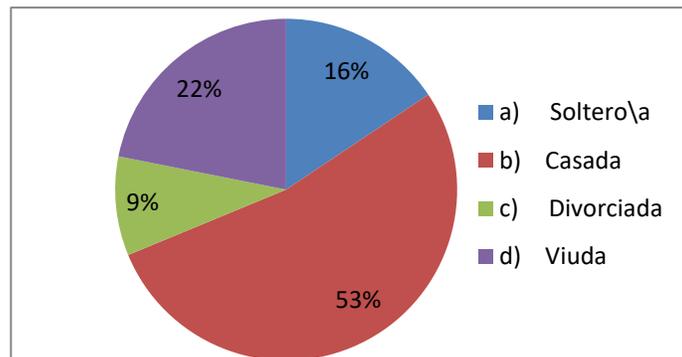
Casada	17	53
Divorciada	3	9
Viuda	7	22
TOTAL	32	100%

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 2

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 53% son casados, el 22% de adultos son viudos, 16% son solteros, 9% es divorciado. La mayoría de las personas son casadas por ende están en compañía también varias personas acuden los

dos al centro para distraer un poco de igual manera los viudos y los solteros así no se sienten solos y abandonados en sus casas.

3. SEXO

TABLA N° 3

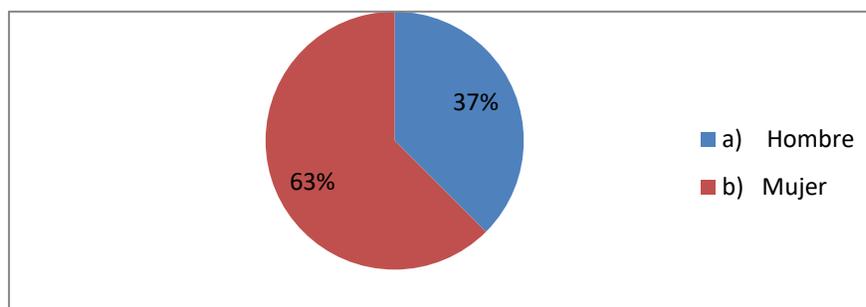
SEXO DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	12	37%
Mujer	20	63%
TOTAL	32	100

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 3

SEXO DEL ADULTO MAYOR CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 3

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 63% son mujeres y 37 % hombres. Acuden más mujeres al centro ya que los hombres tienen un poco de vergüenza y prefieren pasar en su casa, mientras las mujeres después de hacer sus actividades del hogar se dan un poco de tiempo y acuden al centro.

B. CONDICIONES DE VIDA

4. JUBILADOS

TABLA N° 4

JUBILADOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Jubilados	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	32	100%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 100% no son jubilados ya que en su tiempo ellos no sabían nada de eso del seguro ellos solo se dedican a trabajar en la agricultura y la ganadería y a cuidar a su familia para poder vivir dignamente.

5. NÚMERO DE HIJOS

TABLA N° 5

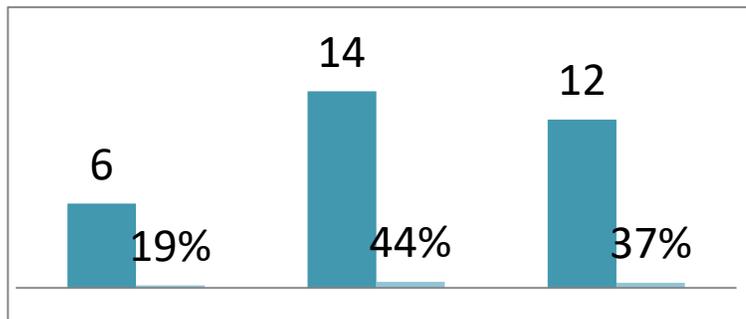
NÚMERO DE HIJOS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Número de hijos	Frecuencia	Porcentaje
2 a 5	6	19%
6 a 8	14	44%
9 a 15	12	37%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 5

NÚMEROS DE HIJOS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 5

De los 32 Adultos Mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 44% tienen de 8 a 15 hijos, el 37% tienen de 6 a 8 hijos, el 19% tienen de 2 a 5 hijos. Ellos pensaban que deben tener los hijos que Dios mande sin importar si tenían dinero para alimentarse y la educación, y si la mujer no tenían hijos les dejaban y les maltrataban y así

las mujeres a pesar tenían y hacían doble trabajo cuidar a sus hijos y en los quehaceres domiciliarios.

6. APOYO FAMILIAR

TABLA N° 6

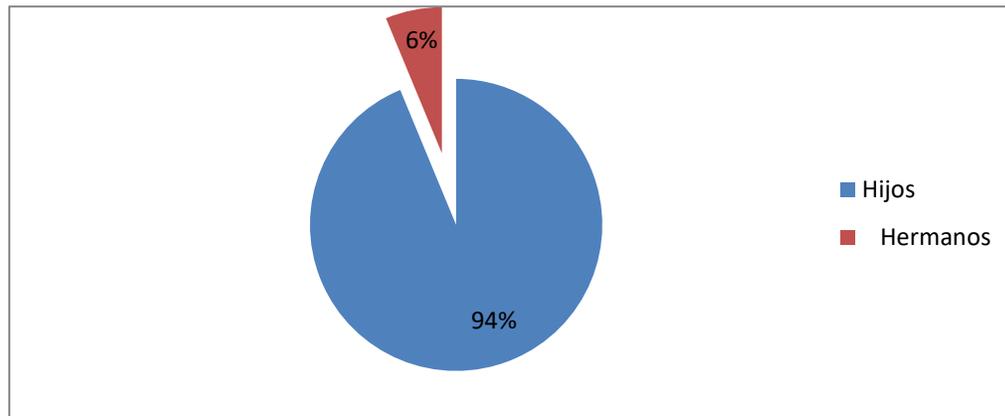
APOYO DE ALGÚN FAMILIAR LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Apoyo familiar	Frecuencia	Porcentaje
Hijos	30	94%
Hermanos	2	6%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 6

APOYO DE ALGÚN FAMILIAR LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 6

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 94% tienen el apoyo de hijos, 6% de hermanos. Los adultos mayores a pesar tienen apoyo de sus familiares ya que la

mayoría no viven con sus esposos /a, entonces sus hijos les presta atención.

7. CONVIVENCIA

TABLA N° 7

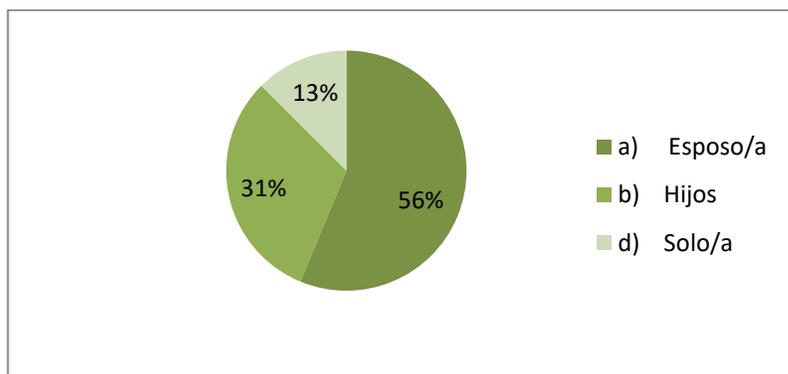
CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Con Quién Vive	Frecuencia	Porcentajes
a) Esposos/a	18	56
b) Hijos	10	31
d) Solo/a	4	13
TOTAL	32	100

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 7

CONVIVENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 7

De los 32 Adultos Mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 56% esposo/a, 31% hijos, 13% solo/a. la mayoría de los adultos están casados y conviven los dos, las personas que se han

quedado viudas viven con sus hijos y también viven solos ya no tienen familias.

8. ENFERMEDADES QUE TIENEN LOS ADULTOS MAYORES

TABLA N° 8

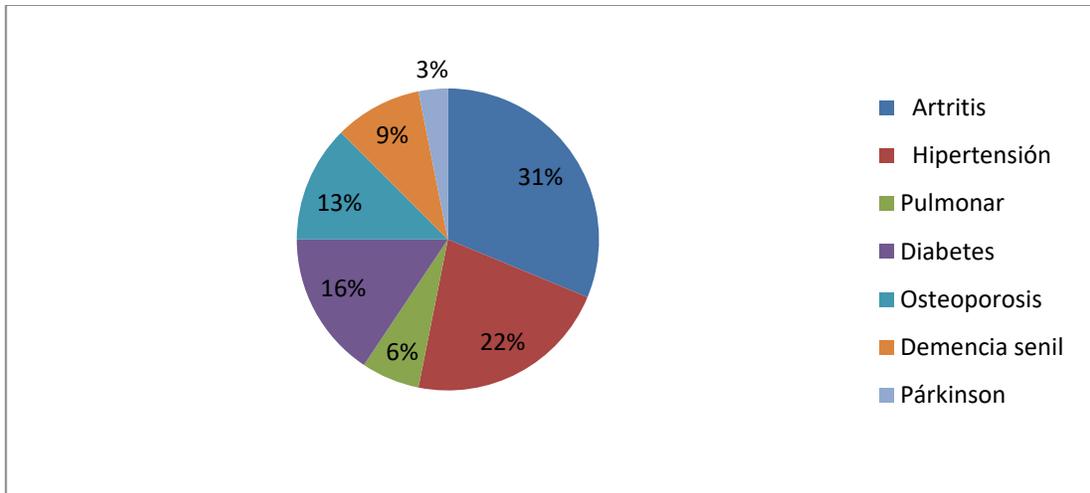
ENFERMEDADES QUE TIENEN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Enfermedades	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Artritis	10	31%
Hipertensión	7	22%
Pulmonar	2	6%
Diabetes	5	16%
Osteoporosis	4	13%
Demencia senil	3	9%
Párkinson	1	3%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 8

ENFERMEDADES QUE TIENEN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N°14

De los 32 Adultos Mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 63% si tienen algún tipo de enfermedades, 37% dice que no tiene enfermedades. Los adultos mayores sufren de varias enfermedades ya que han trabajado mucho y también ya por su edad ya que ellos no les importa y no le ponen mucha atención.

C. CONOCIMIENTOS

9. BAILO TERAPIA

TABLA N° 9

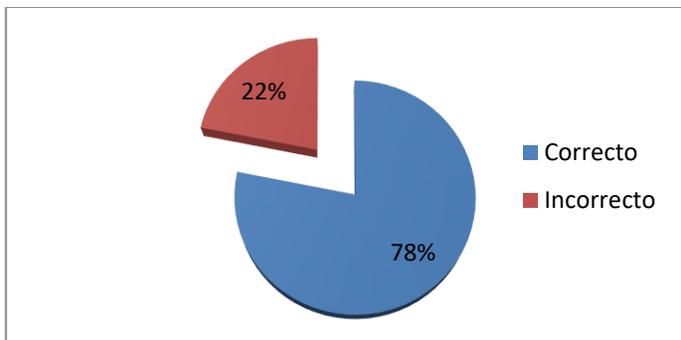
DEFINICIÓN DE LA BAILO TERAPIA LOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Definición de la bailo terapia	Frecuencia	porcentaje
Correcto	25	78%
Incorrecto	7	22%
TOTAL	32	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 9

DEFINICIÓN DE LA BAILO TERAPIA LOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 6

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 78% sabe que es la bailo terapia y lo importante que es para su salud , 16% no tienen ni idea de que es eso ya que algunas personas son analfabetas y viven el campo y no tuvieron la oportunidad de estudiar.

10.MASO TERAPIA

TABLA N° 10

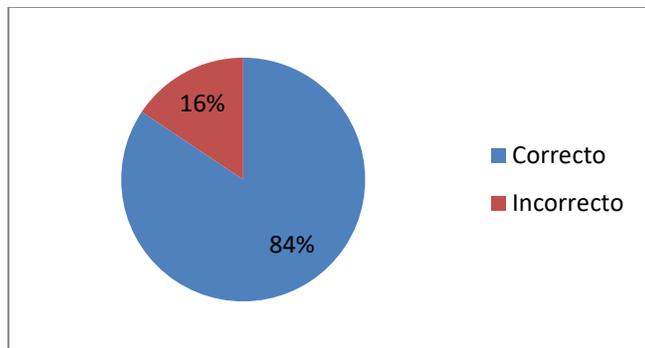
DEFINICIÓN DE MASOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Definición maso terapia	Frecuencia	porcentaje
Correcto	27	84%
Incorrecto	5	16%
TOTAL	32	100

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 10

DEFINICIÓN DE MASOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 9

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 84% saben que es la maso terapia y la importancia. 16% no saben que es y para qué sirve, no tenían la oportunidad de que le realicen un masaje ya que viven en el campo, y las otras personas llevan sus hijos a que se realice esta terapia.

11. ACTIVIDAD FÍSICA

TABLA N° 11

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

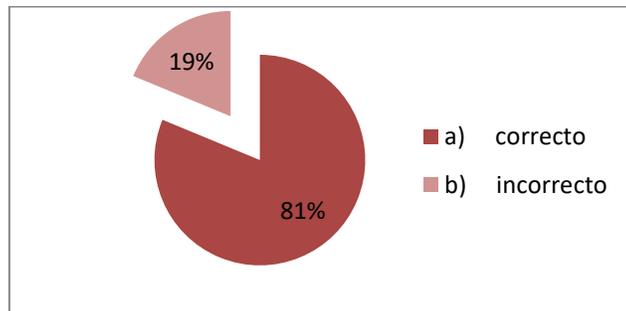
Definición	Actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Correcto		26	81%
Incorrecto		6	19%
TOTAL		32	100

Fuente:
Encuesta

Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 11

**DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES.
CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.
2014.**



Fuente: Tabla N° 10

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 81% sabe que es la actividad física y que saludable, 19% piensa que es correr todo los días. Los adultos mayores saben que las actividades son importantes ya que ellos caminan todos los días más de una hora diaria cuando van a cuidar a los animales y también realizan ejercicios en casa.

12.MÚSICO TERAPIA

TABLA N° 12

**DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES.
CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.
2014.**

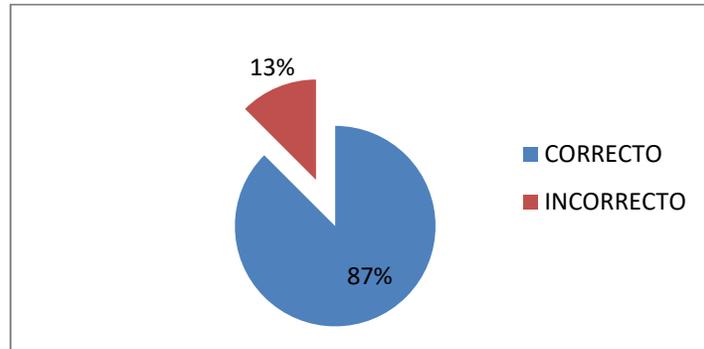
Definición de música terapia	Frecuencia	Porcentaje
Correcto	28	87%
Incorrecto	4	13%
TOTAL	32	100

Fuente:

Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 12

DEFINICIÓN DE MÚSICOTERAPIA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 11

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 87% están en lo correcto y saben que es el músico terapia y la importancia y el beneficio para relajarse, el 13% no tienen idea de que es esta técnica. A los adultos les gusta mucho la música se divierten ya que algunos no tienen donde escuchar aprovechan en el centro.

13. TERAPIA OCUPACIONAL

TABLA N° 13

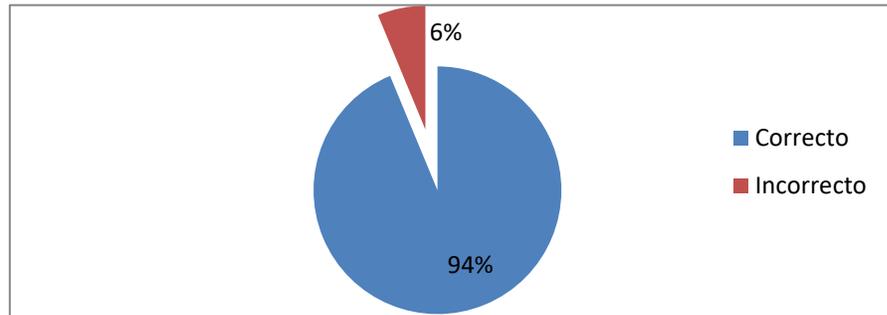
DEFINICIÓN DE TERAPIA OCUPACIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Definición de Manualidades	Frecuencia	Porcentaje
Correcto	30	94%
Incorrecto	2	6%
TOTAL	100	100

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 13

DEFINICIÓN DE TERAPIA OCUPACIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014



Fuente: Tabla N° 12

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 94% saben que es la terapia ocupacional, el 6% piensan que no es hacer nada. Los adultos al realizar las manualidades ellas se sienten bien feliz y eso les ayuda a desesterarse.

14.SAUNA

TABLA N° 14

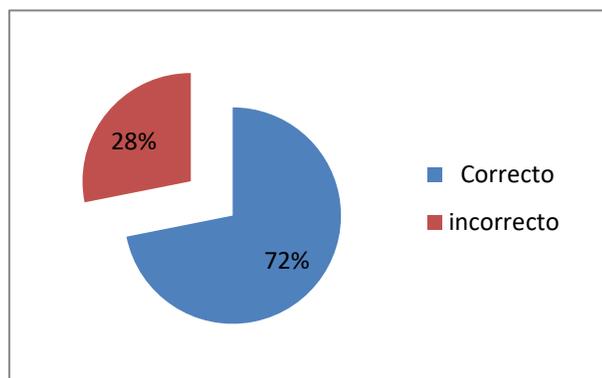
DEFINICIÓN DE SAUNA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Definición de sauna	Frecuencia	Porcentajes
Correcto	23	72%
incorrecto	9	28%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 14

DEFINICIÓN DE SAUNA EN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 14

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 63% sabe que es la sauna, el 28% no saben que es la sauna, el 9% piensa que es ducharse. Los adultos mayores no saben bien el uso de la sauna y la importancia piensa que sólo es bañarse ya que ellos no han tenido una oportunidad de acudir.

15. TIPOS DE TÉCNICAS RECREATIVAS

TABLA N° 15

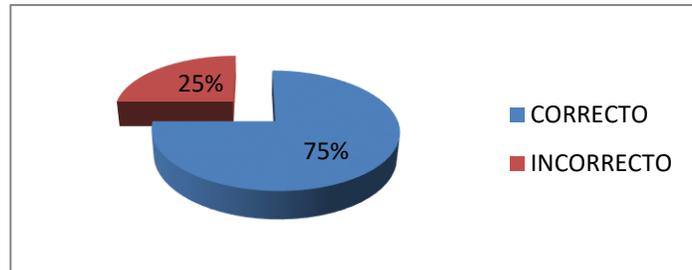
TIPO DE TÉCNICAS RECREATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS 2014.

Tipo de técnicas recreativas	Frecuencia	Porcentaje
Correcto	24	75%
Incorrecto	8	25%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 15

**TIPO DE TÉCNICAS RECREATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES.
CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS
2014.**



Fuente: Tabla N° 15

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 75% tienen conocimientos de las técnicas recreativas, 25% no conocen. Los adultos mayores saben que todas las técnicas recreativas son importante para su salud ya que deben realizar una u otra cosa así no se sienten inútiles y demuestran que tienen capacidad de realizar actividades son a la edad que tienen.

C.- PRÁCTICA

16. ASISTE AL SAUNA

TABLA N°16

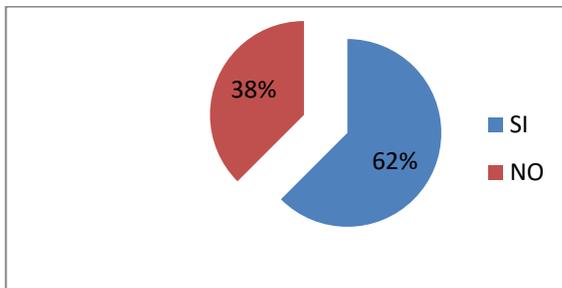
**ASISTE AL SAUNA POR LO MENOS UNA VEZ AL MES DE LOS
ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO
MAYOR SALINAS. 2014.**

Asiste al sauna un vez al mes	Frecuencia	porcentaje
SI	20	62%
NO	12	38%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 16

ASISTE AL SAUNA POR LO MENOS UNA VEZ AL MES DE LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Tabla N° 15

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados el 62% van a veces al sauna, 38% nunca. Los adultos antes no hay tenido la oportunidad de conocer y de tener el beneficio del sauna otro han ido rara vez con sus hijos ya que la mayoría viven en el campo y no tienen idea para que sirve.

17. ACTIVIDADES PARA NO ESTRESARSE

TABLA N° 17

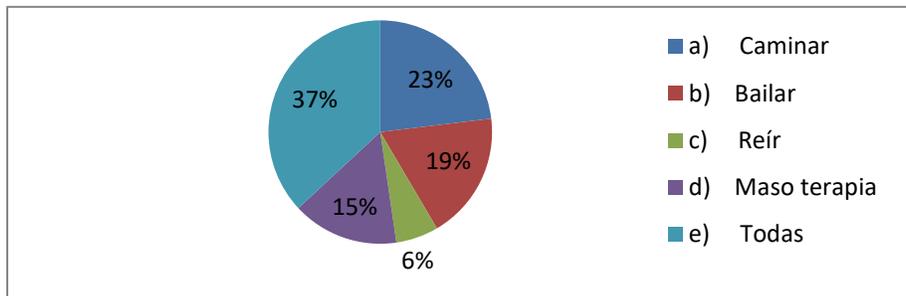
ACTIVIDADES PARA NO ESTRESARSE QUE REALIZAN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYORES SALINAS 2104

Actividades para no estresarse	Frecuencia	porcentaje
Caminar	15	23%
Bailar	12	19%
Reír	4	6%
Maso terapia	10	15%
Todas	24	37%
TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta Aplicada (Ver Anexo 1)

GRÁFICO N° 17

ACTIVIDADES PARA NO ESTRESARSE QUE REALIZAN LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYORES SALINAS 2104



Fuente: Tabla N° 17

De los 32 adultos mayores del Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas encuestados los 37% realizan todas las técnicas recreativas, 23% caminar, 19% bailar, 6% reír.; los adultos mayores de una u otra manera realizan alguna de las actividades para vivir muchos años más y sobre todo vivir bien y así se olvidan un poco de los problemas que tienen ellos

VII. INFORME DEL PROYECTO DE TÉCNICAS RECREATIVAS

E. FASE DE INTERVENCIÓN.

TITULO: PROYECTO SOBRE TÉCNICAS RECREATIVAS DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS”. PARROQUIA SALINAS. CANTÓN GUARANDA .PROVINCIA DE BOLÍVAR. 2014.

A. ANTECEDENTES

Los Adultos Mayores están considerados como un grupo vulnerable que antiguamente se les han olvidado quizá el pensar que ya no pueden aportar a la sociedad que por el mismo hecho de estar en el proceso de envejecimiento, pero todo esta ha cambiado se les ha prestado más atención.

El clima frío que tienen en las comunidades de la zona alta donde estamos dando el cuidado a los adultos mayores, consecuencia de ello tenemos a personas afectadas por el frío y la humedad lo que contribuye a la artritis, una enfermedad dolorosa que es caracterizada por la hinchazón de las articulaciones especialmente de los dedos de las manos y de los pies. Esto ha debilitado a nuestros mayores y consecuentemente ha logrado que haya aislamiento de nuestros abuelos por falta de movilización y cuidado de terapia, ejercicios etc.

Con ese fin, se logró adecuar un centro, donde los adultos mayores han podido llegar a un clima caliente, donde se ha proveído de la alimentación necesaria durante su estadía en el centro. Aquí durante el período de ejecución del acceso a terapias con un terapeuta especializado en las diferentes enfermedades y se han podido obtener un alivio a esas dolencias musculares. En este lugar de encuentro también son visitados por un médico que distribuye medicamentos necesarios para las varias enfermedades que padecen nuestros abuelos. Para prevenir la atrofia de las articulaciones (por falta de movimiento) que padecen las personas de tercera edad por no tener actividades o no tener la costumbre de hacer ejercicios, se ha implementado bicicletas estáticas, máquinas de trotar, pesas, etc. con el apoyo del Consejo Provincial de Bolívar y gestiones que se ha ido realizando dentro de la Institución con amigos del exterior. Además se ha logrado un centro limpio cómodo y caliente.

La Fundación Familia Salesiana y el apoyo del Padre Antonio Polo aportado para que se pueda colaborar con los de Adultos Mayores, con la finalidad de beneficiar a este grupo con atención y la construcción de infraestructuras para realizar terapias de relajación, ejercicio físico para mejorar su salud, así como también la incorporación de proyectos en beneficios para la salud. Al centro asisten 32 adultos mayores todos los días de 1 a 4 de la tarde y se realiza diferentes actividades recreativas.

2. OBJETIVOS

2.1. GENERAL

Ejecutar un proyecto sobre técnicas recreativas en los Adultos Mayores del centro de atención del Día del Adulto Mayor Salinas que contribuya a mejorar su salud.

2.2 ESPECÍFICOS

- Mejorar los conocimientos sobre técnicas recreativas en el grupo de estudio.
- Implementar técnicas recreativas para el mejoramiento de la salud de los adultos mayores.
- Evaluar el proyecto ejecutado.

3. METAS

- ✓ Se aspira tener la participación del 80% del grupo de intervención.
- ✓ Se pretende incrementar en un 70% los conocimientos de los adultos mayores.

B. METODOLOGÍA

1. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El centro del adulto mayor está ubicado en la Parroquia Salinas del Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar. El procesamiento de implementación de técnicas recreativas se desarrolló en un período de 6 meses abril a octubre 2014.

2. POBLACIÓN BENEFICIARIA.

- Directo: 32 Adultos Mayores
- Indirecto : Familias de los adultos mayores

3. MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Durante los diferentes Talleres se aplicaron distintos métodos y técnicas para una mejor comprensión.

- ✓ Método Activo – Participativo.

Al ejecutar cada una de las técnicas recreativas se pretende que los adultos se diviertan y salgan de la rutina y se diviertan y compartan entre sus compañeros y otras personas.

4. TÉCNICAS UTILIZADAS.

- ✓ Encuesta (diagnóstico y evaluación final)
- ✓ Lluvia de ideas.
- ✓ Talleres Educativos.
- ✓ Dinámicas.

D. DISEÑO METODOLÓGICO.

1. Se realizó la recolección de información al grupo de estudio por medio de una encuesta para conocer sus características socio demográficas, conocimientos y prácticas y para ver en que conocimientos estaban sobre las técnicas recreativas (Ver anexo 1).
2. Se motivó a los adultos que participen de cada una de las técnicas, para tener una mejor salud y así ellos no están estresados.
3. Pedir ayuda al centro de salud a que realice un chequeo a los adultos mayores sobre las enfermedades que tienen ellos.
4. Poner en práctica de cada uno de las técnicas recreativas.

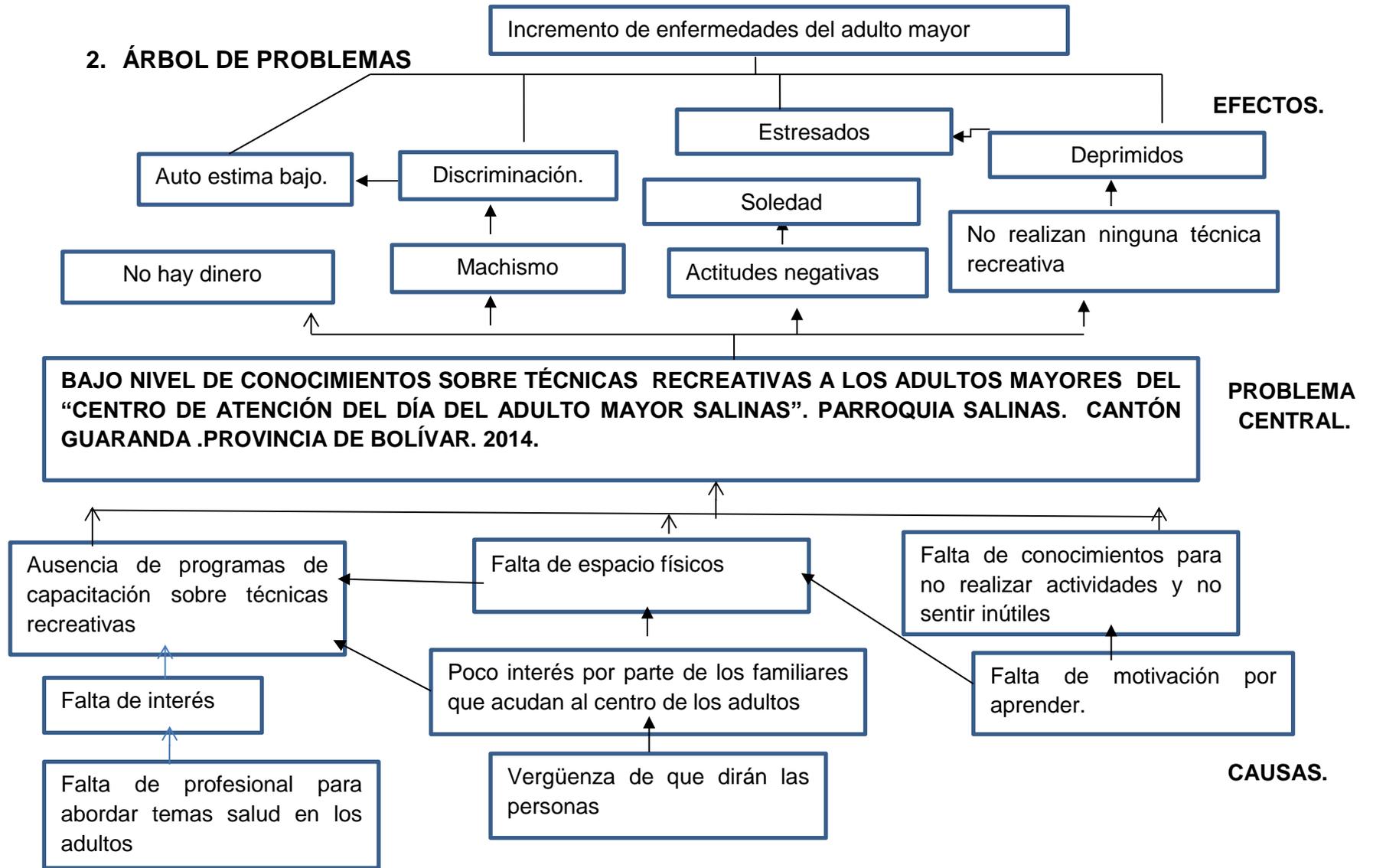
5. Realizar varias manualidades que se lleven a sus casas.
6. La retroalimentación se realizó después de terminar cada uno de las técnicas recreativas y ver la satisfacción de cada uno de los adultos mayores.
7. Para promover la participación se entregó refrigerios y se pasó una lista de asistencia que incluyó las firmas.

DISEÑO METODOLÓGICO

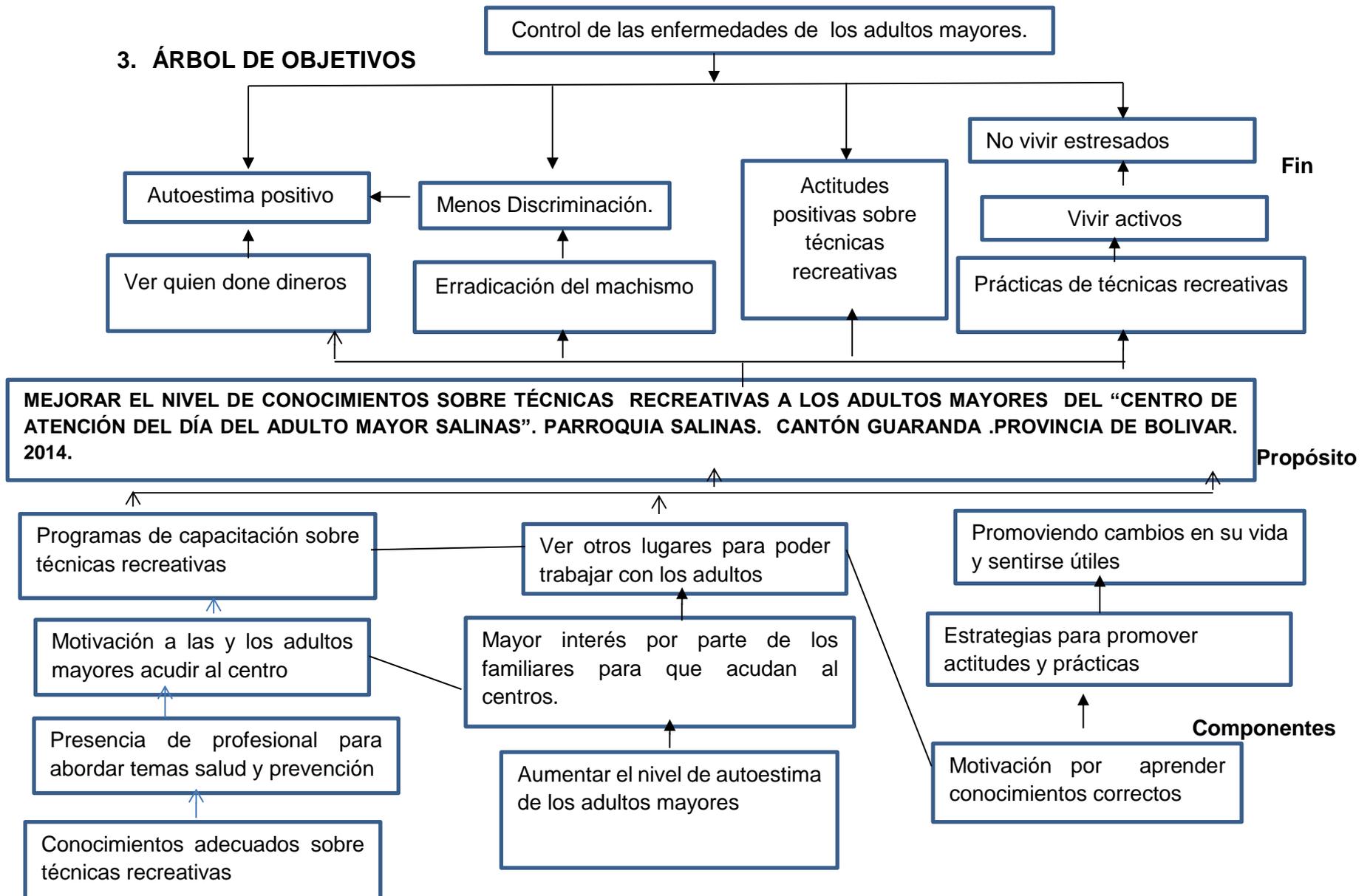
1. MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPO	INTERESES.	PROBLEMAS PERCIBIDOS.	RECURSOS Y MANDATOS.
Adultos Mayores hombres y mujeres	Incrementar los conocimientos sobre técnicas recreativas para reducir el estrés.	Desconocimiento. Poca información.	Participación libre y voluntaria, Asistencia a los talleres, Responsabilidad. Puntualidad.
Personal del centro del Día del Adulto Mayor	Contribuir a la planificación con los y las adultos.	Muy interesados.	Infraestructura del centro del adulto mayor
Líder del grupo de adultos mayores.	Fortalecer la participación de las/os adultos mayores en las capacitaciones de la técnicas recreativas.	Muy interesados.	Recursos Humanos. Infraestructura.
Estudiante que realiza la tesis.	Ejecutar todas las actividades planificadas.	Recursos económicos limitados.	Recursos Humanos. Tiempo disponible

2. ÁRBOL DE PROBLEMAS



3. ÁRBOL DE OBJETIVOS



A. MARCO LÓGICO.

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN</p> <p>Contribuir al mejoramiento de las prácticas de técnicas recreativas a los adultos mayores, parroquia Salinas. Provincia de Bolívar.</p>	<p>32 Adultos mayores hombres y mujeres han mejorado los conocimientos sobre técnicas recreativas.</p>	<p>Adultos Mayores encuestados</p>	<p>Asistencia de Adultos Mayores hombres y mujeres</p>
<p>PROPÓSITO</p> <p>Incrementar el nivel de conocimientos e importancia de las técnicas recreativas dirigidas a los adultos.</p>	<p>32 adultos mayores hombres y mujeres capacitados sobre la importancia de las técnicas recreativas.</p>	<p>Planes de clase Registro de asistencia Fotografías</p>	<p>Asistencia de adultos mayores hombres y mujeres</p>

<p>RESULTADO 1</p> <p>Se destacó la importancia de las técnicas recreativas para mejorar su salud en los adultos mayores.</p>	<p>32 adultos mayores hombres y mujeres destacaron la importancia de las técnicas recreativas para mejorar su salud.</p>	<p>Planes de clase Lista de asistencia Fotografías</p>	<p>Asistencia de adultos mayores hombres y mujeres.</p>
<p>RESULTADO 2</p> <p>Se ha implementado técnicas recreativas para estar activos y disminuir el estrés en los adultos mayores.</p>	<p>En un 88% las y los adultos mayores fueron capacitados.</p>	<p>Encuestas Fotografías</p>	<p>Asistencia de adolescentes hombres y mujeres.</p>
<p>RESULTADO 3</p> <p>Se evaluó el trabajo de intervención.</p>	<p>32 adultos mayores hombres y mujeres fueron evaluados.</p>	<p>Encuesta Fotografías</p>	<p>Asistencia de adolescentes hombres y mujeres.</p>

<p>ACTIVIDADES DE RESULTADO N°1</p> <p>1. Envío de oficio a la coordinadora para poder ejecutar los talleres educativos.</p> <p>2. Diseñar planes de capacitación.</p>	<p>100% de aprobación para ejecutar los talleres educativos</p> <p>6 planes de clase</p>	<p>Oficio enviado</p> <p>Planes de clase</p>	<p>Que la coordinadora aprobará la ejecución.</p> <p>Que exista la predisposición de las y los adultos mayores para realizarlo.</p>
<p>3. Diseñar un cronograma conjuntamente con la coordinadora del centro</p>	<p>6 capacitaciones</p>	<p>Planes de clase</p>	<p>Que la coordinadora permita realizar las capacitaciones.</p>
<p>4. Explicación de cada uno de las técnicas recreativas a la coordinadora.</p>	<p>Cronograma de ejecución del proyecto.</p>	<p>Grupo beneficiario</p> <p>Fotografías</p>	<p>Que la coordinadora permita realizar las capacitaciones.</p>

<p>5. Se realizó la capacitación respectiva sobre las técnicas recreativas.</p>	<p>Planes de clases</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Grupo beneficiario</p> <p>Fotografías</p> <p>Lista de asistencia</p>	<p>Que las y los adultos mayores estén en disposición de participar y aprender, distraer, divertir.</p>
<p>ACTIVIDADES DE RESULTADO N°2</p> <p>1. Se aplicó cada una de las técnicas recreativas con los adultos mayores.</p> <p>2. Concurso entre los adultos mayores en actividades culturales.</p>	<p>En un 85% las y los adultos mayores aprendieron la importancia y los beneficios para su salud. 32 adultos mayores</p> <p>Hombres y mujeres.</p> <p>En un 85% las y los adultos mayores aprendieron la</p>	<p>Grupo beneficiario</p> <p>Fotografías</p> <p>Lista de asistencia</p>	<p>Que las y los adultos mayores estén en disposición de participar y aprender, distraer, divertir.</p>

	<p>importancia y los beneficios para su salud. 32 adultos mayores</p> <p>Hombres y mujeres.</p>	Premios	Que las y los adultos mayores estén en disposición de participar y aprender, distraer, divertir.
<p>3. Actividades de terapia ocupacional con los adultos mayores.</p>	<p>32 adultos mayores</p> <p>Hombres y mujeres.</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Cosas recicladas.</p>	Que las y los adultos mayores estén en disposición de participar y aprender, distraer, divertir.
<p>ACTIVIDADES RESULTADO N°3</p> <p>1. Aplicación de instrumento.</p>	<p>32 encuestas aplicadas y participación del evento.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Fotografías</p> <p>Eventos</p>	Que las y los adultos mayores estén en disposición de responder la encuesta aplicada.

2. Tabulación de datos.	100% de datos tabulados.	Estadísticas	Todos los datos obtenidos fueron desarrollados adecuadamente.
3. Análisis de datos.	100% de datos analizados.	Informe	A partir de los datos obtenidos se obtuvo las diferentes conclusiones del programa aplicado.

B. PLAN DE ACCIÓN

ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	FECHAS	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO ESPERADO
Promover la participación de los adultos mayores.	Reuniones con los dirigentes del centro.	5/05/2014 9/05/2014	<ul style="list-style-type: none"> Impresión de propuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Educador para la salud Lda. Mercedes Ramírez 	Contar con la asistencia de 32 adultos mayores
Recolectar información de las características sociodemográficas, conocimiento y prácticas de los adultos mayores	Aplicación de encuesta a los adultos mayores.	18/05/2014 25/05/2014	<ul style="list-style-type: none"> Formato de encuesta Útiles de oficina Impresiones Esferos 	<ul style="list-style-type: none"> Educador para la salud Lda. Mercedes Ramírez 	Información para poder realizar los panes de clase y conocer al grupo de estudio.

<p>Coordinar actividades con el personal de salud.</p>	<p>Coordinar los días que les visiten a los adultos mayores.</p> <p>Visita al centro de los adultos.</p>	<p>3/06/2014</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tensiómetro • Fonendoscopio • Balanza • Cinta métrica 	<ul style="list-style-type: none"> • Educador para la salud • Lda. Mercedes Ramírez • Doctora 	<p>Lograr la visita de la doctora al centro de los adultos mayores y así pueda ayudar con las enfermedades de cada uno de ellos.</p>
<p>Desarrollar planes de clase de acuerdo al diagnóstico realizado a los adultos mayores</p>	<p>Revisar los resultados de la encuesta</p> <p>Priorizar las técnicas recreativas.</p>	<p>10 /06/2014</p> <p>5/06/2014</p>	<p>Útiles de oficina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educador para la salud • Lda. Mercedes Ramírez 	<p>Priorizar los temas de técnicas</p>

	Diseño de planes de clase.		23/06/2014		
Capacitar a los adultos mayores sobre cada uno de las técnicas recreativas	<p>Desarrollar 7 talleres</p> <p>Evaluar los conocimientos mediante un test para cada taller.</p> <p>Realizar compromisos al finalizar cada taller.</p>	7	4/07—al 7/08/2014	<p>Útiles de oficina</p> <p>Televisión</p> <p>material reciclable</p> <p>pelota</p> <p>tijeras</p> <p>cartulina</p> <p>fomix</p> <p>cd</p> <p>guitara</p> <p>Aceites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educador para la salud • Lda. Mercedes Ramírez • Fisioterapist a <p>Los adultos mayores que asistan a los talleres es que pongan en práctica lo aprendido para vivir mejor y no estar con estrés.</p>

<p>Realizar actividades de cada uno de los talleres de técnicas recreativas</p>	<p>Realizar actividades culturales</p>	<p>4/07—al 7/08/2014</p>	<p>Útiles de oficina Televisión material reciclable pelota tijeras cartulina fomix cd guitara aceites</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educador para la salud • Lda. Mercedes Ramírez • Fisioterapist a 	<p>Los adultos mayores que asistan a los talleres es que pongan en práctica lo aprendido para vivir mejor y no estar con estrés.</p>
---	--	--------------------------	---	--	--

C. TEMAS A CAPACITAR

Después de tabulada y analizada la información recopilada de las encuestas se propuso desarrollar los siguientes técnicas de recreación para mejorar su salud y así también puede compartir con las demás personas

- Bailo terapia.
- Actividad física.
- Manualidades.
- Músico terapia.
- Maso terapia.
- Sauna.

E. PLANES DE CLASES

PLAN DE CLASE N° 1

Tema: BAILO TERAPIA “DISFRUTA DE FORMA AMENA TU TIEMPO LIBRE.”

Objetivo: Describir la importancia de la bailoterapia.

Población beneficiaria: Adultos mayores **Tiempo:** 60 minutos **Fecha:** 4 de Julio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida – Presentación	Explicativo	Talento humano Marcadores Papelotes Maskin Tarjetas con preguntas Refrigerio Tv	5 min.	Educador para la salud. Erika Vargas
Dinámica “PIR PIRI ”			5 min	
Introducción al tema: Importancia de la bailoterapia	Activa – participativa		10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Importancia de la bailoterapia ➤ Beneficios ➤ Práctica			30 min.	
Retroalimentación	Lluvia de ideas		10 min.	

INFORME N° 1

Tema: BAILO TERAPIA “DISFRUTA DE FORMA AMENA TU TIEMPO LIBRE.”

Objetivo: Describir la importancia de la bailo terapia.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas.

El taller educativo se dio inicio a partir de las 14h00 en el centro de atención del día del adulto mayor, este primer taller se compartió los adultos mayores. Se inició con la respectiva presentación del facilitador, resaltando el tema y el objetivo del taller, posteriormente se realizó una dinámica de ambientación “PIRI PIRI.. PA. ”, Consiste que uno pase a decir PIRI. PIR...PA la pelota pasa con cada uno de los adultos mayores y el que queda teniendo paga penitencia, así los adultos se divierte.

Actividades de conocimientos.

Se inició con una lluvia de ideas sobre el tema que se desarrolló, con las mismas ideas se construyó un concepto propio, posterior a ello se habló sobre la importancia de la misma y a la vez se dieron a conocer definiciones de la bailo terapia y los beneficios para su salud.

Actividades de evaluación.

Para culminar con el taller educativo se realizó una retroalimentación, con lluvias de ideas en la cual se proporcionó un recuento de las temáticas tratadas, posterior a ello se realizaron preguntas y respuestas a los participantes para poder verificar si comprendieron el tema que se desarrolló.

PLAN DE CLASE N° 2

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA “UN DÍA DE DESAFÍO.”

Objetivo: Describir la importancia de la actividad física.

Población beneficiaria: Adultos mayores **Tiempo:** 60 minutos **Fecha:** 11 de Julio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida – Presentación	Explicativo	Talento humano Marcadores Papelotes Refrigerio Tv Videos	5 min.	Educador para la salud. Erika Vargas
Dinámica “canasta de frutas ”			5 min	
Introducción al tema: Importancia de la actividad física			10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Importancia de la actividad física. ➤ Ejercicios			30 min.	
Retroalimentación	Lluvia de ideas	10 min.		

INFORME N° 2

TEMA Actividad Física “Un Día De Desafío.”

OBJETIVO: Describir la importancia de las actividad física para los adultos mayores.

DESARROLLO

Actividades de presentación y dinámicas.

El taller educativo se dio inicio a partir del saludo de bienvenida, de allí se realizó la respectiva presentación del facilitador resaltando el objetivo principal por el cual se realizaba dichos talleres, posteriormente se realizó una dinámica de ambientación “canasta de frutas” que consiste una persona pasa a decir que fruta es a cada uno después comenzó a decir en mi canasta tengo frutillas entonces todas las frutillas se cambia de puesto, así integramos a todos los adultos mayores.

Actividades de conocimientos.

Se inició con una lluvia de ideas sobre el tema que se desarrolló, con las mismas ideas se construyó un concepto propio, posterior a ello se habló sobre la importancia de la misma y a la vez se dieron a conocer definiciones de la actividad física y los beneficios para su salud, y se realizó un poco de ejercicios con todos los adultos mayores de estiramiento y también que les ayude para la circulación y la memoria, equilibrio también se utilizó las maquinas como la corredora y la bicicleta con cada uno de los adultos mayores para mejorar su movimiento.

Actividades de evaluación.

Para culminar con el taller educativo se realizó una retroalimentación, con lluvia de ideas del tema que se desarrolló. ver (anexo3)

PLAN DE CLASE N° 3

Tema: Terapia ocupacional “DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN.”

Objetivo: Definir la terapia ocupacional y la importancia.

Realizar manualidades con material reciclado.

Población beneficiaria: adultos mayores **Tiempo:** 70 minutos **Fecha:** 14 de julio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo Actividades lúdica: Activa- participativa	Talento humano Pinturas Goma Fomix Tijeras Revistas Refrigerio	5 min.	Educador para la salud Erika Vargas
Dinámica “El barco se hunde”			10 min	
Introducción al tema: Manualidades			5 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Importancia ➤ Realización de manualidades			40 min.	
Retroalimentación			5 min.	
Despedida y agradecimiento			5 min.	
			Dinámica “Un barquito de papel”	

INFORME N° 3

Tema: Terapia ocupacional” DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN.”

Objetivo: Definir que es la terapia ocupacional y la importancia.

Realizar manualidades con material reciclado.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas.

Con el saludo de bienvenida se dio inicio al taller educativo, se realizó una dinámica “El barco se hunde” que consiste en colocar papelotes en el piso imaginando ser botes salvavidas, todos los participantes caminan por el salón imaginando que están en un barco. De pronto el barco comienza a hundirse y hay muchos tiburones en el mar que se los pueden comer, el facilitador dando una palmada dice “el barco se hunde” cuando esto sucede todos los participantes tenían que refugiarse en los botes salvavidas.

Actividades de conocimiento.

Se realizó un recordatorio de las temáticas tratadas en el taller anterior con una lluvia de idea, posterior a ello se abordó el tema de las manualidades y la importancia. Después nos reunimos en la mesa para realizar manualidades con el materiales reciclados cada uno se llevan a sus casa.

Actividades de evaluación.

Se realizó una retroalimentación con un recuento de la temática tratada, posteriormente se realizó lluvia de ideas a la vez se los felicito por la participación y se motivó a que asistan al siguiente taller, por último se concluyó con una dinámica “Un barquito de papel”, se les dio a cada uno un pequeño refrigerio y se les invitó a que participe en la próximo taller.

PLAN DE CLASE N° 4

Tema: Música terapia “RECUERDA E INSPÍRATE”

Objetivo: Describir que es la música terapia y la importancia que tiene para su salud.

Población beneficiaria: adultos mayores **Tiempo:** 90 minutos **Fecha:** 18 DE Julio 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	Talento humano Marcadores Guitarra Cd Tv Tarjetas con Refrigerio	5 min.	Educador para la salud Erika Vargas
Un barquito de papel			10 min	
Introducción al tema: Música terapia	Activa- participativa		10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Definición ➤ Importancia ➤ Recordatorio de su música			40 min.	
Retroalimentación			5 min.	
Despedida y agradecimiento	Invitar al próximo taller		5 min.	

INFORME N° 4

Tema: Música terapia “RECUERDA E INSPÍRATE”

Objetivo: Describir que es el músico terapia y la importancia que tiene para su salud.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas.

El taller educativo se dio inició con el saludo respectivo de bienvenida, Y la dinámica que es un barquito de papel que consiste en que una persona diga una letra (un barquito de papel viene cargado con nombres con la letra E , entonces los demás van a decir nombres con la letra E).

Actividades de conocimiento.

Se dio inicio al nuevo tema a tratarse con una lluvia de ideas, después de ello se abordó el tema de la músico terapia la definición y la importancia de la misma. Los adultos mayores escucho Cd de música relajante y después empezaron a cantar y recordar su música con la guitarra y ellos felices de poder recordar.

Actividades de evaluación.

Se realizó una retroalimentación con un recuento de las temáticas tratadas, posteriormente se realizó lluvia de ideas y se los felicitó por la participación y se motivó a que asistan al siguiente taller Y se les dio el refrigerio.

PLAN DE CLASE N° 5

Tema: SAUNA “DISFRUTA Y COMPARTE.”

Objetivo: Definir que es el sauna y los beneficios.

Población beneficiaria: Adultos mayores

Tiempo: 70 minutos

Fechas: 21 de julio del 2104

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	Talento humano	5 min.	Educador para la salud. Erika Vargas
Dinámica bola bola			10 min	
Introducción al tema: SAUNA	Activa- participativa		10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Definición ➤ Importancia ➤ Beneficios			30 min.	
Retroalimentación	Lluvia de idea		10 min.	
Despedida y agradecimiento	Se les dio un refrigerio	Refrigerio	5min.	

INFORME N° 5

TEMA: SAUNA” DISFRUTA Y COMPARTE”.

OBJETIVO: Definir que es el sauna y los beneficios.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas.

Se inició con el saludo respectivo de bienvenida, se realizó una dinámica bola bola consiste en que una persona pase al frente cerrado los ojos diga bola bola,,,,, y después para el que se queda con la bola paga penitencia.

Actividades de conocimiento.

Se dio inicio al nuevo tema a tratarse sobre la importancia de la sauna y los beneficios que son para la salud.

Actividades de evaluación.

Para finalizar el taller se realizó lluvia de ideas y se despejó dudas e inquietudes que tenían los participantes, posteriormente se realizaron preguntas y respuestas por parte del facilitador, a la vez se los felicitó por la participación y se motivó a que asistan al siguiente taller, por último se concluyó con entregar un refrigerio a cada uno de ellos.

PLAN DE CLASE N° 6

Tema: Maso terapia “RELÁJATE”

Objetivo: Definir que es la maso terapia y la importancia.

Población beneficiaria: ADULTOS MAYORES **Tiempo:** 70minutos **Fecha:** 25 de julio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	Talento humano Cremas Aceites Refrigerio	5 min.	Educador para la salud Erika Vargas
Dinámica “Como están mis amigos”			10 min	
Introducción al tema: Masoterapia	Activa- participativa		10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Definición de la masoterapia ➤ Beneficios ➤ Videos			30 min.	
Retroalimentación			5 min.	
Despedida y agradecimiento	Entrega de refrigerios		10 min.	

INFORME N° 6

Tema: Maso terapia “RELÁJATE”

Objetivo: Definir que es la maso terapia y la importancia.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas.

Se dio inicio al taller educativo a partir de la bienvenida, a la vez se les felicitó por haber asistido un día más a dicho taller, se realizó una dinámica para motivar la participación de todos, consistió en cantar una canción y que los participantes repitan y respondan dando palmadas posteriormente se cambiaban los roles entre el facilitador y los participantes.

Actividades de conocimientos.

Se realizó una lluvia de ideas recordando lo aprendido en el taller anterior, se abordó la temática del maso terapia y la importancia de la misma y los beneficios, y también se realizó unos masajes algunas personas.

Actividades de evaluación.

Se realizó una retroalimentación del tema tratado, posterior a ello se despejaron dudas e inquietudes de los participantes y se unas encuestas para ver lo que han aprendido y se les dio refrigerio .ver (Anexo 4)

G. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N° 1

Tema: Diagnóstico médico.

Objetivo: Identificar los tipos de enfermedades de los adultos mayores.

Población beneficiaria: ADULTOS MAYORES **Tiempo:** 80 minutos **Fecha:** 3 de junio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	Talento humano Hojas, fonendoscopio, estetoscopio Cinta métrica, balanza. Refrigerio	5 min.	Educador para la salud Erika Vargas Doctora
Presentación de la doctora			5 min	
Introducción al tema: Identificar tipo de enfermedades			10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Importancia de saber que enfermedades tienen ➤ Medir el peso, talla, presión arterial. ➤ Como prevenir.	50 min.			
Retroalimentación	Recuento de las temáticas Preguntas y respuestas para medir el nivel de conocimientos adquiridos.		10 min.	

INFORME DE LA ACTIVIDAD N° 1

Tema: Diagnóstico médico.

Objetivo: Identificar los tipos de enfermedades de los adultos mayores.

DESARROLLO

Actividades de presentación y dinámicas.

Para realizar el taller esperamos unos cinco minutos así llegan todos los adultos se empezó a las 2.p.m se les dio la bienvenida, y se dio a conocer el de la visita de la doctora.

Actividades de conocimientos.

La doctora explicaba brevemente la importancia del peso y talla presión arterial, así se puede identificar que enfermedades tienen. Se procedió a tomar la talla, peso, presión arterial.

Actividades de evaluación.

Se explicó y se dio a conocer su peso talla y presión arterial, y que enfermedad tiene cada uno para poder prevenir. Se les dijo que es importante el cuidado de las personas que sufren de enfermedades para que puedan cuidar los adultos mayores. Posteriormente en base al diagnóstico del personal de salud se identificó las enfermedades de los adultos mayores ver (anexo 5).

ACTIVIDAD N° 2

Tema: DÍA RECREATIVO “VIVE UN DÍA DIFERENTE”

Objetivo: Integrar a los adultos mayores para desarrollar diferentes actividades a la salud.

Población beneficiaria: ADULTOS MAYORES **Tiempo:** 3h: 10 minutos **Fecha:** 28 de julio del 2014

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida		Talento humano Pelotas Palos Sillas Caramelos galletas Pasteles Collas Cd	5 min.	Educador para la salud Erika Vargas Doctora
Presentación			5 min	
Temáticas a tratarse: Caminata, realizar diferentes actividades de técnicas recreativas.			3 horas	

INFORME DE LA ACTIVIDAD N° 2

Tema: DÍA RECREATIVO “VIVE UN DÍA DIFERENTE”

Objetivo: Integrar a los adultos mayores para desarrollar diferentes actividades a la salud.

DESARROLLO

Actividades de presentación y dinámicas.

Para realizar el taller esperamos unos cinco minutos así llegan todos los adultos se empezó a las 2.p.m se les dio la bienvenida y las actividades que realizaran y el objetivo.

Actividades de conocimientos.

Se explicó que realizaremos una caminata un día diferente en donde harán todas los tipos de técnicas recreativas como el músico terapia, bailo terapia, ejercicios y juegos populares y compartirán, divertirán cada uno de ellos y mejore la salud y su autoestima de cada uno de los adultos mayores. Se realizó concursos de baile y también de música acordándose de la infancia, se les premió a los mejores trabajos que realizaron, se hizo actividad física con todos los adultos mayores. Ellos muy contentos participaron en todas las actividades para así salir de la rutina se les agradeció por participar y compartir esta experiencia. Posterior se sirvieron un refrigerio y se invitó a seguir participando de las actividades.

1. EVALUACIÓN

a. CONOCIMIENTOS

TABLA N° 18

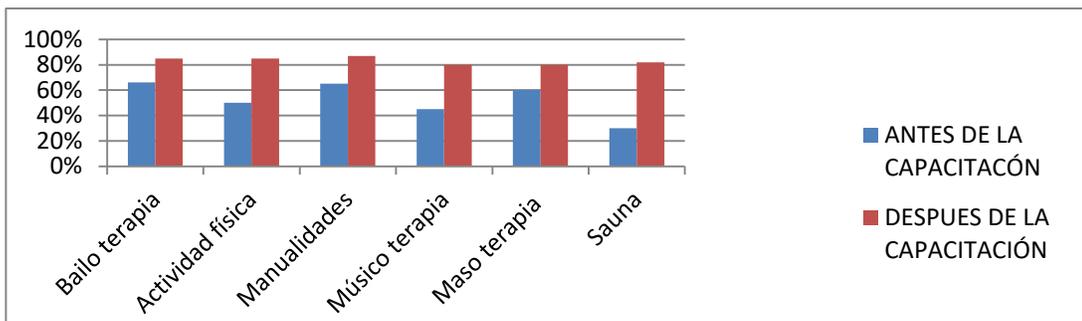
CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014

CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACIÓN	DESPUES DE LA CAPACITACIÓN
Bailo terapia	66%	85%
Actividad física	50%	85%
Manualidades	65%	87%
Músico terapia	45%	80%
Maso terapia	60%	80%
Sauna	30%	82%

Fuente: Encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones.

GRÁFICO 18

CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS.2014.



Fuente: Encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones.

Se observa que si ha sido provechoso la capacitación y la implementación de cada uno de las técnicas recreativas para mejorar su salud, ya que algunas personas no tenían ningún conocimiento de las mismas, entonces ellos han puesto interés para aprender y practicar; estas actividades contribuhán al mejoramiento de su calidad de vida.

H. ACTIVIDADES

TABLA N° 19

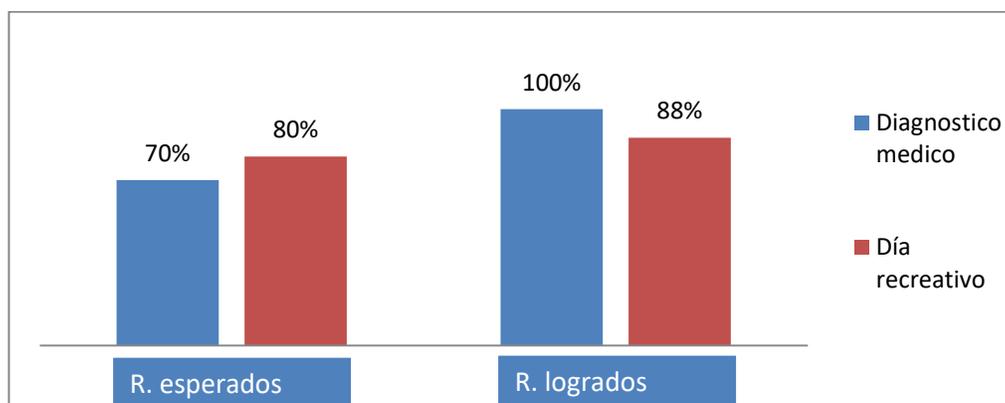
ACTIVIDADES SOBRE RESULTADOS ESPERADOS Y LOGRADOS DEL PROYECTO DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.

Actividades	Resultados Esperados	Resultados logrados
Diagnóstico médico	70%	100%
Día recreativo	80%	88%

Fuente: Encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones.

GRÁFICO 19

ACTIVIDADES SOBRE RESULTADOS ESPERADOS Y LOGRADOS DEL PROYECTO DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES. CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS. 2014.



Fuente: Encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones

En el gráfico se observa que si ha sido provechoso la visita de la doctora a los adultos mayores, ya que casi la mayoría no sabía que enfermedades que tenían y así pueda prevenir y cuidarse. Y el día recreativo fue muy satisfactorio; ya que se pudo compartir todos los adultos mayores y así poner en práctica las técnicas recreativas y que ellos están felices que pueda practicar y no se sientan discriminados y solos.

X. CONCLUSIONES

1. Se identificaron las condiciones de vida, los conocimientos, prácticas y las enfermedades de los adultos mayores; los mismos que posibilitan el diseño, ejecución y evaluación del proyecto.
2. Los adultos mayores asistían todos los días al centro para compartir, aprender y no sentirse solos y abandonados, facilitando así la ejecución del proyecto.
3. Se implementaron actividades recreativas para mejorar su calidad de vida de los adultos mayores para que se sientan útiles y capaces de realizar diferentes actividades.
4. Las técnicas recreativas han logrado en los adultos mayores que sean atendidos, estimulados y motivados por lo tanto, es muy gratificante brindar estos servicios en beneficio de la salud de los adultos mayores.
5. Se logró que las técnicas recreativas sean útiles y ellos puedan realizar en sus casas, con las personas que viven y con ello mejorará su calidad de vida.

XI. RECOMENDACIONES.

1. El Centro de Atención del Día del Adulto Mayor de Salinas siga implementando algunas técnicas recreativas, para que los adultos mayores se sientan motivados.
2. A los Autoridades gestionar la adecuación de espacios físicos en las que se pueda realizar actividades con amplitud y comodidad.
3. Seguir fomentando las técnicas recreativas en los adultos mayores, así ellos ven que son capaces de hacer muchas cosas y no se sienten inútiles ante su familia.
4. Educar a los familiares para la sensibilización del cuidado, trato psicológico y emocional e incrementar espacios de recreación tanto a la familia y en los adultos mayores que puedan compartir y disfrutar de una vejez digna y feliz.
5. Realizar visitas domiciliarias para la observación de las condiciones de vida de cada familia de los adultos mayores para buscar estrategias y brindar apoyo que contribuyan al mejoramiento de su salud y su calidad de vida.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.- **Ecuador.Ministerio de Incision EconomicaSocial.** Costicucion de la República Art.36: Agendas de Igualdad para Adultos Mayores.

Montecristi.Quito: semplades 2012-2013

<http://www.redadultosmayores.com.arf>

2014-04-06

2.- **Arranz, M.; Vallés, C.1 y Vázquez-Alonso, A.2.** Revista Ereka y Divulgacion de las Ciencias. Experiencias,recursos y otros trabajos: Implementar . 2013

<http://www.definicionabc.com/general/implementar.php>

2014-04-10

3. **Bustelo Ruesta,C.García, E. Morales H. García de Paso Gómez, E.** Definición del modelo estratégico de desarrollo de una intranet corporativa: metodología basada en un caso práctico. *Valencia.2006*

<http://es.wikipedia.org/wiki/Metodolog%C3%ADa>

2014-04-10

4. **Árraga Barrios, M y Sánchez Villarroel, M.**Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo.venezuela. 2007
Larecreacion.blogspot.com

2014-04-10

5.-**Flores Xolocotzi,R.**Actividades Recreativas en el Parque Hundido del Distrito Federal. Hidalgo, México.2011

<http://derechoalarecreacion.blospot.es>

2014-04-16

6.-Instituto Distrital de Recreacion y Deporte - IDR. Recreacion para Adultos Mayores. Bobota DC Colombia. 2011

http://www.idrd.gov.co/web/htms/seccion-recreacin-para-adultos mayores_24.html

2014-03-16

7.- Mexico:El Portal Ciudadano.del Gobierno Destrital Federal. Adultos

Mayores: Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. Mexico el Portal Ciudadano.

<http://www.iaam.df.gob.mx>

2014-03-10

8.- Espinosa Cuervo,G. López Roldán,V.Escobar Rodríguez,D. Conde Embarcader,M. Trejo León,G. González Carmonae,B. Programa para la rehabilitación funcional del adulto mayor Mejorar la marcha, el equilibrio y la independencia.Mexico.

http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

2014-03-10

9.- Madders,J. Estres y Relajacion. Mexico: Fondo Educativo Interamericano.1084

10.-García Carpio,S. González Molina, M. Ibarra Pujana,R. Martín Díez,C.

Molina Díaz, E. Pereyra Macazana, E. Sellés Puig, M. Dávila Mata, M.

Ejercicio Físico para todos los Mayores. Madrid

<http://www.consejosdetfarmaceutico.com/las-etapas-del-estres/>

2014-03-10

11.- **Pérez Acosta, M. Báez Arias, A. Arévalo Arévalo, C.** Bailo terapia

<http://www.monografias.com>

2014-03-10

12.- **GÓMEZ, O. (EL MASAJE)**

<http://cursowebbeneficiosmasaje.blogspot.com/2009/07/definicion.html>

2014-03-10

15.- **EJERCICIO PARA UNA VIDA SANA.** 2010

<http://www.innatia.com>

2014-03-10

16.- **Pérez, Vallejo, M.** MUSICOTERAPIA. 2010

<http://www.sendasenior.com>

2014-03-10

17.- **Guía de manualidades 2.** Pienta un mundo mejor con las cerras dacs de alpino.

<http://manualidades-para-todos.blogspot.com>

2014-04-16

18.- **Castillo Pereira,I .Calor- frío el punto clave para el cuerpo y el alma.**

<http://www.vitonica.com/cosmetica>

2014-04-20

20.-**ArencibiaPérez ,H.** Enfermedades Crónicas en el Adulto Mayor

.cartagena.2007

<http://www.saludactual.cl>

2014-03-10

26.- **Gutiérrez, J.**Eustrés el Antídoto

http://www.prevencionweb.com/articulos/leer.php?id_texto=24

2014-03-10

27.-**VEGA, M. FACCIO,E.** Enfermedad de Binswagen

<http://www.beliefnet.com>

2014-03-10

XIII. ANEXO

Anexo 1



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

ENCUESTA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES DE LAS Y LOS “CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS”.

Buenos días. El objetivo de ésta encuesta es para saber si Ud. conoce sobre las metodologías recreativas y la importancia para su salud.

Solicitamos responder a las siguientes preguntas con sinceridad, sus respuestas son confidenciales y no se requiere su nombre. Le agradezco por tu tiempo y por contribuir a mejorar las condiciones de salud

INSTRUCCIONES: Responde marcando con una (X) en la alternativa que creas conveniente. Y llena los espacios en blanco.

Características Sociodemográficas.

Señale la respuesta correcta (x)

1. Edad:

- a) 50-60
- b) 61-70
- c) 71-80
- d) 81- más

2. Sexo:

- a) Hombre
- b) Mujer**

3. Estado civil

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Divorciada
- d) Viuda
- e) Unión libre

Condiciones de vida.

4. Jubilado:

- a) Si
- b) No

5. Número e hijos

- 2 a 5
- 6 a 8
- 9 a 15

6. Tiene apoyo familiar emocional.

- a) Hijos
- b) Hermanos
- c) Otros

7. ¿Con quién vive?

- a) Esposo/a
- b) Hijos
- c) Vecinos
- d) Sola/o

8. Que tipos de enfermedades tiene.

ENFERMEDADES	SI	NO
Cardiovascular		
Hipertensión		
Artritis		
Artrosis		
Osteoporosis		
Parkinson		
Demencia senil		
Otras		

CONOCIMIENTOS

Señale la respuesta correcta

9. ¿Qué es la Bailo terapia?

- a) Es una actividad física recreativa y divertida que mejora la salud
- b) Es compartir
- c) Jugar
- d) Ninguna

10. ¿Qué es la Maso terapia?

- a) Niveles de azúcar en la sangre
- b) Acumulación excesiva de grasa.
- c) Son masajes en el cuerpo

11. ¿Qué Es La Actividad Física?

- a) Son movimientos aeróbicos y ejercicios.
- b) Correr todos los días
- c) Pasar sentada
- d) Dormir
- e) Ninguna

12. ¿Qué es la Musicoterapia?

- a) Nos aburre
- b) Nos anima y levanta y nos ayuda a relajar.
- c) Da sueño
- d) Ninguna

13. ¿Qué es la terapia ocupacional?

- a) Interés por realizar alguna actividad y sentirse ocupado.
- b) No hacer nada
- c) Ir a caminar

d) ninguna

14. ¿Sabe que es el sauna?

- a) Baño de vapor o sudoración.
- b) Ducharse
- c) Bañar en el río
- d) Ninguna.

15. ¿Conoce Ud. los tipos de técnicas recreativas?

- a) Maso terapia, Músico terapia, Actividad física, Sauna, terapia ocupacional.
- b) Jugar , ir en carro
- c) Parar sentado, comer mucho, dormir
- d) Ninguna

PRÁCTICA

Señale la respuesta correcta

16. ¿Ud. va al sauna por lo menos una vez al mes?

- c) Si
- d) No

17. ¿Qué hace Ud. para no estresarse?

- c) Caminar
- d) Bailar
- e) Reír
- f) Masoterapia
- g) Todas
- h) Ninguna.

Gracias por su colaboración.

ANEXO 2

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DE LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES DE LAS Y LOS “CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR SALINAS”.

Nombre del experto:.....

Ocupación:.....

Institución:.....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad Salud Pública Escuela de Educación para la Salud, pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y actitudes y prácticas de las y los “centro de atención del día del adulto mayor salinas”.

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve la necesidad de someterlo a la validación de contenido. Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el trabajo de la Educación para la Salud en temáticas de técnicas recreativas, Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio. La consolidación general de sus opiniones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde a la presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Erika Gricelda Vargas Sevilla

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo.

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual me permitirá identificar variables como: características socio demográficas, conocimientos y prácticas sobre la técnicas recreativas
2. En la guía de evaluación para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración del test:
 - ✓ Claridad en la estructura. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable de estudio.
 - ✓ Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
 - ✓ Razonable y comprensible. Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
 - ✓ Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser.

BIEN = (3)

REGULAR = (2)

MAL = (1)

NOTA: Si a su criterio se debe realizar algún cambio, por favor anotar en la columna de las observaciones.

DISTRIBUCIÓN DE PREGUNTAS DE LA ENCUESTA, PARA LA VALIDACIÓN SEGÚN CRITERIOS DE MORIYAMA

<u>VARIABLES</u>	<u>CRITERIO DE MORIYAMA</u>												
	<u>CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA</u>			<u>JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN</u>			<u>RAZONABLE Y ENTENDIBLE</u>			<u>IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN</u>			<u>OBSERVACIONES</u>
	<u>Bien</u>	<u>Reg.</u>	<u>Mal</u>	<u>Bien</u>	<u>Reg.</u>	<u>Mal</u>	<u>Bien</u>	<u>Reg.</u>	<u>Mal</u>	<u>Bien</u>	<u>Reg.</u>	<u>Mal</u>	
<u>CARACTERÍSTICAS GENERALES</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													
<u>4</u>													
<u>CONOCIMIENTOS</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													
<u>4</u>													
<u>5</u>													

<u>6</u>													
<u>7</u>													
<u>8</u>													
<u>9</u>													
<u>10</u>													
<u>PRACTICAS</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													

OBSERVACIONES.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO 3

ESCULEA SUPERIOR POLITÈCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

EVALUACIÓN DE PLANES DE LA CLASE

Señale con una X lo que usted crea que es importante la actividad física y que ayuda para la salud.

- | | |
|--|-----|
| Realiza actividad física. | () |
| Realiza por lo menos 30 min diario | () |
| Cuando realiza ejercicio se relaja | () |
| Está bien cuando realiza ejercicio | () |
| Consumo de agua de 6-8 vasos durante todo el día | () |
| Por lo menos camina 30min | () |
| Hace ejercicios aeróbicos | () |
| Siente que aflojan los músculos | () |
| Se siente más relajada | () |
| Realizo ejercicios de estiramiento | () |
| Realizo ejercicios que ayude para la circulación | () |
| Realizo ejercicios de postura | () |
| Realizo ejercicios en la bicicleta | () |
| Sintió que se aflojaban los músculos | () |

ANEXO 4

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

EVALUACIÓN DE PLANES DE LA CLASE

Señale con una (x) la respuesta correcta

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| Sabe la importancia de la masoterapia | () |
| Le ayuda a relajar los músculos | () |
| Cuando realiza el masaje se relaja | () |
| Volvería hacer los masajes | () |
| Siente que aflojan los músculos | () |
| Le ayuda en las contracturas | () |
| Ayuda para disminuir el estrés | () |

ESUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

CLAVE DE CALIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

1. En la pregunta **N° 9** la respuesta correcta es el literal. **A**
2. En la pregunta **N° 10** la respuesta correcta es el literal. **C**
3. En la pregunta **N° 11** la respuesta correcta es el literal. **A**
4. En la pregunta **N° 12** la respuesta correcta es el literal. **B**
5. En la pregunta **N° 13** la respuesta correcta es el literal. **A**
6. En la pregunta **N° 14** la respuesta correcta es el literal. **A**
7. En la pregunta **N° 15** la respuesta correcta es el literal. **A**

RECURSOS Y PRESUPUESTO

RECURSOS	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Recurso humano				
Investigador	Investigador	1	0	\$ 0
Recurso Materiales				
Impresiones	A4	500	0.7cts	\$ 50.00
Copias	A4	500	0,3cts	\$ 15.00
Goma	galón	1	\$ 4	\$ 4.00
Pinturas	Acuarelas	5	\$ 2	\$ 10.00
Maskin	Paquete	2	0,50cts	\$ 4.00
Fomix	Pliegos	5	\$ 1.00	\$5.00
Tijeras	Plástico pequeñas	20	0,30cts	\$6.00
Cd	Música	4	\$ 1.00	\$ 4.00
Aceite	Aromatizantes	4	\$ 1.50	\$6.00
Pelota	Plástico	1	\$ 10.00	\$ 10.00
Sub total				\$ 114

RECURSO TECNOLÓGICO				
Laptón	-	-	-	Personal
Flash	-	-	-	Personal
Cámara	-	-	-	Personal
Televisión	-	-	-	Institución
Grabadora	-	-	-	Institución
Equipos	-	-	-	Institución
Sub total	-			-
RECURSO LOGÍSTICO				
Refrigerios	Pan con jugo	32	\$1.50	\$48
Otros			\$ 50	\$ 50
Subtotal Total				\$ 98.00
Total				\$ 212.10

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	TIEMPO																			
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	Semana				Semana				Semana				Semana				Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación con el grupo.			x		X															
Aplicación de la encuesta.																				

Tabulación de datos obtenidos.									x	x										
Coordinación con el doctor del subcentro de salud.									X											
Coordinación de cada una de las técnicas recreativas.								x												
Realización de manualidades.									X	X										
Realización de maso terapia.											x	x								
Realización de actividades físicas.												x	X							

Anexo 5

EVALUACION N°1



CENTRO DE ATENCIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR
PARROQUIA SALINAS.



DE LA

REGISTRÓ DE ASISTENCIA DE ADULTOS/AS MAYORES PARA EL
DIAGNOSTICO DE SALUD.

ACTIVIDAD:.....

LUGAR..... FECHA: MATUTINO.....

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	PESO	TALLA	PRESIÓN ARTERIAL	ENFERMEDAD
1	Segundo Pedro Vega				
2	Gloria América Chamorro Montero				
3	Eladia Natividad Silva López				
4	Cesar Augusto Manzano Castro				
5	Mercedes Ramírez Chamorro				
6	María Elevación Toalombo				
7	Rosa América Pungaña Linares				

8	Cesar Humberto Chamorro Montero				
9	Flor Mérida Quinaloa Arellano				
10	Zoila Rosa De la Cruz Guaman				
11	Segundo Manuel Tualombo Pazos				
12	María Rosa Masabanda A.				
13	Segundo Juan Cadena Yanchaliquin				
14	Isidora PuninaTuabanda				
15	María Adelina AymeYanchaliquin				
16	María Gregoria Azas Punina				
17	Luis Alfonso PajuñaToapanta				
18	Clara María Collay Azas				
19	María MacloviaAymeYanchaliquin				
20	Luis Fermín Azas Collay				
21	Luz María Tixilema Gallo				

22	Maria Rosa Milán Pungaña				
23	Luz María Eufemia Chulco Ramos				
24	Luz Amada Manzano Castro				
25	Ángel Gregorio PuninaCollay				
26	Aida Marina Castro				
27	Luzmila Chamorro Vasconez				
28	Marianita de JesusToalombo				
29	María Dolores Choca Pillaja				
30	Rosa Elena Collay Quispe				
31	María TualomboPunina				
32	Fernando Marcelino Duran Pungaña				

Coordinadora: Mercedes López Ramírez

Responsible: Erika Vargas Sevilla.

ANEXOS 6

BAILO TERAPIA



ACTIVIDAD FÍSICA



TERAPIA OCUPACIONAL



MÚSICO TERAPIA



MASO TERAPIA



Sauna



ANEXO DE ACTIVIDADES

VISITA DE LA DOCTORA



DIA DIFERENTE



