

UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO

FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA



PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA EL MEJORAMIENTO COGNITIVO Y EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS

POR:

XIANNELA MAYERLI JIMÉNEZ CORIMAYO

La investigación propositiva presentada a consideración de la “UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO” como requisito para optar el Grado Académico de Licenciatura en Psicología.

TARIJA-BOLIVIA

VºBº

.....

Lic. Verónica Gonzales Ibañez

DOCENTES DE ACTIVIDAD DE PROFESIONALIZACIÓN III

.....

MSc.Lic. Susana Schmiedl H. **DIRECTOR DE DPTOS DE
PSICOLOGÍA ADM.CONJUNTA CS. SOC.EDUC.
GRAL. Y CLÍNICA**

.....

MSc. Lic. Javier Blades P.

DECANO

.....

MSc. Lic. Francisco Berciano B.

VICEDECANO

Tribunales

MSc. Lic. Javier Blades P.

.....

Lic. Luis Fernando Montero S.

.....

DEDICATORIA

Esta tesis propositiva va dedicada especialmente para mi persona ya que sin mi esfuerzo y dedicación esto no hubiera sido posible; durante todo el recorrido de la realización de esta investigación fui descubriendo nuevas habilidades en mí y disfruté crear un programa virtual ya que ayudo a explotar más mi creatividad.

A mi familia que creyeron en mí y me apoyaron en todo momento.

A mi pareja ya que sin su paciencia y sus conocimiento la propuesta virtual no hubiera sido posible, TE AMO.

RESUMEN

La presente investigación propositiva tiene como objetivo diseñar un programa para el mejoramiento cognitivo y emocional de los adultos mayores institucionalizados, esta investigación pertenece al área clínica, así también se revisó bibliografías haciendo así una recopilación de diferentes programas para su elaboración, donde se diseñó actividades para cada área.

El programa va dirigido a la población de adultos mayores institucionalizados de 60 a 80 años de edad, de ambos sexos que puedan leer, escribir y no tengan algún impedimento físicos mayor ya que hay actividades que requiere trabajo de todo el cuerpo.

Las pruebas que se proponen para medir el impacto del programa son: en lo cognitivo está el test NEUROPSICO que mide memoria y atención y en lo emocional la escala TMMS-24 adaptado al español por Ramos, Enriquez y Recondo esta escala está basada en el trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey y Mayer que mide inteligencia emocional.

Esta investigación propone un programa virtual para que profesionales interesados en el tema lo apliquen a la población beneficiaria.

Con respecto a las conclusiones de la investigación propositiva se lograron diseñar actividades para estimular y reforzar el área cognitiva y emocional en los adultos mayores institucionalizados brindando así una batería de test que mida el impacto del programa.

INDICE

RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN	1
1.1. Planteamiento	1
1.2. Justificación.....	7
II OBJETIVOS	8
2.1 Objetivo general:	8
2.2 Objetivos específicos:	8
III. MARCO TEÓRICO	9
3.1. LA VEJEZ.....	9
3.2. Cambios psíquicos	9
3.3. Adultos mayores institucionalizados.....	11
3. 4. Propuesta.....	11
3.5. Virtual.....	11
3.6. Editor HTML.....	11
3.7. Estimulación cognitiva	11
3.7.1. Orientación.....	12
3.7.2. Funciones ejecutivas	12

3.7.3. Atención	14
3.7.3.1. Tipos de atención	14
3.7.4. Memoria	15
3.7.4.1. Memoria a corto plazo	16
3.7.4.2. Memoria a largo plazo	17
3.7.4.3. Memoria y envejecimiento	17
3.7.4.4. Memoria en el envejecimiento normal y patológico	19
3.8. Estimulación Emocional	19
3.8.1. Inteligencia Emocional	19
3. 8.2. Inteligencia emocional en los adultos mayores	21
3.9. Programas y manuales para el fortalecimiento de lo cognitivo y emocional en adultos mayores	22
3.9.1. Orientación, Atención, funciones ejecutivas y Memoria	22
3.10.1. Inteligencia Emocional	28
IV. METODOLOGÍA	29
4.1. DISEÑO METODOLÓGICO	29
4.3. PROPUESTA VIRTUAL	30
4.4. Características de la población beneficiaria	34
4.5. Métodos	34
4.6. Técnicas	34

4.7. Instrumentos	35
Pres- Post test	35
MATERIALES:	43

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	282
--	------------

6.1. CONCLUSIONES	283
--------------------------------	------------

6.2. RECOMENDACIONES	284
-----------------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA	285
---------------------------	------------

WEDGRAFIA.....	287
-----------------------	------------

INDICE DE ANEXO

ANEXOS
---------------------	--------------

Anexo 1: test NEUROPSI
-------------------------------------	--------------

ANEXO 2: INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
--	--------------

ANEXO 3: PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA LAS SESIONES.....
--	--------------

INDICE DE PROGRAMA

CAPÍTULO V	43
PRESENTACION	44
INICIO DEL PROGRAMA	45
SESIÓN 1	45
OBJETIVO: crear rapport entre el facilitador y los adultos mayores	45
ACTIVIDAD: Aplicación del pre-tes (NEUROPSI) y presentación del programa. ..	45
SESIÓN 2	46
ACTIVIDAD: Aplicación del inventario TMMS-24	46
ACTIVIDAD: dinámica de presentación y animación “PRESENTACIÓN POR PAREJA”	47
ACTIVIDAD: presentación subjetiva	47
5.1.1. ORIENTACIÓN	48
SESIÓN 1	48
ACTIVIDAD: datos personales	48
ACTIVIDAD: Dirección de las flechas	49
SESIÓN 2	51
ACTIVIDAD: nos orientemos	51
ACTIVIDAD: objetos en el hogar	52
SESIÓN 3	54
ACTIVIDAD: estaciones	54
ACTIVIDAD: secuencias	55
SESIÓN 4	56
ACTIVIDAD: coloreando	57

ACTIVIDAD: siguiendo las instrucciones.....	58
SESIÓN 5	59
ACTIVIDAD: las horas del reloj.....	59
ACTIVIDAD: interferencias	61
SESIÓN 6	62
ACTIVIDAD: preguntados.....	62
ACTIVIDAD: el objeto llega a su destino	63
SESIÓN 7.....	65
5.1.2. ATENCIÓN.....	68
SESIÓN 1	68
ACTIVIDAD: atención a nuestro entorno	68
ACTIVIDAD: mantengamos la atención.....	71
ACTIVIDAD: atención a los dibujos	74
SESIÓN 2	75
ACTIVIDAD: escuchando con atención.....	75
ACTIVIDAD: palabras raras	76
ACTIVIDAD: atención a los números olvidados.....	79
SESIÓN 3	80
ACTIVIDAD: busquemos diferencias y semejanzas.	80
ACTIVIDAD: localice el grupo correcto	81
ACTIVIDAD: busque el patito feo.....	82
SESIÓN 4	86
ACTIVIDAD: hacia delante y hacia atrás.....	86
ACTIVIDAD: encontrando letras.....	87
ACTIVIDAD: escuchando órdenes.....	88
SESIÓN 5	89

ACTIVIDAD: atención a los recuerdos	90
ACTIVIDAD: viendo repeticiones	91
SESIÓN 6	92
ACTIVIDAD: atención a los caminos	92
ACTIVIDAD: localización de secuencias	94
ACTIVIDAD: buscando el igual	95
SESIÓN 7	96
ACTIVIDAD: el refranero.....	96
ACTIVIDAD: Nombres ocultos	97
SESIÓN 8	98
ACTIVIDAD: los relojes	98
ACTIVIDAD: encontrando pareja	99
SESIÓN 9	101
ACTIVIDAD: fijarse en los detalles.....	101
ACTIVIDAD: Completando la pieza faltante.....	102
ACTIVIDAD: ubicando ovejas.....	104
SESIÓN 10	105
ACTIVIDAD: señalando objetos.....	105
ACTIVIDAD: señalando figuras	107
SESIÓN 11	108
ACTIVIDAD: marcando números y letras	108
ACTIVIDAD: imágenes sobrepuestas	111
SESIÓN 12	112
ACTIVIDAD: encuentra al impar	113
ACTIVIDAD: sopa de letra	114
SESIÓN 13	115
ACTIVIDAD: encontrando “a”	115

ACTIVIDAD: Creamos nuestros propios cuadros.....	116
SESIÓN 14	117
ACTIVIDAD: bordado con lana	117
MEMORIA	119
5.1.3. MEMORIA A CORTO PLAZO	119
SESIÓN 1.....	119
SESIÓN 2.....	123
ACTIVIDAD: visualizando estrellas.....	126
SESIÓN 3.....	127
ACTIVIDAD: visualizando secuencias.....	128
SESIÓN 4.....	129
ACTIVIDAD: memoria de caras y nombres.....	130
ACTIVIDAD: memorizando modelo	131
SESIÓN 5.....	133
ACTIVIDAD: memoria de letras y palabras	133
ACTIVIDAD: Organizando palabras.....	135
SESIÓN 6.....	136
ACTIVIDAD: agrupando	137
ACTIVIDAD: Memorizando estudios Universitarios	138
ACTIVIDAD: reteniendo palabras.....	139
SESIÓN 7.....	140
ACTIVIDAD: memoria de números.....	141
ACTIVIDAD: memorizando los trillizos.....	142
ACTIVIDAD: memorizando figuras	143
SESIÓN 8.....	144
ACTIVIDAD: completando el cuento.....	145
SESIÓN 9.....	146
ACTIVIDAD: el cuento.....	147
ACTIVIDAD: trabajando la asociación	148

ACTIVIDAD: memorizando manos	149
SESIÓN 10.....	150
ACTIVIDAD: encontrar la pareja de imágenes	151
ACTIVIDAD: Completando mandados	152
SESIÓN 11.....	153
ACTIVIDAD: Origami.....	153
SESIÓN 12.....	155
ACTIVIDAD: armar figuras con cubos	155
ACTIVIDAD: memorizando los trillizos.....	156
ACTIVIDAD: memorizando dibujos y palabras.....	157
SESIÓN 13.....	159
ACTIVIDAD: completa la frase	159
ACTIVIDAD: contando historias.....	160
SESIÓN 14.....	162
ACTIVIDAD: anuncio	162
ACTIVIDAD: memorizando posiciones	163
ACTIVIDAD: memorizando figuras	164
SESIÓN 15.....	165
ACTIVIDAD: organizando y memorizando	166
SESIÓN 16.....	167
ACTIVIDAD: visualizando.....	167
SESIÓN 17.....	169
ACTIVIDAD: la biografía de Carla.....	169
ACTIVIDAD: fíjate los objetos	170
SESIÓN 18.....	173
ACTIVIDAD: deletreando.....	174
ACTIVIDAD: observando figuras	175
SESION 19.....	176
ACTIVIDAD: la receta española.....	176
5.1.2. MEMORIA A LARGO PLAZO	178
SESIÓN 1.....	178

ACTIVIDAD: relacionando	178
ACTIVIDAD: recordando objetos	180
ACTIVIDAD: frase de buda	181
SESIÓN 2	182
ACTIVIDAD: evocación de un recuerdo	182
ACTIVIDAD: recuerdos de nombres	183
SESIÓN 3	183
ACTIVIDAD: hagamos listas de cosas	184
ACTIVIDAD: stop	185
SESIÓN 4	186
ACTIVIDAD: definamos objetos	186
ACTIVIDAD: definamos conceptos	190
ACTIVIDAD: reflexionemos	192
SESIÓN 5	194
ACTIVIDAD: clasifiquemos	194
ACTIVIDAD: sinónimos y antónimos	195
ACTIVIDAD: similitudes y diferencias	196
SESIÓN 6	198
ACTIVIDAD: busquemos significados	198
ACTIVIDAD: frase de Lin Yutang	200
SESIÓN 7	201
ACTIVIDAD: coreografía de baile	201
SESIÓN 8	202
ACTIVIDAD: coreografía de baile (parte dos)	202
SESIÓN 9	203
ACTIVIDAD: coreografía de baile (parte tres)	203
SESIÓN 10	204
ACTIVIDAD: presentación de la coreografía	204
SESIÓN 11	205
ACTIVIDAD: Lo que me acuerdo	205
ACTIVIDAD: relacionando fechas	206

ACTIVIDAD: nombra esa canción	206
SESIÓN 12	207
ACTIVIDAD: ¿Quién es?	207
SESIÓN 13	208
ACTIVIDAD: marcando el calendario	208
ACTIVIDAD: mi rutina	209
ACTIVIDAD: festividades	210
SESIÓN 14	211
ACTIVIDAD: nos imaginemos	211
ACTIVIDAD: simulando acciones ¿Cómo harías?	212
SESIÓN 15	213
ACTIVIDAD: deporte en casa	214
SESIÓN 16	215
ACTIVIDAD: sepamos el día en el que estamos	215
SESIÓN 17	223
ACTIVIDAD: Cifras y letras	223
SESIÓN 18	226
ACTIVIDAD: primavera: Flores de papel	226
SESIÓN 19	227
ACTIVIDAD: verano: Sal de la vida	227
SESIÓN 20	229
ACTIVIDAD: otoño: Portafotos	229
SESIÓN 21	231
ACTIVIDAD: invierno: qué frío hace	231
SESIÓN 22	234
ACTIVIDAD: feliz navidad: Tarjeta navideña	234

SESIÓN 23	236
ACTIVIDAD: Marcador de página	236
5.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	238
SESIÓN 1	238
ACTIVIDAD: vamos a hacer gimnasia	238
5.2.1. PERCEPCIÓN EMOCIONAL:.....	247
SESIÓN 1	247
ACTIVIDAD: expresar las emociones	247
SESIÓN 2	248
ACTIVIDAD: baúl de compromiso	248
SESIÓN 3	249
ACTIVIDAD: mapa Emocional	249
SESIÓN 4	251
ACTIVIDAD: una sorpresa en cada rincón.....	251
SESIÓN 5	252
ACTIVIDAD: agradécete a ti mismo.....	253
ACTIVIDAD: tú la emoción yo la palabra.....	253
SESIÓN 6	254
ACTIVIDAD: aprender a pedir	254
SESIÓN 7	255
ACTIVIDAD: búsqueda de honestidad	255
SESIÓN 8	256
ACTIVIDAD: en sus zapatos.....	256
SESIÓN 9	257

ACTIVIDAD: aceptar la injusticia	258
SESIÓN 10	258
ACTIVIDAD: las dos mochilas	259
5.2.2. COMPRENSIÓN EMOCIONAL:	261
SESIÓN 1	261
ACTIVIDAD: vive y siente el enojo	261
SESIÓN 2	262
ACTIVIDAD: modelos de comportamiento	262
SESIÓN 3	263
ACTIVIDAD: dramatización	263
SESIÓN 4	264
ACTIVIDAD: el humor sabio	264
SESIÓN 5	265
ACTIVIDAD: disfrutar del camino	265
SESIÓN 6	266
ACTIVIDAD: Perdona-t	267
SESIÓN 7	268
ACTIVIDAD: el rincón de la belleza	268
5.2.3. REGULACIÓN EMOCIONAL:	269
SESIÓN 1	269
SESIÓN 2	270
ACTIVIDAD: la cobija emocional	270
SESIÓN 3	271

ACTIVIDAD: la gratitud.....	271
SESIÓN 4	272
ACTIVIDAD: expresando emociones en metáfora	272
SESIÓN 5	273
ACTIVIDAD: conecta con tu positividad.....	274
SESIÓN 6	274
ACTIVIDAD: vivo y re-vivo.....	275
SESIÓN 7	275
ACTIVIDAD: banco de ayuda	276
SESIÓN 8	277
ACTIVIDAD: la segunda oportunidad.....	277
SESIÓN 9	278
ACTIVIDAD: redescubre tus estrategias.....	278
SESIÓN 10	279
ACTIVIDAD: imagina que eres un árbol.....	280
SESIÓN 11	281
ACTIVIDAD: aplicación del pos test (NEUROPSI)	281
SESIÓN 12	281
ACTIVIDAD: aplicación del pos test (inventario TMMS-24).....	281