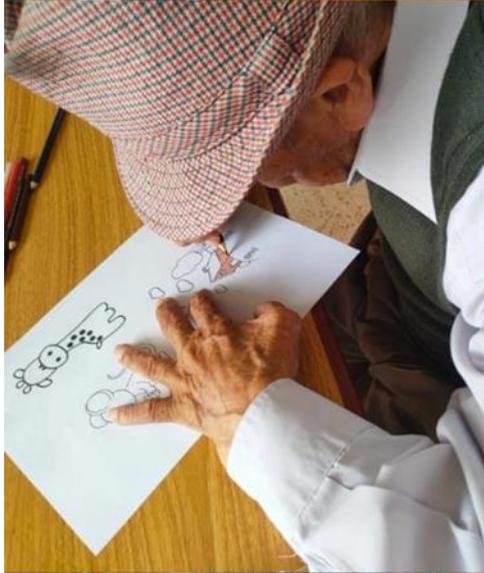


ANEXOS































PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA						
Objetivo	Actividad	Material	Procedimiento	Fechas	Pabellón	Horas
Conocer a los adultos mayores.	“Conociendo a los abuelitos”	Ninguno	Se realizó el recorrido por las instalaciones del Hogar “Santa Teresa de Jornet” bajo la guía de la psicóloga, luego se procedió a conocer de manera individual a cada adulto mayor, asimismo se hizo la presentación correspondiente con ellos, informando a grandes rasgos lo que se realizara, y el tiempo que se les estará visitándolos.	27-02-2024	Hombres	3 horas
				28-02-2024	Mujeres	3 horas
				29-02-2024	Hombres y Mujeres	6 horas
Fortalecer la confianza.	“Hola, Hola”	Ninguno	Los participantes se pusieron de pie y formaron un círculo. Uno de los participantes camina alrededor del círculo por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Este participante tuvo que caminar alrededor del círculo en dirección contraria hasta que ambos se encontraron frente a frente. Se saludaron mutuamente tres veces por sus nombres. Luego, los dos participantes caminaron en direcciones opuestas alrededor del círculo hasta ocupar el lugar vacío. La persona que llegó última a su lugar perdió y tuvo que caminar alrededor del círculo otra vez. El juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno. Por ejemplo, en el saludo pueden decir “Soy Cecilio y estoy feliz” o “Soy Marta y me siento muy bien”.	01-03-2024	Hombres	4 horas
				02-03-2024	Mujeres	4 horas

Establecer Rapport.	“Imagen de Espejo”	Ninguno	Los participantes se dividieron en parejas y decidieron quién será el “espejo”. Esta persona imito los movimientos de su pareja. Después de un tiempo, se les pidió que intercambien roles en la actividad, para que la otra persona también pueda ser el “espejo”.	04-03-2024	Hombres	3 horas
				05-03-2024	Mujeres	3 horas
Aplicar el WHOQOL-BREF y el INCAVISA.	“Aplicación de Instrumentos”	Cuestionarios Lapiceras	Se realizó la aplicación de la escala y el inventario de manera individual.	06-03-2024	Hombres	18 horas
				07-03-2024		
				08-03-2024		
				09-03-2024	Mujeres	18 horas
				11-03-2024		
				12-03-2024		
Estimular la memoria corto plazo.	“Obsérvame”	Broches, botones.	Los adultos mayores formaron una fila uno frente al otro, creando dos líneas paralelas. Se les dio 30 segundos para que se observen unos a otros detalladamente y puedan observar cada accesorio que tiene el participante en su vestimenta. Luego, se les pidió que se den la vuelta poniéndose de espalda en esa postura debe cambiar algún objeto de lugar (una traba, ponerse o quitarse los lentes, desabotonarse la camisa o quitarse un aro, etc.). Luego, se les pidió que vuelvan a la posición inicial, frente a frente y tuvieron que adivinar qué cambio realizó su compañero o compañera.	13-03-2024	Hombres	3 horas
				14-03-2024	Mujeres	3 horas

Mejorar su autoestima y autoconcepto	“Palabras que caen con fuerza y palabras que caen despacio”	Hojas de color Tijeras Lapiceras	Se escriben en papeles de colores las palabras que hieren y en hojas de color blanco las palabras que elevan la autoestima de una persona. Una vez escritas las frases que desalientan y las que elevan, se reparten entre los participantes. Se les pide que arruguen con fuerza los papeles que han recibido y luego los arrojen a sus compañeros de la ronda. A continuación, se toman las hojas blancas y se hacen aviones de papel con ellas, que también se reparten entre los participantes. Esta vez, los aviones simbolizan las palabras que elevan la autoestima y que son positivas. Cada adulto mayor recibió un avión y se les invito a reflexionar sobre cómo estas palabras positivas pueden impactar su vida y la de los demás de manera positiva. Después de esta actividad, se realizó una reflexión grupal sobre las respuestas obtenidas durante la sesión.	15-03-2024	Hombres	7 horas
				16-03-2024	Mujeres	7 horas
Fomentar la actividad física y la coordinación.	“Pateando la pelota”	Pelota y conos	Esta actividad se realizó en un espacio seguro y cómodo, al aire libre con suficiente espacio para moverse sin obstáculos. Se preparó varias pelotas suaves y livianas adecuadas para la edad y habilidades de los participantes. Los adultos mayores se agruparon en parejas para promover la interacción social y la cooperación. Se les explico a los participantes que el objetivo del juego es patear y derribar los conos.	18-03-2024	Hombres	3 horas
				19-03-2024	Mujeres	3 horas

			Los participantes comienzan pateando suavemente la pelota para derribar los conos, se anima a los participantes a moverse de manera controlada y mantener el equilibrio mientras participan en el juego.			
Fortalecer la atención.	“Realizando Origami”	Hojas de colores, pegamento, tijeras.	<p>Los adultos mayores se agruparon en parejas para promover la colaboración y el compañerismo.</p> <p>Se mostró ejemplos visuales de los origami que van a realizar, asegurándose de que sean modelos simples y accesibles para todos los participantes.</p> <p>Se distribuyeron hojas de papel de colores variados y se prepararon las instrucciones paso a paso para cada diseño de origami.</p> <p>Se comenzó explicando y demostrando el primer diseño de origami a los participantes para que empiecen a realizarlo.</p> <p>La practicante circulo entre los participantes, brindando orientación y apoyo individualizado según sea necesario.</p> <p>Una vez completado el primer origami, se procede a enseñar el siguiente diseño.</p>	20-03-2024	Hombres	6 horas
				21-03-2024	Mujeres	6 horas
		Pelotas		22-03-2024	Hombres	1 hora

Mejorar la precisión y la agilidad.	“Coordinación”	Canasta o caja Globo Vasos de plástico	Se combinaron diferentes ejercicios de coordinación que incluyeron coordinación motora utilizando pelotas pequeñas y globos. Los participantes realizaron una serie de ejercicios diseñados para mejorar la precisión y la agilidad. Por ejemplo, se incluyó ejercicios como lanzar y atrapar pelotas pequeñas con una mano, pasar un globo de una mano a otra sin dejarlo caer, golpear un globo para mantenerlo en el aire durante un período de tiempo determinado y armar y desarmar una pirámide hecha con vasos de plástico.	23-03-2024	Mujeres	1 hora
-------------------------------------	----------------	--	--	------------	---------	--------

Disminuir la preocupación	“Bailar, Bailar”	Parlante Música	<p>Se formaron grupos de cuatro adultos mayores y se trabajó con cada grupo durante un tiempo determinado. A los participantes se les explico que la actividad consiste en bailar y reír, con el objetivo de que puedan olvidar sus preocupaciones y recordar canciones que son de su interés. Durante la actividad, se seleccionaron canciones populares y queridas por ellos, fomentando un ambiente alegre y relajado donde puedan disfrutar y dejar de lado sus inquietudes.</p> <p>Después de la actividad de baile, se realizó una socialización donde cada adulto mayor tiene la oportunidad de compartir cómo sintieron durante la actividad. Se les animo a expresar sus emociones, reflexionar sobre la experiencia y hablar sobre cualquier cambio en su estado de ánimo. Este momento de socialización no solo permitió a los participantes conectarse entre sí, sino también reflexionar sobre los beneficios emocionales y mentales de la actividad.</p>	25-03-2024	Hombres	1 hora
				26-03-2024	Mujeres	1 hora
Estimular la memoria a corto plazo y la concentración.	“Encontramos su pareja” Nivel 1	Tarjetas	<p>Los participantes se reunieron en un espacio cómodo y accesible. Se prepararon tarjetas o fichas con imágenes que puedan emparejarse. Se explicó a los participantes que la actividad consiste en</p>	27-03-2024	Hombres	6 horas
				28-03-2024	Mujeres	6 horas

			<p>encontrar a su pareja correspondiente entre las tarjetas distribuidas, como es el nivel 1 se empezó con 4 pares de tarjetas. Se les dio la consigna de “Cada tarjeta tiene su pareja exacta, y el objetivo es emparejarlas lo más rápido y correctamente posible”.</p> <p>Al finalizar la actividad, se proporcionó un tiempo para discutir las experiencias y compartir historias divertidas e interesantes sobre la búsqueda de parejas.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

	“Ejercicios de estiramiento”	Silla	<p>Para comenzar, el participante debió iniciar gradualmente, evitando forzar los segmentos corporales. Se utilizó una silla para mantener el equilibrio siempre que sea necesario. Durante los ejercicios, se experimentó molestias, pero se evitó cualquier sensación de dolor.</p> <p>Cada ejercicio consistió en sostener la posición durante 10 segundos, seguido de un descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Para mejorar la efectividad, se puede utilizar una toalla para avanzar un poco más en los estiramientos y movimientos.</p>	29-03-2024	Hombres	1 hora
				01-04-2024	Mujeres	1 hora
Disminuir la tristeza.	“Adiós tristeza”		<p>Se les explicó a los adultos mayores en qué consiste la actividad. Se procedió a dar lectura a las siguientes preguntas: “¿Qué les causa tristeza?”, “¿Cómo manejan la tristeza?” y “¿La tristeza interfiere en sus actividades?”. Cada participante respondió a estas preguntas y se reflexionó sobre cada una de las respuestas proporcionadas.</p> <p>Las respuestas de los adultos mayores fueron registradas en hojas de papel para poder revisarlas y analizarlas posteriormente. Basándose en las respuestas proporcionadas, se les brindó</p>	02-04-2024	Hombres	3 horas
				03-04-2024	Mujeres	3 horas

			herramientas prácticas para ayudarlos a gestionar y superar la tristeza.			
Estimular la memoria a corto plazo y la concentración.	“Encontramos su pareja” Nivel 2	Tarjetas	Los participantes se reunieron en un espacio cómodo y accesible. Se prepararon tarjetas con imágenes que puedan emparejarse. Se explicó a los participantes que la actividad consiste en encontrar a su pareja correspondiente entre las tarjetas distribuidas, como es el nivel 2 se empezó con 8 pares de tarjetas. Y se les dio la siguiente consigna: “Cada tarjeta tiene su pareja exacta, y el objetivo es emparejarlas lo más rápido y correctamente posible”. Al finalizar la actividad, se proporcionó tiempo para discutir las experiencias y compartir historias divertidas e interesantes sobre la búsqueda de parejas.	04-04-2024	Hombres	6 horas
				05-04-2024	Mujeres	6 horas
Mejorar la fuerza muscular.	“Activación física”	Botellas de agua de 500ml.	En esta actividad de ejercicio, los adultos mayores usaron botellas de agua de 500 ml como pesas. Se les recomendó que se hidraten adecuadamente, bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse bien hidratados. La rutina consistió en una serie de 13 ejercicios diseñados para fortalecer el abdomen, la espalda y los brazos. Cada ejercicio se realizó de 10 a 15	08-04-2024	Hombres	1 hora
				09-04-2024	Mujeres	1 hora

			<p>repeticiones, adaptándose al ritmo y capacidad de cada participante. El objetivo fue mejorar la fuerza muscular en estas áreas clave, promoviendo así una mejor estabilidad y movilidad en la vida diaria de los adultos mayores.</p>			
Fortalecer las relaciones interpersonales	“Parejas a ciegas”	Pañuelos o vendas. Sillas y/o botes, botellas, conos, etc.	<p>Se pidió a los adultos mayores que formen parejas. Luego, se creó una pista de obstáculos en el suelo, claramente visible para todos los participantes. Uno de los miembros de cada pareja se tuvo que vendar los ojos. Para añadir un elemento de sorpresa y desafío, los obstáculos se retiran silenciosamente, eliminando cualquier riesgo físico, pero manteniendo la ilusión de su presencia para los participantes.</p> <p>El miembro de la pareja con los ojos vendados debió confiar completamente en las indicaciones de su compañero, quien lo guio verbalmente a través de la pista de obstáculos imaginarios.</p> <p>Esta dinámica requirió una comunicación clara y precisa, fomentando la confianza y la cooperación entre los participantes.</p> <p>Además, se promovió la capacidad de seguir instrucciones y la percepción espacial sin el uso de la vista.</p>	10-04-2024	Hombres y Mujeres	8 horas

Mejorar la precisión y la agilidad.	“Coordinación”	Pelotas Canasta o caja Globo	Se combinaron diferentes ejercicios de coordinación que incluyeron coordinación motora utilizando pelotas pequeñas y globos. Los participantes realizaron una serie de ejercicios diseñados para mejorar la precisión y la agilidad. Por ejemplo, se incluyó ejercicios como lanzar y atrapar pelotas pequeñas con una mano, pasar un globo de una mano a otra sin dejarlo caer, golpear un globo para mantenerlo en el aire durante un período de tiempo determinado y armar y desarmar una pirámide hecha con vasos de plástico.	11-04-2024	Hombres	2 horas
				12-04-2024	Mujeres	2 horas
Relajar el cuerpo y la mente.	“Técnica de relajación” Aniversario de TARIJA	Ninguno	Se enseñó las formas prácticas y sencillas para lograr relajación física y mental. Se le dedicó un tiempo individualizado a cada adulto mayor para asegurarse de que la técnica de relajación sea efectiva, comenzando con la posición adecuada y luego enseñando métodos de respiración adecuados. Cada sesión de relajación duro 15 minutos por adulto y se practicó de manera regular para promover un bienestar continuo.	15-04-2024	Hombres y Mujeres	6 horas
Relajar el cuerpo y la mente.	“Técnica de relación”	Ninguno	Se enseñó las formas prácticas y sencillas para lograr relajación física y mental. Se le dedicó un tiempo individualizado a cada adulto mayor para	16-04-2024	Hombres y Mujeres	4 horas

			<p>asegurarse de que la técnica de relajación sea efectiva, comenzando con la posición adecuada y luego enseñando métodos de respiración adecuados. Cada sesión de relajación duro 15 minutos por adulto y se practicó de manera regular para promover un bienestar continuo. Cada sesión de relajación dura 15 minutos por adulto y se practica de manera regular para promover un bienestar continuo.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Fortalecer las relaciones interpersonales	“Tú puedes”	Rompecabezas	Se pidió a los adultos mayores que formen parejas. A cada pareja se le proporciono un rompecabezas y se les dio la siguiente consigna: “Uno de los participantes debe armar el rompecabezas de la mejor manera posible, mientras que su pareja deberá expresar la frase “TU PUEDES” en el momento necesario”. Se otorgarán premios a las parejas que utilicen mejor la frase “TU PUEDES” y completen el rompecabezas antes que los demás.	17-04-2024	Hombres	6 horas
				18-04-2024	Hombres	6 horas
				19-04-2024	Mujeres	6 horas
				20-04-2024	Mujeres	6 horas
Mejorar la actividad física.	“Me digo a mí mismo que soy capaz”	Botellas de agua de 500ml.	Durante estas actividades, los adultos mayores trabajaron gradualmente para aumentar su fuerza levantando pesas bajo supervisión. Cada semana se evaluó el progreso individual de cada participante. Después de 1 semana, se revisó si han logrado duplicar su fuerza inicial. El objetivo principal de esta actividad fue permitir que algunos adultos mayores puedan prescindir de sus bastones o levantarse de su silla por primera vez en mucho tiempo, promoviendo así una mejora significativa en su movilidad.	22-04-2024	Hombres	6 horas
				23-04-2024	Mujeres	6 horas
Fortalecer la concentración y atención.	“Sopa de letras”	Sopa de letras impresas Colores	Se entregan hojas impresas con una sopa de letras, que contiene entre 10 y 15 palabras, a los adultos mayores. La actividad consiste en que ellos busquen y encuentren las palabras ocultas, a cada	24-04-2024	Hombres	5 horas
				25-04-2024	Mujeres	5 horas

			adulto mayor se le indica que coloree cada palabra encontrada con un color diferente, promoviendo así la creatividad y el uso de una variedad de colores en la hoja. Para incentivar su participación, se les ofrece un premio al completar la actividad.			
Fortalecer la empatía.	la “Puestos en el zapato del otro”	Periódico	Se pidió a los adultos mayores que formen grupos de tres personas. A cada grupo se les mostro noticias de adultos mayores que están enfrentando situaciones graves, explicando qué les ocurrió a los adultos mayores mencionados en los periódicos. Luego, se utilizo la técnica de lluvia de ideas para responder a la siguiente pregunta: “¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en la situación de los adultos mayores del noticiero?”. Se animó a reflexionar sobre las noticias, a cultivar la empatía a través de sus respuestas, imaginando cómo podrían sentirse si enfrentan circunstancias similares.	26-04-2024	Hombres	5 horas
				29-04-2024	Mujeres	5 horas
Mejorar la condición física.	la “Ejercicio de baja intensidad”	Ninguno	Para comenzar, se realizó un calentamiento. Se indicó a los adultos mayores que inicien de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros. El ejercicio consistió en una serie de 7 ejercicios diferentes diseñados para mejorar la flexibilidad y la movilidad. Cada participante tuvo que repetir el	30-04-2024	Hombres	1 hora
				02-05-2024	Mujeres	1 hora

			<p>circuito tantas veces como considere adecuado, con una recomendación de 2 a 4 repeticiones.</p> <p>El tiempo dedicado a esta actividad será de una hora diaria. El objetivo fue mejorar la condición física de los adultos mayores, promoviendo así una mayor movilidad y bienestar general.</p>			
Incrementar la valoración de sí mismos.	“Haciendo mi mejor obra de arte”	Papel crepe Tijeras Pegamento Cartulina	<p>Se pidió a los adultos mayores que formen grupos de cuatro personas. Una vez organizados, se les comienza a explicar la importancia del esfuerzo, el empeño y la paciencia en la realización de cualquier tarea, enfatizando que estas cualidades pueden conducir a buenos resultados y al logro de metas significativas.</p> <p>Después de explicarles se anima a los adultos mayores a reflexionar y compartir sus propias experiencias de vida donde el esfuerzo y la perseverancia jugaron un papel crucial en la consecución de sus objetivos. Esta actividad no solo sirve para inspirar y motivar, sino también para fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los participantes, resaltando la importancia de la resiliencia y la determinación en la vida.</p>	03-05-2024	Hombres	6 horas
				04-05-2024	Mujeres	6 horas

Mejorar la condición física.	"Ejercicios de estiramiento"		<p>Para comenzar, el participante debe iniciar gradualmente, evitando forzar los segmentos corporales. Se recomienda utilizar una silla para mantener el equilibrio siempre que sea necesario. Durante los ejercicios, es normal experimentar molestias, pero se debe evitar cualquier sensación de dolor.</p> <p>Cada ejercicio consistirá en sostener la posición durante 10 segundos, seguido de un descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Para mejorar la efectividad, se puede utilizar una cuerda o una toalla para avanzar un poco más en los estiramientos o movimientos.</p>	06-05-2024	Hombres	1 hora
				07-05-2024	Mujeres	1 hora

Estimular y mejorar las funciones cognitivas (memoria, atención y concentración)	“Velocidad cognitiva”	Hojas de color	<p>Los participantes se reúnen en un espacio cómodo y tranquilo, idealmente con sillas dispuestas en círculo para facilitar la interacción y la visibilidad.</p> <p>Se explica a los participantes que la actividad consiste en que cada muñeca tiene una manilla hecha de papel de color, seguidamente la practicante ira mostrando diferentes colores y cada vez que vean el color de la manilla tienen que tocar ese color.</p> <p>Se enfatiza la importancia de mantenerse concentrado y responder rápidamente a las tareas cognitivas planteadas. Cada ejercicio se cronometra para medir la velocidad de respuesta y se fomenta la competencia amistosa entre los participantes.</p>	08-05-2024	Hombres	3 horas
				09-05-2024	Mujeres	3 horas
Mejorar las relaciones interpersonales y familiares.	“Relaciones afectivas”	Ninguno	<p>Se explico a los adultos mayores en qué consiste la actividad, que se enfoca en identificar los afectos y sentimientos que, al expresarlos, podrían afectar sus relaciones y crear conflictos interpersonales o familiares. A través de la catarsis, se buscará identificar emociones como la ira, la antipatía, los modales, los gestos y la falta de decisión frente a conflictos relacionados con</p>	10-05-2024	Hombres	4 horas
				13-05-2024	Mujeres	4 horas

			<p>sus familiares y compañeros del hogar. Esta actividad se llevará a cabo de manera individual, permitiendo a cada participante explorar y reflexionar sobre sus propios sentimientos y cómo esto afecta sus relaciones personales.</p>			
Mejorar la condición física.	“Ejercicio de estiramiento”	Silla	<p>Para comenzar, el participante debe iniciar gradualmente, evitando forzar los segmentos corporales. Se recomienda utilizar una silla para mantener el equilibrio siempre que sea necesario. Durante los ejercicios, es normal experimentar molestias, pero se debe evitar cualquier sensación de dolor.</p> <p>Cada ejercicio consistirá en sostener la posición durante 10 segundos, seguido de un descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Para mejorar la efectividad, se puede utilizar una cuerda o una toalla para avanzar un poco más en los estiramientos o movimientos.</p>	14-05-2024	Hombres y Mujeres	2 horas
Estimular la creatividad.	“Manos a la obra”	Telas Pintura Pinceles Tijeras Dibujos	Se reunirá a los adultos mayores los cuales tienen que realizar actividades manuales, se les proporciono las telas ya cortadas, pinceles y pinturas, se les muestra diferentes dibujos y se les pide que ellos escojan cual plasmar en la tela para después pintarlo, se les pide que pinten las telas	15-05-2024	Hombres	6 horas
				16-05-2024	Hombres	6 horas
				17-05-2024	Mujeres	6 horas
				18-05-2024	Mujeres	6 horas

			de acuerdo a sus intereses, se les dice a los adultos mayores que estas telas serán cuadros que pueden poner en sus cuartos o guardarlos para que recuerden que ellos tienen la capacidad de realizar manualidades.			
Fortalecer las relaciones personales.	“Momentos que inspiran nuestras vidas”	Imágenes impresas	Se pide a los adultos mayores que formen parejas, y a cada pareja se les muestran imágenes que representan doce momentos significativos de la vida. Cada adulto mayor debe explicar el significado que atribuye a cada uno de esos momentos y compartir cómo le gustaría vivirlos personalmente. Entre los momentos representados se incluyen momentos para amar, aprender, confiar, construir, proteger, soñar, mostrar fuerza, entre otros aspectos importantes de la vida. Esta actividad está diseñada para fomentar la reflexión personal y la comunicación entre los participantes. Les permite explorar y compartir sus experiencias, deseos y valores de una manera significativa y emotiva. Al hacerlo, no solo fortalecen su autoestima y autoconciencia, sino que también cultivan un sentido de conexión y comprensión mutua con sus compañeros.	20-05-2024	Hombres	3 horas
				21-05-2024	Mujeres	3 horas

Mejorar la fuerza muscular	“Activación física”	Botellas de agua de 500ml.	<p>En esta sesión de ejercicio, los adultos mayores usarán botellas de agua de 500 ml como pesas. Se les recomienda vestir ropa cómoda para facilitar los movimientos. Es importante que hidraten adecuadamente, bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse bien hidratados.</p> <p>La rutina constará de una serie de 13 ejercicios diseñados para fortalecer el abdomen, la espalda y los brazos. Cada ejercicio se realizará de 10 a 15 repeticiones, adaptándose al ritmo y capacidad de cada participante. El objetivo es mejorar la fuerza muscular en estas áreas clave, promoviendo así una mejor estabilidad y movilidad en la vida diaria de los adultos mayores.</p>	22-05-2024	Hombres	1 hora
				23-05-2024	Mujeres	1 hora
Mejorar la atención y coordinación	“Paleta de colores”	Paleta de colores	<p>Se les pide formar grupos de 4, seguidamente se procede a entregar 2 paletas con los colores primarios a cada adulto mayor, se les indica que ellos deben señalar con ambas manos el color que se vaya mencionando, este ejercicio se repetirá 5 o más veces, las primeras rondas serán solo nombrando dos colores, después se fue diciendo</p>	24-05-2024	Hombres	4 horas
				25-05-2024	Mujeres	4 horas

			que señalen 3 colores y así sucesivamente hasta que puedan señalar 5 colores.			
Fomentar al desahogo y expresión de emociones.	“Silla vacía”	Silla	Se invita a cada adulto mayor a participar de manera individual. Primero, se les explica que la técnica implica imaginar que una silla frente a ellos representa a una persona significativa con quien tienen algún conflicto o sentimiento no resuelto. Se les anima a visualizar y hablar con esta “persona” imaginaria como si estuviera presente físicamente. Cada participante tiene la oportunidad de expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones hacia esta persona representada por la silla vacía. Pueden discutir temas como resentimientos, alegrías, decepciones o cualquier otro aspecto de la relación que deseen explorar o resolver. La actividad se centra en permitir que los adultos mayores exploren y procesen sus emociones de manera abierta y reflexiva.	28-05-2024	Hombres	6 horas
				29-05-2024	Hombres	6 horas
				30-05-2024	Hombres	6 horas
				31-05-2024	Mujeres	6 horas
				03-06-2024	Mujeres	6 horas
				04-06-2024	Mujeres	6 horas
Elevar la autoestima.	“Sesión de fotos”	Cámara Portarretratos	Se les explica a los adultos mayores en qué consiste la sesión de fotos. Se les dice que las fotos tomadas serán una oportunidad para que se arreglen y se vean de una manera especial. A	05-06-2024	Hombres	3 horas
				06-06-2024	Mujeres	3 horas

			<p>pesar de cualquier cambio que noten en su apariencia, se les recuerda que siguen siendo hermosos, ya que lo más importante es la persona que es por dentro.</p> <p>Durante la sesión, se les pide que cada uno haga una pose diferente para la cámara, fomentando la creatividad y la autoexpresión. Después de tomar las fotos, cada participante puede elegir la imagen que más le guste y que mejor represente su propia imagen. Posteriormente, las fotos seleccionadas se revelan y se entregan enmarcadas a los adultos mayores.</p>			
Mejorar la condición física de los adultos mayores	“Ejercicios de estiramiento y Caminata”	Silla	<p>Para comenzar, el participante debe iniciar gradualmente, evitando forzar los segmentos corporales. Se recomienda utilizar una silla para mantener el equilibrio siempre que sea necesario.</p> <p>Durante los ejercicios, es normal experimentar molestias, pero se debe evitar cualquier sensación de dolor.</p> <p>Cada ejercicio consistirá en sostener la posición durante 10 segundos, seguido de un descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio.</p> <p>Para mejorar la efectividad, se puede utilizar una</p>	07-06-2024	Hombres	1 hora
				10-06-2024	Mujeres	1 hora

			cuerdas o una toalla para avanzar un poco más en los estiramientos o movimientos.			
Reforzar la concentración y la memoria	“La historia de Pinocho”	Cuento de Pinocho	Se pide a los adultos mayores que formen grupos de 5 y se sienten alrededor de la mesa. Se les lee el cuento de Pinocho y se les indica que presten mucha atención, ya que al finalizar la lectura se realizarán preguntas sobre el cuento. Una vez concluida la lectura, se pasa a una ronda de preguntas donde se discute sobre los temas del cuento. Además, se hace una reflexión sobre la honestidad y su importancia para mantener buenas relaciones con los demás. Se enfatiza que engañar a las personas que nos cuidan puede hacer que perdamos su confianza en nosotros. Se responderá a cualquier duda que tengan los adultos mayores al respecto.	11-06-2024	Hombres y Mujeres	6 horas
Relajar el cuerpo y la mente.	“Técnica de relajación”	Ninguno	La practicante enseña formas prácticas y sencillas para lograr relajación física y mental. Se dedica tiempo individual a cada adulto mayor para asegurarse de que la técnica de relajación sea efectiva, comenzando con la posición adecuada y luego enseñando métodos de respiración adecuados. Cada sesión de relajación dura 15	12-06-2024	Hombres y Mujeres	3 horas

			minutos por adulto y se practica de manera regular para promover un bienestar continuo.			
Mejorar la fuerza muscular	“Activación física”	Botellas de agua de 500ml	<p>En esta sesión de ejercicio, los adultos mayores usarán botellas de agua de 500 ml como pesas. Se les recomienda vestir ropa cómoda para facilitar los movimientos. Es importante que hidraten adecuadamente, bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse bien hidratados.</p> <p>La rutina constará de una serie de 13 ejercicios diseñados para fortalecer el abdomen, la espalda y los brazos. Cada ejercicio se realizará de 10 a 15 repeticiones, adaptándose al ritmo y capacidad de cada participante. El objetivo es mejorar la fuerza muscular en estas áreas clave, promoviendo así una mejor estabilidad y movilidad en la vida diaria de los adultos mayores.</p>	19-06-2024	Hombres	1 hora
				20-06-2024	Mujeres	1 hora
Estimular los sentidos y promover recuerdos.	“El juego de los olores”	Perfumes, café, canela, especias, etc.	Se seleccionan varios recipientes con tapa que contienen orégano, canela, perfume, etc., y se explica a los participantes que la actividad consiste en identificar y asociar los olores presentados con experiencias pasadas o recuerdos personales, para ello se vendara los ojos de los	21-06-2024	Hombres	2 horas
				24-06-2024	Mujeres	2 horas

			<p>adultos mayores y se enfatiza la importancia de la concentración y la sensibilidad olfativa durante el juego. Se distribuyen los recipientes entre los participantes, uno a la vez. Cada participante huele el contenido del recipiente y trata de adivinar de qué se trata basándose únicamente en el olor. Después de oler cada recipiente, se alienta a los participantes a compartir sus impresiones y recuerdos asociados con ese olor. Se proporciona una lista de posibles respuestas para ayudar a los participantes a identificar los olores más desafiantes.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Estimular la memoria corto plazo.	“Obsérvame”	Broches, botones.	Los adultos mayores forman una fila uno frente al otro, creando dos líneas paralelas. Se les da 30 segundos para que se observen unos a otros detalladamente y puedan observar cada accesorio que tiene el participante en su vestimenta. Luego, se les pide que se den la vuelta poniéndose de espalda en esa postura debe cambiar algún objeto de lugar (una traba, ponerse o quitarse los lentes, desabotonarse la camisa o quitarse un aro, etc.). Luego, se les pide que vuelvan a la posición inicial, frente a frente y deben adivinar qué cambio realizó su compañero o compañera.	25-06-2024	Hombres	3 horas
				26-06-2024	Mujeres	3 horas
Fortalecer la atención.	“Realizando Origami”	Hojas de colores, pegamento, tijeras.	Los adultos mayores se agrupan en parejas para promover la colaboración y el compañerismo. Se muestran ejemplos visuales de los origamis que van a realizar, asegurándose de que sean modelos simples y accesibles para todos los participantes. Se distribuyen hojas de papel de colores variados y se preparan las instrucciones paso a paso para cada diseño de origami. Se comienza explicando y demostrando el primer diseño de origami a los participantes. La practicante circula entre los participantes, brindando orientación y apoyo individualizado según sea necesario. Una vez completado el primer origami, se procede a enseñar el siguiente diseño.	27-06-2024	Hombres	2 horas
				28-06-2024	Mujeres	2 horas

Mejorar la condición física de las extremidades inferiores	“Ejercicio aeróbico de baja intensidad”	Parlante	<p>Para comenzar, se realizará un calentamiento. Se indicará a los adultos mayores que inicien de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros. El ejercicio consistirá en una serie de 7 ejercicios diferentes diseñados para mejorar la flexibilidad y la movilidad. Cada participante podrá repetir el circuito tantas veces como considere adecuado, con una recomendación de 2 a 4 repeticiones.</p> <p>El tiempo dedicado a esta actividad será de una hora diaria. El objetivo es mejorar la condición física de los adultos mayores, promoviendo así una mayor movilidad y bienestar general.</p>	01-07-2024	Hombres	1 hora
				02-07-2024	Mujeres	1 hora
Estimular y mejorar las funciones cognitivas (memoria, atención y concentración)	“Velocidad cognitiva”	Hojas de color	<p>Los participantes se reúnen en un espacio cómodo y tranquilo, idealmente con sillas dispuestas en círculo para facilitar la interacción y la visibilidad.</p> <p>Se explica a los participantes que la actividad consiste en que cada muñeca tiene una manilla hecha de papel de color, seguidamente la practicante ira mostrando diferentes colores y cada vez que vean el color de la manilla tienen que tocar ese color.</p>	03-07-2024	Hombres	3 horas
				04-07-2024	Mujeres	3 horas

			Se enfatiza la importancia de mantenerse concentrado y responder rápidamente a las tareas cognitivas planteadas. Cada ejercicio se cronometra para medir la velocidad de respuesta y se fomenta la competencia amistosa entre los participantes.			
Fomentar la actividad física y la coordinación.	“Pateando la pelota”	Pelota y conos	<p>Esta actividad se realiza en un espacio seguro y cómodo, al aire libre o en un área con suficiente espacio para moverse sin obstáculos.</p> <p>Se preparan varias pelotas suaves y livianas adecuadas para la edad y habilidades de los participantes. Los adultos mayores se agrupan en parejas para promover la interacción social y la cooperación. Se les explica a los participantes que el objetivo del juego es patear y derribar los conos. Los participantes comienzan pateando suavemente la pelota para derribar los conos, se anima a los participantes a moverse de manera controlada y mantener el equilibrio mientras participan en el juego.</p> <p>Se alienta a los participantes a compartir sus experiencias y sentimientos sobre la actividad, promoviendo así una interacción social positiva y un sentido de logro personal.</p>	05-07-2024	Hombres	2 horas
				08-07-2024	Mujeres	2 horas

Mejorar la atención y coordinación	“Paleta de colores”	Paleta de colores	Se les pidió formar grupos de 4, seguidamente se procede a entregar 2 paletas con los colores primarios a cada adulto mayor, se les indica que ellos deben señalar con ambas manos el color que se vaya mencionando, este ejercicio se repetirá 5 o más veces, las primeras rondas serán solo nombrando dos colores, después se fue diciendo que señalen 3 colores y así sucesivamente hasta que puedan señalar 5 colores.	09-07-2024	Hombres	4 horas
				10-07-2024	Mujeres	4 horas
Estimular los sentidos y promover recuerdos.	“El juego de los olores”	Perfumes, café, canela, especias, etc.	Se seleccionan varios recipientes con tapa que contienen orégano, canela, perfume, etc., y se explica a los participantes que la actividad consiste en identificar y asociar los olores presentados con experiencias pasadas o recuerdos personales, para ello se vendara los ojos de los adultos mayores y se enfatiza la importancia de la concentración y la sensibilidad olfativa durante el juego. Se distribuyen los recipientes entre los participantes, uno a la vez. Cada participante huele el contenido del recipiente y trata de adivinar de qué se trata basándose únicamente en el olor. Después de oler cada recipiente, se alienta a los participantes a compartir sus impresiones y recuerdos asociados con ese olor. Se proporciona	11-07-2024	Hombres	2 horas
				12-07-2024	Mujeres	2 horas

			una lista de posibles respuestas para ayudar a los participantes a identificar los olores más desafiantes.			
Mejorar la precisión y la agilidad.	“Coordinación”	Pelotas Canasta o caja Globo	Se combinarán diferentes ejercicios de coordinación que incluirán coordinación motora utilizando pelotas pequeñas y globos. Los participantes realizarán una serie de ejercicios diseñados para mejorar la precisión y la agilidad. Por ejemplo, se pueden incluir ejercicios como lanzar y atrapar pelotas pequeñas con una mano, pasar un globo de una mano a otra sin dejarlo caer, y golpear un globo para mantenerlo en el aire durante un período de tiempo determinado.	15-07-2024	Hombres	3 horas
				16-07-2024	Mujeres	3 horas
Mejorar la condición física.	“Ejercicio de estiramiento”	Silla	Para comenzar, el participante debe iniciar gradualmente, evitando forzar los segmentos corporales. Se recomienda utilizar una silla para mantener el equilibrio siempre que sea necesario. Durante los ejercicios, es normal experimentar molestias, pero se debe evitar cualquier sensación de dolor. Cada ejercicio consistirá en sostener la posición durante 10 segundos, seguido de un descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Para mejorar la efectividad, se puede utilizar una	17-07-2024	Hombres	1 hora
				18-07-2024	Mujeres	1 hora

			<p>cuerda o una toalla para avanzar un poco más en los estiramientos o movimientos.</p>			
Fortalecer las relaciones interpersonales	“Parejas ciegas”	a Pañuelos o vendas. Sillas y/o botes, botellas, conos, etc.	<p>Se pide a los adultos mayores que formen parejas. Luego, se crea una pista de obstáculos en el suelo, claramente visible para todos los participantes. Uno de los miembros de cada pareja se vendará los ojos o los cerrará fuertemente para no ver nada. Para añadir un elemento de sorpresa y desafío, los obstáculos se retiran silenciosamente, eliminando cualquier riesgo físico, pero manteniendo la ilusión de su presencia para los participantes.</p> <p>El miembro de la pareja con los ojos vendados deberá confiar completamente en las indicaciones de su compañero, quien le guiará verbalmente a través de la pista de obstáculos imaginarios. Esta dinámica requiere una comunicación clara y precisa, fomentando la confianza y la</p>	19-07-2024	Hombres	2 horas
				22-07-2024	Mujeres	2 horas

