# INTRODUCCIÓN

El envejecimiento va de forma ascendente, cada vez son más las personas mayores que están en proceso de envejecimiento, se puede observar que los adultos mayores son víctimas de la soledad, abandono, pobreza y maltrato y todo lo que viven les afecta en su calidad de vida. Nuestros adultos mayores necesitan la misma importancia que se les da a las otras poblaciones vulnerables.

Es así que esta investigación va dirigida para los adultos mayores institucionalizados para lo cual pretende fortalecer y estimular la parte cognitiva-emocional de esta población, se diseñó el "programa de memoria, atención e inteligencia emocional en adultos mayores" que podrá ser aplicado por profesionales interesados.

La investigación se estructuro por capítulos:

El **capítulo I** comprende el planteamiento y la justificación del tema es decir aborda la problemática del tema y justifica con aporte práctico y metodológico la investigación propositiva.

El **capítulo II** es el diseño teórico que está conformado por el objetivo general y objetivos específicos de la investigación propositiva.

El **capítulo III** hace referencia al marco teórico donde se encuentran las definiciones de vejez, propuesta virtual, memoria, atención, inteligencia emocional, manualidades y las dimensiones de estas áreas; también hace mención a los manuales que se utilizaron para diseñar el programa de la investigación.

El **capítulo IV** es la metodología la cual consiste en conocer en qué área está desarrollada la investigación; se hace la descripción sistematizada del programa y la propuesta virtual; se conoce a detalle la características de la población beneficiaria; qué métodos y técnicas se utilizarán para la aplicación del programa; como así también los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para medir el impacto del programa y materiales a utilizar en las actividades.

El **capítulo V** es la presentación del programa, el cual contiene actividades para la estimulación cognitiva y emocional, cada área presenta sus objetivos y sus respectivas sesiones.

El **capítulo VI** son las conclusiones y recomendaciones de la investigación propositiva donde las conclusiones son respuestas a los objetivos planteados en la investigación y las recomendaciones van dirigidas a los profesionales del área, sociedad y autoridades locales y nacionales.

Por último anexos y citas bibliográficas. En los anexos están ubicados los instrumento que se usaran para medir el impacto del programa, la planilla para anotar las actividades que ya se realizaron a la población beneficiaria; al finalizar se encontrará las citas bibliografías y webgrafía de donde se obtuvo la información para la elaboración de toda la investigación propositiva.

# CAPITULO I

# PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

# PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

## 1.1. Planteamiento

Una de las poblaciones más vulnerables en nuestra sociedad son los adultos mayores ya que cuando pasan a la tercera edad sus capacidades no son las mismas que una persona joven, los adultos mayores pasan a un proceso de duelo ya que pierden sus trabajos, pareja, su mismo rendimiento físico no es el mismo que de hace 20 años atrás.

Se puede observar cómo la mayoría de los adultos mayores se vuelven seres pasivos y llegan a depender de terceras personas como familiares y otros un centro de acogida o asilo.

En Salta-Argentina los adultos mayores institucionalizados viven virtualmente abandonados y privados de derechos básicos, por negligencias del Estado y fracturas familiares. Se conocen casos de personas que estando en buen estado de salud física y mental fueron institucionalizadas por sus hijos "por la edad, por no poder atenderla y no querer dejarla sola". De esta situación en particular, las consecuencias son indeseables. La persona termina enfermando al verse despojada de su casa, de las eventuales visitas de su familia (que olvida, por ejemplo, el depósito hecho de su madre en el geriátrico) y conviviendo con otros internos que padecen diversas enfermedades como demencias seniles, secuelas de un ACV, Alzheimer, etc. Tanto las instituciones privadas y públicas tienen un denominador común, la tristeza, la mirada ausente, desesperanzada de tanta espera frustrada por la ausencia de la visita prometida de sus seres queridos y el hacinamiento indiscriminado e indeseado. (Sángari, 2016)

Es así que la vida transcurre. Los años y las experiencias se acumulan, hasta llegar a la tercera edad. Los adultos mayores se convierten nuevamente en seres indefensos y necesitados de cariño. Manifiestan sensibilidad, ternura, inocencia y todavía conservan la esperanza. Muchos se quedaron sin hogar y no tienen dónde pasar sus últimos días. Los asilos sirven como refugio para encontrar la atención y el cariño que les niegan sus familiares.

En Bolivia en el departamento de La Paz el Hogar San Martín recibe por semana hasta dos adultos mayores abandonados. A su corta edad, Verónica Pacosillo tiene que lidiar con los problemas de ancianos de hasta 95 años. Como responsable del asilo cuenta que el 70% de ancianos provenientes de la ciudad de La Paz o de El Alto; solo el 30% son del área rural. "En este sector tienen costumbres arraigadas, el adulto mayor es valorado y respetado",

afirma. Los abandonados llegan deprimidos y enfermos y luego reciben atención médica. De los 45 albergados, 39 padecen demencia senil. Sus mentes se perdieron en el tiempo, hasta llegar a olvidar dónde están. El abandono es violencia disimulada. Los familiares aprovechando su fragilidad, falta de memoria o dependencia del anciano los abandonan, es ignorado y agredido física o verbalmente. En ocasiones es llevado a asilos o albergues en contra de su voluntad. (Saravia, 2017)

En Tarija según los datos del Servicio Departamental de Gestión Social (Sedeges), la violencia a las personas de la tercera edad es un problema social persistente. Durante el 2019, se presentaron ante dicha instancia un total de 407 casos. La información la dio a conocer la responsable del Adulto Mayor del Sedeges, Jhanet Velásquez. La principal tipología de maltrato es la psicológica, la cual generalmente se da dentro del núcleo familiar. Dentro de sus formas está el abandono psicológico y emocional. “Los adultos mayores vienen a poner su denuncia y pedir orientación hacia sus hijos, ellos se sienten desplazados, minimizados dentro de lo que es la familia”. (fuente, 2020)

La encargada del hogar de ancianos Santa Teresa de Jornet, Florentina Delgado, explicó que la gestión 2016 fue “dura” para su institución, por la falta de recursos económicos que puedan cubrir las diferentes necesidades que tienen para atender alrededor de 150 ancianos que son albergados en este hogar. Delgado lamentó que la mayoría de los adultos mayores que se encuentran albergados en el hogar fueron indigentes. También existe otro grupo de adultos que fueron dejados por sus familiares que por motivos de viaje o traslado de vivienda, ya no los pueden cuidar. (Flores, 2017)

Es así la importancia de que esta población sea atendida y tomada en cuenta para apoyarlos y así fortalecer y estimular a los adultos mayores de una manera cognitiva y emocional ya que las investigaciones a nivel internacional, nacional y local muestran que no existen programas para trabajar en estas áreas y que el abandono hacia ellos les genera problemas psicológicos y otros ya llegan con problemas de memoria.

Se entiende por **estimulación cognitiva**, a todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, orientación, concentración, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y praxias) por medio de programas de estimulación. (Rodríguez, 2020)

En esta investigación se diseñó actividades para trabajar orientación, atención, memoria y funciones ejecutivas en los adultos mayores. Lezak en 1985 define por **orientación** a la consciencia de sí mismo en relación con su alrededor; **memoria** como el proceso psicológico que sirve para codificar la información, almacenar la información codificada en nuestro cerebro y recuperar dicha información cuando el individuo lo necesita. (Ballesteros Jiménez, 2002) Y **atención** según Feggy Ostrosky es un proceso más cognitivo que involucra los lóbulos frontales. Las funciones ejecutivas, fundamentales en el desarrollo de un individuo, se refieren a un conjunto de habilidades que permiten, por ejemplo, anticipar el establecimiento de metas, el diseño de planes y programas, el inicio de actividades y de operaciones mentales, la autorregulación y la monitorización de la tarea, la selección precisa de los comportamientos, y las conductas y la flexibilidad.

Por otro lado se diseñó actividades para fortalecer la inteligencia emocional de los adultos mayores que de acuerdo con Mayer y Salovey es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones.

A **nivel internacional** existe una variedad de programas para fortalecer lo cognitivo y emocional a los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados por ejemplo:

En Bogotá (Colombia) se aplicó programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados; los resultados muestran un desempeño estadísticamente significativo en la mayoría de procesos estimulados, especialmente en atención. Investigaciones que se han realizado como la de Puig (2000), encontraron que, aplicando un programa preventivo, los puntajes en el minimental aumentaron, en contraste con lo observado en los resultados de esta investigación, las personas que no fueron estimuladas presentaban un mantenimiento en sus puntajes, pero las que sí fueron estimuladas presentaron un cambio estadísticamente significativo y en sus medias. (Rozo, Rodríguez, Montenegro, & Dorado, 2016)

En España la Universidad de Almería aplicó el programa **PECI-PM ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MAYORES** dicho programa combina las técnicas de estimulación cognitiva con el entrenamiento de aspectos relacionados con la inteligencia emocional, potencia los efectos de una intervención basada exclusivamente en la mejora del desempeño cognitivo (Eich y Schooler, 2000)

El objetivo de este trabajo es analizar los resultados obtenidos en inteligencia emocional, tras la primera fase de implementación del PECI-PM. Para ello, contaron con una muestra de 28 usuarios del programa, que habían completado 20 sesiones y participado en las dos evaluaciones (pre-post). La Inteligencia Emocional se evaluó, antes y después de la intervención, mediante el Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-i-M20). Tras la intervención con el PECI-PM, se observa una mejora, en la mayoría de las dimensiones de inteligencia emocional (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Estado de Ánimo). En la dimensión Manejo del Estrés, no se observa un cambio en las puntuaciones obtenidas tras la intervención, lo que lleva a replantear el peso de esta dimensión en la inteligencia emocional de la población mayor. Por otro lado, destaca el papel de la dimensión Interpersonal, que correlaciona significativamente con otros factores de la inteligencia emocional (Intrapersonal y Adaptabilidad), en mayores. (Pérez Fuentes, Molero Jurado, Gázquez, & Soler, 2014)

A **nivel nacional** en La Paz-Bolivia se realizó una tesis de grado por Sebastián Ramiro Mamani Ventura "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS ASOCIADOS A LAS FUNCIONES COGNITIVAS EN ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS Y RESIDENTES EN LA COMUNIDAD" El objetivo de este trabajo de investigación fue establecer la relación entre los factores sociodemográficos y las funciones cognitivas, en adultos mayores institucionalizados y residentes en la comunidad, de la ciudad de El Alto. Los resultados hallados en la investigación, ratifican lo definido en la literatura, que la avanzada edad como variable sociodemográfica, es un predictor de deterioro cognitivo, como ejemplo citamos al estudio realizado por Álvarez y Sicilia (s.f.), en él señalan que a una mayor edad, frecuentemente se le presenta un deterioro cognitivo de mayor severidad.

Los niveles de desarrollo cognitivo más prevalentes en la población estudiada según la prueba cognitiva MEC son: de normalidad y borderline, la mayoría de los gerontes categorizados bajo estos rangos pertenecen al grupo de residentes en la comunidad.

Los niveles de desarrollo cognitivo menos prevalentes en la muestra total según la prueba cognitiva son: deterioro grave y deterioro moderado, la mayoría de los gerontes categorizados bajo estos rangos, pertenecen al grupo de institucionalizados.

Se identificó que el dominio cognitivo más desarrollado en ambas poblaciones (adultos institucionalizados y residentes en la comunidad), es la memoria de fijación y el deteriorado en ambas poblaciones es la memoria de evocación. (Mamani Ventura, 2017)

A **nivel local** en Tarija la alcaldía promueve el envejecimiento activo en los adultos mayores. En las instalaciones del Club Terapéutico del Adulto Mayor, fueron desarrolladas diferentes actividades recreativas, las que tienen el objetivo principal de promover el envejecimiento activo y saludable, informó el responsable del Club Terapéutico del Adulto Mayor, Ramiro Pérez. La secretaria municipal de la Mujer y la Familia, Marysabel Romero Lea Plaza, destacó que continuamente ciento s de adultos mayores se aproximan a las instalaciones del Club Terapéutico del Adulto Mayor, y pueden disfrutar de una serie de servicios como hidroterapia, gimnasia, danza, canto y juegos de mesa entre otros. (Bustos, 2019)

La casa del adulto mayor brinda una serie de actividades para esta población ya sea institucionalizados y no institucionalizados pero el problema aquí es al ser adultos mayores institucionalizados no pueden salir del hogar y este tipo de actividades ya no les llega; por otra parte jóvenes voluntarios visitan el asilo para realizar actividades con ellos pero esto no es suficiente ya que no son actividades transcurridas para fortalecer las capacidades de los mismos.

El hogar Santa Teresa de Jornet es una institución que acoge cada año a adultos mayores donde muchas veces son abandonados definitivamente por sus familiares y ellos solo buscan el cariño del hogar, esta institución se encuentra a cargo de madres religiosas.

De acuerdo a la defensora del pueblo en Tarija, Gladys Sandoval, la situación de los adultos mayores en el departamento es muy crítica, debido a que hay una constante vulneración de sus derechos humanos. Resalta por ejemplo que los hijos desconocen que se debe pasar una asistencia familiar a los padres (adultos mayores) si es que éstos no cuentan con recursos para sustentarse. Un estudio revela que los adultos mayores son abandonados mayormente en las calles, hospitales y centros geriátricos.

De acuerdo a datos de la madre superiora del asilo, Florentina Delgado, en el hogar están en su mayoría agricultores que han vivido una vida muy golpeada. “Algunos son traídos por su familia, a veces vienen solos y en otras ocasiones los trae la Policía porque se extraviaron.

Muy pocas familias reclaman por ellos y los vienen a recoger", revela Delgado, quien añade además que muchos de ellos sufrieron violencia familiar. Pero más allá de las palabras, la tristeza se respira en el aire y una sencilla cifra la ratifica, pues recurriendo a un cálculo mental, la hermana Nieves Ojeda afirma que sólo cuatro ancianos de 162 reciben por día la visita de sus familiares. (Rivera Víquez, 2016)

Es así que esta población va en aumento y la mayoría de los adultos mayores son abandonados y maltratados por sus propios familiares.

Debido a la problemática amerita la elaboración de un programa que estimule y refuerce el área cognitivo y emocional para que así ellos tengan una vejez activa y saludable tanto física como emocional.

## 1.2. Justificación

Cuando las personas llegan a la etapa de la edad adulta se los subestima y no vemos más allá de lo que ellos son capaces de hacer o ser. Es necesario brindar una calidad de vida a nuestros ancianos no solo en el sentido de la salud física sino también psicológica y cognitiva, que sea de un modo integral.

La mayor parte de los programas que realizan están abocados a otra población objetivo donde se brindan programas de prevención a niños y adolescentes, programas de educación emocional, etc. no obstante las personas adultas mayores también pueden beneficiarse de estos programas ya que tanto como las otras poblaciones ellos también lo necesitan, pueden aprender aquello que por algún motivo en el largo de su vida nunca pudieron adquirirlo o bien para potenciar o mejorar competencias que no fueron desarrolladas plenamente. Al ser institucionalizados como ya se mencionó, presentan sentimientos de abandono, duelo por pérdidas materiales o emocionales y es por lo tanto que con este programa se busca proveer herramientas al adulto mayor para que tenga la capacidad de afrontar de manera asertiva lo que se le presente, tenga un deterioro cognitivo lento y evitar que no sean seres dependientes y pasivos.

La disminución de la capacidad funcional de cualquier persona al paso de los años es inevitable, pero como ya se mencionó puede ser frenada y en ocasiones revertirla si se le somete a un programa adecuado a sus necesidades.

Aporte **práctico** se preverá de herramientas y técnicas a los adultos mayores con la aplicación del programa, que les servirá como un soporte a sus capacidades y habilidades que promueven su mejora tanto cognitivo como emocional donde podrán tener mayor manejo de sus emociones herramienta de prevención en el declive cognitivo que suponen una mejora mental y favorecen una adaptación saludable a los cambios.

Aporte **metodológico** se elaboró un programa para esta población donde se fortalecerá la memoria, atención, inteligencia emocional con actividades adecuadas a los adultos mayores.

# CÁPITULO II
# DISEÑO TEÓRICO

## II OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo general:

- Diseñar un programa para el mejoramiento cognitivo y emocional de los adultos mayores institucionalizados.

### 2.2 Objetivos específicos:

- Diseñar actividades en lo cognitivo para el mejoramiento en sus respectivas áreas de orientación, funciones ejecutivas, memoria y atención como así proporcionar un instrumento de evaluación para medir el impacto del programa en el área cognitiva.
- Diseñar actividades para fortalecer la inteligencia emocional en áreas como la ´percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional así mismo proporcionar un instrumento de evaluación para medir el impacto del programa en el área emocional.
- Elaborar una propuesta digital que contenga actividades para el mejoramiento del área cognitiva y emocional.

# CAPÍTULO III
# MARCO TEÓRICO

## III. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico permitirá conocer y conceptualizar las variables, el cual nos permitirá profundizar más sobre el tema y saber cuáles son sus dimensiones del área cognitivo y emocional como también los programas y manuales que se utilizaron para diseñar el "programa de memoria, atención e inteligencia emocional en adultos mayores" de esta investigación.

### 3.1. LA VEJEZ

La vejez generalmente se asocia con una edad mayor aunque esto sea solo relativo, ya que entran más factores para determinar la vejez. La vejez es por tanto un concepto en cierto modo impreciso. Aunque se sabe que es el último estadio en el proceso vital de un individuo, y también un grupo de edad o generación que comprende a un segmento de los individuos más viejos de una población; los aspectos sociales de la ancianidad también están influidos por la relación de los efectos psicológicos del envejecimiento y las experiencias colectivas y los valores compartidos de una generación con la organización específica de la sociedad en la que vive. (Noriega H., 2010)

La Constitución Política del Estado en la ley N° 369 promulgada el 1 de mayo de 2013 en el artículo 2 define adulto mayor a toda persona que tenga 60 o más años de edad, en el territorio boliviano.

### 3.2. Cambios psíquicos

Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en las capacidades intelectuales.

- A partir de los 30 años se inicia un declive de las capacidades intelectuales que se va acelerando con la vejez.
- En la vejez hay una pérdida de las capacidades para resolver problemas, esta se acompaña de falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento.
- La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas. La creatividad y capacidad imaginativas se conservan.
- Existen alteraciones en la memoria y suelen padecer de amnesia focalizada en el tiempo.

En el envejecimiento normal existe una pérdida de reserva funcional del organismo; por ejemplo la piel se arruga disminuye la agudeza visual, la capacidad muscular es menor que la juventud. Lo mismo sucede con la función cerebral.

Generalmente existen cierta lentificación motora y disminución de la memoria. Sin embargo, en la mayoría de los casos estos cambios son muy discretos y se compensan fácilmente con la riqueza de las experiencias acumuladas. (Ibid., p15-80)

El autor W. Hazzard habla de gerontología preventiva en las sucesivas ediciones de su clásico texto de la especialidad, incluida la última de 2009, y la define como «el estudio y la puesta en práctica de aquellos elementos relacionados con el estilo de vida, con el control del medio ambiente, y con el cuidado de la salud que pueden maximizar la longevidad con la mejor calidad de vida posible a nivel tanto individual como colectivo».

En términos similares la Organización Mundial de la Salud (OMS) utilizó en 2002 la expresión «envejecimiento activo», como reto para los próximos años basado, sobre todo, en la adopción de medidas de carácter preventivo. Lo define como «el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen».

En relación con la prevención contemplada desde la geriatría conviene dejar sentados desde el primer momento dos mensajes básicos. El primero, que las medidas preventivas deben tomarse cuanto antes mejor, a ser posible en la infancia. Todo el mundo lo entiende y no es preciso insistir en ello. El segundo, menos asumido por la sociedad e incluso por los propios profesionales de la salud, es que ninguna edad es mala para iniciar estas medidas.

Los objetivos generales de la prevención geriátrica son equivalentes a los planteados en otras edades: a) reducir la mortalidad prematura originada por enfermedades agudas y crónicas, b) mantener la independencia funcional de la persona tanto como nos sea posible, c) aumentar la esperanza de vida activa (independiente), y d) mejorar la calidad de vida. (López, 2011, p228-229)

### 3.3. Adultos mayores institucionalizados

Se entiende a las personas que viven (o están depositadas) en las residencias para adultos mayores o centros geriátricos de gestión pública y privados, sujetos a control del Estado, municipal o provincial. (Sángari, 2016)

### 3. 4. Propuesta

Proposición o idea que se manifiesta y ofrece a alguien para un fin. (Real Academia Española, 2019)

### 3.5. Virtual

Actualmente asociado a lo que tiene existencia aparente, opuesto a lo real o físico. Este término es muy usual en el ámbito de la informática y la tecnología para referirse a la realidad construida mediante sistemas o formatos digitales. (Pérez Porto & Gardey, 2010)

Es así que se ofrece un formato digital creado desde la informática.

### 3.6. Editor HTML

Un editor HTML es un software para editar y crear código HTML que se utiliza para sitios web u otros documentos web. Con los editores HTML basados en texto, el código fuente puede ser editado directamente. Un editor HTML es un programa informático simple basado en texto. (RYTE WIKI)

### 3.7. Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva, engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, orientación, concentración, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y praxis) por medio de programas de estimulación. Consiste en estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes, con la intención de mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia del anciano. (Rodriguez Benito, 2020)

En esta investigación se trabajará la orientación, atención y concentración, funciones ejecutivas y memoria para lo cual se ha diseñado actividades en estas áreas.

### 3.7.1. Orientación

Lezak, 1985 dice que la orientación trata de la conciencia de sí mismo en relación con sus alrededores, motivo por el que requiere de una confiable integración de la atención, la percepción y memoria. (p2)

### 3.7.2. Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas. (Bauermeister, 2008)

A continuación se explican cada una de las funciones ejecutivas. (STIMULUS, 2019)

**Planificación.** Es la capacidad de establecer objetivos, generar secuencias de acciones para conseguirlos y poder elegir entre los diferentes planes generados cuál es el más adecuado gracias a la anticipación de consecuencias.

**Toma de decisiones.** Capacidad de escoger una opción entre varias que pueden presentarse a la vez.

**Establecimiento de metas.** Muy relacionada con la motivación, permite elaborar una estrategia sobre cómo invertir energías o recursos y hacia dónde dirigir la conducta.

**Organización.** Capacidad de reunir, estructurar y secuenciar a información de manera eficiente.

**Inicio y finalización de tareas.** La decisión de cuándo comenzar y cuándo ha de terminar una tarea requiere de pensamientos elaborados en los que se contemplan varios aspectos a la vez. En el caso de la finalización de tareas parece más comprensible la carga cognitiva implicada en el momento de la decisión si pensamos en que una tarea puede finalizarse por haber logrado el objetivo propuesto o al comprender que ese objetivo no es factible.

**Flexibilidad cognitiva.** Capacidad mental para cambiar de pensamiento alrededor de dos o más conceptos diferentes y para adaptarse a cambios en el entorno. Implica pensar en varios conceptos simultáneamente y se manifiesta por la capacidad de cambiar la conducta o el modo de pensar con un fin adaptativo y por la capacidad de modificar acciones que están ya en marcha.

**Monitorización.** Capacidad de mantener la atención sobre una tarea contemplando qué se está haciendo y cómo se está realizando, de manera que se pueda corregir lo que sea necesario en caso de problemas o imprevistos. Función ejecutiva relacionada con la flexibilidad cognitiva.

**Anticipación.** Permite prever los resultados más probables y las consecuencias derivadas de acciones sin necesidad de llevar estas acciones a cabo.

**Inhibición de la respuesta.** Se puede decir que es el freno voluntario de un comportamiento espontáneo que hubiera sido motivado por un estímulo. Existen la inhibición conductual, relacionada con el control motor y la inhibición cognitiva que repercute en otras funciones ejecutivas.

**Memoria de trabajo verbal y no verbal.** Memoria de trabajo es la capacidad de almacenar de manera temporal datos y de procesarlos. Es el equivalente a la memoria RAM de un ordenador.

**Cambio (shifting).** Habilidad para cambiar constantemente la atención a diferentes aspectos o propiedades de un estímulo.

**Actualización (updating).** Esencial en la memoria de trabajo, consiste en la sustitución de los contenidos mantenidos en memoria.

**Fluidez.** Está relacionada con la generación de nueva información a partir del conocimiento previo para resolver determinados problemas.

#### 3.7.2.1. Funciones ejecutivas en adultos mayores

Las funciones ejecutivas que más se afectan con los años son la atención, memoria operativa y fluidez verbal, implicadas en la búsqueda y actualización de información; flexibilidad cognitiva, responsable de generar modificaciones en la conducta, pensamiento y razonamiento, fundamentales en el funcionamiento cognitivo eficiente. Además, se reporta un enlentecimiento en el razonamiento, déficit inhibitorio, déficit de trasmisión y sensorio-perceptivo. Se concluye que las funciones ejecutivas son sensibles al proceso de envejecimiento y afectan progresivamente la autonomía y calidad de vida de los adultos

mayores. Se cree relevante generar programa de mantenimiento de estas funciones cognitivas, como una forma de promover un envejecimiento exitoso. (Lepe Martinez, 2020)

### 3.7.3. Atención

Rosselló (1997). Mecanismo responsable de la organización jerarquizada de los procesos que tratan y elaboran la información que nos llega desde el mundo circundante y desde el universo complejo que somos nosotros mismos.

García Sevilla (1997). Mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.

Según Feggy Ostrosky la atención es un proceso más cognitivo que involucra los lóbulos frontales. Las funciones ejecutivas, fundamentales en el desarrollo de un individuo, se refieren a un conjunto de habilidades que permiten, por ejemplo, anticipar el establecimiento de metas, el diseño de planes y programas, el inicio de actividades y de operaciones mentales, la autorregulación y la monitorización de la tarea, la selección precisa de los comportamientos, y las conductas y la flexibilidad.

La atención facilita de modos distintos la ejecución cognitivo-conductual, ya que sirve tanto para reducir como para incrementar el procesamiento de cierta información en el cerebro, señales externas e internas ante las cuales las personas son bombardeadas constantemente; es así que la atención ajusta esta entrada de información con respecto a la capacidad disponible del individuo, facilitando la selección de lo relevante y la asignación del procesamiento cognitivo apropiado para esta; es decir, la atención actúa como compuerta para el flujo de información que llega al cerebro. (Ostrosky, y otros, 2012, pág. 2)

#### 3.7.3.1. Tipos de atención

Los siguientes tipos de atención:

**3.7.3.1.1. Atención selectiva:** se refiere a la habilidad para elegir los estímulos relevantes para una tarea, evitando la distracción por estímulos irrelevantes. (Ibid., p3)

**3.7.3.1.2. Atención sostenida:** se refiere a la habilidad para mantener la atención durante periodo prolongados. Esta capacidad es necesaria para poder realizar cualquier tarea

intelectual y pueda alterarse por causas orgánicas o emocionales que reflejan cambios frontales o encefalopatía tóxico –metabólica. (Ibid., p3)

**3.7.3.1.3. Control atencional:** a más de lo anterior, existen otros aspectos importantes de la atención, los cuales están estrechamente ligados con lo que se ha denominado funciones ejecutivas, estas incluyen procesos como la capacidad de planear y organizar la conducta, la inhibición de conductas inapropiadas para la realización de una tarea y el mantenimiento de un pensamiento flexible durante la resolución de problemas, todos en relación con la atención y por ende denominados como aspectos de alto orden de la atención o control atencional , los cuales son necesarios para mantener una conducta socialmente adecuada, dirigida hacia una meta y por lo regular, son afectados como consecuencia de una daño a los lóbulos frontales. (Ibid., p3)

### 3.7.3.2. Envejecimiento y deterioro atención

En el deterioro normal la atención es igual de eficiente que en el adulto joven, pero el acontecimiento en el procesamiento de la información puede ser un factor determinante en la alteración de los procesos de selección y vigilancia, mismos que se pueden exacerbar en el envejecimiento patológico. Sin embargo, cuando las alteraciones son de predominio amnésico la atención y la vigilancia suelen ser los procesos más activos y eficientes, motivados por el temor por la pérdida de información. (Navarro, Op. Cit., p10)

### 3.7.4. Memoria

Podemos definir la memoria como el proceso psicológico que sirve para codificar la información, almacenar la información codificada en nuestro cerebro y recuperar dicha información cuando el individuo lo necesita. Lo importante, y lo que confiere verdadero valor a este proceso psicológico, es que esa información adquirida a través del aprendizaje puede ser recuperada cuando hace falta, en unas ocasiones con una gran rapidez y precisión, y en otras con gran dificultad. (Ballesteros Jiménez, 2002)

Modelo estructural de memoria que más ha influido en la investigación posterior fue el modelo multialmacén propuesto por Atkin-son y Shiffrin (1968). El tema de la memoria es mucho más complejo de lo que se preveía en los años sesenta. La idea principal es que la memoria no es una entidad única sino que está formada por varias estructuras principales que

se representan de forma gráfica como distintos almacenes y por una serie de procesos de control que tienen como función dirigir el flujo de información a través de los distintos almacenes de memoria. Según el modelo estructural, la memoria está formada por tres almacenes diferentes que forman las estructuras del sistema de memoria. Estos almacenes son los registros sensoriales, el almacén de la memoria a corto plazo (MCP) y el almacén de la memoria a largo plazo (MLP).

El primer almacén de memoria está formado por los registros sensoriales.

Los autores se referían en su modelo solo al registro visual y al registro auditivo porque en la época que propusieron el modelo se tenía poca información sobre cómo funcionaban otros registros sensoriales, como por ejemplo, el tacto activo (sistema hepático) aunque lo pusieron en el modelo con la idea de que la investigación posterior ayudaría a completarlo. Una característica importante es que la información que llega del medio ambiente a los registros sensoriales se registra en paralelo. De estos registros sensoriales, la información pasa al almacén de la memoria a corto plazo que tiene una capacidad limitada. La información contenida en este almacén decae rápidamente aunque más despacio que en los registros sensoriales. El almacén de la memoria a corto plazo se comunica con el almacén de la memoria a largo plazo.

En el almacén a corto plazo se realizan varias funciones de control tales como elegir las estrategias de control que se van a utilizar (repetición, codificación de la información contenida en el almacén) y qué información se va a transferir a la memoria a largo plazo. El almacén de memoria a largo plazo es un almacén de memoria permanente cuyo contenido puede acompañar al individuo durante toda su vida. (Ibid., p69-70)

#### 3.7.4.1. Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo es un almacén de memoria en la que se almacena una pequeña cantidad de información durante un espacio de tiempo muy breve. La capacidad de almacenamiento en la memoria a corto plazo es muy limitada y suele estar entre los 5 y los 9 (siendo la media 7) elementos independientes tales como números o letras. La duración de la información en este almacén de memoria es muy limitada. Varía con la modalidad a la que se presenten los estímulos, pero su duración suele ser del orden de los 10 a los 20 segundos. Este tipo de memoria se ha distinguido de la memoria de trabajo (Baddeley yHitch, 1974).

La memoria de trabajo, no actúa solo como almacén sino que además realiza procesamientos complejos de la información.

Con el tiempo, el modelo de la memoria de trabajo se ha ido haciendo cada vez más complejo para poder adaptarse a la gran cantidad de investigación que ha generado este tipo de memoria. La MCP realiza importantes funciones de control sobre el material que llega a este almacén, como la repetición y codificación del material almacenado, la decisión sobre si dicha información se va a transferir a la MLP, así como elegir las estrategias de control a utilizar (Ibid., p85-86)

#### 3.7.4.2. Memoria a largo plazo

Es la información que se procesa y entra a formar parte de una memoria más duradera. Registramos en la MLP hechos significativos y los mantenemos ahí de un modo permanente, o casi permanente. Si le preguntaran: ¿a dónde fue ayer?, ¿qué comió el domingo?, o si estuvo alguna vez en París, es muy probable que pudiera contestar sin dificultad. Nuestra MLP contiene información no solo sobre nuestras experiencias personales (memoria episódica, según Tulving), sino también sobre una enorme cantidad de datos, hechos y sucesos distintos de nuestras propias experiencias. Por ejemplo, ¿cuál es la capital de Portugal?, ¿dónde está situado el edificio de las Naciones Unidas?, o ¿cuáles son los meses del año? Todos estos conocimientos forman parte de lo que Tulving ha llamado memoria semántica. Durante los últimos años se piensa en la MLP como divisible en una serie de estructuras diferentes. Una clasificación de la MLP, consiste en dividirla en memoria declarativa y memoria procedimental. Los contenidos de la memoria declarativa pueden ser traídos voluntariamente a la consciencia (pueden ser declarados) mediante proposiciones o imágenes. Se trata de una memoria de hechos. La memoria procedimental no está sujeta al concepto de capacidad, repetición y distracción, como lo está la memoria declarativa, ni exige la integridad de la zona temporal medial del cerebro. Es una memoria de habilidades relacionada con el saber hacer cosas. (Ibid., p86)

#### 3.7.4.3. Memoria y envejecimiento

Aunque en todas las épocas ha habido personas que han llegado a viejos en los últimos años el aumento del número de personas de más de 65 años de edad es un hecho sin precedentes en la historia de la humanidad. La población mundial envejece rápidamente, hasta el punto

que en el año 2050, el 21% de los habitantes de la tierra tendrán más de 60 años de edad. La edad avanzada de la población, además de tener importantes consecuencias sociales, económicas y de salud pública, tiene también consecuencias psicológicas. El estilo de vida ha recibido mucha atención en los últimos años y la evidencia acumulada a partir de un gran número de estudios sugiere que un estilo de vida físicamente activo, una buena alimentación, el entrenamiento cognitivo y el apoyo social entre otros, son factores que contribuyen a atenuar los efectos del envejecimiento fisiológico, reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y pueden mejorar el funcionamiento cognitivo de los mayores. El buen funcionamiento cognitivo es uno de los principales determinantes de la calidad de vida de las personas mayores y la base de lo que se ha llamado «envejecimiento exitoso» (Ibid., p393)

Se ha encontrado que la amplitud de memoria visual y verbal disminuye ligeramente con la edad (Baddeley, 2009). Si ha convivido con personas mayores habrá podido comprobar que se quejan frecuentemente de su mala memoria. Cuando se refieren a su memoria actual suelen decir que su memoria «ya no es lo que era». El tipo de memoria, objeto de las quejas de los mayores, es generalmente la memoria episódica que se refiere a la capacidad para recuperar información de hechos y eventos concretos que han ocurrido en un momento temporal previo y en un espacio dado. (Ibid., P404-405)

El aprendizaje de habilidades motoras es muy importante porque moverse es casi sinónimo de estar vivo. Casi todas las actividades que realizamos en la vida cotidiana pertenecen a esta categoría. Desde vestirnos y ducharnos por las mañanas hasta lavarnos los dientes, peinarnos, marcar un número de teléfono, abrir la puerta, conducir un coche, utilizar un ordenador o tocar el violín, colocar los alimentos en el frigorífico, atarse los zapatos o hacer algún tipo de trabajo manual, son todas ellas actividades motoras que suelen aprenderse en la niñez o en la juventud. La mayor parte de estos aprendizajes son al principio conductas que exigen esfuerzo y que consumen muchos recursos cognitivos. Al principio del aprendizaje es necesario prestar atención a la tarea que se está realizando. Sin embargo, con la práctica continuada estos aprendizajes motores van convirtiéndose poco a poco en aprendizajes de tipo automático que cada vez requieren menos atención y esfuerzo. Una vez adquiridos durante la niñez y la juventud, estos aprendizajes suelen mantenerse durante toda la vida a menos que exista alguna enfermedad o accidente aunque la velocidad a la que se realizan

suele disminuir con la edad. El problema suele plantearse con los aprendizajes nuevos que hay que realizar a una edad avanzada. Un anciano puede necesitar aprender a manejar una silla de ruedas porque ha perdido la movilidad para poder moverse por su casa de modo independiente. Una anciana puede estar interesada en aprender encuadernación, puede querer aprender a hacer marquetería, fotografía digital o aprender a utilizar un ordenador para ocupar su tiempo libre. (Ibid., p411)

#### 3.7.4.4. Memoria en el envejecimiento normal y patológico

En términos generales se puede decir que el envejecimiento normal conserva la capacidad de comprender y seguir instrucciones, seguir tramas en un programa de televisión o en un libro, hacer cálculos(con lentitud), olvidos benignos de tipo atencional (citas, actividades o extravío de objetos) o solo detalles de eventos. Se benefician de recordatorios o ayudas externos.

En el envejecimiento patológico se olvidan progresivamente citas y/o eventos, palabras o nombres, operaciones de cálculo, instrucciones complejas, tramas de programas de televisión o de libros, actividades de autocuidado, y hay un extravió frecuente de objetos. Pobre o nulo beneficio de recordatorios o ayudas externas. (Navarro, Gutiérrez, & Samudio, 2018)

### 3.8. Estimulación Emocional

La estimulación emocional consiste en un conjunto de técnicas, que tienen como objetivo estimular, "despertar", y hacer conscientes emociones en el paciente, tanto positivas como negativas. En demencias, lo característico es utilizar las distintas terapias con el objetivo de la búsqueda de emociones positivas.

La estimulación y el despertar de las emociones negativas son necesarias, ya que las personas deben aprender a identificar sus sentimientos negativos y ser conscientes de ellos para así, poder entender qué consecuencias negativas les están provocando dichas emociones, y el hecho de no saber o no querer expresarlas adecuadamente. Una vez dado este paso, es fundamental compensar dichas emociones negativas con las positivas. (González Lechuga, 2018)

#### 3.8.1. Inteligencia Emocional

De acuerdo a Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional es, “un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones. Más formalmente, es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones

con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento para comprender las emociones y razonar emocionalmente y, finalmente, la habilidad para regular emociones propias y ajenas". (p. 35)

De acuerdo a Goleman (1997) "inteligencia emocional son las habilidades tales como: motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas"

De acuerdo a Ramos, Enríquez, y Recondo, (2012), las tres dimensiones de la Inteligencia emocional que mide el test TMMS-24, que se utilizará en el presente estudio son:

**3.8.1.1. Percepción emocional:** Cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos en forma adecuada.

**3.8.1.2. Comprensión de sentimientos:** Cuando el individuo comprende bien sus estados emocionales.

**3.8.1.3. Regulación emocional:** Cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente".

Enríquez y Recondo (2012) consideran que las habilidades de inteligencia emocional son:

**1) Conocer las propias emociones.** El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esa pieza clave de la Inteligencia Emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en ese sentido deja a merced de las emociones incontroladas.

**2) Manejar las emociones.** La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia, o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

**3) Motivarse a sí mismo.** Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso, las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto motivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a

demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

**4) Reconocer las emociones de los demás.** El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones.

La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas)

**5) Establecer relaciones.** Es el arte de establecer buenas relaciones con los demás, en gran medida, la habilidad de manejar emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar en forma suave y efectiva con los demás.

### 3. 8.2. Inteligencia emocional en los adultos mayores

La Inteligencia Emocional es una de las fortalezas que en equilibrio configuran a una persona valiosa y segura, tanto a nivel personal como en relación con las personas que la rodean. Llegar a mayor emocionalmente sano, sabiendo apreciar el presente, ajustándose a cada momento, adaptándose al entorno y por supuesto desarrollando un enfoque relajado y optimista es sinónimo de un envejecimiento activo y con éxito.

La sociedad actual refleja una visión negativa de las personas mayores, donde cumplir años se asocia a un declive físico, unas capacidades cognitivas mermadas, lo cual provoca situaciones de aislamiento social, soledad y por ende de desequilibrio emocional, con connotaciones más negativas que positivas. Nuestro objetivo es cambiar esa visión de pérdidas por ganancias, de ensalzar los éxitos y no los fracasos, de resaltar la experiencia vital y no el sufrimiento y por ello el objetivo es concienciar, prevenir y educar en el desarrollo de esa capacidad emocional. (Vázquez Resino, 2018)

### 3.9. Programas y manuales para el fortalecimiento de lo cognitivo y emocional en adultos mayores

#### 3.9.1. Orientación, Atención, funciones ejecutivas y Memoria

**1. EJERCICIOS DE AGILIDAD MENTAL:**

Este libro de ejercicios prácticos de agilidad mental tiene como objetivo fundamental dar una serie de ejemplos concretos, para poder entrenar y estimular la capacidad de memoria del lector y los demás aspectos cognitivos y de estimulación mental fundamentales, para que el entrenamiento cognitivo sea completo. Hay ejercicios de todo tipo, algunos le gustarán más, otros le resultarán más difíciles, los hay más costosos…, pero, en definitiva, se trata de ofrecer una gran variedad y diversidad de ejercicios que incluso le pueden dar ideas y orientar para ir planteándose sus propios ejercicios con actividades de la vida diaria. (Olivar Noguera, pág. 8)

Los ejercicios de este manual, están preparados para reforzar cada una de las tres fases básicas de la memoria. Hay personas con mayor capacidad de memoria que otras, pero con el ejercicio y la práctica se puede mejorar. Conocer y entender las fases por las cuales debe pasar la información que después recordaremos, nos permitirá saber dónde tenemos que fortalecer nuestra memoria. (ibid., p9)

**2. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA:**

Este libro está dirigido a personas mayores y adultos que tengan dificultades con su memoria o que simplemente estén interesados en incrementarla. De esta forma se trabajó la pérdida de memoria durante el proceso de envejecimiento, es decir, las personas adultas o personas mayores que empiezan a detectar una pérdida de memoria pueden disponer de instrumentos adecuados que favorezcan la utilización de recursos para compensar dicha pérdida. Asimismo, los adultos o personas mayores interesados en simplemente mejorar su capacidad cognitiva, pueden hacer uso de este material, generando así hábitos de conducta que favorecerán la prevención del deterioro cognitivo que se produce a lo largo del ciclo vital. (Puig, 2013, pág. 13)

Para mejorar la memoria es importante trabajar la atención, ya que el proceso de memorización se inicia a nivel sensorial; cuanta más atención se presta en aquello que

queremos recordar, más fácilmente podrá recordarse. Muchos fallos de memoria son motivados por una falta de atención. El planteamiento de los Ejercicios para mejorar la memoria viene marcado por El Programa de Entrenamiento de la Memoria, ya que, a raíz de éste surgió la idea para realizarlo. (Ibid., p14)

Este manual ha sido administrado en la Associció de Veïns Carme Vista Alegre de Girona y en el Centro Cívico St. Narcís de Girona por diferentes grupos de personas mayores que participaban en el Programa de Entrenamiento de la Memoria. Asimismo, ha sido administrado en la Unidad de Psicología de la Clínica Bofill de Girona con sujetos adultos, y por sujetos asilados, interesados en mejorar su memoria, que no participaban en ningún grupo de entrenamiento. Las personas que han participado en los grupos de entrenamiento se han llevado cinco ejercicios para resolver en casa, y posteriormente se han corregido en la siguiente sesión. Los sujetos que solamente han resuelto los ejercicios, disponían del solucionario. (Ibid., p14)

Todos los participantes en el estudio, sin excepción, consideran que los ejercicios han sido de utilidad y perciben, con el paso del tiempo, una mejora subjetiva en su memoria. Ciertamente para algunos sujetos unos ejercicios han resultado más atractivos que otros, pero, tal y como se explicitó, los han realizado todos. Manifiestan que han tenido más dificultad en unos que en otros, obviamente partimos de una gran variabilidad entre individuos. Las personas mayores participantes en el Programa de Entrenamiento de la Memoria que llevan sus deberes a casa, han asumido que son alumnos y se llegan a equiparar a sus nietos: igual que sus nietos han de hacer sus deberes. En diversas ocasiones varias de las personas mayores que han tenido dificultad en realizar algún ejercicio, explican haberlo comentado con sus nietos para obtener ayuda. En más de una ocasión los nietos consultados se han limitado a explicarles la tarea a realizar dejando que fueran sus abuelos quienes realizaran los ejercicios. Esto supone un acercamiento intergeneracional muy positivo, teniendo en cuenta la desvaloración existente en nuestra sociedad actual respecto a nuestros mayores. Por otra parte, la participación grupal también ha favorecido las relaciones sociales. En ocasiones, algún participante que puntualmente presentaba alguna dificultad con sus deberes y que no podía recurrir a familiares cercanos para consultarles, ha acabado expresando sus dudas a sus compañeros durante la semana, para llevar resueltos correctamente los ejercicios a la sesión

(las correcciones se realizan al inicio de cada sesión). En la actualidad, la autora del manual sigue trabajando con algunos de estos grupos que van resolviendo nuevos ejercicios. (Ibid., p15)

## 3. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA 2

Este libro es la segunda parte de Ejercicios para mejorar la memoria, y está pensado para que, tanto las personas adultas como las personas mayores, dispongan de instrumentos adecuados para mejorar su memoria. El motivo de su utilización puede deberse a causas diversas, es decir, ya sea porque tengan ciertas dificultades con su memoria o porque simplemente estén interesados en mejorarla. La segunda parte de Ejercicios para mejorar la memoria es un instrumento que facilita el ejercicio mental de una forma entretenida y variada. Se presentan 180 ejercicios de dificultad creciente que inciden en diferentes capacidades cognitivas (atención, lenguaje, cálculo) y refuerzan diferentes mnemotécnicas (asociación, visualización y organización). Los ejercicios se estructuran en grupos de cinco y se distribuyen en 36 sesiones. En cada una de las sesiones, primeramente se trabaja la atención, seguidamente la asociación, después la visualización, el lenguaje, y la organización, cálculo o razonamiento para finalizar. Esta estructura se va repitiendo a lo largo de todo el libro. (Puig, 2012, pág. 17)

*"de este libro solo se utilizó las actividades de memoria y atención, ya que parte de la investigación está basada en esas dos variables".*

Para mejorar la memoria es importante trabajar la atención ya que el proceso de memorización se inicia a nivel sensorial; cuanta más atención se presta en aquello que queremos recordar, más fácilmente podrá recordarse. Muchos fallos de memoria son motivados por una falta de atención.

El planteamiento inicial de Ejercicios para mejorar la memoria vino marcado por el Programa de Entrenamiento de la Memoria; a raíz de este último surgió la idea de realizar la primera parte del libro y complementar así los ejercicios presentados durante las sesiones con ejercicios para realizar en casa. El presente libro es la segunda parte de Ejercicios para mejorar la memoria y por consiguiente también está concebido como complemento a los talleres de memoria y como herramienta básica para personas que personalmente desean

mejorar su memoria. Los ejercicios de este libro han sido administrados en la Associació de Veïns Carme-Vista Alegre de Girona, en la Residencia Asistida i Centre de dia de Palafrugell (Girona) y en la Residencia Josep Baulida de Llagostera (Girona). Todos los participantes en el estudio, sin excepción, consideran que los ejercicios han sido de utilidad y perciben, con el paso del tiempo, una mejora subjetiva en su memoria. Ciertamente para algunos sujetos unos ejercicios han resultado más atractivos que otros, pero, tal y como se explicitó, los han realizado todos. Manifiestan que han tenido más dificultad en unos que en otros; obviamente partimos de una gran variabilidad entre individuos. (Ibid., p18)

## 4. CUADERNO DE EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA REFORZAR LA MEMORIA:

Durante los últimos años el material de estimulación disponible en internet y en las librerías ha aumentado; para decirlo de alguna manera hay tantos libros como autores que se "ponen a inventar" ejercicios. La elaboración de este material es un arte que depende en buena parte de la imaginación y de la creatividad de su autor. Este cuaderno está pensado para trabajar en sesiones individuales con personas diagnosticadas de demencia en fase inicial, pero a la vez también da una idea del tipo de ejercicios que se hacen con estas personas de cara a crear un material propio. Cuando uno inventa ejercicios adaptados a los intereses y preferencias de una persona en concreto, su eficacia aumenta. Las sesiones de estimulación tienen una duración aproximada de 60 minutos y se pueden hacer cada día de la semana. Las fichas siempre empiezan con tareas de orientación seguidas de ejercicios con diferente grado de dificultad y que trabajan diferentes funciones cognitivas (p.ej., memoria, expresión verbal, percepción visual, razonamiento). En una misma sesión se pueden combinar los ejercicios pautados en el cuaderno con juegos de mesa (p.ej., dominó, cartas, parchís). En la aplicación de este cuaderno o de cualquiera otro material, los principios Básicos de intervención son tres: PACIENCIA, COMPRENSIÓN Y FLEXIBILIDAD. Cómo en cualquier tipo de entrenamiento, todo depende de la constancia y de la voluntad que le ponemos. (Ansón, y otros, 2015)

## 5. MANUAL DE APLICACIÓN BAUL DE LOS RECUERDOS:

En 1997 se encomendó al autor desarrollar un proyecto novedoso que incluía directamente y por primera vez en la sede de AFAL, al enfermo de alzheimer como sujeto de intervención psicosocial. El programa, desarrollado con la colaboración de Fundación "la Caixa", se denomina familiarmente G. E. A. (Grupo de Estimulación y Autoayuda) para enfermos de alzheimer. En un principio se crearon 2 grupos, hoy en día el número de grupos se sitúa en torno a los 17. Desde su primera experiencia hasta el día de hoy, ha percibido que las sesiones desarrolladas y organizadas para la mejora de los aspectos cognitivos y funcionales del enfermo necesitan de su continuidad en el ambiente familiar. Cada vez se dan cuenta de que, en este tipo de enfermedades, el binomio inseparable enfermo-cuidador requiere de una intervención conjunta y planificada. Por eso, en el desarrollo de este programa actual cuentan con los cuidadores para asesorarlos y formarlos en aquellas actividades de estimulación más adecuada para que el resultado de la intervención con el enfermo en su globalidad (tanto en las sesiones profesionales como durante su vida) sea el más beneficioso posible. Esta obra surge ante la demanda explicita, por parte de los cuidadores de enfermos de Alzheimer, de disponer de una guía para mantener ocupado y activo al enfermo en su entorno. Ante la gran escasez de manuales de estimulación cognitiva dirigidos a familiares, se vieron en la situación improvisada de elaborar ciertas tareas o ficha para que la familia pudiera ir trabajando en casa con el enfermo. Sin embargo la estimulación cognitiva puede ofrecer mayores resultados si los familiares tienen en cuenta una serie de procedimientos, que son lo que intentan integrar y ofrecer en esta obra. Por lo tanto, el baúl de los recuerdos está destinado a llevar la estimulación cognitiva al entorno natural en el que se mueve el enfermo de Alzheimer. Esto le dará la oportunidad al cuidador familiar de aplicar la estimulación cognitiva para que su enfermo se beneficie de sus resultados durante el mayor tiempo posible. El presente manual de estimulación cognitiva trata de establecer pautas y facilitar ejercicios, a modo de ejemplos, para que los propios familiares o cuidadores generen tareas y actividades basadas en el currículo del enfermo. Es decir, pretenden que el cuidador principal sea capaz de estimular a su enfermo con creatividad y flexibilidad, partiendo de las bases y ejemplos que en esta obra proporciona. (Nevado Rey, 2003, págs. 23-24)

El baúl de los recuerdos está formado por 7 tomos y un manual de aplicación. Todos los tomos están compuestos de la misma manera. Primero da una explicación teórica de la capacidad cognitiva o funcional en cuestión, explicación sencilla, accesible para todos los familiares que quieran tener unas nociones básicas de aquello que se va a trabajar. Seguidamente entra en la práctica, los ejercicios. En todos aquellos que lo requieran aporta una cantidad de fichas y láminas ideadas como material práctico y modelo de actuación. (Ibid., p85)

TOMOS:

-Atención y percepción

-Razonamiento y cálculo

-Orientación

-Memoria

-Lenguaje

-Actividades de la vida diaria

-Música, Motricidad, Manualidades.

*"Los tomos que se utilizaron para armar el programa fueron de Memoria, Atención, Motricidad (actividad física) y Manualidades."*

## 6. CUADERNO DE EJERCICIOS FÍSICOS Y ACTIVIDADES DE AGILIDAD MENTAL PARA PERSONAS MAYORES

La institución de la cruz roja lleva desarrollando proyectos dirigidos a las personas mayores desde comienzos de los años setenta; sin embargo las nuevas situaciones y los nuevos retos en este sector de la población hacen necesario redefinir y readecuar la respuesta a las nuevas necesidades. Una de nuestras tareas es promover proyectos y actividades encaminadas a lograr un envejecimiento que prevenga y retrase las situaciones de dependencia, además de acciones que palien el deterioro físico y psíquico en nuestros mayores. Este cuaderno es fruto de la forma de entender el envejecimiento. Desde Cruz Roja considera que la edad en sí misma no es un factor determinante en la felicidad de las personas sino que son las

circunstancias personales y asociadas a la edad las que sí tienen un papel fundamental. Esperamos que los sencillos ejercicios que encierran estas páginas contribuyan a tu bienestar. (pág. 4)

Estas fichas que proponen están pensadas para que puedan trabajar de forma organizada un poco cada día. Se trabajó cálculo, atención, lenguaje, memoria, orientación, asociación, clasificación, razonamiento y algunos aspectos de cultura general. Se ha dividido todas las fichas en capítulos en los que hay algo de cada área de trabajo, para que vayan trabajando un poco de todo. (pág. 17)

### 3.10.1. Inteligencia Emocional

### 1. MANUAL DE EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA:

Este Manual supone una fuente de recursos muy valiosa para los profesionales que deseen potenciar el bienestar psicológico desde el marco científico de la Psicología Positiva. Hasta este momento no disponen de un lugar al que acudir para encontrar ejercicios prácticos de Psicología Positiva Aplicada, por ello es de gran utilidad disponer de estas fichas de ejercicios que ha elaborado el Grupo de Psicología Positiva Aplicada. Uno de los puntos fuertes de este Manual es que se basa en un modelo de fortalezas validado en España por la Universidad Complutense y el Instituto Europeo de Psicología Positiva. Disponer de un modelo creado y fundamentado en nuestra cultura para trabajar las fortalezas facilita la comprensión y asimilación de los ejercicios y fomenta un cambio más rápido y sostenido en el tiempo. (Chacón Fuertes, 2017, pág. 7)

Tras un año que pudieron descubrir y aprender un gran número de herramientas han querido dar forma y estructurar estos conocimientos dando lugar a este manual en el que pretende ofrecer información a profesionales que quieran potenciar las fortalezas personales desde el marco de la Psicología Positiva. Por esta razón cada capítulo se corresponde con una fortaleza que describieron y de la que presentan tres fichas tipo, una con un ejercicio para potenciarla cuando está en equilibrio y dos para equilibrarla, tanto por un infra uso como por un supra uso. Lionley dice que las fortalezas son “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos” (ibid., p9)

# CAPÍTULO IV

# METODOLOGÍA

# IV. METODOLOGÍA

## 4.1. DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación propositiva está desarrollada dentro del campo de la psicología clínica que se define como una rama de la psicología "que investiga y aplica los principios de la psicología a la situación única y exclusiva del paciente, para reducir sus tensiones ayudarlo a funcionar en forma eficaz y con mayor sentido. (Goldenberg, 2010)

## 4.2. Descripción sistematizada del desarrollo del programa

El "programa de orientación, atención, memoria e inteligencia emocional en adultos mayores" se desarrolla en base a una investigación sobre las dificultades que atraviesa el adulto mayor institucionalizado, el programa está diseñado para trabajar el área cognitiva y emocional con actividades que fortalecerán las mismas.

Así pues el programa contiene un índice de todas las actividades indicando en que página se las puede encontrar.

Como así también contiene una presentación donde se hace mención del objetivo general de la investigación propositiva y recomendaciones para la aplicación del programa.

Se dividió el programa por variables. Cada variable está desarrollada por área; al final del programa se encuentra un apartado con actividades de manualidades para el fortalecimiento de dichas variables.

-Cognitivo: orientación, atención, funciones ejecutivas y memoria.

-Emocional: inteligencia emocional. (Percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional)

Se proporciona una batería de test para medir el impacto del programa a desarrollar. El instrumento que se utilizará para medir lo cognitivo es el NEUROPSICOLOGICA NEUROPSI 2da Edición y el instrumento para medir Inteligencia Emocional es la escala TMMS-24 de Ramos, Enríquez y Recondo.

El programa empieza con actividades de presentación para que el grupo y la o el facilitador se conozcan; una vez se haya realizado estas actividades se da comienzo con el programa como tal: es así que se comienza a reactivar el área de orientación del adulto mayor, de 6

sesiones cada sesión contiene 2 actividades con duración desde 10 minutos a 30 minutos, seguidamente atención la cual cuenta con 13 sesiones donde cada sesión cuenta con 3 a 4 momentos.

Memoria que servirá para la evocación de información inmediata y evocación de la información después de un intervalo durante el cual la atención del paciente se ha enfocado en otras tareas; el área se divide en dos partes: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. La memoria a corto plazo cuenta con 20 sesiones en las cuales la mayoría de las sesiones están divididas de 3 a 4 momentos y memoria a largo plazo cuenta con 23 sesiones y de la misma manera dividida en 3 a 4 momentos.

Inteligencia emocional dividida en las subáreas de percepción emocional con 10 sesiones, comprensión emocional con 7 sesiones y regulación emocional con 10 sesiones; cada sesión cuenta con 3 momentos.

Al comenzar dichas sesiones de todo el programa en el primer momento comienzan con preguntas para estimular lo cognitivo y emocional por ejemplo: “cómo se llaman las actividades de la sesión 2 o qué diseño tiene la puerta de la entrada” y “qué pensamientos positivos tuviste al despertar”

Las actividades de orientación, atención y memoria se trabajan en su mayoría de manera individual mientras que las de inteligencia emocional serán de manera grupal.

### 4.3. PROPUESTA VIRTUAL

La propuesta virtual está dirigida para profesionales interesados en trabajar con la población de adultos mayores, se ha diseñado para que logren manejar desde cualquier dispositivo ya sea en un teléfono, flash, cd o un computador. La propuesta se encuentra estructurada de la siguiente manera:

-Al dar inicio al programa este contiene una pequeña presentación y recomendaciones, como así también un botón de inicio que lleva a las diferentes áreas.

-Cada área presenta su definición y objetivo, tiene botones que llevan a las sesiones correspondientes. Éstas se dividieron en momentos y sus láminas a ocupar se descargan en pdf sin necesidad que el dispositivo cuente con una red de internet.

-El programa virtual cuenta con una planilla para el facilitador o facilitadora que le permitirá llevar el registro de las actividades ya aplicadas (La planilla se encuentra en anexo)

-Cuenta con el cuadernillo del test NEUROPSI y el inventario del TMMS-24 para que se mida el impacto que genero el programa en los adultos mayores.

-Y por último las referencias bibliográficas de donde se obtuvo las definiciones y las actividades.

**MODELO DEL PROGRAMA VIRTUAL:**

**PORTADA DEL PROGRAMA:**




**PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA:**



**BOTONES PARA SELECCIONAR LAS ÁREAS:**




**VENTANA DEL ÁREA DE MEMORIA:**

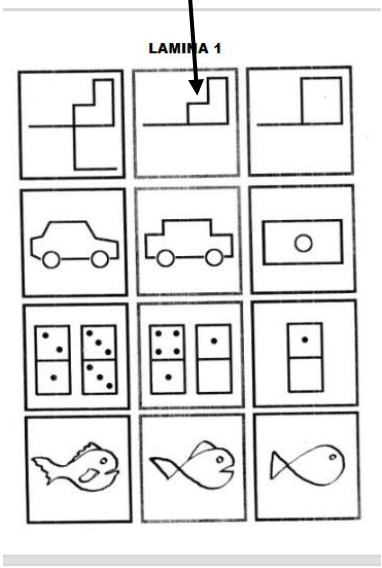



**VENTANA DE MEMORIA A CORTO PLAZO:**



## SESIÓN 1 DE MEMORIA A CORTO PLAZO:




LAMINA 2

## ULTIMA VENTANA



### 4.4. Características de la población beneficiaria

La población que se beneficiara con dicho programa de mejoramiento de la Memoria, atención e Inteligencia Emocional serán los adultos mayores institucionales de ambos sexo de 60 a 80 años que tengan conocimiento básico de lectura y escritura y no tengan alguna discapacidad como perdida de la vista, audición o algún impedimento físico.

### 4.5. Métodos

**a) Método empírico de la Investigación Científica**

Los métodos de investigación **empírica** conllevan toda una serie de procedimientos prácticos con el objeto y los medios de investigación que permiten revelar las características fundamentales y relaciones esenciales del objeto; que son accesibles a la contemplación sensorial. Los métodos de investigación empírica, representan un nivel en el proceso de investigación cuyo contenido procede fundamentalmente de la experiencia, el cual es sometido a cierta elaboración racional y expresado en un lenguaje determinado. (I.U.T.A., 2010). Método utilizado para la recolección de información a través de instrumentos.

**b) Método teórico**

Este método se utilizó para la recopilación de información del marco teórico para que así sea una investigación sustentada con referencias bibliográficas.

**c) Método expositivo**

Este método consiste en que la facilitadora hará la presentación oral del tema cuyo propósito es transmitir información de un tema determinado; es así que al dar inicio a las actividades del programa el facilitador (a) presentará las dinámicas dando una explicación clara y concisa para que los participantes lo realicen.

### 4.6. Técnicas

**a) Técnicas lúdicas:** Son un conjunto de estrategias planificadas con el fin de transmitir el aprendizaje en los educandos, utilizando para ello diversos recursos como: juegos, acertijos, dinámicas, entre otros. Dicho de otro modo son todas aquellas que permiten la acomodación y la asimilación de temas educativos usando como base la lúdica. (Zambrano, 2017)

Esta técnica se aplica en todo el programa ya que están diseñadas como juego donde podrán estimular y fortalecer mejor estas áreas, la idea es que los participantes no lo vean como tarea

las dinámicas sino como algo entretenido ya que a la hora de realizarlo no sea algo monótono y aburrido para ellos.

Es así que esta técnica la realizarán los participantes ya que ellos serán los protagonistas del programa y tendrán una participación activa durante todas las sesiones, así construirán conocimientos.

### 4.7. Instrumentos

**Pres- Post test**

#### 4.7.1. MEMORIA

**BATERÍA NEUROPSICOLOGÍCA NEUROPSI 2ª edición (ATENCIÓN Y MEMORIA)**

La batería neuropsicológica fue desarrollada por Ostroky, Ardilla y Rosselli en 1999, basándose en procedimientos y principio de la evaluación neuropsicológica.

La Batería Neuropsicológica Neuropsi Atención y Memoria, es un instrumento confiable y objetivo, diseñado a partir de sólidas bases teóricas y experimentales de la neuropsicología. Permite evaluar en detalle los procesos de atención y memoria en pacientes psiquiátricos, geriátricos, neurológicos y pacientes con diversos problemas médicos.

El instrumento cuenta con una base sólida de datos normativos que se obtuvieron en una población hispanohablante sana, que sirven como referencia objetiva para poder realizar estudios con población patológica y para poder identificar y diagnosticar a tiempo a sujetos que cursan con alteraciones sutiles. Puede emplearse para la identificación y seguimiento de problemas en áreas de atención y memoria. Es útil para especialistas relacionados con el campo de la salud tanto mental como física, incluyendo neurólogos, médicos generales, psicólogos clínicos, neuropsicólogos, etc.

## CARACTERÍSTICAS

EL NEUROPSI, Atención y Memoria está constituido por reactivos sencillos y cortos. Se incluyeron subpruebas con alta validez neuropsicológica y se adaptaron para evaluar poblaciones de ancianos o psiquiátricas.

Para su aplicación son necesarias: la libreta de estímulos (láminas), protocolo de aplicación, hojas blancas, cronometro y un lápiz.

Su aplicación es individual.

**TIEMPO DE ADMINISTRACIÓN:** 50 a 60 minutos en poblaciones sin patología y 80 a 90 minutos en población con trastornos cognoscitivos.

**Áreas Cognoscitivas que evalúa:**

Permite evaluar en detalle tipos de atención entre los que se encuentran la orientación, la atención selectiva, sostenida y el control atencional; así como tipos y etapas de memoria incluyendo memoria de trabajo, y memoria a corto y largo plazo para material verbal y viso espacial.

**CONFIABILIDAD Y VALIDEZ:** Es un instrumento confiable y objetivo, diseñado a partir de sólidas bases teóricas y experimentales de la neuropsicología.

**a) confiabilidad test-retest**

Para determinar la confiabilidad test retest, se administró el NEUROPSI a un grupo de 40 sujetos cognitivamente intactos, dentro de un intervalo de 3 meses. La confiabilidad global test-retest fue de 0.96. Estos datos indican que las respuestas y errores son muy estables y que no existen efectos de práctica o de deterioro en una población normal. La confiablidad entre examinadores fue de 0.89 a 0.95.

**b) validez de discriminación**

Se examinó la sensibilidad del NEUROPSI a las alteraciones cognoscitivas que presentan varios grupos clínicos incluyendo: depresión, demencia, lupus, esquizofrenia, alcoholismo, daño localizado derecho e izquierdo.

La exactitud de la clasificación depende del tipo de desorden así, por ejemplo, el NEUROPSI clasificó correctamente a pacientes con demencia leve y moderada de un grupo de control con una exactitud mayor de 91.5% y en sujetos con daño comprobado por tomografía Axial computarizada (TAC), el NEUROPSI clasifico con un 95% de acierto.

**Normas**

En la obtención de las normas del Neuropsi Atención y Memoria, se administró a una muestra de 952 sujetos neurológicamente intactos, de 6 a 85 años de edad. La muestra fue dividida en nueve grupos de edad: 6 a 7, 8 a 9, 10 a 11, 12 a 13, 14 a 15 años. Dada la influencia que el factor educacional tiene sobre el desempeño cognoscitivo, se tomaron en cuenta los siguientes tres grupos educativos: 0 a 3, 4 a 9 y más de 10 años de educación formal, en personas adultas con los siguientes rangos de edad: 16 a 30, 31 a 55, 56 a 64, y 65 a 85. En donde cada grupo estuvo integrado por 58 sujetos. Debido a la importancia que tiene la evaluación de población analfabeta, se estratificó la muestra de adultos de acuerdo a 3 niveles educativos: bajo 0 a 3 años de estudios, medio 4 a 9 años de estudio y alto 10 a 24 años de escolaridad.

**Cómo se califica:** el sistema de calificación aporta datos cualitativos y cuantitativos. La calificación es fácil y se puede hacer en aproximadamente 20 minutos. Se cuantifica los datos naturales o crudos y se convierten a puntuaciones normalizadas. Se obtienen por separado la ejecución en prueba de atención y memoria.

Esta subdivisión permite detectar si el sujeto presenta deficiencia en los proceso atencionales y/o en los procesos mnésticos. Lo datos nato se convierten a puntuaciones normalizadas con un media de 100 y una desviación estándar de 15.

La Batería Neuropsicológica Breve en español evalúa seis áreas, con un total de 28 subpruebas, estas son:

- **Orientación:** Tiempo (día, mes y año), espacio (ciudad y lugar específico), persona (¿Cuántos años tiene? o ¿Cuándo nació?).

- **Atención y concentración:** Detección de dígitos en progresión, cubos en progresión, detención visual, detención de dígitos, series sucesivas.

- **Memoria - codificación:** Pares de palabras asociadas, caras, memoria lógica, curva de memoria y copia de la Figura Rey Osterreith.

- **Memoria – evocación:** reconocimiento de caras, Memoria verbal espontanea, memoria verbal reconocimiento, memoria verbal claves, pares de palabras asociadas, Figura Rey Osterreith, memoria lógica.

- **Funciones ejecutivas:** formación de categorías, fluidez verbal semántica, fluidez verbal fonológica, fluidez no verbal, funciones motoras, stroop tiempo interferencia, stroop aciertos interferencia.

Para obtener las puntuaciones naturales, favor de remitirse al protocolo de aplicación y calcular las puntuaciones totales para cada subprueba.

Puntuaciones totales. Dan un índice global de la ejecución en las áreas de atención-funcione ejecutivas, memoria y total atención y memoria.

La hoja de resumen (anexa al protocolo de aplicación) contienen las subpruebas que deben ser incluidas para calcular estas puntuaciones totales. Para utilizar es necesario transcribir las puntuaciones naturales de cada una de las subpruebas. En el caso de las subpruebas de fluidez verbal semántica, fluidez verbal fonológica, fluidez no verbal, stroop tiempo interferencia y stroop aciertos interferencia es necesario hacer una reclasificación de acuerdo a los criterios siguientes:

| Valor codificado | Fluidez verbal semántica | Fluidez verbal fonológica | Fluidez no verbal | Stroop tiempo interferencia | stroop aciertos interferencias |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0-13 | 0-7 | 0-6 | 55-180 | 0-33 |
| 2 | 14-18 | 8-11 | 7-11 | 42-54 | 34 |
| 3 | 19-22 | 12-15 | 12-16 | 34-41 | 35 |
| 4 | 23-40 | 16-40 | 17-35 | 0-33 | 36 |

Una vez hechas estas reclasificaciones se procede a sumar las puntuaciones de las pruebas de **a) atención-funciones ejecutivas, b) memoria y c)** la suma de las dos puntuaciones anteriores para obtener la **puntuación total atención y memoria.**

En el caso de obtener puntuaciones con cifras decimales, redondear a la unidad superior. Por ejemplo, 102.5 a 103.

**Puntuaciones normalizadas**. Una vez calculadas las puntuaciones totales puede transcribirse **su puntuación normalizada** equivalente. Este cálculo permite determinar si la ejecución de una persona está en un rango normal alto, normal, con alteraciones leves a moderas o severas. Las puntuaciones normalizadas para los totales a **a) Atención-funciones Ejecutivas, b) Memoria y c) Total Atención y Memoria** puede consultarse en las tablas de puntuaciones totales y tienen una media de 100 y una desviación estándar de 15. La interpretación de estas tres permite clasificar la ejecución de una persona del modo siguiente:

| Puntuación total normalizada | Clasificación |
|---|---|
| **116 - en adelante** | **Normal alto** |
| **85-115** | **Normal** |
| **70-84** | **Alteración leve** |
| **69 -o menos** | **Alteración severa** |

**Perfil general de ejecución.** Permite observar gráficamente un resumen **de las puntuaciones normalizadas** correspondientes a cada una de las subpruebas y señala las habilidades e inhabilidades del sujeto en cada una de las áreas cognitivas evaluadas.

Las puntuaciones naturales de las 29 subpruebas se convierten a puntuaciones normalizadas con una media de 10 y una desviación estándar de 3. Para obtener el perfil del sujeto únicamente hay que marcar en la hoja del perfil las puntuaciones naturales obtenidas en cada de una de las subpruebas.

Al igual que con la puntuación total, los parámetros de normalización permiten obtener un grado o nivel de alteración de las funciones cognitivas que se clasifican en: 1) normal alto, 2) normal, 3) alteraciones severas para cada una de las 29 subpruebas.

6-7 años

8-9-años

10-11 años

12-13 años

14-15 años

16-30 años

31-55 años

56-64 años

65- 85 años

Cada uno de los rangos desde los 16 hasta los 85 años de edad esta subdividido en tres rangos de escolaridad: 0-3 años de estudio, 4-9 años y 10 años de escolaridad en adelante. El NEUROPSI. Atención y Memoria cuenta, por tanto, con un total de **17 perfiles generales de ejecución y 17 tablas de puntuaciones totales.**

### 4.7.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La Escala de Inteligencia Emocional fue llamada originalmente de "Trait Meta Mood Scale"

La escala TMMS-24 de Salovery y Mayer (4), adaptada al español (11) mide la Inteligencia Emocional; ella consta de 24 ítems, subdividida en tres subescalas o dimensiones: Percepción emocional; Comprensión emocional y Regulación emocional. Las puntuaciones de cada una de estas subescalas se clasifican en 3 rangos.

Las escalas que tiene este inventario son las siguiente: nunca, raramente, algunas veces, con bastante frecuencia y muy frecuentemente.

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los items del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan.

Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

**ATENCIÓN**

| Puntuaciones de hombre | Puntuaciones de mujeres |
|---|---|
| Debe mejorar su atención: presta poca atención<br>< 21 | Debe mejorar su atención: presta poca atención<br>< 24 |
| Adecuada atención<br>22 a 32 | Adecuada atención<br>25 a 35 |
| Debe mejorar su atención: presta demasiada atención<br>> 33 | Debe mejorar su atención: presta demasiada atención<br>> 36 |

**CLARIDAD**

| Puntuaciones de hombre | Puntuaciones de mujeres |
|---|---|
| Debe mejorar su claridad<br>< 25 | Debe mejorar su claridad<br>< 23 |
| Adecuada claridad<br>26 a 35 | Adecuada claridad<br>24 a 34 |
| Excelente claridad<br>> 36 | Excelente claridad<br>> 35 |

**REPARACIÓN**

| Puntuaciones de hombre | Puntuaciones de mujeres |
|---|---|
| Debe mejorar su reparación<br>< 23 | Debe mejorar su reparación<br>< 23 |
| Adecuada reparación<br>24 a 35 | Adecuada reparación<br>24 a 34 |
| Excelente reparación<br>> 36 | Excelente reparación<br>> 35 |

**MATERIALES**:

Los materiales que se ocupará para desarrollar el programa son los siguientes:

**TIPO DE MATERIAL:**

- Láminas de cada actividad
- Papel bond tamaño carta
- Lápiz
- Bolígrafo
- Colores
- Tijeras
- Pegamento
- Sillas
- Mesas
- Cartulina de colores
- Yure o también llamado scotch

**CANTIDAD:**

- La cantidad de los materiales según el número de participantes.
- Cada participante tiene que tener sus propios materiales ya que las actividades de memoria, atención y manualidades son actividades individuales.

# CAPÍTULO V
# PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

## PRESENTACION

El “Programa de orientación, atención, memoria e inteligencia emocional en adultos mayores” ha sido diseñada para fortalecer y estimular las áreas cognitiva y emocional; se realizó gracias a la recopilación de diferentes manuales, así también algunas actividades fueron modificadas para que se adapte a la población y otras son diseñadas de la creatividad del autor. Se trabajará las funciones ejecutivas mediante las actividades del área cognitiva donde las actividades están diseñadas para planificar, tomar decisiones; se establecerán metas con las dinámicas donde iniciarán y finalizarán las tareas dadas, las actividades fortalecerán la capacidad de almacenar de manera temporal y podrán procesar.

Las actividades de orientación, atención y memoria en su mayoría serán aplicadas de manera individual mientras que la de inteligencia emocional será aplicada de manera grupal.

El tiempo de la aplicación varía según la actividad, hay actividades que duran 10 minutos como actividades de 30 minutos o más.

Al momento de emplear las actividades el facilitador o facilitadora tiene que hablar claro y de una manera calmada que haga que el adulto mayor se sienta en confianza y logre entender lo que tiene que realizar.

Es recomendable realizar las actividades todos los días y si en caso no se pueda, realizar día por medio o pasando dos días a lo mucho para que se logre mejores resultados y los adultos mayores no pierdan el ritmo.

De la misma manera también alternar las sesiones para que el adulto mayor no lo tome monótono, ya sea un día una sesión de memoria al otro día una sesión de inteligencia emocional.

Utilizar la planilla para que el facilitador se organice y mantenga al tanto de que actividades ya realizó y cuáles no para así evitar confusión.

**NOTA: ES RECOMENDABLE QUE LAS ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL SE LAS REPLIQUE POR LO MENOS DOS VECES PARA LOGRAR EL IMPACTO QUE SE BUSCA DE LAS ACTIVIDADES.**

Sin más preámbulo se da inició al programa.

# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN, ATENCIÓN, MEMORIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS MAYORES

## INICIO DEL PROGRAMA

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO:**

**OBJETIVO:** crear rapport entre el facilitador y los adultos mayores

**ACTIVIDAD:** presentación

**MATERIALES:**

-marcadores

-cartulina

-ganchos o alfiler

**PROCEDIMIENTO:**

La o el facilitador se presentara y presentara el programa como tal, hará conocer a grandes rasgos el tema, repartirá los membretes y pedirá que cada participante ponga su nombre. Ya que todos hayan llenado sus nombres pedirles que formen una ronda y que cada uno haga su presentación incluyendo la o el facilitador.

Una vez los participantes tengan sus membretes escritos con su nombres el facilitador aplicara participante por participante el test.

**SEGUNDO MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** Aplicación del pre-tes (NEUROPSI) y presentación del programa

**OBJETIVO:** conocer el nivel cognitivo de los adultos mayores

**MATERIALES:**

-cuadernillo del test NEUROPSI

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se acomodará en mesas individuales a los adultos mayores y la o el facilitador aplicará uno por uno el test a los adultos mayores, esto debido a que el test es complejo y se necesita la supervisión individualizada para la aplicación.

Esto llevará dos días para la aplicación de los dos test.

Es necesario que para la aplicación del test neuropsi la o el facilitador lleve dos ayudantes para lograr aplicarla a todos los participantes.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Cierre de la sesión y dejando la consigna que piensen cuáles son sus expectativas del programa que en la siguiente sesión se les preguntará.

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** Aplicación del inventario TMMS-24

**OBJETIVO:** Conocer cómo se encuentran emocionalmente los adultos mayores.

**MATERIALES:**

-cuestionario del TMMS-24

-lápiz

-membrete con los nombres

**PROCEDIMIENTO:**

Se les dará el inventario a los adultos mayores con un lápiz o lapicera y se les explicará la consigna; una vez explicado se les pedirá que sean los más sinceros posibles al momento de llenar el inventario.

Una vez que todos hayan terminado de llenar el inventario se les pedirá que se pongan sus membretes para que la o el facilitador logre identificarlos.

**SEGUNDO MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** dinámica de presentación y animación "PRESENTACIÓN POR PAREJA"

**OBJETIVO:** Desarrollar la participación al máximo y crear un ambiente fraterno y de confianza.

**DESCRIPCIÓN:**

El coordinador (a) dan la indicación de que no vamos a presentar por parejas y que estas deben intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, por ejemplo el nombre, el interés que tiene por el programa, sus expectativas, información sobre su trabajo, su procedencia y algún dato personal.

Cada persona busca un compañero que no conozca y conversar durante cinco minutos.

La duración de esta dinámica va a depender del número de participantes, por lo general se da un máximo de tres minutos por pareja para la presentación en plenario.

**TERCER MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** presentación subjetiva

**DESCRIPCIÓN:**

El mismo procedimiento que el anterior, solo que cada persona se compara a un animal o cosa que identifica de alguna manera rasgo de su personalidad (características de trabajo, de carácter, etc.). Y explicar por qué se compara con tal animal o cosa.

Puede decirse o actuarse por ejemplo: una vez dichas las características de la pareja, el que la presenta actúa en forma mímica, imitando una hormiga; la plenaria trata de identificar que está tratando de representar al compañero; luego se explica por qué el compañero se identificó con la hormiga.

**CUARTO MOMENTO:**

Cierre de la sesión donde el facilitador pregunta a cada uno cuáles son las expectativas del programa y una vez recabada toda la información despedirse hasta la siguiente sesión.

# ORIENTACIÓN

## 5.1. ÁREA COGNITIVA

**OBJETIVO:**

Mejorar el área cognitiva de los adultos mayores institucionalizados mediante la aplicación del programa elaborado.

### 5.1.1. ORIENTACIÓN

Potenciar la orientación de los adultos mayores institucionalizados mediante actividades de la vida diaria.

**SESIÓN 1**
**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles cómo se sintieron el día de ayer. Todo los adultos mayores tienen que participar (Esto por 10 minutos)

1 minuto de explicación para la actividad.

**OBJETIVO:** Promover la orientación personal de los adultos mayores

**ACTIVIDAD:** datos personales

**TIEMPO:** 20 minutos

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

Se pondrá en una ronda a los adultos mayores y la o el facilitador hará preguntas a los adultos mayores y ellos tendrán que responder de manera sincera.

**PREGUNTAS:**

¿Cómo se llaman o que le dicen de cariño?

¿En qué año naciste?

¿Dónde vivían?

¿Qué edad tienen ustedes?

¿Estás o estuviste casado/a antes?

¿Cómo se llama /llamó tu esposo/a? En qué año?

¿Tienes hijos?

¿Cuáles son sus nombres?

¿Y nietos tienen?

¿Cómo se llaman?

¿Qué edades tienen?

Todos tienen que participar, la dinámica tiene que ser como un diálogo entre la o el facilitador y no parezca forzoso al momento de realizar las preguntas.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Trabajar la orientación del adulto mayor mediante la ubicación de las flechas.

**ACTIVIDAD:** Dirección de las flechas

**TIEMPO:** 10 minutos

**MATERIALES:**

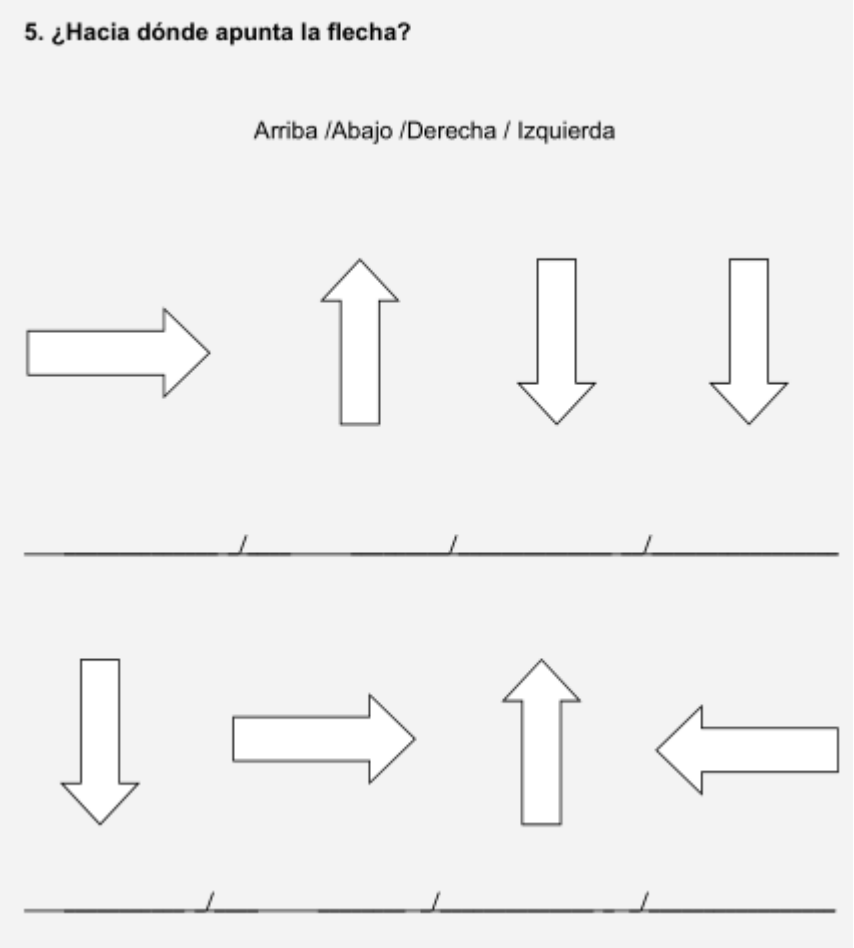
-lápiz

-lamina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador dará la lámina a cada adulto mayor y les pedirá que llenen las partes faltantes respondiendo las preguntas que hacen la lámina, se les pedirá que lean atentamente y en caso no entiendan cómo realizar la actividad preguntar sus dudas al facilitador.

**LÁMINA 1**




**TERCER MOMENTO:**

Cerrar la sesión pidiendo que cada uno diga qué les pareció las actividades que realizaron el día de hoy, una vez recabado todas las participaciones despedir. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 50 minutos

**SESIÓN 2**
**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntar al azar quién de sus compañeros se sentó en su parte derecha el día de ayer y qué vestimenta traía puesta. Una vez recabado la participación de todos comenzar con las actividades del día. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la orientación temporal de los adultos mayores institucionalizados.

**ACTIVIDAD:** nos orientemos

**TIEMPO:** 20 minutos

**MATERIALES:**

No se necesita.

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador les dirá a los adultos mayores que formen un circulo, la o el facilitador les dirá que se sientan cómodos y empezará a preguntarles, esto tiene que ser espontaneo que no sientan al facilitador forzado.

**PREGUNTAS:**

¿Qué día de la semana es hoy?

¿Qué fecha es hoy?

¿En qué mes estás?

¿En qué año?

¿En qué estación del año?

¿Qué hora es?

¿En qué momento del día estás?

¿Si ahora vas a comer, qué hora debe ser?

Dada una situación determinada (por ejemplo):

• Mañana será 24 de Diciembre.

• ¿Qué fiesta estarás celebrando?

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Reforzar la orientación espacial del adulto mayor mediante la ubicación de los objetos del hogar

**ACTIVIDAD:** objetos en el hogar

**TIEMPO:** 10 minutos

**MATERIALES:**

-lamina de la actividad

-lápiz de color

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador dará las láminas de la casa del adulto mayor y le pedirá que ubique de qué lugares de la casa son esos objetos.

Una vez haya llenado las fichas preguntar a cada adulto mayor por qué las ubico en ese sitio y qué es lo que marcó.

**LÁMINA 1**

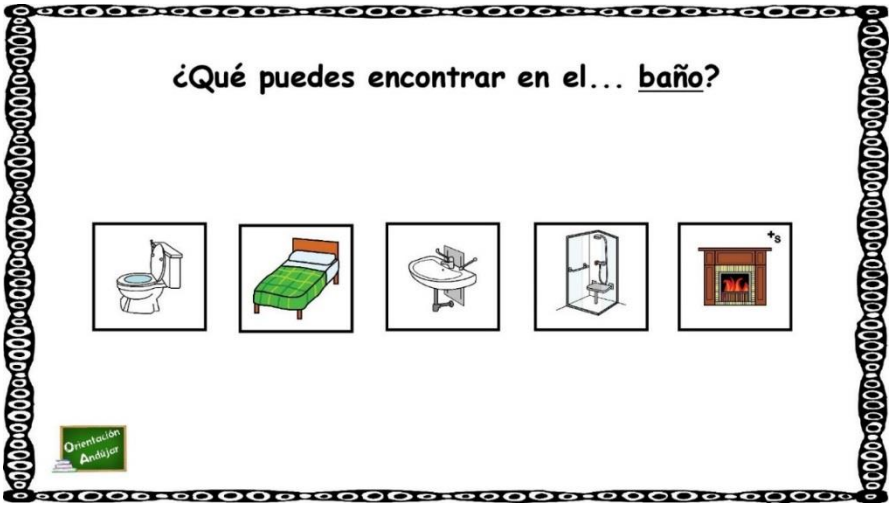



**LÁMINA 2**



**TERCER MOMENTO:**

Decir a los adultos mayores que se acomoden en círculo y pedir que cada uno diga su experiencia del día y qué se llevan de lo realizado en esta sesión, una vez todos hayan participado la o el facilitador cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 53 minutos

**SESIÓN 3**
**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores acomodarlos en un círculo y que comenten cada uno qué soñaron y cómo despertaron de ánimo, una vez participado todos dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la orientación temporal del adulto mayor mediante la visualización

**ACTIVIDAD:** estaciones

**TIEMPO:** 5 minutos

**MATERIALES:**

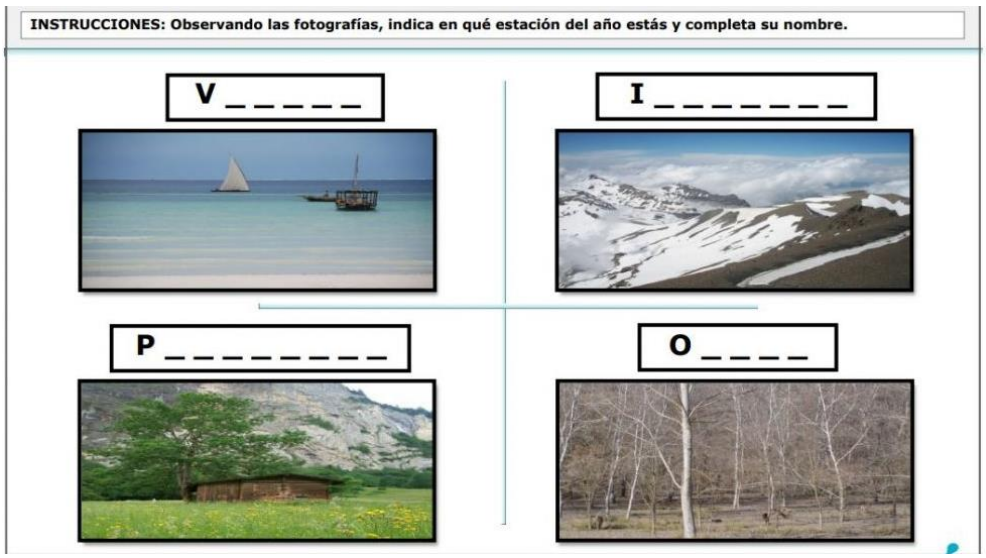
-lamina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le pedirá al adulto mayor que en la siguiente lámina debe señalar en qué estación del año se está en base a sus principales características.

**LÁMINA 1**



1 minuto explicando la actividad

**OBJETIVO:** Estimular la orientación temporal del adulto mayor mediante secuencias.

**ACTIVIDAD:** secuencias

**TIEMPO:** 20 minutos

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará las láminas al adulto mayor y se le pedirá que ordene las historias con números según cómo crea que deberían ir en orden las historias.

**LÁMINA 1**

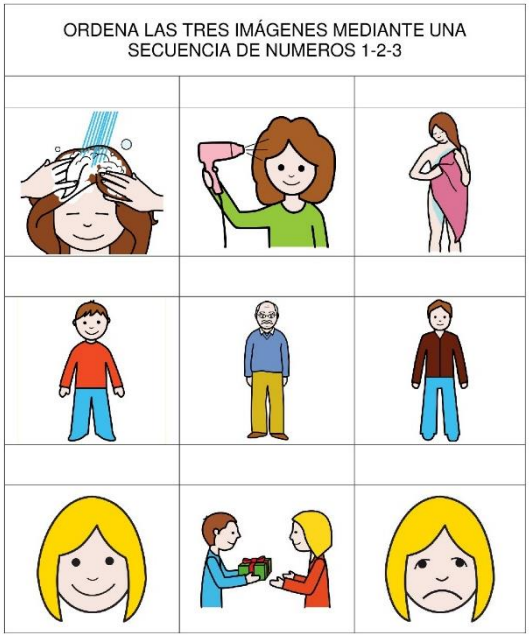
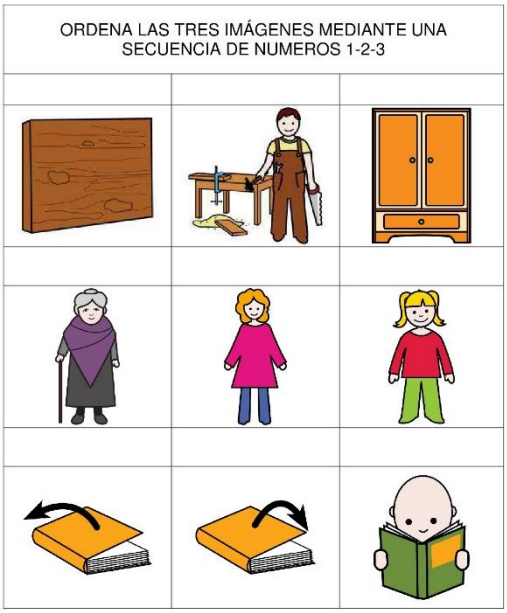
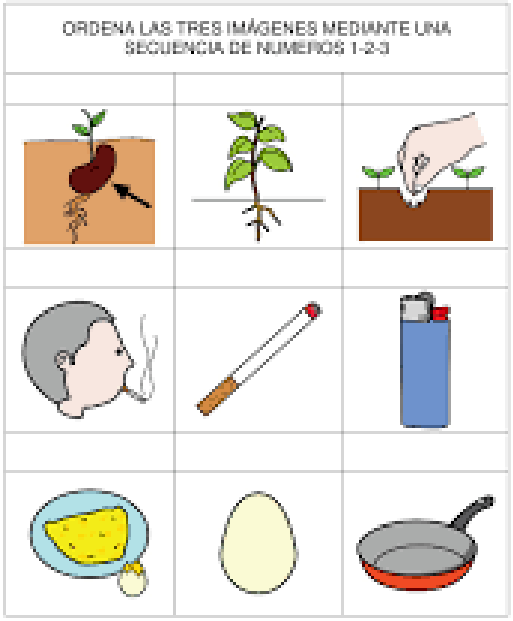



**LÁMINA 2**



## LÁMINA 3




Al finalizar se les pedirá que atrás de la lámina escriban una historia con las secuencias que acomodaron los adultos mayores y cada uno tendrá que escoger una de las 3 historias y comentarla al grupo.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Reunir a todos en un círculo y que cada uno cuente qué tal se sintieron con las sesiones una vez todos hayan participado finalizar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 47 minutos

**SESIÓN 4**
**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y que comenten qué almorzaron el día de ayer y qué ingredientes contenían sus alimentos; una vez hayan participado algunos de los participantes comenzar con la sesión. (5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la orientación espacial del adulto mayor mediante dibujos

**ACTIVIDAD:** coloreando

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-colores

**DESCRIPCIÓN:**

Se repartirá a cada adulto mayor las láminas para colorear y se les dará la consigna que coloree lo que indica la lámina y en caso de tener cualquier duda preguntar a la o al facilitador.

**LÁMINA 1**

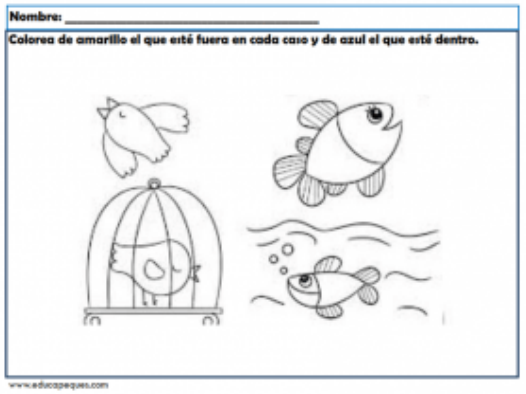



**LÁMINA 2**



**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad

**OBJETIVO:** Estimular la orientación espacial de los adultos mayores mediante instrucciones

**ACTIVIDAD:** siguiendo las instrucciones

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador repartirá a cada adulto mayor una hoja en blanco y se les pedirá que escuchen atentamente las instrucciones que se les dará. Una vez que todos hayan entendido empezar con la dinámica.

Toma como referencia tu propio cuerpo y sigue las siguientes instrucciones.

■ Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).

■ Debajo de la estrella dibuja un círculo.

■ A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.

■ Encima de la estrella dibuja una cruz.

■ Debajo del círculo pon el número 8.

■ A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.

■ A la derecha del círculo pon tu nombre.

■ A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.

■ A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.

■ Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste y la fecha de la fiesta más importante de dicha población.

■Y para terminar dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo...

**TERCER MOMENTO:**

Acomodar a los adultos mayores en un círculo y pedir que cada uno diga el nombre de todos sus compañeros, ya que todos hayan participado cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 52 minutos

**SESIÓN 5**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué les hace sentir el clima del día de hoy y por qué, ya que todos hayan participado dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad

**OBJETIVO:** Fortalecer la orientación temporal del adulto mayor mediante las horas que marca el reloj

**ACTIVIDAD:** las horas del reloj

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

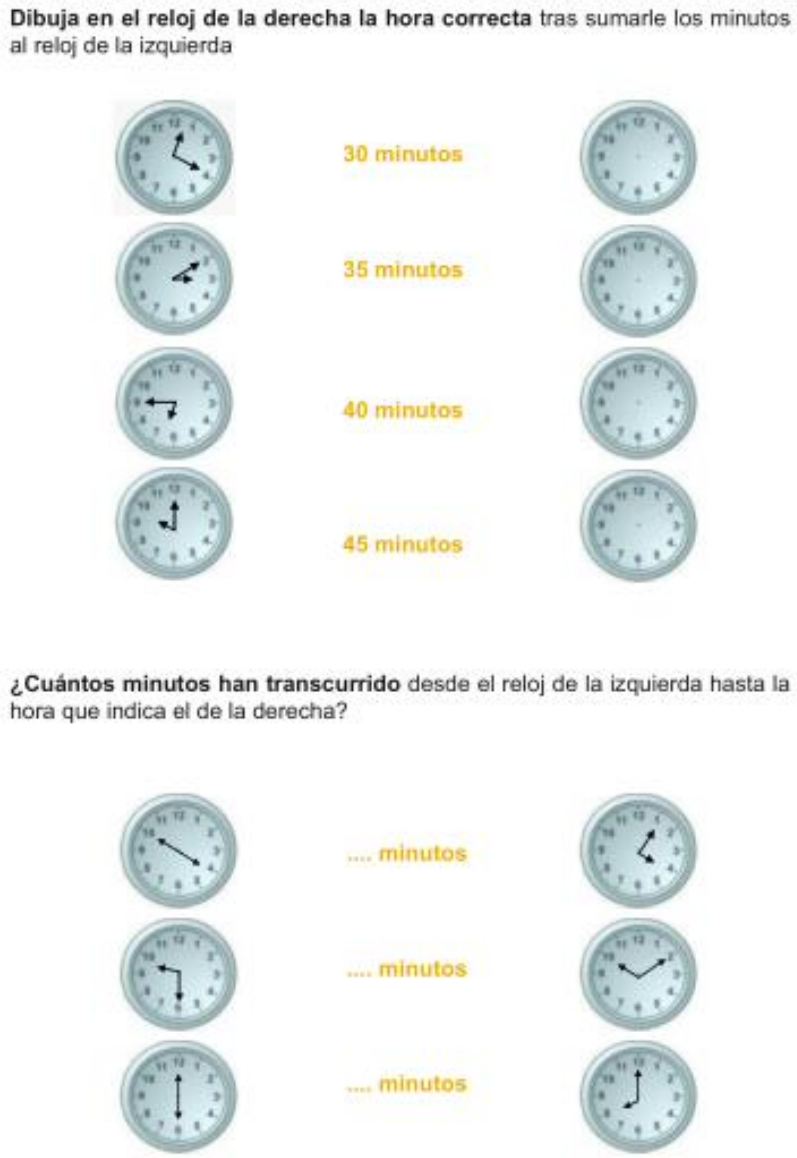
-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se les repartirá a cada adulto mayor las láminas y se les pedirá que dibujen en el reloj de la parte derecha la hora correcta tras sumarle los minutos al reloj de la izquierda y en la parte

de abajo colocar los minutos que han transcurrido desde el reloj de la izquierda hasta la hora que indica la derecha, una vez hayan entendido la consigna decirles que empiecen a llenar la lámina.

**LÁMINA**




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la orientación espacial del adulto mayor con la señalización de las casillas.

**ACTIVIDAD:** interferencias

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y adultos mayores

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

El siguiente ejercicio precisa de mucha atención. Con él podrá aumentar su capacidad de atención en la vida real.

La actividad es sencilla; a continuación aparecen un conjunto de flechas asociadas a una dirección escrita: su tarea consiste en señalar las casillas en las que coincida la dirección de la flecha y lo que marca el escrito.

**En total hay 33 casillas correctas**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 IZQUIERDA | 2 ABAJO | 3 ARRIBA | 4 IZQUIERDA | 5 DERECHA | 6 ABAJO | 7 IZQUIERDA |
| 8 IZQUIERDA | 9 ARRIBA | 10 DERECHA | 11 ARRIBA | 12 IZQUIERDA | 13 ABAJO | 14 ARRIBA |
| 15 DERECHA | 16 DERECHA | 17 IZQUIERDA | 18 ABAJO | 19 IZQUIERDA | 20 ABAJO | 21 ABAJO |
| 22 IZQUIERDA | 23 ARRIBA | 24 IZQUIERDA | 25 ABAJO | 26 IZQUIERDA | 27 ARRIBA | 28 ARRIBA |
| 29 IZQUIERDA | 30 ARRIBA | 31 DERECHA | 32 ABAJO | 33 DERECHA | 34 DERECHA | 35 ARRIBA |
| 36 ABAJO | 37 DERECHA | 38 ARRIBA | 39 IZQUIERDA | 40 ABAJO | 41 DERECHA | 42 ARRIBA |
| 43 DERECHA | 44 ARRIBA | 45 IZQUIERDA | 46 ABAJO | 47 ARRIBA | 48 DERECHA | 49 DERECHA |
| 50 IZQUIERDA | 51 DERECHA | 52 ARRIBA | 53 ABAJO | 54 IZQUIERDA | 55 DERECHA | 56 ABAJO |
| 57 ARRIBA | 58 ABAJO | 59 IZQUIERDA | 60 DERECHA | 61 DERECHA | 62 ARRIBA | 63 IZQUIERDA |
| 64 ABAJO | 65 DERECHA | 66 ABAJO | 67 IZQUIERDA | 68 IZQUIERDA | 69 DERECHA | 70 ARRIBA |

**TERCER MOMENTO:**

Reunir a los adultos mayores en un círculo y preguntarles que si el ánimo con que despertaron cambio o siguen con el mismo y porque. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 67 minutos

**SESIÓN 6**
**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y que cada uno diga algún cumplido a sus compañeros, ya que todos hayan participado dar inicio a la sesión (10 minutos)

**OBJETIVO:**

Activar la orientación espacial de los adultos mayores mediante preguntas de conocimiento.

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**ACTIVIDAD:** preguntados

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador acomodará a los adultos mayores en un círculo y las preguntas la realizarán de manera espontánea, haciendo que los adultos mayores se sientan cómodos con las preguntas, es necesario que todos participen.

**PREGUNTAS:**

¿Dónde estamos?

¿Dónde viven?

¿En qué calle se encuentra el hogar?

¿En qué sitio de la ciudad nos encuentras?

¿En qué ciudad estamos?

¿En qué país?

¿Qué poblaciones quedan Al norte?

¿Qué poblaciones quedan al sur?

¿Qué poblaciones quedan al Oriente y al Occidente?

---

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la orientación espacial de los adultos mayores mediante indicaciones.

**ACTIVIDAD:** el objeto llega a su destino

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

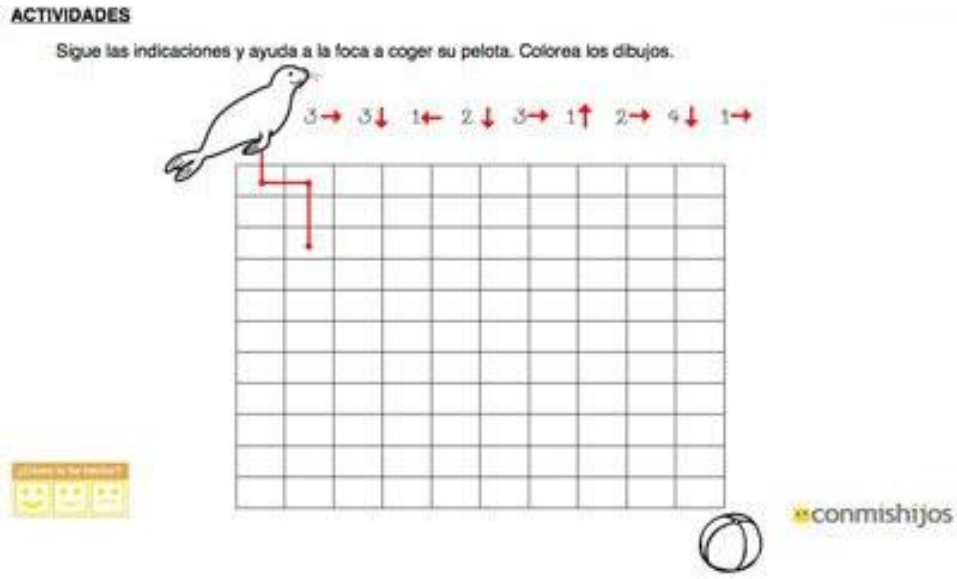
-lámina de la actividad

-lápiz de color

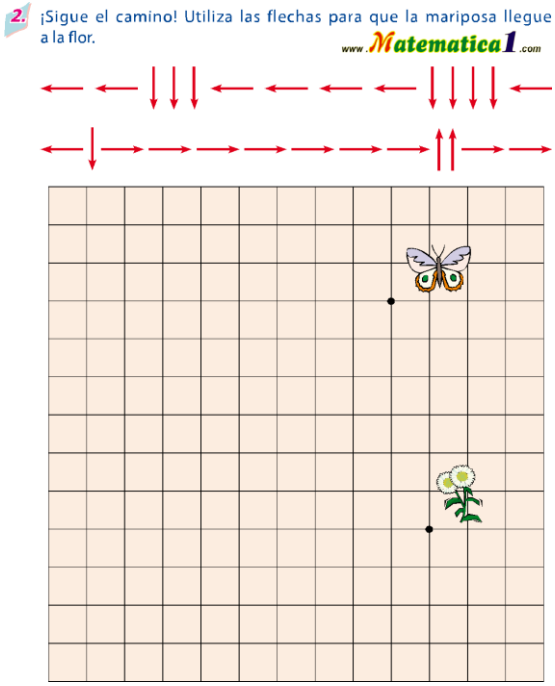
**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará a cada adulto mayor la lámina y colores y se les explicará la consigna de que ayuden a llegar al dibujo a su destino y que al finalizar coloree el dibujo a su creatividad.

## LÁMINA 1




## LÁMINA 2




**TERCER MOMENTO:**

Reunir en un círculo a los adultos mayores y que cada uno cuente la experiencia del día si se sintieron cómodos con las actividades y si les fue difícil realizarlo. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 42 minutos

**SESIÓN 7**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores; preguntarle qué almorzó el día de ayer, luego de haber respondido la primera pregunta decirles que hagan un resumen de la sesión 6 y que nombren materiales de una de las actividades. Esto por 5 minutos.

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Estimular la orientación del adulto mayor mediante la memorización de planos de los lugares que transcurre.

**ACTIVIDAD:** memoria de planos
**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-ficha de este ejercicio.

-lámina de este ejercicio.

-plano del asilo, plano de la ciudad, plano de algún lugar ficticio.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle a la persona que recuerde localizaciones concretas en planos o mapas.

Es interesante realizar el ejercicio con detenimiento, utilizando un plano sencillo y agradable. Si no, siempre podemos intentar dibujarlo nosotros para que queden reflejados aquellos aspectos más importantes, pero de una manera simple.

Se recomienda utilizar la lámina 1 para ayudarle a seguir las indicaciones a modo de brújula.

**Ejemplo:**

Vamos a observar este plano para ver si podemos orientarnos y recordar algunas cosas. ¿Bueno?

Bueno mira, este es el plano del asilo ¿Qué te parece?

¿Sabrías decirme donde está la entrada?

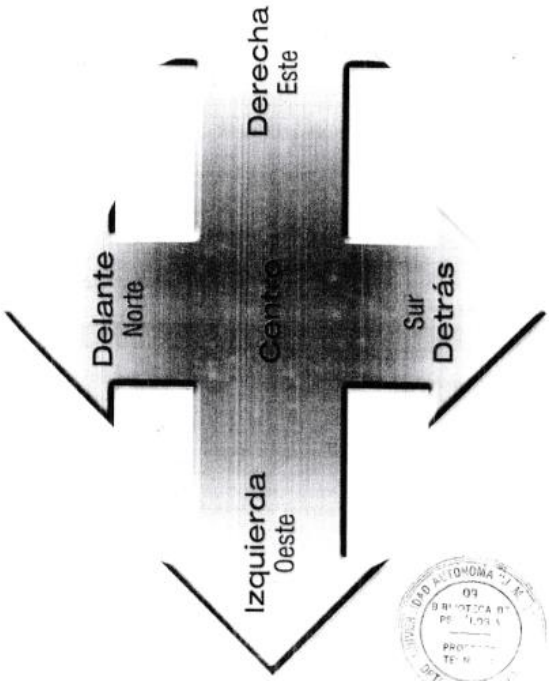
¿Cómo se iría desde la entrada hasta tu habitación?

Sin mirar el plano ¿Qué salas hay antes de llegar a tu habitación, desde la entrada de la casa?

FICHA 1

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |

LÁMINA 1



**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor

**OBJETIVO:** Estimulara la memoria a corto plazo del adulto mayor mediante la retención y reproducción de signos.

**ACTIVIDAD:** posición de las flechas

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

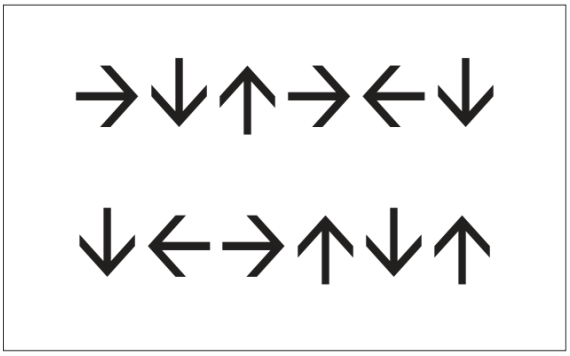
-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que intente memorizar la situación y posición de cada una de las flechas durante dos minutos.

**LÁMINA 2**



**TAREA:** se le facilitara una hoja y un lápiz al adulto mayor y se le pedirá que reproduzca la posición y dirección de cada una de las flechas que acaba de ver en la hoja anterior.

**TERCER MOMENTO:** la o el facilitador hará la retroalimentación de la actividad y dará palabra al adulto mayor preguntándole qué actividad le gusto más de todas las sesiones anteriores y que la desarrolle nombrando su nombre, materiales y descripción; una vez terminado, despedirse y cerrar sesión. (Esto por 5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 72 MINUTOS

# ATENCIÓN

### 5.1.2. ATENCIÓN

**OBJETIVO:**

Fortalecer la atención y concentración de los adultos mayores mediante ejercicios lúdicos y de la vida cotidiana.

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los participantes y explicarles que se trabajara ahora la variable atención; una vez explicada comenzar con la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención de los adultos mayores mediante la visualización de objetos.

**ACTIVIDAD:** atención a nuestro entorno

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adultos Mayores

**MATERIALES:**

-Ficha de este ejercicio

-Papel y lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en que el adulto mayor preste atención a diferentes aspectos y objetos del entorno en el que nos encontramos.

**EJEMPLO**

- Vamos a poner atención a lo que tenemos a nuestro alrededor, ¿bueno?
- Dime todo que te llame la atención.

- Ahora vamos a guardar silencio para fijarnos en los sonidos que hay a nuestro alrededor.
- Elije un color
- Vamos a poner atención a todo lo que sea de color blanco
- Muy bien, ahora vamos a encontrar cosas que tengan forma redonda.
- Ahora cierra los ojos y utiliza tus manos para tocar las cosas que hay a tu alrededor. Dime el nombre de las cosas que vayas tocando. Señala todas las aristas, vértices y puntas que encuentres. Señala las cosas lisas
- De lo que hay al tu alrededor, dime qué son naturales y cuáles son artificiales
- Cierra los ojos e intenta reconocer lo que te voy a entregar utilizando tu olfato.

Se trata de poner atención en diferentes aspectos que se encuentran en el entorno. Es interesante realizar este ejercicio en diferentes lugares y utilizando diferentes sentidos. Conviene realizarlo cuando la situación sea propicia. Por ejemplo, durante tiempos muertos en la sala de espera, en la parada de autobús, en una habitación de casa, en el campo, etc.

**FICHA 1**

- PON ATENCION EN TODO LO QUE HAY A TU ALREDEDOR Y TRATA DE DESCRIBIR EL ENTORNO DE MANERA GENERAL.

- ¿QUÉ ES LO QUE MAS TE LLAMA?

- CIERRA LOS OJOS Y PON ATENCION A LOS SONIDOS DEL AMBIENTE. DESCRIBELOS.

- -ELIGE UN COLOR CUALQUIERA E IDENTIFICA QUE COSAS U OBJETOS DEL ENTORNO SON DE DICHO COLOR. POR EJEMPLO, DE COLOR AZUL.

- PON ATENCION Y DISTINGUE QUE COSAS DEL ENTORNO TIENE UNA DETERMINADA FORMA (REDONMDA, CUADRADA, TRIANGULAR, CONICA, RECTANGULAR, OVALADA, CILINDRICA, ETC.)

- CIERRA LOS OJOS Y UTILIZA TUS MANOS PARA SENTIR LA TEXTURA DE CADA COSA QUE TOCAS (SUVE, RUGOSA, PUNTIAGUDA, ETC.) INTENTA SENTIR LA TEMPERATURA (FRIA, TEMPLADA, CALIENTE). SI SE TRATA DE UN OBJETO, TRATA DE SENTIR SU PESO.

- PON ATENCION A LA LUZ DEL ENTORNO EN EL QUE TE ENCUENTRAS. MIRA TU ALREDEDOR Y DETECTA DE DONDE VIENE ESA LUZ. FIJATE EN LOS REFLEJOS QUE PRODUCE LA LUZ EN ALGUNOS OBJETOS. INTENTA FIJARTE EN LAS POSIBLES SOMBRAS QUE SE PRODUCEN DETRÁS O CERCA DE ALGUNOS OBJETOS.

- ¿QUÉ OBJETOS DE LOS QUE TIENES A TU ALREDEDOR SON ARTIFICIALES Y CUALES SON NATURALES?

- DE LOS OBJETOS QUE TIENES A TU ALREDEDOR, ¿CUÁLES SON DE ADORNO Y CUALES SON ÚTILES PARA ALGUNA COSA?

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor con la identificación de objetos**.**

**ACTIVIDAD:** mantengamos la atención

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Fichas de este ejercicio

-Papel y lápiz

-Textos de libros, revistas o periódicos

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de pedirle a la persona que mantenga su atención para realizar una tarea tan sencilla como es identificar y señalar una letra, un número o un objeto determinado.

**EJEMPLO:**

Rodea con un círculo todas las letras “F”:

**Letra/as F** **Señalización círculo**

A M (F) G Y (F) K G G D D G H R Q U

U V V J G U I I S (F) V (F) U (F) G T

(F) (F) C (F) G (F) J R H E R T (F) R (F) J

B C (F) G W W R T U B Ñ V C A Y K

Este ejercicio se puede realizar con fichas de estimulación preparadas o a partir de elementos tan accesibles como textos, cualquier libro, revista o periódico.

Es conveniente dejar clara la consigna inicial, es decir, establecer claramente el elemento a identificar y la acción para señalarlo.

**FICHA 1**

| Letra/as: | Señalización: | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | M | S | Y | I | K | D | B | G | H | Y | Q | E | S | Z | P | K | M |
| P | I | M | U | Y | T | R | C | V | X | S | A | Q | W | Z | G | T | R |
| P | I | Y | H | R | F | V | C | X | Z | C | B | N | M | L | K | M | N |
| I | O | P | T | R | G | U | N | R | E | C | W | S | J | H | B | I | F |
| U | H | O | L | J | G | Q | W | C | H | B | V | D | M | U | Q | P | O |
| Y | I | N | B | G | R | D | J | O | O | T | H | Y | E | W | N | G | D |
| S | A | N | J | E | H | U | O | L | M | Ñ | P | O | W | E | R | T | Y |
| S | D | Q | A | A | C | V | B | N | M | S | S | U | T | R | C | X | Z |
| D | I | K | J | H | H | F | S | A | M | X | Q | W | Ñ | K | S | F | X |
| Z | A | Q | X | S | W | C | D | E | V | F | R | B | G | T | N | H | T |
| D | J | U | K | I | L | O | Ñ | P | Z | A | Q | Q | W | S | D | D | C |
| D | N | J | I | B | H | U | V | G | Y | C | F | T | R | D | X | Z | D |
| R | H | J | N | D | E | R | T | S | W | D | G | B | U | R | W | Q | K |
| B | V | C | Y | T | R | S | K | K | K | O | Ñ | P | D | D | E | A | Q |
| M | N | A | H | G | A | P | Q | O | W | I | E | U | R | Y | T | A | Ñ |
| S | Ñ | S | L | D | K | F | J | F | J | G | H | Z | M | X | C | N | B |
| W | Z | Q | Y | B | D | D | E | K | H | Y | O | P | L | Y | C | S | M |

**FICHA 2**

| Letra/as: | Señalización: | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | L | M | J | D | S | S | W | R | T | A |
| X | C | R | H | B | F | E | M | L | P | Ñ |
| S | C | Q | W | E | R | T | Y | U | U | V |
| D | A | N | C | V | F | R | T | Y | U | A |
| A | L | P | E | R | Y | C | S | B | V | A |
| J | F | S | T | E | Q | N | C | X | X | Ñ |
| Ñ | U | I | T | P | Ñ | W | A | F | V | C |
| B | C | A | K | U | E | R | N | Ñ | P | Q |
| T | W | B | G | H | D | V | C | X | B | Ñ |

**FICHA 3**

| Letra: | Señalización: | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | J | C | A | E | O |
| Ñ | I | J | J | G | D |
| Z | M | C | W | Y | Ñ |
| N | C | K | T | T | L |
| A | P | W | O | S | K |
| J | G | F | D | S | N |

**FICHA 4**

| Número/os: | Señalización: |
|---|---|

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

**FICHA 5**

| Número/os: | Señalización: |
|---|---|

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

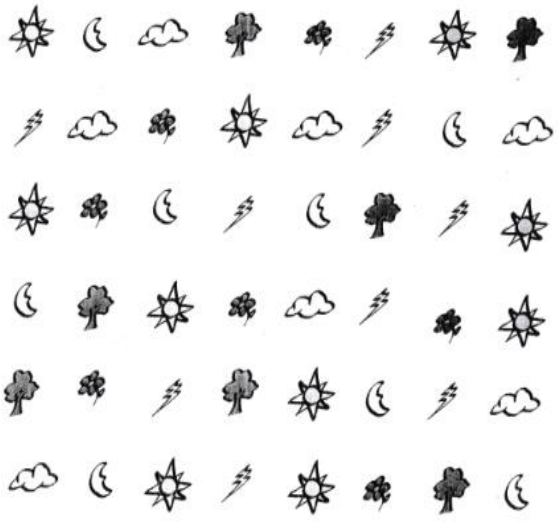
**FICHA 6**

| Número/os: | Señalización: |
|---|---|

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

**FICHA 7**

| Imagen/es: | Señalización: |
|---|---|



**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la visualización y asociación de dibujos.

**ACTIVIDAD:** atención a los dibujos

**TIEMPO:** 15 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

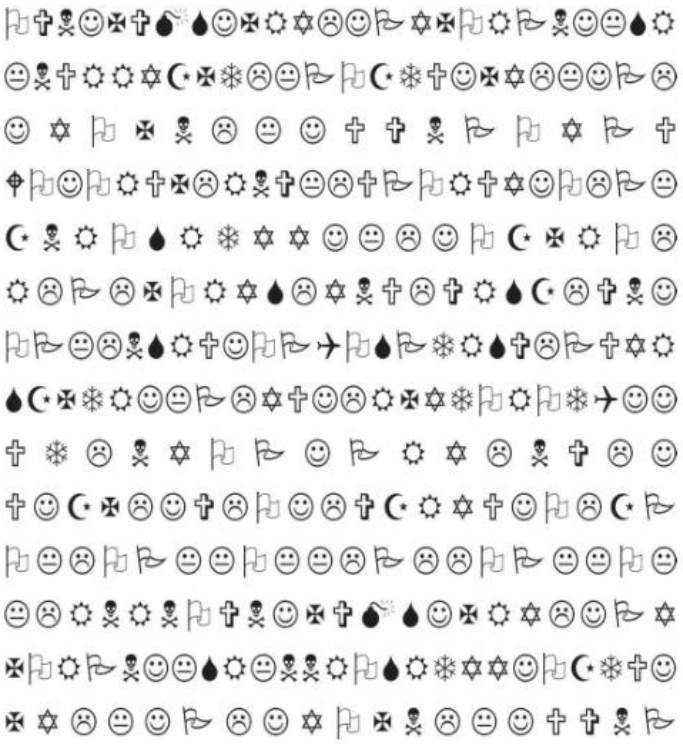
**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Preste mucha atención. Debe de encontrar los **35** , las **31** , las **23** y las **16** que encontrará en esta página. Fíjese bien porque hay varios tipos de caras, de banderas, de cruces…, y Ud. solo debe señalar las que sean como el modelo que se le indica.



**CUARTO MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más. Una vez obtenidas todas las respuestas se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 123 minutos

**SESIÓN 2**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntar a cada uno cómo estaba peinada y vestida en la anterior sesión que cada uno dé su opinión. Una vez obtenido las opiniones y dar inicio con la sesión. (5 minutos)

1 minuto de explicación de las actividades.

**OBJETIVO:** Estimular la atención con determinadas señales.

**ACTIVIDAD:** escuchando con atención

**TIEMPO:** 30 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adulto Mayor

**MATERIALES:**

-reproductor de sonido

-objeto: como pelota, almohadilla, etc.

-lámina de la anterior actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que ponga atención en una determinada señal para responder con una acción establecida.

**Ejemplos:**

1. Escuchando una canción, prestamos atención a un determinado instrumento. Cada vez que suene dicho instrumento, tenemos que dar una palmada.

2. Ponemos algún pequeño comestible (avellana) encima de una mesa y hacemos una pequeña competición para ver quién lo coge antes atendiendo a alguna condición. Se estipula una señal por ejemplo, cuando entre por la puerta una persona, cuando alguien hable, cuando en la televisión digan la palabra “la” cuando suene el teléfono.
3. Le decimos parte del cuerpo que tiene que mover o tocar lo más rápido posible. Por ejemplo mano derecha, pie izquierdo, cuello, nariz, estómago, ojos, codo derecho, cadera, etc.
4. Con un objeto en la mano (un cojín), moverlo hacia donde se le indica lo más rápidamente posible. Por ejemplo: arriba, derecha, delante, arriba, abajo, detrás, derecha, izquierda.
5. Imitar los movimientos o repetir las palabras de otra persona.
6. Utilizando la fichas del ejercicio anterior (n° 4), vamos leyendo las letras o los números. Le pedimos que ponga mucha atención para que produzca un chasquido con los dedos cuando pronuncien una determinada palabra o número.

Se trata de un modelo de ejercicio en el que caben muchas posibilidades. Lo importante es que sean variantes que se adapten a la capacidad y que le motiven a participar. Es importante que saquemos a relucir nuestra creatividad y a partir de las propuestas descritas, ir improvisando diferentes modos del ejercicio para estimular la atención y la reacción.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores encuentren la palabra correcta.

**ACTIVIDAD:** palabras raras

**TIEMPO:** 30 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lápiz de color

-lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Hay una palabra rara y ocho copias, de las cuales solo una es exactamente igual a la palabra modelo (la que está arriba y en negrita); debe comparar cada una de las copias con la original y encontrar y marcar la correcta.

**1.ABREGOBINETOCIROMISO**

a) ABREGOBINETOCILROMISO

b) ABREGABINETOCIROMISO

c) ABREGOBINETOCIROMIBO

d) ABREGOBINETOCIROMISO

e) APREGOBINETOCIROMISO

f) ABREGOBIMETOCIROMISO

g) ABREGOBINETOCIIROMISO

h) ABEGOBINETOCIROMISO

**2. BACTERUIOIGICONAMISUT**

a) BACLERUIOIGICONAMISUT

b) PACTERUIOIGICONAMISUT

c) BACTERUIUIGICONANISUT

d) BACTERUIOIGICONANISUT

e) BACHERUIOIGICONAMISUT

f) PACTERUIOIGICONAMISUT

g) BACTEROIOIGICONAMISUT

h) BACTERUIOIGICONAMISUT

**3. CABALLERESCAMENTIZADO**

a) CABALEERESCAMENTIZADO

b) CABALLERESCAMENTIZADO

c) CABALLERESCAMENLIZADO

d) CARALLERESCAMENTIZADO

e) CARALLERESGAMENTIZADO

f) CABALIERESCAMENTIZADO

g) CABALLERESCAMEÑTIZADO

h) CABALLEREZCAMENTIZADO

**4. DESLENGUADOSISMUJIL**

a) DESLENGUADOSISMOJIL

b) DESLENGAUDOSISMUJIL

c) DESLENGUADOSISMUJIT

d) DESLENIGUADOSISMUJIL

e) DESLENGUADOSISMUJIL

f) DESLENJUADOSISMUJIL

g) DESLENGUADOSOSMUJIL

h) DESLNEGUADOSISMUJIL

**5. ENTORPECIMIENTOGILISU**

a) FNTORPECIMIENTOGILISU

b) ENTORRECIMIENTOGILISU

c) ENTORPECIMIENTOGITISU

d) ENTORPECIMIENTOGILISU

e) ENTOPRECIMIENTOGILISU

f) ENTORPECIMIENLOGILISU

g) ENTORPECIMIENTOGILISO

h) ENTORPECIMINETOGILISU

**6. FUSFURESCENCIOTOSDA**

a) FUSFULRESCENCIOTOBDA

b) FUSFUFRESCENCIOTOBDA

c) FUSFUTRESCENCIOTOSDA

d) FUSFURESCENCIOTOSADA

e) FUSFURESCENFCIOTOSDA

f) FUSFURESCENCIOTOSDA

g) FUSFURESCENCIOTOSSDA

h) FUSFURNESCENCIOTOSDA

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** que los adultos mayores encuentren los 15 números faltantes.

**ACTIVIDAD:** atención a los números olvidados

**TIEMPO:** 30 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

En el siguiente recuadro, aparece una lista con los números del 1 al 100. Están desordenados y además hay 15 números que no aparecen. ¿Cuáles son? Anótelos en la parte de abajo. Consejo: empiece por el número 1 y si lo encuentra, táchelo y si no, anótelo abajo, y así sucesivamente. De esta manera, al final habrá tachado los 85 números que están y tendrá anotados abajo los 15 que faltan.

**LÁMINA**

| |
|---|
| 99 – 73 – 34 – 6 – 30 – 27 – 96 – 71 – 31 – 3 – 28 – 59 |
| 23 – 94 – 83 – 88 – 77 – 68 – 39 – 15 – 61 – 92 – 55 – 70 |
| 9 – 54 – 95 – 36 – 22 – 5 – 91 – 78 – 52 – 8 – 100 – 64 |
| 35 – 24 –1 – 50 – 84 – 97 – 48 – 11 – 82 – 80 – 26 – 86 |
| 51 – 20 – 75 –16 – 87 – 29 – 4 – 72 – 93 – 66 – 37 – 19 – 85 |
| 10 – 32 – 89 – 63 – 47 – 43 – 21 – 60 – 45 – 58 – 17 – 46 |
| 65 – 41 – 12 – 44 – 33 – 25 – 49 – 18 – 53 – 79 – 14 – 56 |

**TAREA:** Anote aquí los 15 números que faltan…

**CUARTO MOMENTO:**

Cerrar la sesión preguntándole qué fue lo que más les costó y por qué, una vez obtenidas todas respuestas cerrar la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 103 minutos

**SESIÓN 3**

**PRIMER MOMENTO:**

Se dará la bienvenida a los participantes y se les preguntará cómo estaban sus compañeros en la anterior sesión. Se tendrá la participación de algunos adultos mayores, y se proseguirá con el inicio de la sesión. (5 minutos)

1 minuto de explicación.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de encontrar las diferencias de los objetos.

**ACTIVIDAD:** busquemos diferencias y semejanzas.

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adulto Mayor

**MATERIALES:**

-fichas de este ejercicio.

-fotografías.

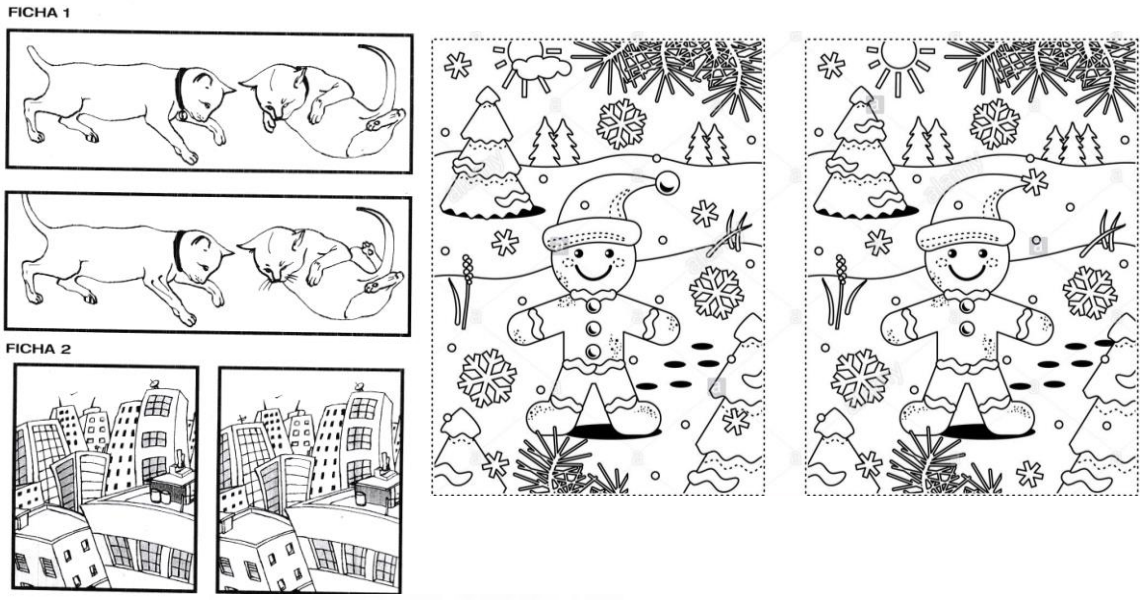
-cuadernos de crucigramas y entretenimientos.

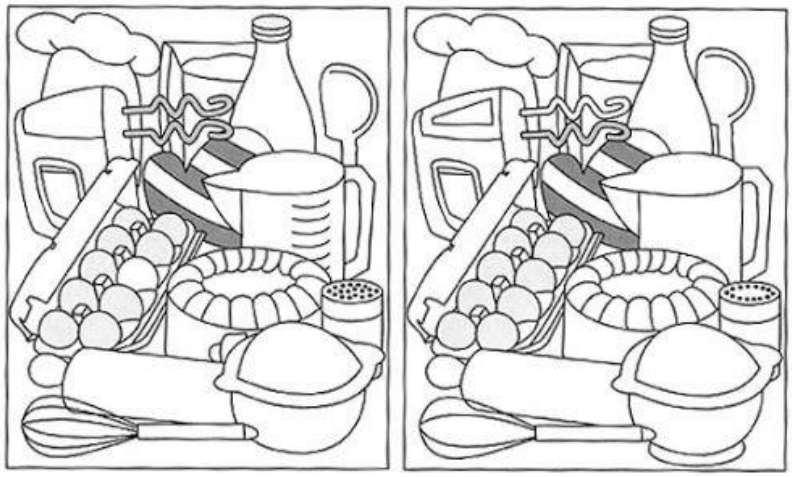
**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en buscar las diferencias y las semejanzas que puedan existir entre dos objetos o imágenes aparentemente iguales.

Se trata de motivarle y animarle para que permanezca buscando las diferencias que existen entre las dos imágenes en cuestión.

Es importante que el dibujo sea suficientemente grande y claro para que se vea bien. También es conveniente reforzarle y ayudarle a corregirlo.




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que sean capaz de encontrar los 20 grupos en menor tiempo posible.

**ACTIVIDAD:** localice el grupo correcto

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

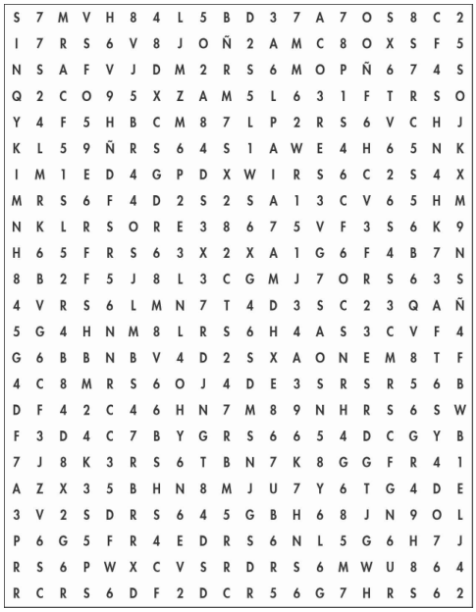
-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

En este ejercicio deberá encontrar y rodear con un círculo, el grupo siguiente: R-S-6.

**Se localiza de manera horizontal y en total hay 20 grupos.**



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | 7 | M | V | H | 8 | 4 | L | 5 | B | D | 3 | 7 | A | 7 | O | S | 8 | C | 2 |
| I | 7 | R | S | 6 | V | 8 | J | O | Ñ | 2 | A | M | C | 8 | O | X | S | F | 5 |
| N | S | A | F | V | J | D | M | 2 | R | S | 6 | M | O | P | Ñ | 6 | 7 | 4 | S |
| Q | 2 | C | O | 9 | 5 | X | Z | A | M | 5 | L | 6 | 3 | 1 | F | T | R | S | O |
| Y | 4 | F | 5 | H | B | C | M | 8 | 7 | L | P | 2 | R | S | 6 | V | C | H | J |
| K | L | 5 | 9 | Ñ | R | S | 6 | 4 | S | 1 | A | W | E | 4 | H | 6 | 5 | N | K |
| I | M | 1 | E | D | 4 | G | P | D | X | W | I | R | S | 6 | C | 2 | S | 4 | X |
| M | R | S | 6 | F | 4 | D | 2 | S | 2 | S | A | 1 | 3 | C | V | 6 | 5 | H | M |
| N | K | L | R | S | O | R | E | 3 | 8 | 6 | 7 | 5 | V | F | 3 | S | 6 | K | 9 |
| H | 6 | 5 | F | R | S | 6 | 3 | X | 2 | X | A | 1 | G | 6 | F | 4 | B | 7 | N |
| 8 | B | 2 | F | 5 | J | 8 | L | 3 | C | G | M | J | 7 | O | R | S | 6 | 3 | S |
| 4 | V | R | S | 6 | L | M | N | 7 | T | 4 | D | 3 | S | C | 2 | 3 | Q | A | Ñ |
| 5 | G | 4 | H | N | M | 8 | L | R | S | 6 | H | 4 | A | S | 3 | C | V | F | 4 |
| G | 6 | B | B | N | B | V | 4 | D | 2 | S | X | A | O | N | E | M | 8 | T | F |
| 4 | C | 8 | M | R | S | 6 | O | J | 4 | D | E | 3 | S | R | S | R | 5 | 6 | B |
| D | F | 4 | 2 | C | 4 | 6 | H | N | 7 | M | 8 | 9 | N | H | R | S | 6 | S | W |
| F | 3 | D | 4 | C | 7 | B | Y | G | R | S | 6 | 6 | 5 | 4 | D | C | G | Y | B |
| 7 | J | 8 | K | 3 | R | S | 6 | T | B | N | 7 | K | 8 | G | G | F | R | 4 | 1 |
| A | Z | X | 3 | 5 | B | H | N | 8 | M | J | U | 7 | Y | 6 | T | G | 4 | D | E |
| 3 | V | 2 | S | D | R | S | 6 | 4 | 5 | G | B | H | 6 | 8 | J | N | 9 | O | L |
| P | 6 | G | 5 | F | R | 4 | E | D | R | S | 6 | N | L | 5 | G | 6 | H | 7 | J |
| R | S | 6 | P | W | X | C | V | S | R | D | R | S | 6 | M | W | U | 8 | 6 | 4 |
| R | C | R | S | 6 | D | F | 2 | D | C | R | 5 | 6 | G | 7 | H | R | S | 6 | 2 |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que sea capaz de encontrar la palabra que no encaja en el grupo de objetos.

**ACTIVIDAD:** busque el patito feo

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

En este ejercicio hay una serie de bloques que contienen cada uno cuatro palabras. Fíjese bien y elija de entre esas cuatro palabras, la que tenga menos relación con las demás.

**POR EJEMPLO:** a) Manzana b) Melocotón c) Bizcocho d) Sandía

(Se elige Bizcocho, porque las otras tres son frutas.)

1. a) Pamplona

b) San Sebastián

c) Bilbao

d) Vitoria

2. a) Bicicleta

b) Carruaje

c) Moto

d) Triciclo

3. a) Cabra

b) Conejo

c) Ciervo

d) Gallina

4. a) Rasera

b) Plato

c) Sartén

d) Cazo

5. a) Mateo

b) Mario

c) Roberto

d) Mercedes

6. a) Flauta

b) Rueda

c) Lápiz

d) Varita

7. a) Sangre

b) Agua

c) Mantequilla

d) Aceite

8. a) Enero

b) Noviembre

c) Agosto

d) Mayo

9. a) Austria

b) Australia

c) Italia

d) Bulgaria

10. a) Pera

b) Naranja

c) Ciruela

d) Manzana

11. a) Bolsa

b) Monedero

c) Mesa

d) Bolsillo

12. a) Anillo

b) Pendiente

c) Guante

d) Pulsera

13. a) Chincheta

b) Clavo

c) Tuerca

d) Escarpia

14. a) París

b) Londres

c) Barcelona

d) Madrid

15. a) Torta

b) Magdalena

c) Galleta

d) Leche

16. a) Piscina

b) Pantano

c) Lago

d) Vaso

17. a) Perejil

b) Orégano

c) Canela

d) Pimienta

18. a) Nariz

b) Ojo

c) Pie

d) Mano

19. a) Orujo

b) Anís

c) Gaseosa

d) Pacharán

20. a) Lejía

b) Suavizante

c) Salfumán

d) Amoniaco

**CUARTO MOMENTO:**

Se les pedirá que nos comente cuál de las actividades le costó más y por qué. Una vez recabadas todas las respuestas hacer cierre de la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 98 minutos

**SESIÓN 4**

Se dará la bienvenida a los adultos mayores y se les preguntará cómo estaba vestida la o el facilitador hace 3 sesiones anteriores, qué peinado tenía y qué bolso traía. Una vez recabadas toda esa información, dar inicio con la sesión explicando la primera sesión. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores al finalizar sean capaces de realizarlo en orden inverso

**PRIMER MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** hacia delante y hacia atrás.

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adulto Mayor

**MATERIALES:**

-calendario

-colores

-abecedario

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que diga o haga alguna cosa sencilla y automática, para que después la realice en orden inverso.

**EJEMPLOS:**

- Los números del 1 al 20. Al revés, del 20 al 1.
- Los días de la semana de lunes a domingo. Hacia atrás, de domingo a lunes.
- Los días del mes, de enero a diciembre. En orden inverso, de diciembre a enero.
- Las letras vocales: a-e-i-o-u. al revés: u-o-i-e-a.
- Las letras del abecedario de la A a la Z. al revés, Z a la A.

A partir de recuerdos automáticos muy consolidados y de secuencias sencillas, se trata de hacer un ejercicio de atención y de control mental para dramatizar unos y revertir las otras. Se pueden utilizar mucho conocimientos y secuencias como las propuestas en el apartado de ejemplos. Es importante ayudarles cuando tienen dificultades para continuar la secuencia inversa.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de encontrar la letra faltante en un corto tiempo.

**ACTIVIDAD:** encontrando letras

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz de colores

-lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se le da la lámina y se le pide al adulto mayor que mire atentamente y encuentre qué letra esta desparejada y escriba en la hoja en blanco.

Fíjese que hay mayúsculas y minúsculas. Las parejas se forman mayúsculas con mayúsculas y minúsculas con minúsculas

# LÁMINA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| b | g | i | e | H | B |
| h | E | z | D | y | a |
| w | N | r | m | F | I |
| q | n | k | c | u | J |
| f | G | p | A | P | o |
| L | d | x | s | j | v |
| t | M | T | Y | b | R |
| J | Q | a | Z | Ñ | N |
| c | F | Y | j | h | H |
| E | I | R | w | B | f |
| A | T | Q | q | t | n |
| i | m | D | ñ | z | p |
| x | e | u | o | k | M |
| r | v | Z | P | L | G |
| g | y | s | d | Ñ | |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor mediante la escucha activa y logre reproducir de manera correcta la orden que se le dio.

**ACTIVIDAD:** escuchando órdenes

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALIALES:**

-hoja boom

-lápiz

-lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se le leerá una orden al adulto mayor y se le pedirá que escuche atentamente ya que después él tendrá que reproducir todas las órdenes que se le dio a una hoja boom.

**Dibuje un cuadro grande y divídalo de izquierda a derecha por la mitad. Seguidamente, dibuje en su interior. En la parte superior del cuadro dibuje un círculo con un signo X en su interior, en la parte inferior del cuadro un círculo con un signo más en su interior.**

**TAREA:** seguidamente dibuje de memoria lo que se indica en el recuadro que acaba de escuchar.

**CUARTO MOMENTO:**

Se les pedirá que nos comenten que fue lo que más les costó en esta sesión. Una vez obtenidas las participaciones se cerrara la sesión. (10 minuto)

**TIEMPO TOTAL:** 83 minutos.

**SESIÓN 5**

Se da la bienvenida a los adultos mayores y se les pregunta qué tal su semana a cada uno que hicieron de relevante. Una vez obtenidas las participaciones empezar con la explicación de la primera actividad. (10 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que el adulto mayor sea capaz de prestar atención a recuerdos pasados de su vida.

**PRIMER MOMENTO:**

**ACTIVIDAD:** atención a los recuerdos

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Álbum de fotografías

-Objetos con valor sentimental.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que ponga atención a algún recuerdo de su vida que sea de su agrado.

Se trata de guiar su atención hacia determinados recuerdos agradables que les produzcan satisfacción y que refuercen su identidad. Puede servir como medio para desviar su atención del entorno cuando éste le causa algún tipo de preocupación no justificada.

**EJEMPLO:**

Realizando alguna de las siguientes preguntas:

¿Te acuerdas de cuando ibas al colegio? ¿Cómo era tu clase?

¿Recuerdas el día de tu boda? ¿Recuerdas la iglesia?

¿Te acuerdas del nacimiento de tu hijo/a? ¿Cómo era?

¿Serías capaz de decirme el nombre de algún compañero de trabajo?

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la visualización.

**ACTIVIDAD:** viendo repeticiones

**TIEMPO:** 25 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lápiz

-lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se le mostrará la lámina al adulto mayor y se le preguntará cuántas veces se repite cada una de las siguientes palabras.

**LÁMINA 1**

Crema, Crisma, Cromo, Cresta, Cráneo, Crónica, Crema, Cromo, Cresta, Cráneo, Crisma, Crimen, Crema, Criterio, Crónica, Crédito, Crimen, Cresta, Crema, Criterio, Cráneo, Crisma, Cromo, Crédito, Cráneo, Crónica, Cresta, Crisma, Cráneo, Crisma, Cresta, Criterio, Crimen, Cromo, Cráneo, Crema, Crédito, Cromo, Crisma, Cráneo, Criterio, Crimen, Cresta, Crema, Crónica, Crédito, Cresta, Crónica, Crema, Crisma, Cromo, Crema, Crisma, Crédito, Criterio, Cromo, Crimen, Cráneo, Crónica, Cresta, Crema, Crimen, Crisma, Cráneo, Criterio, Crema, Crédito, Cromo, Cráneo, Crédito, Crimen, Cresta, Crédito, Criterio, Cráneo, Crisma, Criterio, Cromo, Crónica, Crisma, Crimen, Cráneo, Crédito, Cresta

**TAREA:** Se le dará la lámina 2 para que escriba las repeticiones de cada palabra.

**LÁMINA 2**

| PALABRAS | REPETICIONES |
|---|---|
| Crema | |
| Cromo | |
| Crisma | |
| Cresta | |
| Cráneo | |
| Crimen | |
| Crónica | |
| Criterio | |
| Crédito | |
| TOTAL | |

**TERCER MOMENTO:**

Se les preguntará qué actividad les pareció más fácil de hacer y por qué. Una vez recabada toda la información, despedir a cada uno y cerrar la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL: 62** minutos.

**SESIÓN 6**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntar qué es lo que traen puesta las cocineras casi todos los días. Una vez recabada la información preguntarles qué tal estuvo su noche. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la concentración para que logre completar la tarea dada.

**ACTIVIDAD:** atención a los caminos.

**TIEMPO**: 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Fichas de este ejercicio.

-Laberintos, planos.

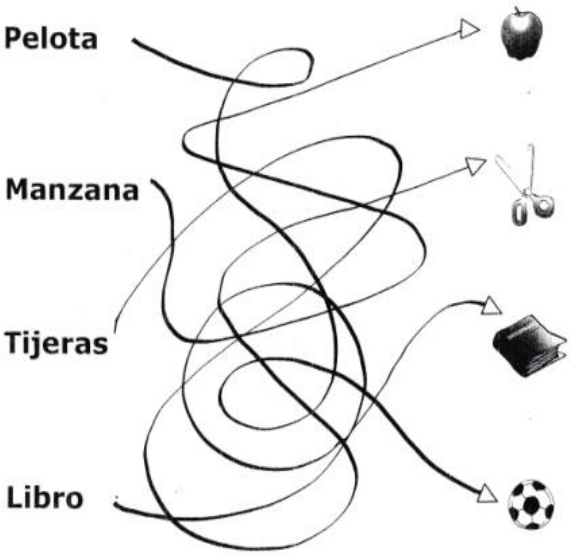
-Papel y lápiz.

**DESCRIPCIÓN:**

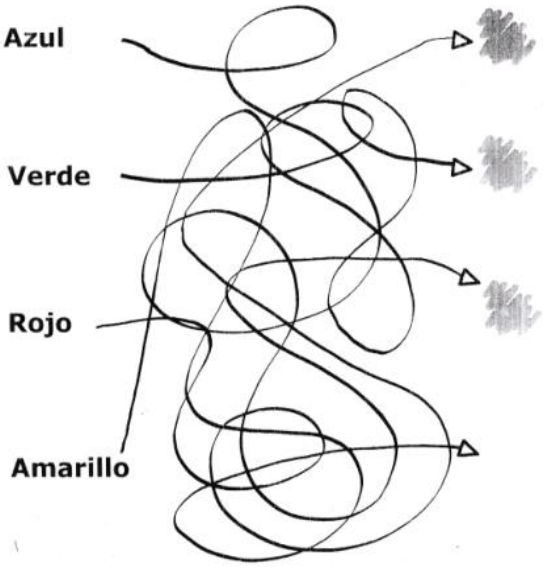
Consiste en buscar el recorrido más apropiado para llegar a un objetivo planeado en un plano o mapa.

Explicaremos claramente el ejercicio antes de comenzar a realizarlo. Animaremos al adulto mayor para que lo ejecute, además de ayudarle y corregir el ejercicio, guiando de nuevo su atención a través de los recorridos planteados.

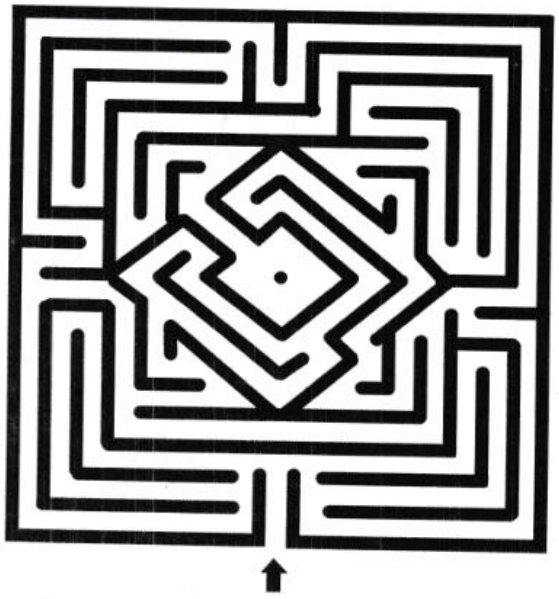
FICHA 1




FICHA 2



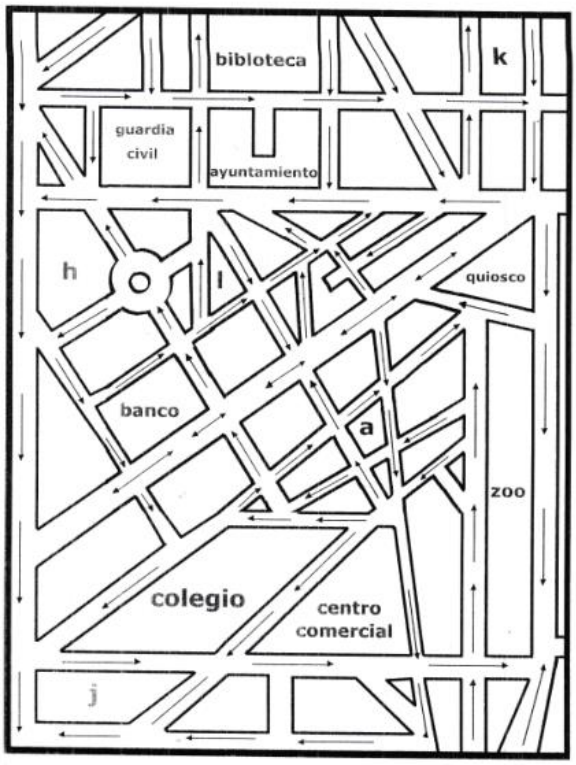

FICHA 3



FICHA 4



FICHA 5




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor mediante la sopa de letra.

**ACTIVIDAD:** localización de secuencias

**TIEMPO:** 20 minutos

**PARTICIPANTE:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz de colores

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará la lámina con la sopa de letras al adulto mayor y se le pedirá que localice las diferentes secuencias en el recuadro:

8 G 5 B / 3 S 5 X / C 4 A 5 / E 6 D 3 /
H 7 P 5 / N 3 K 5 / R 3 J 1 / 2 P 1 M

Tenga en cuenta que estas secuencias se pueden leer de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y en diagonal de arriba abajo o de abajo arriba. Vaya marcándolas a medida que las localice.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 6 | N | 9 | J | 8 | S | 1 | N | 9 | R | 4 | S | 9 |
| F | 2 | R | 8 | T | 4 | B | 2 | B | 1 | L | 7 | P | 8 |
| B | 1 | Y | 3 | B | 7 | V | 4 | Y | 8 | E | 9 | G | 5 |
| N | 6 | Z | 2 | J | 2 | D | 7 | X | 6 | A | 3 | T | 2 |
| S | 2 | K | 8 | R | 1 | S | 5 | D | 3 | U | 1 | J | 6 |
| U | 3 | X | 7 | G | 5 | N | 3 | K | 7 | C | 8 | B | 1 |
| T | 8 | V | 6 | H | 5 | T | 2 | P | 4 | L | 2 | N | 4 |
| Z | 5 | K | 3 | N | 3 | B | 1 | D | 8 | X | 6 | H | 5 |
| Y | 6 | D | 2 | K | 6 | M | 7 | G | 5 | R | 4 | S | 1 |
| S | 4 | T | 8 | R | 1 | A | 9 | S | 3 | C | 2 | L | 4 |
| F | 3 | N | 3 | P | 9 | F | 3 | R | 4 | K | 5 | G | 3 |
| D | 2 | S | 2 | B | 2 | N | 1 | T | 5 | P | 1 | Y | 2 |
| G | 5 | A | 4 | C | 3 | B | 4 | L | 7 | D | 6 | F | 4 |
| K | 2 | H | 1 | L | 8 | D | 9 | H | 4 | F | 9 | S | 1 |
| L | 4 | E | 8 | N | 4 | A | 7 | E | 5 | P | 5 | L | 2 |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Promover la identificación de la imagen correcta para reforzar la atención del adulto mayor.

**ACTIVIDAD:** buscando el igual

**TIEMPO**: 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

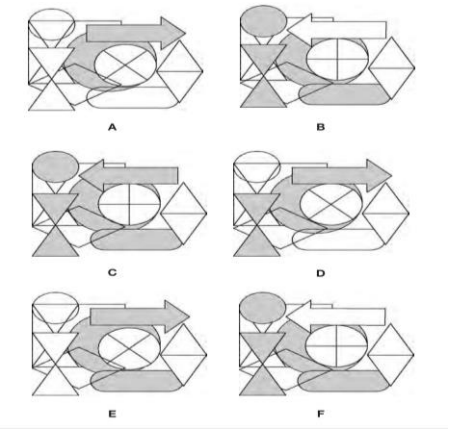
**MATERIALES:**

-lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se le mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que mire atentamente las siguientes figuras y se le dirá ¿Cuáles de ellas son idénticas?

**LÁMINA**




**CUARTO MOMENTO:**

Se les preguntará cómo sintieron la sesión del día de hoy, y si fue cansador y qué fue lo que más les costó hacer. Una vez concluida con la participación cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL: 83** minutos.

**SESIÓN 7**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntar qué ropa tenía el facilitador dos días antes y qué actividades se realizó en esa sesión. Una vez obtenidas las participaciones, comenzar con la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Promover la atención del adulto mayor mediante sus conocimientos de refranes.

**ACTIVIDAD:** el refranero

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Fichas con refranes correctos y modificados.

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dirá al adulto mayor refranes que pueden haber sido modificados o no. **Por ejemplo** en vez de decirles, “quien madruga Dios le ayuda” se les dirá “quien duerme Dios le ayuda”. Ellos tendrán que escucharlo y decir si el refrán está bien o está mal.

El facilitador tendrá que buscar como 10 refranes a más y modificarlos para que el adulto mayor trabaje su atención.

No hay peor ciego que cien pájaros en mano. (Incorrecto)

Al que no quiere caldo se le dan dos tazas. (Correcto)

No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista o que lo aguante. (Incorrecto)

Cada loco con su tema y cada lobo por su senda. (Correcto)

El que mucho abarca, hazte la fama y échate a dormir. (Incorrecto)

…….

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores logren encontrar los 30 nombres indicados

**ACTIVIDAD:** Nombres ocultos

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Entre todas estas líneas de letras, debe encontrar 30 nombres de mujer que se hallan ocultos. Los encontrará en horizontal y en el sentido normal de la lectura. Subráyelos o rodéelos. Los dos del ejemplo no cuentan.

## LÁMINA

**Por ejemplo**: ALAOUAUPPAULAALOQRNAHOUAHNATALIAAUGVQAPI

LAHGUYGBNAOUYWSGOALAURAO8AYAYOUVHQTVERONICAL
KGJAPJ08AOHVQYISABELVAOUHHGQYNAOH9QPILAR9AUHO
UHQHGJAHGBFJAJTAJH0ACONSUELOLAOGFAOHPAQUITAH
AHHJFHDSGHRRJAORLHOLOYFAAAJUOHYALJHASOYENAOI
IJAJCAASCENSIONDAHOUYNHAOUCARMENAKDAHAURORA
AJODURULAJDUMAEDHLCFHAAMATILDEAJDRDDHFAOÑETR
IALJDAALJSAHVDFAHOEMAITEALHDDDRUJNGHAENCARNAP
ASDJDLRUDURHDUFYDJVFHAAIEULORETOJADFOARINESJA
JDOFEFHVFASJHFSAHFHTERESACJSDHFDHOUHFSARAKJDF
ALHJSODELISADJAJDJHFAUDOUUHFFAIAURJGFGAFPUNBA
TUTCXDDFJAAODHOOFYTYRYOLANDASDOADHFVLDJLKJDA
TOURVANDLRUORYNVDFHVANESAALDFLASDYRANGELESALE
LSDJRFDFLDYSAGLKAPURVLDJKAHFDBANRIOILJJSDLHFDSH
GRJULIADLJFAURÑIJTJMARIADSJFADRFYJAAAKJDFOAUJR
GHAROUTLJDARODUNOELIASLDLFRJFDLURUVICENTADLHFA
LYRDFLDARLUANADJADLROEFLDLFPALOMADDARUADELADR
FLRAZUCENADAJDURFDLSDHRFALFJDALDRFDLJDAHRUOASLD
AJROFUADAJFHAALDDDDSILVIADOSTEGNAELVIRAJUAHER

**TERCER MOMENTO:**

Se hará la retroalimentación de las actividades y pedir que cada uno de su opinión de cómo les pareció las actividades cual les gusto y porque. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 78 minutos

**SESIÓN 8**

**PRIMER MOMENTO:**

Se da la bienvenida a los adultos mayores y se les pregunta qué desayunaron, almorzaron y cenaron hace tres días atrás; cada uno qué hizo de relevante. Una vez obtenidas las participaciones empezar con la explicación de la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor mediante la visualización y memorización de imágenes.

**ACTIVIDAD:** los relojes

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

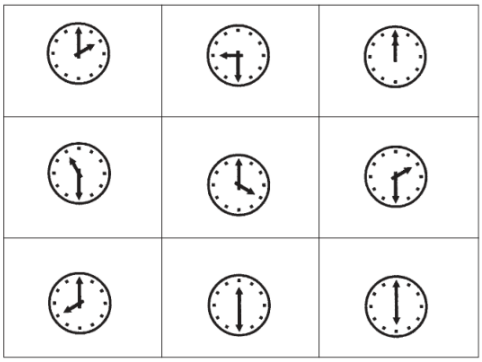
-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

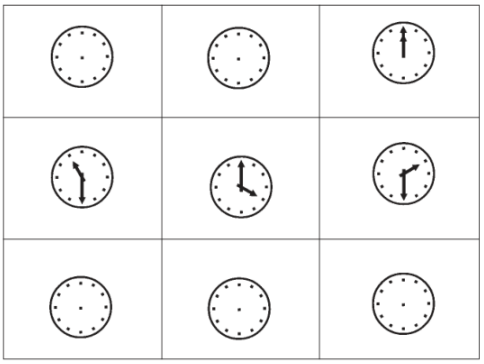
Se le dará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que mire atentamente el siguiente recuadro durante dos minutos aproximadamente.

**LÁMINA 1**



**Tarea:** sin volver a mirar el recuadro anterior, intente completar los relojes en blanco indicando la hora que marcaban en la plantilla anterior.

**LÁMINA 2**



**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la visualización y la concentración.

**ACTIVIDAD:** encontrando pareja

**TIEMPO: 1**5 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

.lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le facilitara la lámina al adulto mayor y se le pedirá que encuentre dos parejas de letras que son exactamente iguales. Se le pedirá que cuando las encuentre las marque con un circulo.

**LÁMINA**



**TERCER MOMENTO:**

Poner en una ronda a los adultos mayores y preguntarles a cada uno qué ropa traía el día de ayer cada uno de los integrantes incluyendo, por ejemplo, qué ropa traía Juan el día de ayer y un participante responde, luego pasar a otro integrante y preguntar que ropa traía María y así sucesivamente; al finalizar cuando todos ya hayan participado, que cada uno diga dos mudas de ropa de la facilitadora que traía durante todo este tiempo del programa, sin que repitan, cerrar la sesión con recomendación y retroalimentación. (15 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 57 minutos

**SESIÓN 9**
**PRIMER MOMENTO:**

Se da la bienvenida a los adultos mayores y se les pregunta qué tal su semana a cada uno qué hicieron de relevante. Una vez obtenidas las participaciones empezar con la explicación de la primera actividad. (10 minutos)

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la visualización de los detalles de imágenes.

**ACTIVIDAD:** fijarse en los detalles

**TIEMPO**: 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

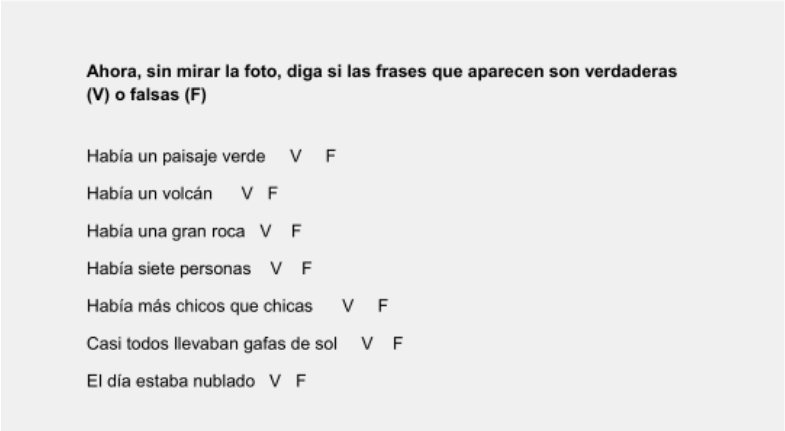
**DESCRIPCIÓN:**

La o el coordinador entregará una lámina al adulto mayor, le pedirá que mire bien la imagen, se le dará a un minuto o dos para que mire todos los detalles, se le hará preguntas sobre la imagen mientras la estén mirando. Una vez realizada la consigna se le quitará la imagen y se le dará una hoja con preguntas donde tendrá que poner falso o verdadero. (Las preguntas relacionadas a la imagen). En caso de que no pueda leer el adulto mayor se le preguntará y el responderá de manera verbal

## LÁMINA 1




## LÁMINA 2




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** fortalecer la atención del adulto mayor mediante la complementación de piezas.

**ACTIVIDAD:** Completando la pieza faltante

**TIEMPO**: 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-láminas de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

El adulto mayor tendrá que adivinar cuál es la pieza faltante de la imagen y luego tacharla una vez encontrada la pieza correcta.

**LÁMINA 1**

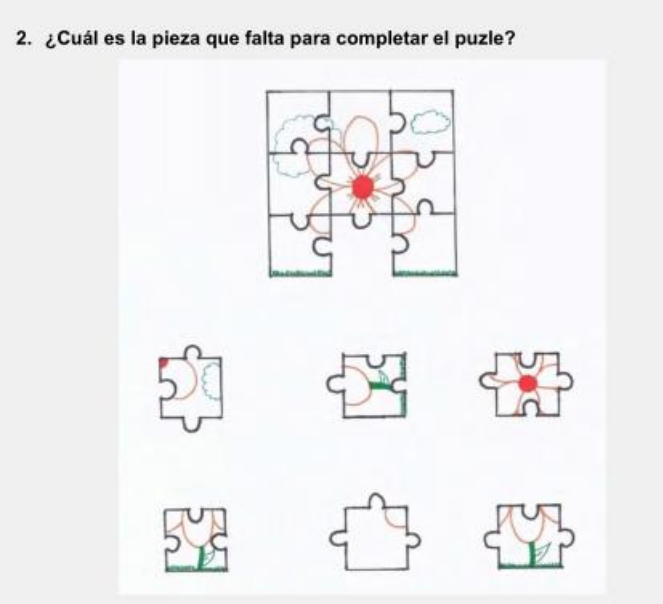



**LÁMINA 2**

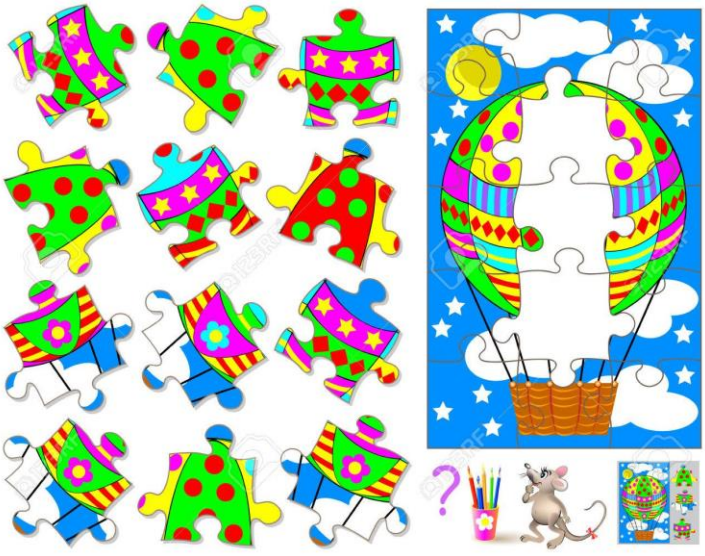


**LÁMINA 3**



**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor **y** que sea capaz de ubicar de manera correcta todas las ovejas.

**ACTIVIDAD:** ubicando ovejas

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

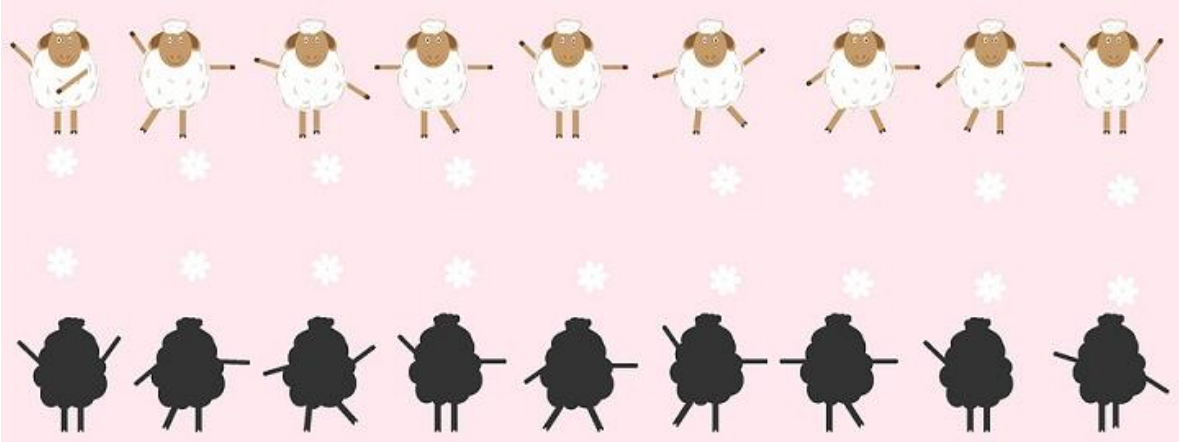
-ficha de imágenes

-lápiz de color

**DESCRIPCIÓN:**

Se le facilitara al adulto mayor las fichas y los moldes, se le dirá que mire atentamente y encaje las ovejas a sus lugares del molde.

El adulto mayor tendrá que ubicar con una flecha los diferentes lugares de las ovejas.



**CUARTO MOMENTO:**

Preguntarles a los adultos mayores qué actividad les gustó más y que explique por qué y haga un breve resumen de la actividad en general. Una vez haber participado todos se hace el cierre. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 88 minutos

**SESIÓN 10**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su mes cómo la están pasando, cómo les está yendo con estas actividades ya realizadas, como se están sintiendo. Una vez que todos hayan participado se da inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que el adulto mayor sea capaz de identificar el objeto más grande para así fortalecer su atención y concentración.

**ACTIVIDAD:** señalando objetos

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

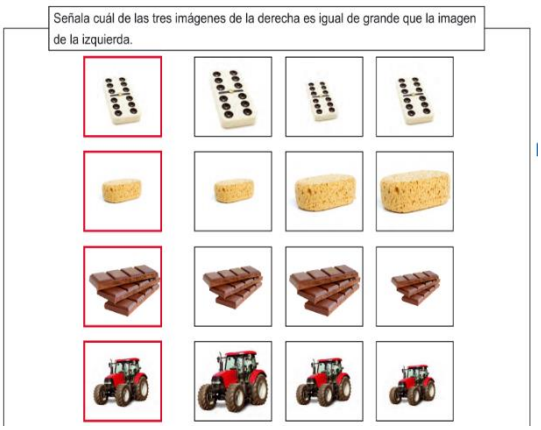
-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se les dará varias láminas a los adultos mayores y se les pedirá que señalen cuál de las dos imágenes es igual de grande que la  de arriba, se les pedirá que la cierren en un círculo, se les pedirá que observen bien para que no se equivoquen.

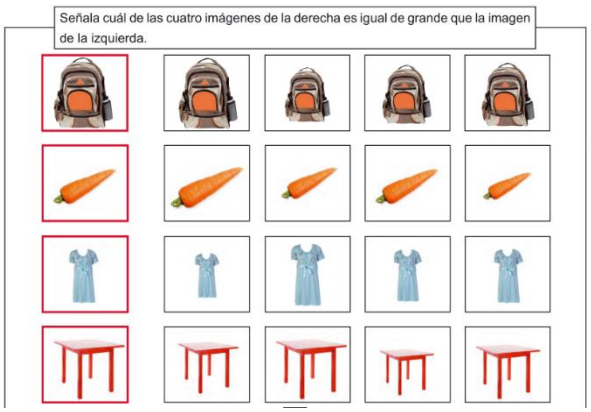
**LÁMINAS**









**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la visualización y señalamiento de figuras.

**ACTIVIDAD:** señalando figuras

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

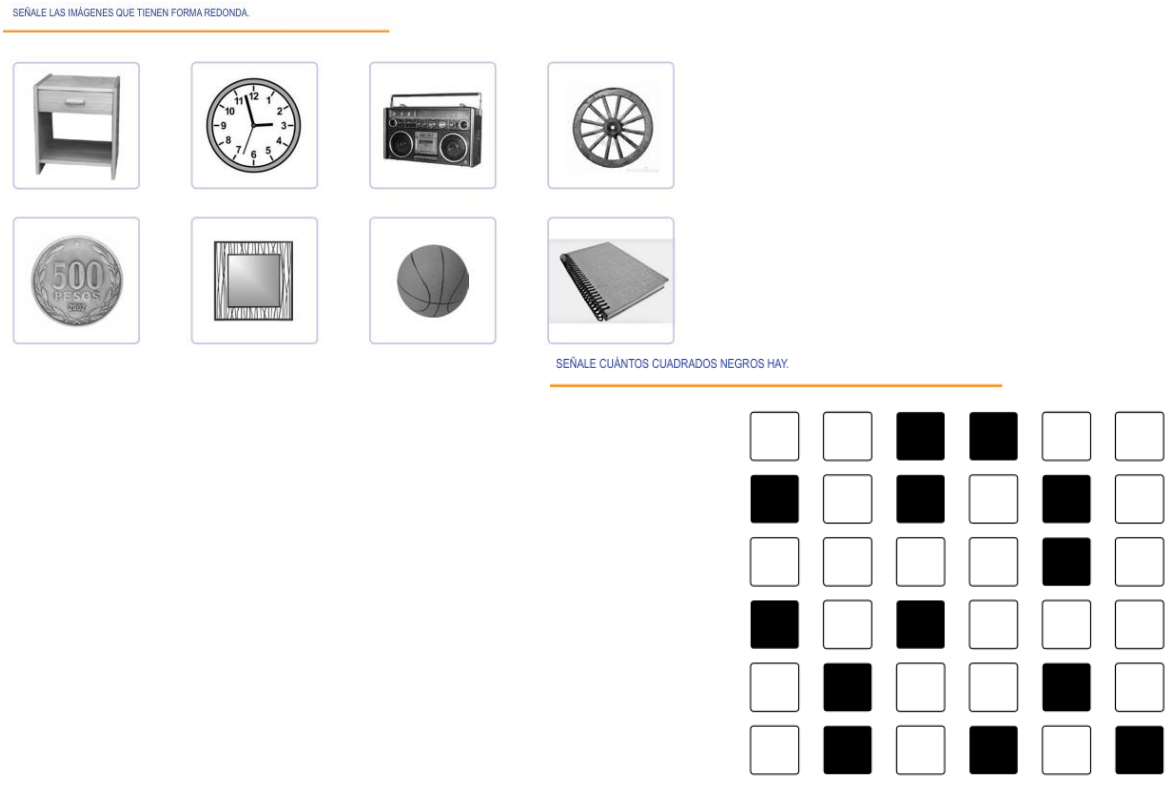
-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se otorgara las láminas al adulto mayor y se le pedirá que señale lo que le pide cada lámina.

**LÁMINA**



**CUARTO MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más. Una vez obtenido todas la respuesta se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 93 minutos

**SESIÓN 11**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles que tal su día. Una vez respondidos unos cuantos, se les pide que cada uno elija a quien decirle algo positivo este día. En esto si tienen que participar todos, ya cuando todos hayan participado se da inicio con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer el área de atención del adulto mayor mediante la selección indiscriminada de números y letras.

**ACTIVIDAD:** marcando números y letras

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de esta actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Se les dará varias láminas a los adultos mayores y se les pedirá que marquen con un círculo las letras o números según lo que la lámina indique. Una vez que todos hayan entendido la consigna decirles que empiecen.

**LÁMINA 1**

**MARQUE CON UN CÍRCULO EL NÚMERO 7**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 6 | 2 | 3 | 2 | 5 | 8 |
| 8 | 7 | 9 | 6 | 3 | 6 | 1 | 4 |
| 5 | 6 | 9 | 8 | 4 | 5 | 2 | 3 |
| 6 | 5 | 4 | 5 | 8 | 7 | 9 | 7 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 1 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 1 | 5 | 1 | 6 | 4 | 8 | 7 | 8 |
| 7 | 8 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 6 |

**LÁMINA 2**

MARQUE CON UN CÍRCULO

LAS LETRAS DESPUÉS DE LA “F”

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | F | W | Z | D | F | P | B | F | I |
| M | C | B | F | E | S | F | P | A | L |
| F | G | F | B | J | R | P | F | H | S |
| P | J | R | F | U | A | Q | N | R | P |
| O | L | E | R | Z | S | W | D | T | F | T |
| M | U | Y | X | F | R | T | F | I | S |
| O | T | F | G | F | H | F | I | G | N |
| Ñ | F | R | F | F | R | S | F | W | N | B |

## LÁMINA 3

MARQUE CON UN CÍRCULO ALREDEDOR DE LAS PALABRAS QUE CONTENGAN LAS LETRAS "BL"

Batalla Blanco Bebida Bloc Bandera
Banco Bola Bula Blusa Belén
Bala Blonda Baldosa Blando Banca
Biblioteca Boca Bate Brisa Brillo
Bloque Bolsón Biblia Bloqueo Bar

## LÁMINA 4

MARQUE CON UN CÍRCULO ALREDEDOR DE LAS PALABRAS QUE CONTENGAN LAS LETRAS "PR"

Partida Promesa Pozo Prueba Pena
Prisa Puerta Prado Precio Programa
Portal Piso Probador Premio Patio
Preso Parte Primo Pasaje Prisionero
Práctica Portal Prestar Probar Peso

## LÁMINA 5

MARQUE CON UN CÍRCULO TODAS LAS LETRAS "T" DEL SIGUIENTE TEXTO.

Me gustas cuando callas porque estás como ausente,
y me oyes desde lejos, y mi voz no te toca.
Parece que los ojos se te hubieran volado
y parece que un beso te cerrara la boca.

Como todas las cosas están llenas de mi alma
emerges de las cosas, llena del alma mía.
Mariposa de sueño, te pareces a mi alma,
y te pareces a la palabra melancolía.

Me gustas cuando callas y estás como distante.
Y estás como quejándote, mariposa en arrullo.
Y me oyes desde lejos, y mi voz no te alcanza:
déjame que me calle con el silencio tuyo.

Déjame que te hable también con tu silencio
claro como una lámpara, simple como un anillo.
Eres como la noche, callada y constelada.
Tu silencio es de estrella, tan lejano y sencillo.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención del adulto mayor mediante la identificación de imágenes sobrepuestas.

**ACTIVIDAD**: imágenes sobrepuestas

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de esta actividad

-lápiz

-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará varia láminas al adulto mayor y se le pedirá que mire atentamente y mencione el nombre de los elementos superpuestos y los escriba en la hoja que se le proporcionará. En caso algunos de ellos no pueda escribir el facilitador le ayudara escribiendo lo que le dicte.

**LÁMINA 1**

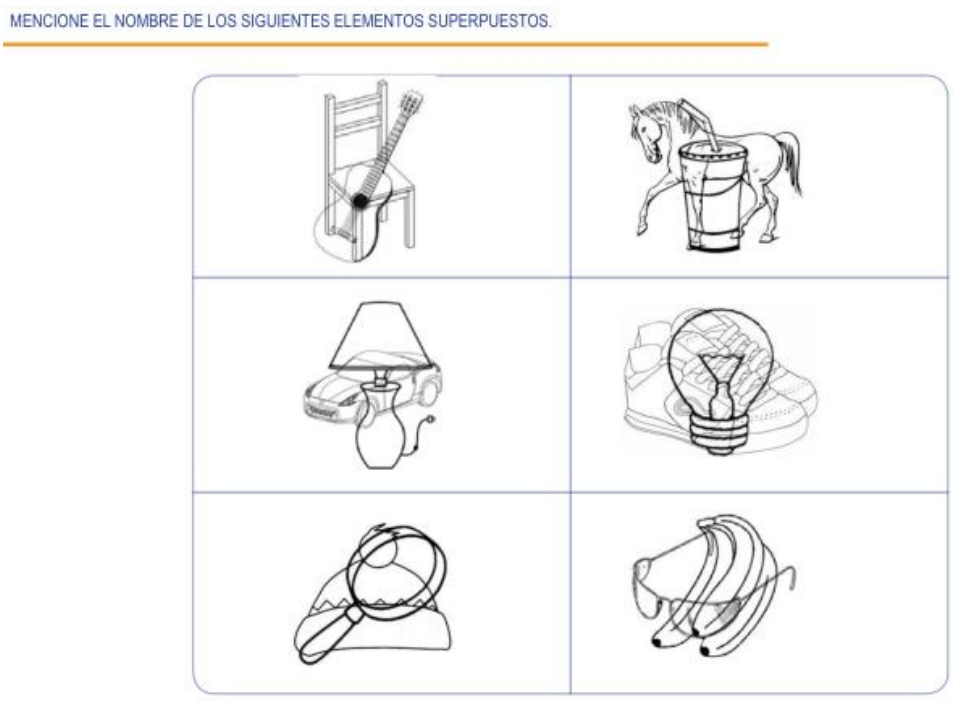
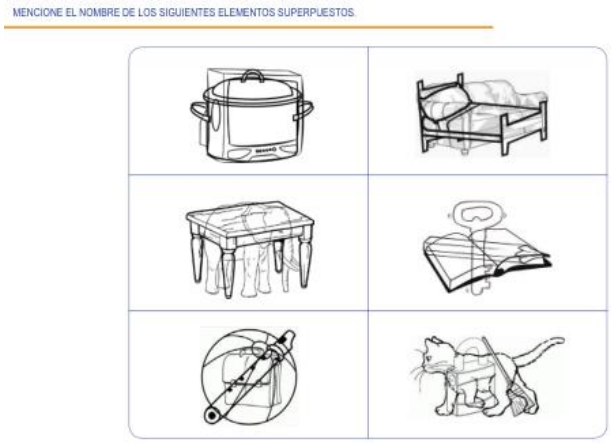
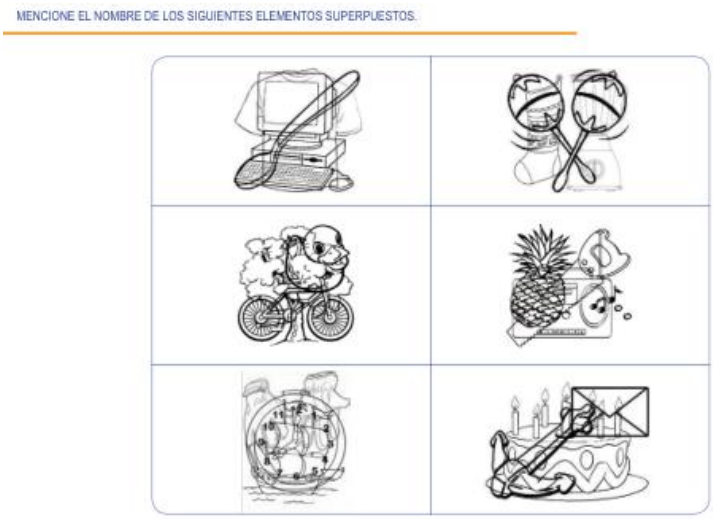


**LÁMINA 2**




LAMINA 3




**TERCER MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más. Una vez obtenidas todas las respuestas se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 102 minutos

**SESIÓN 12**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles a cada uno cómo estaban vestidos sus compañeros el día de ayer, por ejemplo Rosa cómo estaba vestida Juan ayer y qué color de ropa eran, así sucesivamente con todos los participantes. Una vez tenidas todas las respuestas dar inicio con las actividades. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención inmediata del adulto mayor.

**ACTIVIDAD:** encuentra al impar

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se facilitará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que mire detenidamente ya que en la imagen todos los dibujos tienen una pareja, menos una de ellas.

**LÁMINA**



**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que sea capaz de encontrar los objeto perdidos

**ACTIVIDAD:** sopa de letra

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

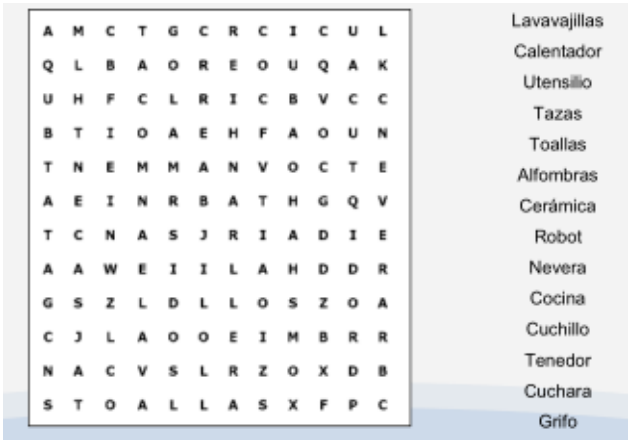
-lámina de la actividad

-Lápiz de colores

**DESCRIPCIÓN:**

Se les proporcionará una sopa de letra y se les dirá los objetos de la cocina que se han perdido, búsquelos en la siguiente sopa de letras, en caso que haya adultos mayores que no puedan leer se los pondrá con alguien que pueda y ambos harán el ejercicio.

**LÁMINA**




**TERCER MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores que les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más. Una vez obtenidas toda la respuesta se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 82 minutos

**SESIÓN 13**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores preguntarles qué tal su día, que nombren 3 actividades de las primeras que realizó (ATENCION); en caso que no se acuerden darles pistas para que haya mejores respuestas. Una vez obtenida de todas sus participantes iniciar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Se trabajará la atención y memoria del adulto mayor mediante la identificación de una vocal y el entendimiento del texto.

**ACTIVIDAD:** encontrando "a"

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de actividad

-Lápiz de color

**DESCRIPCIÓN:**

Se les dará una lámina con una historia y se les pedirán que hagan un circulo a todas las a que aparezcan en el texto. Al finalizar se les preguntara de que trata la historia, que cada uno haga un resumen de la pequeña historia.

**LÁMINA**

Alicia era la dueña de una pensión donde se alojaba la más diversa clase de personas. Había un poeta, un estudiante de medicina, un pintor, una arquitecta y un matrimonio con un bebé. Alicia se encargaba de todos ellos como si de sus propios hijos se tratara. Por eso, aquella Navidad se pusieron todos de acuerdo para hacerle un bonito regalo. Entre todos le compraron un precioso gato de angora.

**SEGUNDO MOMENTO:**

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Estimular la atención del adulto mayor con la identificación de imágenes de la creación de su collage.

**ACTIVIDAD:** Creamos nuestros propios cuadros

**MODO DE EMPLEO:** individual

**TIEMPO:** 60 minutos

**MATERIALES:**

-Tijeras

-Revistas, folletos de propagandas, periódicos, libros con imagen, fotos de internet, etc.

-Pegamento

-Cartulina

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de que el adulto mayor pegue en una cartulina fotos que el mismo recortó de revistas, creando diferentes imágenes temáticas (un comedor, una playa, una ciudad, un mural con animales mamíferos)

1. Buscar fotos en revistas y recortarlas
2. Una vez recopilada una buena cantidad de imágenes, decidir el tema del mural
3. Colocar las fotos sobre una cartulina probando las combinaciones posibles y pegarlas cuando se encuentre la que más guste

Los murales pueden hacerse de muchos temas como ser: partes de la casa, animales, vehículos de locomoción, paisajes, etc.

Para aumentar la motivación del adulto mayor es conveniente buscar temas que les guste y a los que sean aficionados, por ejemplo si le gustan los coches, se harán un mural sobre marcas de coches.

Para conseguir fotos de los temas deseados, podemos consultar revistas o folletos relacionados con esos temas.

También se puede crear un mural abstracto pegando a nuestro gusto todas las fotos o elemento que queramos.

Una vez terminado el collage se le puede pedir que identifique los objetos contenidos en él, si tiene dificultades le ofreceremos pistas para que lo consiga. Ejemplo: para identificar la foto de una cucaracha se le puede preguntar ¿puedes señalarme donde está la cucaracha?

**TERCER MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quién; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente lo diga con unas palabras agradables, una vez escuchado a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 77 minutos

**SESIÓN 14**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué actividades realizó hace una semana que digan el nombre y sus materiales y que otros participantes la desarrollen; una vez obtenidas las participaciones, comenzar con las dinámicas. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención y comprensión con las indicaciones que se le da al adulto mayor para la realización de la actividad.

**ACTIVIDAD:** bordado con lana

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-cartón

-lápiz

-lana y aguja

-plantillas de imágenes

-papel carbón

**DESCRIPCIÓN:**

Se le pedirá al adulto mayor que dibuje una figura simple sobre el cartón y una vez terminada de dibujar que haga unos pequeños agujeros por todo el contorno de la misma con una distancia entre sí de aproximadamente 5 mm. Para hacer estos agujeros se puede utilizar la punta de un lápiz o una aguja.

Al finalizar este último paso se podrá comenzar con el bordado al ensartar una aguja con lana e ir pasándola de un lado al otro a través de los agujeros.

Mientras va realizando la actividad se le preguntará qué color de lana está ocupando, si alguna vez realizó esta actividad, qué imagen está realizando.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocarán lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quien; la facilitadora lo incentivará que al entregar el presente lo diga con unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 82 minutos

# MEMORIA

**MEMORIA**

## 5.1.3. MEMORIA A CORTO PLAZO

**OBJETIVO:**

Trabajar y estimular la memoria a corto plazo de los adultos mayores institucionalizados mediante ejercicios lúdicos y de la vida cotidiana.

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO**

10 minutos de presentación del facilitador y los adultos mayores (nombre completo, color favorito, plato favorito y expectativas del programa)

2 minutos de explicación de la primera dinámica

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria fotográfica del adulto mayor mediante la visualización de imágenes.

**ACTIVIDAD:** observando imágenes

**TIEMPO TOTAL:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Láminas de este ejercicio.

-Revistas, periódicos, libros.

-Papel y lápiz.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en mostrar 4 imágenes diferentes, sencillas al adulto mayor para que la observe detenidamente, observar cada imagen por 2 minutos para que la retenga en la memoria y la dibuje inmediatamente después.

Se le debe animar a que observe detenidamente la imagen. En voz alta que describa lo que ve. Que intente recordar lo mejor posible para poder dibujarla de memoria posteriormente.

Se le debe animar a que cierre los ojos para intentar visualizar la imagen que acaba de ver. Después de imaginarlas durante unos segundos, que vuelva a mirar la imagen.

Una vez que haya tenido el tiempo suficiente para retenerla retiramos la imagen y le facilitamos una hoja en blanco en la que deberá intentar dibujarla.

**Por ejemplo:**

1. "observa esta imagen detenidamente. Dime que es lo que ves. Mírala bien porque después tendrás que intentar recordarla lo mejor que puedas."
2. "cierra los ojos e intenta visualizar la imagen. Ahora mírala de nuevo."
3. "ahora tendrá que dibujar la imagen de memoria en este papel".
4. Se le dará un tiempo de 1 minuto para que dibuje las imágenes.

LÁMINA 1

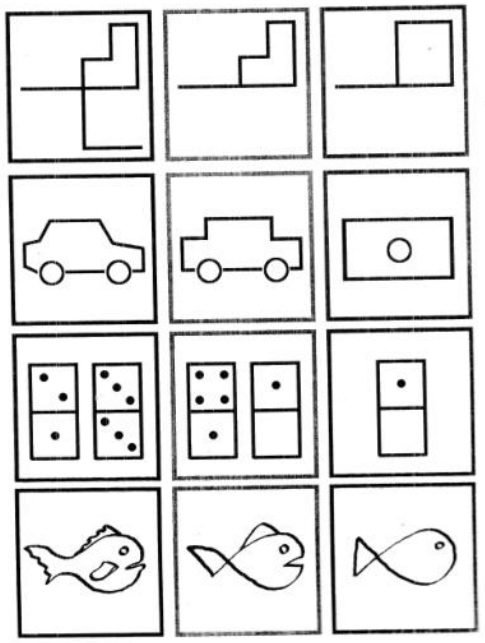


LÁMINA 2

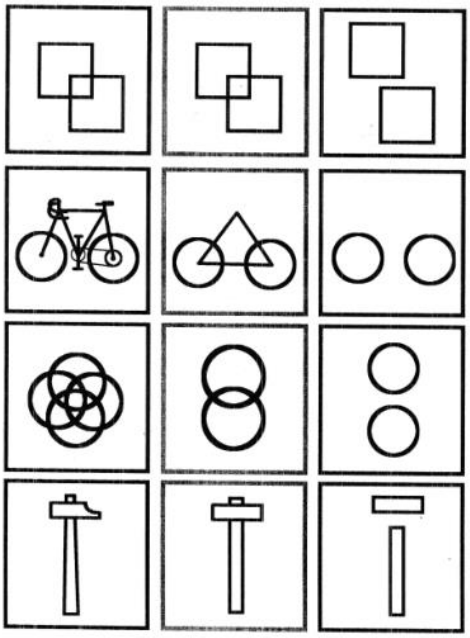


LÁMINA 3

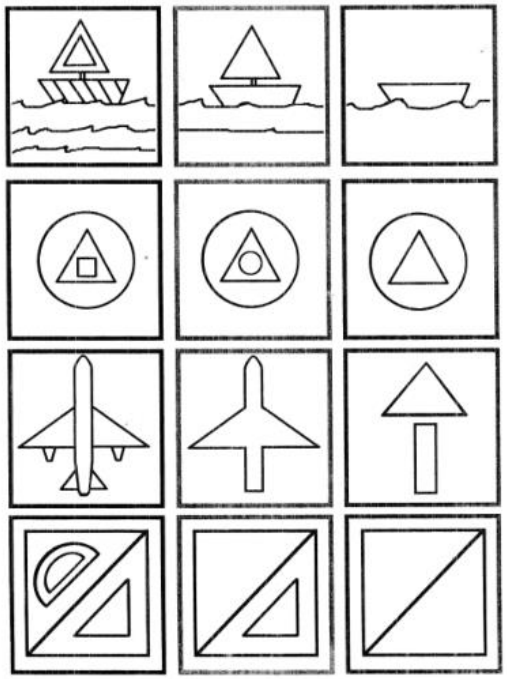
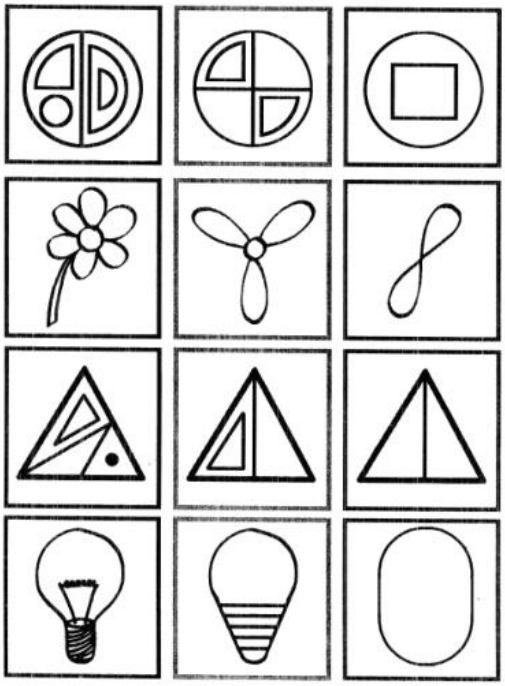


LÁMINA 4



**SEGUNDO MOMENTO**

1 minuto para la explicación de la dinámica

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria del adulto mayor mediante la retención de información.

**ACTIVIDAD**: reproducir

**TIEMPO DE LA ACTIVIDAD:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

-Cronometro

-Lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se le pide al adulto mayor que memorice el dibujo de la lámina que se le mostrará. (Mostrar el dibujo durante dos minutos aproximadamente para que logre retener de manera correcta las imágenes)

Una vez que el adulto mayor haya memorizado se le facilitará una hoja y un lápiz y se le pedirá que reproduzca la figura que se le mostró anteriormente (1 minuto para la reproducción de cada dibujo)

## LÁMINA 1

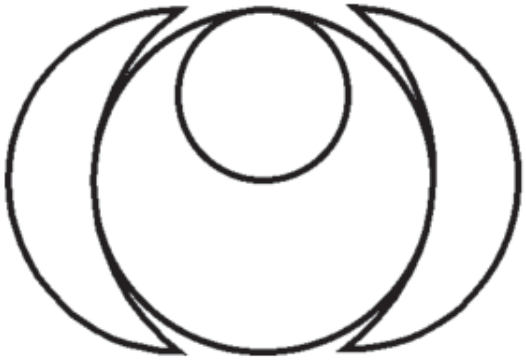


**LÁMINA 2**

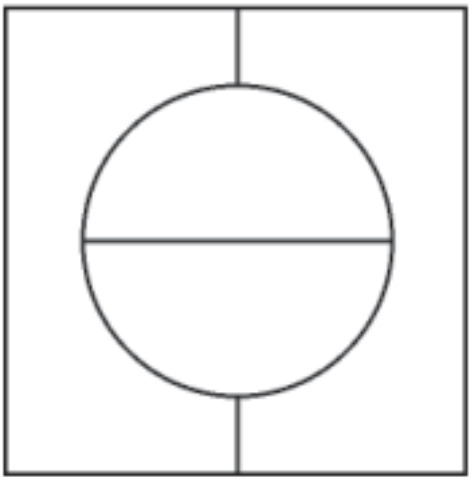


**LÁMINA 3**



**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para la explicación de la dinámica

**OBJETIVO:** Fortalecer la concentración de los adultos mayores mediante dictados.

**ACTIVIDAD**: organizar

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Hoja boom

-Lápiz

-Lámina

**DESCRIPCIÓN:**

El facilitador (a) tendrá que leer por dos minutos aproximadamente un párrafo y se le pedirá que escuche atentamente, y memorice ya que después tendrá que responder algunas preguntas referidas al párrafo, si en caso que no entendió se puede repetir dos a tres veces la lectura.

Una vez haya memorizado se le facilitará una hoja en blanco y se le pedirá escriba de mayor a menor los componentes del equipo de básquet de Juan que acaba de memorizar. (1 minuto para escribir o dictar).

**LÁMINA**

Estos son los componentes del equipo de básquet de Juan: Juan nació antes que Mario. Ricardo es el pequeño del equipo y Antonio es el mayor. José nació antes que Mario pero después que Juan. Luis nació dos días después que Antonio y tres días antes que Juan.

**CUARTO MOMENTO:**

La o el facilitador le preguntará al adulto mayor qué tal se sintió con las dinámicas y cuál fue la que más le gustó; una vez contestado se cerrara la sesión. (Esto por 10 minutos)

**TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN:** 94 minutos

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su día; una vez que todos hayan respondido, el facilitador(a) preguntará: ¿qué actividades realizamos el día de ayer, pueden decirme con su nombre? (10minutos)

Seguidamente se prosigue a explicarle la dinámica. Esto por 1 minuto.

**OBJETIVO:** Reforzar la memoria auditiva de los adultos mayores.

**ACTIVIDAD:** repitiendo palabras

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-palabras, frases, textos.

-papel y lápiz.

-libro, cuentos, revistas, periódicos, etc.

**DECRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que intente memorizar palabras. Frases o textos que le podemos decir o leer para que intente recordarlos inmediatamente, una vez que se lo digamos pedirle que él o ella nos diga lo que recuerda.

Se trata de que el adulto mayor repita de palabra lo que acaba de escuchar. Este procedimiento facilitará el recuerdo al promover que la respuesta sea los más inmediata posible. Si la persona tiene capacidad, se le puede pedir que escriba lo que recuerde.

**Ejemplo:**

**PALABRAS:** libélula, mantel, quisquilla, servilleta, etc.

¿Recuerdas las palabras que te acabo de decir? ¿Me las puedes repetir?

**FRASE:** La luna reflejaba su luz contra el estanque verde de las ranas.

¿Recuerdas lo que te acabo de leer?

**TEXTOS:** (Variados, sobre los que se pueden hacer preguntas concretas).

¿Qué recuerdas acerca de la historia que te acabo de leer?

Ahora te voy a hacer algunas preguntas sobre la historia. ¿Qué te parece?

Algunas ideas…

**PALABRAS:**

Libélula, botón, entrenador, turrón, arroz, sandía, caja, hélice, señal, garra, balón, disco, paraguas, salón, playa, nieve, antena, caminata, clamor, azul, pato, rodilla, puente, rejilla, nariz, biberón, tornillo, calma, coche, camisola, alicate, avestruz.

**FRASES:**

El perro corre detrás de la liebre.

Digan lo que digan, hoy hace mucho frío.

Si me los dejas, podré utilizarlos para pintar el cuadro.

Cuando sale el sol me siento mejor.

Estoy escribiendo una carta tan bonita, que creo que no la voy a enviar.

Ángela ha ido a la fuente por agua. No sé cuándo vendrá.

Tanto si viene como si no, yo voy a ir a ver la película que estrenan este mes.

**TEXTO:**

La mula de José estaba bebiendo agua en el pilón de la fuente. José, montado en la mula, esperaba pacientemente para que esta calmara su sed. De repente, la mula dio un salto asustada por los peces que se atrevían en el agua verdosa. José cayó en el fresco pilón y acompañado de las risas de sus paisanos, salpicó a la mula con cierto humor. La asustada mula salió corriendo y no paró hasta legar al pueblo más cercano.

Cuando llegó la Navidad, Mateo ya había escrito la carta a los reyes magos tres meses antes. Les pidió que les trajesen un balón de baloncesto, un cuaderno espiral y un bastón para su abuelo.

**SEGUNDO MOMENTO:**

La o el facilitador se tomará 1 minuto para explicar la consigna y que el adulto mayor entienda.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria inmediata mediante la memorización de imágenes.

**ACTIVIDAD:** visualizando estrellas

**TIEMPO:** 15 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lápices de color

-lámina

**DESCRIPCIÓN:**

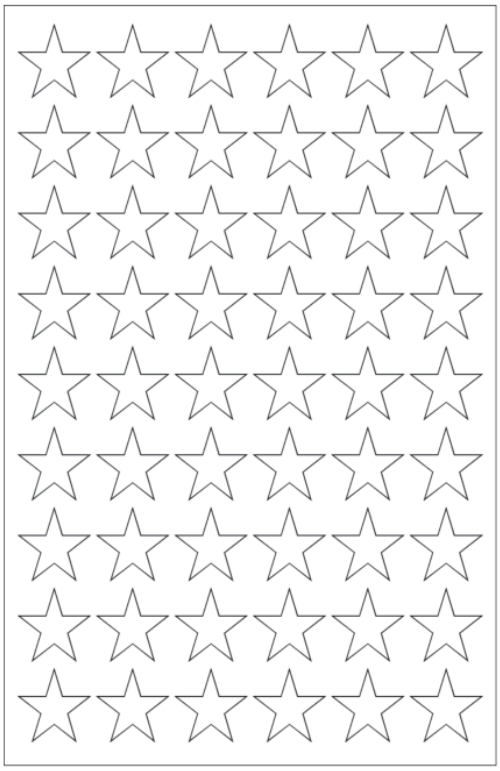
Se le mostrará por dos minutos la lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice la posición exacta de las estrellas sombreadas.

Una vez haya memorizado las estrellas sombreadas se le pedirá que sombree las estrellas en la misma posición que acaba de ver en la panilla anterior.

**LÁMINA PARA MOSTRAR**



**LÁMINA PARA RELLENAR**



**TERCER MOMENTO:**

Cerrar la sesión y que el adulto mayor cuente su experiencia y qué tal les parecieron las dinámicas. (Esto por 10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 67 minutos

**SESIÓN 3**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su día; una vez respondido, preguntarle qué actividades realizamos el día de ayer, puedes decirme con su nombre y desarrollo. Esto por 10 minutos.

Seguidamente se prosigue a explicarle la dinámica. Esto por 1 minuto.

**OBJETIVO:** Ejercitar la memoria utilizando su capacidad de asociación.

**ACTIVIDAD:** asociando cosas
**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

Libros, horarios, láminas.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que intente memorizar diferentes tipos de cosas, favoreciendo su recuerdo mediante el método de ASOCIACIÓN.

**EJEMPLOS:**

Relacionar los días que hay que ir regularmente a algún sitio (terapia) en los respectivos días de la semana.

Asociar los tipos de ropa con las estaciones del año.

Relacionar expresiones faciales agradables con la sensación de felicidad.

Asociar un tono de voz respetuoso con la sensación de seguridad.

La aplicación tiene un carácter práctico a la vez que permite ejercitar la memoria. Se trata de utilizar una propiedad de la memoria tan importante como la capacidad de asociación. Se dice que la memoria es pura asociación. A veces asociamos cosas entre sí de manera involuntaria. Pero en este ejercicio se trata de reforzar algunas asociaciones previas, además de utilizar otras nuevas que nos permitan favorecer el recuerdo o el reconocimiento sobre aspectos de la vida cotidiana, como puede ser llamar por teléfono, saber de quién es la voz que suena, acordarse del nombre de alguien, recordar el nombre de la calle, etc.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la dinámica al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Estimular la concentración y visualización mediante secuencias de imágenes.

**ACTIVIDAD:** visualizando secuencias

**TIEMPO**: 10 minutos

**PARTICIPANTE:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-Lámina de la actividad

**PROCEDIMIENTO:**

Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que la mire atentamente y pueda memorizar las siguientes secuencias durante dos minutos aproximadamente.

Una vez haya memorizado las secuencias se le mostrará la segunda lámina y se le pedirá que mire atentamente y se le preguntará ¿Qué cambios se han producido en la siguiente secuencia respecto a la anterior? Se le incentivará a que recuerde el mayor número posible de secuencias.

**LÁMINA 1**

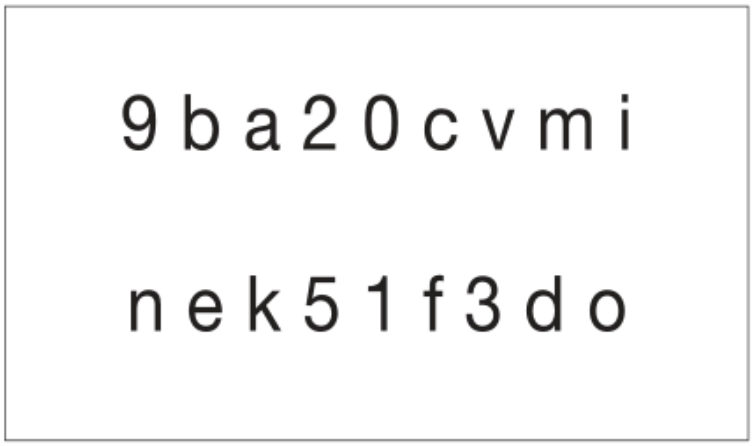
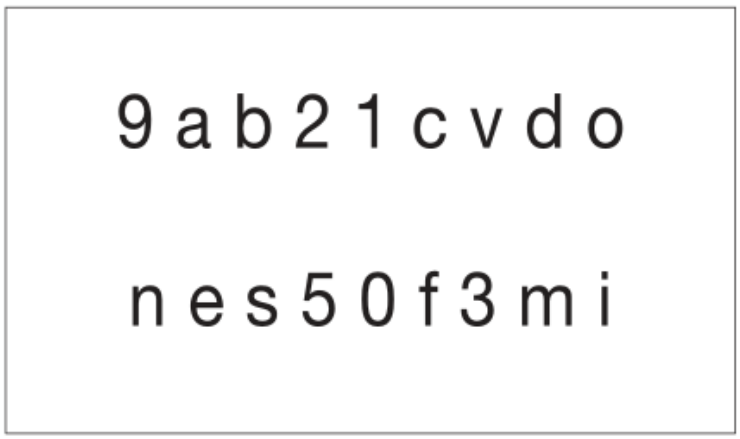



**LÁMINA 2**




**TERCER MOMENTO:**

Cerrar la sesión y que los adultos mayores cuenten su experiencia y qué tal les parecieron las dinámicas. (Esto por 10 minutos).

**TIEMPO TOTAL:** 62 minutos

**SESIÓN 4**

**PRIMER MOMENTO**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles al azar qué actividades ya realizamos, que nombren y nos comenten las descripciones de las actividades, esto por 5 minutos. (No todos participaran)

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención y concentración de los adultos mayores.

**ACTIVIDAD:** memoria de caras y nombres

**TIEMPO:** 30 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adulto Mayor

**MATERIALES:**

-lamina de este ejercicio.

-fotografías de personas no conocidas, personas algo conocidas, de personajes famosos.

-rostros, nombres y apellidos.

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de que intente recordar los nombres de diferentes rostros de persona.

Se tiene que fijar bien los rasgos de cada una de las caras que se le presentan para que sea capaz de relacionarlas con otras personas conocidas. También se puede realizar el nombre para asociarlo con alguna cosa que tenga relación.

Debemos implementar suficiente tiempo para que sean capaces de conectar los nombres con las caras a su manera. Para ello les podemos ayudar dando pistas y sugerencias.

Antes de recordar lo nombres, se pueden mezclar dichas caras con otras no presentadas, para ver si recuerda a las personas que vio por primera vez.

A la hora de recordar los respectivos nombres, es bueno ayudarle con pistas, sobre todo aquellas que tengan relación con el nombre. Por ejemplo, se llama Margarita y se parece a la enfermera Marga.

Es interesante repetir el ejercicio durante varios días para ejercitar este tipo de memoria.

**Ejemplo:**

- Vamos a intentar recordar los nombres de las personas que te voy a enseñar a continuación en unas fotografías… ¿bueno?
- Mira esta señora se llama Eugenia, este hombre de aquí se llama Manolo y esta niña se llama Marina…




**SEGUNDO MOMENTO**

1 minuto para explicar la actividad

**OBJETIVO:** Reforzar la asociación del adulto mayor

**ACTIVIDAD:** memorizando modelo

**TIEMPO**: 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lápiz

-lámina de la actividad

**PROCEDIMIENTO:**

Se mostrará una lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice el modelo; para ello que asocie cada flecha con su correspondiente número.

Una vez que el adulto mayor haya memorizado y asociado los números con las flechas se le facilitará la lámina y se le pedirá que en el recuadro escriba por orden, de derecha a izquierda, debajo de cada flecha, su número correspondiente.

**LÁMINA 1**

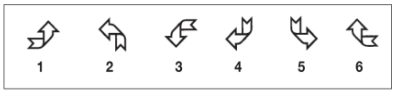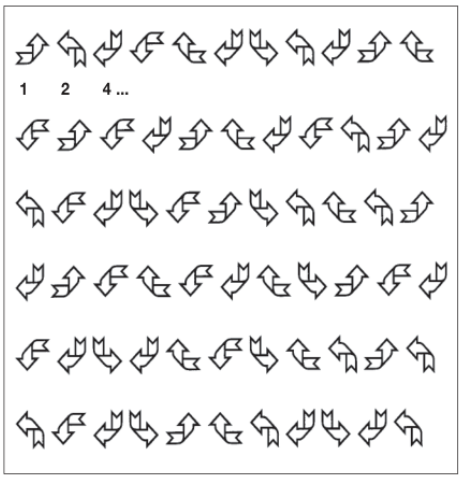



**LÁMINA 2**




**TERCER MOMENTO:**

Cerrar la sesión y que los adultos mayores cuenten cómo fue su experiencia con la sesión y qué tal parecieron las dinámicas. (Esto por 10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 67 minutos

**SESIÓN 5**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su día; una vez respondido, preguntarle qué actividades realizamos el día de ayer. Puedes decirme una con su nombre, materiales y desarrollo. Esto por 10 minutos. (Participan todos)

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria inmediata de los adultos mayores institucionalizados

**ACTIVIDAD:** memoria de letras y palabras

**TIEMPO**: 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-láminas de este ejercicio.

-revistas, periódicos, libros.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en mostrarle un conjunto de LETRAS, SÍLABAS O PALABRAS para que las retenga en la memoria y las recuerde después.

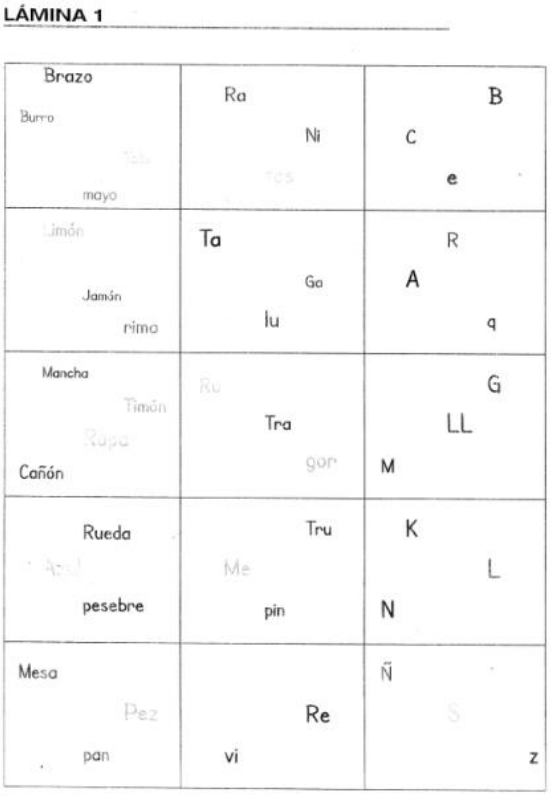
Se le debe animar para que cierre los ojos e intente recordar los elementos de la lámina que acaba de ver. Después de repetir las letras, silabas o palabras, que vuelva a mirarlas de nuevo para contrastar, corregir y reaprender.

Una vez haya transcurrido el tiempo suficiente para aprender las palabras, silabas o letras, retiramos la lámina y le facilitamos una hoja en blanco en la que deberá escribir todas las que recuerde.

Por ejemplo:

1. Observa estas letras detenidamente. Léelas despacio. Míralas bien, porque después tendrás que intentar recordarlas lo mejor que puedas.

2. Cierra los ojos e intenta recordarlas. Ahora míralas de nuevo.
3. Ahora tendrás que escribirlas de memoria en este papel.




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Fortalecer la retención de información de los adultos mayores.

**ACTIVIDAD:** organizando números prefijos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

-lámina

**PROCEDIMIENTO:**

Se mostrará una lámina al adulto mayor donde estarán prefijos telefónicos nacionales, los cuales se pedirá que memorice (mostrar por 1 minuto aproximadamente)

Se le facilitará una hoja en blanco y un lápiz al adulto mayor y se le pedirá que escriba los prefijos telefónicos nacionales del recuadro que acaba de memorizar.

**LÁMINA**

| | |
|---|---|
| • PERÚ | 51 |
| • ARGENTINA | 54 |
| • VENEZUELA | 58 |
| • BOLIVIA | 591 |
| • BRASIL | 55 |
| • CHILE | 56 |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para explicar la dinámica al adulto mayor

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria del adulto mayor mediante la organización de palabras

**ACTIVIDAD:** Organizando palabras

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Lámina de la actividad

-Hoja boom

-Lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se pide al adulto mayor que lea atentamente las siguientes palabras e intente memorizarlas y las organice en orden alfabético mentalmente, durante dos minutos aproximadamente.

Una vez haya memorizado y organizado mentalmente las palabras se le dará el papel boom y un lápiz y se le pedirá que escriba las palabras que acaba de memorizar, pero en esta ocasión por orden alfabético.

**LÁMINA**




**CUARTO MOMENTO:**

Cerrar la sesión y que el adulto mayor cuente su experiencia; qué tal les parecieron las dinámicas y se hará una retroalimentación del día (Esto por 10 minutos).

**TIEMPO TOTAL:** 113 minutos

**SESIÓN 6**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y que nos cuenten qué hicimos en las primeras sesiones, y que nos nombre dos de las actividades y que una la desarrolle. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad al adulto mayor.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria de agrupación de los adultos mayores mediante listado de objetos o palabras.

**ACTIVIDAD:** agrupando

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-listas de palabras, imágenes de objetos.

-papel y lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que memorice una lista de palabras utilizando su previa clasificación o agrupación.

Es interesante aplicar el ejercicio haciendo cosas prácticas, como la compra. De esta manera, el ejercicio tendrá una utilidad todavía mayor y por lo tanto, proporcionará mayor satisfacción si se realiza a la medida de sus posibilidades.

**EJEMPLOS:**

YO: ¿Qué te parece si intentas recordar las palabras que te voy a decir a continuación?

EL/ELLA: muy bien

YO: Vaca, sal, cordero, jirafa, azúcar y patatas.

EL/ELLA: Vaca… jirafa y patatas…

YO: muy bien has recordado algunas, pero vamos a intentar mejorar el recuerdo, para lo cual, primero vamos a clasificar las palabras por grupo.

EL/ELLA: Es verdad, muy buena idea.

YO: ¿en qué grupos o familias de cosas los clasificarías?

EL/ELLA: había animales y patatas…

YO: Muy bien, había animales: la vaca, el cordero y la jirafa… y por otro lado están los alimentos: la sal, azúcar, y las patatas…

EL/ELLA: Es verdad

YO: Vamos a intentar recordar todas las palabras otra vez, veras como lo haces mejor…

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad al adulto mayor

**OBJETIVO:** que el adulto mayor sea capaz de relacionar cosas o personas mentalmente para que así refuerce la memoria a corto plazo.

**ACTIVIDAD:** Memorizando estudios Universitarios

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

El facilitador (a) leerá nombres de varias chicas que cursan diferentes estudios universitarios al adulto mayor mientras el facilitador vaya leyendo se le pedirá que intente relacionar cada nombre con la carrera que estudia, durante dos minutos aproximadamente.

Una vez el adulto mayor ya haya memorizado y relacionado los nombres con la carrera se le preguntara por ejemplo: ¿Qué estudia Amelia? ¿Quién estudia física? …

**LÁMINA 1**




**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad al adulto mayor

**OBJETIVO:** Estimular la memoria del adulto mayor mediante la retención de palabras.

**ACTIVIDAD:** reteniendo palabras

**TIEMPO:** 20 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-láminas de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Se le leerá la lámina 1 al adulto mayor y se le pedirá que escuche atentamente las siguientes palabras, leer como máximo dos veces. Intente retenerlo en su memoria.

Una vez haya memorizado las palabras se le dará la lámina 2 y se le pedirá que identifique las palabras que habían en la lámina 2.1.

**LÁMINA 1**

| |
|---|
| Lápiz |
| Reloj |
| Piedra |
| Teja |
| Factura |
| Agenda |
| Religión |
| Tormenta |
| Pisada |
| Gusto |

**LÁMINA 2**

| | |
|---|---|
| Pétalo | Tráfico |
| Genio | Tormento |
| Claro | Lápiz |
| Credo | Tejido |
| Reliquia | Pesado |
| Piedra | Gusto |
| Bolígrafo | Religión |
| Pisada | Traje |
| Roca | Agenda |
| Agente | Jalea |
| Folio | Fábrica |
| Pintura | Trágico |
| Tela | Lágrima |
| Reloj | Factura |
| Gasto | Teja |
| Justo | Tormenta |

**CUARTO MOMENTO:** Cerrar la sesión del día, haciendo una retroalimentación y que el adulto mayor manifieste qué actividad le costó más y por qué incitarle a que de un análisis. Luego la o el facilitador despedirá y cerrará. (Esto 10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 103 minutos

**SESIÓN 7**

**PRIMER MOMENTO:**

Se saludará a los participantes y se les preguntara ¿qué tal su día de ayer? ¿Qué cenaron? Que traten de recordar qué actividades se realizó en la sesión 2 y que nombren por lo menos 1 y la desarrollen. (Esto por 10 minutos)

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Que los participantes retengan y recuerden los números el mayor tiempo posible.

**ACTIVIDAD:** memoria de números

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-lámina de este ejercicio.

-revista, periódicos, libros.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en mostrarles un conjunto de NÚMEROS para que ellos los retengan en la memoria y los recuerden después.

Se les debe animar a que observen detenidamente los números. Que los lea en voz alta. Que intente almacenarlos lo mejor posible para poder recordarlos posteriormente.

Se le debe animar a que cierre los ojos para intentar visualizar los números que acaba de ver. Después de guardarlos durante uno segundos que los mire de nuevo.

Una vez transcurrido el tiempo suficientemente para aprenderlos, los retiramos y le facilitamos una hoja en blanco en la que deberá intentar escribirlos.

**Por ejemplo:**

1. Observa estos números detenidamente. Léelos. Míralos bien, porque después tendrás que intentar recordarlos lo mejor que puedas.
2. Cierra los ojos e intente visualizar los números. Ahora míralos otra vez.
3. Ahora escríbelos de memoria en este papel.

No solo mostrar los números de la lámina, sino números sacados de revistas libros o cuadernillos.

**LÁMINA 1**




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a corto plazo mediante la memorización de números.

**ACTIVIDAD:** memorizando los trillizos

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-papel boom

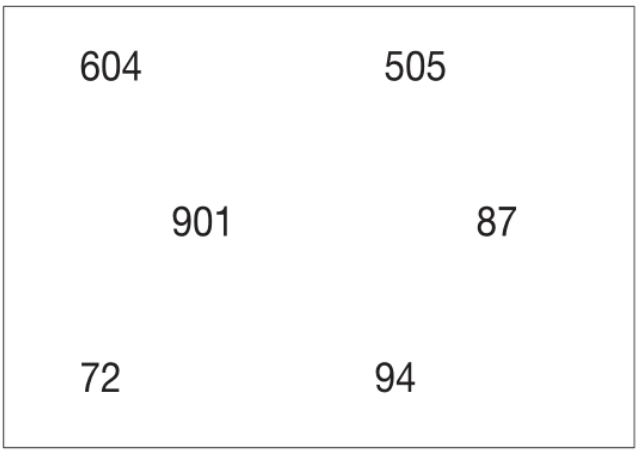
-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará al adulto mayor la lámina de la actividad y se le pedirá que memorice las siguientes cifras que tiene la lámina.

Una vez haya memorizado las cifras se le facilitará una hoja en blanco y un lápiz y se le pedirá que escriba los números que estaban en la lámina que se le mostró.

**LÁMINA 2**




**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a corto plazo mediante preguntas y la memorización de figuras.

**ACTIVIDAD:** memorizando figuras

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

-láminas

**DESCRIPCIÓN:**

Se mostrará la lámina con las figuras al adulto mayor y se le pedirá que memorice la posición de las siguientes figuras durante dos minutos aproximadamente.

Se le hará una serie de preguntas al adulto mayor y se le pedirá que responda:

¿En qué fila hay más figuras?

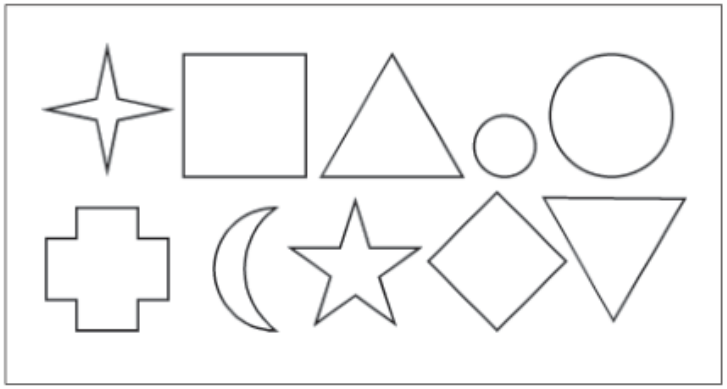
¿En qué posición está situada la media luna?

¿Qué formas se repiten?

¿Cuántas figuras hay en total?

Se le dará un lápiz y una hoja boom al adulto mayor y se le pedirá que reproduzca las figuras que ha memorizado con todas las figuras en el mismo orden.

**LÁMINA**



**CUARTO MOMENTO:**

Hacer la retroalimentación y conocer las opiniones de los participantes cuál actividad les gusto el día de hoy y por qué, una vez escuchadas, las participaciones hacer el cierre y despedirse. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 88 minutos

**SESIÓN 8**

**PRIMER MOMENTO:**

Se saludará a los participantes, se preguntará en que día estamos y la fecha, qué almorzaron hace dos días atrás, y qué tal estuvo su día ayer. (Esto por 5 minutos)

2 minutos para la explicación de la actividad y organizarlos.

**OBJETIVO:** Estimular la creatividad y el almacenamiento de recuerdo de los adultos mayores con los relatos del cuento.

**ACTIVIDAD:** completando el cuento

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-sobre con imágenes

-sillas

**DESCRIPCIÓN:**

Se los organizará a los participantes en una ronda.

La facilitadora tendrá 3 sobres dentro de los cuales habrá diferentes imágenes, se pedirá a un participante que escoja un sobre, por ejemplo escoge el sobre donde la imagen es de un niño, y se le dirá a cada integrante que tienen que formar una historia de acuerdo al sobre que escogieron.

El primer integrante dice una palabra el otro la continua repitiendo la palabra que dijo el primero pero aumentando una palabra más, las palabras que se digan tienen que tener relación ya que formaran un cuento.

EJEMPLO:

ADULTO MAYOR 1: había una vez un niño que salió

ADULTO MAYOR 2: había una vez un niño que salió a jugar

ADULTO MAYOR 3: había una vez un niño que salió a jugar con sus

……..



**HABÍA UNA VEZ UN NIÑO…**



**EL ES CARLOS UN DOCTOR DE…**



**MILI ES UNA GATITA QUE…**

**SEGUNDO MOMENTO:**

Se pedirá que cada uno cuente su experiencia hasta ahora qué le pareció y que nombre 3 actividades que realizó durante todo este tiempo; una vez terminado se da la retroalimentación de la sesión, se despiden y acomodan sus sillas. (Esto por 10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 47 minutos

**SESIÓN 9**

Se saludará a los adultos mayores y se les pedirá que cada uno diga 3 almuerzos, cenas y desayuno que comió durante la semana. (Esto por 5 minutos)

1 minuto para la explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria mediante la escucha activa

**ACTIVIDAD:** el cuento

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

Hoja con preguntas

**DESCRIPCIÓN:**

La facilitadora lee el primer cuento y se le pide al adulto mayor que escuche atentamente ya que después tendrá que responder unas preguntas referidas al cuento. La facilitadora tendrá que leer fuerte y detenidamente para que el adulto mayor entienda.

Una vez que haya respondido las preguntas del primer cuento el adulto mayor proseguirá a contar el otro cuento.

- A las 8:00 horas me levanto como todos los días. Lo primero que hago es ir al cuarto de baño y asearme mientras escucho las noticias de la radio. Me gusta oír a Iñaki Gabilondo en la Ser. Posteriormente me voy a la cocina y me preparo el desayuno que consiste en un café con leche y 4 galletas; los días que puedo me preparo un zumo de naranja natural.

**1¿a qué hora se levantó?**

**2¿Qué fue lo primero que hizo?**

**3¿a quién le gusta oír?**

**4¿posteriormente a dónde va?**

**5¿qué se preparó de desayuno?**

- A las 11:00 en el salón de mi casa leo tranquilamente el periódico. Me llama la atención un artículo referente a la dieta mediterránea. El doctor Rojas Madridejos comenta la necesidad de que las personas jóvenes no se alimenten a base de tantas grasas y comida rápida, pues se está incrementando la obesidad infantil precisamente porque los hábitos de alimentación están cambiando en nuestro país.

**1¿qué estaba leyendo a las 11?**

**2¿qué le llamo la atención del periódico?**

**3¿cómo se llama el doctor?**

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a corto plazo mediante la visualización y reproducción de palabras.

**ACTIVIDAD:** trabajando la asociación

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

Papel boom

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice las siguientes parejas de palabras.

Una vez haya memorizado las palabras se le facilitará una hoja en blanco y un lápiz y se le pedirá que escriba las parejas de palabras del recuadro anterior, en el mismo orden.

En caso no pueda escribir el adulto mayor se le pedirá que nos dicte y nosotros se lo escribiremos.

**LÁMINA**

| | |
|---|---|
| gripe | excursión |
| palco | trabajo |
| risa | cocina |
| frágil | trato |
| humo | ruido |
| susto | fino |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Reforzar la memoria del adulto mayor mediante la visualización de imágenes.

**ACTIVIDAD:** memorizando manos

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

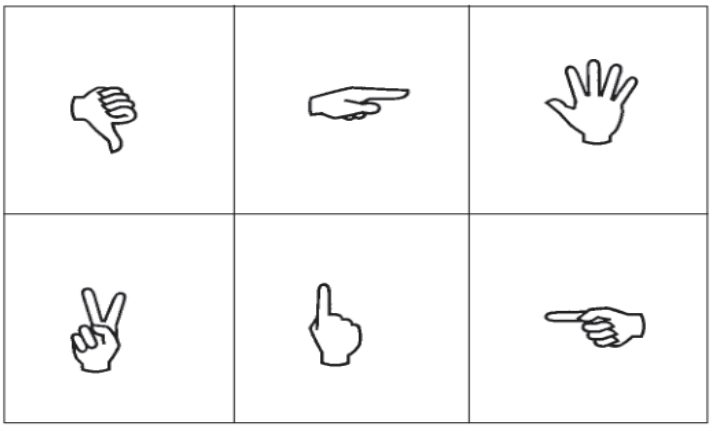
-lámina de la actividad

-lápiz de color

**DESCRIPCIÓN:**

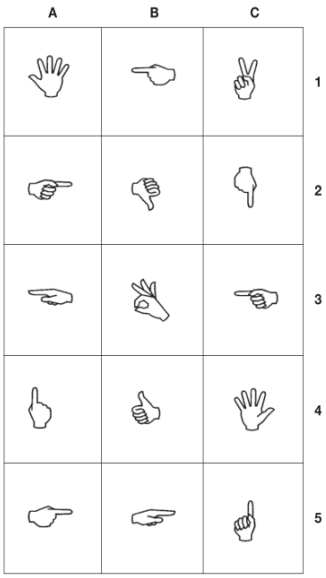
Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice las siguientes manos durante dos minutos aproximadamente.

**LÁMINA 1**



**TAREA:** sin volver a mirar la hoja anterior ¿Qué manos ha visto en la plantilla anterior? Anótelas tomando como referencia el número de fila (1, 2, 3, 4, 5) y de columna (a, b, c) o bien márquela en su recuadro.

**LÁMINA 2**




**CUARTO MOMENTO:**

La facilitadora hará la retroalimentación de las actividades y pedirá que nombren las actividades y que uno diga el nombre, otro participante los materiales y otro el desarrollo de las actividades del día de hoy; una vez culminado con su participación hacer el cierre de la sesión. (Esto por 5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 82 minutos

**SESIÓN 10**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los participantes, preguntarles qué tal su semana, incentivar a que todos participen, una vez dialogado dar la bienvenida y empezar con la sesión. (Esto por 5 minutos)

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria del adulto mayor mediante la memoria fotográfica.

**ACTIVIDAD:** encontrar la pareja de imágenes

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

Fichas con imágenes iguales.

**DESCRIPCIÓN:**

La tarea consiste en presentar una cantidad de parejas de imágenes idénticas vueltas del revés.

El adulto mayor debe ir levantándolas de dos en dos, hasta hallar una pareja de imágenes, debe decir el nombre de la imagen en voz alta. Si al levantar las dos no son iguales las debe volver a situar del revés donde estaban, y así sucesivamente, hasta ir encontrando las parejas.

**SACAR 2 COPIAS**




La facilitadora tendrá que recortar para que cada uno tenga su pareja, y en la parte de atrás colocar una X de cada imagen.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** reforzar la memoria del adulto mayor mediante los dictados.

**ACTIVIDAD:** Completando mandados

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le presentan dos listas de recados de dos vecinas del barrio. Y se le dice fíjese ambas son similares y se le pide que trate de memorizar cada una de las listas. Una vez haya memorizado las dos listas de recados, pase a la siguiente hoja.

**LÁMINA 1**

| MARÍA | MERCÈ |
|---|---|
| ✓ Cambiar la camisa de Pepe | ✓ Cambiar los tejanos de Juan |
| ✓ Comprar una *baguette* | ✓ Comprar una *chapata* |
| ✓ Recoger el libro | ✓ Recoger la falda |
| ✓ Ir al súper | ✓ Ir a la tintorería |
| ✓ Llamar a Cristina | ✓ Llamar al lampista |
| ✓ Poner una lavadora | ✓ Poner orden a las facturas |
| ✓ Hacer los macarrones | ✓ Hacer la sopa de verduras |

**TAREA:** se le pide al adulto mayor que complete las palabras en la lámina 2 que faltan por escribir en las rayas. Se le dice que se guíe por la primera palabra que está escrita e intente recordar el recado que debían hacer, recuerde que se trata siempre de algo similar.

**LÁMINA 2**

| MARÍA | MERCÈ |
|---|---|
| ✓ Cambiar _____ | ✓ Cambiar _____ |
| ✓ Comprar _____ | ✓ Comprar _____ |
| ✓ Recoger _____ | ✓ Recoger _____ |
| ✓ Ir _____ | ✓ Ir _____ |
| ✓ Llamar _____ | ✓ Llamar _____ |
| ✓ Poner _____ | ✓ Poner _____ |
| ✓ Hacer _____ | ✓ Hacer _____ |

**TERCER MOMENTO:**

**S**e les preguntará qué tal las actividades del día de hoy y que nombren las actividades de la sesión 3; se les animará a que recuerden y que por lo menos digan el nombre de las actividades. Se cerrara la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 72 minutos

**SESIÓN 11**

Se saludará a los adultos mayores, se les preguntará qué tal su día y qué desayunaron estos últimos tres días; una vez que todos hayan respondido se da inicio a la sesión. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** estimular la memoria mediante la visualización y explicación donde los adultos mayores sean capaces de realizar la actividad.

**ACTIVIDAD:** Origami

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-Hojas de colores

-tijera

-marcadores de color

**DESCRIPCIÓN:**

La facilitadora hará un objeto de origami se pedirá a los adultos mayores que estén atentos ya que ellos después lo tendrán que replicar, el facilitador(a) empezará armando objetos de fácil a difícil para que lo repliquen.

Indicar en caso que no se acuerden algunos pasos, pero animar a que él o ella lo hagan y lo termine solo.

**LÁMINA 1**

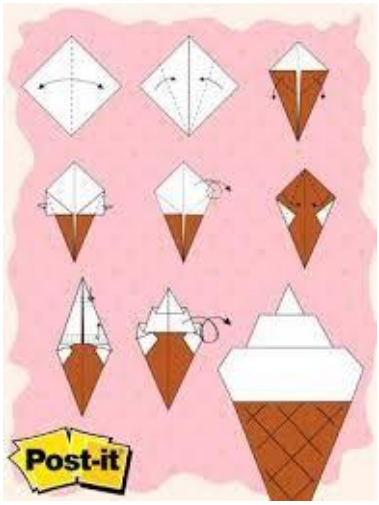



**LÁMINA 2**

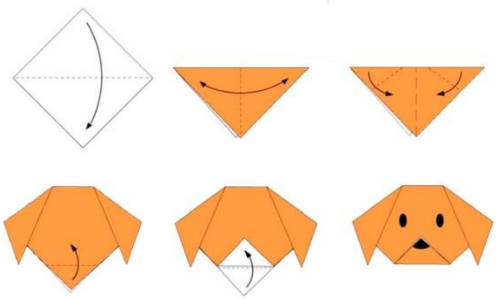


**LÁMINA 3**

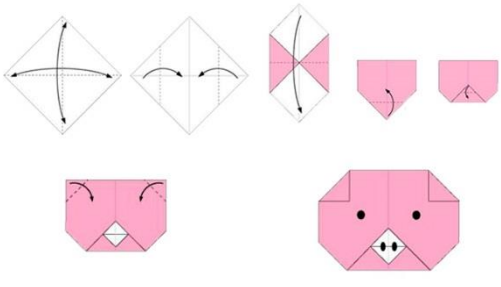


**LÁMINA 4**

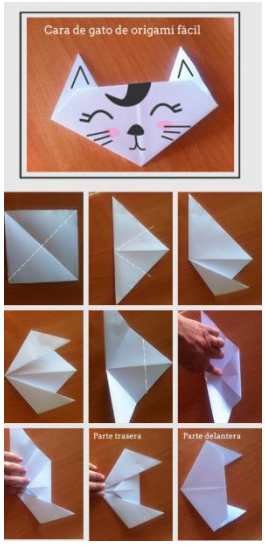
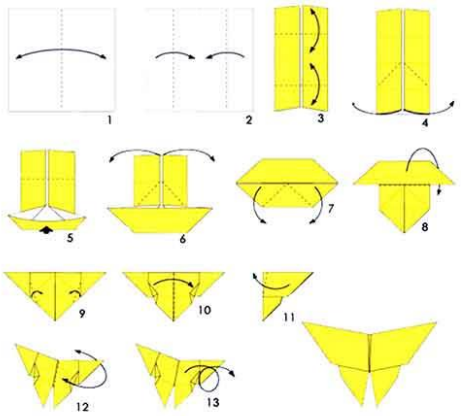



**LÁMINA 5**




**SEGUNDO MOMENTO:**

**S**e les preguntará qué tal la actividad del día de hoy y que nombren las actividades de la sesión 4; se les animará a que recuerden y que por lo menos le digan el nombre de las actividades. Se cerrará la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 51 minutos

**SESIÓN 12**

Saludar a los participantes, y preguntarles los nombres de las encargadas del asilo. Cuál es el nombre de todos aquí en la sala, una vez escuchadas sus participaciones dar inicio a la sesión. (Todo esto por 5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de reproducir las figuras de los cubos por sí solos, para así fortalecer la memoria mediante la visualización e imitación.

**ACTIVIDAD:** armar figuras con cubos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual o grupal (ya sea trabajar en pareja)

**MATERIALES:**

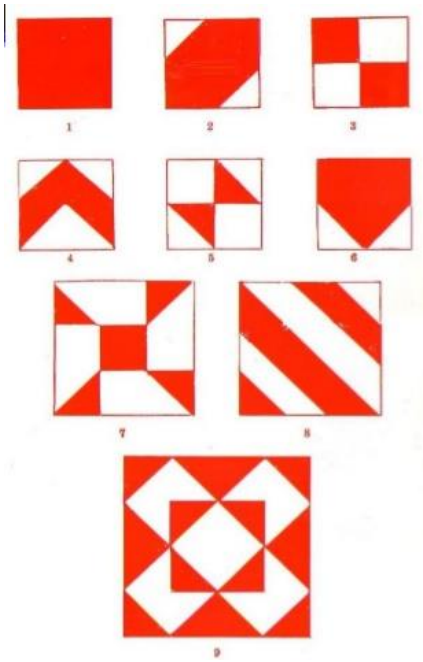
-lámina de la actividad

-cubos de madera o hechos de cartulina

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador tiene que decirle al adulto mayor que reproduzca con los cubitos la imagen 1 las otras imágenes; tapar para que no las vea aún, después de la imagen 3 el adulto mayor tiene que mirar atentamente por un minuto las imágenes y memorizarlas porque después tendrá que reproducirlas con los cubos sin mirar la lámina.

**LÁMINA**



**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de la explicación.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaz de recordar todos los trillizos que están el lamina

**ACTIVIDAD:** memorizando los trillizos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-papel boom

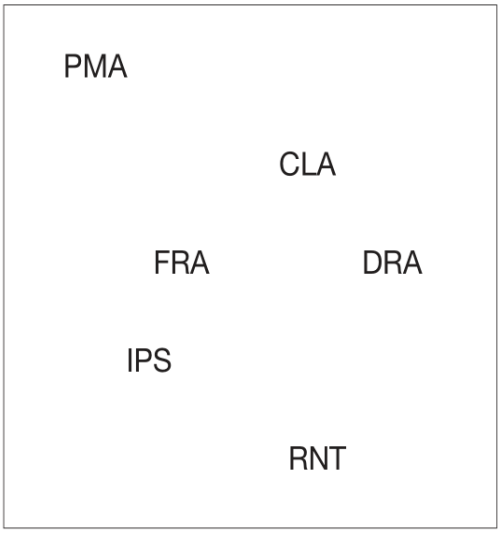
-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le facilitará al adulto mayor la lámina de la actividad y se le pedirá que memorice lo que tiene la lámina, que lo visualice para que logre retener en la mente los trillizos que lo vocalice en voz alta para que así logre memorizar mejor.

Una vez haya memorizado Se le dará el papel boom y el lápiz y se le pedirá que escriba los trillizos de letras de la lámina.

**LÁMINA**




**TERCER MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria del adulto mayor mediante la visualización.

**ACTIVIDAD:** memorizando dibujos y palabras

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

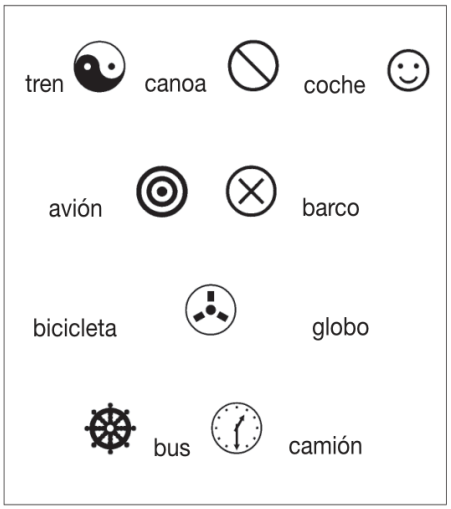
**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

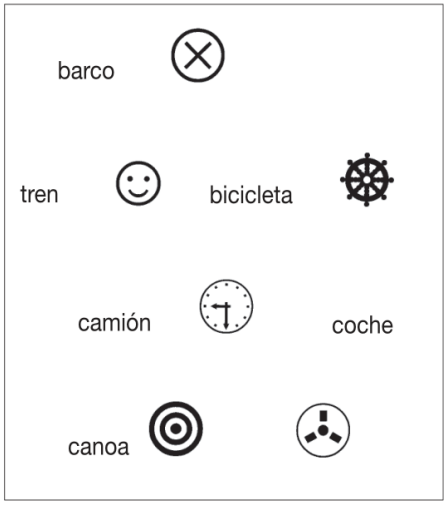
Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice el tiempo que sea necesario todos los dibujos y palabras del recuadro, se le animara a que verbalice lo que está viendo para que así logren retener el mayor tiempo posible las imágenes y palabras.

**LÁMINA 1**




**TAREA**: se le mostrara la lámina 2 y se le pedirá qué identifique que palabras y qué dibujos de los que acaba de ver faltan en el siguiente recuadro, fíjese que han cambiado su posición.

**LÁMINA 2**



**CUARTO MOMENTO:**

**S**e les preguntará qué tal las actividades del día de hoy, si la actividad 2 no se les hizo familiar y en qué sesión se la aplicó con otras letras, una vez respondidas todas las intervenciones, se cerrará la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 103 minutos

**SESIÓN 13**

**PRIMER MOMENTO:**

Se saludará a los participantes, se les preguntará que almorzaron estos últimos tres días una vez escuchado todas las participaciones se dará inicio a la sesión. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Estimulara la memoria del adulto mayor mediante la asociación y el recuerdo de alimentos y sabores.

**ACTIVIDAD:** completa la frase

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adultos Mayores

**MATERIALES:**

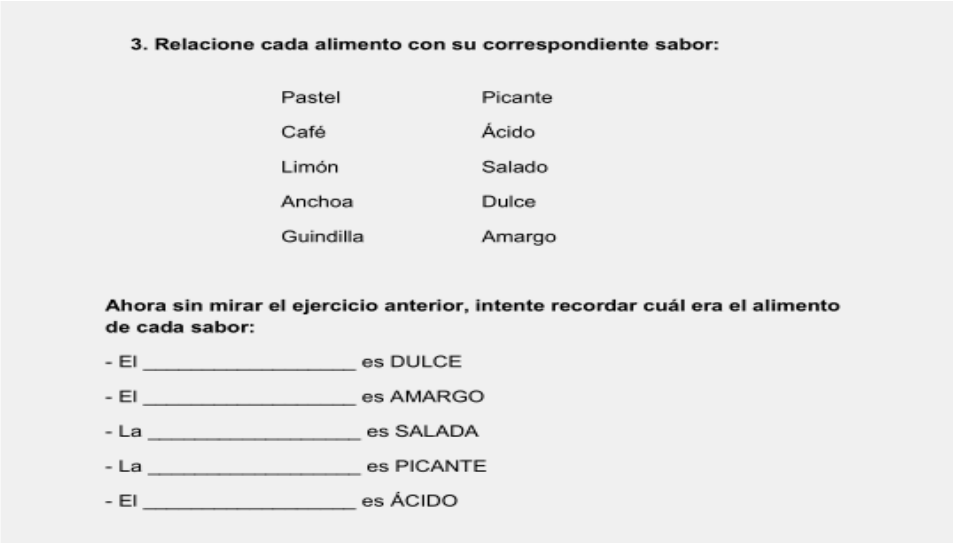
-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se facilita la lámina al adulto mayor y se le pide que con flechas ubique cada alimento con su correspondiente sabor, una vez terminada esa actividad pasar a la siguiente lámina lo cual consiste en que sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cual era el alimento de cada sabor.

## LÁMINA



**3. Relacione cada alimento con su correspondiente sabor:**

| | |
|---|---|
| Pastel | Picante |
| Café | Ácido |
| Limón | Salado |
| Anchoa | Dulce |
| Guindilla | Amargo |

**Ahora sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cuál era el alimento de cada sabor:**

- El _____ es DULCE
- El _____ es AMARGO
- La _____ es SALADA
- La _____ es PICANTE
- El _____ es ÁCIDO

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la creatividad y la memoria de los adulto mayores mediante el dictado.

**ACTIVIDAD:** contando historias

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

Hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Formar en pareja a los adultos mayores y uno tendrá que leer lo que contiene la lámina y se le pedirá que ambos hagan una historia corta con las cuatro palabras de cada fila, uno de los adultos mayores tiene que dictar la historia a su pareja para que la escriba.

## LÁMINA

- PLAYA – TELÉFONO – TOALLA – NUBE

En la *playa*, después de apagar el teléfono, me estiré en la *toalla* y una enorme *nube* se acercaba.

- SÁBADO – ABRIGO – CAFÉ – NIDO

- MANTA – BOLSA – TELEVISIÓN – REÚMA

- AGENDA – BANCO – PIANO – COMEDIA

**TAREA:** se le pedirá que intente recordar solo las tres palabras de cada grupo del recuadro anterior. Se le dirá que utilice la historia corta o la frase que ha escrito para ayudarle a recordar, que miren la lámina 2 e intenten identificar palabras que estaban en la lámina 1 y subrayarlas.

## LÁMINA 2

1. Pedro salió a celebrar el sábado su ascenso en la fábrica
2. Ángel regaló a Mónica una cadena de plata
3. Javier llamó a Nuria para explicarle cómo fue la reunión de ayer
4. Pedro salió a celebrar el sábado su ascenso en la oficina
5. Jaime llamó a Nuria para explicarle cómo fue la reunión de ayer
6. Ángel regaló a Mónica una pulsera de oro
7. Javier llamó a Nuria para explicarle cómo fue la fiesta de ayer
8. Ángel regaló a Mónica una pulsera de plata
9. Pedro salió a celebrar el viernes su ascenso en la oficina

**TERCER MOMENTO:**

Se les preguntará que tal las actividades del día de hoy y que nombren las actividades de la sesión 7, se les animará a que recuerden y que por lo menos le digan el nombre de las actividades. Se cerrará la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 62 minutos

**SESIÓN 14**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los participantes y preguntarles que les pareció las actividades de la anterior sesión y que nombren cada una y digan sus materiales, una vez terminado de responder dar la bienvenida y se inicia con la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria auditiva mediante la retención de información.

**ACTIVIDAD:** anuncio

**TIEMPO:** 30 minutos

**PARTICIPANTE:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le leerá un anuncio al adulto mayor y se le pedirá que escuche atentamente y que logre memorizar la mayor información posible.

**LÁMINA 1**



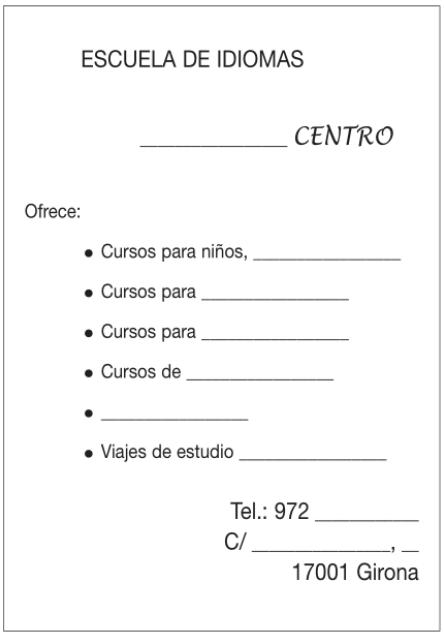
**TAREA:** una vez haya memorizado se le dará la lámina dos y se le pedirá que responda las siguientes preguntas para completar los espacios que faltan al anuncio.

¿Qué decía el segundo título?

Era curso para niños y faltan dos palabras más, ¿Cuáles son?

En fin se le pregunta todo lo que falta en la lámina 2

**LÁMINA 2**


ESCUELA DE IDIOMAS

_____ *CENTRO*

Ofrece:

- Cursos para niños, _____
- Cursos para _____
- Cursos para _____
- Cursos de _____
- _____
- Viajes de estudio _____

Tel.: 972 _____
C/ _____, __
17001 Girona

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para la explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria de los adultos mayores mediante la visualización.

**ACTIVIDAD:** memorizando posiciones

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

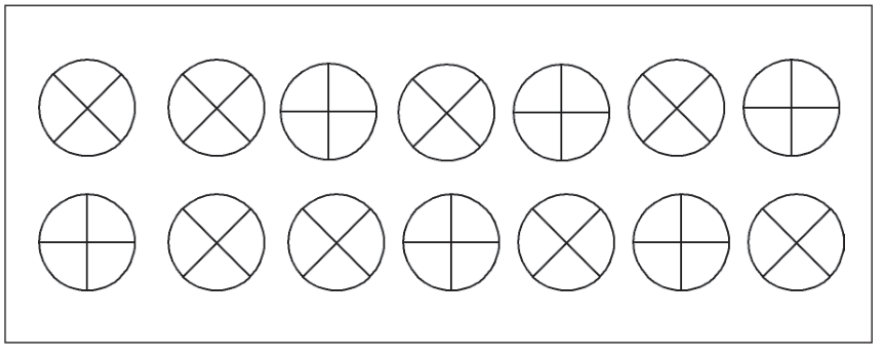
-lámina de la actividad

.-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que memorice la posición de las siguientes figuras durante 3 minutos aproximadamente. Se le dirá, fíjese que las hay que contienen una aspa (X) y también contienen un signo de sumar (+).

**LÁMINA**



**TAREA:** sin volver a mirar la hoja anterior, conteste:

1. ¿Qué figuras se repiten más, las del signo x o las del signo +?

2. ¿Cuántas figuras hay en total?

3. ¿La segunda figura de la fila superior, empezando por la izquierda, cómo es y qué símbolo tiene en su interior?

4. ¿Y la última de la segunda fila?

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria mediante la visualización y reproducción de figuras.

**ACTIVIDAD:** memorizando figuras

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-Lápiz

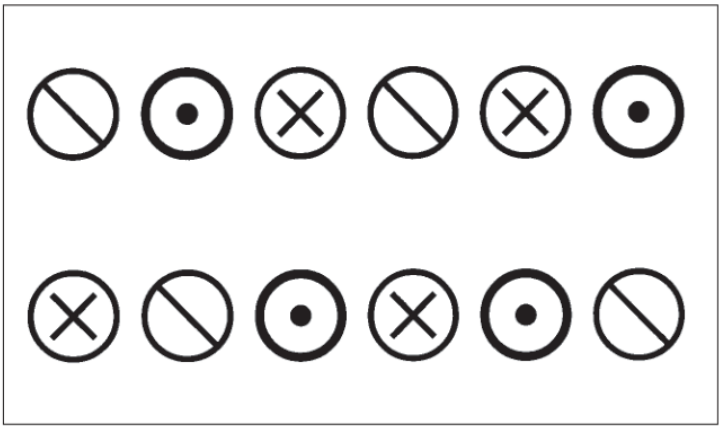
-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Se mostrará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que intente memorizar la posición de las siguientes figuras durante dos minutos aproximadamente.

Una vez haya memorizado las figuras se le facilitará una hoja en blanco y un lápiz y se le pedirá que reproduzca la posición de las figuras que acaba de memorizar.

**LÁMINA**



**CUARTO MOMENTO:**

Preguntar qué actividad del día de hoy le gusto más y por qué; una vez haber conocido todas las opiniones cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 98 minutos.

**SESIÓN 15**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los participantes qué tal su semana, qué hicieron, qué almorzaron el día de ayer y si les gusto; una vez que hayan respondido todos dar inicio y explicar la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de clasificar palabras por afinidad.

**ACTIVIDAD:** organizando y memorizando

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual o en pareja

**MATERIALES:**

-Hoja boom

-Lápiz

-Lámina

**DESCRIPCIÓN:**

Se facilitará al adulto mayor la lámina y se le pedirá que memorice las siguientes palabras, se le dará la consigna de que la clasifique mentalmente en cuatro grupos según su afinidad.

La primera vez que la o el facilitador mencioné las palabras le dice que escuche y que las memorice, luego le dirá escúchelas nuevamente y ahora clasifíquelas mentalmente.

**LÁMINA**




**TAREA:** Seguidamente se le dará una hoja en blanco y un lápiz y se le pedirá que escriba las palabras que recuerde.

**SEGUNDO MOMENTO:**

**S**e les preguntará qué tal las actividades del día de hoy y que nombren las actividades de las 3 últimas sesiones realizadas, se les animará a que recuerden y que por lo menos le digan el nombre de las actividades. Se cerrara la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 41 minutos

**SESIÓN 16**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué hicieron su último fin de semana. Una vez que hayan respondido todos dar inicio con la sesión. (10 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria de los adultos mayores mediante la visualización

**ACTIVIDAD:** visualizando

**TIEMPO**: 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Lámina

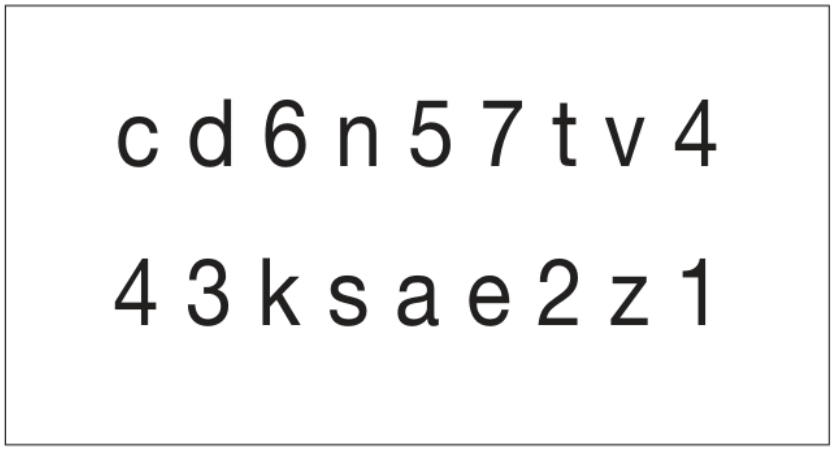
-lápiz

-hoja boom

**PROCEDIMIENTO:**

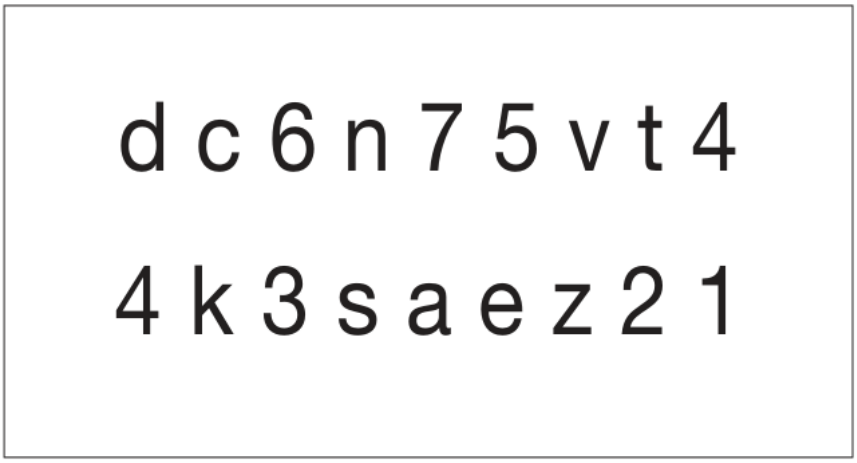
Se le dará a cada uno la lámina y se les pedirá que memoricen las siguientes secuencias durante dos minutos aproximadamente.

**LÁMINA 1**




**TAREA:** una vez hayan memorizado lo de la lámina 1 se les da la lámina 2 y se les pedirá que se fijen cuáles cambiaron de posición y encerrarlas en un círculo. Seguidamente darle una hoja y que repliquen lo que acaban de memorizar.

**LÁMINA 2**




**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué actividad les gusto más en todo este tiempo, y que nombre 3 actividades con su desarrollo de la sesión que quieran, una vez escuchado a todos participar hacer el cierre de la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 46 minutos

**SESIÓN 17**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su mes, cómo la están pasando, cómo les está yendo con su 10 de mimo a su persona, cómo se están sintiendo, una vez que todos hayan participado se da inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria auditiva mediante la memorización de la biografía de Carla.

**ACTIVIDAD:** la biografía de Carla

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador leerá una biografía y se les pedirá que escuchen atentamente ya que después ellos tendrán que responder unas preguntas; en caso que no entiendan leer una vez más para luego pasar a las preguntas.

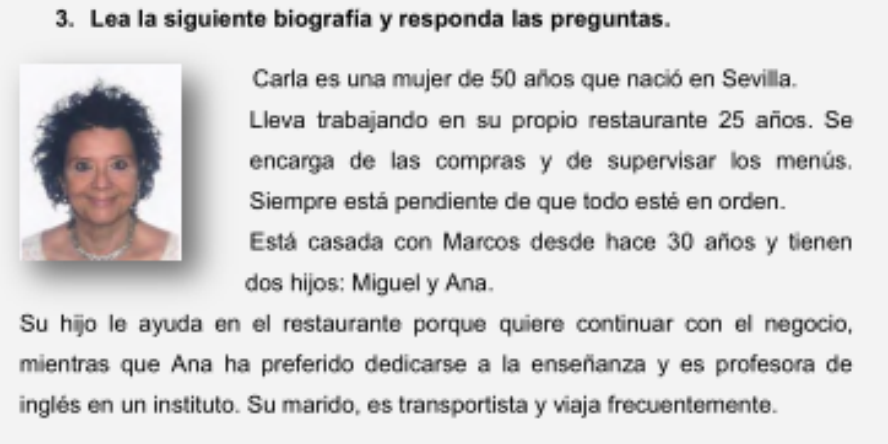
¿Dónde nació Carla?

¿A qué se dedica?

¿Está cansada?

¿Cómo se llana sus hijos y a que se dedican?

**LÁMINA**



3. **Lea la siguiente biografía y responda las preguntas.**

Carla es una mujer de 50 años que nació en Sevilla. Lleva trabajando en su propio restaurante 25 años. Se encarga de las compras y de supervisar los menús. Siempre está pendiente de que todo esté en orden. Está casada con Marcos desde hace 30 años y tienen dos hijos: Miguel y Ana. Su hijo le ayuda en el restaurante porque quiere continuar con el negocio, mientras que Ana ha preferido dedicarse a la enseñanza y es profesora de inglés en un instituto. Su marido, es transportista y viaja frecuentemente.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria fotográfica mediante la visualización de determinados objetos.

**ACTIVIDAD:** fíjate los objetos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz de color

**DESCRIPCIÓN:**

Se mostrara diferentes tipos de láminas al adulto mayor por un determinado tiempo y al retirar la lámina tendrá que recordar las posiciones de los objetos, si no se acuerda de ciertas posiciones dar pistas para que recuerde el adulto mayor.

# LÁMINA

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



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

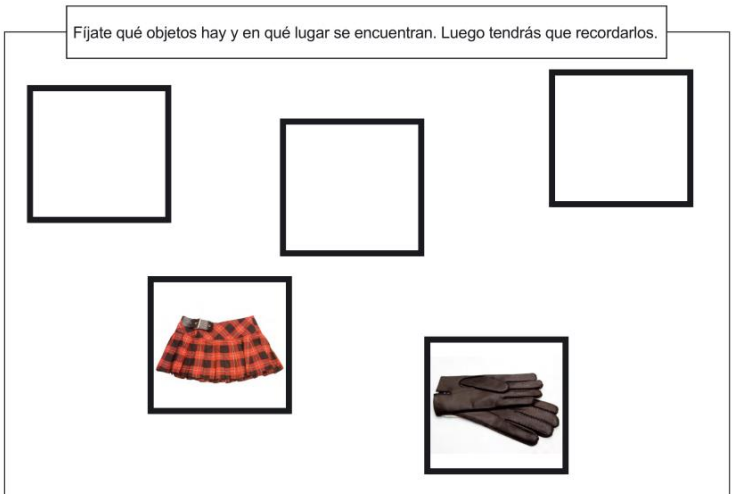
# LÁMINA 3

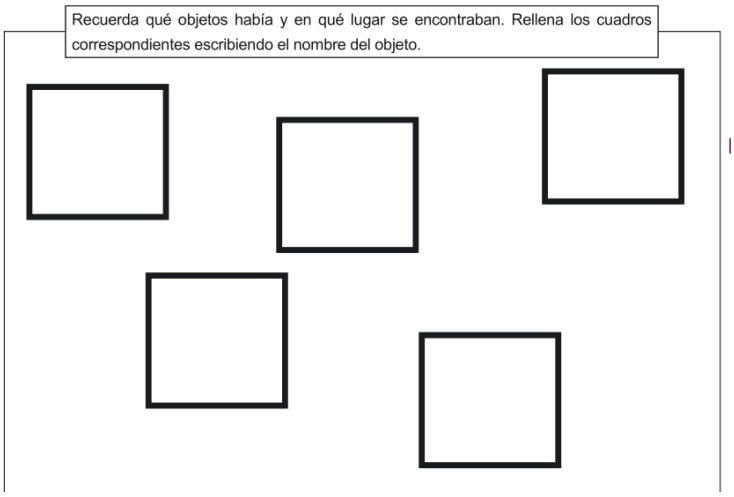
Fíjate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.



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

## LÁMINA 5




**TERCER MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más; una vez obtenidas todas la respuesta se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 82 minutos

**SESIÓN 18**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes, preguntar qué tal se sintieron el día de hoy si les gusta cómo está el clima y por qué les gusta y en caso no le gusta también preguntar por qué no les

gusta esto para ver de qué ánimo están el día de hoy. Una vez recabadas todas las participaciones empezar con la actividad. (15 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que sean capaces de deletrear de manera correcta las palabras y números

**ACTIVIDAD**: deletreando

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

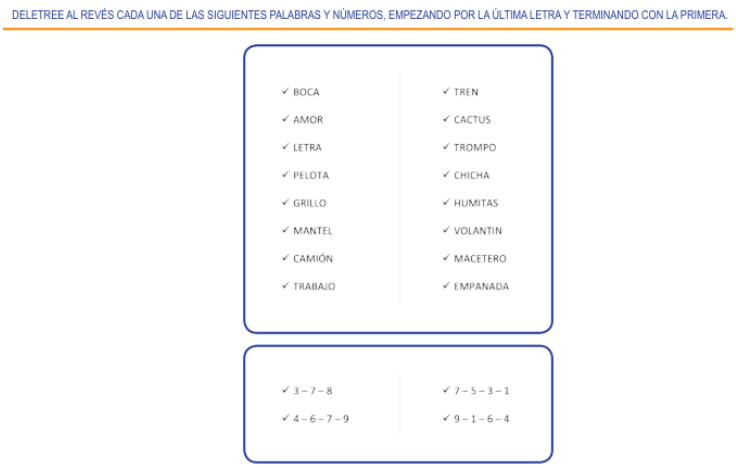
**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Se les leerá cada palabra y número y cada participante tendrá que deletrear al revés, empezando por la última letra y terminando por la primera.

**LÁMINA**




**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria mediante la visualización de figuras.

**ACTIVIDAD:** observando figuras

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual o grupal

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

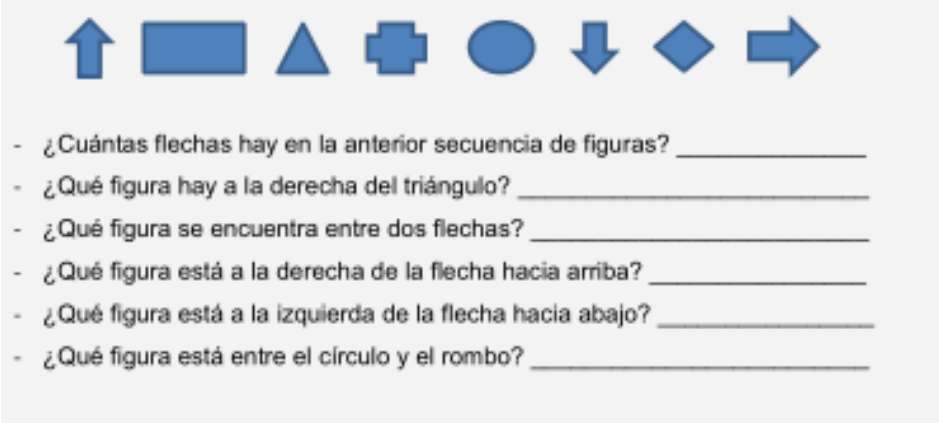
-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en mostrarles una imagen a los adultos mayores y que la miren con detenimiento ya que después se les dará una hoja con preguntas que tendrán que contestar.

En caso de que algunos no puedan escribir se lo juntara con alguien que sí para que trabajen en conjunto.

**LÁMINA**




**TERCER MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más, una vez obtenidas todas la respuesta se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 77 minutos

**SESION 19**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué actividades realizó hace una semana, que digan el nombre y sus materiales y que otros participantes la desarrollen; una vez obtenidas las participaciones, comenzar con las dinámicas. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria de los adultos mayores mediante la recepción de información de la lectura.

**ACTIVIDAD:** la receta española

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se les leerá una receta y se les pedirá que escuchen atentamente ya que después tendrán que responder unas cuantas preguntas, el facilitador(a) les dirá que en este caso no serán preguntas de falso y verdadera sino de desarrollo.



4. **Lea atentamente la siguiente receta de cocina para hacer SALMOREJO CORDOBÉS, y responda las preguntas.**

**Ingredientes:**

- 500 gramos de tomates rojos bien maduros
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo (al gusto)
- 100 gramos de pan duro
- 100 ml de aceite de oliva
- Vinagre al gusto
- Una pizca de sal
- 2 huevos

**Elaboración:**

1. Poner a hervir los huevos
2. Pelar los tomates y trocearlos un poco (para que sea más fácil triturarlos después)
3. Lavar y trocear el pimiento verde
4. Pelar el diente de ajo
5. Colocar los tomates pelados, el pimiento verde y el ajo, en un recipiente donde se puedan triturar
6. Remojar el pan duro y añadirlo al tomate, pimiento y ajo. Triturarlo todo junto hasta que esté bien triturado
7. Añadirle el aceite, el vinagre y la sal. Batirlo un poco más para que quede bien mezclado.
8. Dejar enfriar un poco (30 minutos) en la nevera
9. Pelar los huevos y trocearlos encima al servir el plato de salmorejo

a) ¿Se necesita pimiento verde para hacer esta receta? _____

b) ¿Cuántos gramos de tomate lleva? _____

c) ¿Cómo se comen los huevos en esta receta? Marque la respuesta correcta:

- Fritos
- Hervidos
- Pochados

d) ¿Hay que dejar enfriar en la nevera? _____

e) ¿De dónde es típica esta receta? _____

**SEGUNDO MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más; una vez obtenidas todas la respuesta se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 51 minutos

### 5.1.2. MEMORIA A LARGO PLAZO

**OBJETIVO:**

Trabajar y estimular la memoria a largo plazo de los adultos mayores institucionalizados mediante ejercicios lúdicos y de la vida cotidiana.

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y pedirles que cada uno cuente qué hizo el mes pasado en breve, empieza la coordinadora para que los demás entiendan, una vez escuchado a todos los participantes, empezar con la primera actividad. (10 minutos)

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante el recuerdo de platos típicos.

**ACTIVIDAD:** relacionando

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-Lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

Se dará a cada participante la lámina de imágenes de comida y se les pedirá que observen atentamente y escriban en los espacios vacíos cómo se llaman los alimentos y que recuerden qué sabores tiene y con qué ingredientes se hacen esos platos y a qué departamento pertenece cada plato típico.

**EJEMPLO:**

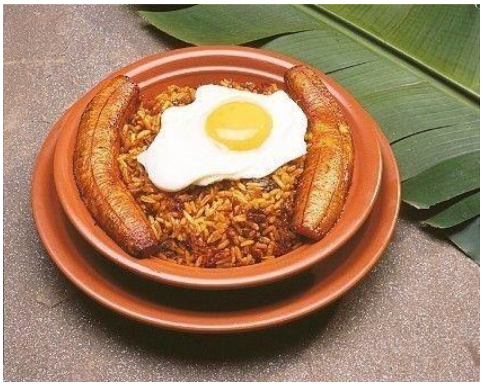
YO: milanesa, ¿qué sabor tiene?

EL/ELLA: es salado

YO: muy bien y ¿cuáles son sus ingredientes?

EL/ELLA: pan molido, huevo…

Animar al adulto mayor que responda los más ingredientes posibles, y que el facilitador deje volar su imaginación con las preguntas.














**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante las clasificaciones de objetos.

**ACTIVIDAD:** recordando objetos

**TIEMPO**: 30 minutos

**MODO DE APLICACIÓN:** Individual

**MATERIALES:**

-papel boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará una hoja con lápiz donde la hoja tendrá un listado de diferentes objetos donde el adulto mayor tendrá que llenar, por ejemplo qué objetos podemos encontrar en un bolso de mujer: posibles respuestas “papeles, pintalabios, espejo, etc.”. Cada listado tiene que tener mínimo 10 objetos máximo 15.

Escribir de 10 a 15 objetos que pueden encontrarse en:

-bolso

-heladera

-mercado

-cocina

-librería

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad

**OBJETIVO:** Reforzar la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante la memorización de una frase y logre retenerla en su memoria el mayor tiempo posible.

**ACTIVIDAD:** frase de buda

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

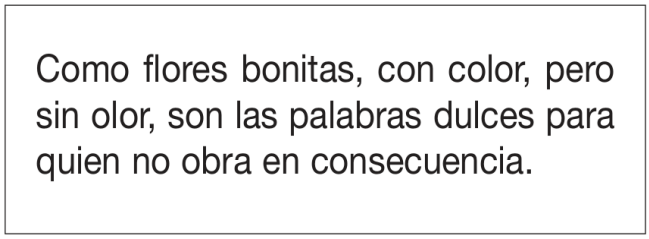
-lámina de la actividad

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará la lámina al adulto mayor y se le pedirá que lea atentamente el siguiente pensamiento de Buda:




Intente memorizarlo durante un tiempo.

**TAREA:** una vez memorizado, espere al día siguiente para escribirlo en la parte de atrás de la hoja. Al hacerlo no vuelva a mirarlo antes, hágalo de memoria.

**CUARTO MOMENTO:**

Hacer la retroalimentación de la actividad y preguntar qué les pareció la sesión del día de hoy y preguntar qué actividad les costó más y por qué, y recomendarles que memoricen bien la frase del Buda porque mañana ni bien empiece la sesión es lo primero que se les preguntará. (10minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 93 minutos

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los participantes y preguntar qué tal su día, y qué almorzaron, cenaron hace 3 días antes; una vez haber socializado con los participantes dar inicio a la sesión con la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante un recuerdo de su pasado y así lo puedan compartir con el grupo.

**ACTIVIDAD:** evocación de un recuerdo

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-hojas de colores

-lapiceras

**DESCRIPCIÓN:**

Se les repartirá una hoja de color al adulto mayor y una lapicera, se les dará la consigna que cierren sus ojos y se acuerden de algo de su niñez, adolescencia y colegio se hará silencio por un segundo cada recuerdo, luego se le pedirá que abra sus ojos y que escriba su recuerdo o le cuente al facilitador y juntos escriban el recuerdo.

Luego cada uno contará su recuerdo al azar.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto para explicar la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante el recuerdo de personajes históricos y familiares.

**ACTIVIDAD:** recuerdos de nombres

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-fotos familiares

-foto de presidentes

**DESCRIPCIÓN:**

Se le irá mostrando las fotos y se le indicará al adulto mayor que vamos a recordar a familiares y algunos presidentes de mayor renombre.

Mira tengo una foto aquí en mis manos, el facilitador muestra la foto al adulto mayor y se le dice puedes decirme quién es esta señora y su nombre.

Es necesario tener fotos de los padres, hermanos, hijos, nietos, sobrinos. En caso de no poder conseguir las fotos, tener de las personas que están constantemente en la institución.

Tener fotos de los presidentes de su época y del actual presidente.

**TERCER MOMENTO:**

Cerrar la sesión preguntando a los adultos mayores que les pareció las actividades de hoy; una vez recabadas todas las participaciones cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 87 minutos

**SESIÓN 3**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué actividades se realizó en la sesión 1 que nombren y que digan sus materiales y que desarrollen una de las actividades. (5 minutos)

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Trabajar la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante la evocación de algún grupo de cosas que se le pregunte.

**ACTIVIDAD:** hagamos listas de cosas

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-ficha de este ejercicio.

-hoja boom

-lápiz.

-imágenes, palabras, objetos reales.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle a la persona que nos diga todos los nombres que se le ocurra acerca de un determinado tipo, grupo o conjunto de cosas.

**EJEMPLO:**

¿Qué profesiones conoces?

Panadero, albañil, ama de casa, profesor, cura, costurero…

**Otros posibles grupos:**

**Frutas:** melón, sandía, naranja, limón, fresa, plátano, pomelo, kiwi, uvas…

**Medios de transporte:** coche, bicicleta, tranvía, patineta, moto, avión…

**Animales:** perro, perdiz, conejo, tigre, elefante, hormiga, tortuga…

**Animales con cuernos:** toro, corzo, ciervo, reno…

**Calles de la ciudad:** Ayoroa, Daniel Campos, Colon, Sucre…

**Flores:** tulipán, alelí, rosa, jazmín, petunia, clavel…

**Árboles:** manzano, peral, almendro, morera, tilo, noguera, platanero…

**Nombres de personas:** Antonio, Teresa, Mariano, Belén, Azucena…

**Apellidos:** Gonzales, Pérez, Garrido, Sánchez, Taranco, Sedano…

Durante una conversación cualquiera, se le puede pedir que diga todos los nombres que se le ocurran acerca de un determinado grupo de coas que nosotros mismos podemos improvisar. Intentaremos que sean de su interés. Por ejemplo si fue carpintero: ¿Qué herramientas suele utilizar un carpintero para trabajar la madera? O ¿recuerdas otras profesiones relacionadas con la carpintería?

También se le puede pedir que escriba los nombres utilizando la ficha 1 o en una hoja en blanco. Conviene dejar bastante tiempo para que reflexione, repase y llegue al máximo de sus posibilidades. Se pueden aportar pequeñas pistas para que prosiga con el ejercicio. Cuando termine, es conveniente corregirlo y ampliar la lista de nombres de cosas pertenecientes al grupo elegido.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante el juego.

**ACTIVIDAD:** stop

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**PARTICIPANTES:** de 4 a más adulto Mayor

**MATERIALES:**

-hojas de color o boom

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

Se lo dividirá en grupo de dos, se le pedirá que escojan un representante de cada grupo que sepa escribir, repartirá un paleógrafo y un marcador a ambos grupo, se les pedirá que pongan un nombre a su grupo, en cada paleógrafo habrá un cuadro con categoría (nombre, apellido, fruta, cosa, color, país) donde tendrán que llenar en un tiempo determinado, la coordinadora

dirá una por una las letras del abecedario y los participantes tendrán que llenar cada cuadro. El grupo que acabe primero tiene que decir estop y así sucesivamente llenando todos los cuadros; finalizado el juego se contará cuántos hicieron y se le dará un premio sorpresa al ganador.

**TERCER MOMENTO:**

Mantenerlos en la ronda a los adultos mayores y que cada uno cuente su experiencia de cómo se sintieron con la actividad, y si les costó trabajar en equipo y si les costó acordarse de las cosas; una vez haber sociabilizado todos se cierra la sesión y todos ponen sus sillas a sus lugares. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL**: 87 minutos

**SESIÓN 4**

Saludar a los participantes y darles la bienvenida en este día, y preguntarles qué actividades se realizó en la sesión 2; una vez recabadas todas las informaciones empezar con la primera actividad. (5 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante la definición de objetos.

**ACTIVIDAD:** definamos objetos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-lámina de esta actividad

-papel y lápiz

-diccionario, imágenes, palabras, objetos reales.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que nos ayude a definir cualquier objeto con todas las características posibles. Para ello, intentaremos estimular su respuesta con diferentes preguntas.

**Ejemplo:**

**¿Qué es un martillo?**

Es una herramienta que sirve para golpear, por ejemplo para clavar clavos, para ajustar maderas, para enderezar piezas, etc.

**¿De qué material está compuesto?**

Normalmente, el mango es de madera y la cabeza es de metal.

**¿En qué profesiones se suele utilizar?**

En la carpintería, albañilería, ebanistería, herrería, etc.

Se le pide que nos diga diferentes características acerca de un objeto. Intentaremos que sea de su interés, por ejemplo si vamos a una peluquería y vemos un secador de pelo, podríamos preguntarle acerca de sus características.

También se le puede pedir que escriba las características del objeto en una hoja. Se pueden utilizar las preguntas incluidas en la ficha 1, además de las que se nos vayan ocurriendo al realizar el ejercicio. Conviene dejar bastante tiempo para que reflexione. Se le puede ir sugiriendo respuestas. Cuando termine, es conveniente corregirlo y completar las cuestiones que lo merezcan, sobre todo a través de aquellos aspectos relacionados con su vida.

## FICHA 1

1. ¿Qué es este OBJETO?

2. ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es?

3. ¿Cuánto puede pesar? ¿Qué tacto tiene?

4. Cerrar los ojos. Respirar profundamente 3 veces. Imaginarlo y visualizarlo mentalmente.

5. Dibujarlo según tu imaginación.

6. Copiarlo a partir de una imagen o de un objeto concreto.

7. ¿Para qué sirve? Definición. Verbos.

8. ¿Qué características tiene? Partes y componentes.

9. ¿De qué material está formado?

10. ¿Cómo funciona? ¿Qué ruido hace? Imitar el sonido.

11. Hacer el gesto de utilización de dicho objeto.

12. ¿A qué familia o categoría pertenece este objeto?

13. ¿Conoces algún objeto que tenga una utilización parecida?

14. ¿A qué otras cosas se parece este objeto?

15. ¿Has tenido alguna vez o tienes un objeto igual?

16. ¿Tienes algún recuerdo personal relacionado con el objeto?

17. ¿Cuál es la última vez que has utilizado este objeto?

18. ¿Conoces diferentes clases o tipos de este objeto?

19. ¿Quién suele utilizar frecuentemente este objeto? Profesiones.

20. ¿Cómo crees que se creó o inventó este objeto?

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de conectar sus expectativas definiendo conceptos.

**ACTIVIDAD:** definamos conceptos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-Papel y lápiz.

-Diccionario, imágenes, palabras, situaciones de la vida…

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedir al adulto mayor que nos ayude a definir CONCEPTOS universalmente conocidos. Para ello, intentaremos estimular su respuesta con diferentes preguntas

Se le pide que opine acerca de un concepto o idea que se derive de la conversación. Por ejemplo, preguntar. "¿Qué era para ti la justicia? " A partir de aquí, podemos ir conduciendo la conversación de tal manera que profundicemos en la definición del concepto. Es interesante conectar con sus expectativas.

Se le puede pedir que escriba o nos dicte en caso que no pueda escribir la definición en una hoja y que conteste a ciertas preguntas relacionadas con el concepto. Se puede utilizar algunas palabras planteadas en el apartado de "algunas ideas… "o cualquier otra que surja de la vida cotidiana del pasado. Conviene dejar bastante tiempo para que reflexione. Se le puede ir ayudando sugiriéndole respuestas. Cuando termine, es conveniente corregirlo y completar las cuestiones que lo merezcan, sobre todo aquellos aspectos relacionados con su vida.

**Ejemplo:**

**¿Qué es la FELICIDAD?**

Es un estado de bienestar y satisfacción que todas las personas tratan de conseguir. Por ejemplo, yo soy feliz cuando mis hijos y mis nietos vienen a comer los domingos.

**¿Y qué es lo contrario de la FELICIDAD?**

La infelicidad es cuando alguien sufre porque no consigue lo que desea. La vida está compuesta de las dos cosas.

**¿Cuál ha sido la etapa más feliz de tu vida?**

Cuando me casé y tuve a mis niños. Aunque también cuando era pequeña y jugaba en el pueblo.

**ALGUNAS IDEAS...**

POSIBLES TEMAS, CUESTIONES O CONCEPTOS PARA REFLEXIONAR:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Felicidad | La música | La vida | Las ciudades |
| Vergüenza | La guerra | La familia | El ser humano |
| Libertad | La paz | El amor | Los animales |
| Amistad | La solidaridad | El terrorismo | La religión |
| Bondad | El respeto | El trabajo | La política |
| Elegancia | El arte | La infancia | El hogar |
| Honestidad | Los toros | La vejez | El aborto |
| Justicia | El deporte | La naturaleza | La eutanasia |
| Belleza | El tiempo libre | El veraneo | El voluntariado |
| Avaricia | La jubilación | El matrimonio | La cooperación |
| Inocencia | La caza | La poesía | La contaminación |
| Sabiduría | La historia | Enfermedad | Los pueblos |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria del adulto mayor mediante la reflexión de algún tema específico.

**ACTIVIDAD:** reflexionemos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

Papel y lápiz

Diccionario, periódico imágenes, palabras situaciones de la vida…

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que nos ayude a REFLEXIONAR acerca de CUESTIONES de la vida y de la actualidad. Hacer que se plantee cómo funcionan algunas cosas que vivimos continuamente y de las que no somos plenamente conscientes. Para ello, intentaremos estimular a través de ciertas preguntas y explicaciones.

Se le pide que escriba la reflexión en una hoja y que conteste a ciertas preguntas relacionadas. Conviene dejarle bastante tiempo para que pueda pensar. Podemos ir ayudando a completar sus explicaciones. Cuando termine, es conveniente corregirlo y complementarlo con alguna enciclopedia, libro o texto relacionado.

**EJEMPLOS**

Porque el vapor de agua de las nubes se condensa y cae hacia la tierra en forma de gotas de agua.

**¿Y cómo se forman las nubes?**

Porque cuándo el sol, produce evaporación del agua de los ríos y del mar formando la nubes. También influye la presión del aire.

**¿Para qué es bueno que llueva?**

Para las cosechas, para las plantas, para el clima, para eliminar la contaminación, etc.

**Otras preguntas: ¿Qué piensa de la cuarentena?, ¿cree que este virus es peligros?, ¿cree que la economía del país es estable? ¿Por qué es bueno quedarnos en casa?**

**ALGUNAS IDEAS...**

POSIBLES CUESTIONES

¿Por qué los ciudadanos seguimos unas normas?

¿Para qué existen las señales de tráfico?

¿Por qué nos ponemos morenos al sol?

¿Cómo se prepara un cocido?

¿Por qué los ambientes claros dan sensación de amplitud?

¿Qué diferencia hay entre el atún y el bonito?

¿Qué diferencia existe entre la quiniela, la bonoloto y la lotería?

¿Por qué es importante dormir bien?

¿Cuál es la diferencia entre inspirar y expirar?

¿Por qué es importante leer y escribir?

¿Qué diferencia hay entre tortilla española y tortilla francesa?

¿Por qué las personas no pueden respirar debajo del agua?

¿Por qué tenemos hambre?

¿Qué son los agujeros en la capa de ozono?

¿En qué se diferencian las cosas sólidas, líquidas y gaseosas?

¿Cómo se origina un relámpago? ¿Por qué el trueno viene después?

¿Para qué se plancha la ropa?

¿Qué diferencia hay entre un hospital privado y uno de la seguridad social?

¿Cómo se hace un huevo frito?

¿Cómo se mueve la tierra?

¿Qué formas puede tener la luna?

¿Qué tipos de sirenas existen?

¿Es la tos contagiosa?

¿De qué colores pueden ser las piedras?

¿Todos los perros muerden?

¿Qué es un oftalmólogo?

¿Pueden beber alcohol los jóvenes de 16 años?

¿Un termostato indica la temperatura?

¿Para qué se puede utilizar una lupa?

¿Las mulas pueden tener hijos?

¿Qué diferencia hay entre isla y continente?

¿Cristóbal Colón descubrió la India?

**CUARTO MOMENTO:**

Cerrar la sesión con la participación de los adultos mayores consultándoles a cada uno qué les pareció las actividades del día de hoy. Una vez obtenidas todas las respuestas finalizar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 108 minutos

**SESIÓN 5**

Dar la bienvenida a los participantes y decirles que nos digan cuál es su plato favorito y si sabe la receta que la comparta con todo el grupo. Una vez sociabilizado con el grupo dar inicio con las actividades. (10 minutos)

1 minuto explicando las dinámicas.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores estimulen el recuerdo a través de imágenes mentales.

**ACTIVIDAD**: clasifiquemos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Ficha de este ejercicio

-Papel y lápiz

-Imágenes de objetos, objetos cotidianos

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que nos diga todos los nombres de las cosas que nos ocurran atendiendo a una característica o criterio.

Se trata de estimular el recuerdo a través de imágenes mentales y palabras teniendo en cuenta un tipo de característica.

Se puede utilizar la **ficha 1** para elegir una característica y que apunte las cosas que se le ocurran atendiendo a la misma.

Se le puede realizar utilizando palabras que salgan en una conversación, utilizando objetos imaginarios u objetos reales, por ejemplo: "Un reloj es redondo. ¿Conoces otras cosas redondas?".

**EJEMPLOS**

**¿Cuántas cosas conoces que sean frías?**

La nieve, el hielo, el refrigerador, el invierno, la noche, el polo norte, un helado, el metal, el suelo, el cielo, etc.

**Ahora dime cosas que tengan forma redonda**

Una rueda, un reloj, un botón, la luna, una bombilla, una pelota, etc.

**SEGUNDO MOMENTO**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** estimular la memoria del adulto mayor basada en el vocabulario.

**ACTIVIDAD:** sinónimos y antónimos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Ficha de este ejercicio

-Diccionario de sinónimos y antónimos

-Papel y lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que nos diga diferentes palabras que signifiquen lo mismo y diferentes palabras que signifiquen justo lo contrario. No se trata de dar sinónimos

y antónimos perfectos, sino de decir palabras más o menos parecidas y contrarias en cuanto al significado.

Para lo cual, intentaremos que encuentre palabras que signifiquen algo parecido o palabras que signifiquen todo lo contrario.

Se le puede pedir que escriba o que diga los sinónimos y antónimos que se le ocurran de cada palabra planteada.

Se pueden utilizar fotocopias de la **ficha 1** para plantarle diferentes palabras sobre las que tendrán que buscar todos los sinónimos y antónimos que sea capaz.

**EJEMPLOS**

| PALABRAS | SINÓNIMOS | ANTÓNIMOS |
|---|---|---|
| BONITO | Guapa, atractivo, precioso | Feo, horrible, poco agraciado |
| SALUD | Bienestar, felicidad, goce | Enfermedad, dolor, sufrimiento |
| SUBIR | Ascender, crecer, aumentar | Bajar, descender |
| BLANCO | Claro, puro | Negro, oscuro |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria del adulto mayor mediante la capacidad de extraer semejanzas y diferencias entre dos cosas.

**ACTIVIDAD:** similitudes y diferencias

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Lámina

-Papel y lápiz

-imágenes de objetos

.objetos cotidianos

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle al adulto mayor que nos diga todas las similitudes y diferencias que se le ocurran entre dos cosas.

El ejercicio también se puede realizar de manera dialogada. Es importante que retenga bien las palabras para que pueda responder adecuadamente.

**EJEMPLOS**

**LÁMINA**

| COSAS | SIMILITUDES | DIFERENCIAS |
|---|---|---|
| MESA – ARMARIO | Muebles de la casa de madera | MESA: Salón, suelo, sirve para apoyarse |
| JUEVES – DOMINGO | Ambos días son días de la semana, tienen las mismas horas | JUEVES: mitad de semana, trabajo<br>DOMINGO: final, descanso |
| PEPE – PEPA | Tres primeras letras: PP,<br>Nombres de personas típicos de España | PEPE: hombre, masculino<br>PEPA: mujer, femenino |
| ARROZ – PASA | Son comidas, son energéticas | ARROZ: plato blanco<br>PASA: postre morado |

| | | |
|---|---|---|
| PULSERA – PENDIENTE | Objetos para vestirse, dan elegancia | PULSERA: muñeca, redonda<br>PENDIENTE: oreja, pincho |

**CUARTO MOMENTO:**

Preguntarles qué les pareció las dinámicas el día de hoy y que desarrollen la actividad que quieran del día de hoy. Una vez obtenidas algunas participaciones se hace el cierre de la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 108 minutos

**SESIÓN 6**

Se saludará a los adultos mayores y se les pedirá que nos digan las actividades que se acuerden de las primeras sesiones, estimularles en el recuerdo y darles pistas por si no se acuerdan. Una vez obtenidas todas las respuestas empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que el adulto mayor sea capaz de recordar diferentes significados de una misma palabra o expresión poniendo ejemplos reales.

**ACTIVIDAD:** busquemos significados

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Papel y lápiz.

-Palabras, expresiones.

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en pedirle que nos diga diferentes significados de una misma palabra o expresión, también le pediremos que nos dé ejemplos de la palabra o expresión en contexto.

Es un ejercicio complejo que requiere capacidad creativa. Se puede realizar de forma escrita o hablada.

Es importante ayudarle a dar otros significados o aplicaciones de la palabra o expresión. En caso de que no pueda, podemos ponerle ejemplos para que los entienda. Después le pediremos que ponga otros ejemplos contextualizando el nuevo significado.

**EJEMPLO**

**¿Qué significados puede tener la palabra "VINO"?**

Puede significar la bebida fermentada que se le saca a la uva. Por ejemplo "dame la copa María, que voy a beber vino"

También puede ser el pretérito perfecto simple del verbo "venir" Por ejemplo "Ayer **vino** mi nieto a verme"

**¿De qué manera se puede utilizar la palabra "V / BACA" (nos fijamos en el sonido)?**

Animal que da leche. Por ejemplo: "la vaca está en el establo"

Baca de coche, donde se transporta equipaje. Por ejemplo "Ató la mochila a la baca del coche"

Vaca, de insulto a una persona que esta gruesa, "parece una vaca"

**¿Qué significa "se te va a pasar el arroz"?**

Que apague el fuego, que el arroz se va a quemar.

Que se le va a pasar el tiempo y la oportunidad, por ejemplo, de encontrar novio.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto de explicación de la actividad.

**OBJETIVO:** Reforzar la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante la memorización de una frase y logre retenerlo en su memoria el mayor tiempo posible.

**ACTIVIDAD:** frase de Lin Yutang

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIAL:**

-lámina de la actividad

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Escuche atentamente el siguiente pensamiento de Lin Yutang (1895-1976), escritor, filólogo y filósofo chino:

> El placer de una conversación perfecta es necesariamente extraño, porque los que son sabios casi nunca hablan y los que hablan casi nunca son sabios.

**Tarea:** intente memorizarlo durante un tiempo. Una vez memorizado, espere al día siguiente para decirlo. Al hacerlo no vuelva a mirarlo antes, hágalo de memoria.

¿Recuerda el último pensamiento que memorizó de Buda? Puede reproducirle.

**TERCER MOMENTO:**

Poner en una ronda a los adultos mayores y decirles que cada uno cuente 3 sesiones que se acuerde con sus respectivas actividades y desarrollo, todos tienen que participar y será de forma aleatoria. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 62 minutos

**SESIÓN 7**

Dar inicio con la actividad pero esta vez reunirá a todo el grupo de pie y él o ella contarán su experiencia hasta el día de hoy con el grupo. Una vez relatada su experiencia empezará con la actividad de hoy. (5 minutos). 1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** estimular la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante el baile

**ACTIVIDAD:** coreografía de baile

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**PARTICIPANTES:** de 4 a más adultos mayores

**MATERIALES:**

-Parlante

-flash con música

**DESCRIPCIÓN:**

La coordinadora organizará al grupo en posición de baile y les explicará paso por paso a los participantes, dónde se empezara con estiramientos para que los adultos mayores no se lastimen, la facilitadora dará la orden de estirar sus brazos, sus piernas, hacer movimientos circulares con la cabeza

La facilitadora enseñará ´paso a paso la coreografía y los adultos mayores tienen que replicar los pasos que se le enseña.

***Este primer día solo será para enseñar la mitad de los pasos y ensayar hasta donde aprendieron.***

**SEGUNDO MOMENTO:**

Pedir que se estiren lo participantes y descansar y preguntarles qué tal se sintió bailando y que cuente cada uno su experiencia. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 56 minutos

**SESIÓN 8**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles cómo se sienten si están cansados por la anterior sesión, que cada uno responda a su experiencia y hace cuánto tiempo no bailan. (5 minutos)

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de aprender la coreografía completa.

**ACTIVIDAD:** coreografía de baile (parte dos)

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-parlante

-flash con música

**DESCRIPCIÓN:**

La coordinadora por segundo día organizará al grupo en posición de baile donde les explicara paso por paso a los participantes, donde se empezara con estiramientos para que los adultos mayores no se lastimen, la facilitadora dará la orden de estirar sus brazos, sus piernas, hacer movimientos circulares con la cabeza

La coordinadora enseñará la otra mitad de la coreografía y los adultos mayores tienen que replicar los pasos que se les enseña, antes repasar los primeros pasos que se aprendió días antes; una vez ensayados los primeros pasos proceder a ensayar el restante para ya tener armada la coreografía completa.

***Una vez terminado el ensayo y ultimar detalles se les dirá que se hará una presentación de la coreografía y se dará dos días para ensayar la coreografía completa.***

**SEGUNDO MOMENTO:**

Cerrar la sesión y pidiendo que estiren para que no estén adoloridos, preguntarles si todos aprendieron bien la coreografía y dar un fuerte aplauso a todos cerrando la sesión. (5 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 50 minutos

**SESIÓN 9**

Dar la bienvenida a la sesión y alistar a los adultos mayores para que hagan su ensayo general y despejen todas sus dudas. Se les dirá que tendrán un descanso cada 5 minutos en los tres ensayos. (3 minutos)

**OBJETIVO:** estimular la memoria de los adultos mayores mediante el baile.

**ACTIVIDAD:** coreografía de baile (parte tres)

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**PARTICIPANTES:** facilitador y Adultos Mayores

**MATERIALES:**

-parlante

-flash con música

**DESCRIPCIÓN:**

La coordinadora pondrá en posición a los bailarines hará que cada participante haga estiramientos y les dirá que ensayen la coreografía que aprendieron hace unos días, se dará 3 ensayos. Y se los preparará para la presentación.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Se les reunirá en una ronda y se les preguntará cómo van con sus vestimentas, si ya están preparado, y si tienen dudas, en qué necesitan ayuda de logística; una vez que todos hayan respondido se les dice que descansen bien que tienen que estar tranquilos y concentrados en su presentación. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 33 minutos.

**SESIÓN 10**

Se les dará la bienvenida a los adultos mayores y se les pedirá que estiren y se relajen y que voten todos sus nervios. (2 minutos)

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores presenten la coreografía aprendida de manera correcta.

**ACTIVIDAD:** presentación de la coreografía

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-parlante

-flash con música

-vestimenta de la danza

-refrigerio

**DESCRIPCIÓN:**

La o el coordinador apoyará poniendo la música y presentándolos para que los adultos mayores empiecen con su presentación.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Al finalizar su presentación formar en ronda a los participantes y que cada uno diga su experiencia. Cómo se sintieron bailando, cómo fueron sus experiencias en estos 4 días de ensayo intensivo. Una vez respondidas todas las preguntas repartir refrigerio para compartir un rato con el grupo. (15 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 37 minutos

**SESIÓN 11**

Dar la bienvenida a los adultos mayores e iniciar la sesión. (2 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante el recuerdo de sus vivencias.

**ACTIVIDAD:** Lo que me acuerdo

**TIEMPO**: 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-hoja de papel

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

El adulto mayor tiene que responder a las preguntas que le hace el o la coordinadora, tiene que escribir todo lo que se acuerde. Y si en caso no pueda escribir dictar a la o al coordinador.

**EJEMPLO:**

¿Qué es lo que le gustó del día de ayer?

¿Qué almorzó el día de ayer?

¿Qué cenó el día de ayer?

El facilitador tiene que tener más preguntas, esto tiene que ser como una conversación fluida.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria del adulto mayor mediante la relación de fechas con lo que se recuerda ese día.

**ACTIVIDAD:** relacionando fechas

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-fichas de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

El adulto mayor tiene que relacionar las fechas con las festividades correspondientes. Al finalizar, cuando el adulto mayor haya acabado de ubicar las flechas, preguntarle la historia de cada fecha.

**EJEMPLO:**

| | |
|---|---|
| 1 de enero | día de la mujer |
| 6 de enero | todos los santos |
| 21 de septiembre | navidad |
| 8 de marzo | año nuevo |
| 25 de diciembre | primavera |

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad al grupo.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria de los adultos mayores mediante la música que ellos escuchaban de jóvenes.

**ACTIVIDAD:** nombra esa canción

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-reproductor de música

-recopilación de música antiguas

**DESCRIPCIÓN:**

Se organiza al grupo, se los pone en una ronda y se les indica que se pondrá música y que tienen que estar atentos, la persona que tenga mayor cantidad de ronda gana un premio sorpresa.

El facilitador tiene que reunir grabaciones de canciones de varias épocas. Toca una canción en particular y ve quién puede nombrarla primero. Esa persona gana esa ronda, y el juego continúa todo el tiempo que quieras. El ganador final es la persona que gana la mayor cantidad de rondas.

Mientras van adivinando se les puede preguntar de que época era, quién la cantaba, si salieron a bailar con esos temas, todo esto como una conversación fluida.

**CUARTO MOMENTO**

Preguntarles qué tal la experiencia de esta sesión y qué es lo que más le gusto y por qué. Una vez obtenido las respuestas de los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 105 minutos

**SESIÓN 12**

Dar la bienvenida y preguntarles que tal su semana y que hicieron en su último fin de semana, una vez obtenidas todas las respuestas empezar con la primera actividad. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores reconozcan a los demás del grupo.

**ACTIVIDAD:** ¿Quién es?

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-fotos de los adultos mayores

**DESCRIPCIÓN:**

Haz que todos traigan una imagen de sí mismos en sus años más jóvenes e intenta adivinar quién es cada persona.

Se colocará en una ronda a los adultos mayores y se les pedirá que entreguen sus fotos a la facilitadora y ella mostrará las fotos de cada adulto mayor y los demás tendrán que adivinar; una vez adivinado se le preguntará al dueño de la foto en que año se la tomó y qué estaba haciendo en ese momento, así hasta finalizar con todos los adultos mayores del grupo.

Este juego seguramente traerá risas y diversión a un grupo de personas mayores que se conocen bien.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Decirles qué tal les pareció la actividad y cómo se sintió cada uno; una vez obtenidas todas las repuestas hacer el cierre de dicha sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 61 minutos

**SESIÓN 13**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué le gusto de su día de ayer, una vez respondidos todos dar inicio con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** estimular la memoria del adulto mayor mediante recuerdos de fechas del calendario.

**ACTIVIDAD:** marcando el calendario

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-calendario

-lápiz de color

-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará a cada uno un calendario y se les pedirá que marquen en el calendario los siguientes eventos, inicio de las estaciones, fiestas patrias, 2 fiestas religiosas, navidad y reyes magos.

Una vez que hayan acabado de marcar se les dará una hoja y se les pedirá que dibujen una festividad que marcaron en el calendario y luego la coloreen.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo del adulto mayor mediante sus vivencias de su día.

**ACTIVIDAD:** mi rutina

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lápiz

-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Se da la hoja con un lápiz a los adultos mayores y se les pide que escriban su rutina de un día de semana normal, con los indicadores de hora, actividad y lugar; una vez hayan concluido se les pide que compartan con todos los integrantes qué hizo.

En caso que alguien de los participantes no pueden escribir, la o el facilitador le ayudara a escribir y el dictará.

**TERCER MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria del adulto mayor mediante el reconocimiento de los lugares turísticos.

**ACTIVIDAD:** festividades

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-imágenes de lugares turístico de Bolivia

-mapa de Bolivia

-tijera

-pegamento

**DESCRIPCIÓN:**

Se les facilitará las láminas con imágenes de lugares turísticos y el mapa de Bolivia y se les dirá que observen bien los lugares turísticos y a qué lugar de Bolivia pertenecen, lo cual tendrá que recortarlo y pegarlo en el departamento que crea al que pertenece. Una vez finalizada la actividad se pregunta si alguien visitó algunos de esos lugares y que nos cuente su experiencia.

**CUARTO MOMENTO:**

Decirles qué tal les pareció la actividad y cómo se sintió cada uno; una vez obtenidas todas las repuestas hacer el cierre de dicha sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 103 minutos

**SESIÓN 14**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntarles cómo están y cómo piensan pasar el resto del día. Una vez obtenidas todas las participaciones dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que el adulto mayor sea capaz de organizar y planificar situaciones que harían en eventos.

**ACTIVIDAD:** nos imaginemos

**TIEMPO:** 30 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

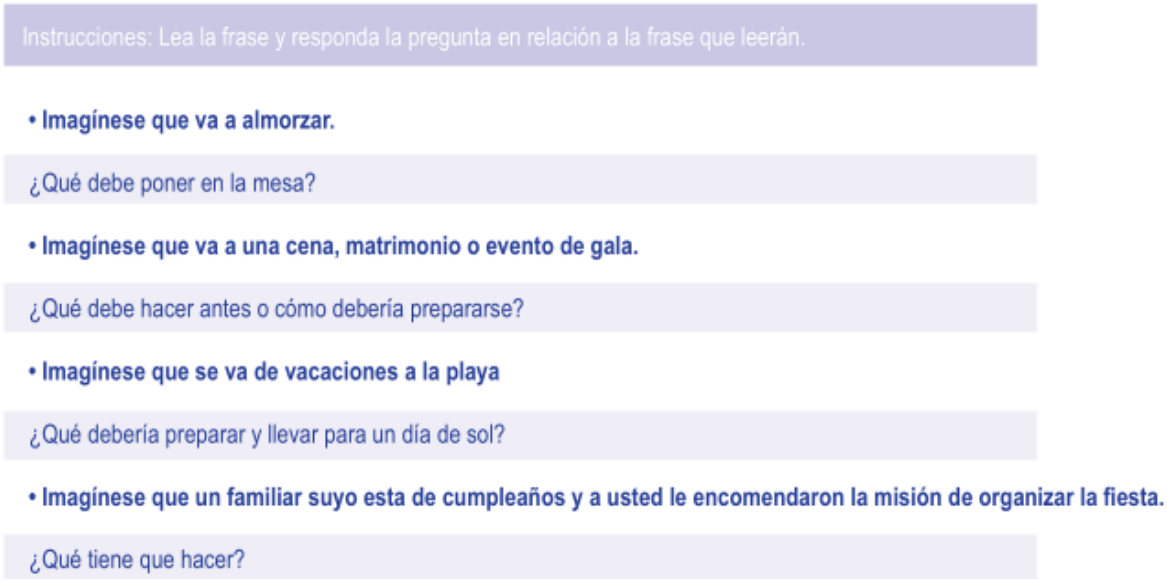
-lámina de la actividad

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Le daremos a cada uno una hoja con preguntas y les diremos que primero cierren sus ojos y que se imagen lo que harán y luego respondan a la hoja, si algún adulto mayor no puede escribir la facilitadora le ayudará escribiendo y el dictando.

**LÁMINA**




**SEGUNDO MOMENTO**

2 minutos explicando la actividad y organizándolos.

**OBJETIVO:** Que sean capaz de realizar acciones cotidianas.

**ACTIVIDAD:** simulando acciones ¿Cómo harías?

**TIEMPO:** 40 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador tiene que pedir a los adultos mayores que simulen o realicen acciones cotidianas ,"comer" ,"vestirse". Sin soporte alguno.

Es recomendable que el ejercicio se haga de una forma dinámica, dándole instrucciones cada poco tiempo para que sea entretenido. Este ejercicio se puede realizar pidiéndole que simule

todo tipo de acciones: Cómo tocaría distintos instrumentos musicales, cómo bailaría diferentes estilos de música, Cómo saludaría, etc.

Otra variación del ejercicio consiste en que usted realice primero la acción, y el adulto mayor la reconozca y la imite, como ser:

-usted hace el movimiento de peinarse, y usted le pregunta ¿Qué estoy haciendo? Una vez contestada la pregunta, le pido que ellos la realicen también.

-También podríamos preguntarle qué puede hacer en los diferentes lugares de la casa y seguidamente, pedirles que los realicen: Cuando vas al baño y te levantas ¿Qué haces? Podrían decirme cada uno como lo hacen.

**Ejemplos:**

¿Me puedes decir cómo te peinarías?

¿Cómo marcarían un número de teléfono?

¿Cómo tomarían una sopa?

¿Cómo se lavarían los dientes?

¿Cómo lavarían una prenda de vestir?

¿Cómo te pondrías un par de calzados?

**TERCER MOMENTO:**

Se pregunta a los adultos mayores qué les pareció la sesión del día de hoy y con cuál actividad se identificaron más; una vez obtenidas todas la respuestas se cierra la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 93 minutos

**SESIÓN 15**

**PRIMER MOMENTO**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal su día, preguntarles qué actividades hizo durante la semana pasada que la nombren y la desarrollen, participación de forma aleatoria, una vez participados todos se da inicio con las dinámicas. (10 minutos)

5 minutos de explicación y organizarlos.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo de los adultos mayores para que sean capaz de recordar las reglas de los juegos y aprender un poco más de ello.

**ACTIVIDAD:** deporte en casa
**TIEMPO:** 120 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-Baloncesto: papelera o bolas de pelota

-Fútbol: una pelota, bolas de papel, globos, etc.

-Tenis: dos libretas y una bola de papel

-Voleibol: una pelota de papel, globo, etc.

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador les dirá a los adultos mayores: "Jugaremos a diferentes deportes" (baloncesto, fútbol…); estos pueden ser con materiales que dispongamos en la institución. Es recomendable transmitir dinamismo y un cierto grado de competitividad para motivar a los adultos mayores

Se formará dos equipos para los juegos, la formación del equipo puede ser al azar o que ellos escojan a su equipo (por ejemplo jugar con dos papeleras; así habrá una para cada equipo y será más dinámico)

Si a los adultos mayores les gusta algún deporte se les pueden preguntar por las normas que los rigen, por los jugadores y equipos famosos de ese deporte, de donde les surgió la afición, si había jugado antes, donde, etc.

**Ejemplo:**

**Tenis:**

"Tenemos que pasarnos la pelota de un equipo a otro con la libreta. Pierde el que haga perder la pelota"

**Fútbol:**

"Tienen que meter la pelota en la puerta. El equipo que consiga meter más pelotas en la puerta gana".

**Voleibol:**

**"**Con las palmas de nuestros dedos vamos lanzando la pelota. Pierde quien agarre o la deje caer**".**

**Baloncesto:**

"Vamos a intentar meter el mayor número de bolas en la papelera. Gana quien más pelotas meta adentro"

Cada deporte durará 10 minutos

**SEGUNDO MOMENTO:**

Reunir en una ronda a los adultos mayores y preguntarles qué tal se sintieron, que cada uno dé su experiencia; una vez obtenidas sus respuestas, hacer ejercicios de estiramiento y cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 145 minutos

**SESIÓN 16**

**PRIMER MOMENTO:**

Se saludará a los adultos mayores y se les pedirá que cada uno diga 3 almuerzos, cenas y desayuno que comió durante la semana. (Esto por 5 minutos)

2 minuto de explicación y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo de los adultos mayores con el armado de un calendario para que puedan orientarse temporalmente.

**ACTIVIDAD:** sepamos el día en el que estamos

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-3 cartulinas grandes de colores

-Rotuladores

-Tijeras

-Pegamento

-7 encuadernadores (chinchetas que se cierran por detrás)

-ficha 3 de la tarea 3

Todo este material se puede encontrar en una librería

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de realizar un calendario que ayudará a los adultos mayores a estar orientados temporalmente

1. Dividir la cartulina soporte para que quepan todos los elementos de la siguiente manera:
   - Dejar dos centímetros por arriba
   - Dejar 7 centímetros de alto para poner el título "Calendario". Haremos lo mismo para poner el año dejando 1 centímetro más por debajo
2. Fotocopiar la ficha 1 de esta tarea y la ficha 3 de la tarea 3. Colorear, recortar y pegar las letras que forman la palabra calendario en el espacio reservado. Hacer lo mismo con los números de los años. Dividirla en espacios de una cartulina de otro color recortar dos tiras de 3 centímetros de ancho que vayan de lado a lado dejando 1 centímetro de margen por cada uno de la cartulina soporte. Dejar un espacio entre ellas de 3 centímetros
3. Escribir con rotulador los números 1 al 16 en una tira y los números del- 31 en la otra. Es buena idea primero escribir a lápiz y luego repasar si nos equivocamos
4. Recortar otra tira para poner los días de las semanas. Dividirlas en espacios de 7 centímetros y dejar un margen de 0,5 por cada lado.

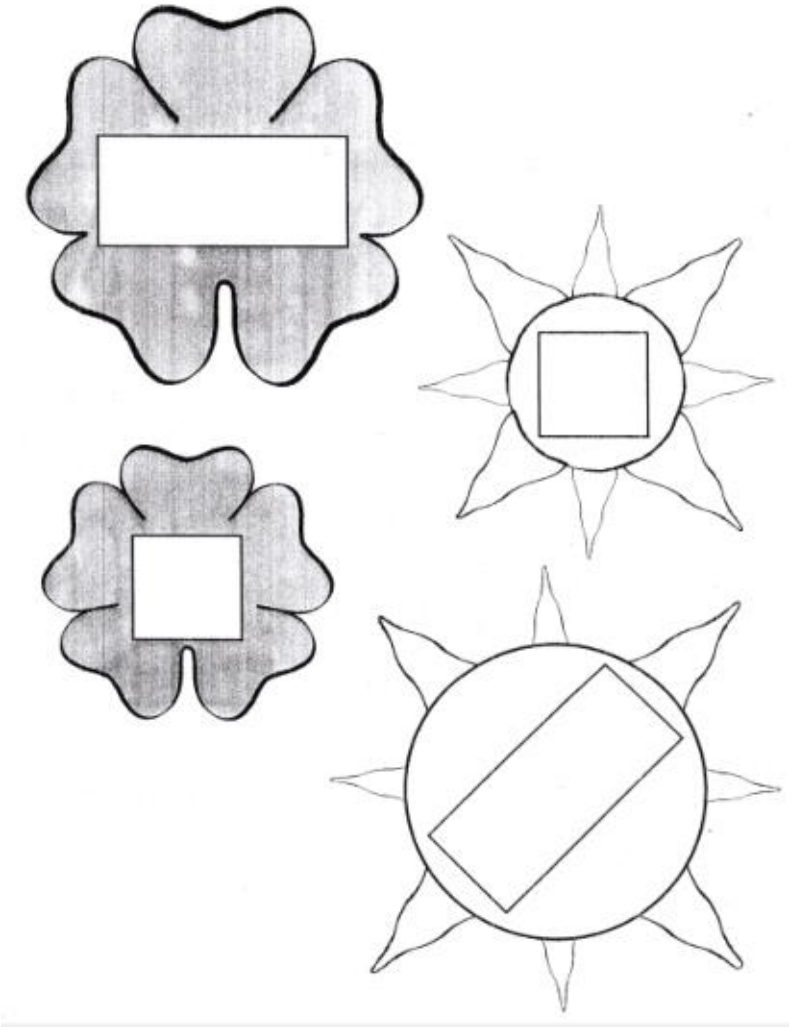
5. Una vez separados los 7 huecos escribir en cada una de ellas el día de la semana correspondiente.
6. Fotocopiar y recortar la imagen del mes correspondiente (ver ficha 4-9)
7. Fotocopiar y recortar los marcadores de la estación correspondiente (fichas 2 y 3)
8. Una vez realizados todos los pasos, colocar el material en la cartulina soporte. Es conveniente todos los elementos en su lugar y después pegar con las encuadernaciones o las chinchetas que se cierran por detrás

Si le cuesta hacer alguna parte del calendario le ayudaremos nosotros pero haciéndole participes a él o a ella.

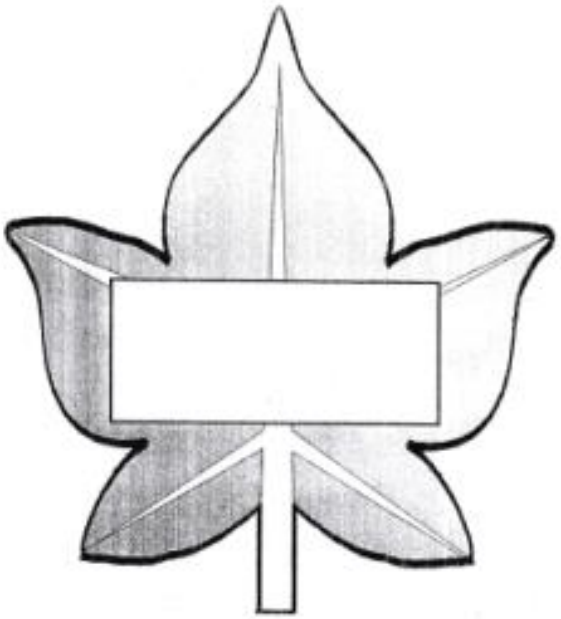
Sería bueno que mientras realicen el calendario se les pregunte por los colores de las cartulinas, las formas, las fechas señaladas que hay en ese mes, qué ocurre en esa época del año.

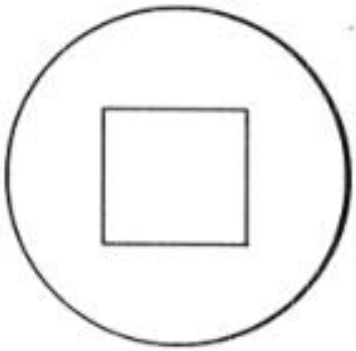


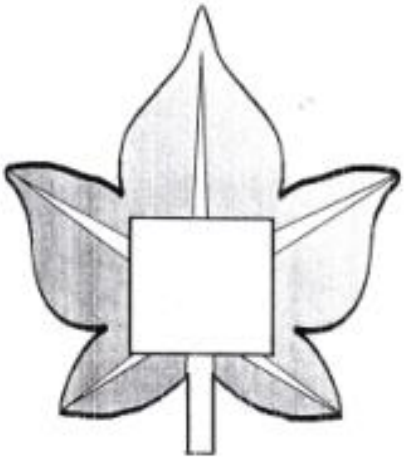
FICHA 2

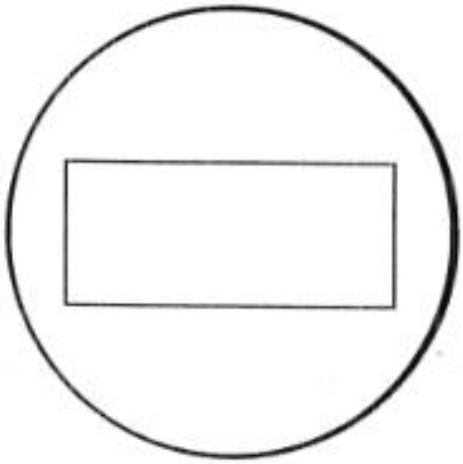


FICHA 3









FICHA 4

Enero

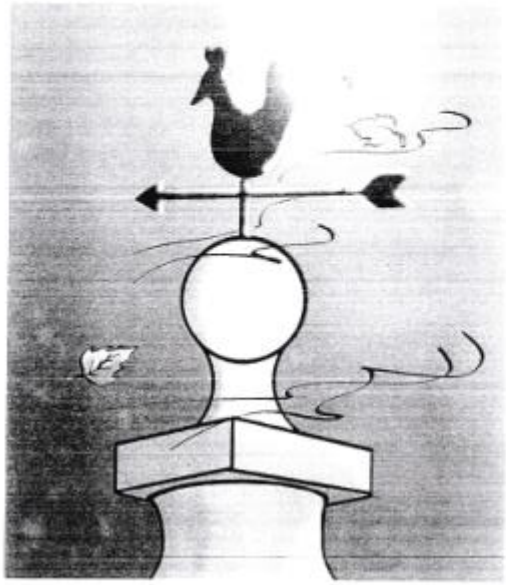


Febrero

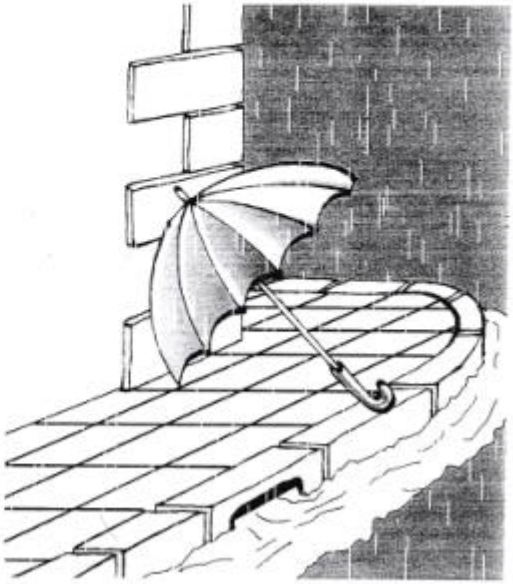


FICHA 5

Marzo

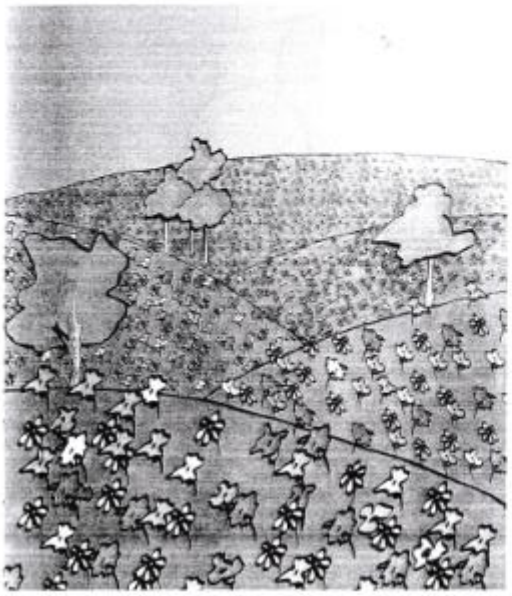


Abril



FICHA 6

# Mayo

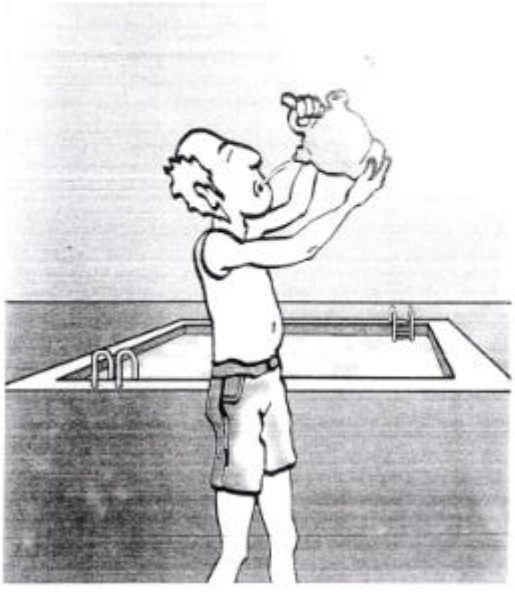


# Junio

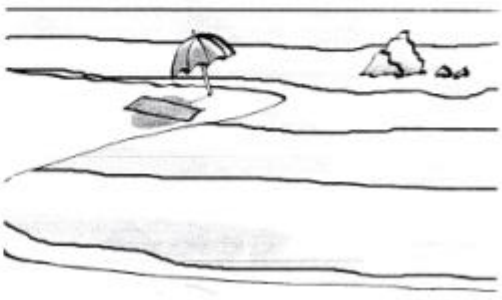


FICHA 7

# Julio

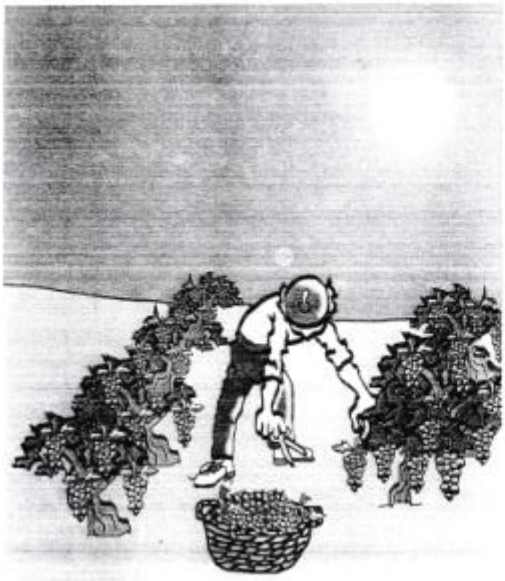


# Agosto



FICHA 8

# Septiembre



# Octubre



FICHA 9

# Noviembre



# Diciembre



**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que diga a quién, la facilitadora le incentivara, para que al entregar el presente lo diga con unas palabras agradables; una vez escuchado a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 77 minutos

**SESIÓN 17**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntarles cómo están y cómo piensan pasar el resto del día. Una vez obtenidas todas las participaciones dar inicio a la sesión. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria a largo plazo de los adultos mayores mediante el abecedario y números.

**ACTIVIDAD:** Cifras y letras

**TIEMPO:** 25 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-Tijeras

-Colores

-Fotocopias de las 3 fichas de esta actividad

-1 tira de yure o masquin

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en hacer fichas de letras y números para utilizarlas en una pizarra

1. Hacer varias fotocopias de las fichas de esta tarea

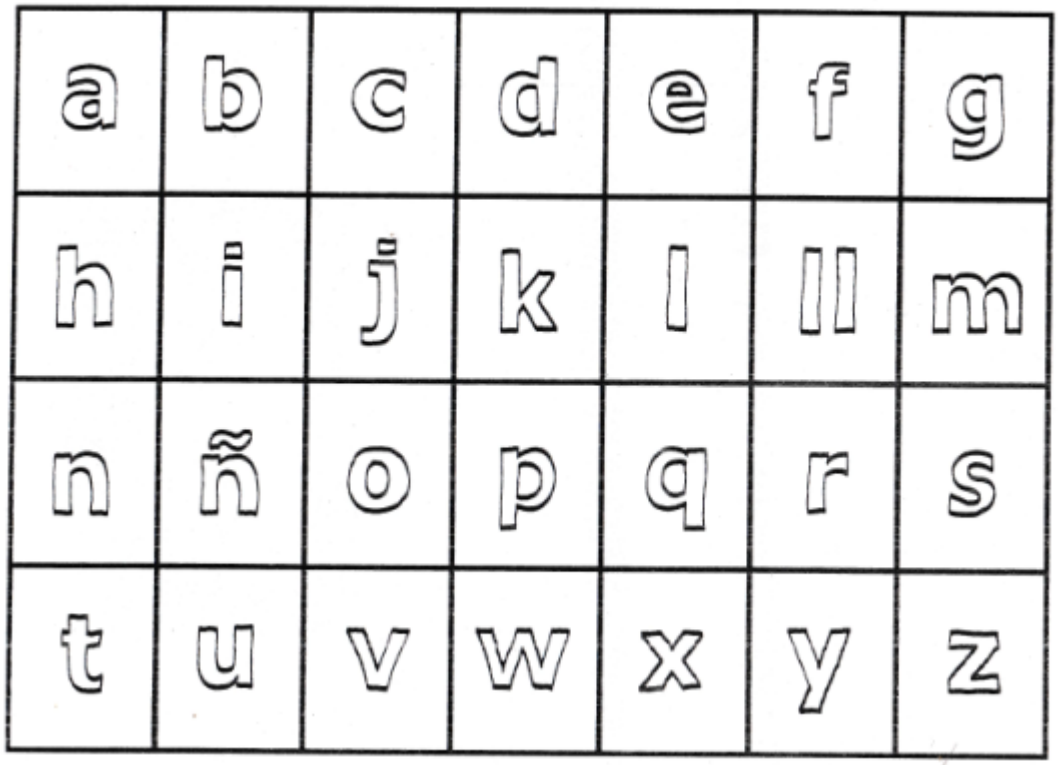
2. Colorear las letras y los números. Recortar los cuadros
3. Colocar el yure o el masquin para después recortarlo en la pizarra

Se los forma de a dos y que juntos recorten y coloreen las letras.

Es recomendable más de una ficha igual para formar frases, palabra o cuentos en los que se repitan las mismas letras o números.

Mientras se realiza la tarea se les puede pedir que identifiquen las tetras y los números y digan de qué color está pintado cada uno, que junten las misma letra pintando en mayúscula y minúscula.

Si no dispone de una pizarra se puede usar como soporte una mesa




FICHA 1

FICHA 2

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G |
| H | I | J | K | L | LL | M |
| N | Ñ | O | P | Q | R | S |
| T | U | V | W | X | Y | Z |

FICHA 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| + | − | × | ÷ | = |

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quién; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente diga unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 47 minutos

**SESIÓN 18**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están cómo se sienten, preguntarles qué les pasó por su mente cuando se despertaron, cómo fue su despertar de cada uno. Una vez realizados y escuchados a todos, empezar con la sesión. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Estimular la memoria del adulto mayor mediante sus recuerdos personales asociando con la estación de la primavera.

**ACTIVIDAD:** primavera: Flores de papel

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Papel pinocho

-Hilo de coser

**DESCRIPCIÓN:**

Se realizará flores de papel

1. Recortar 6 cuadrados de papel pinocho de 15 centímetros por cada lado. Colocarlos uno encima de otros. Doblarlos en forma de zigzag (Como si fuese un acordeón) y hacer un nudo por la mitad.

2. Crear la forma de una flor separando los cuadrados doblados.

Es recomendable realizar esta tarea en el mes de Septiembre para que el adulto mayor pueda asociarla con el mes de las flores.

Le podemos pedir que haga flores de diferentes colores para que luego las reconozca e incluso en estadios leves, le podemos pedir que asocie esos colores con otras flores que conozca; si le cuesta trabajo realizar la tarea será más fácil si nosotros la realizamos y el adulto mayor nos siga por imitación

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocarán lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que diga a quien; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente diga unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 42 minutos

**SESIÓN 19**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores preguntarles qué tal su día, que nombre 3 actividades de las primeras que realizó (ATENCIÓN), en caso que no se acuerden darles pistas para que haya mejores respuestas. Una vez obtenidas de todas sus participaciones iniciar con la sesión. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de asociar la actividad con la temporada de verano.

**ACTIVIDAD:** verano: Sal de la vida

**TIEMPO: 10** minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Un tarro de cristal pequeño

-un pato y una cuchara de plastico

-Un kilo de sal fina

-Tizas de colores

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en que el adulto mayor rellene un tarro de sal coloreada

1. Echar un poco de sal (aproximadamente 3 cucharadas) en el plato de plástico y pintarla con una tiza de color
2. Una vez bien teñida, introducirla dentro del tarro con una cuchara.
3. Seguir el mismo procedimiento con otros colores hasta llenar el tarro.
4. No remover el tarro, se mesclarían los colores.

Se les puede preguntar a qué les recuerda, ofreciéndoles pistas si es necesario.

Si lo desea puede colorear hasta la mitad del tarro en tonos azules y el resto en tonos marrones y amarillos para simular como si fuera una playa.

Mientras realiza la tarea, se les puede preguntar por sus veranos, por los sitios que conoce como ejemplo ¿Qué hacías en el verano cuando eras joven? ¿Y tus hijos qué hacen ahora?

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que diga a quién; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente lo diga con unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 32 minutos

**SESIÓN 20**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes, preguntar qué tal se sintieron el día de hoy si les gusta cómo está el clima y por qué le gusta y en caso que no le guste también preguntar por qué no le gusta. Una vez recabadas todas las participaciones empezar con la actividad. (5 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores decoren un marco y lo asocien a la temporada de otoño para así fortalecer la memoria a largo plazo y estimular la inteligencia emocional con los recuerdos positivos que le traen esta estación.

**ACTIVIDAD:** otoño: Portafotos

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**PARTICIPANTES:** facilitador y adultos mayores

**MATERIALES:**

-Marco de madera

-Dos pinceles (una de brocha gruesa y otra fina)

-Un bote de tinte de color pino

-Un bote de pintura acrílica opaca

-Fotocopia de la ficha de esta tarea

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de que el adulto mayor decore un marco de madera con motivos otoñales (ejemplo: hojas secas), para que el adulto mayor pueda estar orientado temporalmente

1. Cubrir con el pincel más grueso, todo el marco con tinte de agua. Dejar secar por un día.

2. Hacer los dibujos sobre el marco. Le resultará más fácil si fotocopia la ficha de esta tarea, recortar las hojas y colocándolas en el marco, repasa la silueta
3. Para terminar, pintar con la pintura acrílica todas las hojas y dejar secar durante un día.

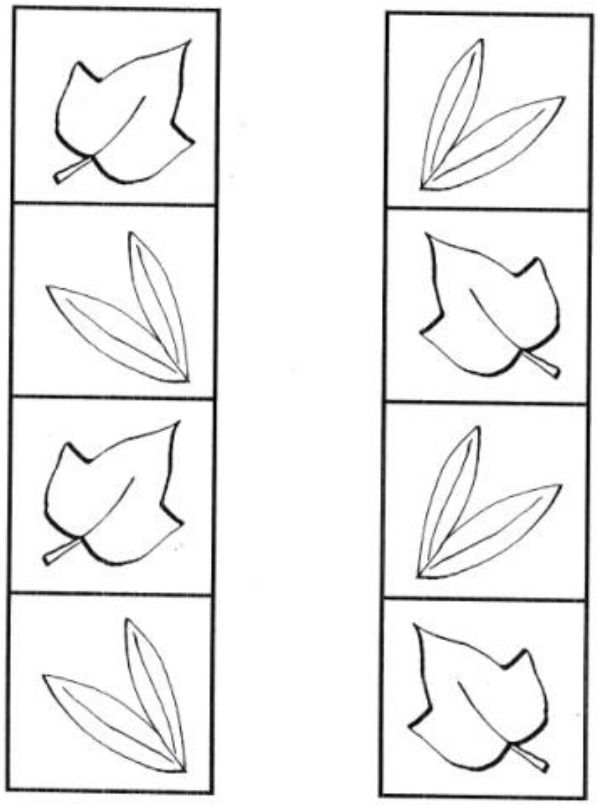
Es recomendable supervisar el trabajo siempre que se empleen pinturas.

Si al adulto mayor le gusta la pintura, puede realizar otras manualidades parecidas, como decorar cajas, pintar murales e incluso hacer juegos de mesa pintados sobre madera.

Si el adulto mayor tiene un mal pulso, nosotros podemos pintarle una hojas de mayor tamaño para facilitarle la tarea incluso podemos pintar nosotros mismos el contorno de las hojas.

Las hojas de la ficha de esta tarea también se pueden recortar por dentro y utilizar la tira entera como molde sobre el marco, aunque esta forma de proceder resulte más dificultosa.

FICHA 1



**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y donde colocarán lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quién; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente lo haga con palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 77 minutos

**SESIÓN 21**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar al adulto mayor y preguntarle qué tal su día; una vez respondido, preguntarle qué actividades realizamos el día de ayer, puedes decirme una con su nombre. Esto por 3 minutos.

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** que al finalizar los adultos mayores realicen un muñeco de nieve y lo asocien al invierno, para así fortalecer la memoria a largo plazo y estimular la inteligencia emocional con los recuerdos positivos que les trae esta estación.

**ACTIVIDAD:** invierno: qué frío hace

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Cartulina o cartón de una caja de zapatos

-Pegamento

-Lana blanca

Tijeras

-Aguja

-Fotocopia de la ficha 1 de esta tarea

-Fotocopia en color de la ficha de esta tarea

**DESCRIPCIÓN:**

Consiste en que el adulto mayor realice un muñeco de nieve con lana

1. Calcar o fotocopiar dos veces cada una de las figuras circulares de la ficha 1 y recortarlas
2. Pegar los círculos de igual tamaño y cubrirlos con hebras de lana hasta que el agujero central haya casi desaparecido (cuando sea difícil meter la lana por el círculo pequeño, se puede utilizar una aguja, siempre bajo la supervisión del facilitador)
3. Cuando el agujero central sea casi imperceptible, cortar las hebras entre los dos cartones. Hacer un nudo fuerte con una hebra larga entre las arandelas y sacarlas con cuidado
4. Una vez hechos los dos pompones, unirlos haciendo un nudo entre las dos hebras más largas o cosiéndolas
5. Fotocopiar en color la ficha 2 (o colorear una fotocopia normal) y recortar los elementos para decorar el muñeco. Pegar el gorro por los dos extremos.
6. Pegar los adornos al muñeco

A la vez que realiza la actividad, le podemos preguntar por las formas y colores de los materiales que se están utilizando y por cosas relacionadas con los inviernos vividos, ¿Qué hacía en el invierno?, ¿Qué alimentos se comen en esa fecha del año?, ¿en qué lugares de Bolivia hace más frio?, etc.

FICHA 1



FICHA 2

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quién; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente diga unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 77 minutos

**SESIÓN 22**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué actividades se realizó hace una semana que digan el nombre y sus materiales y qué otros participantes lo desarrollen; una vez obtenidas las participaciones, comenzar con las dinámicas. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**OBJETIVO:** Que hagan por si solos una tarjeta de navidad y la asocien con la navidad. Para así fortalecer la memoria a largo plazo y estimular la inteligencia emocional con los recuerdos positivos que les trae esta estación.

**ACTIVIDAD:** feliz navidad: Tarjeta navideña

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Una cartulina

-Papel celofán de diferentes colores

-Pegamento

-Tijeras

-Fotocopia de la ficha de esta tarea

**DESCRIPCIÓN:**

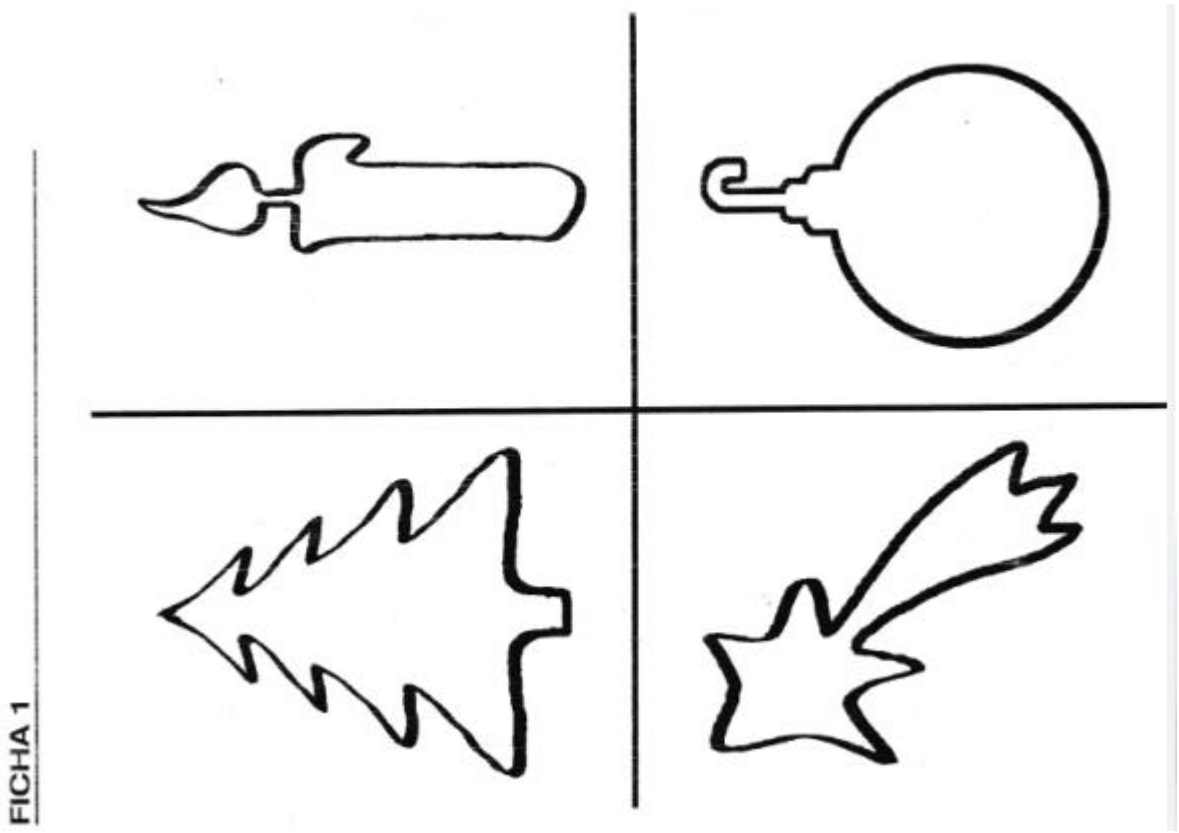
Consiste en que el adulto mayor haga una tarjeta de felicitación navideña

1. Cortar una cartulina (25 centímetros de ancho por 15 centímetros de alto) y doblarla por la mitad
2. Calcar uno de los dibujos que aparece en la ficha 1, colocarlo sobre la cartulina y recortar por dentro, de tal forma que queden los agujeros con la forma del dibujo
3. Para cubrir los agujeros, pegar, por detrás de la cartulina, trozos de celofán del color que se quiera. Si desea puede terminar de decorar la felicitación con palabras escritas

Es conveniente realizar esta actividad en la época navideña ´para que se pueda dar utilidad y se pueda enviar a algún familiar, amigo, etc.

Mientras realice la tarea se le puede preguntar qué hacía en las navidades de joven, ¿Qué se come en esta época?, ¿Qué fechas importantes hay en navidad?

Se puede realizar la misma manualidad con otros dibujos hechas por alguien o por el mismo.



**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quién; la facilitadora le incentivara que al entregar el presente diga unas palabras agradables, una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL:** 82 minutos

**SESIÓN 23**

**PRIMER MOMENTO:**

Saludar a los adultos mayores y preguntarles qué tal su día; una vez respondidos unos cuantos, se les pide que cada uno elija a quién decirle algo positivo este día; en esto sí tienen que participar todos; cuando hayan todos participado se da inicio con la sesión. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad y repartiendo los materiales.

**PRIMER MOMENTO:**

**OBJETIVO:** que los adultos mayores logren hacer un marcador de páginas con flores dejando volar su creatividad como así también estimular la memoria con preguntas relacionadas a su pasado.

**ACTIVIDAD:** Marcador de página

**TIEMPO:** 30 minutos

**MATERIALES:**

**-**Una cartulina

-Flores frescas (margaritas, lilas, etc.)

-Pegamento

-Tijeras

**DESCRIPCIÓN:**

Se les pide a los adultos mayores que hagan un marcador de páginas con flores

1. Separar el tallo y las hojas de las flores frescas
2. Para secarlas meter las flores (el tallo y las hojas) suficientemente separadas entre dos hojas de periódico e introducirlas dentro de un libro (lo más grueso posible), poniendo encima algo de peso para que se sequen mejor. Dejar secar durante unos 20 días.
3. Después del tiempo indicado, sacar las flores y pegarlas como se quiera encima de una cartulina de aproximadamente 8 cm de ancho por 15 cm de alto
4. Plastificar el marcador (se puede hacer en una tienda de fotocopias ) para que no se manche ni se estropee

Para obtener las flores, podría salir con el adulto mayor a buscarlas en su jardín, en el mercado, en el campo y recogerlas juntos.

Se puede estimular cognitivamente al adulto mayor preguntándole, por las flores que hay, ¿Qué color tienen?, ¿Qué otros tipos de flores existen?, ¿Cuál es el mes de las flores?

**SEGUNDO MOMENTO:**

Preguntar a los adultos mayores qué les pareció la actividad, y dónde colocaran lo que crearon y si alguien quiere regalarlo que digan a quien; la facilitadora le incentivará que al entregar el presente diga unas palabras agradables; una vez escuchados a todos los participantes cerrar la sesión. (10 minutos)

**TIEMPO TOTAL: 5**2 minutos

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 5.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer y mejorar la inteligencia emocional de los adultos mayores institucionalizados.

**PRESENTACIÓN DEL AREA**

**SESIÓN 1**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y organizarlos para dar inicio con el área de Inteligencia emocional

1 minuto explicando la actividad

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Crear un ambiente de tranquilidad y relajación en los adultos mayores mediante la gimnasia.

**ACTIVIDAD:** vamos a hacer gimnasia

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-Sillas

-Música relajante

-Parlante, reproductor de música

**DESCRIPCIÓN:**

Empezaremos a realizar los ejercicios por la cabeza, continuando por el tronco, miembros superiores (brazos, cuello y hombros) y finalizando con los miembros inferiores (glúteos, piernas y pies).

- Efectuar un calentamiento previo de unos 5 minutos, como ejercicios ligeros y amplios, movilizando todos los segmentos corporales: estiraremos músculos, tendones y articulaciones

- El ejercicio no debe durar más de media hora(Así evitaremos agotar a los adultos mayores y hacer posible practicarlas diariamente)
- Debemos realizar siempre como si fuéramos un espejo, nosotros frente a ellos para que nos sigan con la mirada. En este caso es mejor el estímulo visual que el auditivo o verbal.
- Unos ejercicios se desarrollarán de pie y otros de sentados. Para ello es necesaria una silla cómoda con apoya brazos largos y donde mantengamos una postura correcta (con la espalda apoyada sobre el respaldo y los pies en el suelo).
- Cuando los ejercicios se realizan en interiores, la temperatura de la sala debe ser cálida pero no en exceso; el suelo confortable. En época de primavera se recomienda realizarla al aire libre, en espacios bien ventilados e iluminados.
- La ropa debe ser cómoda y preferentemente de algodón para transpirar bien. El calzado es muy importante; cómodo (que no apriete los pies), de suela antideslizante y sin tacón.

## CUELLO



Gira la cabeza hacia la derecha
y hacia la izquierda.
Repite 10 veces.



Gira la cabeza con movimientos
muy lentos y suaves.
Repite 5 veces.



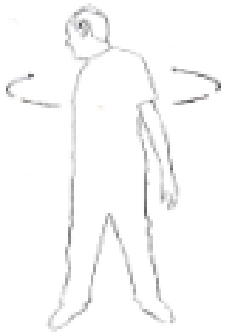
Mueve la cabeza hacia delante
y hacia atrás.
Repite 10 veces.



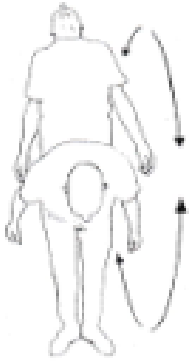
Inclina la cabeza hacia los hombros
izquierdo y derecho.
Repite 10 veces.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.

## TRONCO



Con los pies separados y las manos en la cintura, gira el cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda.
Repite 10 veces.



Flexiona muy despacio el tronco hacia delante y hacia atrás.
Repite 10 veces.



Inclina el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.
Repite 10 veces.



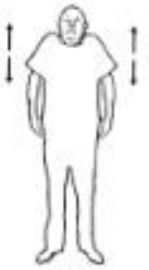
Mueve las caderas dibujando amplios círculos (como al bailar el aro).
Repite 5 veces para la derecha y otras 5 para la izquierda.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.

## MIEMBROS SUPERIORES



Eleva los hombros alternativamente, primero el derecho y luego el izquierdo. Repite 20 veces.



Eleva los dos hombros a la vez. Repite 10 veces.



Lleva las dos manos a la nuca y después a la cintura por detrás. Repite 20 veces.



Lleva los brazos hacia delante alternativamente como si nadaras. Repite 20 veces.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.



Lleva los brazos alternativamente hacia atrás, como si nadaras de espaldas.
Repite 20 veces.



Extiende los brazos y flexiónalos alternativamente (tijera horizontal).
Repite 20 veces.



Sube y baja los brazos con los codos extendidos, alternando derecho e izquierdo (tijera vertical).
Repite 20 veces.



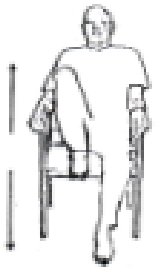
Abre y cierra las manos con los brazos en cruz, con los brazos al frente, con los brazos arriba y con los brazos detrás.
Repite 10 veces.



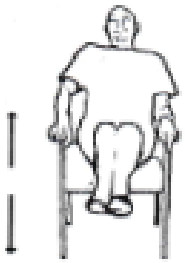
Con los brazos al frente, realiza movimientos libres de dedos. Repite cuanto quieras.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.

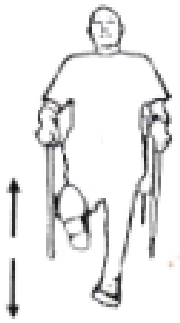
## MIEMBROS INFERIORES



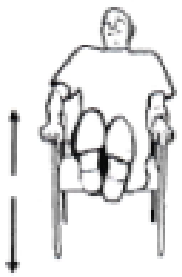
Sentado, eleva las piernas con las rodillas flexionadas, alternando derecha e izquierda.
Repite 20 veces.



Eleva las dos rodillas a la vez.
Repite 10 veces.

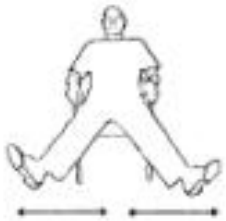


Extiende las piernas alternativamente.
Repite 20 veces.



Extiende las dos piernas a la vez.
Repite 10 veces.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.



Abre y cierra las piernas con las rodillas estiradas (tijera horizontal).
Repite 20 veces.



Sube y baja las piernas con las rodillas estiradas (tijera vertical).
Repite 20 veces.



Con los pies juntos y en el suelo,
eleva las puntas y los talones alternativamente.
Repite 20 veces.



Sin despegar los pies del suelo,
ábrelos y ciérralos.
Repite 20 veces.



Cruza las piernas alternativamente.
Repite 20 veces.



Agarrándote a una silla, ponte de puntillas y luego de talones.
Repite 10 veces.



Sube las rodillas alternativamente.
Repite 10 veces.



Agáchate y levántate.
Repite 10 veces.



Realiza una carrera estática levantando los talones y sin despegar del suelo las puntas de los pies.

REALIZA 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.

### 5.2.1. PERCEPCIÓN EMOCIONAL:
**OBJETIVO:**

Reforzar la percepción emocional de los adultos mayores para que aprendan la habilidad de percibir sus propias emociones como de los demás

**SESIÓN 1**

1 minuto para explicar la dinámica.

2 minutos para organizarlos.

**OBJETIVO:** Que sean capaces de reconocer emociones y así compartir sus experiencias con el grupo.

**ACTIVIDAD:** expresar las emociones

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-Papelitos escrito con cada emoción correspondiente,

-bolsa o algún objeto para poner lo papelitos

**DESCRIPCIÓN:**

Escoger a 5 personas; una vez hayan pasado al frente les muestro una bola donde hay 5 emociones (amor, miedo, felicidad, tristeza e ira), cada participante tendrá que sacar un papelito de la bolsa y representar cada emoción; los participantes restantes tendrán que reconocer que emoción es. Al finalizar cada uno dará una experiencia personal y si aún todavía le afecta, o lo supieron superar y cómo.

**EJEMPLO:**

-Me tocó MIEDO.

-Actuó la emoción y los demás adivinan

-una vez que los demás adivinan cuento mi experiencia cuando tuve miedo y cuento si lo superé y como lo supere; en caso que no, que le evita que no pueda superarlo.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal estuvo su anterior día, cómo despertaron el día de hoy; una vez que se haya dialogado se empieza con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minuto organizándolos.

**OBJETIVO:** Que al finalizar cada adulto mayor encuentre un compromiso que lo pueda cumplir.

**ACTIVIDAD:** baúl de compromiso

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja de colores

-Tijera

-pegamento

-lapiceras

**DESCRIPCIÓN:**

Se les repartirá a cada participante materiales y se les pedirá que hagan una tarjeta a su creatividad; una vez terminada se les pedirá que anoten un compromiso de cambio de actitud positivo, el facilitador les tiene que decir que tienen que ser compromisos que se puedan cumplir, una vez escrito el compromiso se les pedirá que lean para que todo sean testigos y hacer seguimiento y que cada adulto mayor lo pegue en su recámara para que cada vez que se levante y se vaya a acostar lo vea.

**POR EJEMPLO:**

MI COMPROMISO: decirme que me quiero y que conoceré más mis emociones y sentimientos.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 3**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y pedirles que nos comenten qué tal se sintieron estos días, que comente cada uno de ellos; una vez que todos hayan respondido se empieza la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos para organizarlos en una ronda.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de razonar sobre sus emociones.

**ACTIVIDAD:** mapa Emocional

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina de la actividad

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador mostrará la lámina al adulto mayor y le preguntará ¿cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?, la o el facilitador le dirá busca un ejemplo el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

Preguntas: en general ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

| | |
|---|---|
| Cuando VES que.... | |
| Cuando ESCUCHAS que ... | |
| Cuando SIENTES que ... | |

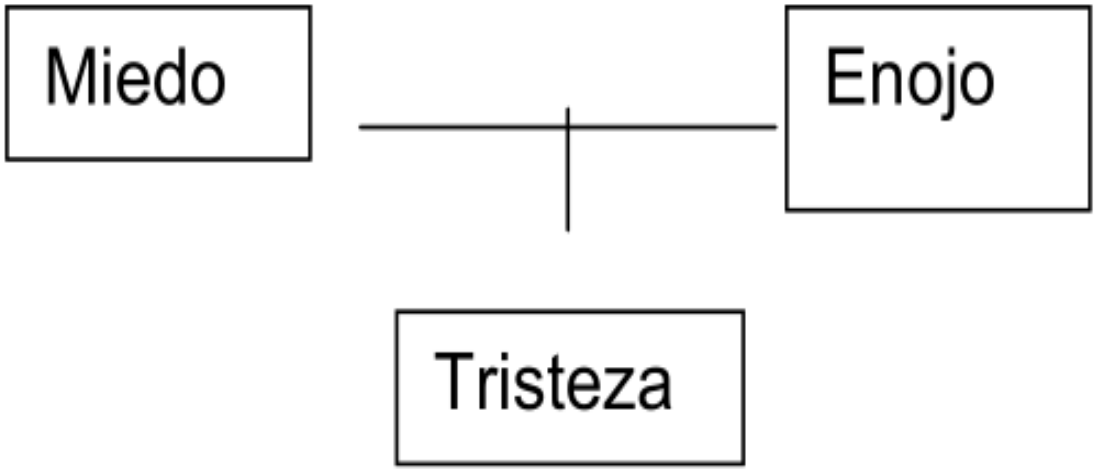
Luego prosigue a preguntar ¿cómo vivencia usted la emoción internamente?

| | |
|---|---|
| Te IMAGINAS que ... | |
| SENSACIONES físicas que tienes.... | |
| PALABRAS o frases que te dices ... | |

Y termina preguntando ¿cómo suele reaccionar ante esa emoción?

| | |
|---|---|
| Lo que haces.... | |
| Lo que no haces ... | |
| Lo que dices ... | |
| Lo que no dices ... | |

**LÁMINA**




**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 4**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal su semana, cómo la pasaron, cómo se sienten; una vez que todos hayan participado se empieza con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

2 minutos organizándolos

**OBJETIVO:** Potenciar la gratitud y así lograr un equilibrio emocional en los adultos mayores.

**ACTIVIDAD:** una sorpresa en cada rincón

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom, una foto, nota de voz, etc.

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Que el adulto mayor reflexione acerca de algo que le haya gustado de la persona hacia quien quiere mostrar gratitud: puede ser un gesto, una palabra, un acto, un momento especial, algo que hacía mientras ni siquiera se daba cuenta, o algo en lo que has caído en cuenta sobre él o ella de repente, que no habías percibido antes. Si se te ocurre de repente o lo cazas en un momento dado, anótalo para que no se te olvide. Elige el soporte que prefieras para lanzar tu mensaje (pon en marcha tu creatividad), y hazle saber cuánto valoras eso que ha hecho o dicho, y lo agradecido o agradecida que estás por ello.

Ponle fecha, y escóndelo en algún sitio entre sus cosas, para que lo encuentre en algún momento, cuando menos se lo espere: dentro de un calcetín, en el bolsillo pequeño de su cartera, en la bolsa del gimnasio, pegado a su gomina, dentro de su gorro de invierno, en su estuche de maquillaje, etc.

En el mejor de los casos, encontrará la sorpresa de manera inesperada y seguro que le saca una sonrisa. En el peor de los casos, y mientras no la encuentre, el beneficiado o la beneficiada serás solo tú, hasta que puedas compartir esa gratitud.

Para que los efectos sean más potentes se recomienda un mínimo de una vez a la semana.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 5**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles cómo se han estado sintiendo durante las últimas sesiones, cómo la están pasando. Una vez que todos hayan participado dar inicio con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Lograr con esta actividad que los adultos mayores empiecen su día mimando su cuerpo.

**ACTIVIDAD:** agradécete a ti mismo

**TIEMPO:** 10 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-objetos del aseo personal

**DESCRIPCIÓN:**

Se les dará la tarea a los adultos mayores que cada día al levantarse 10 minutos antes, se le pedirá que tome conciencia de su expresión facial, del estado de su piel y de todo su cuerpo.

Observaremos qué necesita nuestro cuerpo, en la ducha nos daremos un masaje con la esponja y el gel siendo conscientes de lo que sentimos al hacerlo.

Si nuestra piel está seca nos aplicaremos crema hidratante. Seremos conscientes de la agradable sensación que sentimos en todo nuestro cuerpo.

**SEGUNDO MOMENTO:**

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Lograr que los adultos mayores comuniquen de manera asertiva sus emociones con las personas que les rodean.

**ACTIVIDAD:** tú la emoción yo la palabra

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

Le pedimos al adulto mayor que nos exprese cómo se siente sin utilizar las palabras y nosotros trataremos de poner nombre a eso que nos están expresando.

Después se le pedirá que nos confirme y corrija aquello que consideren, para que nos ayuden a ajustar mejor nuestra percepción con lo que ellos sentían realmente.

En caso no entienda explicar con un ejemplo para que la consigna quede clara.

**TERCER MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 6**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntarles cómo se están sintiendo durante este tiempo de estas sesiones, de autocuidado, regulaciones, una vez obtenida la participación de todos dar inicio con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos organizándolo a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Lograr con esta actividad que los adultos mayores aprendan a pedir ayuda cuando lo requieran.

**ACTIVIDAD:** aprender a pedir

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

El facilitador dirá al adulto mayor que pida a uno de sus compañeros a algún favor y así viceversa todos los integrantes lo harán, cada uno lo tendrá que hacer por ejemplo *"Pablo quisiera que me acompañes hoy a cenar me siento solo cuando no ceno con alguien"*

Aprender a pedir también es lícito y nos llena de energía, no solo debemos enseñar a dar, también es importante enseñar a pedir.

Al finalizar se les preguntará como se sintieron y que les pareció la experiencia de pedir un favor.

Y al finalizar todos los participantes se abrazarán y dirán **PEDIR ES UN GRAN LEGADO.**

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 7**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están cómo se sienten, preguntarles qué les paso por su mente cuando se despertaron, cómo fue el despertar de cada uno. Una vez realizados y escuchados a todos empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Promover la honestidad del adulto mayor de manera asertiva.

**ACTIVIDAD:** búsqueda de honestidad

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Individual

**MATERIALES:**

-Hoja boom

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

Se le pedirá al adulto mayor que realice un listado de situaciones en las cuales no haya sido honesto/a y/o le cueste serlo. Se le pide que ordena dicho listado, desde las situaciones (ítems) que le cuesta más llegar a ser sincero a las que menos.

Se le dirá escoge 1 o 2 situaciones en las cuáles te sea más fácil ser honesto/a. Comprométete a serlo en estas ocasiones. Plantéate después de haber sido honesto, qué beneficios te ha reportado y qué es lo que te impide serlo en otras ocasiones.

Una vez superados esos dos retos, seguirás escogiendo acciones/ situaciones en el listado que ya realizaste anteriormente, comprometiéndote a realizar por lo menos dos situaciones semanales.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabado todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 8**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes, preguntar qué tal se sintieron el día de hoy si les gusta cómo está el clima y por qué le gusta y en caso no le gusto también preguntar por qué no le gusta. Una vez recabadas todas las participaciones empezar con la actividad. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minuto ordenando a los adultos mayores

**OBJETIVO:** Que sean capaces de regular el uso de su honestidad y que se den cuenta si están haciendo daño a otros

**ACTIVIDAD:** en sus zapatos

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se pedirá al adulto mayor que piense en qué situación fue honesto con algunas personas y se le dijo, se le dará tiempo para que piense en esas situaciones y se le pedirá que plasme esos acontecimientos en la hoja boom, luego de haber terminado de que el adulto mayor ponga sus situaciones, se le dirá si en las situaciones que fue honesto fue adecuado decir lo que pensábamos aunque sea de la más sana intención, o en algunas ocasiones no es necesario ser honesto, y si él o ella en alguna ocasión experimentó eso que le sean honesto.

Esto nos ayuda a ponernos en los zapatos de la otra persona y pensar si lo que vamos a decirle realmente va a tener un fin, o simplemente lo decimos para desahogarnos y sentir que hacemos lo correcto. Esto regula en qué momentos es adecuado decir lo que pensamos aunque sea desde la más sana intención, para evitar decir comentarios desafortunados o regular el uso de nuestras intervenciones.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 9**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntarles cómo están y cómo la piensan pasar el resto del día. Una vez obtenidas todas las participaciones dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores disminuyan el malestar que provocan las situaciones de injusticia.

**ACTIVIDAD:** aceptar la injusticia

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

En una sala tranquila y en una postura cómoda, tumbada o sentada, cerrar los ojos y sentir la respiración, cómo el aire entra frío y sale caliente y cómo lo notamos en el punto situado entre las fosas nasales.

Una vez relajados, visualizar la situación de injusticia que pretendemos aceptar con el mayor número de detalles posibles, colores, olores, etc.

Visualizar un punto a la altura del corazón del que sale un sentimiento de amor y compasión que se va expandiendo poco a poco, como si fuera una esfera que se va agrandando, haciéndose cada vez más extenso y sobrepasando nuestro cuerpo. Cubrir con esta esfera de compasión la situación de injusticia y a todos sus implicados, sintiendo compasión también por los autores de la injusticia, ya que algo les habrá llevado a estar allí.

Después, ir disminuyendo la esfera hasta que vuelva al punto de nuestro corazón y, poco a poco, abrir los ojos. Cada participante contará qué vivencia fue la que recordó y que comparta con todos y que comenten si les costó realizar dicha actividad y por qué.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 10**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal su semana, cómo la pasaron, cómo se sienten; una vez que todos hayan participado se empieza con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

2 minutos organizándolos

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores aprendan a tener un equilibrio del tiempo que dedican a las personas que les rodean.

**ACTIVIDAD:** las dos mochilas

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

Se pide al adulto mayor que realice dos listas teniendo en mente el objetivo que está persiguiendo:

1. Una, con todos los recursos que está empleando para conseguirlo o que haya empleado en un pasado (tiempo, dinero, esfuerzo físico y mental, etc.) y las consecuencias negativas o costes que hasta el momento ha tenido (saltarse comidas, pérdida de peso, horas de sueño, discusiones con su pareja, tiempo que no pasa con sus hijos, etc.).

2. Otra, con todas las cosas importantes que está dejando de lado, total o parcialmente (su salud, su autocuidado personal, la limpieza del hogar, disfrute con su familia y amigos, sus aficiones, etc.).

Posteriormente, ha de imaginar que mete todas las cosas que ha escrito en cada lista en dos mochilas distintas. El camino hacia su objetivo se transforma ahora en un viaje. Para el trayecto que le espera hasta que lo logre, tendrá que llevar tan solo una mochila. Ha de imaginar que parte con la mochila cargada con todos los recursos que está empleando para conseguir su objetivo, pero que deja la otra mochila en casa. Está condenado a esforzarse, a emplear X tiempo al día para lograrlo, todo ese esfuerzo físico, esas horas de privación de sueño, todas esas comidas que se tendrá que saltar, y se irá con el recuerdo de esas discusiones

con su pareja, esa sensación de no haber pasado con sus hijos todo el tiempo que le hubiera gustado…

Después recordará las cosas que dejó en la otra mochila: su familia, sus amigos, su cuidado personal, el orden y la limpieza de su hogar. No podrá contar con todo eso a partir de ahora. Ni siquiera tiene la garantía de que estas cosas permanezcan ahí a tu regreso. Se le pregunta cómo le hace sentir eso. Si al responder a esta pregunta tiene un sentimiento de pérdida o su objetivo de repente pierde atractivo, es posible que tenga que revisar la manera en que está gestionando su tiempo y sus actividades últimamente, ya que probablemente esté descuidando cosas importantes en su vida.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

### 5.2.2. COMPRENSIÓN EMOCIONAL:

**OBJETIVO:**

Estimular la comprensión emocional para que los adultos mayores fortalezcan la habilidad de comprender la información emocional.

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y pedirles que nos comenten qué tal se sintió el fin de semana cada uno; una vez que todos hayan respondido, se empieza la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

3 minutos ordenando y alistando las cosas para la actividad.

**OBJETIVO:** Que lo adulto mayores sean capaz de liberar su enojo de manera asertiva.

**ACTIVIDAD:** vive y siente el enojo

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-Vendas

-parlante

-flash

**DESCRIPCIÓN:**

Se pedirá a los participantes acomodarse en un círculo, la coordinadora entregará una venda a cada participante y se les pedirá que se venden los ojos; una vez vendados los ojos, se les pondrá sonidos y la coordinadora les dirá me siento enojada, siento una presión en el pecho, apretó mis puños, siento un enojo, comienzo a mover mis piernas, quisiera irme de ese lugar, expresó mi enojo, realmente hago caso a mi cuerpo, mi ceño esta fruncido, siento que escucho que estoy enojado, quisiera golpear, mi mandíbula está apretada, siento que me ahogo, me atraganto, estoy enojado. Luego de decirles todo eso a los participantes decirles cómo se

calmarían y arreglarán para que el enojo pase. Observar cómo reaccionan los participantes, pedirles que se quiten las vendas**,** pedir que tomen asiento.

Preguntar a los participantes cómo se sintieron, qué les pareció la dinámica, preguntarles cómo se calmarían en situaciones cuando están enojados. Cómo lo liberarían de manera positiva.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y pedirles que cada uno diga algo bonito a algún participante presente, participación aleatoria; una vez que todos hayan participado dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad a los adultos mayores.

3 minutos ordenándolos

**OBJETIVO:** que los adultos mayores logren reaccionar de manera asertiva a alguna problemática.

**ACTIVIDAD:** modelos de comportamiento

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-papel boom

.lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

Se les dará la consigna a los adultos mayores que busquen cómo uno tiene que reaccionar de manera positiva a una determinada situación y buscar una solución; la o el facilitador otorgará una problemática, se le dará 5 minutos para que cada uno busque las reacciones; una vez acabado el tiempo cada uno tendrá que decir cómo reaccionaría de manera positiva a ese problema.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 3**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles cómo se sienten el día de hoy, si disfrutaron su almuerzo o no y luego preguntarles por qué cualquiera sea que haya sido su respuesta; una vez que hayan participado todos dar inicio con la sesión. (10 minutos)

2 minutos explicando la actividad.

3 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que al finalizar los adultos mayores en conjunto logren buscar una solución al problema.

**ACTIVIDAD:** dramatización

**TIEMPO:** 90 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-lámina con cada problema

**DESCRIPCIÓN:**

Se formará grupo de 5 y se pedirá que escojan una problemática que implique la emoción ira, enojo, etc.; donde tendrán 5 minutos para armar la dramatización; una vez hayan actuado se

les pedirá que los participantes den soluciones para mejorar el problema o qué harían ellos para controlar sus emociones.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 4**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y pedirles que cada uno diga algo bonito a algún participante presente, participación aleatoria; una vez que todos hayan participado dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos ordenándolos.

**OBJETIVO:** Que logren de manera asertiva emplear el sentido del humor y no lo utilicen de manera indiscriminada.

**ACTIVIDAD:** el humor sabio

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador le pedirá al adulto mayor realizar un listado de momentos en los cuales haya empleado el sentido del humor y haya sido consciente que las personas que estaban a tu alrededor no entendían tu bromas o no las reían. Analizaremos un patrón común en este tipo de situaciones.

En dichas situaciones qué función tiene para ti realizar bromas: conocer a los demás, romper el hielo, crear buen ambiente, etc.

El sentido del humor en función de cuándo se utilice puede generar rechazo o incomprensión por parte de los demás.

Buscar alternativas a las bromas para cubrir ciertas necesidades (integración, sociabilidad, diversión, deseabilidad social, etc.). Alternativas tales como: escucha activa, empatía o conexión empática, delegación del sentido del humor en otras personas, etc. Pensar en una situación concreta donde se pueda emplear dichas alternativas y llevarla a la práctica.

El empleo del sentido del humor en momentos que procede, nos permite encontrar un mayor equilibrio en dicha fortaleza, además ayuda a que los demás no se sientan "sobrecargados" de bromas y/o emplear el sentido del humor en contextos que sí lo requieren.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 5**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes y que nos comenten cómo les está yendo en su aseo personal, si están cumpliendo sus 10 minutos para mimarse; una vez obtenida la participación de todos los integrantes dar inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto de explicación a los adultos mayores.

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que logren tomar conciencia del esfuerzo que realizan durante el camino de sus logros.

**ACTIVIDAD:** disfrutar del camino

**TIEMPO:** 90 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-cartulina

-lápices de colores

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dará una cartulina a cada adulto mayor y pedirle que en esa cartulina, dibuje un camino que lleva hacia una meta. Ese camino representa el proyecto sobre el que estamos trabajando o ha trabajado, puede ser un trabajo, emprendimiento que realizo, etc.

A través del análisis y la reflexión, determinar los aprendizajes conseguidos durante el proyecto, oportunidades, contactos y nuevos caminos encontrados, etc. Ir colocándolos a lo largo del camino, dibujando cada uno mediante un símbolo que lo represente. De esta forma, obtendremos una representación gráfica del camino y de la meta, que reflejará la reflexión realizada.

Este ejercicio se puede realizar tanto antes, como durante o al final de la realización de un proyecto.

Se puede apoyar con técnicas de visualización del camino o realizarlo, en vez de forma gráfica, mediante la escritura.

Una vez terminado de hacer este ejercicio que cada adulto mayor cuente el proceso que paso antes de llegar a su meta.

Esto sirve para ver que no solo importa el resultado final sino el proceso y de lo que aprendimos en el camino.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 6**

Dar la bienvenida a los adultos mayores preguntarles qué soñaron el día de ayer, que nos cuenten un poco si se recuerdan; una vez obtenidas sus participaciones iniciar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto para explicar la actividad.

2 minutos para organizar a los adultos mayores.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores tomen conciencia de manera asertiva alguna situación donde hayan actuado mal y logren comunicarla a la persona afectada.

**ACTIVIDAD:** Perdona-t

**TIEMPO:** 90 minutos

**MODO D EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

En este ejercicio se cambiará el foco para que aquellas personas que tengan la fortaleza del perdón equilibrada puedan utilizarla de forma creativa.

1. Elije una situación en la que consideres que no has actuado correctamente

2. Piensa en una persona a la que le tienes mucho cariño, puede ser un amigo, un familiar o un personaje que te inspire bondad y amor.

3. Ahora vas a escribir un relato. El protagonista es la persona que has elegido en el punto 2, y la historia girará en torno al tema de la situación que has elegido en la situación 1, de forma que el protagonista, y no tú, es quien no ha actuado de forma correcta. Vas a describir la situación como narrador tomando un punto de vista observador, desde la distancia, describiendo lo ocurrido. Además, vas a reflejar el diálogo interno del protagonista que argumentará los motivos por los que se ha comportado así.

4. El relato termina con un mensaje del narrador al protagonista que le ayude a aprender de lo sucedido y ver el lado bueno de lo que ocurrió.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 7**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar inicio con la sesión preguntando qué tal durmieron, les costó conciliar el sueño; una vez que todos hayan respondido se prosigue con iniciar la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

**OBJETIVO:** Que aprendan a disfrutar de los beneficios de la apreciación de la belleza incluso en entornos poco favorecidos.

**ACTIVIDAD:** el rincón de la belleza

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-objetos de valor emocional del adulto mayor

**DESCRIPCIÓN:**

Se le pedirá que busque uno o varios objetos o representaciones graficas que signifiquen para él la expresión de lo hermoso y tenga un valor emocional positivo; una vez seleccionados los objetos, se le pedirá que explique por qué lo escogió y qué valor sentimental tiene para él.

Esto sirve para que el adulto mayor comparta con los demás sus recuerdos positivos y disfrute de los beneficios de la apreciación de sus objetos.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

### 5.2.3. REGULACIÓN EMOCIONAL:

**OBJETIVO**

Desarrollar la regulación emocional de los adultos mayores para que así refuercen o aprendan de manera asertiva la habilidad de estar abierto a sus emociones.

**SESIÓN 1**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida y preguntarles cómo se sienten el día de hoy y si durmieron bien, una vez recabadas todas participaciones proseguir con la explicación de la primera actividad. (10 minutos)

1 minuto para explicar la dinámica.

2 minutos para organizarlos.

**OBJETIVO:** que los adultos mayores logren liberar de manera asertiva sus emociones.

**ACTIVIDAD:** liberando mis emociones

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** grupal

**MATERIALES:**

-globo

-aguja

**DESCRIPCIÓN:**

Se reúne a todo el grupo en un círculo y se les pide a los participantes que cierren sus ojos y cuando estén inflando el globo piensen que quieren liberar, por ejemplo, tristeza, piensa en aquella vez que te hayas sentido triste, como por ejemplo cuando te jubilaste, perdiste algún trabajo, etc. Una vez inflado el globo se pide que lo amarren, se le dirá que mire al globo y que digan yo soy poderoso soy más grande que mi tristeza, le dices palabras, que lo digan fuerte convencidos, después le pides que revienten el globo.

Al finalizar se les pregunta cómo se sintieron, cuál fue su experiencia.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 2**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes, preguntar qué tal se sintieron el día de hoy si les gusta cómo está el clima y por qué le guste y en caso no le gusta también preguntar por qué no le gusta. Una vez recabadas todas las participaciones empezar con la actividad. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minuto ordenando a los adultos mayores

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de recordar algo positivo de su pasado

**ACTIVIDAD:** la cobija emocional

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-cobija

- marcadores

-papeles de colores recortados en cuadrados.

**DESCRIPCIÓN:**

Desplegar la manta en el suelo o en una mesa, invitamos a los participantes a que piensen en una situación positiva que haya pasado con una manta, como por ejemplo, alguien te tapó con una manta, o estabas con alguien y te hizo frío y tapaste con esa persona, etc. Bueno, piensa en esa experiencia positiva, dónde estabas, con quién, cómo te sentías quién te tapó, después pedir a los participantes que resuman en una expresión o palabra (como por ejemplo

cuidado mutuo, etc.) esa experiencia, escríbela y ponla en la manta, luego la coordinadora alza un papelito y pregunta a los participantes ¿por qué creen que lo puso? ¿A qué creen que se refería cuando lo escribió?, luego se pide a los participantes que alcen sus papelitos y se pregunta qué experiencia tuvo con la manta y qué le llevo a escribir esa expresión.

Podemos ser manta para los demás que cobijan a lo demás se pregunta a los participantes.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 3**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están, cómo se sienten, preguntarles qué les pasó por su mente cuando se despertaron, cómo fue su despertar de cada uno. Una vez realizado y escuchados a todos empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores sean capaces de reconocer la importancia de ser agradecidos.

**ACTIVIDAD:** la gratitud

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-papel boom o de colores

-lápiz o lapicera

-Parlante

-flash

-televisión o proyector

-Canción ‘Gracias a la vida’, de Violeta Parra/ cuaderno (youtube.com/watch?v=w67-hlaUSIs)

**DESCRIPCIÓN:**

Cada participante escribe un listado de las cosas que tiene que agradecer y las pone en común. La sesión finaliza con el audio de la canción ‘Gracias a la vida’ y con una segunda escucha, pero esta vez con subtítulos para que el grupo cante.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 4**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están, cómo se sienten, preguntarles qué les pasó por su mente, cuándo se despertaron, cómo fue su despertar de cada uno. Una vez realizados y escuchados a todos empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** que los adultos mayores reflexionen sobre sus emociones.

**ACTIVIDAD:** expresando emociones en metáfora

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

Ninguno

**DESCRIPCIÓN:**

La o el facilitador le pedirá que seleccione un ámbito de tu vida sobre el cual le gustaría reflexionar por ejemplo trabajo, salud, amigos, ocio, familia, hijos, pareja etc.

Recuerda anécdotas de ese ámbito y busca las emociones que sueles sentir. Por ejemplo: La vida es una lucha

Luego fíjate en la imagen que tienes sobre ti mismo ¿Cómo eres y cómo creen los demás que eres? Explícalo con un adjetivo o una imagen. Por ejemplo: "Yo soy un tipo duro" o "En la empresa nos tratan como ganado".

¿Cuál es su opinión sobre el cambio? Relaciónalo con el trabajo, la casa, la pareja, etc. Por ejemplo: Cambiar es arriesgarse

Ahora presta atención a tu idea del amor, del dinero, del futuro. Por ejemplo: Amar es dar, El dinero es sucio. El futuro es una lotería.

Intenta sacar conclusiones de todas tus frases….

o ¿Cómo son tus emociones en cada ámbito de tu vida?

o ¿Cómo atraviesa cada ámbito de tu vida la imagen de ti, el cambio, el amor, el dinero, el futuro?

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 5**

**PRIMER MOMENTO:**

Darles la bienvenida y dar inicio con la sesión.

1 minuto para explicar las dinámicas.

2 minutos para organizarlos.

**OBJETIVO:** Potenciar la positividad como mecanismo de salud mental.

**ACTIVIDAD:** conecta con tu positividad

**TIEMPO:** 120 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-hoja boom

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

El facilitador pone en una ronda a los adultos mayores y se encuentra un espacio en el cual se pueda analizar y pensar sobre una o varias situaciones negativas de la vida cotidiana (familia, relaciones sociales, etc.), lo que la facilitadora tendrá que decirle a cada adulto mayor que busque el lado positivo de dicha situación/es.

Te puede ayudar a ello, buscar los aprendizajes o crecimientos que hayas podido alcanzar en dicho evento.

Al finalizar se preguntará al adulto mayor cómo se sintió con dicha experiencia y que esto nos ayuda a mirar una situación negativa desde un ángulo diferente habitual o tomamos nuestro tiempo para analizarlo, nos puede ayudar a sentirnos con una mayor autoconfianza y positividad.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 6**

**PRIMER MOMENTO:**

Darles la bienvenida y empezar con la sesión.

1 minuto para explicar.

2 minutos para organizarlos.

**ACTIVIDAD:** vivo y re-vivo

**TIEMPO:** 120 minutos

**PARTICIPANTES:** facilitador y adulto mayor

**MATERIALES:**

-cuaderno o libreta

-lápiz o lapicera

-hojas de colores

-pegamento

**DESCRIPCIÓN:**

Se le dirá al adulto mayor que primero diseñará su diario de crecimiento; una vez terminado de diseñar, se le pedirá que escriba en su diario de crecimiento en el que analicen retrospectivamente los retos a los que nos hemos enfrentado en la vida y el aprendizaje y crecimiento que nos han permitido alcanzar.

Trasladarlo a una línea temporal en la que reflejemos los hitos de este crecimiento, en la parte de arriba, y la evolución conseguida, en la parte de abajo y con diferente color.

En un tercer color, indicar situaciones en las que hayamos podido aplicar cada aprendizaje.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 7**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están, cómo se sienten, preguntarles qué les pasó por su mente cuando se despertaron, cómo fue el despertar de cada uno. Una vez realizado y escuchados a todos empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que los adultos mayores logren expresar y empatizar sus emociones.

**ACTIVIDAD:** banco de ayuda

**TIEMPO:** 60 minutos y varias semanas para afianzar el hábito

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja de colores

-lápiz o lapicera

**DESCRIPCIÓN:**

El facilitador pedirá que cada adulto mayor escriba en una tarjeta una habilidad que se le da especialmente bien y en la que podría ayudar al otro y, en otra tarjeta, habilidades en las que se quiere pedir ayuda (o deseos que le gustaría realizar, como por ejemplo: me gustaría que los jueves me ayudaras a limpiar el polvo; o me gustaría que los sábados saliéramos juntos a caminar por los pasillos de la casa) y se escribe el nombre en cada tarjeta. Se utilizan tantas tarjetas como habilidades podamos ofrecer o solicitar ayuda.

Se colocan sobre la mesa y cada persona elige una tarjeta de petición de ayuda y otra en la que el otro ofrece una habilidad. Se acuerda entre ambas personas cuándo, cómo y dónde se producirá esa colaboración. Una vez a la semana se repasan los acuerdos y se comprueba si se están llevando a cabo. Si consideran que todo ha salido bien y están felices, se celebra de una manera previamente acordada. Si no se ha producido el acuerdo de manera satisfactoria, se dialoga sobre qué ha impedido realizar el acuerdo.

Se repite el comportamiento durante varias semanas para afianzarlo.

Esto nos sirve para ser capaz de pedir ayuda y ofrecerla, adquirir compromisos y responsabilizarse de ellos, ponerse de acuerdo para hacer algo juntos… significa construir relaciones humanas saludables e igualitarias.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 8**
**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los participantes, preguntar qué tal se sintieron el día de hoy, si les gusta cómo está el clima y por qué le gusta y en caso no le gusta también preguntar por qué no le gusta. Una vez recabadas todas las participaciones empezar con la actividad. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad.

2 minuto ordenando a los adultos mayores

**OBJETIVO:** Que utilicen una visualización guiada para que puedan tomar distancia de sus emociones negativas y que se planteen una solución

**ACTIVIDAD:** la segunda oportunidad

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

-lugar para poder relajarnos

-lápiz

-hoja boom

**DESCRIPCIÓN:**

Haz un par de respiraciones diafragmáticas. Ahora imagina que estás solo/a en una habitación en penumbra, de noche, sentado frente a un escritorio iluminado por un flexo, con la chimenea crepitando enfrente. Recuerda y revive el dolor infligido por tu agresor/a. Imagina que sacas un papel del cajón, coges una pluma antigua, la mojas en tinta negra y visualízate escribiendo a un amigo íntimo, pareja o familia.

Cuéntale qué ha pasado, qué te ha hecho, cómo te sientes y cómo piensas vengarte. Cuéntale que tienes una ampolla de cianuro encima del escritorio y que has pensado tomártela para que muera tu agresor retorciéndose de dolor. Ahora, imagina a tu amigo, pareja o familia que acaba de recibir tu carta y la está leyendo. Visualiza su cara de asombro e incredulidad, no da crédito a tu solución, pensaba que eras más consciente de las consecuencias de tus reacciones. Está muy asustado/a.

Ahora, imagina que la vida te ha dado una segunda oportunidad, rebobinas en el tiempo y te vuelves a visualizar escribiendo la misma carta a tu amigo/a, pareja o familia, pero con la experiencia de lo acontecido. ¿Qué le dirías ahora para mantener su representación de ti como alguien que sabe cómo reaccionar ante una ofensa? Si crees que te puede aportar, escribe de verdad las dos cartas tras la visualización.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 9**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores y preguntarles qué tal están cómo se sienten, preguntarles qué les pasó por su mente cuando se despertaron, cómo fue de despertar de cada uno. Una vez realizado y escuchados a todos empezar con la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando la actividad

2 minutos organizándolos.

**OBJETIVO:** Que logren entrenar sus estrategias de aceptación de forma diferente a como lo hacemos habitualmente.

**ACTIVIDAD:** redescubre tus estrategias

**TIEMPO:** 60 minutos

**MODO DE EMPLEO:** individual

**MATERIALES:**

-hoja de color verde y amarillo

-lápiz o lapicera

-libreta

**DESCRIPCIÓN:**

El adulto mayor tiene que escribir en post-it de color verde aquellas situaciones que haya aceptado y, debajo de cada una, al menos dos estrategias que le han ayudado a hacerlo. Cuanto más concreta sea la descripción de las estrategias, mejor.

En los post-it de color amarillo se escriben situaciones que le cuesta aceptar y que considera que le generan malestar. Las distribuye en una mesa de forma que pueda visualizarlas todas.

Se lleva a cabo una reflexión sobre cuáles de las estrategias que le ayudaron a aceptar las primeras situaciones podría transferir a alguna de las situaciones en amarillo. Se selecciona una situación y las estrategias que cree más eficaces para mejorar su grado de aceptación. A lo largo de dos semanas va a poner en práctica esa estrategia y a anotar cada noche si la ha modificado de alguna forma y cómo cree que le está ayudando.

Después de 15 días vuelve a realizar el ejercicio y analizará si la situación elegida está ahora en las “amarillas” o entre las “verdes”.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente como se sintió en la sesión, una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 10**

**PRIMER MOMENTO:**

Dar la bienvenida a los adultos mayores preguntarles cómo pasaron su cena y su almuerzo, una vez obtenidas todas las participaciones se da inicio a la sesión. (10 minutos)

1 minuto explicando.

**OBJETIVO:** Fomentar una actitud más contemplativa ante los problemas tomando distancia emocional frente a ellos

**ACTIVIDAD:** imagina que eres un árbol

**TIEMPO:** 90 minutos

**MODO DE EMPLEO:** Grupal

**MATERIALES:**

No se necesita

**DESCRIPCIÓN:**

Se trata de un ejercicio de visualización. Consiste en cerrar los ojos e imaginar que uno es un árbol. Se puede comenzar el ejercicio haciendo un recorrido por el cuerpo, a la vez que se identifican los pies con las raíces, las piernas con el tronco y nuestro torso, las ramas con los brazos y las hojas y los pequeños brotes, con los dedos de las manos y la cabeza.

Una vez se logre la sensación deseada, se introducirá la variable viento: Nuestros problemas, los acontecimientos de la vida diaria, serán ese viento que nos azota y sacude, con mayor o menor fuerza. Y visualizaremos cómo este árbol, fuerte pero flexible, se mece a merced del viento, a la vez que se mantiene firmemente anclado en el suelo con sus fuertes raíces. Una tras otra, ráfagas de viento lo sacuden, y el árbol reacciona a las sacudidas con imperturbabilidad.

Se puede realizar de manera guiada o individual, con una grabación o con la propia imaginación.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Finalizar con un abrazo grupal y que cada uno comente cómo se sintió en la sesión; una vez recabadas todas las participaciones, se cierra la sesión. (10 minutos)

**SESIÓN 11**

**PRIMER MOMENTO:**

**OBJETIVO:** Conocer el impacto que se logró tener del programa en lo adultos mayores institucionalizados.

**ACTIVIDAD:** aplicación del pos test (NEUROPSI)

**MATERIALES:**

-cuadernillo del test

-lápiz o lapicera

-hoja boom

**PROCEDIMIENTO:**

Entregar los cuadernillos a los adultos mayores, como en el pre test la o el facilitador llevar dos colaboradores para la aplicación del test, pedir a los adultos mayores que sean los más sinceros posibles a la hora de aplicar el test.

**SESIÓN 12**

**PRIMER MOMENTO**:

**OBJETIVO:** conocer el impacto que se logró tener del programa en lo adultos mayores institucionalizados.

**ACTIVIDAD:** aplicación del pos test (inventario TMMS-24)

**MATERIALES:**

-inventario TMMS-24

-lápiz o lapicera

**PROCEDIMIENTO:**

Entregar los inventarios a los adultos mayores con un lápiz o lapicera, pedirles que sean lo más sinceros posibles al momento de responder las preguntas; este test no necesita de colaboradores ya que son preguntas de señalización.

**SEGUNDO MOMENTO:**

Ordenar en círculo a los adultos mayores y pedirles que cada uno comente cómo se sintió todo este tiempo y de qué manera les ayudó las actividades.

Una vez que todos hayan participados darse un abrazo grupal y la o el coordinador cierra el programa dando recomendaciones. (20 minutos)

# VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 6.1.CONCLUSIONES

- Se han logrado brindar instrumentos de evaluación que midan el área cognitiva y emocional, estos instrumentos permitirán conocer el impacto del programa.
- Se han diseñado actividades para potenciar la orientación de los adultos mayores institucionalizados mediante actividades de tiempo y espacio para así lograr mantenerse orientado el mayor tiempo posible.
- Se han diseñado actividades de funciones ejecutivas para estimular y fortalecer el área de memoria y atención de los adultos mayores institucionalizados; estas actividades se trabajarán de manera lúdica promoviendo el mejoramiento de estas áreas.
- Se han diseñado actividades para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en las áreas de percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional, así estas actividades ayudarán y fortalecerán a los adultos mayores a afrontar las circunstancias de la vida de mejor manera.
- Se ha diseñado un programa virtual para que profesionales especializados en el área lo apliquen a adultos mayores institucionalizados, para así reforzar y estimular el área cognitivo y emocional a esta población.

## 6.2. RECOMENDACIONES

A los futuros **estudiantes** de la carrera de psicología que investiguen y diseñen nuevos programas para los adultos mayores institucionalizados para que así existan más herramientas para ellos y con estos programas logren tener una vejez activa y saludable.

A los **profesionales** que haga uso del programa, al momento de la aplicación cree un ambiente de confianza con los adultos mayores para así conectar de manera favorable con ellos.

A los **familiares** que no los dejen en total abandono en las instituciones, así como también que propongan actividades y los lleven a la práctica para así lograr que los adultos mayores tengan una vejez digna.

A la **sociedad** que trabaje en conjunto con los adultos mayores para mantener una vejez activa y saludable y que enseñen a las futuras generaciones dar buen trato al adulto mayor.

A las **autoridades locales y nacionales** que no se olviden de los adultos mayores y diseñen programas para incentivar a una vejez activa y saludable.

Se recomienda difundir esta investigación a los profesionales, instituciones, familiares y adultos mayores para que tengan conocimiento y así hagan uso de dicha herramienta para que trabajen en conjunto con los beneficiados en el mejoramiento de lo cognitivo y emocional. Como así también reactivar y estimular dichas áreas y se empiece a tener una cultura de envejecimiento activo