



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU APORTE EN EL ESTADO FÍSICO Y  
EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciadas en Psicología

**AUTORES:** MARILYN IBETH OCHOA LLUMIQUINGA –  
AXLEY PILA VILATUÑA  
**TUTORA:** JOHANNA CRISTINA LUZURIAGA MERA

Quito-Ecuador  
2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO  
DE TITULACIÓN**

Nosotras, Marilyn Ibeth Ochoa Llumiyinga con documento de identificación N°1752616126 y Axley Pila Vilatuña con documento de identificación N°1752376218; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 20 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Ochoa Llumiyinga Marilyn Ibeth  
1752616126



---

Pila Vilatuña Axley  
1752376128

## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Marilyn Ibeth Ochoa Llumiquinga con documento de identificación No.1752616126 y Axley Pila Vilatuña con documento de identificación No.1752376218, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la: Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU APORTE EN EL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 20 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Ochoa Llumiquinga Marilyn Ibeth  
1752616126



---

Pila Vilatuña Axley  
1752376218

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Johanna Cristina Luzuriaga Mera con documento de identificación N°171764090-6, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU APOORTE EN EL ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR**, realizado por Marilyn Ibeth Ochoa Llumiquinga con documento de identificación N°1752616126 y por Axley Pila Vilatuña con documento de identificación N°1752376218, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 20 de febrero del año 2024

Atentamente,

**JOHANNA  
CRISTINA  
LUZURIAGA MERA**

Firmado digitalmente  
por JOHANNA CRISTINA  
LUZURIAGA MERA

Fecha: 2024.02.22  
08:54:40 -05'00'

Johanna Cristina Luzuriaga Mera

171764090-6

## **Agradecimientos:**

A Dios, porque desde el primer día jamás me abandono, el permitió que llegara a esta recta final de una etapa más en mi vida, su sabiduría, su presencia de paz y amor incondicional me dieron esa fortaleza, soy lo que soy gracias a él, y sé que en el futuro seguirá guiando cada nuevo paso que dé en mi vida.

El amor recibido, paciencia y preocupación de mis padres ha sido incondicional.

A mi padre, la persona que más admiro en el mundo y fuente de inspiración, gracias porque a pesar de los 8827 km de distancia que nos separan siempre estuviste ahí, con un mensaje o una llamada apoyándome, aconsejándome y escuchándome cuando más lo necesitaba, cada una de tus palabras las llevo grabada en mi mente y corazón, motivándome así a seguir creciendo como persona, profesional, amiga, hermana e hija.

A mi madre, la mujer más fuerte y valiente que he conocido, ese ejemplo de lucha y esfuerzo que me enseñó a perseverar por mis sueños, gracias por educarme con esa paciencia y amor, por siempre creer en mí, por esas palabras de aliento que no me dejaban decaer para que siguiera adelante y cumpla con mis ideales, ahora este sueño es una realidad gracias a ti y mi padre.

A esa persona especial e importante para mí, quien fue mi mejor aliado en este proyecto. Tu inagotable apoyo y paciencia infinita en este largo camino universitario fue de gran apoyo. Gracias por creer en mí, por estar en los momentos más difíciles, apoyándome, motivándome, dándome la fuerza necesaria para seguir adelante, escuchando mis dudas y temores, impulsándome a ser la mejor versión de mí misma, demostrándome que todo es posible si se tiene esa dedicación, amor y esfuerzo. Fuiste mi mejor compañero en esta etapa tan importante, este logro también es tuyo.

### **Agradecimientos:**

Al final de mi trabajo tan arduo y lleno de dificultades, debo agradecer en primer lugar a mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos, ellos son los que con cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades.

Al igual quiero expresar también mi más sincero agradecimiento a la Dra. Johanna Luzuriaga por aceptar realizar esta tesis y ser esa guía para poder culminar este proyecto de investigación.

## **Resumen**

El presente trabajo de intervención logra tocar temas de alta relevancia y que han sido desapercibidos ante la sociedad, como es, la desatención ante problemas físicos y psicológicos en personas de la tercera edad, para esto se tomó en cuenta las actividades lúdicas y su aporte en el estado físico-emocional.

Las destrezas que podrían simbolizar un avance entre personas de la tercera edad suelen consistir en estimular diferentes factores como la creatividad y destrezas motoras según sus capacidades. Para cubrir estos campos se planteó como objetivo una recopilación bibliográfica que pretende contextualizar las necesidades de cada persona para aportar en el mejoramiento de la calidad de vida. Y su posterior análisis de la importancia que genera en el adulto mayor las actividades lúdicas para su bienestar.

Las actividades con mayor beneficio se relacionan con el juego y la recreación saludable en el logro del bienestar activo y participativo, recalcando que pueden influir en el mejoramiento del estilo de vida en personas mayores, explorando el área física como fuerza muscular y movilidad, también el área emocional como disminución del estrés, bienestar psicológico y el estado de ánimo.

Lo anteriormente citado sirvió de insumo para el diseño y la implementación de los talleres de desarrollo físico y emocional, dando una buena aceptación de los adultos mayores.

Como conclusión la adaptación e implementación de los diferentes talleres, logro estimular su flexibilidad cerebral, concentración, memoria, atención, gestión emocional y movimiento corporal. Así también la recomendación está en implementar actividades lúdicas para el fortalecimiento cognitivo.

*Palabras claves:* actividades lúdicas, estado emocional, estado físico, adulto mayor, desarrollo personal

## **Abstract**

The present intervention work manages to touch on issues of high relevance and which have been overlooked by society, such as the inattention to physical and psychological problems in elderly people, for this we took into account the playful activities and their contribution to the physical-emotional state.

Skills that could symbolize advancement among older people often involve stimulating different factors such as creativity and motor skills according to their abilities. In order to cover these fields, the aim was to compile a bibliographic collection that aims to contextualize the needs of each person in order to contribute to the improvement of the quality of life. And their subsequent analysis of the importance that playful activities generate in older adults for their well-being.

The most beneficial activities are related to play and healthy recreation to achieve active and participatory well-being, stressing that they can influence the improvement of lifestyle in older people, exploring the physical area such as muscle strength and mobility, as well as the emotional area such as stress reduction, psychological well-being and mood.

The aforementioned information served as input for the design and implementation of the physical and emotional development workshops, which were well accepted by older adults. As a conclusion, the adaptation and implementation of the different workshops, I managed to stimulate their brain flexibility, concentration, memory, attention, emotional management and body movement. Thus, the recommendation is to implement recreational activities for cognitive strengthening.

*Key words:* play activities, emotional state, physical state, elderly, personal development



## Índice

Datos informativos del proyecto .....	1
Título del trabajo de titulación .....	1
Nombre del proyecto .....	1
Delimitación del tema .....	1
Objetivo.....	1
Objetivo general .....	1
Objetivos específicos.....	1
Eje de la intervención o investigación .....	1
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	6
Metodología .....	8
Preguntas clave .....	10
Preguntas de inicio .....	10
Preguntas interpretativas .....	11
Preguntas de cierre .....	11
Organización y procesamiento de la información.....	12
Análisis de la información .....	25
Justificación .....	33
Caracterización de los beneficiarios .....	34
Interpretación .....	35
Principales logros del aprendizaje.....	38
Conclusiones y recomendaciones .....	40
Referencias bibliográficas.....	43
Anexos .....	46

## **Datos informativos del proyecto**

### **Título del trabajo de titulación**

Actividades lúdicas y su aporte en el estado físico y emocional del adulto mayor.

### **Nombre del proyecto**

Esta investigación está basada en conocer las actividades lúdicas que aportan en el estado físico y emocional del adulto mayor.

### **Delimitación del tema**

La presente investigación permitirá evidenciar el impacto de las actividades lúdicas como un aporte favorable en el estado físico y emocional de las personas que se encuentran en un centro público de cuidado del adulto mayor en el periodo 2023-2024.

## **Objetivo**

### **Objetivo general:**

Diseñar un plan de actividades lúdicas en adultos mayores para el mejoramiento en su estabilidad física y emocional.

### **Objetivos específicos:**

- Contextualizar las actividades lúdicas existentes para los adultos mayores mediante una exploración bibliográfica.
- Analizar la importancia de las actividades lúdicas para el bienestar del adulto mayor.
- Implementar actividades lúdicas a los adultos mayores de un centro público.

## **Eje de la intervención o investigación**

En el marco del análisis referente al problema de investigación propuesto, hay varios factores y consecuencias, sobre el desinterés y desconocimiento de las actividades lúdicas

para el aporte de bienestar físico y emocional en centros de cuidado del adulto mayor, por lo tanto, no existe un beneficio real de la implicación del adulto mayor en dichas actividades. Cabe recalcar que la ausencia de personal capacitado para el trabajo con el adulto mayor lleva a la falta de implementación de actividades adecuadas para las personas de la tercera edad, la aplicación de estas actividades debe llevarse a cabo por un experto capacitado y habilitado para ofrecer el correspondiente procedimiento en relación con esta clase de pasatiempo en el enfoque físico y emocional del adulto mayor.

El eje de investigación considerado es el fomento del bienestar según la OPS (2019) establece un proceso que comprende acciones dirigidas a modificar las condiciones en general, con el fin de que la persona incremente el control sobre su estado de salud para así poder mantenerla en equilibrio y favorecer su impacto positivo, dentro de esta según la OMS (2022) se insertan las actividades recreativas y actividades físicas que son beneficiosas para la salud.

### **Actividades lúdicas**

Para Yugcha (2017), “Las actividades recreativas están relacionadas con el tiempo libre, por eso se puede decir que son un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse” (p. 23).

Es bien conocido que el empleo de juegos lúdicos en adultos mayores favorece enteramente a su condición física (adecuada condición corporal), aunque también ayuda a la realización de ideales y mejora factores de sociabilidad, es decir cumplen funciones sociales y conjuntamente funciones participativas culturales.

En el estudio de Chico (2015), considera importante tomar en cuenta algunos factores antes de adoptar un juego o actividad, ya que algunos adultos tienen limitaciones para realizar determinadas actividades. Ejemplos de actividades, tenemos:

❖ Pasiva: participación visual por parte del adulto mayor.

- Activa puntual: ejecución de la actividad de forma ocasional.

- Activa permanente: para mantener una condición física, mental (salud) en el sujeto, por lo general se ejecuta una o varias actividades mínimo 3 veces/semana.

### **Adultos mayores:**

Según la OMS (2022):

La vejez es una elaboración social de cursos vitales que incluye la última década de vida de la persona con el fin marcado por la muerte, donde su progreso ocurre de acuerdo con la identidad de género, la experiencia vital, eventos y transiciones importantes encontradas durante el camino de la vida.

Esto se correlaciona con el progreso del año y configura la transformación física, emocional y social de las personas que, inevitablemente, se relacionan con la pérdida de la capacidad gradual del cuerpo y funcional y la disminución del tono muscular, la fuerza y la densidad ósea.

La etapa de la vejez es un proceso de cambio natural continuo con diferentes alteraciones a nivel psicológico, físico y social que va reduciendo la propia independencia, capacidades, competencias y el ejercita miento motor del individuo.

Para Salazar (2014):

La vejez es un proceso involutivo donde el adulto mayor cuenta con experiencia, pero lamentablemente va desmejorando, muy poco se reconoce que este es un proceso de deterioro donde el cuerpo va teniendo un desarrollo desde el punto físico complejo de poder avanzar. (p.18)

Cabe mencionar que a lo largo de la vejez a menudo se experimenta una serie de cambios que pueden ocasionar el sentimiento de soledad llevando a tener sensaciones como aislamiento social, nostalgia disminución del afecto y tristeza, es por esto por lo que el empleo de actividades lúdicas en el envejecimiento puede ayudar a ofrecer varios beneficios al cuerpo del adulto mayor en el aspecto emocional, físico, mental, social e intelectual

#### **Nivel Emocional:**

Para Urruela (2009), la lúdica se entiende cómo:

Una dimensión del desarrollo humano siendo parte constitutiva del ser humano, como factor decisivo para lograr enriquecer los procesos. La lúdica alude a la exigencia intrínseca de la persona por experimentar, sentir, comunicar y expresar emociones, orientadas hacia el esparcimiento, que pueden llevarnos a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas por el facilitador del proceso (p.4).

Se ha confirmado a través de diferentes estudios, que existe una estrecha relación entre bienestar emocional y satisfacción vital con la actividad social, donde las personas que reciben mayor número de visitas y de grupos de personas diferentes eran menos propensas a presentar depresión; esta afirmación concuerda con el sentido positivo de la escala PGC3 de bienestar (Rodríguez, 1999).

Los beneficios a nivel emocional en personas de la tercera edad a través de técnicas lúdicas según Chiquillo (2021), “Mejora el estado de ánimo, motivación personal, forma de relajación y bienestar” (pp.19-20).

### **Nivel físico:**

Según Pérez y Martínez (2013), “Es importante tener en cuenta que a partir de los 60 años no se practican deportes de competición, sino más bien ejercicios adaptados a las posibilidades de cada uno para poder conservar todas las posibilidades el mayor tiempo posible”.

Umaña (1999), estudia el valor de la actividad física y el esparcimiento de la recreación en especial en adultos mayores al tener en cuenta que:

El ejercicio y la recreación propician en el adulto mayor un nuevo sentido a su vida, mediante el deporte, el juego, las excursiones, los paseos, la música, el baile y las artes. También, aquí se incluye la lectura, los pasatiempos, la jardinería, el cine, el teatro, las reuniones sociales, las actividades y exposiciones artísticas, los viajes, los campamentos, el servicio voluntario, y todas aquellas actividades constructivas que resulten agradables y que propicien una mejor calidad de vida para el senescente, sus familiares y amigos.

Según Rodríguez (2006):

Explica que la actividad física, si se practica en forma continua y adecuada, es beneficiosa para la salud en general y, aunque no nos garantiza una existencia más larga, sí mejora la calidad de vida de las personas y ayudará a retrasar el deterioro del estado físico motivado por la edad y la inactividad. (p.139)

### **Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

El diseño de un plan de actividades constituye unas acciones programadas, las cuales se van a ejecutar y nos ayudará a conceptualizar las actividades lúdicas idóneas, para el desarrollo físico y emocional del adulto mayor durante el periodo 2023-2024.

Para el avance del presente trabajo el entusiasmo se centra en brindar una perspectiva humana al investigar dichas actividades recreativas, que aportarán a la salud física y emocional de las personas de la tercera edad, y que si ellos/as deciden que al experimentarlas aportan a su experiencia se pueda replicar o compartirlas con los demás.

Según la OMS (2022), “Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud”, esta realidad nos resulta ajena para los adultos mayores en su vida cotidiana.

Las actividades lúdicas permitirán la interacción, estimular la mente y cuerpo, fomentar la creatividad, la expresión emocional y el proporcionar una sensación de alegría, es así como el bienestar emocional en los adultos mayores puede mejorar al ser partícipe de estas actividades, que a su vez también fortalecerán sus habilidades sociales, disminuyendo los sentimientos de afecto negativo.

A nivel mundial, menciona la OMS (2022):

Las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos.

Por su parte durante varios años la Organización Panamericana de la Salud OPS (2014) ejecuta una labor dirigida a mejorar las oportunidades para que los habitantes de cada nación experimenten un envejecimiento sano y preserven una existencia respetable.

Por otra parte, Chuga (2016), “en 1982 la OPS resolvió instar a los gobiernos a que elaboren programas integrales de asistencia y protección primaria para las personas adultas tomando en cuenta los factores socioeconómicos de cada país” (p. 20).

En el Ecuador se fomenta el envejecimiento activo en las personas de la tercera edad de 65 años, por medio de planes recreativos y sociales permitiéndoles sostener una adecuada relación social, este trabajo lo realiza el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES).

A través de los once centros que tiene a escala nacional, donde los adultos ejecutan actividades recreacionales, ocupacionales y culturales, dadas a conocer en la primera Feria del Adulto Mayor y Familia “Aprendiendo a envejecer”, realizada en Quito y que fue un preámbulo de la celebración del Día del Adulto Mayor en el país. Se conmemorará el próximo 29 de septiembre, así como el Día Internacional del Adulto Mayor, que se recuerda el 1 de octubre de cada año y que fue establecido por la Organización de Naciones Unidas en la década de los años 90, el afán de promover las actividades recreativas para prevenir y tratar algunas enfermedades de nuestros adultos mayores (Salazar, 2014, pág. 5).

La Asamblea General de la ONU decidió designar el 15 de junio Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez e invitó a los Estados Miembros, las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y otras organizaciones internacionales y regionales, así como a la sociedad civil, incluidas



organizaciones no gubernamentales y particulares, a que lo observen debidamente.  
(Reyes, 2020, pág. 3)

La Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), concibe al maltrato “como una acción única o repetida, o la falta de la respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde existe una expectativa de confianza y produzca daño o angustia a una persona adulta mayor”. (Reyes, 2020, pág. 3)

El Ecuador dejó de tener una población eminentemente joven por esta razón es fundamental que las autoridades estén preparadas para abordar padecimientos crónicos típicos de la ancianidad, los cuales pueden ser evitados mediante la realización de actividades lúdicas y entretenidos en los adultos mayores.

Es fundamental adaptar las técnicas lúdicas a las necesidades y preferencias individuales de cada adulto mayor, teniendo en cuenta sus habilidades físicas y cognitivas. Además, la intervención de personal de la salud y cuidadores es esencial para garantizar que estas actividades sean seguras y adecuadas para cada persona.

La ausencia de la ejecución o desconocimiento de actividades recreativas en los adultos mayores puede repercutir adversamente en su bienestar corporal y emocional.

## **Metodología**

La estructura de esta investigación es de tipo bibliográfico, descriptivo y de campo, estos nos ayudaran a obtener información verídica, permitiéndonos presentar y analizar de una manera específica la información respecto al tema del que se está tratando.

### **Bibliográfica:**

A través de la utilización de instrumentos bibliográficos como: documentos, libros, artículos científicos, proyectos de investigación (tesis), fuentes académicas, entre otras con su debida confiabilidad y validez. De esta manera se logrará obtener información verídica y veraz que nos ayudará a sustentar todos los ámbitos establecidos en dicho tema planteado.

### **Descriptiva:**

A través del método descriptivo se podrá, recoger, organizar, resumir, presentar, analizar y generalizar, los resultados de las observaciones para que así de esta manera se pueda dar una idea clara del tema planteado.

### **De campo:**

Por medio de la investigación de campo se utilizará una encuesta oral de base estructurada contentiva de preguntas y opciones de respuesta a los adultos mayores para recolectar datos sociodemográficos e información respecto al conocimiento y ejecución de actividades lúdicas.

La encuesta oral se fundamenta en un interrogatorio “cara a cara” o por vía telefónica, en el cual el encuestador pregunta y el encuestado responde. Contraria a la entrevista, en la encuesta oral se realizan pocas y breves preguntas porque su duración es bastante corta. (Arias, 2012, pág. 72)

A manera de un enfoque investigativo tenemos el compromiso ético de facilitar el desarrollo de la tesis basada en el acceso de los datos, la transparencia de producción y la

apertura analítica. Para que el trabajo pueda ser aceptado, incorporando los tres puntos para que sea considerable que se cumpla con el estándar moralista.

Primero, garantizar la accesibilidad de los datos, hacer referencia claramente a estos registros utilizados en el trabajo, y si las cifras indagadas fueron originalmente generadas o recolectados, se debe proporcionar acceso a ellos.

En segundo lugar, se necesitará practicar la transparencia de la producción ya que en este caso se plantea hacer un cuadernillo/guía de actividades lúdicas como un aporte para el bienestar físico y emocional en el adulto mayor, donde se compartirá abiertamente información sobre cómo, cuándo y por qué se ha fabricado el producto.

Y por último se necesitará garantizar la transparencia analítica donde se delinea claramente el vínculo entre los datos y la conclusión de la investigación. Es decir, explicar explícitamente el proceso que condujo a la conclusión del proyecto de investigación a partir de los datos recolectados que se utilizaron en dicho estudio.

### **Preguntas clave**

#### **Preguntas de inicio.**

¿Qué conocen los adultos mayores de las técnicas lúdicas?

¿Cuál es la importancia de abordar actividades lúdicas en el bienestar físico y emocional de los adultos mayores?

¿Cómo influyen las actividades lúdicas en el bienestar físico y emocional del adulto mayor?

**Preguntas interpretativas.**

¿Será que los adultos mayores responden adecuadamente a la realización de las actividades lúdicas?

¿De qué manera se puede interpretar la participación de los adultos mayores en las diferentes actividades lúdicas?

**Preguntas de cierre.**

¿Cómo respondieron los adultos mayores ante la implementación de las distintas actividades lúdicas?

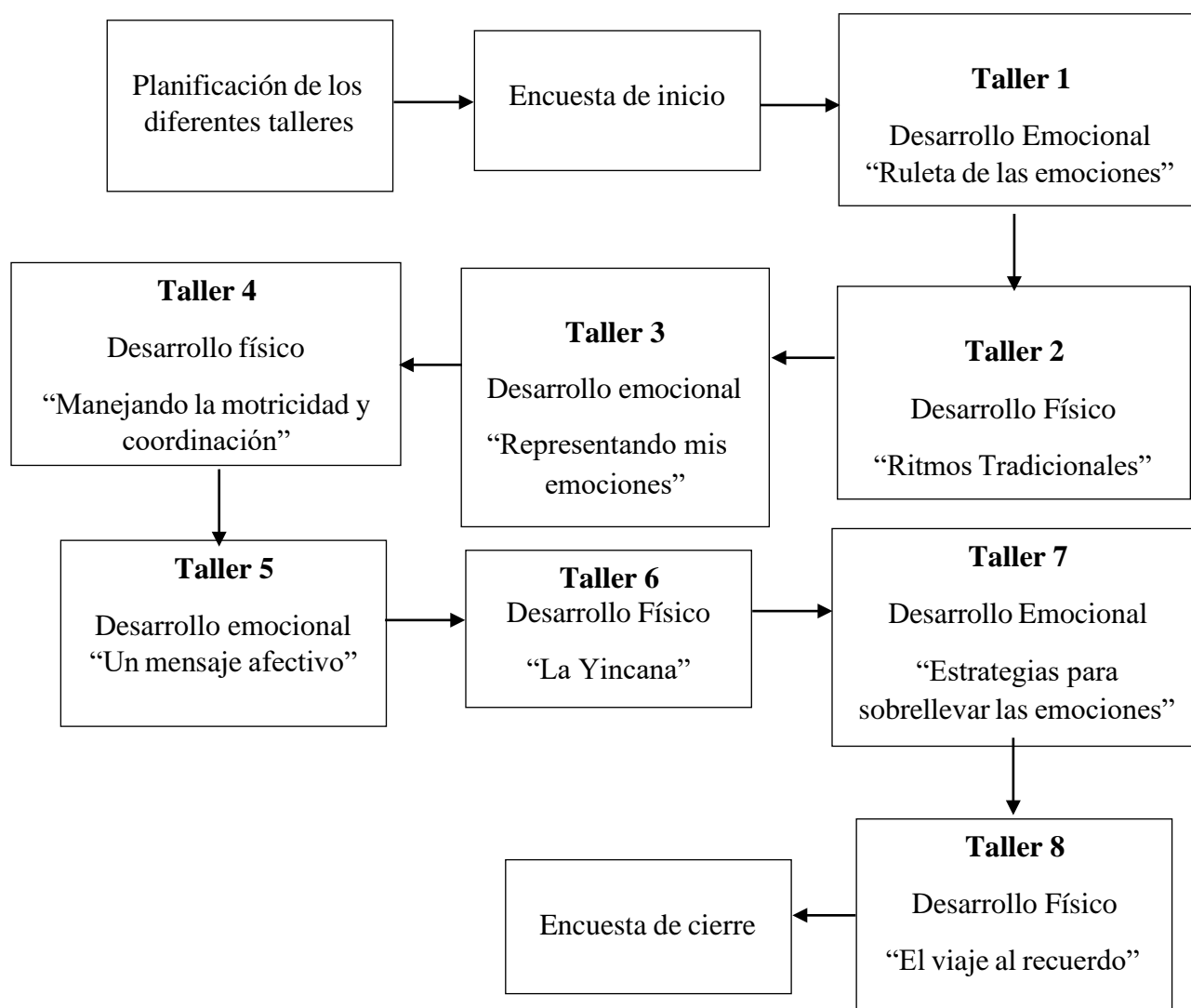
¿Cómo estos hallazgos contribuyen a la comprensión general de las actividades lúdicas en el contexto estudiado?

## Organización y procesamiento de la información

En esta sección se presenta la información recopilada para el análisis empírico de la planificación de intervenciones.

El proceso desarrollado para lograr esto, se describe a continuación:

**Figura 1:**



*Nota.* Proceso realizado con adultos mayores del Centro del Día para personas adultas mayores “María Auxiliadora” Comuna Lumbisi. Fuente: Ochoa M. y Pila A. (2023).



## PLANIFICACIÓN DE TALLERES GRUPALES DE ACTIVIDADES EMOCIONALES

**Taller:** 1

**Tema:** Ruleta de las emociones

**Encargada:** Axley Pila

**Fecha:** 14-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Explicar las normas y los objetivos que se desarrollarán a lo largo de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer los lineamientos que se deben tomar en cuenta para la ejecución del taller.</li> </ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	<p>Dinámica grupal inicial: Nombre y gestos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de presentación, cada participante dirá su nombre con el grupo, se les pedirá que creen un gesto facial que represente como se siente en ese momento y que quiere decir o significa para esa persona.</li> </ul>	- Sillas
Trabajo 30 minutos de la actividad	A través de esta dinámica se reflexionará sobre las diferentes emociones, sobre cómo identificarlas, cómo son y cómo se expresan.	<p>Actividad:</p> <p>Se llevará una ruleta con las 6 emociones básicas (Miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco), se les pedirá que cada miembro la gire y dependiendo la emoción que le toque tendrá que mencionar una situación que provoca esa emoción, saber si es placentera o displacentera y cuál es el comportamiento ante esta emoción.</p>	- Ruleta de emociones - Sillas
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca de los diferentes sentimientos que se experimentan en las diferentes situaciones promoviendo su aceptación.	<p>Para finalizar se les pedirá que cada miembro exprese lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día, diciendo “no me voy de aquí sin sentir...”</p> <p>Agradecer a los participantes por su colaboración.</p>	- Sillas

**Taller: 2****Tema:** Representando mis emociones**Encargada:** Axley Pila**Fecha:** 15-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Exponer las reglas y los objetivos que se buscarán alcanzar a lo largo de las diferentes actividades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar las normas que se deben tomar en cuenta para la adecuada ejecución del taller, además de solicitar respeto, colaboración y discreción.</li></ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de relajamiento (respiración diafragmática).</li><li>• Explicación breve del tema referido con una dinámica: (se hará una breve recapitulación del taller pasado, se les preguntará ¿Qué emociones vimos el anterior taller?)</li></ul>	- Sillas - Pizarrón - Marcadores - Parlante
Trabajo 30 minutos de la actividad	Reconocer cada una de las emociones que voy sintiendo en ese instante, permitiéndonos escucharnos a nosotros mismos, observar la emoción y con qué intensidad la estoy sintiendo, para que de esta manera nos permita entendernos, comprendernos y reflexionar sobre ello.	Actividad: Se les entregará una hoja de papel a cada uno de los integrantes, y se les pedirá que representen cada una de las emociones que están sintiendo en ese momento. Se empezará diciendo “Hoy me siento...” Ejm: “triste” y empieza a representar su tristeza, y debajo de esta deberán escribir la emoción, una vez terminado, se les pedirá de manera breve que cada uno/a mencione el “porqué” de la emoción.	- Mesa - Sillas - Marcadores - Pinturas - Crayones - Papel Bond
Cierre 0-15 minutos	Reconocer e interiorizar los procesos de cambio que acontecieron en la intervención	A modo de cierre se preguntará a los participantes su sentir con la actividad, y que reflexión se llevan con respecto al tema tratado. Agradecer a los participantes por colaborar.	- Sillas



**Taller: 3****Tema:** Un mensaje afectivo**Encargada:** Marilyn Ochoa**Fecha:** 16-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Manifiestar las pautas y las metas que se quieren alcanzar a lo largo de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definir las reglas generales para la ejecución del taller.</li></ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de presentación, cada participante dirá su nombre y una cualidad positiva con la que se identifique e inicie con la inicial de su nombre.</li><li>• Explicación breve del tema referido con una dinámica (al participante que le llegue el globo se le preguntará que se le viene a la mente cuando escucha la palabra “mensaje afectivo”)</li></ul>	- Globos
Trabajo 30 minutos de la actividad	Identificar las respuestas emotivas que provocan las palabras de aliento.	Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dividirá 4 grupos de 5 personas</li><li>• Se les dará una hoja, en cual se tienen que poner de espaldas y cada participante va a ir llenando el papel de algo positivo entre frase, mensaje o palabra.</li><li>• Se van a poner en circulo los participantes y van a ir poniendo el respectivo mensaje positivo.</li><li>• El papel se va a ir doblando para que no se repita la misma palabra, frase o mensaje.</li><li>• Cada persona tendrá un mensaje positivo (ejemplo ¡tú puedes!, ten un buen día).</li></ul>	- Papel Bond - Esferos - Sillas
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca del valor que representan las palabras positivas.	A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Cómo se sintieron al recibir los mensajes? Finalmente ¿Qué reflexión se llevan? Análisis por parte del encargado /Agradecer a los participantes por su colaboración.	- Sillas

**Taller:** 4

**Tema:** Estrategias para sobrellevar las emociones

**Encargada:** Marilyn Ochoa

**Fecha:** 17-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Describir las normas y los objetivos que se buscarán mediante las actividades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar la participación de todos los participantes, solicitando respeto, colaboración y discreción.</li></ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica rompe hielo, hacer un círculo y en grupos 3 de 8 El tallerista dice una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno una palabra y en esta forma hacer una frase. El jugador que tiene el turno debe repetir toda la frase y agregar una palabra final.</li></ul> Explicación breve del tema referido con una dinámica (al participante que le llegue el globo se le preguntará una emoción)	Globo
Trabajo 30 minutos de la actividad	Establecer diferentes técnicas para manejar las diferentes emociones (básicas (Miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco).	<b>Actividad:</b> Se pondrán en círculo los participantes. El coordinador girando la ruleta para saber con qué emoción se va a comenzar. <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará estrategias de las seis emociones de como sobrellevar las emociones.</li><li>• Los participantes se pondrán en círculo se les preguntara sobre la primera emoción la ira ¿Cuándo estamos enojado que hacemos? ¿Qué ustedes piensan que podemos hacer cuando estamos enojados?</li></ul> <b>1.-IRA:</b> <b>1. Respiración diafragmática:</b> Consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) <b>2. Tiempo Fuera:</b> Tomarse un tiempo fuera de la situación que te está provocando ira. Retirarte temporalmente puede darte espacio para calmarte antes de reaccionar. <b>3. Ejercicio:</b> La actividad física puede liberar tensiones, realizar ejercicio	- Cartulina - Cinta adhesiva - Esferos o marcadores

		<p>regularmente puede tener beneficios a largo plazo para la gestión de la ira.</p> <p><b><u>2.-TRISTEZA</u></b>  ¿Qué hacemos cuando estamos tristes? ¿Pongamos un gesto de tristeza?</p> <p><b>1. Comunicación Regular:</b> Fomenta la comunicación regular a través de llamadas telefónicas, videollamadas o mensajes de texto. Mantenerse conectado con amigos y familiares puede ser reconfortante.</p> <p><b>2. Actividades Recreativas:</b> Pintar, dibujar, escribir o realizar manualidades pueden ser formas terapéuticas de expresar tus emociones, Escucha música alegre, Salir a dar un paseo, Voluntariado</p> <p><b>3. Meditación:</b> La meditación es una práctica que tiene beneficios tanto para la salud mental como para la física.</p> <p><b><u>3.-MIEDO</u></b>  ¿A que le tenemos miedo? ¿Cómo se siente físicamente el miedo? ¿Cómo ustedes superan el miedo?</p> <p><b>1. Visualiza una imagen positiva:</b> Cierra los ojos, intenta imaginar un lugar que te transmita calma (por ejemplo: un río, la playa, el bosque). Recuerda los colores, los elementos que puedes encontrar allí, los sonidos, los olores. Intenta a su vez, respirar de manera pausada. Verás como poco a poco consigues calmarte.</p> <p><b>2. Respiración o relajación:</b> Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón. Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva.  Aguante la respiración por un momento.  Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.</p> <p><b>3. Reflexión del encargado:</b> “Aprendí que el coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es aquel que no siente miedo sino el que conquista ese miedo “Nelson Mandela</p> <p><b><u>4.-ALEGRÍA</u></b>  ¿Qué significa felicidad para ti? ¿Cuáles son las actividades o situaciones que te traen mayor alegría y satisfacción? ¿Qué gesto o movimiento hacemos cuando estamos felices?</p> <p><b>1.- Estimular la mente:</b> Organiza juegos de mesa, rompecabezas, o actividades que desafíen su mente. Mantener la mente activa puede ser muy beneficioso para la alegría y el bienestar emocional.</p>	
--	--	---	--

		<p><b>2.- Crea un entorno positivo:</b> Personaliza su espacio de vida para que sea cómodo y lleno de recuerdos felices. La decoración, las fotografías familiares y la música pueden contribuir a un entorno positivo.</p> <p><b>3.- Favorece la participación en eventos comunitarios:</b> La participación en eventos sociales puede ser una excelente manera de fomentar la alegría.</p> <p><b>4.- Estimula la creatividad:</b> Promueve actividades creativas la jardinería, cocinar hacer pasteles estas actividades pueden ser terapéuticas y generadoras de alegría.</p> <p><b>5.- Mantén mascotas:</b> La compañía de mascotas puede ser reconfortante y alegre. Un perro o un gato pueden brindar compañía y motivar a la persona mayor a realizar actividades físicas.</p> <p><b><u>5.- SORPRESA</u></b>  ¿Una experiencia de sorpresa? ¿Cómo reacciona cuando algo le sorprende?  Cuando una persona está sorprendida, ya sea por una buena noticia, una mala noticia o simplemente una situación inesperada, es importante manejar la situación de manera sensible y ofrecer apoyo.</p> <p><b>1.- Tiempo para procesar:</b> Permítele tiempo para asimilar la sorpresa. Algunas personas pueden necesitar un momento para procesar la información antes de responder.</p> <p><b>2.- Fomentar la comunicación abierta:</b> Anima a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera abierta. La comunicación abierta puede ayudar a entender mejor la situación y encontrar soluciones si es necesario.</p> <p><b>3.- Mantener la calma:</b> Si la sorpresa implica cierta tensión o conflicto, intenta mantener la calma. Una respuesta tranquila y reflexiva puede ayudar a manejar la situación de manera más efectiva.</p> <p><b><u>6.- ASCO</u></b>  ¿Qué piensa cuando tiene asco? ¿Cómo identifica cuando tiene asco?</p> <p><b>1.- Reconocimiento y Aceptación:</b> Reconoce y acepta tus sentimientos de asco. Aceptar que estás experimentando esta emoción es el primer paso para manejarla.</p> <p><b>2.- Enfoque en lo Positivo:</b> Enfócate en aspectos positivos o neutrales de la situación en lugar de centrarte en lo que te provoca asco. Esto puede cambiar tu atención y percepción.</p> <p><b>3.- Cambio de Perspectiva:</b> Intentar ver la situación desde una perspectiva diferente. A veces, cambiar la forma en que interpretamos ciertos estímulos puede</p>	
--	--	---	--

		disminuir la intensidad del asco.	
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca de las diferentes formas de expresión de aprecio hacia los demás y su importancia.	A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Cómo se sintieron al usar las diferentes técnicas para cada emoción? Finalmente la encargada dará un breve análisis sobre el tema. Agradecer a los participantes por su colaboración	-

## PLANIFICACIÓN DE TALLERES GRUPALES DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**Taller:** 1

**Tema:** Ritmos Tradicionales

**Encargada:** Axley Pila

**Fecha:** 21-11-2023

Fase y tiempo	Objetivo	Descripción de actividades	Materiales
Encuadre 5 minutos	Exponer las normas y los objetivos que se desarrollarán a lo largo de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer los lineamientos que se deben tomar en cuenta para la ejecución del taller, solicitando la participación de los participantes.</li> </ul>	-
Inicial 15 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	<p>Dinámica grupal inicial</p> <p>En un dado de cartón se va a escribir varias preguntas abiertas y sencillas, en cada lado del dado:</p> <p>¿Cuál es tu género musical favorito?, ¿Cuál es tu canción favorita?, ¿Te gusta bailar?, ¿Escuchas música mientras haces alguna actividad?</p> <p>Se les pedirá a los integrantes que lancen el dado al piso y del lado que caiga el dado será la pregunta seleccionada que deberán responder.</p>	- Dado de cartón - Marcadores - Cartulinas con preguntas - Sillas
10 minutos	Recopilar la información acerca de los géneros musicales de los participantes	Una vez finalizada la actividad del dado se realizará una recopilación de las respuestas de los participantes para poder seleccionar los diferentes géneros musicales que se usaran para la siguiente actividad.	- Celular
Trabajo 15 minutos de la actividad	Estimular y fortalecer la musculatura corporal a través del baile y las habilidades físicas, contribuyendo al desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionales y movilidad articular.	<p>Actividad:</p> <p>La actividad iniciará con música de su época como, boleros, música popular, música folclórica entre otras que a ellos les guste. Se les animará a que bailen si desean en pareja (o solos) y bailan todos en ronda.</p>	- Pista musical - Parlante - Celular
Cierre 15 minutos	Promover la reflexión acerca de la importancia del trabajo en equipo y la concentración.	<p>A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Cómo se sintieron con la actividad?</p> <p>Agradecer a los participantes por su colaboración</p>	-

**Taller: 2****Tema:** Manejando la motricidad y coordinación**Encargada:** Axley Pila**Fecha:** 22-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Dar a conocer las normas y los objetivos que se alcanzarán a lo largo de la actividad.	• Establecer las directrices que se deben tomar en cuenta para la realización del taller.	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial Se les pregunta rápidamente de manera general ¿cómo están? ¿Cómo les ha ido en la semana? y continuar con un ejercicio breve de estiramiento.	- Parlante - Pista musical relajante
Trabajo 30 minutos de la actividad	- Entrenar sus capacidades físicas y fomentar un envejecimiento activo, incrementando la autoestima de los adultos mayores y su voluntad de participación. - Estimular sus sentidos y sus capacidades, así como repercuten positivamente en la salud mental y emocional guiándonos a un mejor estilo de vida saludable.	Actividad: A los participantes se los dividirá en 2 grupos y cada uno deberá poner un nombre los represente como equipo, seguido de esto se colocarán las sillas en dos filas donde al final de cada una se colocará una canasta. Se les pedirá que se vayan sentando y que cada uno en su puesto sin levantarse vaya pasando la pelota con ambas manos a su compañero hasta que llegue a la última persona que tendrán que encestar la pelota en la canasta. El grupo que más pelotas enceste será el ganador.	- Pelotas medianas de colores - Canasta - Sillas - Parlante
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca de la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo.	A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Cómo se manifestó la colaboración en el grupo? ¿Cómo se presentó la competencia? Finalmente ¿Cómo se sintieron con la actividad? Agradecer a los participantes por su colaboración	- Sillas

**Taller:** 3

**Tema:** La Yincana

**Encargada:** Marilyn Ochoa

**Fecha:** 23-11-2023

<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Exponer las pautas y los objetivos que se desarrollarán a lo largo de las actividades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar los lineamientos que se deben considerar para la adecuada ejecución del taller, solicitando la participación de los participantes.</li></ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de caminar</li><li>• Explicación breve del tema referido con una dinámica (lluvia de ideas sobre la importancia de mantenerse activos y realizar tareas)</li></ul>	-Patio amplio - Sillas - Pizarra - Marcadores o pinturas
Trabajo 30 minutos de la actividad	Efectivizar el trabajo grupal mediante la organización y distribución de tareas.	<b>Actividad:</b> Se colarán en dos filas de 6 a 8 personas Tiro al Aro Suave: Coloca aros de hula a diferentes distancias y permite que los participantes intenten lanzar pelota de trapo suaves a través de los aros. <b>Carrera de Globos de Agua:</b> 1.-Se colora dos filas de 6 personas 2.-Organiza una carrera donde los participantes deben transportar globos de agua en cucharas sin romperlos. <b>Juego del vaso</b> 1.- Se coloca en dos filas 8 personas de frente 2.-En el centro se coloca 4 sillas y 4 vasos 3.- La coordinadora va a ir diciendo movemos la cabeza, movemos los brazos, movemos la cadera y finalmente el vaso, esto consta para ver si están atentos y coordinación.	- Globos - Hulas - Parlante - Pelotas de trapo - Cucharas - Vasos - Sillas
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca de la importancia de mantenerse activos y la capacidad de realizar diferentes actividades.	A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Cómo realizaron varias actividades a la vez? Finalmente ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Qué reflexión se llevan? Agradecer a los participantes por su colaboración	- Sillas



**Taller:** 4

**Tema:** El viaje del recuerdo

**Encargada:** Marilyn Ochoa

**Fecha:** 24-11-2023

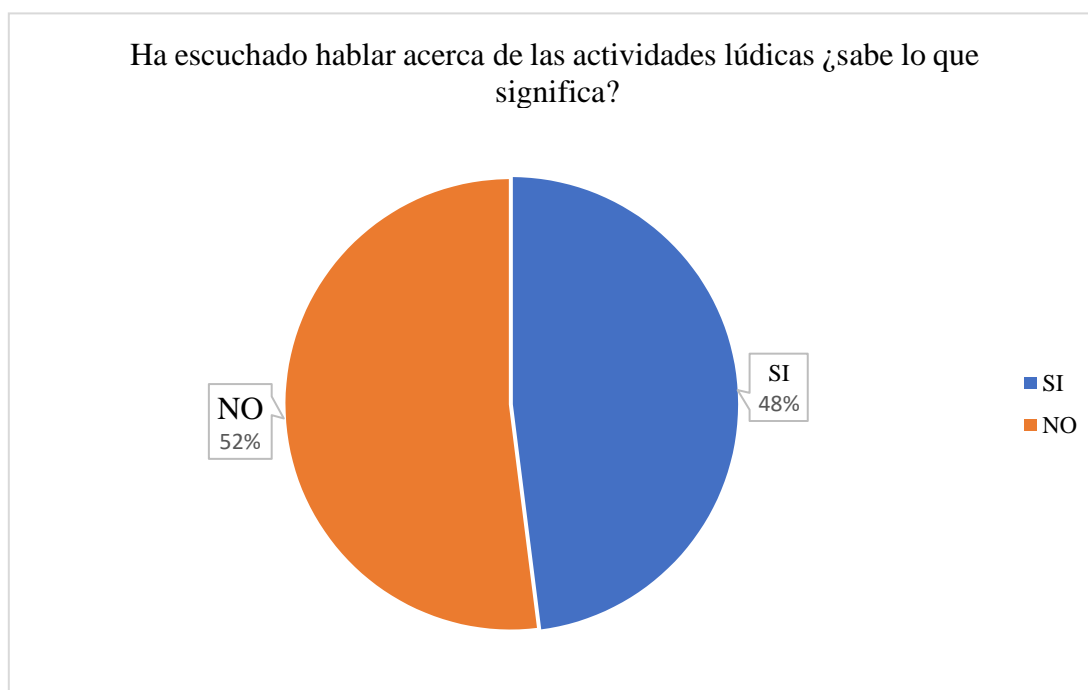
<b>Fase y tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Materiales</b>
Encuadre 3-5 minutos	Informar las reglas y los objetivos que se adquirirán a lo largo del desarrollo de las diferentes actividades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestar los lineamientos generales que se deben tomar en cuenta para la adecuada ejecución del taller, promoviendo la motivación y la participación.</li></ul>	-
Inicial 15-20 minutos	Orientar y entablar confianza entre los participantes y el orientador.	Dinámica grupal inicial <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de aromaterapia.</li><li>• Explicación breve del tema referido con una dinámica (lluvia de ideas sobre la importancia de poner atención y mantenerse activos)</li></ul>	- Sillas - Aceites esenciales de manzanillas lavanda.
Trabajo 30 minutos de la actividad	Movilizar y animar a los participantes.	Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• A cada participante se le asigna un nombre relacionado a un matrimonio, por ejemplo, novios, padrinos, invitados, sacerdotes.</li><li>• Los participantes deben estar sentados.</li><li>• El tallerista va narrando una historia de un matrimonio, cuando escuchen el nombre asignado deben levantarse, dar una un obsequio una gorra, un papel, esfero, pelota, lápiz y sentarse nuevamente.</li><li>• Al mencionar la palabra fiesta todos se cambian de puesto.</li></ul>	- Sillas - Gorra - Esferos - Lápiz - Papel
Cierre 0-15 minutos	Promover la reflexión acerca de la importancia de poner atención y mantenerse activos.	A modo de cierre se preguntará a los participantes ¿Les resulto fácil o difícil cumplir con las instrucciones? Finalmente ¿Cómo se sintieron con la actividad? Análisis por parte del encargado Agradecer a los participantes por su colaboración	- Sillas

## **Análisis de la información**

Para realizar la información del conocimiento de las técnicas lúdicas se aplicó una encuesta oral de base estructurada de inicio con seis preguntas, luego se ejecutaron la planificación de los talleres y al final se aplicó una encuesta de cierre. Esto nos dará la medida del conocimiento que los adultos mayores tienen antes y después de las actividades lúdicas.

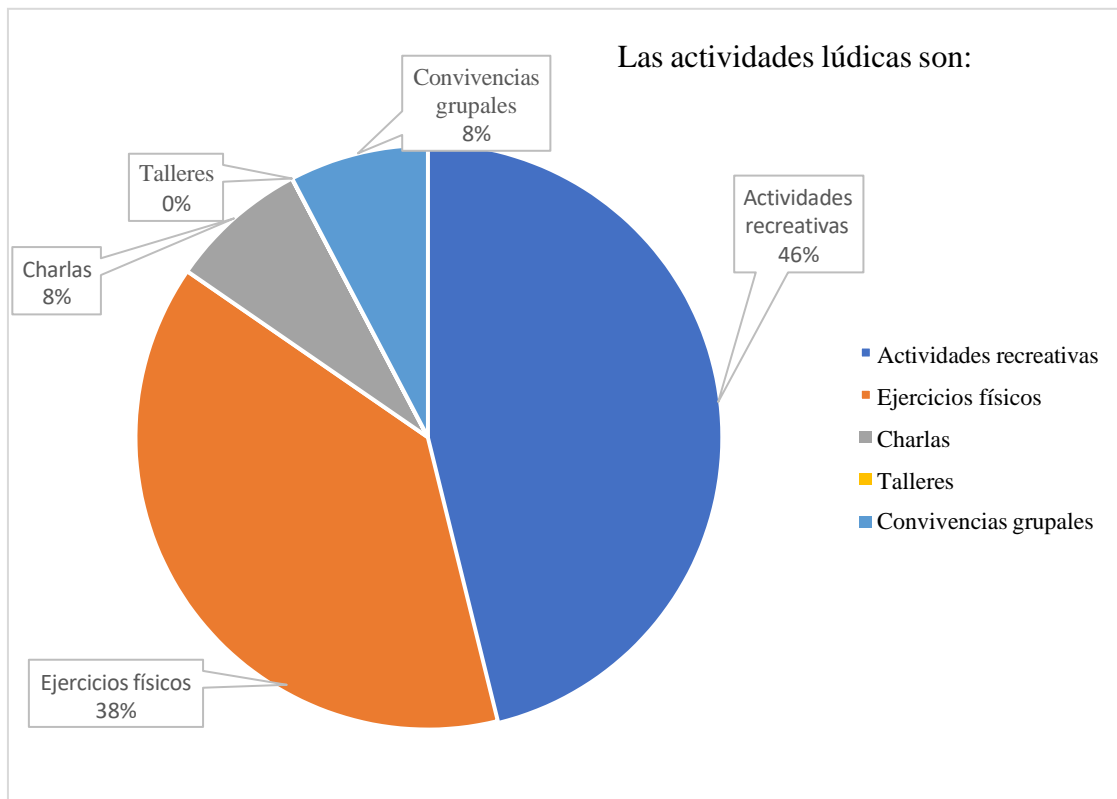
### **Encuesta de inicio**

**Figura 1:**



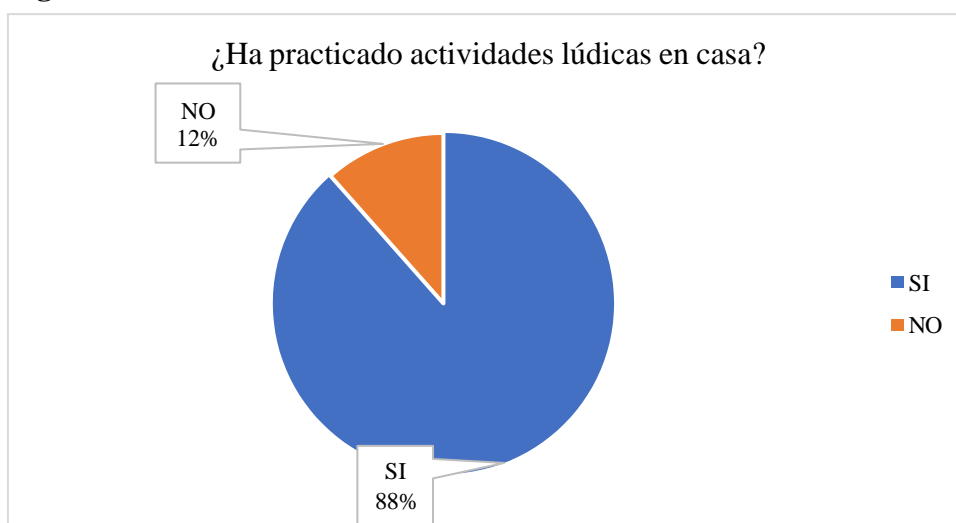
*Nota.* La figura muestra el conocimiento que tienen los adultos mayores sobre las actividades lúdicas. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 2**



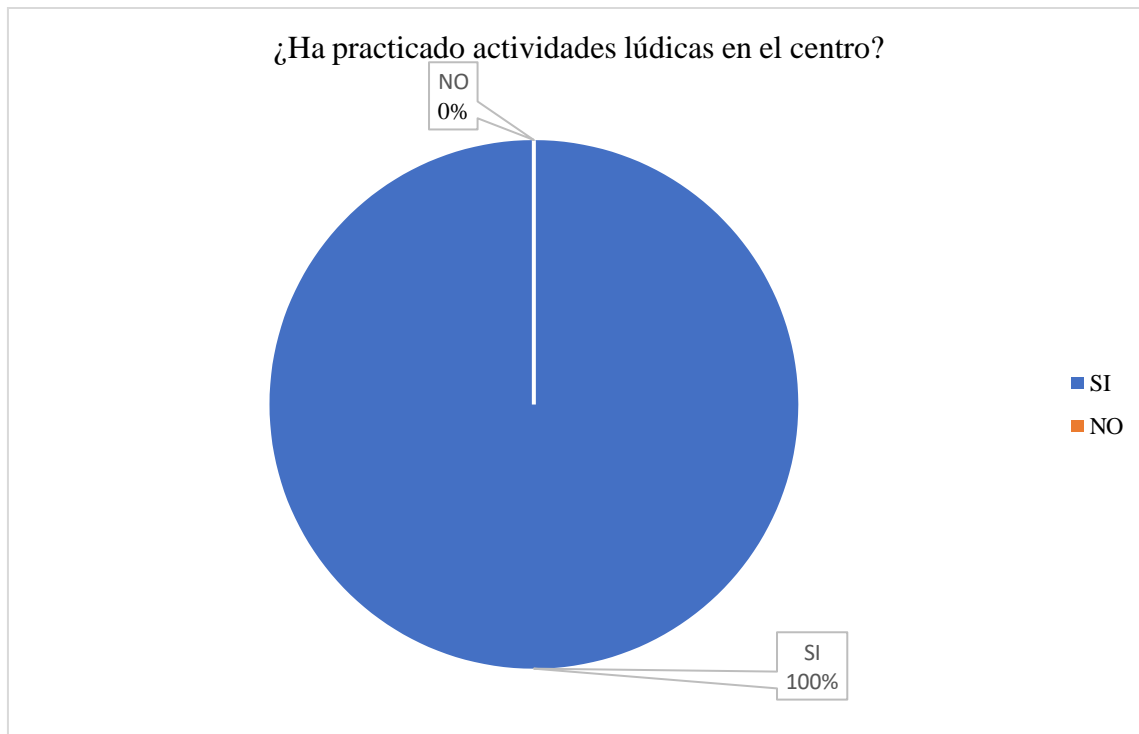
*Nota.* La figura muestra el significado de actividades lúdicas que tiene para los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 3**



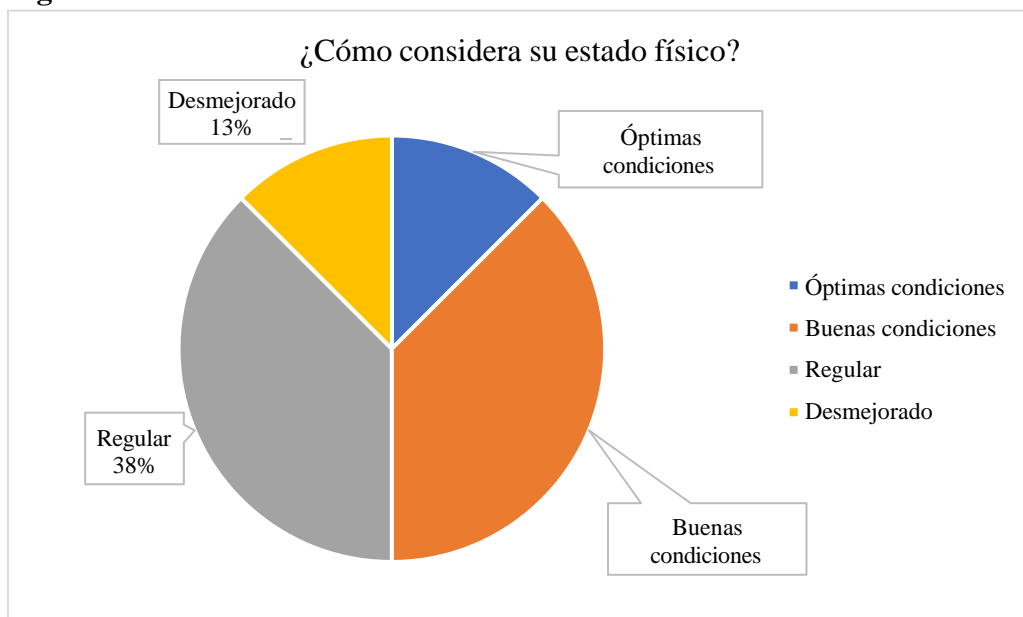
*Nota.* La figura muestra la práctica de actividades lúdicas en casa. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 4**



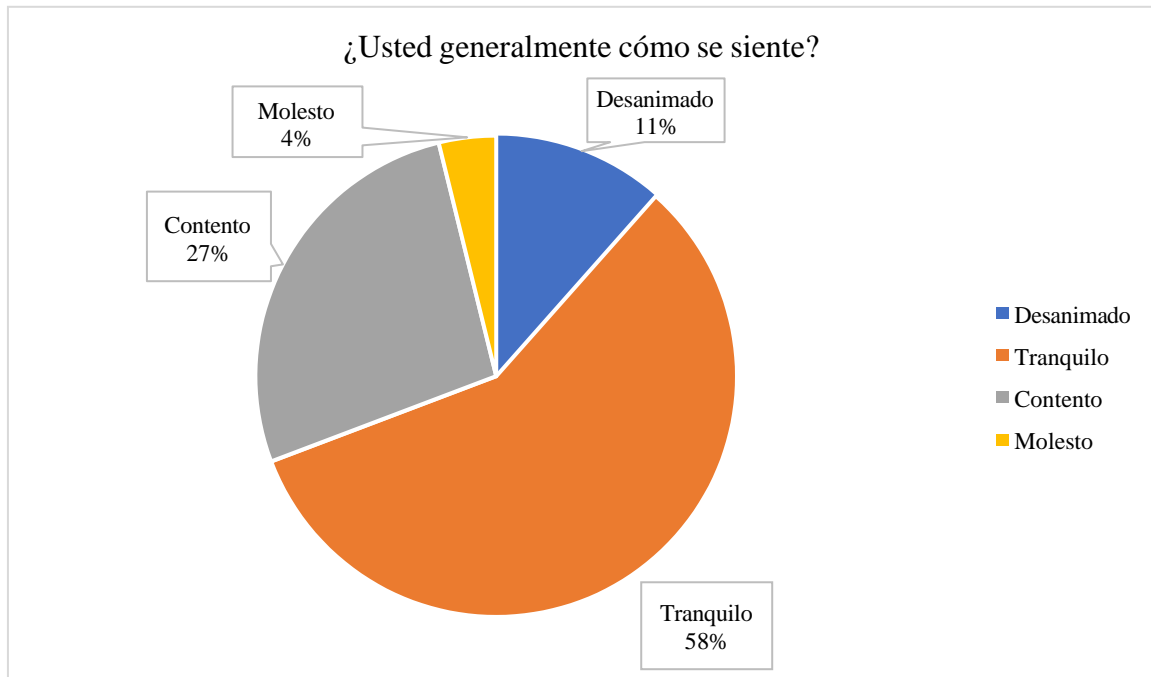
*Nota.* La figura muestra la práctica de actividades lúdicas en el centro. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 5**



*Nota.* La figura muestra el estado físico de los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

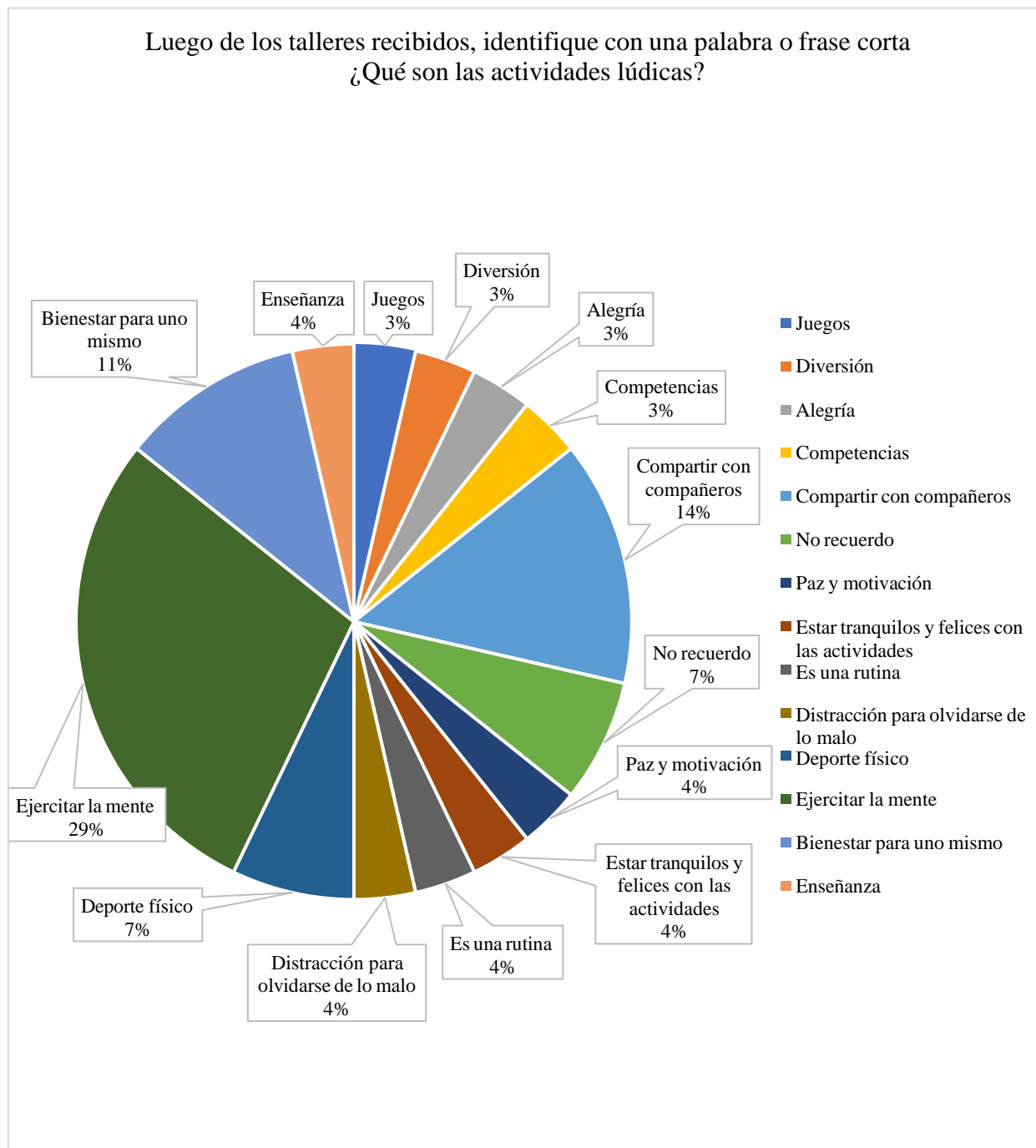
**Figura 6**



*Nota.* La figura muestra el estado emocional de los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Encuesta de cierre:**

**Figura 1**



*Nota.* La figura muestra el conocimiento que tienen ahora los adultos mayores sobre las actividades lúdicas luego de haber impartido los talleres. Fuente: Ochoa, M & Pila, A (2024).

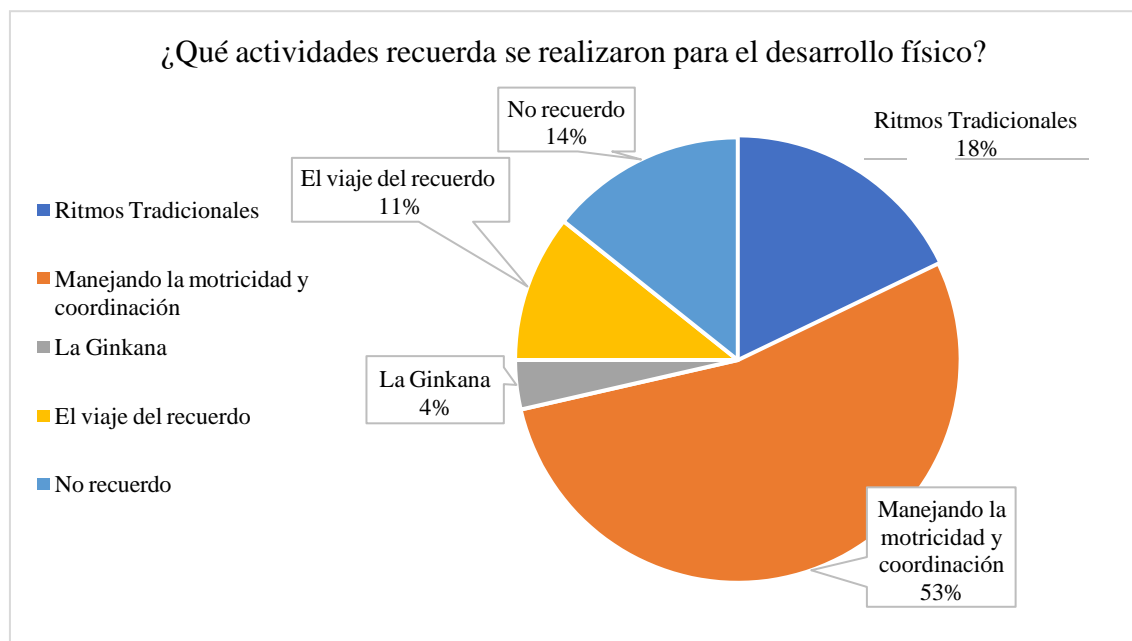
**Figura 2**



*Nota.* La figura muestra la participación de los adultos mayores en las actividades realizadas.

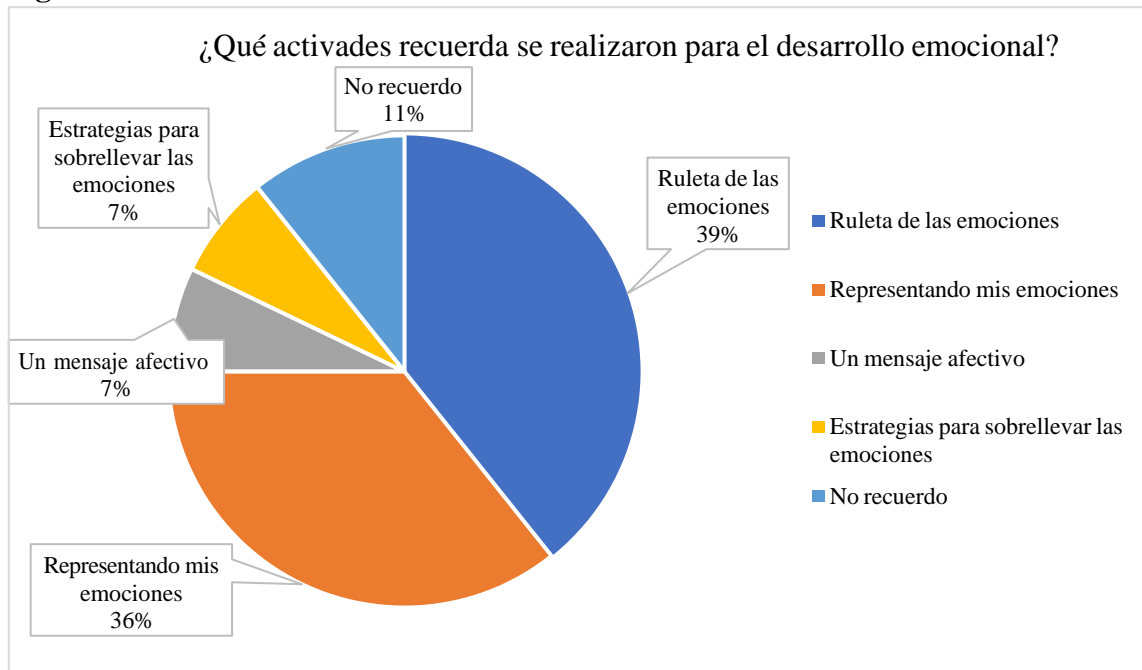
Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 3**



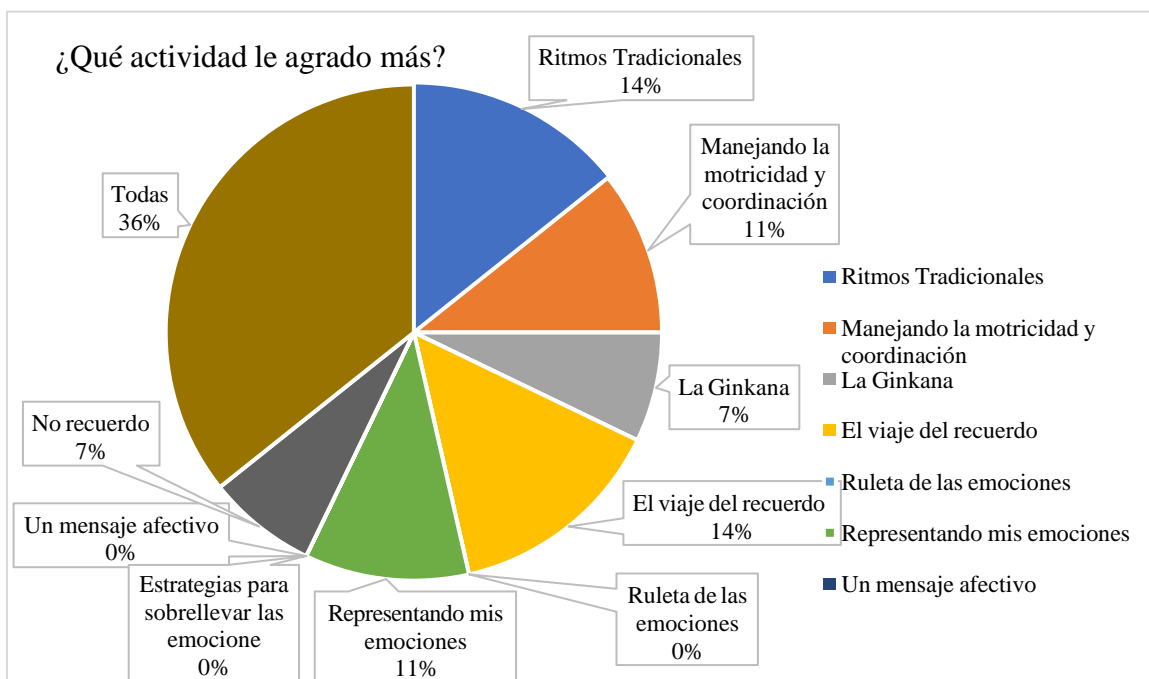
*Nota.* La figura muestra la actividad recordada para el desarrollo físico por parte de los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

**Figura 4**



*Nota.* La figura muestra la actividad recordada para el desarrollo emocional por parte de los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).

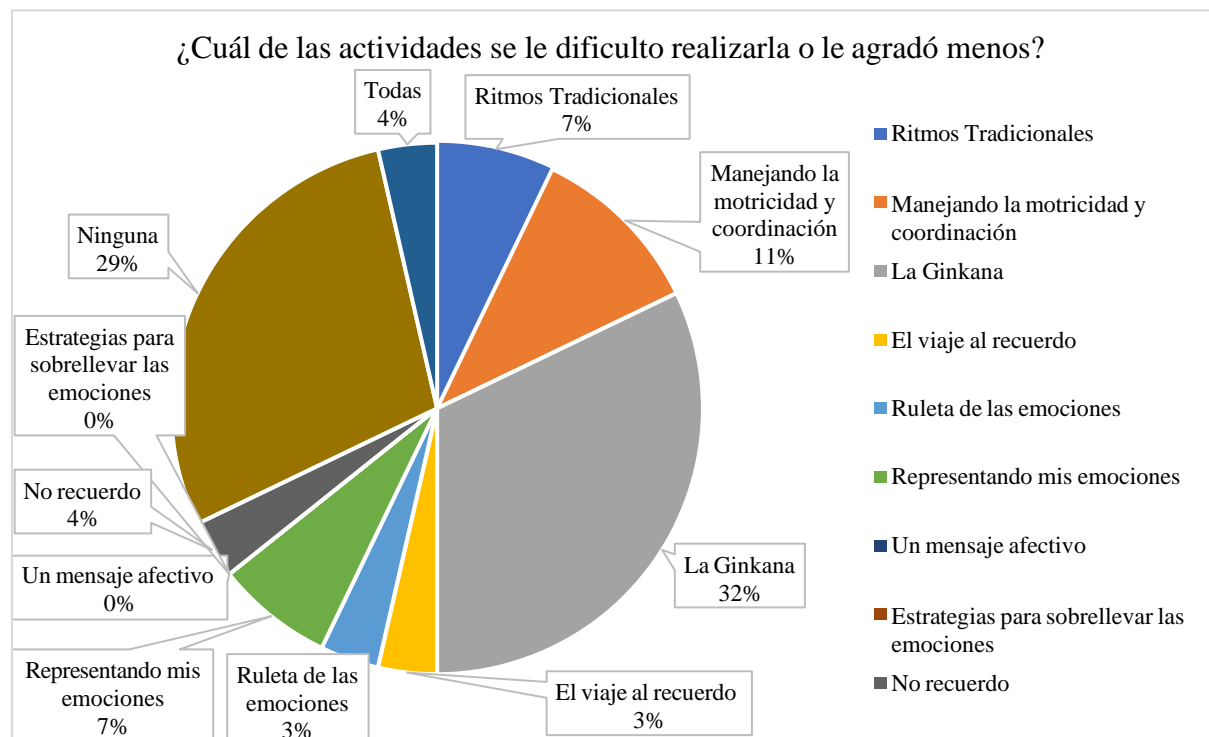
**Figura 5**



*Nota.* La figura muestra la actividad que más les agrado a los adultos mayores. Fuente: Ochoa. M & Pila. A (2024).



**Figura 6**



*Nota.* La figura muestra la actividad que se les dificultó realizar a las personas de la tercera edad. Fuente: Ochoa, M & Pila, A (2024).

## **Justificación**

El presente estudio desarrollado es un aporte por cuanto se va a incentivar el uso de actividades lúdicas para mejorar el estado corporal y emocional de las personas de la tercera edad, esta práctica de actividades contribuye a poder desarrollar su fuerza vital y física, fomentar la creatividad, imaginación, autoexpresión y exploración emocional.

En cuanto a los objetivos se plantea identificar la importancia de llevar a cabo las actividades lúdicas en el adulto mayor y determinar las actividades recreativas más apropiadas para el desarrollo corporal y emocional de las personas de la tercera edad.

El propósito de la presente investigación consiste en conocer que las actividades lúdicas son de gran aprovechamiento en el mantenimiento físico y emocional en adultos mayores que contribuye en el mejoramiento de su calidad de vida, ya que al pasar el tiempo el cuerpo humano va perdiendo agilidad física en cuanto a los aspectos emocionales, estos pueden dificultarse por la falta de flexibilidad con la que manejan situaciones adversas.

Al implementar estas actividades lúdicas van a ser de aporte a nivel físico y emocional en el adulto mayor, así también esta investigación contribuye en el área social y comunitaria ya que será un recurso de ayuda a profesionales de la salud, familiares y cuidadores, que sean conscientes sobre la importancia de estas actividades y puedan integrarlas de forma regular en la rutina de las personas de la tercera edad.

Algunos estudios como el realizado por Salinas, Bello, Flores, Carbullanca y Torres y Hollmann, Strüder, Tagarakis, y King, evidencia la existencia de mejoras en varios parámetros de salud y condición física al implementarse un programa efectivo de actividad física adaptada, en donde se establecen la delimitación de los motivos de

participación ciudadana y satisfacción por la práctica de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte (Salinas et al.,2005; Hollmann et al., 2007, citado por Hernández et al., 2017, pág. 4) .

Los programas de actividad físico-recreativas asociados a tratamientos complementarios e integrales, permiten optimizar procesos de salud.

El adulto mayor es vulnerable en la sociedad, pero no se le da la importancia necesaria que merece, por lo que, las actividades lúdicas o recreativas son un instrumento que aporta en el adulto mayor a maximizar su tiempo libre, aumentar su círculo social y descubrir alguna capacidad oculta procurando que su estado de ánimo sea bueno y vaya mejorando poco a poco. Las actividades lúdicas recreativas en la población del adulto mayor tienen como finalidad estimular poco a poco las dificultades de salud para que el sujeto mediante actividades con objetivo terapéutico se pueda mejorar el estado emocional y físico (Chiquillo, 2021).

### **Caracterización de los beneficiarios**

Esta investigación está dirigida a hombres y mujeres de la tercera edad de 60 a 90 años que tienden a experimentar un mayor cambio en el aspecto físico y emocional debido a la etapa del envejecimiento.

Se recopilará información con la aplicación de una encuesta oral de base estructurada contentiva de preguntas y opciones de respuesta a los adultos mayores para recolectar datos sociodemográficos e información respecto al conocimiento y ejecución de actividades lúdicas. Esto puede incluir participación, experiencia previa que puede influir en el

desenvolvimiento y la disposición de los participantes en las actividades. Se considera el estado de salud física y emocional de las personas adultas incluyendo la presencia de enfermedades crónicas, discapacidades tanto físicas o cognitivas y la existencia de trastornos del estado de ánimo ya que estos aspectos pueden influir en la capacidad de participación en los ejercicios.

Por otra parte, se quiere lograr ejecutar un proyecto con actividades lúdicas que promueven las habilidades físicas y emocionales del adulto mayor aportando a su estilo de vida.

La participación y experiencia con el grupo de adultos mayores fue de manera agradable, lleno de experiencias y retos por las situaciones que cada adulto mayor pasaba. Se adaptaron de manera justa la sensibilización y apoyo en el manejo de emociones presentes en el adulto mayor. A través de la encuesta oral se pudo conocer la manera en la que se encuentra el adulto mayor para así poder aportar y aplicar los conocimientos dados y poder encontrar posibles soluciones para el problema.

Se pretende trabajar, experimentar y analizar con un grupo amplio de adultos mayores, en el presente muestreo no aleatorio donde la selección de los elementos no se basa en el azar, sino de las investigaciones específicas del centro.

### **Interpretación**

A partir de los datos que arrojan la encuesta de inicio se puede llevar a cabo una contrastación de información, donde la mayor parte de los adultos mayores no ha escuchado hablar sobre las actividades lúdicas, dando una menor participación en conocer lo que significa.

Por otra parte, la mayoría de las personas relacionan las actividades lúdicas con actividades recreativas, esto a lo mejor porque las realizan diariamente en la institución, vinculándolas con los ejercicios físicos y en menor medida las asocian con convivencias grupales, talleres y charlas posiblemente porque no son reconocidas.

Por lo tanto, se evidencia que las personas los adultos mayores practican una mayor parte de actividades lúdicas en casa como beneficio para explorar habilidades nuevas y rutinarias, asimismo una menor parte no lo practican por realizar alguna actividad laboral u oficio.

Además, se puede deducir que la mayor parte de los participantes han practicado actividades recreativas en el centro lo que permite empoderar a las personas de la tercera edad en un espacio que fomente experiencias, sentir y compartir junto a los demás una actividad común.

Cabe señalar que un grupo significativo de adultos mayores se encuentra en un estado físico regular y en buenas condiciones, esto puede deberse a que cuentan con una óptima condición de salud; se identifica en un número reducido de adultos mayores una percepción de su estado de salud en desmejoramiento y óptimas condiciones de salud.

Así mismo, cabe destacar que gran parte de los adultos mayores se siente de una manera tranquila. No obstante, una pequeña cantidad está desanimado y molesto.

Luego de haber implementado las técnicas lúdicas durante ocho sesiones, se generó una encuesta de cierre para identificar lo más relevante de las intervenciones.

Según los datos recolectados en la encuesta de cierre se puede notar como después de haber impartido varias actividades lúdicas, la mayoría de los adultos mayores lo relacionan con el significado de una actividad de “ejercitar la mente”.

Al igual cabe mencionar que en su mayoría los adultos mayores participaron activamente en los diferentes talleres que se realizaron a nivel de desarrollo emocional y físico.

En cuanto a los resultados obtenidos se deduce que para los adultos mayores la actividad que más impacto tuvo y recordaron a nivel de desarrollo físico fue “manejando la motricidad y coordinación”, dando a notar que al ser una actividad donde hubo una buena participación y los mantuvo en movimiento, se logró esa gran acogida del taller.

A través de las diferentes respuestas la actividad que recordaron los adultos mayores a nivel de desarrollo emocional fue la “ruleta de las emociones”, esto probablemente se atribuye a que al ser la primera actividad que se desarrolló, les permitió reconocer y recordar las seis emociones básicas logrando una gran aceptación por parte de los asistentes al centro.

No obstante, se infiere que, a los adultos mayores en su totalidad, todas las actividades que se impartieron fueron de su agrado, ya que mencionaron que se divirtieron, disfrutaron y aprendieron de todos los talleres a pesar de que algunas actividades tuvieron un nivel de dificultad.

Y para finalizar se concluye que el taller que se les dificultó en realizarla fue “la yincana” ya que algunos miembros no tenían un buen equilibrio y otros no se encontraban en óptimas condiciones físicas, por el uso de andadores y bastones.

## **Principales logros del aprendizaje**

Al finalizar el proyecto de intervención para el desarrollo de actividades lúdicas y su aporte físico y emocional en personas de la tercera edad de 60 a 90 años, en un centro público, consideramos que nuestra formación académica nos ha permitido implementar de manera apropiada el proyecto de intervención, en donde los adultos mayores se han beneficiado de aprendizajes que les van a permitir obtener un beneficio cognitivo, emocional y físico, dado que dichos temas tratados en los talleres realizados, permitieron que ejerciten su creatividad y expresión adquiriendo habilidades de coordinación y de movilidad.

Adicionalmente, el plan de actividades ha tenido una experiencia positiva al poder trabajar con personas de la tercera edad que participaron activamente en los diferentes talleres dinámicos logrando una adecuada receptividad del grupo caracterizado por el compañerismo y la colaboración.

Por otro lado, dentro del proyecto se puede identificar una experiencia negativa relacionada con la inasistencia de algunos participantes debido a su estado de salud que no les permitía asistir al centro. También, se puede considerar la adquisición de más material didáctico para la ejecución de actividades diversas.

En relación con la información obtenida en la sistematización, se demuestra que los objetivos planteados en el proyecto de investigación se han logrado cumplir perfectamente, dado que el progreso del proyecto proporcionó la ampliación de conocimientos en los adultos mayores, aportando diferentes elementos relevantes en el estado físico y emocional.

Para finalizar, se consideró implementar actividades lúdicas a los adultos mayores de un centro público para poder contribuir y brindar; hábitos y técnicas para mejorar su estabilidad emocional y física.

Al ejecutar, los talleres ya planificados no se contaban que una parte de los adultos mayores no estaban en óptimas condiciones físicas, por lo que se lo identificó como un elemento de riesgo, pero con un plan de resolución de herramientas específicas, nos permitieron organizar de mejor manera los talleres logrando una participación activa por parte de todos los miembros del centro.

Consideramos que dentro de la experiencia un elemento innovador es la realización de los talleres teórico – práctico, logrando adaptar experiencias a los intereses y preferencias de los participantes como desafíos creativos, elementos tradicionales y la colaboración en un entorno temático fomentando habilidades para su desempeño diario.

Por otro lado, el desempeño del proyecto ha evidenciado que se puede reducir el estrés, estimular la mente, mejorar el estado de ánimo y fomentar la conexión social, además es un beneficio que promueve la adquisición de competencias sociales como una prevención del deterioro cognitivo y regulación emocional, promoviendo el bienestar integral.



## Conclusiones

Después de sistematizar el proyecto de intervención, donde se implementaron talleres, una encuesta inicial y una final para la valoración, se concluye lo siguiente:

- Se logro adaptar talleres según las capacidades de cada adulto mayor, teniendo en cuenta su salud, evitando posibles riesgos, logrando una participación colaborativa, lo cual permitió cumplir el diseño de un plan de actividades lúdicas enfocado al mejoramiento de su estabilidad emocional y física.
- Se indago diferente información exhaustiva sobre la temática de la planificación, cumpliendo con el objetivo de contextualizar las actividades existentes mediante una exploración bibliográfica para la organización de los talleres.
- La presente investigación ha coincidido con (Banchón Zambrano & Iza Arteaga, 2020):

Las actividades lúdicas permiten a las personas mantener una formación efectiva de forma integral en cada una de las etapas de vida de un individuo, en los adultos mayores estas actividades lúdicas se las realizan con el objetivo de que este reaprenda mediante el juego para así poder lograr que el mismo tenga un mejor desenvolvimiento tanto social, cognitivo y psicológico.

El análisis de la importancia de las actividades lúdicas para el bienestar del adulto mayor es un tema cada vez más hablado en la sociedad, ya que la población envejece y la percepción de la vejez evoluciona, separándolos de la idea antigua o típica de una época

de inactividad, en dirección a una perspectiva más equilibrada en el bienestar total y calidad de vida. Coincidimos con la importancia que para Chiquillo (2021):

Las actividades lúdicas recreativas aplicadas en la población del adulto mayor tienen como objetivo superar paulatinamente las dificultades de salud para que el individuo pueda mediante técnicas y actividades constantes pueda estimular y mejorar el estado físico y emocional.

- Se llegó a implementar las actividades lúdicas en ocho talleres diferentes, enfocados a nivel físico y emocional, logrando estimular con juegos su flexibilidad cerebral y en adaptarse a las diferentes actividades mejorando la concentración, memoria y atención, proporcionando un buen funcionamiento en las distintas funciones y capacidades del adulto mayor.

## **Recomendaciones**

- Implementar de una manera diaria programas de actividad lúdico-recreativo para favorecer la estimulación de las funciones emocionales y físicas; dado que activa la participación en la agrupación en recuperar la cultura de los adultos mayores como seres eficientes en la sociedad.
- Se sugiere que las actividades recreativas conserven sus tradiciones, valores culturales acorde a su momento etario de cada persona en su grupo social.
- Como propuesta se invita crear actividades generales, que puedan particularizarse a programas específicos individualizados de los adultos mayores en función de los déficits que se necesita compensar.
- Se podría recomendar implementar actividades lúdicas a nivel cognitivo, ya que estas favorecen y estimulan ciertas áreas del cerebro que se han ido deteriorando en el adulto mayor.

## Referencias bibliográficas:

- Pérez Rosabal, M. E., Alba Martínez, D., & Alba Martínez, S. E. (2013). La actividad física del adulto mayor. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd187/la-actividad-fisica-del-adulto-mayor.htm>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Ballestero Umaña, C. A. (1999). Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y auto-estima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática del Karate Do. Obtenido de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/1134>
- Banchón Zambrano, M. M., & Iza Arteaga, R. d. (2020). Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del centro gerontológico "Sagrada Familia". Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/50144>
- Chico Ponce, M. A. (2015). *Técnicas lúdicas para la estimulación física en los niños/as de 4 a 5 años en el Centro Infantil Juan Francisco Cevallos del cantón Cotacachi provincia de Imbabura en el año lectivo 2013-2014*. Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25179>
- Chiquillo Pachon, V. F. (2021). *Actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboya Boyaca*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11371/4100>

Enríquez Chuga, R. G. (2016). Aplicación de actividades lúdico-recreativas y su incidencia en el autoconcepto de adultos mayores del asilo de ancianos "León Ruales" de la ciudad de Ibarra, cantón Ibarra, provincia de Imbabura. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5036>

Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., Torres Marín, J., Torres Ramírez, A., & Fleitas Díaz, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.

Lizano Salazar, M. F. (2014). *La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8159>

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Obtenido de OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Pino. (2011). *Programa de ejercicios terapéuticos y masaje para el tratamiento de las secuela motoras de pacientes con Síndrome de Guillan Barré en el hogar*. (Tesis de Maestría).

Razo Yugcha, A. A. (2017). *Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío san luis, cantón tisaleo*. Ambato.

Reyes, G. (2020). *Contra el abuso y maltrato a las personas adultas mayores. Siempre es 15 de junio*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/109921>

Rodríguez Hernández, M. (2006). El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. Costa Rica.

Rodríguez Testal, J. F. (1999). *El estado afectivo de las personas mayores de 60 años institucionalizadas de la provincia de Sevilla la influencia del motivo de ingreso en la residencia*. Sevilla. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/24453>

Santana, J. (21 de 03 de 2020). beneficios de las actividades lúdicas en adultos mayores. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, pág. 10.

Urruela, D. (2009). *Lo ludico como componente de lo pedagogico, la cultura, el juego y la dimension humana*. Obtenido de [https://www.academia.edu/20176759/lo\\_ludico\\_como\\_componente\\_de\\_lo\\_pedagogico](https://www.academia.edu/20176759/lo_ludico_como_componente_de_lo_pedagogico)

o

## Anexos



Taller de Desarrollo Emocional “Estrategias para sobrellevar las emociones”



Taller de Desarrollo Físico “La Yincana”



Taller de Desarrollo Físico “El viaje del recuerdo”



Taller de Desarrollo Emocional “Representando mis emociones”





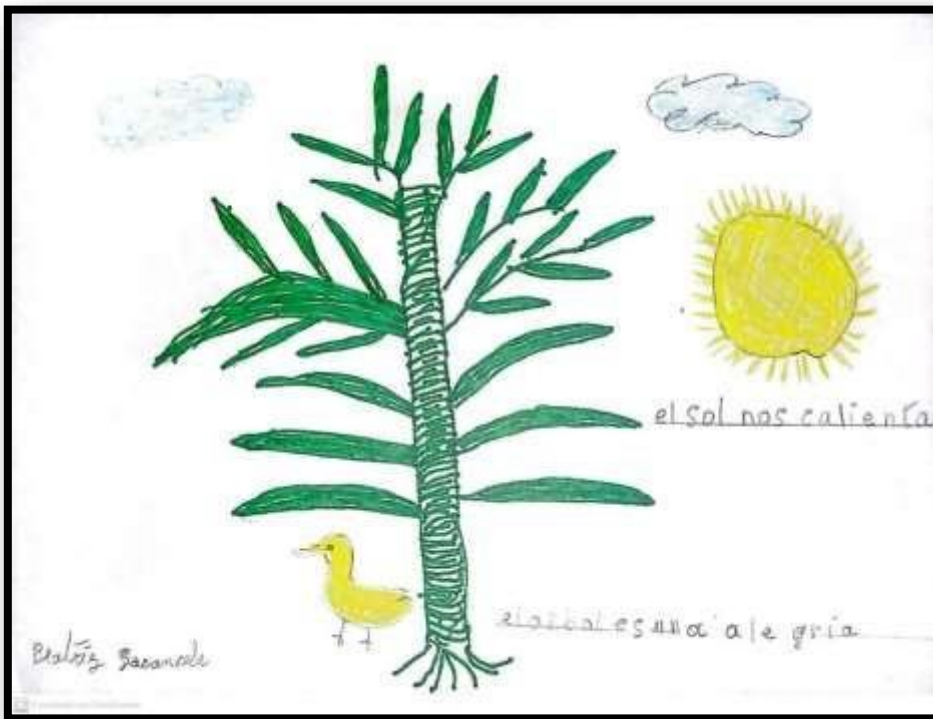
Taller de Desarrollo Emocional “Ruleta de emociones”



Taller de Desarrollo Emocional “Ruleta de emociones”



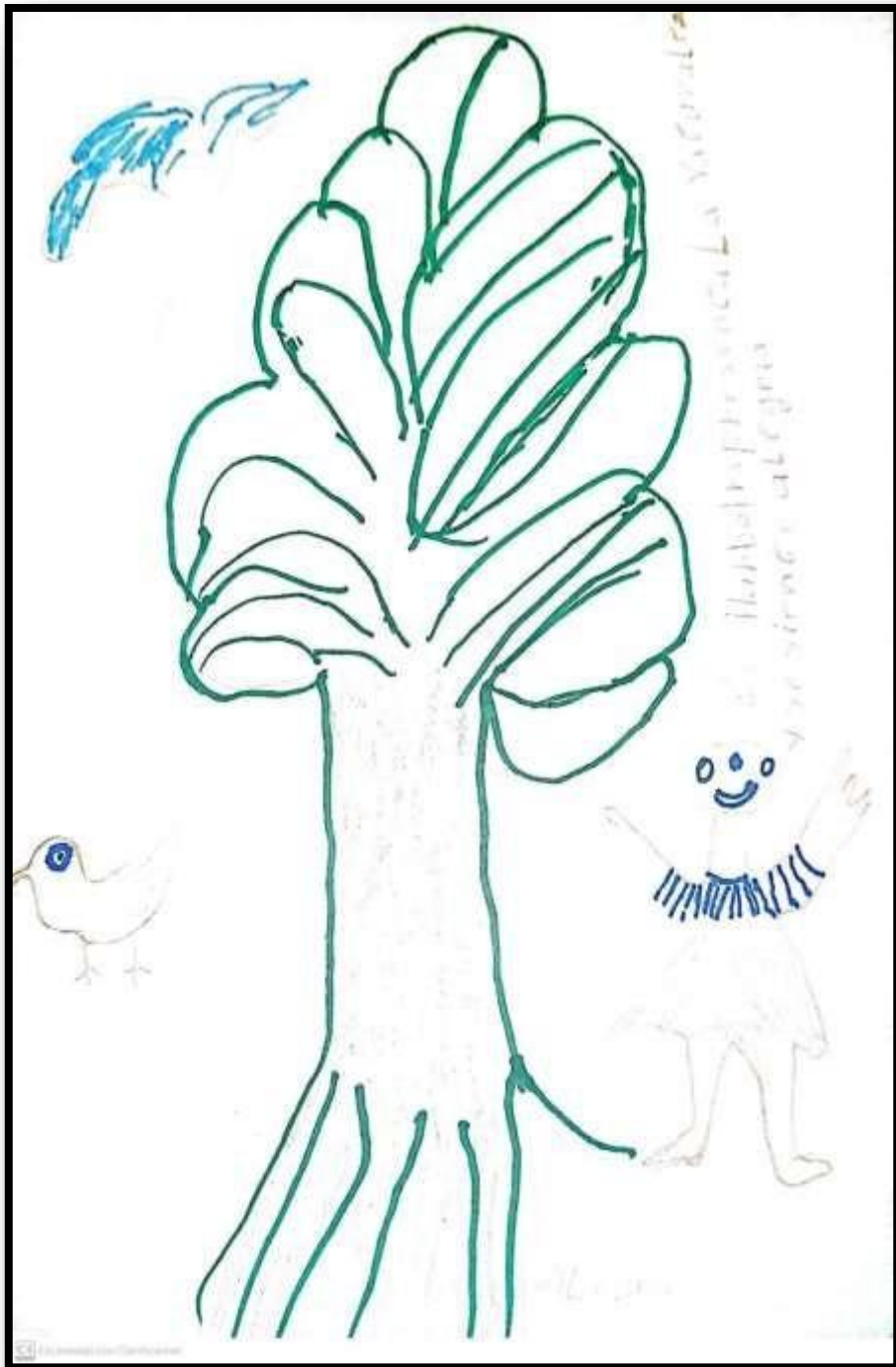
Material de Desarrollo Físico “Manejando la motricidad y coordinación”



Taller de Desarrollo Emocional "Representando mis emociones"



Taller de Desarrollo Emocional "Representando mis emociones"



Taller de Desarrollo Emocional "Representando mis emociones"