



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

TÍTULO

LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN
LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN
EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

Tesis previa a la obtención del grado
de Licenciada en Psicorrehabilitación
y Educación Especial

AUTORA

Rocio del Cisne Troya Otero

DIRECTORA

Lourdes Ordoñez Salinas Mg. Sc

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Lourdes Ordoñez Salinas Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 de reglamento de Régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Lengua Castellana y Literatura, titulada: **“LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015”**, de autoría de la Srta. Rocio del Cisne Troya Otero. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 20 de Noviembre del 2015


Dra. Lourdes Ordoñez Salinas Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Rocio del Cisne Troya Otero, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Rocio del Cisne Troya Otero.

Firma: .....

Cedula: 1104178783

Fecha: 20 de Noviembre del 2015

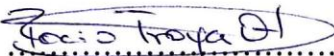
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Rocio del Cisne Troya Otero, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada **LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.**, como requisito para optar la obtención del grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 20 días del mes de noviembre del dos mil quince, firma la autora.

Firma: .....

Autora: Rocio del Cisne Troya Otero

Número de cedula: 1104178783

Dirección: Loja

Correo electrónico: rebeld_chio@hotmail.com

Teléfono: 072695991 Celular: 0993036352

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Dra. Lourdes Ordoñez Salinas Mg. Sc.

Presidente: Dr. Oscar Eduardo Cabrera Iñiguez, Mg. Sc.

Primer Vocal: Dra. Alexandra del Carmen Guerrero Analuisa, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Dr. Franklin Marcelo Sánchez Pastor, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Al concluir el presente trabajo de investigación dejo constancia de mi sincero agradecimiento a la Universidad de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación y especial a la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial por brindarme los conocimientos y la experiencia precisa para el desarrollo profesional en la vida cotidiana.

A la Directora de Tesis, Dra. Lourdes Ordoñez Salinas Mg. Sc quien me guió y asesoró a través de sus conocimientos, sugerencias y habilidades que fueron pertinentes y necesarias para la concreción del presente trabajo de investigación.

Además reconocemos la desinteresada ayuda brindada por las autoridades, usuarios del Centro Municipal de atención al adulto mayor número 1 de la Ciudad de Loja, por su valiosa colaboración en la investigación de campo.

Rocio del Cisne Troya Otero

DEDICATORIA

Ofrezco la presente tesis a mi Padre Dios por permitirme llegar a este momento tan importante en mi formación académica. A mi madre y mi hermana., gracias porque ustedes son la fuente de mi inspiración y fortaleza, para conseguir esta anhelada meta. A mis Docentes que día a día contribuyeron con sus conocimientos y experiencias de vida a la formación de una persona más humana, a todos y cada uno de ellos brindo cada una de estas páginas de mi tesis.

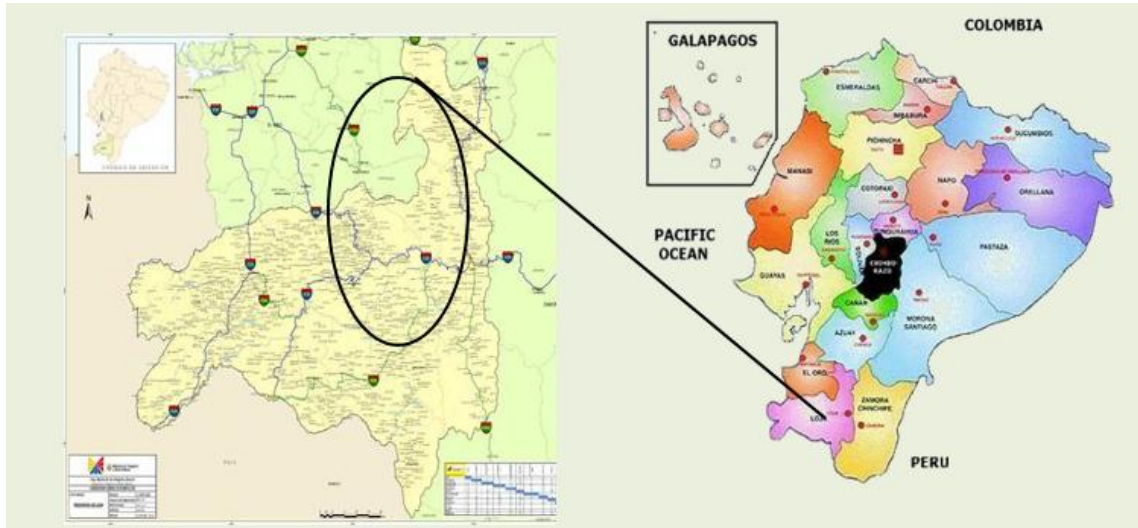
Rocio del Cisne Troya Otero

MATRIZ DE ÁMBITO GEÓGRAFICO

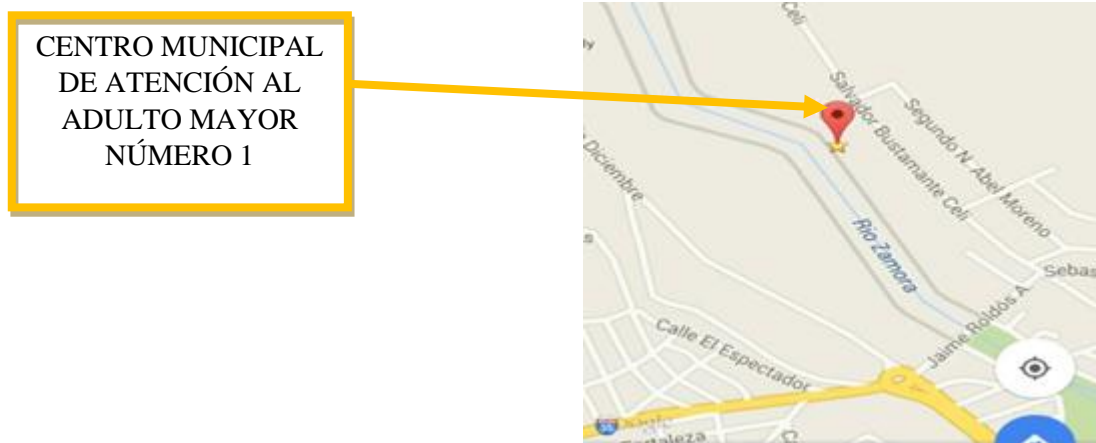
ÁMBITO GEÓGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	Rocio del Cisne Troya Otero LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	El Valle	La Paz	CD	Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

MAPA GEÓGRAFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA.



ESQUEMA DE TESIS

- i. Portada
 - ii. Certificación
 - iii. Autoría
 - iv. Carta de Autorización
 - v. Agradecimiento
 - vi. Dedicatoria
 - vii. Matriz del ámbito geográfico
 - viii. Mapa geográfico y croquis
 - ix. Esquema de tesis
 - a. Título
 - b. Resumen en castellano (summary).
 - c. Introducción
 - d. Revisión de Literatura
 - e. Materiales y métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - j. Bibliografía
 - k. Anexos
 - Proyecto
- Índice

a. TÍTULO

LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN
LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN
EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

b. RESUMEN

La investigación realizada tuvo como objetivo general: Mejorar los estados emocionales a través de la terapia lúdica en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015. El enfoque de esta investigación fue de carácter mixto, es decir cuanti-cualitativo, y el tipo de estudio es Descriptivo el cual permitió la recolección de datos en relación al problema. Los métodos utilizados son: método analítico, sintético, inductivo y por último el método descriptivo. Se aplicó el TEST TMMS24 en el diagnóstico y re-test para validar la efectividad de la terapia lúdica. La población abordada es de 21 usuarios, se trabajó con una muestra no probabilística puesto que se basó en una selección según las características físicas, siendo un total de 18 adultos mayores que desarrollaron las diferentes actividades, durante un trabajo de 5 meses donde se puede concluir que la terapia lúdica ayudó a mejorar los niveles de estados emocionales en la atención o percepción emocional, claridad emocional y reparación o regulación emocional. Finalmente es necesario recomendar que para el trabajo con adultos mayores aplicar la terapia lúdica como parte de los servicios que prestan los centros para la atención en la rehabilitación de los estados emocionales.

SUMMARY

The research general objective was to improve the general states through "ludic" therapy in senior citizens attending to the care center for senior citizens #1 of Loja during March to July 2015, the focus of this research was mixed, "quanti-qualitative" and the type of study descriptive, which allowed data collection in relation to the problem. The methods used are analytic, synthetic, inductive, and descriptive. Among the empirical methods the test TMMS24 was applied which allowed it measure the 3 levels of states Emotional; Perception, emotional clarity, and emotional regulation) the sample was from 18 seniors. The TMMS24 test was applied again to validate the effectiveness of the Ludic Therapy observing an improvement in the emotional states of the senior citizens. After 5 months of work it can be concluded that Ludic Therapy helped to improve the levels of Emotional States (emotional perception, emotional clarity and emotional regulation). Finally, it is necessary to recommend that for work with older adults should apply play therapy as part of the services provided by the centers for care in rehabilitation of emotional states.

c. INTRODUCCIÓN

La capacidad de las personas para atender a sus estados emocionales, reconocer correctamente sus sentimientos y reparar sus emociones es un prerrequisito para determinar un funcionamiento positivo óptimo y parecen esenciales para el afrontamiento adaptativo y la mejora del bienestar emocional.

La investigación realizada tuvo como objetivo general: Mejorar los estados emocionales a través de la terapia lúdica en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015. Los objetivos específicos planteados: 1. Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015: 2. Medir los niveles (atención, claridad y reparación) de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015: 3. Elaborar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015: 4. Aplicar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los Estados Emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015: 5. Valorar la efectividad de la aplicación del taller de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

La teoría que permitió explicar científicamente las categorías de la problemática que se investigó fueron: el concepto de Emoción; estado emocional, niveles de los estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional), continuando con la definición de la segunda variable adulto mayor, envejecimiento, cambios afectivos en el adulto mayor y se finalizó con la

enunciación de la tercera variable de la investigación; terapia lúdica; función de la terapia lúdica, importancia de la terapia lúdica y sus beneficios.

El enfoque de esta investigación fue de carácter mixto, es decir cuanti-cualitativo, y el tipo de estudio es Descriptivo el cual permitió la recolección de datos en relación al problema. Los métodos utilizados son: método analítico, sintético, inductivo y por último el método descriptivo. La técnica que se utilizó fue la aplicación del TEST TMMS24 en el diagnóstico y re-test para validar la efectividad de la terapia lúdica. La población fue de 21 usuarios, mientras que la muestra fue no probabilística puesto que se basó en una selección según las características físicas, siendo un total de 18 adultos mayores que desarrollaron las diferentes actividades, durante un trabajo de 5 meses donde se puede concluir que la terapia lúdica ayudó a mejorar los niveles de estados emocionales en la atención o percepción emocional, claridad emocional y reparación o regulación emocional. Finalmente es necesario recomendar que para el trabajo con adultos mayores se debe aplicar la terapia lúdica como parte de los servicios que prestan los centros para la atención en la rehabilitación de los estados emocionales.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

Definición de emoción

El concepto de emoción, es un concepto controvertido. Si atendemos a las diversas definiciones que podemos encontrar al respecto, existe una amplia variedad de conceptos.

Fernández, (2000) menciona que: “Las emociones se definen como un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática” (p.46).

Harris, (1992) manifiesta que: “Las emociones facilitan la adaptación al entorno social, la comunicación de estados afectivos, regulan la manera en la que los otros nos responden, facilitan las interacciones sociales, y promueven la conducta pro social”. (p.80).

De acuerdo a los autores antes mencionados destacan las emociones como impulsos involuntarios en respuesta a los estímulos del ambiente; las emociones facilitan la adaptación al entorno social y facilitan nuestras interacciones sociales.

La función de la emoción

De acuerdo con (DeCatanzaro, 2001). Las emociones facilitan la adaptación al entorno social de la siguiente manera: Las emociones facilitan la comunicación de estados afectivos, regulan la manera en la que los otros nos responden. Facilitan las interacciones sociales; Promueven la conducta pro social, bajo la influencia del afecto positivo, las personas tienen significativamente más probabilidades de ser prosociales.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el adulto mayor emplee con eficacia las reacciones conductuales apropiadas con el mundo que lo rodea.

Funciones sociales de las emociones

Ekman, (2012) afirma:

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. (p.240)

Mientras que la ira puede generar repuestas de confrontación; emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales del adulto mayor y su entorno.

El valor de las emociones positivas

Fredrikson, (2001) declara que:

Las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc. Aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis. (p.106)

La experiencia de estados emocionales positivos, llevaría al adulto mayor a un pensamiento integrador y flexible que incrementaría los niveles de bienestar futuros.

Las emociones positivas mejoran la forma de pensar

Vivas, (2006) manifiesta que: “El cultivo de estos estados emocionales positivos se está convirtiendo en un valioso recurso terapéutico y también en un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido” (p.40).

El cultivo de estados emocionales positivos del adulto mayor, ayudaría a la transformación de la vida de las personas adultas con problemas en los estados emocionales.

Las emociones positivas se relacionan con la salud

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar. (Fernández Abascal, 2010, p.314)

Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas adultas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica en circunstancias negativas que aquejan al adulto mayor.

Las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad

Existen emociones básicas positivas y negativas que se diferencian entre ellas por su expresión fisiológica y su respuesta es diferente entre nosotros en términos de intensidad y simpatía. Las emociones básicas negativas están conformadas por: el temor, ira, aversión o hastío, tristeza y desprecio. Mientras la emociones básicas positivas por: diversión, orgullo, satisfacción, alivio y contento. (Keltner & Haidt, 2001).

Al aprender el adulto mayor a manejar sus emocionales esto le ayudará a razonar de forma más inteligente y le permitirá tomar mejores decisiones.

ESTADO EMOCIONAL

Ekman, (2009) declara que:

El Estado Emocionales esencial para la salud ya que permite valorar adecuadamente los estímulos externos e internos, sin perjudicar al organismo ni a la mente. Todo aquello que se siente como afecto desagradable o negativo, cuando no se sabe expresar adecuadamente, pone a la persona en riesgo de sufrir una enfermedad física o mental. (p.80)

Es importante que el adulto mayor aprenda a expresar adecuadamente sus estados emocionales. Las emociones en el ser humano poseen un papel fundamental en su supervivencia.

Estados emocionales positivos

Los estados emocionales positivos proporcionan al sujeto que los experimenta una sensación de bienestar entre ellos encontramos: **Alegría**; estado generador de bienestar, que puede ser percibida en toda persona, quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos; **Entusiasmo**: acción y transformación entre uno mismo y los hechos; lo que genera una nueva visión de la vida; **Satisfacción**: se refiere a un cierto grado de gozo para un individuo. Ya en la adultez, hay razones para creer que la emoción seguiría los procesos de cambio y de desarrollo de toda la vida. (Berrocal, 2009, p.111)

Las personas adultas son capaces de incrementar, mantener, o disminuir sus emociones positivas y negativas cuando lo deseen o necesitan; por lo tanto, son capaces de modificar su conducta dependiendo de las situaciones en las que se encuentran las personas.

Estados emocionales negativos

Las emociones negativas como: la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, celos, venganza, la avaricia, entre otras; producen una alteración del estado de ánimo. **Ira**: se origina por la presentación de un obstáculo que se opone a una actividad placentera del sujeto; **Miedo**: momentáneamente hay imposibilidad de encontrar el equilibrio; **Ansiedad**: incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo; **Tristeza**: Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto; **Vergüenza**: sensación humana de conocimiento consciente de deshonor, desgracia, o condenación; **Celos**: respuesta emocional mental y conductual que surge ante la percepción de parte de la persona "celosa" de una amenaza externa que pone en peligro una relación personal importante con la persona "celada"; **Venganza**: consiste en forzar a quien haya hecho algo malo a sufrir el mismo dolor que él infligió; **Avaricia**: deseo desordenado de placer. (Linehan, 2010, p.53)

El adulto mayor con emociones estables, no sólo poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, sino que también son capaces de generalizar estas habilidades a las emociones de los demás favoreciendo de este modo sus relaciones sociales con las personas de su ambiente social.

Niveles de los estados emocionales

Los estados emocionales presentan un conjunto de habilidades en la persona, encontramos: 1) Atención o percepción emocional es la capacidad para identificarlas en otras personas y en uno mismo, además de saber expresarlas adecuadamente; 2) Claridad emocional como la capacidad para comprenderlas en uno mismo y en los demás y 3) Reparación emocional o regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones e influir en nuestros pensamientos. La percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional en las personas, están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional. (Salovey P, 1997, p.215)

Los adultos mayores que reconocen adecuadamente las emociones ajenas, son capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional

Atención o percepción emocional

La atención o percepción emocional se define como la predisposición de los individuos a estar pendientes y a registrar sus emociones y estados de ánimo. Incluye la capacidad de atender a la expresión verbal de las emociones, las configuraciones faciales, los movimientos corporales y el tono de voz, así como la habilidad para discernir entre las expresiones sinceras y fingidas. (Bisquerra, 2006, p.142)

También la atención o percepción emocional es catalogada como un proceso psicológico complejo, que, implica la conciencia de estar alerta y presente para producir distinciones emocionales y cognitivas. Como facetas de atención plena se incluyen: actuar con conciencia, observar sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos. (Salguero, 2010, p.97)

Una buena atención o percepción emocional en el adulto mayor involucra leer de forma adecuada nuestras emociones. Para desarrollar una evaluación acertada de nuestros estados emocionales es necesario tener la capacidad de expresarlas adecuadamente.

La práctica de atención o percepción emocional ayuda a trabajar con todo el espectro de emociones y estados de conciencia de la experiencia humana. incluiría a su vez tres tipos de habilidades: a) habilidad para entender, identificar y registrar mensajes emocionales propios y ajenos en distintos contextos, basándose en estados físicos, comportamentales, objetos, arte, expresiones, lenguajes, etc., b) habilidad para expresar las emociones y sentimientos propios y ajenos de modo adecuado, y las necesidades asociadas a ellos, a través del lenguaje verbal y la comunicación no verbal y c) habilidad para reconocer las verdaderas emociones en los otros y distinguir entre expresiones emocionales honestas y deshonestas. (Carlson, 2002, p.76)

Los adultos mayores que poseen habilidad de saber cómo se sienten las personas de su alrededor deben utilizar dicha información no sólo para mostrar una mayor empatía con ellos, sino también para modificar su comportamiento y adecuarse mejor a las situaciones sociales.

La atención o percepción emocional se ha relacionado de forma general con un mayor conocimiento emocional y una mejor regulación de las emociones. Sí las personas que reconocen adecuadamente las emociones ajenas son capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional, se beneficiarían de la información que sus sentimientos le aportan permitiendo un adecuado procesamiento de la misma. La atención o percepción emocional predice también de forma significativa el nivel de confianza y competencia que poseen las personas. (Fernández-Berrocal, 2011, p.22)

En la medida en que la habilidad de atención o percepción emocional ayude a los adultos mayores a adaptarse a su entorno social, serán capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional.

Claridad o comprensión emocional

La claridad emocional se refiere a la capacidad de comprender los estados emocionales. Este nivel está compuesto de cuatro habilidades: a) habilidad para comprender la naturaleza e implicaciones de las emociones, como unas conducen a otras, como cambian a lo largo del tiempo, cómo afectan a las relaciones y cuáles son las consecuencias; b) habilidad para etiquetar emociones y relacionarlas adecuadamente con las palabras; c) habilidad para comprender los sentimientos complejos y emociones ambivalentes y d) habilidad para reconocer las transmisiones entre emociones. (Salmurri, 2004, p.154)

Para comprender las emociones de otra persona, primero debemos comprender nuestros propios pensamientos y sentimientos. El hecho de tener una buena comprensión de nosotros mismos va a ayudar a tener empatía con el otro.

Reparación o regulación emocional

La reparación o regulación emocional se refiere a las habilidades de regular las emociones adaptativamente, decidir si se las considerará relevantes o no en alguna situación específica. Esta capacidad implica poder incrementar o disminuir tanto las emociones positivas como las negativas. (Salovey & Mayer, 1997, p.20)

La reparación o regulación emocional: a) se centra principalmente en cómo las personas influyen sus propias emociones, más que en cómo influyen en las emociones de los otros; b) la utilidad al pensar en la existencia de un continuo de procesos que varían en el grado en que son controlados y conscientes frente a los automáticos e inconscientes. (Pennebaker, 1994, p.90)

Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos y moderar nuestras reacciones impulsivas.

La reparación o regulación emocional son procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos. Por otro lado, estas capacidades de adaptación al ambiente incluyen procesos de afrontamiento de emociones tanto positivas, (ej. alegría, placer), como negativas, (ej. malestar, miedo, ira), superando posturas tradicionales que consideraban únicamente las emociones negativas en el concepto de autorregulación. (Thompson, 1994, p.37)

La reparación o regulación emocional se define como un proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con la finalidad de acceder a las propias metas y considera que su disfunción involucra la presencia de dificultades para: identificar experiencias emocionales específicas, modular la activación fisiológica asociada, tolerar el malestar, confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencias vitales. (Plutchik, 1980, p.55)

Una persona experta en el área emocional elige bien los pensamientos y sentimientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso, evaluando la respuesta emocional que va a dar a determinados problemas.

Mientras que la atención o percepción emocional se desarrolla en los primeros meses de vida y se mantiene estable a través de los años, la Claridad y la Reparación se desarrollan y modifican hasta las últimas etapas de la vida, dependiendo en mayor medida de la experiencia para adquirirse y optimizarse. (Leppanen, 2011, p.140)

En la regulación o reparación emocional el adulto mayor influye en sus emociones, de manera que pueda determinar la forma de experimentarlas y cómo y cuándo expresarlas dependiendo del entorno en el cual se encuentra.

Los recursos que las personas ponen en juego a la hora de resolver sus problemas emocionales se mantienen y optimizan con la edad. Los adultos mayores comprenden y regulan sus emociones de manera distinta de los adultos jóvenes: los primeros presentan

respuestas más flexibles, complejas, heterogéneas, maduras y efectivas que los últimos. Asimismo, en situaciones de problemas con vínculos cercanos, los adultos mayores prefieren la utilización de estrategias de regulación emocional focalizadas en sí mismos, como la reflexión y reevaluación de situaciones. (Blanchard, 2007, p.120)

Los adultos mayores poseen una comprensión más compleja de las situaciones conflictivas. Estos comprenden y regulan sus emociones, presentando respuestas flexibles, maduras y efectivas.

Thayer, (2003) “Las personas con altos niveles de atención o percepción emocional y similares habilidades de Claridad y Reparación presentan los efectos positivos de un mejor procesamiento emocional; identificando expresiones faciales con mayor exactitud, mayor complejidad emocional y mayor sensibilidad” (p.60).

La capacidad para percibir con precisión las emociones de uno mismo está relacionada con la capacidad para evaluarlas en los demás.

La capacidad de asimilar un estado emocional a nuestros pensamientos puede modificar la perspectiva hacia los problemas y cambiar los puntos de vista, mejorando las formas de solucionar los contratiempos. El desarrollo de nuestra habilidad de comprensión emocional nos puede ayudar a entender las dificultades y sacrificios que enfrentan en su diario vivir algunas personas. Finalmente, aquellos adultos que sean capaces de regular sus emociones negativas y mantener las positivas les será más fácil desarrollar competencias más elaboradas relacionadas con la tolerancia a la frustración o la asertividad. (Bisquerra Alzina, 2010, p.47)

Las personas adultas mayores que poseen destreza a la hora de identificar el estado emocional de otras personas ostentan mejores relaciones sociales con las personas de su entorno.

EL ADULTO MAYOR

La OMS, (2010) define como Adulto Mayor a la persona mayor de 65 años y a partir de 1982 introduce el concepto de funcionalidad en este grupo etario, definiendo el estado de salud entre los envejecidos, no en términos de déficit, sino de mantenimiento de la capacidad funcional. "En algunos sujetos la adaptación a los cambios de la vejez no se produce, y se generan daños que pueden ser irreversibles. (OMS, 2010)

En algunas personas adultas, el proceso de envejecimiento produce verdaderos daños irreversibles tanto en la parte física como intelectual.

Rodríguez J. V., (2010) manifiesta que: La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: "un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte" (p.15).

El adulto mayor experimenta transformaciones biológicas, psicológicas y/o sociales del individuo al llegar a la etapa adulta.

Envejecimiento

Sheehy, (2006) declara lo siguiente:

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, que se produce a través de todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma. La evidencia científica describe que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, están directamente relacionadas con las oportunidades y privación que se han tenido durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. (p.84)

De acuerdo con Rodríguez I., (2012). La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad: **La edad cronológica**; nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones. **La edad física**: Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. **La edad psicológica**: Es muy importante tener en cuenta que ningún

cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. **La edad social;** se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas.

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

Proceso de envejecimiento

Según Salvarezza, (1999) en su libro La vejez afirma: “El envejecimiento consiste, básicamente, en el deterioro progresivo de órganos y sistemas del cuerpo. Se refiere a los cambios degenerativos que alteran el funcionamiento de órganos vitales y terminan causando la muerte” (p.114).

En la etapa de envejecimiento se experimenta un deterioro progresivo de órganos y sistemas del cuerpo del ser humano, alterando la función de los mismos y terminando con la muerte del adulto mayor.

Cambios biológicos

El ser humano evoluciona en su interior de una forma diferente a la evolución de su aspecto biológico y por lo tanto la etapa y el proceso de envejecimiento no deben verse como una etapa final sino como una etapa de maduración y de evolución del ser humano, estos cambios biológicos involucraría: **Problemas de irrigación sanguínea:** la caja torácica se vuelve más rígida, con la que a su vez disminuye la capacidad respiratoria. **La sexualidad:** la atrofia de las glándulas sexuales no significa que desaparezca la actividad sexual normal, como se ha creído erróneamente. **Los sentidos:** en el plano funcional de los procesos sensoriales, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen es por ello que existe una precoz limitación de sus funciones. (Reeve J., 2003, p.144)

La persona adulta experimenta problemas en la irrigación sanguínea, problemas en la sexualidad y problemas en los sentidos, al llegar al proceso de envejecimiento algo normal en todos los adultos mayores.

Cambios sociales

Desde el fin de la madurez, el individuo, sufre una confrontación entre sus realizaciones existenciales y sus proyectos ideales. **El desplazamiento social - la jubilación:** supone a menudo, junto a la pérdida de índole económica, la privación de status social y prestigio. **El sentimiento de inutilidad:** a medidas que el anciano va perdiendo facultades, cada vez depende más de los demás. **La soledad:** es la crisis que se produce por la pérdida de personas queridas. (Gross, 2007, p.52)

Los cambios sociales que se producen en el adulto mayor en la etapa de envejecimiento afectan de manera negativa la vida de estas personas presentándose sentimientos de inutilidad, de abandono, de soledad entre otras.

Cambios psicológicos

El Periodo involutivo: se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos y limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida también la **Adaptación psicológica:** sugieren las diversas aptitudes cognoscitivas del individuo se ven afectadas en distinta medida en el proceso de envejecimiento y **La Memoria:** la memoria inmediata o de hechos recientes disminuye notoriamente, ello conduce a repetir las mismas preguntas y conversaciones. (Plutchik, 1980, p.16)

Los cambios psicológicos que se producen en la vejez afectan de manera significativa las relaciones con las personas de su entorno, limita sus conversaciones, su capacidad para procesar información; el individuo debe realizar un esfuerzo mayor para las relaciones sociales.

Cambios afectivos

Izard, (1997) manifiesta que:

El principal cambio esperable al que va a tener que enfrentarse es a procesos de pérdidas más habitualmente que en otras etapas de su vida la pérdida de sus figuras parentales y de personas significativas en su vida con las que mantenía fuertes lazos a nivel emocional y afectivo. (pp.177, 179-204)

El perder a un ser querido representa un gran trauma emocional que nos hace especialmente vulnerables a padecer una enfermedad física y alteraciones en los estados emocionales.

Etapas del envejecimiento

Desde un punto de vista psicológico Rodríguez B., (2010), sostiene que:

El envejecimiento satisfactorio lo obtienen aquellas personas mayores que favorecen la promoción de su salud física y psicológica, fomentando su autonomía, mediante la práctica de ejercicio físico o el entrenamiento de sus capacidades cognitivas, mejorando su autoestima, manteniendo hábitos de vida saludables, etc., de forma que eviten, en la medida de lo posible la dependencia y el aislamiento con el establecimiento. (p.172)

Los adultos mayores que deseen mejorar sus condiciones físicas, psicológicas y sociales deberán integrar hábitos de salud, alimentación y actividad física en su vida para con ello lograr un envejecimiento óptimo.

Envejecimiento normal

Según Rodríguez J. V., (2010) manifiesta que: “El envejecimiento normal, o primario, implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables, y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo”(p.130).

A lo largo de la vida del adulto mayor desarrollará inevitables cambios tanto físicos como intelectuales debido a la etapa de envejecimiento por la que pasan todos los seres humanos.

Envejecimiento patológico

Schaefer, (2005) en su libro terapia de juegos con adultos manifiesta que:

El envejecimiento patológico o secundario, se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc., y, que no forman parte del envejecimiento normal por ejemplo, cataratas, enfermedad de Alzheimer y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles. (p.137)

El adulto mayor en la edad adulta sino ha llevado una vida saludable, presentará un envejecimiento patológico producto de los malos hábitos en su vida cotidiana, con consecuencias irreversibles.

Necesidades y expectativas de la vejez

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo empieza a cambiar de forma natural para lidiar con estos cambios físicos Chaman, (2013) recomienda lo siguiente: “Aceptar la realidad, mantener una actitud positiva, visitar al doctor familiar frecuentemente, tener cuidado con los medicamentos que se estén tomando, cambiar los hábitos alimenticios” (p.8).

Después de determinado tiempo el ser humano comienza a sufrir innumerables cambios físicos en su cuerpo; se recomienda implantar actividades físicas y recreativas con las cuales el envejecimiento puede ser más activo y exitoso.

Aspectos negativos de los estados emocionales en el adulto mayor

Katz, (1998) en su libro Psicología de las edades manifiesta que:

Los ancianos en la vejez, se enfrentan no sólo a cambios físicos o a cambios que involucran un deterioro cognitivo, sino que también es probable que manifiesten ciertos sentimientos de abandono o soledad que podrían ser causados a raíz de que algunas veces sus familiares no los comprenden y más bien los toman como si fueran una carga.; Muchas pueden ser las causas por las que se puede deprimir un anciano: entre ellas la continua sensación de abandono y soledad sintiéndose un estorbo, por culpabilidades debido a que pueden sentir respecto a sus errores pasados que ya no puede remediar los suyos, ni los daños causados a otras personas; la inseguridad por desventaja física, extrañando sus años de salud y juventud.(pp. 202, 208-214)

De acuerdo con Katz David, (1998). Entre los posibles factores para que se den cambios en los estados emocionales del adulto mayor estarían: abandono de su familia, su familia se olvida de ellos; jubilación: haber dedicado su vida entera a trabajar, recibir la liquidación y quedar sin trabajo; muerte del cónyuge: perder su compañero de vida; pérdida de hijos: muerte o abandono de sus hijos; soledad: estados de desdicha, sentirse solos; malas relaciones con personas importantes en su vida (padres, hermanos, hijos); haber sufrido abuso o maltrato durante su infancia o juventud; cambios o alteraciones en su entorno. Se puede evitar cambios en nuestros estados emocionales mediante actividades físicas (correr, caminar en el parque), actividades de recreación (salir con amigos y familiares), actividades de relajación (recostarse en la hamaca, ir al río observar paisajes), actividades de cognición (juegos de ajedrez, cartas).

TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

TERAPIA LÚDICA

Schaefer, (2005) manifiesta lo siguiente:

La terapia lúdica es la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. A través de la terapia lúdica, el terapeuta puede ayudar a desarrollar carencias emocionales y sociales al aprender comportamientos adaptativos. (p.52)

Las actividades lúdicas ayudan al adulto mayor a expresar sus estados emocionales de una mejor manera. También mediante ella puede aprender comportamientos adaptativos para mejorar sus relaciones interpersonales.

La página de Arias, (2015) afirma lo siguiente:

Se puede describir la terapia lúdica como una oportunidad que se les brinda a los adultos mayores a experimentar emociones bajo las circunstancias más favorables. A través de la terapia lúdica los adultos mayores tienen la posibilidad de manifestar sus sentimientos acumulados de tensión, frustración, inseguridad, agresividad, miedo,

confusión, etc. Al poder expresar estos sentimientos, los externalizan, se enfrentan a ellos, aprenden a controlarlos. (p.65)

Los adultos mayores pueden expresar sus sentimientos y a la vez aprender a controlarlos, experimentando emociones positivas; incluso los problemas más perturbadores pueden ser confrontados en la terapia lúdica.

Funciones de la terapia lúdica

Según la doctora Álvarez, (2010) en su blog Médicos del Ecuador determina que las funciones de la terapia lúdica son:

Biológicas.- aprender habilidades básicas; relajarse, liberar energía excesiva; estimulación cenestésica, ejercicios; **Intrapersonales.- deseo** de funcionar, dominio de situaciones, iniciativa, comprensión de las funciones de la mente, cuerpo y mundo, desarrollo cognitivo, dominio de conflictos; **Interpersonales.-**Desarrollo de habilidades sociales; **Socioculturales. Imitación** de papeles deseados. (p.6)

La terapia lúdica es utilizada para ayudar a lidiar con emociones difíciles y encontrar soluciones a sus problemas de la misma manera permite cambiar la forma en la que piensan, sienten los adultos mayores.

Características de la terapia lúdica

De acuerdo con González, (2015). Las características de la terapia lúdica deben ser; **Recreativas:** los cuales favorecerán el bienestar de la persona y disminuye el aislamiento.; **Motivantes:** facilitarán que la persona lo tome de base lo aprendido para mejorar su actitud; **Integradores:** Permitirán que el adulto se involucre activamente en las actividades diarias; **Adaptados:** se deberá tomar en cuenta las características de los voluntarios para poder desarrollar un taller (edad, habilidades, estado físico); **Fáciles:** los talleres deben ser sencillos y cortos para que la sesión no se torne tediosa; **Socializadores:** toda actividad deberá dejar una enseñanza a los espectadores, para debatir entre ellos sus puntos de vista; **De calidad más que de cantidad:** no deberá importar la cantidad, la importancia radica en que sea útil para el individuo involucrado.

En su libro *Your Child's Growing Mind* (La mente en desarrollo de su hijo), la Dra. Healy, (2004) considera que:

La terapia lúdica es una poderosa herramienta para el trabajo con adultos. Para los adultos, el juego sigue siendo un vehículo importante, ya que promueve numerosas conductas adaptativas que incluyen la creatividad y la integración mente/cuerpo. El juego propicia a que uno acceda a estados de bienestar y de calma, así como de simpleza y felicidad. Cuando uno está relajado en un juego, es frecuente que aumente su capacidad de empatía e intimidad. (p.85)

De acuerdo a lo manifestado por los autores antes mencionados; La terapia lúdica promueve numerosas conductas adaptativas en el adulto mayor, aumenta su capacidad de empatía e incluso mediante sus múltiples características ofrecen soluciones duraderas en los problemas de estados emocionales.

Importancia de la terapia lúdica

La terapia lúdica difiere del juego normal en el hecho del que el terapeuta ayuda a la persona a tratar y resolver sus propios problemas. se apoya en la forma natural en que las personas aprenden sobre ellos mismos y sobre sus relaciones con el mundo que los rodea. La serie de actividades lúdicas generan una distracción y diversión muy adecuadas, estimulantes y relajantes para todos los participantes del centro logrando una disminución de presencia de alteración en los estados emocionales. (Thompson, 1994, p.40)

Los adultos mayores encuentran en la terapia lúdica la ayuda para resolver sus propios problemas, mejorar sus relaciones con las personas que lo rodean, logrando la mejora de sus estados emocionales.

Beneficios de la terapia lúdica

Según la página Martínez, (2004) manifiesta que:

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos. En cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. (p.4).

De acuerdo con la Dra. Alina Pérez Martínez, (2004). El propósito de la terapia lúdica es de generar beneficios para las personas de la tercera edad, así como de: Fomentar los contactos interpersonales; Propiciar el bienestar y la satisfacción personal; Cultivar empatía y respeto por los pensamientos y sentimientos de los demás.

Tipos de terapias lúdicas

Según Caba, (2010) en el manual de cuentos y fabulas citando a Paliza.R.M. 2007 manifiesta que los **Cuentos**: transmiten una educación moral, facilita en los Adultos la incorporación de pautas de comportamiento basadas en valores sin necesidad de analizarlas y utilizando esas pautas tan pronto se da la circunstancia que lo amerita; **Construcción de bloques**: las personas aprenden a usar su imaginación y a desarrollar sus destrezas creativas mientras trabajan con otros adultos. Ellos aprenden a compartir el espacio y los materiales, a colaborar y a negociar y sobretodo socializar e interactuar con los de su entorno; **Juegos teatrales**: mediante los juegos teatrales la persona desarrolla la auto-confianza y la capacidad de pensar de forma espontánea cuando se trata de situaciones de la vida; **Baile**: aumenta los estados emocionales positivos (risa) y disminuye los estados emocionales negativos) aumento de la sensación de bienestar; **Canto**: esta es una fuente de ayuda mediante el cual vamos a elevar los niveles emocionales del adulto mayor; **Pintura**: con el desarrollo de retratos a través de pinturas la persona va a transmitir sus pensamientos, sentimientos del cuerpo, mente y alma; **Bingo**: a través de esta estrategia la persona manifestará el estado eufórico a los compañeros de grupo, permitirá una mayor socialización entre los individuos involucrados; **Cartas**: la persona puede escribir sus deseos más ocultos; metas a realizar, momentos de tristeza de felicidad ayudando a mejorar su estado de ánimo.

Entre las actividades que hay para el trabajo con adultos mayores encontramos; cuentos, construcción de bloques, juegos teatrales, baile, canto, pintura, bingo, cartas. Todo esto permite mayor socialización del adulto mayor con las personas de su entorno, ayudando a mejorar sus estados emocionales.

Tipos de juego y clasificación

Juego de Expresión Emocional: la descarga emocional en un mecanismo interno natural que tiene una función positiva para cualquier persona, en la prevención de futuras patologías médicas o psicológicas y en la promoción de su salud mental ya que coadyuva a la recuperación de las heridas emocionales del individuo; **Juegos Sociales:** La mayoría de las actividades lúdicas que se realizan en grupo facilitan que los Adultos Mayores se relacionen con otros Adultos mayores, lo que ayuda a su socialización y al proceso de aceptación dentro del grupo social; **Juegos afectivos – emocionales:** Los juegos de rol o los juegos dramáticos pueden ayudar al Adulto Mayor a asumir ciertas situaciones personales y dominarlas, o bien a expresar sus deseos inconscientes o conscientes, así como a ensayar distintas soluciones ante un determinado conflicto. (Ceña, 2013, p.112)

Mediante el juego de expresión emocional el adulto mayor podrá mejorar su salud mental, asimismo la mayoría de actividades lúdicas permite la socialización con personas de su entorno, mientras que los juegos afectivos emocionales van ayudar al adulto mayor a expresar sus emociones y dar solución a algún conflicto emocional.

Duración de la terapia lúdica

Cada sesión de terapia lúdica tiene una duración variable de entre 30 y 50 minutos. Las sesiones tienen generalmente una frecuencia semanal. Las investigaciones sugieren que son necesarias un promedio de 20 sesiones para resolver los problemas. Claro que algunos pueden mejorar mucho más rápido, mientras que la resolución de problemas más serios puede llevar más tiempo. (Caba, 2010, p.65)

Es aconsejable al trabajar con personas adultas establecer un horario para llevar a cabo las actividades lúdicas, el tiempo va a depender de las características físicas y la disposición de trabajo que tenga el evaluado.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

De conformidad a la naturaleza y características de la investigación, fue necesaria la utilización de los siguientes materiales como sustento y aporte al trabajo de campo y a la presentación del informe final de investigación: Material Bibliográfico (libros, tesis, revistas, folletos, internet); Material informático (computadora, impresora, portátil, infocus, celular, memori, cd); Material de oficina (hojas de papel, esferográficos, lápiz, borrador, resaltadores, copias, carpetas)

El enfoque de esta investigación fue de carácter mixto, es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuanti-cualitativo.

Se utilizaron el método **analítico- sintético e inductivo**, que ayudaron a analizar cada uno de los elementos del fenómeno de estudio para luego comprenderlo como un todo, y gracias a esto se pudo realizar la construcción adecuada de la revisión de literatura, entender e interpretar los resultados, realizar la discusión, las conclusiones y recomendaciones. El **método descriptivo** permitió evaluar ciertas características de una situación particular, en este caso para describir y valorar las actividades de terapia lúdica.

Dentro de los instrumentos aplicados fue el **TEST TMMS24** el cual permitió medir los tres niveles emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional). De igual manera se llevó un **REGISTRO DE ACTIVIDADES** para ir registrando y evaluando los objetivos que se alcanzaban con las actividades planteadas previstas en el taller de terapia lúdica.

El trabajo de campo se llevó a cabo en el Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015, con el objetivo de mejorar los estados emocionales, adaptando nuevos métodos a las necesidades para las personas con problemas en los estados emocionales

El diseño utilizado se efectuó a través de talleres de terapia lúdica las cuales consistieron en 34 actividades planteadas y aplicadas a los adultos mayores del centro de manera grupal, en un lapso de 30 a 45 minutos, esto se realizó 3 veces por semana los días martes, miércoles y jueves.

La población fue de 21 usuarios, en tanto que la muestra fue no probabilística, basada en una selección de acuerdo a las características físicas de estos, siendo un total de 18 adultos mayores. Donde se les aplicó en primera instancia un diagnóstico a través de la técnica del TEST TMMS24 y posteriormente se validó mediante el re-test para determinar la efectividad de la terapia lúdica, permitiendo establecer los diferentes resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

Asimismo, la estructura de la presentación del informe de investigación consto de los siguientes parámetros; portada, título, preliminares, resumen en inglés y castellano, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones y finalmente bibliografía.

Población	Muestra
21	18

f. RESULTADOS

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

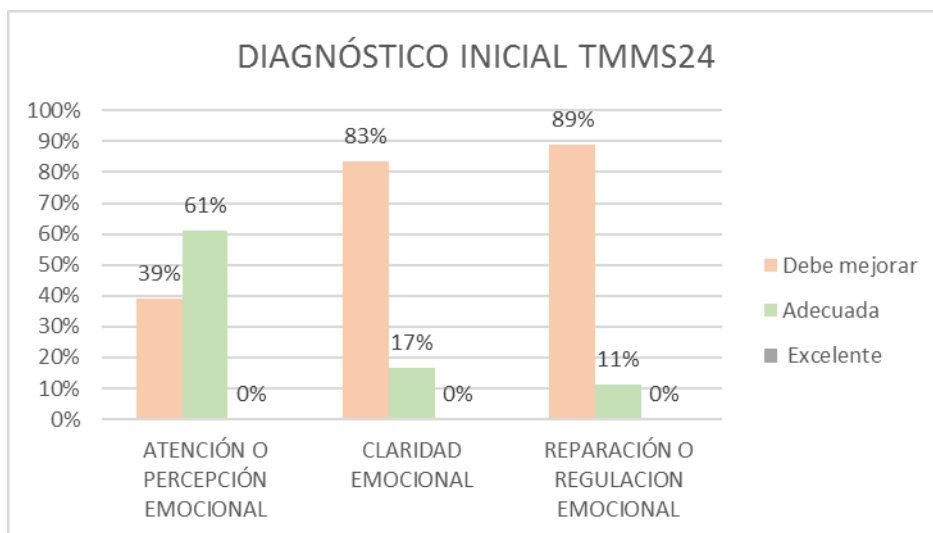
Medir los niveles (atención, claridad y reparación) de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- julio 2015.

Cuadro 1. Diagnóstico Inicial.

ATENCIÓN O PERCEPCIÓN EMOCIONAL	f	%
Debe mejorar su atención o percepción	7	39%
Adecuada atención o percepción	11	61%
Presta demasiada atención o percepción	0	0%
TOTAL:	18	100%
CLARIDAD EMOCIONAL	f	%
Debe mejorar su claridad	15	83%
Adecuada claridad	3	17%
Excelente claridad	0	0%
TOTAL:	18	100%
REPARACIÓN O REGULACION EMOCIONAL	f	%
Debe mejorar su reparación o regulación	16	89%
Adecuada reparación o regulación	2	11%
Excelente reparación o regulación	0	0%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test TMMS24 que evalúa los niveles de los Estados emocionales, aplicada a 18 Adultos Mayores del Centro Municipal de atención al Adulto mayor número 1.

Gráfica 1.



Análisis e Interpretación.

Bisquerra, (2006) La atención o percepción emocional es la predisposición de los adultos mayores a estar pendientes, registrar sus emociones y estados de ánimo. Es entender y expresar de manera verbal las emociones, las configuraciones faciales, los movimientos corporales y el tono de voz, así como la habilidad y distinguir las expresiones sinceras y fingidas.

Salmurri, (2014) La claridad emocional es comprender los estados emocionales: desglosar las respuestas emocionales, para poder entender su dinámica y transiciones entre diferentes situaciones emocionales y la aparición simultánea de afectos contradictorios.

Salovey & Mayer, (1997) La reparación o regulación emocional es regular las emociones adaptativamente. El manejo de las emociones involucra la distinción efectiva de las mismas, la motivación para regularlas, así como la posibilidad de intervenir sobre ellas y modificarlas positivamente.

Dentro de los resultados obtenidos del diagnóstico en la primera aplicación del test TMMS24 que evalúa los niveles de estados emocionales a los 18 adultos mayor centro municipal de atención al adulto mayor número 1, se ha diagnosticado que tienen que mejorar la regulación emocional, mientras que obtuvieron adecuados resultados en la atención o percepción emocional.

Los adultos mayores deben mejorar su atención o percepción emocional, ya que prestan demasiada atención a sus sentimientos, dedican mucho tiempo a pensar en sus emociones, dejan que sus sentimientos afecten a sus pensamientos, piensan en su estado de ánimo constantemente, entre otros.

Las personas adultas que poseen un inadecuado nivel de claridad emocional, tienen dificultad para tener claros sus sentimientos, definir sus sentimientos, describir sus sentimientos sobre las demás personas, diferenciar sus sentimientos en diferentes

situaciones, describir cuáles son sus emociones en diferentes situaciones y finalmente no pueden comprender sus sentimientos. El hecho de tener una buena comprensión de nosotros mismos va a ayudar a empatizar de una mejor manera con el otro y a la vez a mejorar nuestros estados emocionales.

Cuando un adulto mayor posee una inadecuada reparación o regulación emocional, no puede tener una visión optimista, no puede pensar en cosas agradables, cuando se siente triste no puede pensar en todas las cosas positivas de la vida, no puede tener pensamientos positivos, no se preocupa por tener un buen estado de ánimo, no tiene energía ni aun estando feliz, cuando está enfadado no puede cambiar su estado de ánimo. La persona adulta que posea una adecuada reparación o regulación emocional tendrá la habilidad de dirigir y vivenciar su estado afectivo sin que afecte nocivamente la toma de decisiones.

OBJETIVO ESPECÍFICO 4:

Aplicar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los Estados Emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015.

El diseño utilizado se efectuó a través de talleres de terapia lúdica las cuales consistieron en 34 actividades planteadas, que abarcaron los siguientes parámetros: objetivo, actividad, metodología, técnica, procedimiento. La aplicación del taller de terapia lúdica se llevó a cabo con los 18 adultos mayores que asisten al centro, en los meses marzo-julio del presente año, lo cual se ejecutó de manera grupal, en un lapso de 30 a 45 minutos, esto se realizó 3 veces por semana los días martes, miércoles y jueves.

Cuadro 2. Registro Condensado De Actividades

#	ACTIVIDADES	REALIZADO		NO REALIZADO	
		f	%	f	%
1	Actividad: Familiarización. Objetivo: Familiarizarnos con las personas voluntarias del centro.	16	89%	2	11%
2	Actividad: "Juego de las sillas" Objetivo: Fomentar en el adulto mayor el acto de resiliencia	15	83%	3	17%
3	Actividad: "Apretar manitos" Objetivo: Canalizar sentimientos de bienestar en el adulto mayor	18	100%	0	0%
+ 4	Actividad: bolitas de algodón Objetivo: Potenciar estados de alegría en el adulto mayor.	16	89%	2	11%
5	Actividad: "la Gallina Francolina". Objetivo: Adquirir habilidades para manejar las emociones positivas y negativas.	14	78%	4	22%
6	Actividad: "Deseos". Objetivo: fortalecer el estado de tranquilidad ante la presencia de personas no gratas.	13	72%	5	28%
7	Actividad: "Mis defectos". Objetivo: lograr proyectar de manera apropiada las cosas que les desagradan.	13	72%	5	28%

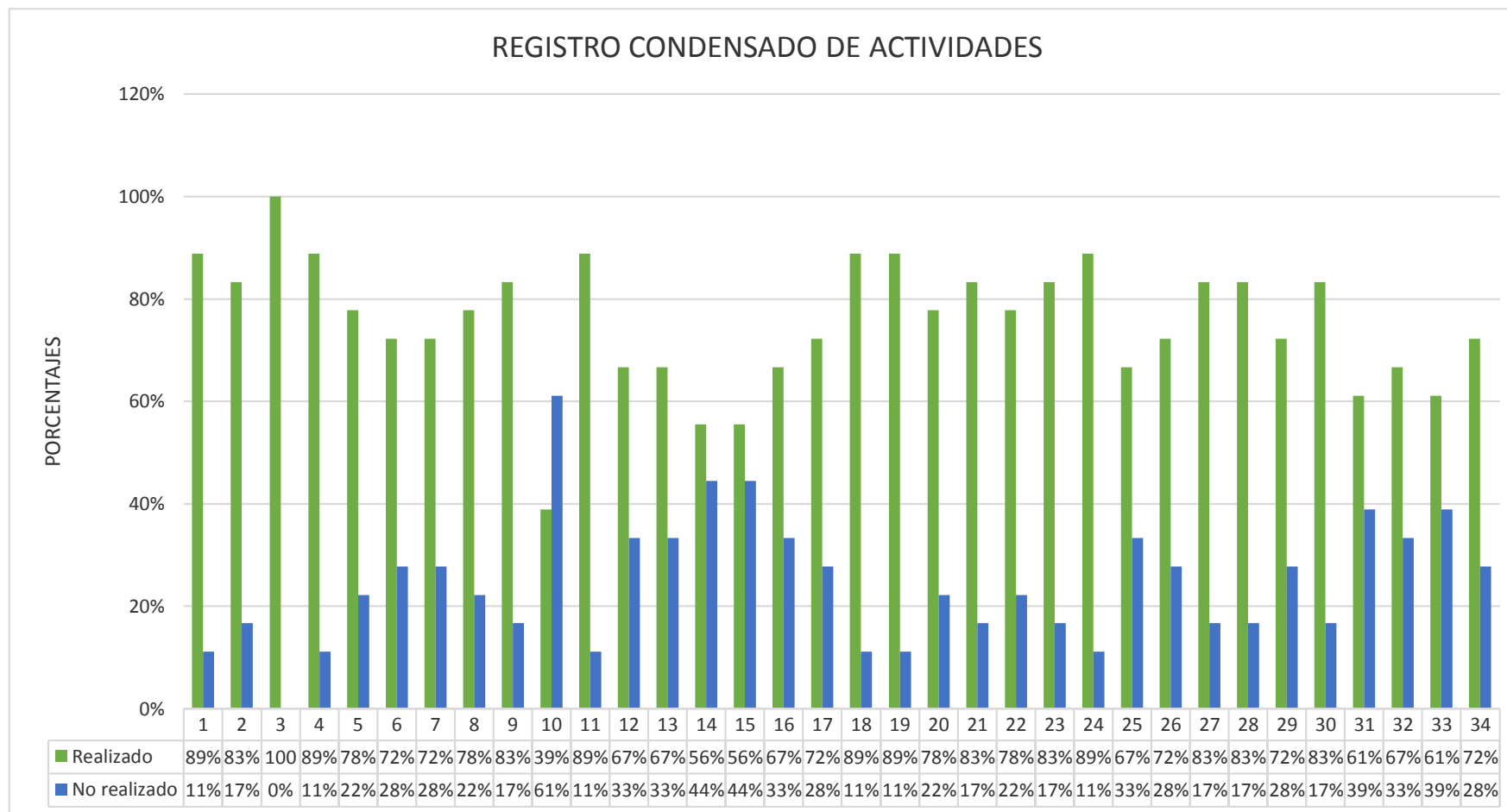
8	Actividad: “Lo positivo y Negativo” Objetivo: Alcanzar estados de júbilo en el adulto mayor.	14	78%	4	22%
9	Actividad: “Drama terapia” Objetivo: Conseguir controlar emociones negativas en el adulto mayor (Ira)	15	83%	3	17%
10	Actividad: Mis vecinos Objetivo: Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos propios y de las demás personas.	7	39%	11	61%
11	Actividad: pájara pinta. Objetivo: Desarrollar pensamientos positivos a través de emociones positivas.	16	89%	2	11%
12	Actividad: Mi día feliz Objetivo: Habituarse en el adulto mayor a estados de placer	12	67%	6	33%
13	Actividad: Desprecio Objetivo: Reducir la secuela de daños emocionales respecto al desprecio	12	67%	6	33%
14	Actividad: “Mi tesoro”. Objetivo: Fortificar emociones positivas para una vida satisfactoria	10	56%	8	44%
15	Actividad: Risa Objetivo: Aumentar los niveles de gozo en el adulto mayor.	10	56%	8	44%
16	Actividad:” Dicha”. Objetivo: cultivar estados emocionales dichosos para transformar la vida ordinaria del adulto mayor.	12	67%	6	33%
17	Actividad:” Estados Negativos” Objetivo: Disminuir el desahogo de las expresiones de tristeza	13	72%	5	28%
18	Actividad: “miedo, apatía” Objetivo: Consolidar estados de serenidad ante la presencia de emociones negativas.	16	89%	2	11%
19	Actividad: “pañuelos” Objetivo: Vigorizar la emoción de elevación (cooperar, ayudar, ser mejores personas) en el adulto mayor	16	89%	2	11%
20	Actividad: “la ronda” Objetivo: Acrecentar actitudes de gratitud	14	78%	4	22%
21	Actividad: “Mi sonrisa.” Objetivo: Dotar al adulto mayor de fuentes de optimismo	15	83%	3	17%
22	Actividad: Felicidad Objetivo: Emplear la fluidez (control de emociones) para una mejor calidad de vida	14	78%	4	22%

23	Actividad: Tristeza Objetivo: Incrementar estados de alivio en los adultos mayores	15	83%	3	17%
24	Actividad: Gritos Objetivo: Comprender la importancia de controlar nuestras emociones.	16	89%	2	11%
25	Actividad: "Baile" Objetivo: Proyectar sentimientos eufóricos en el grupo	12	67%	6	33%
26	Actividad: "Tachuelas" Objetivo: Despertar sentimientos gratificantes en los adultos mayores	13	72%	5	28%
27	Actividad: "aspirador." Objetivo: Dominar las emociones negativas	15	83%	3	17%
28	Actividad: "mis emociones." Objetivo: Generar emociones positivas	15	83%	3	17%
29	Actividad: el vagón Objetivo: Adaptar una actitud de pensamientos positivos ante las adversidades	13	72%	5	28%
30	Actividad: "Odio." Objetivo: Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas	15	83%	3	17%
31	Actividad: "abrazos" Objetivo: Desarrollar un estilo asertivo de sus estados emocionales	11	61%	7	39%
32	Actividad: "Satisfacción" Objetivo: Obtener satisfacción (estados positivos) al momento de ejecutar actividades	12	67%	6	33%
33	Actividad: "Miradas" Objetivo: Habituarse al contacto visual para una mayor expresión de emociones.	11	61%	7	39%
34	Actividad: "Hola, Hola" Objetivo: Aprender a utilizar las emociones positivas como guía para la resolución de problemas de la vida diaria.	13	72%	5	28%

Fuente: Actividades aplicadas a 18 adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1

Elaborado por: Rocio del Cisne Troya Otero

Gráfica 2. Registro condensado de actividades



Fuente: Actividades aplicadas a 18 adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1

Elaborado por: Rocio del Cisne Troya Otero

La terapia lúdica difiere del juego normal en el hecho de que el terapeuta ayuda a la persona adulta a resolver sus propios problemas emocionales. La serie de actividades lúdicas generan una distracción y diversión muy adecuadas, estimulantes y relajantes para todos los adultos mayores del centro logrando una disminución de presencia de alteración en los estados emocionales. (Thompson, 1994, p.40)

Las actividades más relevantes del taller de terapia lúdica que realizaron los 18 adultos mayores del centro que sobrepasaban el 80% en las terapias lúdicas aplicadas fueron: familiarización, juego de sillas, apretar manitos, bolitas de algodón, aspirador, mis emociones, y finalmente la actividad de odio; dentro de las terapias que se realizaron con porcentajes bajos estuvieron abrazos satisfacción. Todo esto permite mayor socialización del adulto mayor con las personas de su entorno, ayudando a mejorar sus estados emocionales.

Entre las actividades que hay para el trabajo con personas adultas encontramos; cuentos, construcción de bloques, juegos teatrales, baile, canto, pintura, bingo, carta; los materiales utilizados en las actividades encontramos; globos, pinceles, bolitas de plástico, algodón, espejos, fomix, pintura líquida, entre otros.

OBJETIVO ESPECÍFICO 5:

Valorar la efectividad de la aplicación del taller de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

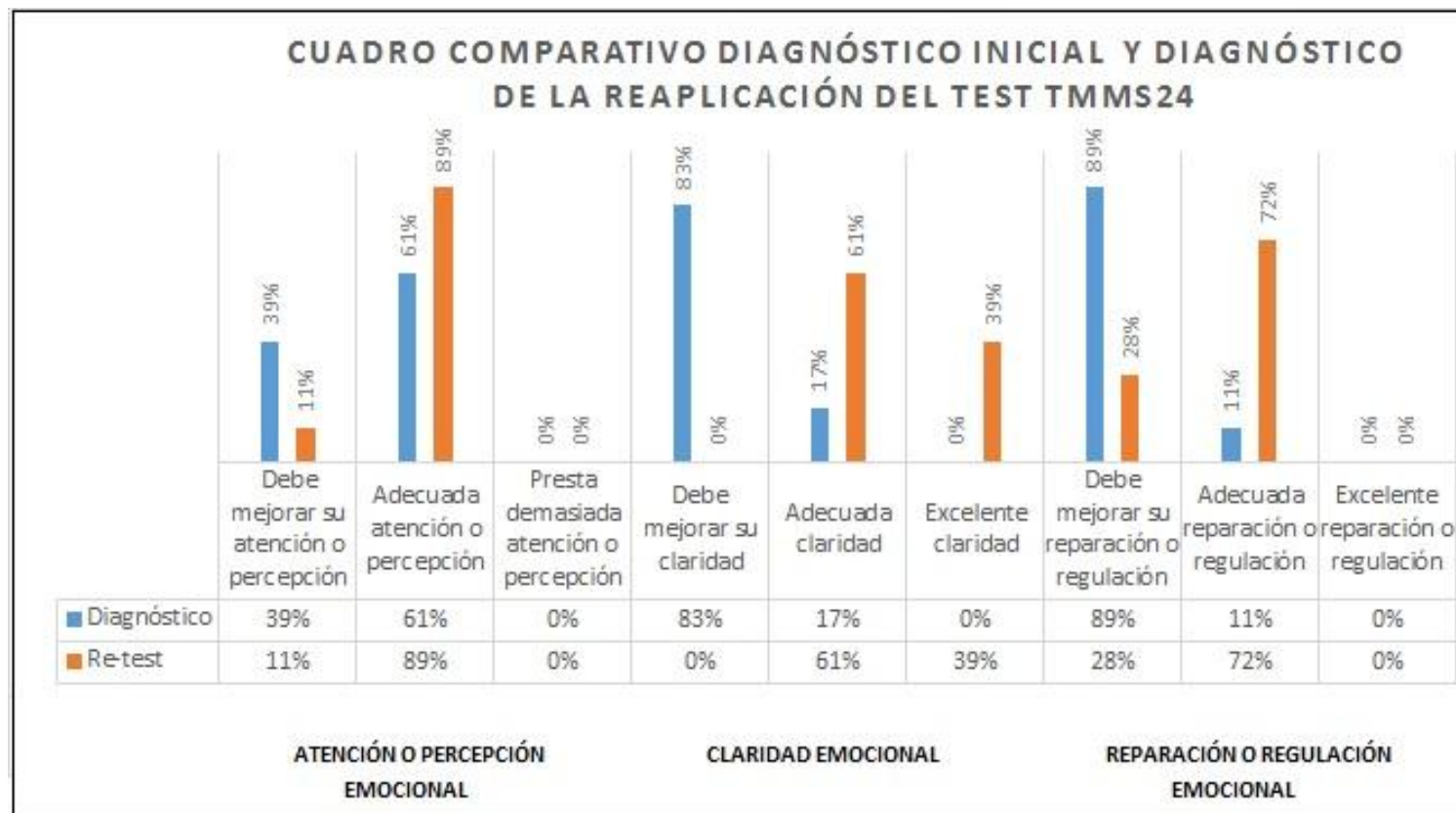
Cuadro 3. Cuadros comparativos del diagnóstico inicial y evaluación de la reaplicación del Test TMMS24

Niveles de Estados Emocionales	Diagnóstico Inicial		Diagnóstico de la reaplicación	
	f	%	f	%
ATENCIÓN O PERCEPCIÓN EMOCIONAL	f	%	f	%
Debe mejorar su atención o percepción	7	39%	2	11%
Adecuada atención o percepción	11	61%	16	89%
Presta demasiada atención o percepción	0	0%	0	0%
TOTAL:	18	100%	18	100%
CLARIDAD EMOCIONAL	f	%	f	%
Debe mejorar su claridad	15	83%	0	0%
Adecuada claridad	3	17%	11	61%
Excelente claridad	0	0%	7	39%
TOTAL:	18	100%	18	100%
REPARACIÓN O REGULACION EMOCIONAL	f	%	f	%
Debe mejorar su reparación o regulación	16	89%	5	28%
Adecuada reparación o regulación	2	11%	13	72%
Excelente reparación o regulación	0	0%	0	0%
TOTAL:	18	100%	18	100%

Fuente: Test TMMS24 que evalúa los niveles de los estados emocionales aplicado a 18 adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1.

Elaborado por: Rocio del Cisne Troya Otero

Grafica 3. Cuadros Comparativos del Diagnóstico Inicial y Evaluación de la Reaplicación del Test TMMS24.



Fuente: Test TMMS24 que evalúa los niveles de los estados emocionales aplicado a 18 adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1.

Elaborado por: Rocio del Cisne Troya Otero

3.1 DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA APLICACIÓN DEL TEST TMMS24										EVALUACIÓN DE LA REAPLICACIÓN DEL TEST TMMS24										
Niveles	Atención o percepción emocional			Claridad emocional			Reparación o regulación emocional			Niveles	Atención o percepción emocional			Claridad emocional			Reparación o regulación emocional			
	DEBE MEJORAR	ADECUADA	DEMASIADA	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE		Caso	DEBE MEJORAR	ADECUADA	DEMASIADA	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE
1		X		X			X			1		X			X			X		
2		X			X		X			2		X			X			X		
3	X			X			X			3	X				X		X			
4		X		X			X			4		X			X			X		
5		X		X			X			5		X			X			X		
6	X				X		X			6		X			X		X			
7	X			X			X			7	X				X		X			
8		X		X			X			8		X			X			X		
9	X			X			X			9		X			X			X		
10		X		X				X		10		X			X			X		
11	X			X			X			11		X			X			X		
12		X		X			X			12		X			X			X		
13	X				X			X		13		X			X			X		
14		X		X			X			14		X			X			X		
15		X		X			X			15		X			X		X			
16		X		X			X			16		X			X			X		
17	X			X			X			17		X			X		X			
18		X		X			X			18		X			X			X		
TOTAL:	7	11	0	15	3	0	16	2	0	TOTAL:	2	16	0	0	11	7	5	13	0	

Según lo que manifiesta Schaefer Charles, (2005) La terapia lúdica es la necesidad de la persona adulta, de comunicarse y producir una serie de emociones orientadas hacia la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a reír e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La terapia lúdica ofrece una visión y resolución de conflictos internos, al aprender comportamientos adaptativos los adultos mayores mejoraran sus estados emocionales

En lo referente a atención o percepción emocional; de 7 adultos mayores que debían mejorar su atención o percepción emocional, luego de la aplicación de la terapia lúdica, se obtuvo mejoría de 5 adultos mayores y 2 aún deben mejorar su atención o percepción emocional. Así mismo de los 15 adultos mayores que debían mejorar su claridad emocional después del trabajo con la terapia lúdica se logró una mejoría en su totalidad y finalmente en el parámetro de la regulación o reparación emocional de 16 adultos mayores que debían mejorar se consiguió que 11 adultos mayores tuvieron mejoría en su reparación o regulación emocional y 5 adultos mayores aún deben mejorar su reparación o regulación emocional.

El taller de terapia lúdica genera una distracción, estimulantes y relajantes para todos los adultos mayores asistentes del centro, mejorando sus estados emocionales. Mediante la aplicación de terapia lúdica la persona adulta mejorará sus estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional).

La validación de la propuesta se confirmó a través de la aplicación del test y el re-test TMMS24 el cual verificó la mejora de los niveles de estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad o comprensión emocional y reparación o regulación emocional), en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el periodo Marzo- Julio 2015

g. DISCUSIÓN

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Medir los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015.

Según Salovey, (1997), el test TMMS24 evalúa los tres niveles de estados emocionales que constan: Atención a los sentimientos, mide el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos; Claridad emocional, se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones; y Reparación de las emociones, capacidad para interrumpir y regular los estados emocionales negativos y prolongar estados emocionales positivos.

Según Bisquerra, (2006) los adultos mayores que poseen una adecuada atención, claridad y reparación emocional siempre será más fácil manejar las emociones de forma apropiada. Según Salovey la capacidad de las personas adultas para atender a sus estados emocionales, reconocer correctamente sus sentimientos y reparar sus emociones son un prerrequisito para el afrontamiento adaptativo y la mejora de sus estados emocionales.

Dentro de los resultados obtenidos del diagnóstico en la primera aplicación del test TMMS24 que evalúa los niveles de estados emocionales a los 18 adultos mayor centro municipal de atención al adulto mayor número 1, se ha diagnosticado que tienen que mejorar la regulación emocional, mientras que obtuvieron adecuados resultados en la atención o percepción emocional.

La habilidad para detectar, comprender y regular los estados emocionales es un requisito importante a la hora de determinar un comportamiento social competente. Aquéllas personas adultas que poseen destreza a la hora de identificar el estado emocional de otras personas ostentan igualmente mejores relaciones interpersonales.

OBJETIVO ESPECÍFICO 4:

Aplicar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los Estados Emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

Cada sesión de terapia lúdica tiene una duración variable de entre 30 y 50 minutos. Las sesiones tienen generalmente una frecuencia semanal. Son necesarias un promedio de 20 sesiones para resolver los problemas; claro que algunos adultos mayores pueden mejorar mucho más rápido, mientras que la resolución de problemas más serios puede llevar más tiempo. (Caba, 2010, p.65)

El diseño utilizado se efectuó a través de talleres de terapia lúdica las cuales consistieron en 34 actividades planteadas, que abarcaron los siguientes parámetros: objetivo, actividad, metodología, técnica, procedimiento. La aplicación del taller de terapia lúdica se llevó a cabo con los 18 adultos mayores que asisten al centro, en los meses marzo-julio del presente año, lo cual se ejecutó de manera grupal, en un lapso de 30 a 45 minutos, esto se realizó 3 veces por semana los días martes, miércoles y jueves. Es aconsejable al trabajar con personas adultas establecer un horario para llevar a cabo las actividades lúdicas, el tiempo va a depender de las características físicas y la disposición de trabajo que tenga el evaluado

OBJETIVO ESPECÍFICO 5:

Valorar la efectividad de la aplicación del taller de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015.

Según lo que manifiesta Schaefer Charles, (2005) La terapia lúdica es la necesidad de la persona adulta, de comunicarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a reír e inclusive llorar

en una verdadera fuente generadora de emociones. La terapia lúdica ofrece una visión y resolución de conflictos internos, al aprender comportamientos adaptativos los adultos mayores mejoraran sus estados emocionales.

En lo referente a atención o percepción emocional; de 7 adultos mayores que debían mejorar su atención o percepción emocional, luego de la aplicación de la terapia lúdica, se obtuvo mejoría de 5 adultos mayores y 2 aún deben mejorar su atención o percepción emocional. Así mismo de los 15 adultos mayores que debían mejorar su claridad emocional después del trabajo con la terapia lúdica se logró una mejoría en su totalidad y finalmente en el parámetro de la regulación o reparación emocional de 16 adultos mayores que debían mejorar se consiguió que 11 adultos mayores tuvieron mejoría en su reparación o regulación emocional y 5 adultos mayores aún deben mejorar su reparación o regulación emocional.

El taller de terapia lúdica genera una distracción, estimulantes y relajantes para todos los adultos mayores asistentes del centro, mejorando sus estados emocionales. Mediante la aplicación de terapia lúdica la persona adulta mejorará sus estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional).

La validación de la propuesta se confirmó a través de la aplicación del re-test TMMS24, el cual verificó la mejora de los niveles de estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad o comprensión emocional y reparación o regulación emocional), en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

h. CONCLUSIONES

- La mayoría de los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor tienen dificultad en lo que respecta a la reparación o regulación de los estados emocionales, mientras que en la atención o percepción emocional obtuvieron resultados adecuados.
- Las actividades más relevantes del taller de terapia lúdica que realizaron los 18 adultos mayores del centro que sobrepasaban el 80% en las terapias lúdicas aplicadas fueron: familiarización, juego de sillas, apretar manitos, bolitas de algodón, aspirador, mis emociones, y finalmente la actividad de odio; dentro de las terapias que se realizaron con porcentajes bajos estuvieron abrazos y satisfacción. Todo esto permite mayor socialización del adulto mayor con las personas de su entorno, ayudando a mejorar sus estados emocionales.
- Los estados emocionales determinados en atención o percepción emocional, claridad o comprensión emocional y reparación o regulación emocional fueron efectivamente validados a través de la aplicación de terapia lúdica y constatados con el re-test TMMS24 donde se obtuvo una mejoría en los diferentes niveles de estados emocionales.

i. RECOMENDACIONES

- Para poder diagnosticar es necesario utilizar adecuados reactivos y acordes a las edades de la población a ser objeto de estudio, tal es el caso del test TMMS24 para el trabajo con el adulto mayor, ya que se ha obtenido excelentes resultados en su aplicación en cuanto a detección de problemas en los estados emocionales.
- La utilización de terapia lúdica es importante para mejorar los estados emocionales de los adultos mayores sobretodo brindando excelentes resultados en los comportamientos adaptativos y mejorando las relaciones interpersonales de estos en su proceso de rehabilitación.
- Finalmente a las autoridades encargadas de la institución que sigan brindando la apertura a los estudiantes de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, para que puedan aplicar las terapias alternativas.

ESTRATEGIAS PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO

ACTIVIDAD N° 1

Tema: Familiarización.

Objetivo: Familiarizarnos con las personas voluntarias del centro.

Forma de aplicación: Grupal

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Presentación en esta primera ocasión informaremos a los voluntarios nuestros datos personales y pediremos que realicen una pequeña presentación.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Investigadora. • Adulto Mayor Recursos Materiales:	10 min.
Este día estableceremos Reglas y acuerdos para cada sesión pidiendo el consentimiento de su participación en las actividades y manifestando la importancia que tienen los talleres lúdicos en el adulto mayor. Formaremos un grupo y pediremos que vayan entrando al centro del ruedo las personas que tengan determinada edad un ejemplo que entre las personas de 50 años, luego las de 60 años de edad, luego las de 70 y así sucesivamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Área verde • Sillas 	35 min.
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 2

Tema: “Juego de las sillas”

Objetivo: Fomentar en el adulto mayor el acto de resiliencia.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Ayudados de una dinámica el baile de las sillas crearemos un ambiente adecuado para nuestro trabajo en grupo en este caso pondremos las sillas alrededor y cada persona por detrás de ellas, pondremos la música y les pediremos que se sienten, solo cuando se detenga la música, el que quede en la silla será el ganador de la actividad esto se hará con la finalidad de establecer un ambiente adecuado de trabajo en equipo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Grabadora• Sillas• Música	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 3

Tema: “Apretar manitos”

Objetivo: Canalizar sentimientos de bienestar en el adulto mayor

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	10 min.
Con la ayuda de pelotitas de plástico blanditas, los voluntarios levantan sus manitos y aprietan contando 1, 2,3 series de 3 y así hasta llegar al 10 con la finalidad de que relajen sus manitos, así mismo les pondremos pelotitas de plástico en el piso y ellos se acercaran y de manera muy sutil la patearan con la pierna izquierda y con la pierna derecha 2 veces permitiendo también la relajación de sus piernas.	<ul style="list-style-type: none">• Pelotitas de plástico• Pelotas blanditas	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 4

Tema: Bolitas de algodón

Objetivo: Potenciar estados de alegría en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
Para esta actividad colocaremos a los adultos mayores sentados alrededor de una mesa les iremos dando un sorbete y haremos trocitos de algodón los cuales deben ir inspirando con el sorbete (Espiración, inspiración mediante secuencias rítmicas, 1, 2,3 detener el aire, 1, 2,3 soltar el aire y así mejorar nuestra respiración provocando bienestar y satisfacción en el adulto mayor.	<ul style="list-style-type: none">• Música suave• Grabadora• Sorbete• Algodón• Mesa• Sillas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 5

Tema: "La Gallina Francolina".

Objetivo: Adquirir habilidades para manejar las emociones positivas y negativas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGIA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
En un círculo pasar a una persona al frente con la ayuda de una grabadora y música de relajación creamos un ambiente favorable de trabajo. Luego de esto repetimos unas retahílas en este caso: La gallina Francolina puso un huevo en la cocina. Puso uno, puso dos, puso tres, puso cuatro, puso cinco, puso seis, puso siete, puso ocho, puso un pan de bizcocho. Como las personas están en círculo vamos entonando la retahíla y en quien termine la frase debe pasar al frente a repetirla y así vamos pasando a cada voluntario.	Recursos Materiales <ul style="list-style-type: none">• Música de relajación• Grabadora• Retahílas	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 6

Tema: “Deseos”.

Objetivo: Fortalecer el estado de tranquilidad ante la presencia de personas no gratas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
Después de haber creado un ambiente favorable de trabajo por medio de una canción” gracias a la vida” procedemos a realizar la actividad la cual consiste en liberar los sentimientos a través de la verbalización ,pasamos una persona del grupo al frente y mediante un ejemplo nosotros primero iremos manifestando lo que no nos gusta del lugar, de nuestra casa, de las personas, de la comida en fin todo lo que no nos gusta y seguidamente pedimos al voluntario que manifiesta también las cosas que no le gustan y que le agregue la palabra “desearía que” y así lo ayudaremos a ir expresando sentimientos de manera adecuada en grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música• Grabadora	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 7

Tema: " Mis defectos".

Objetivo: Lograr proyectar de manera apropiada las cosas que les desagradan.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
<p>Sentados en posición cómoda viéndonos los unos a los otros y el terapeuta al frente escucharemos la canción soy rebelde y tendrá que dar su punto de vista cada participante.</p> <p>Procedemos a mostrar figuras de tristeza de alegría, felicidad, terror preguntaremos a los voluntarios que pueden percibir de las figuras que les agrada y que no les agrada de ellas y luego preguntaremos también que es lo que nos agrada de la personalidad de cada uno de los participantes .</p> <p>Frases a utilizar: No me agrada que (lo que nos irrita de otras personas) No me gusta cuando (lo que nos irrita de nosotros)</p>	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción "soy rebelde"• Figuras de Emociones	30 min
Despedida: Agradecimiento por la ayuda prestada. Compromiso para ser más tolerantes		10 min

ACTIVIDAD N° 8

Tema: “Lo positivo y Negativo”

Objetivo: Alcanzar estados de júbilo en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
En una ronda cantaremos vivir mi vida, luego preguntaremos las cosas más agradables de la persona que este a nuestra derecha una por una con la expresión ¿Me gusta cuándo? Ejemplo: (Me gusta cuando María se preocupa si ya comí), acordándonos de alguna buena acción que nuestro compañero ha hecho por nosotros durante la estancia en el centro y así motivaremos a todos los asistentes a recordar y manifestar las cosas que nos agradan de sus compañeros puede también ser; su color de cabello, sus ojos, sus manos, resaltar virtudes, actos y aspectos positivos de cada uno de sus compañeros de grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Canción “Vivir mi vida”	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 9

Tema: “Drama terapia”

Objetivo: Conseguir controlar emociones negativas en el adulto mayor (Ira)

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Cada integrante representara un papel, enfadado, alegre, triste, pensativo, Emocionado, risueño, serio, etc., de acuerdo a su papel iremos citándolo al centro del grupo algunos papeles van a repetirse tres veces, entonces diremos que pasen al frente las personas tristes, se les preguntara te sientes triste si la persona manifiesta que sí, le preguntamos ¿por qué? Y si dice no lo juntamos con las personas que tengan el papel de alegres y también le hacemos que manifieste porque se siente alegre	<ul style="list-style-type: none">• Cartas	30 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 10

Tema: Mis vecinos

Objetivo: Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos propios y de las demás personas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Se le entregará a los participantes una hoja y pinturas para que se retraten luego se les pedirá que se describan uno a uno, luego haremos que se describa el que está a su derecha y su izquierda tanto física como sentimentalmente y a la persona que está en el frente se le hará la pregunta ¿te gustan tus vecinos y por qué? Si dicen no se cambiarán de puesto y deberán decir ¿por qué? y así sucesivamente hasta que se hayan descrito todos.	<ul style="list-style-type: none">• Pinturas.• Lápiz.• Marcadores	35min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		20 min

ACTIVIDAD N° 11

Tema: Pájara pinta.

Objetivo: Desarrollar pensamientos positivos a través de emociones positivas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Así mismo haciendo un circulo vamos a entonar la pájara pinta “estaba la pájara pinta sentada en un verde limón con el pico recoge la rama con la rama recoge la flor” luego de esto vamos a decir la frase yo me siento feliz cuando por ejemplo: yo me siento feliz cuando; Estoy cocinando, cuando como pastel, cuando estoy en familia, cuando es navidad? Decir que es lo que les provoca estados dichosos o tristes. Así mismo yo me siento triste por ejemplo; cuando no me llaman mis hijos por teléfono, cuando no me llevan al parque y así hasta que terminen todos los miembros del grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música relajante (La pájara pinta)• grabadora	30 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 12

Tema: Mi día feliz

Objetivo: Habituarse en el adulto mayor estados de placer

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Sentados en la silla y con la mesa en frente les otorgaremos a cada voluntario una hoja de papel boom, pinturas, lápiz de colores, borrador para que dibujen lo que desean estimulando emociones positivas podemos decirles que dibujen el día más feliz de sus vidas o la persona que más quieren o lo que más les gusta Dibujar (mi estado de ánimo) Seguidamente van a manifestar lo que han dibujado y decir porque dibujaron eso terminando con las preguntas: ¿Yo me siento feliz cuando? ¿Me siento triste cuándo? Qué le provoca placer.	<ul style="list-style-type: none">• Pinturas.• Lápiz.• Hojas• borrador	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro		10 min

ACTIVIDAD N° 13

Tema: Desprecio

Objetivo: Reducir la secuela de daños emocionales respecto al desprecio.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
<p>Narrar un cuento(León y los tres toros)</p> <p>Una vez tres toros hicieron un pacto de amigos y juraron no romperlo, pasara lo que pasara. El pacto consistía en repartirse por partes iguales un pastizal que habían descubierto en los alrededores del bosque, de tal manera que todos pudieran pasear y pastar a su antojo y ninguno invadiera la parte de terreno que les correspondía a los otros dos.</p> <p>Todo iba muy bien hasta que un día un león hambriento descubrió el pastizal con los tres gordos y cebados animales. La boca se le hizo agua de sólo verlos y se propuso darse tres succulentos banquetes. Él problema era que nada podría hacer mientras los toros, que eran animales fuertes y poderosos, se mantuvieron unidos. De modo que ideó un astuto plan para enemistarlos entre sí. Adoptando un aire hipócrita y zalamero, atrajo la atención de</p>	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Manual de Cuentos y Fabulas	35 min

<p>cada uno de ellos por separado y lo convenció de que los otros dos se habían aliado para quitarle su parte del terreno y apoderarse de sus pastos antes de que llegara el invierno.</p> <p>Los toros ingenuamente le creyeron y se llenaron de desconfianza y recelo entre sí, hasta el punto de no moverse cada uno de su pastizal por temor a que los otros dos se lo quitaran.</p> <p>En cuanto los vio separados, el león los atacó uno por uno y se dio los tres succulentos banquetes con que había soñado. “La discordia que divide a los amigos es la mejor arma para los enemigos” Esopo.</p>		
<p>Despedida</p> <p>Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.</p>		10 min

ACTIVIDAD N° 14

Tema: “Mi tesoro”.

Objetivo: Fortificar emociones positivas para una vida satisfactoria.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Recitar la retahíla previamente dicha por el terapeuta “Tengo un gallo en la cocina Que me dice la mentira; Tengo un gallo en el corral Que me dice la verdad” recalcar que se motivara a los adultos mediante una frase las posiciones más preciadas las tengo en casa continuamente enumerar cosas que tenemos que nos producen felicidad (hijos, padre, madre)	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Retahílas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 15

Tema: Risa

Objetivo: Aumentar los niveles de gozo en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Presentación de un trabalenguas: Había un perro debajo de un carro, vino otro perro Y le mordió el rabo. Hacer que repitan varias veces el trabalenguas hasta que les salga la pronunciación cuando lo pronuncien mal se producirá una sonrisa y así lo intentaran una y otra vez. Los adultos van a volver hacer niños recordando que en la escuela practicaban esta actividad y les causaba estados dichosos.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trabalenguas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		5 min.

ACTIVIDAD N° 16

Tema: "Dicha".

Objetivo: Cultivar estados emocionales dichosos para transformar la vida ordinaria del adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
Comience recitando lentamente cada frase y luego a repetirlas cada vez más rápido. Pablito clavó un clavito. Un clavito clavó Pablito. Hacer que repitan varias veces el trabalenguas hasta que les salga la pronunciación cuando lo pronuncien mal se producirá una sonrisa y así lo intentaran una y otra vez. Socialización: ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trabalenguas	35 min.
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 17

Tema: "Estados Negativos"

Objetivo: Disminuir el desahogo de las expresiones de tristeza.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
<p>Cuento "Familia"</p> <p>Monito, hijo, cierra los ojos por favor, ya duerme..." dijo la mamá monita. "Ya es hora de dormir estoy muy cansada, anda, duérmete..."</p> <p>Pero el monito solamente quería jugar. La mamá mona estaba muy pero muy triste y cansada. Hace mucho tiempo que dejaron su casita.</p> <p>Por eso, resolvió, irse a dormir a otro árbol.</p> <p>"Estoy con miedo de la oscuridad..." dijo el monito casi a punto de llorar, mientras la luna lo miraba...</p> <p>¿Miedo a la oscuridad? No lo creo... Exclamó la luna y explicó: "La oscuridad no hace daño a nadie... La noche es bonita llena de estrellas, es tranquila, buena para descansar.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cuento la Familia	30 min

<p>En la noche todas y todos duermen, grandes y pequeños, caballos, bueyes y pajaritos...”</p> <p>“Nadie debe tener miedo a la oscuridad.</p> <p>Cierra los ojos monito que yo te voy a cantar una canción para que duermas bien...” le dijo la luna. El monito cerró los ojos y la luna canto así: “Buenas noches... hasta mañana. Duermes bien... sueña conmigo un lindo sueño... lindo muy lindo, hasta mañana...”El monito se adormeció y la luna fue a llamar a la mamá mona. “¿Cómo logró dormir a mi hijo, doña Luna?” Preguntó la mamá monita. “Le canté una canción... a todos y todas los pequeñitos les gustan mucho las canciones y que los acaricien mientras duermen”.</p> <p>“...Enséñeme esa canción doña Luna”, le pidió la mamá mona. La luna enseñó a la mamá mona su canción. Entonces la mamá mona fue a acostarse junto a su hijito abrazándolo con ternura. Feliz doña Luna siguió su camino pues sabía que ahora las familias cuidarían mejor sus hijitos.</p>		
<p>Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.</p>		<p>10 min.</p>

ACTIVIDAD N° 18

Tema: “miedo, apatía”

Objetivo: Consolidar estados de serenidad ante la presencia de emociones negativas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Se proyecta la grabación y las personas imitaras el sonido de los animales que han escuchado uno por uno, oso, león, tigre, culebra, sonidos temblorosos, lluvia. Noche, tronar de pájaros. Se trabaja únicamente con las personas que posean una buena audición. Preguntaremos cuales sonidos les gustaron y cuales les desagradaron y ¿por qué? Porqué les produce miedo, que sienten y decirles que escriban en un papel todo lo negativo que han sentido y lo voten a la basura desechando estos estados de pesar.	<ul style="list-style-type: none">• Sonidos de animales• Sonidos ambientales• Grabadora	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 19

Tema: “pañuelos”

Objetivo: Vigorizar la emoción de elevación (cooperar, ayudar, ser mejores personas) en el adulto mayor

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Ayudados de un pañuelo en una área verde formaremos un círculo en el cual entraran uno a uno a describir como está el día y que es lo que les gusta más ‘por ejemplo me gustan las nubes, me gusta el cielo, me gustan los pájaros que observo, me gusta el sol, me gusta el tronar de los pájaros, me gusta el color de las ramas describiendo sentimientos positivos hacia todo lo observado. También pedimos la colaboración de otro compañero para que le vaya ayudando a describir alternadamente hasta que hayan pasado todos los integrantes del grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pañuelo• Área Verde• Música Relajante	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 20

Tema: “la ronda”

Objetivo: Acrecentar actitudes de gratitud

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
Formar parejas de forma aleatoria frase “me gusta mi amiga (o) <ul style="list-style-type: none">• Es buena• Es linda• Me quiere• Me estima• Me ayuda Esto lo harán mediante frases que previamente irán cogiendo de la mesa central cada frase tendrá un color de hilo diferente. Cada participante ira diciendo su frase y aumentando por qué... y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los participantes del grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Hilos de colores• Frases impresas	35 min
Despedida y agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 21

Tema: “Mi sonrisa.”

Objetivo: Dotar al adulto mayor de fuentes de optimismo.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• terapeuta.• Adulto Mayor• Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción de la vida es un carnaval• Frases impresas	5 min.
En grupo y formando un círculo, se dispondrá en la mesa central las siguientes frases Yo sonrío cuando... Me pone feliz que... Me siento dichosa... Los voluntarios irán mencionando en voz alta todos los actos que les producen alegría y con ello lo que les despierte una sonrisa, luego irán topando en el hombro a otro miembro del grupo para que vaya pasando al frente del círculo y así hasta que hayan pasado todos los integrantes.		40 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 22

Tema: Felicidad

Objetivo: Emplear la fluidez (control de emociones) para una mejor calidad de vida

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min
Leeremos un cuento el cual ayudara a proyectar sentimientos Un sastre y un platero iban caminando juntos por el mundo, cuando una tarde oyeron una música a lo lejos. Se quedaron asombrados al ver allí a muchos hombrecitos y mujercitas muy pequeños, que bailaban en coro y saltaban con mucha alegría; y estaban cantando aquella canción rara y alegre que habían oído desde lejos. En el centro del corro había un viejecito un poquitín más alto que los otros, con un Traje de colorines y una barba larguísima y blanca. El sastre y el platero se quedaron un buen rato mirando a los bailarines, y en esto, el viejecito los vio y los llamó para que se sentaran a su lado; el platero era muy decidido y entró el primero en el corro. El sastre era algo más tímido, y	<ul style="list-style-type: none">• Cuento de Manual de Fabulas y cuentos “ el sastre”	35 min

<p>al principio no se atrevía, pero al fin perdió el miedo porque los veía a todos tan alegres y simpáticos. Los dos caminantes se sentaron junto al viejecito, y los otros siguieron bailando y Cantando; y de pronto, el viejecito sacó un cuchillo enorme que llevaba en el cinturón, empezó a afilarlo y miró a los caminantes. Ellos se quedaron muertos de miedo; y el viejecito, sin decir una palabra, agarró al platero y le cortó de dos tajos el pelo y la barba, y luego hizo lo mismo con el sastre. El viejecito se echó a reír y les dio unas palmadas en la espalda, y entonces se les pasó el miedo. Luego el viejecito enseñó unos montones de carbón que había allí a su lado, y les dijo por señas que se metieran el carbón en los bolsillos. Los caminantes no sabían para qué iba a servirles el carbón, pero no quisieron desairar al viejo y se llenaron los bolsillos, y luego se despidieron y se marcharon a buscar alguna casa donde pasar la noche. Llegaron al valle, y oyeron que la campana de algún convento daba las doce; y en aquel momento, los duendecillos dejaron de cantar y reír, y el campo se quedó sólo callado a la luz de la luna. Los caminantes encontraron una posada, y</p>		
---	--	--

<p>se echaron a dormir sin desnudarse, porque estaban cansadísimos. Por la mañana, al sentir que el traje les pesaba mucho, se metieron las manos en los bolsillos y se quedaron de una pieza; ya no tenían carbón, sino grandes pedazos de oro puro. Y además les había vuelto a salir el pelo y la barba. Estaban encantados; de la noche a la mañana se habían convertido en hombres ricos, sobre todo el platero, que era un aprovechado y se había metido mucho carbón en los bolsillos. Y como era tan ambicioso, le dijo al sastre que sería mejor quedarse allí y volver por la noche a la colina para pedirle más carbón al viejecito. Pero el sastre dijo: -Yo me contento con lo que tengo; ahora pondré un buen taller, me casaré con mi novia y seré muy feliz.</p> <p>Pero el platero se puso muy pesado, y el sastre se quedó en la posada para hacerle compañía. Cuando ya se había puesto el sol, el platero cogió un par de sacos para llevarse todo el carbón de la colina, y al salir la luna, fue en busca de los duendes, y se encontró cantando y bailando como la noche anterior. El viejecito le volvió a cortar el pelo y la barba, y le dijo por señas que cogiera carbón; el platero se llenó</p>		
---	--	--

<p>bien los bolsillos y cargó los sacos hasta el borde, y luego se volvió a la posada donde le esperaba el sastre y se echó a dormir. Y, en cuanto se despertó, metió las manos en los bolsillos. ¡Qué disgusto se llevó! ¡Sus bolsillos y los sacos estaban llenos de carbón! Pero lo peor fue que también se había vuelto carbón el oro que tenía la mañana anterior. Estaba tan desesperado que quiso tirarse de los pelos, pero entonces se dio cuenta de que el pelo no le había crecido, y estaba rapado sin barba. Se echó a llorar, y comprendió que le había pasado aquello por ambicioso; el sastre se despertó al oírle llorar, y como era muy bueno dijo a su compañero:</p> <p>-Hemos ido juntos por el mundo hasta ahora; quédate conmigo y nos repartiremos mis riquezas. El sastre cumplió aquella promesa, pero el platero ambicioso tuvo que llevar toda la vida una gorra porque el pelo no le volvió a crecer.</p>		
<p>Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad.</p>		<p>10 min</p>

ACTIVIDAD N° 23

Tema: Tristeza

Objetivo: Incrementar estados de alivio en los adultos mayores

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Ayudados de la canción “gracias a la vida” formando un círculo y entonando esta canción pasara un voluntario al frente a dar gracias a la vida y sobre todo a Dios por las dichas concedidas a lo largo de nuestra vida y también por las tristezas las cuales les han ayudado a ser mejores cada día. Primero entonar un párrafo de la canción el que le agrade más y decir las cosas buenas que Dios le ha concedido y las tristezas también que ha vivido, será voluntariamente uno a uno al centro del círculo.	<ul style="list-style-type: none">• Música “canción gracias a la vida”• Grabadora	35min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 24

Tema: Gritos

Objetivo: Comprender la importancia de controlar nuestras emociones.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Una vez reunidos todos los miembros en forma circular socializaremos un poco acerca del día que estamos presenciando con la finalidad de involucrar a todos los miembros del grupo en la conversación se ira pidiendo comentarios uno a uno. Seguidamente pediremos que uno a uno vaya pasando al frente y le pediremos que haga un gesto de enfado y que diga que cara pone cuando algo no le gusta, que es lo que dice el individuo debe gritar lo más fuerte; no me gusta... y después decir ¿cómo me sentí?	<ul style="list-style-type: none">• Laminas con dibujos de diferentes estados emocionales.	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 25

Tema: “Baile”

Objetivo: Proyectar sentimientos eufóricos en el grupo

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En el área verde debemos desplazar a todo el grupo involucrando movimientos de manos y coordinando pies a la vez, los individuos se tendrán que desplazar de un lado a otro y luego agregaremos a esta dinámica un poco de música con la canción Las Avispas (Juan Luis Guerra) se pedirán voluntarios al frente para que realice un movimiento y el grupo le imite y así hasta que la mayoría de los integrantes pase a realizar un movimiento al frente. Luego socializaremos preguntando a los participantes como se sintieron con la actividad.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción las avispas (Luis Guerra)• Grabadora	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 26

Tema: “Tachuelas”

Objetivo: Despertar sentimientos gratificantes en los adultos mayores.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En esta actividad se utilizara una puerta y tachuelas, comenzaremos dando 5 tachuelas a cada participantes les diremos que detrás de la puerta iremos acordándonos de las veces que hemos hecho daño a alguien ya sea verbal o físicamente se ira colocando la tachuela con cada sentimiento luego diremos en voz alta uno a uno que lamentamos haber actuado de esa forma (pidiendo disculpas) por cada tachuela puesta detrás de la puerta y procedemos a sacarla. Después preguntaremos si la puerta está igual como al principio o si tiene algo diferente. Es fundamental que comprendan que nuestros actos, conductas y comentarios tienen un importante efecto en las otras personas. Una vez hecho el daño se queda ahí como una huella imborrable.	Recursos Materiales <ul style="list-style-type: none">• Tachuelas• Puerta	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 27

Tema: “aspirador.”

Objetivo: Dominar las emociones negativas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Apoyados de una mesa y sillas colocaremos a los adultos mayores en la sala social para poder realizar esta actividad, se colocara trocitos de papel para aspirarlos con un sorbete o tubito de papel (los papelitos tendrán frases(soy feliz, soy alegre, me gusta la vida, soy querido) así mismo ellos tendrán que decir voluntariamente Soy feliz cuando... Soy alegre porque... Me gusta mi vida porque... Soy querido por quien... Estableciendo frases positivas en la vida de los adultos mayores del centro ayudando a mejorar su estado emocional.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trocitos de papel• sorbete	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 28

Tema: “mis emociones.”

Objetivo: Generar emociones positivas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Para esta actividad se dará un globo a cada participante en el cual le pediremos que dibuje con un marcador cara feliz, cara triste, cara de sorpresa Si ha dibujado en su globo sentimiento de felicidad le daremos también uno con cara de tristeza iremos preguntando ¿Que emoción te gusta o te desagrada y por qué? Si nos dice que le agrada la emoción de felicidad le diremos que nos devuelva entonces la tristeza y que nos diga que lo pone triste y que lo pone feliz.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Globos de colores• Marcadores	45 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 29

Tema: el vagón

Objetivo: Adaptar una actitud de pensamientos positivos ante las adversidades.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
En grupo y en forma circular en el área verde del centro les pediremos a los participantes que formen dos filas y se vayan moviendo imitando la marcha de un tren y haciendo el sonido del mismo, cuando el supervisor nombra una estación los participantes deberán cambiarse de lugar cuando la orden de salida ,todos desalojaran el tren, por ejemplo; El supervisor dirá llegamos a (san Sebastián) los participantes se cambiaran a la otra fila y cuando diga queridos pasajeros terminan las estaciones los participantes imitaran la salida por la puerta del tren.	<ul style="list-style-type: none">• Área Verde• Música el tren	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 30

Tema: “Odio.”

Objetivo: Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min
En forma grupal y formando un círculo le daremos a un participante una pelota suave al mismo tiempo indicaremos que deberá lanzar la pelota y con ella lanzar su estado negativo por ejemplo la frase será “odio que...” acompañado de la pelota y luego repiten “haré todo lo posible para cambiarlo” Socialización ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan de ello? Se les indicará a los voluntarios que la actividad servirá para eliminar los estados emocionales positivos que se presentan en nuestra vida día a día.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pelota	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 31

Tema: “Abrazos”

Objetivo: Desarrollar un estilo asertivo de sus estados emocionales.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En el área verde los participantes caminarán aleatoriamente acompañados de una música suave de fondo, con la mirada firme al centro a la primera persona que crucen la abrazarán y le darán la flor que tienen en sus manos y seguirán su camino así hasta a ver abrazado a todos los participantes del grupo Socialización ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan de ello? Los participantes irán dando su punto de vista de la actividad	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Área verde• Grabadora• Música suave• Flores	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 32

Tema: “Satisfacción”

Objetivo: Obtener satisfacción (estados positivos) al momento de ejecutar actividades

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Colocaremos a los participantes en forma circular en el área verde y seguidamente pondremos bolsas blancas en sus zapatos después rociaremos pintura con una brocha y haremos que caminen por toda el área verde dejando sus pasos, con esto iremos sensibilizándolos con un dialogo acerca de las huellas que van dejando a lo largo de sus vidas con todas las personas que interactúan por lo cual hay que ser generosos ,respetuosos y amables con las demás personas para que la huella que dejemos sea imborrable.	<ul style="list-style-type: none">• Música relajante• Zapatos• Brocha• Pintura	30 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad.		15 min

ACTIVIDAD N° 33

Tema: “Miradas”

Objetivo: Habituarse al contacto visual para una mayor expresión de emociones.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
De pie, los participantes forman un círculo. Cada persona hace contacto visual con otra persona en el lado opuesto del círculo. La pareja camina a través del círculo y cambia posiciones, mientras mantienen contacto visual. Se les entregará flores de papel para que intercambien. Muchas parejas pueden cambiar posiciones al mismo tiempo y el grupo debe tratar de asegurarse que todos en el círculo hayan sido incluidos en el intercambio. Se debe intentar hacerlo en silencio y luego intercambiar saludos en el centro del círculo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Flores de papel• Música Relajante.	40 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 34

Tema: “Hola, Hola”

Objetivo: Aprender a utilizar las emociones positivas como guía para la resolución de problemas de la vida diaria.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente tres veces por sus nombres. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. Después al frente al voluntario, le preguntaremos que hace cuando está molesto que nos muestre una cara de enfado, qué nos diga cuando se enfada porque, y le diremos que cada vez que se enfade o piense en gritar cuente hasta 10 y se retire del lugar hasta que esté más calmado así controlara sus emociones y esto ayudara a resolver sus futuros problemas.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música relajante	40 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en todas las actividades.		15 min

j. BIBLIOGRAFÍA

- Berrocal, F. (2009). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Madrid: KAIROS.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y Bienestar*. España: Praxis.
- Blanchard, F. (2007). *Las emociones a través del curso vital y la Vejez*. Sao Paulo: Kairos.
- Caba, A. (2010). *Manual de cuentos y fábulas*. Republica Dominicana: Persi.
- Carlson, R. (2002). *Abuelos: No se ahoguen en un vaso de agua*. México: ALAMAH.
- Ceña, D. P. (2013). *Cuidados en personas mayores con alteraciones cognitivas y emocionales*. España: Editorial Dykinson, S.L.
- Charles, D. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*. Madrid: Alianza.
- DeCatanzaro, D. A. (2001). *Motivación y Emoción*. Mexico: Pearson.
- Ekman, P. (2009). *Sabiduría Emocional*. BARCELONA: KAIROS.
- Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA.
- Fernandez Abascal, E. (2010). *Psicología de la Emoción*. Colombia: PIRÁMIDE.
- Fernandez, E. J. (2000). *Aprende a cambiar tu estado emocional*. México: GESTIÓN.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American psychologist*, 218.
- Gross, J. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Mexico: Paidós.
- Harris, P. L. (1992). *Los niños y las Emociones*. Barcelona: Alianza.
- Izard, C. E. (1977). *Psicología de las Emociones*. New York: Plenum.
- Katz, D. (1998). *Psicología de las Edades*. New York: Morata.

- Leppänen, A. (2011). *Crisis emocionales*. Madrid: Praxis.
- Linehan. (2010). *Desarrollo social y emocional en la edad adulta y vejez*. Valencia: PAIDOS IBERICA.
- Lopez, A. (2010). Aspectos psicológicos y psiquiátricos del Adulto Mayor. *Instituto Nacional sobre el Envejecimiento*.
- Martínez, D. A. (01 de Octubre de 2004). *Adultos Mayores*. La Habana, Cuba.
- Pennebaker, J. W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Salvador: ALIANZA.
- Plutchik, R. (1980). *Las Emociones*. Nueva York: Harper.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. España: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. Barcelona: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.
- Rodriguez, B. (2010). *Los motivos y las emociones en la vejez*. Barcelona: UNED.
- Rodriguez, J. V. (2010). *Los cuidados del Anciano*. Mexico: Diana.
- Salguero, J. M. (2010). *Percepción Emocional*. Francia: Paidós IBÉRICA.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad Emocional: Estrategias para educar las emociones*. Londres: Praxis.
- Salovey, P. (1997). *Emotional Intelligence*. Madrid: Pirámide.
- Salvarezza, L. (1999). *La Vejez: Una Mirada Gerontológica Actual*. Madrid: Paidós.
- Schaefer, C. E. (2005). *Terapia de Juegos con Adultos*. Mexico: Manual Moderno.
- Sheehy, G. (2006). *Crisis de la Edad Adulta*. Cali: GRIJALBO.
- Thayer. (2003). *Emociones: Las razones que la razón ignora*. Costa Rica: Piramide.
- Thompson. (1994). *Educación Emocional*. Argentina: Instituto Andaluz.
- Vivas, M. (2006). *Educación las Emociones*. Madrid: Dykinson.

WEBGRAFÍA

- Alvarez, R. (7 de diciembre de 2010). Médicos del Ecuador. Obtenido de http://www.medicosecuador.com/Rocio_Alvarez/articulos/terapiajuegoa.htm
- Angela, C. (2010). Unicef. Obtenido de http://www.unicef.org/republicadominicana/Manual_de_Cuentos_y_fábulas.pdf
- Arias, C. (23 de enero de 2015). Centro Psicológico de México. Obtenido de <http://centropsicológico.blogspot.com/2010/04/terapia-de-juego-centrada-en-el-niño.html>
- Chapman, L. (9 de octubre de 2013). Asociación Canadiense de Salud Mental. Obtenido de <http://www.rcinet.ca/es/2013/10/10/enfermedades-mentales-preocupan-a-canadienses/>
- Diccionario de la Real Academia Española. (2010). Obtenido de <http://www.despazio.net/activos/textos/Emociones.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. (2011). European Journal of Education and Psychology. Obtenido de <http://www.ejihpe.es/index.php/journal/announcement/view/5>
- González, L. L. (9 de febrero de 2015). Recreación para el adulto mayor. Obtenido de http://www.monografias.com/usuario/perfiles/leonela_soulary_gonzalez
- Healy, J. (4 de marzo de 2004). La mente en el Desarrollo de su hijo. Obtenido de www.psicologia.com
- Keltner, & Haidt. (14 de enero de 2001). Emotional Intelligence and Social Interaction. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>
- OMS. (07 de marzo de 2010). Etapa Adulta. Obtenido de <http://www.vital-bienestar-etapaadulta.com/>
- Rodriguez, I. (5 de noviembre de 2012). Bienestar Adultos Mayores. Obtenido de http://www.nacion.com/vivir/bienestar/adultos-mayores-manegan-mejor-emociones_0_1303469653.html

Salovey, & Mayer. (1997). *Rafael Bisquerra*. Obtenido de
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

k. ANEXOS

ANEXO 1. Proyecto de Tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL**

TEMA

LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

AUTORA

Rocio del Cisne Troya Otero

DIRECTORA

Alba Susana Valarezo Correa Mg. Sc

Loja – Ecuador

2015

a. TEMA

LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

b. PROBLEMÁTICA

Los seres humanos somos seres emocionales, por tanto en función al estado emocional en que nos encontremos, ejecutaremos determinadas acciones. A cualquier edad, las personas corren riesgo de sufrir diferentes problemas que incidan directamente sobre su estado emocional, perjudicando de manera instantánea su vida cotidiana y las relaciones con las demás personas que se ven involucradas en su medio.

El Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, tiene como visión garantizar los servicios de atención integral a quienes integran este grupo etario vulnerable, donde se restituya sus derechos dentro de un entorno, familiar, comunitario y social, atendiendo sus necesidades Bio-Psico-Sociales y culturales, tomando en cuenta la promoción del envejecimiento positivo y ciudadanía activa.

La misión del mismo es ofrecer un servicio de calidad y calidez a los adultos mayores, permitiéndoles mejorar su calidad de vida a través de la restitución de sus derechos y fortalecer las acciones tendientes a su bienestar, en relación con su familia y el medio social.

(Diccionario de la Real Academia Española, 2010) En psicología se define el término “emoción” como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica: como reacciones faciales o pulso cardíaco e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto, entre otras.

Existen dos signos o indicadores que nos alertan ante la presencia de un estado emocional alterado estos son: la presencia de emociones dolorosas y la aparición de conflictos continuados en las relaciones sociales o familiares.

Entre algunos factores que pueden predisponer para que un adulto en riesgo desarrolle alteraciones en los estados emocionales, incluyen; Malas relaciones con personas importantes en sus vidas, cambios o alteraciones en su entorno. (Angela, 2010).Según

la edad y el tipo de alteración en el estado emocional, una persona puede mostrar diferentes síntomas. Los síntomas pueden incluir: sensación de nulidad, pérdida de interés en actividades habituales que antes se disfrutaban, dificultad para comprender y expresar sus sentimientos, disminución de la capacidad de tomar decisiones. (Alvarez, 2010)

Con la llegada del individuo al centro comienza un proceso de asimilación y afrontamiento psicológico que, dependiendo de los recursos personales y sociales, pueden derivar en problemas y/o trastornos más o menos agudos y graves en sus estados emocionales. También se pueden producir tendencia al aislamiento social (reduciendo así los contactos con la red social y familiar), etc. (Reeve J. , 2010)

Los adultos mayores que poseen dificultades en los niveles de estados emocionales, tienen dificultad para tener claros sus sentimientos, definir sus sentimientos, describir sus sentimientos sobre las demás personas, diferenciar sus sentimientos en diferentes situaciones, describir cuáles son sus emociones en diferentes situaciones y finalmente no pueden comprender sus sentimientos.

Cuando un adulto mayor posee una inadecuada reparación o regulación emocional, aunque a veces se sienta triste no puede tener una visión optimista, aunque se sienta mal no puede pensar en cosas agradables, cuando se siente triste no puede pensar en todas las cosas positivas de la vida, cuando se siente mal, no puede tener pensamientos positivos, no se preocupa por tener un buen estado de ánimo, no tiene energía ni aun estando feliz, cuando está enfadado no puede cambiar su estado de ánimo, estos acontecimientos de la vida asociados con la tercera edad, pueden acarrear diferentes alteraciones en el estado emocional, los mismos que son sentimientos más intensos de lo que un individuo normalmente puede sentir esporádicamente.

Se dice que quien posee una adecuada reparación o regulación emocional tiene la habilidad de dirigir y manejar las situaciones tanto positivas como negativas de forma eficaz, es la capacidad para inhibir impulsos o conductas inapropiadas o desadaptativa. No se trata de evitar respuestas emocionales en contextos difíciles, ni evitar los

sentimientos negativos, en pocas palabras estamos hablando de la capacidad de percibir, sentir y vivenciar su estado afectivo sin que afecte nocivamente la toma de decisiones o interceda en su vida.

Luego del análisis situacional de la realidad social, es necesario formular el siguiente problema de investigación:

PROBLEMA GENERAL

¿CÓMO MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015?

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja y el Área de la Educación, El Arte y la Comunicación a través de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial forma profesionales con un alto nivel académico, científico técnico y ético, lo que permite problematizar el conocimiento en un proceso de investigación activo en el que intervienen los docentes y alumnos para generar, recrear y aplicar este mismo conocimiento por tal motivo que en calidad de estudiantes de esta carrera estamos formándonos y adquiriendo conocimientos científicos, académicos para enfrentar los problemas sociales, las cuales nos llevan a cumplir con uno de los requisitos estipulados en el reglamento del régimen académico previo a obtener la Licenciatura de Psicorrehabilitadora y educadora especial.

Específicamente esta carrera , que se caracteriza por el trabajo solidario y humanístico ha brindado los espacios respectivos para que sus estudiantes universitarios , realicen los proyectos en el Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, como opción de graduación, la presente investigación propone trabajar con las personas de dicho centro con el objetivo de mejorar el área emocional, adaptando nuevos métodos a las necesidades para las personas con problemas en los estados emocionales a través de talleres de terapia lúdica.

Se cuenta con los recursos tanto bibliográficos como humanos ya que participaran estudiantes de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial y las personas que están en la institución (Adultos mayores), los recursos económicos correrán por parte del investigador y también se cuenta con los recursos físicos como son la infraestructura del centro y materiales utilizados en la investigación del proyecto.

Los resultados de esta investigación servirán para contribuir a los estudiantes de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial con información acerca de los beneficios de los talleres de la terapia lúdica en los estados emocionales de adultos mayores. Los beneficiarios directos serán las personas de avanzada edad que asisten a este centro, además contribuirá en el trabajo de los agentes involucrados en el centro

(psicólogo, trabajador social) que están vinculados también en la orientación y rehabilitación del adulto mayor.

Se debe recalcar que en esta población no se han realizado estudios anteriormente sobre investigaciones de este tipo; es decir no se encuentra en la Universidad Nacional de Loja información similar a esta, por ello se enmarca dentro de los presentes legales, científicos y éticos de toda investigación.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Mejorar los estados emocionales a través de la terapia lúdica en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo-Julio 2015.
- Medir los niveles (atención, claridad y reparación) de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.
- Elaborar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.
- Aplicar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los Estados Emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.
- Valorar la efectividad de la aplicación del taller de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA DE CONTENIDOS

ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

Definición

La función de la emoción

- El valor de las emociones positivas
- Las emociones positivas mejoran la forma de pensar
- Las emociones positivas se relacionan con la salud
- Las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad

Estado emocional

- Estados emocionales positivos
- Estados emocionales negativos

Niveles de los estados emocionales.

- Percepción Emocional
- Comprensión Emocional
- Regulación Emocional

Definición del Adulto Mayor.

Envejecimiento

Proceso de envejecimiento

- Cambios biológicos
- Cambios sociales
- Cambios psicológicos
- Cambios afectivos

Tipos de Envejecimiento

- Envejecimiento normal
- Envejecimiento patológico

Necesidades y expectativas de la vejez

Estado emocional en el adulto mayor

ALTERNATIVA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

TERAPIA LÚDICA

- Función de la terapia lúdica
- Características de la Terapia Lúdica
- Importancia de la Terapia Lúdica
- Beneficios de la terapia Lúdica
- Tipos de Terapia Lúdica
- Duración de la terapia lúdica

Tipos de Juegos y Clasificación

ESTRATEGIAS PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO

TALLERES DE TERAPIA LÚDICA

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.

ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

Definición de emoción

El concepto de emoción, es un concepto controvertido. Si atendemos a las diversas definiciones que podemos encontrar al respecto, existe una amplia variedad de conceptos.

Fernández, (2000) menciona que: “Las emociones se definen como un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática” (p.46).

Harris, (1992) manifiesta que: “Las emociones facilitan la adaptación al entorno social, la comunicación de estados afectivos, regulan la manera en la que los otros nos responden, facilitan las interacciones sociales, y promueven la conducta pro social”. (p.80).

De acuerdo a los autores antes mencionados destacan las emociones como impulsos involuntarios en respuesta a los estímulos del ambiente; las emociones facilitan la adaptación al entorno social y facilitan nuestras interacciones sociales.

La función de la emoción

De acuerdo con (DeCatanzaro, 2001). Las emociones facilitan la adaptación al entorno social de la siguiente manera: Las emociones facilitan la comunicación de estados afectivos, regulan la manera en la que los otros nos responden. Facilitan las interacciones sociales; Promueven la conducta pro social, bajo la influencia del afecto positivo, las personas tienen significativamente más probabilidades de ser prosociales.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el adulto mayor emplee con eficacia las reacciones conductuales apropiadas con el mundo que lo rodea.

Funciones sociales de las emociones

Ekman, (2012) afirma:

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. (p.240)

Mientras que la ira puede generar repuestas de confrontación; emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales del adulto mayor y su entorno.

El valor de las emociones positivas

Fredrikson, (2001) declara que:

Las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc. Aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis. (p.106)

La experiencia de estados emocionales positivos, llevaría al adulto mayor a un pensamiento integrador y flexible que incrementaría los niveles de bienestar futuros.

Las emociones positivas mejoran la forma de pensar

Vivas, (2006) manifiesta que: “El cultivo de estos estados emocionales positivos se está convirtiendo en un valioso recurso terapéutico y también en un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido” (p.40).

El cultivo de estados emocionales positivos del adulto mayor, ayudaría a la transformación de la vida de las personas adultas con problemas en los estados emocionales.

Las emociones positivas se relacionan con la salud

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar. (Fernández Abascal, 2010, p.314)

Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas adultas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica en circunstancias negativas que aquejan al adulto mayor.

Las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad

Existen emociones básicas positivas y negativas que se diferencian entre ellas por su expresión fisiológica y su respuesta es diferente entre nosotros en términos de intensidad y simpatía. Las emociones básicas negativas están conformadas por: el temor, ira, aversión o hastío, tristeza y desprecio. Mientras la emociones básicas positivas por: diversión, orgullo, satisfacción, alivio y contento. (Keltner & Haidt, 2001).

Al aprender el adulto mayor a manejar sus emocionales esto le ayudará a razonar de forma más inteligente y le permitirá tomar mejores decisiones.

ESTADO EMOCIONAL

Ekman, (2009) declara que:

El Estado Emocional es esencial para la salud ya que permite valorar adecuadamente los estímulos externos e internos, sin perjudicar al organismo ni a la mente. Todo aquello que se siente como afecto desagradable o negativo, cuando no se sabe expresar adecuadamente, pone a la persona en riesgo de sufrir una enfermedad física o mental. (p.80)

Es importante que el adulto mayor aprenda a expresar adecuadamente sus estados emocionales. Las emociones en el ser humano poseen un papel fundamental en su supervivencia.

Estados emocionales positivos

Los estados emocionales positivos proporcionan al sujeto que los experimenta una sensación de bienestar entre ellos encontramos: **Alegría**; estado generador de bienestar, que puede ser percibida en toda persona, quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos; **Entusiasmo**: acción y transformación entre uno mismo y los hechos; lo que genera una nueva visión de la vida; **Satisfacción**: se refiere a un cierto grado de gozo para un individuo. Ya en la adultez, hay razones para creer que la emoción seguiría los procesos de cambio y de desarrollo de toda la vida. (Berrocal, 2009, p.111)

Las personas adultas son capaces de incrementar, mantener, o disminuir sus emociones positivas y negativas cuando lo deseen o necesitan; por lo tanto, son capaces de modificar su conducta dependiendo de las situaciones en las que se encuentran las personas.

Estados emocionales negativos

Las emociones negativas como: la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, celos, venganza, la avaricia, entre otras; producen una alteración del estado de ánimo. **Ira**: se origina por la presentación de un obstáculo que se opone a una actividad placentera del sujeto; **Miedo**: momentáneamente hay imposibilidad de encontrar el equilibrio; **Ansiedad**: incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo; **Tristeza**: Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto; **Vergüenza**: sensación humana de conocimiento consciente de deshonor, desgracia, o condenación; **Celos**: respuesta emocional mental y conductual que surge ante la percepción de parte de la persona "celosa" de una amenaza externa que pone en peligro una relación personal importante con la persona "celada"; **Venganza**: consiste en forzar a quien haya hecho algo malo a sufrir el mismo dolor que él infligió; **Avaricia**: deseo desordenado de placer. (Linehan, 2010, p.53)

El adulto mayor con emociones estables, no sólo poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, sino que también son capaces de generalizar estas habilidades a las emociones de los demás favoreciendo de este modo sus relaciones sociales con las personas de su ambiente social.

Niveles de los estados emocionales

Los estados emocionales presentan un conjunto de habilidades en la persona, encontramos: 1) Atención o percepción emocional es la capacidad para identificarlas en otras personas y en uno mismo, además de saber expresarlas adecuadamente; 2) Claridad emocional como la capacidad para comprenderlas en uno mismo y en los demás y 3) Reparación emocional o regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones e influir en nuestros pensamientos. La percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional en las personas, están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional. (Salovey P, 1997, p.215)

Los adultos mayores que reconocen adecuadamente las emociones ajenas, son capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional

Atención o percepción emocional

La atención o percepción emocional se define como la predisposición de los individuos a estar pendientes y a registrar sus emociones y estados de ánimo. Incluye la capacidad de atender a la expresión verbal de las emociones, las configuraciones faciales, los movimientos corporales y el tono de voz, así como la habilidad para discernir entre las expresiones sinceras y fingidas. (Bisquerra, 2006, p.142)

También la atención o percepción emocional es catalogada como un proceso psicológico complejo, que, implica la conciencia de estar alerta y presente para producir distinciones emocionales y cognitivas. Como facetas de atención plena se incluyen: actuar con conciencia, observar sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos. (Salguero, 2010, p.97)

Una buena atención o percepción emocional en el adulto mayor involucra leer de forma adecuada nuestras emociones. Para desarrollar una evaluación acertada de nuestros estados emocionales es necesario tener la capacidad de expresarlas adecuadamente.

La práctica de atención o percepción emocional ayuda a trabajar con todo el espectro de emociones y estados de conciencia de la experiencia humana. incluiría a su vez tres tipos de habilidades: a) habilidad para entender, identificar y registrar mensajes emocionales propios y ajenos en distintos contextos, basándose en estados físicos, comportamentales, objetos, arte, expresiones, lenguajes, etc., b) habilidad para expresar las emociones y sentimientos propios y ajenos de modo adecuado, y las necesidades asociadas a ellos, a través del lenguaje verbal y la comunicación no verbal y c) habilidad para reconocer las verdaderas emociones en los otros y distinguir entre expresiones emocionales honestas y deshonestas. (Carlson, 2002, p.76)

Los adultos mayores que poseen habilidad de saber cómo se sienten las personas de su alrededor deben utilizar dicha información no sólo para mostrar una mayor empatía con ellos, sino también para modificar su comportamiento y adecuarse mejor a las situaciones sociales.

La atención o percepción emocional se ha relacionado de forma general con un mayor conocimiento emocional y una mejor regulación de las emociones. Sí las personas que reconocen adecuadamente las emociones ajenas son capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional, se beneficiarían de la información que sus sentimientos le aportan permitiendo un adecuado procesamiento de la misma. La atención o percepción emocional predice también de forma significativa el nivel de confianza y competencia que poseen las personas. (Fernández-Berrocal, 2011, p.22)

En la medida en que la habilidad de atención o percepción emocional ayude a los adultos mayores a adaptarse a su entorno social, serán capaces de generalizar esta habilidad a su propia vida emocional.

Claridad o comprensión emocional

La claridad emocional se refiere a la capacidad de comprender los estados emocionales. Este nivel está compuesto de cuatro habilidades: a) habilidad para comprender la naturaleza e implicaciones de las emociones, como unas conducen a otras, como cambian a lo largo del tiempo, cómo afectan a las relaciones y cuáles son las consecuencias; b) habilidad para etiquetar emociones y relacionarlas adecuadamente con las palabras; c) habilidad para comprender los sentimientos complejos y emociones ambivalentes y d) habilidad para reconocer las transmisiones entre emociones. (Salmurri, 2004, p.154)

Para comprender las emociones de otra persona, primero debemos comprender nuestros propios pensamientos y sentimientos. El hecho de tener una buena comprensión de nosotros mismos va a ayudar a tener empatía con el otro.

Reparación o regulación emocional

La reparación o regulación emocional se refiere a las habilidades de regular las emociones adaptativamente, decidir si se las considerará relevantes o no en alguna situación específica. Esta capacidad implica poder incrementar o disminuir tanto las emociones positivas como las negativas. (Salovey & Mayer, 1997, p.20)

La reparación o regulación emocional: a) se centra principalmente en cómo las personas influyen sus propias emociones, más que en cómo influyen en las emociones de los otros; b) la utilidad al pensar en la existencia de un continuo de procesos que varían en el grado en que son controlados y conscientes frente a los automáticos e inconscientes. (Pennebaker, 1994, p.90)

Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos y moderar nuestras reacciones impulsivas.

La reparación o regulación emocional son procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos. Por otro lado, estas capacidades de adaptación al ambiente incluyen procesos de afrontamiento de emociones tanto positivas, (ej. alegría, placer), como negativas, (ej. malestar, miedo, ira), superando posturas tradicionales que consideraban únicamente las emociones negativas en el concepto de autorregulación. (Thompson, 1994, p.37)

La reparación o regulación emocional se define como un proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con la finalidad de acceder a las propias metas y considera que su disfunción involucra la presencia de dificultades para: identificar experiencias emocionales específicas, modular la activación fisiológica asociada, tolerar el malestar, confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencias vitales. (Plutchik, 1980, p.55)

Una persona experta en el área emocional elige bien los pensamientos y sentimientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso, evaluando la respuesta emocional que va a dar a determinados problemas.

Mientras que la atención o percepción emocional se desarrolla en los primeros meses de vida y se mantiene estable a través de los años, la Claridad y la Reparación se desarrollan y modifican hasta las últimas etapas de la vida, dependiendo en mayor medida de la experiencia para adquirirse y optimizarse. (Leppanen, 2011, p.140)

En la regulación o reparación emocional el adulto mayor influye en sus emociones, de manera que pueda determinar la forma de experimentarlas y cómo y cuándo expresarlas dependiendo del entorno en el cual se encuentra.

Los recursos que las personas ponen en juego a la hora de resolver sus problemas emocionales se mantienen y optimizan con la edad. Los adultos mayores comprenden y regulan sus emociones de manera distinta de los adultos jóvenes: los primeros presentan

respuestas más flexibles, complejas, heterogéneas, maduras y efectivas que los últimos. Asimismo, en situaciones de problemas con vínculos cercanos, los adultos mayores prefieren la utilización de estrategias de regulación emocional focalizadas en sí mismos, como la reflexión y reevaluación de situaciones. (Blanchard, 2007, p.120)

Los adultos mayores poseen una comprensión más compleja de las situaciones conflictivas. Estos comprenden y regulan sus emociones, presentando respuestas flexibles, maduras y efectivas.

Thayer, (2003) “Las personas con altos niveles de atención o percepción emocional y similares habilidades de Claridad y Reparación presentan los efectos positivos de un mejor procesamiento emocional; identificando expresiones faciales con mayor exactitud, mayor complejidad emocional y mayor sensibilidad” (p.60).

La capacidad para percibir con precisión las emociones de uno mismo está relacionada con la capacidad para evaluarlas en los demás.

La capacidad de asimilar un estado emocional a nuestros pensamientos puede modificar la perspectiva hacia los problemas y cambiar los puntos de vista, mejorando las formas de solucionar los contratiempos. El desarrollo de nuestra habilidad de comprensión emocional nos puede ayudar a entender las dificultades y sacrificios que enfrentan en su diario vivir algunas personas. Finalmente, aquellos adultos que sean capaces de regular sus emociones negativas y mantener las positivas les será más fácil desarrollar competencias más elaboradas relacionadas con la tolerancia a la frustración o la asertividad. (Bisquerra Alzina, 2010, p.47)

Las personas adultas mayores que poseen destreza a la hora de identificar el estado emocional de otras personas ostentan mejores relaciones sociales con las personas de su entorno.

EL ADULTO MAYOR

La OMS, (2010) define como Adulto Mayor a la persona mayor de 65 años y a partir de 1982 introduce el concepto de funcionalidad en este grupo etario, definiendo el estado de salud entre los envejecidos, no en términos de déficit, sino de mantenimiento de la capacidad funcional. "En algunos sujetos la adaptación a los cambios de la vejez no se produce, y se generan daños que pueden ser irreversibles. (OMS, 2010)

En algunas personas adultas, el proceso de envejecimiento produce verdaderos daños irreversibles tanto en la parte física como intelectual.

Rodriguez J. V., (2010) manifiesta que: La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: "un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte" (p.15).

El adulto mayor experimenta transformaciones biológicas, psicológicas y/o sociales del individuo al llegar a la etapa adulta.

Envejecimiento

Sheehy, (2006) declara lo siguiente:

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, que se produce a través de todo el ciclo de vida .Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma. La evidencia científica describe que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, están directamente relacionadas con las oportunidades y privación es que se han tenido durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. (p.84)

De acuerdo con Rodríguez I., (2012). La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad: **La edad cronológica**; nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones. **La edad física**: Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. **La edad psicológica**: Es muy importante tener en cuenta que ningún

cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. **La edad social;** se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas.

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

Proceso de envejecimiento

Según Salvarezza, (1999) en su libro La vejez afirma: “El envejecimiento consiste, básicamente, en el deterioro progresivo de órganos y sistemas del cuerpo. Se refiere a los cambios degenerativos que alteran el funcionamiento de órganos vitales y terminan causando la muerte” (p.114).

En la etapa de envejecimiento se experimenta un deterioro progresivo de órganos y sistemas del cuerpo del ser humano, alterando la función de los mismos y terminando con la muerte del adulto mayor.

Cambios biológicos

El ser humano evoluciona en su interior de una forma diferente a la evolución de su aspecto biológico y por lo tanto la etapa y el proceso de envejecimiento no deben verse como una etapa final sino como una etapa de maduración y de evolución del ser humano, estos cambios biológicos involucraría: **Problemas de irrigación sanguínea:** la caja torácica se vuelve más rígida, con la que a su vez disminuye la capacidad respiratoria. **La sexualidad:** la atrofia de las glándulas sexuales no significa que desaparezca la actividad sexual normal, como se ha creído erróneamente. **Los sentidos:** en el plano funcional de los procesos sensoriales, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen es por ello que existe una precoz limitación de sus funciones. (Reeve J., 2003, p.144)

La persona adulta experimenta problemas en la irrigación sanguínea, problemas en la sexualidad y problemas en los sentidos, al llegar al proceso de envejecimiento algo normal en todos los adultos mayores.

Cambios sociales

Desde el fin de la madurez, el individuo, sufre una confrontación entre sus realizaciones existenciales y sus proyectos ideales. **El desplazamiento social - la jubilación:** supone a menudo, junto a la pérdida de índole económica, la privación de status social y prestigio. **El sentimiento de inutilidad:** a medidas que el anciano va perdiendo facultades, cada vez depende más de los demás. **La soledad:** es la crisis que se produce por la pérdida de personas queridas. (Gross, 2007, p.52)

Los cambios sociales que se producen en el adulto mayor en la etapa de envejecimiento afectan de manera negativa la vida de estas personas presentándose sentimientos de inutilidad, de abandono, de soledad entre otras.

Cambios psicológicos

El Periodo involutivo: se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos y limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida también la **Adaptación psicológica:** sugieren las diversas aptitudes cognitivas del individuo se ven afectadas en distinta medida en el proceso de envejecimiento y **La Memoria:** la memoria inmediata o de hechos recientes disminuye notoriamente, ello conduce a repetir las mismas preguntas y conversaciones. (Plutchik, 1980, p.16)

Los cambios psicológicos que se producen en la vejez afectan de manera significativa las relaciones con las personas de su entorno, limita sus conversaciones, su capacidad para procesar información; el individuo debe realizar un esfuerzo mayor para las relaciones sociales.

Cambios afectivos

Izard, (1997) manifiesta que:

El principal cambio esperable al que va a tener que enfrentarse es a procesos de pérdidas más habitualmente que en otras etapas de su vida la pérdida de sus figuras parentales y de personas significativas en su vida con las que mantenía fuertes lazos a nivel emocional y afectivo. (pp.177, 179-204)

El perder a un ser querido representa un gran trauma emocional que nos hace especialmente vulnerables a padecer una enfermedad física y alteraciones en los estados emocionales.

Etapas del envejecimiento

Desde un punto de vista psicológico Rodríguez B., (2010), sostiene que:

El envejecimiento satisfactorio lo obtienen aquellas personas mayores que favorecen la promoción de su salud física y psicológica, fomentando su autonomía, mediante la práctica de ejercicio físico o el entrenamiento de sus capacidades cognitivas, mejorando su autoestima, manteniendo hábitos de vida saludables, etc., de forma que eviten, en la medida de lo posible la dependencia y el aislamiento con el establecimiento. (p.172)

Los adultos mayores que deseen mejorar sus condiciones físicas, psicológicas y sociales deberán integrar hábitos de salud, alimentación y actividad física en su vida para con ello lograr un envejecimiento óptimo.

Envejecimiento normal

Según Rodríguez J. V., (2010) manifiesta que: “El envejecimiento normal, o primario, implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables, y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo”(p.130).

A lo largo de la vida del adulto mayor desarrollará inevitables cambios tanto físicos como intelectuales debido a la etapa de envejecimiento por la que pasan todos los seres humanos.

Envejecimiento patológico

Schaefer, (2005) en su libro terapia de juegos con adultos manifiesta que:

El envejecimiento patológico o secundario, se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc., y, que no forman parte del

envejecimiento normal por ejemplo, cataratas, enfermedad de Alzheimer y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles. (p.137)

El adulto mayor en la edad adulta sino ha llevado una vida saludable, presentará un envejecimiento patológico producto de los malos hábitos en su vida cotidiana, con consecuencias irreversibles.

Necesidades y expectativas de la vejez

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo empieza a cambiar de forma natural para lidiar con estos cambios físicos Chaman, (2013) recomienda lo siguiente: “Aceptar la realidad, mantener una actitud positiva, visitar al doctor familiar frecuentemente, tener cuidado con los medicamentos que se estén tomando, cambiar los hábitos alimenticios” (p.8).

Después de determinado tiempo el ser humano comienza a sufrir innumerables cambios físicos en su cuerpo; se recomienda implantar actividades físicas y recreativas con las cuales el envejecimiento puede ser más activo y exitoso.

Aspectos negativos de los estados emocionales en el adulto mayor

Katz, (1998) en su libro Psicología de las edades manifiesta que:

Los ancianos en la vejez, se enfrentan no sólo a cambios físicos o a cambios que involucran un deterioro cognitivo, sino que también es probable que manifiesten ciertos sentimientos de abandono o soledad que podrían ser causados a raíz de que algunas veces sus familiares no los comprenden y más bien los toman como si fueran una carga.; Muchas pueden ser las causas por las que se puede deprimir un anciano: entre ellas la continua sensación de abandono y soledad sintiéndose un estorbo, por culpabilidades debido a que pueden sentir respecto a sus errores pasados que ya no puede remediar los suyos, ni los daños causados a otras personas; la inseguridad por desventaja física, extrañando sus años de salud y juventud.(pp. 202, 208-214)

De acuerdo con Katz David, (1998). Entre los posibles factores para que se den cambios en los estados emocionales del adulto mayor estarían: abandono de su familia, su familia se olvida de ellos; jubilación: haber dedicado su vida entera a trabajar, recibir la liquidación y quedar sin trabajo; muerte del cónyuge: perder su compañero de vida;

perdida de hijos: muerte o abandono de sus hijos; soledad: estados de desdicha, sentirse solos; malas relaciones con personas importantes en su vida (padres, hermanos, hijos); haber sufrido abuso o maltrato durante su infancia o juventud; cambios o alteraciones en su entorno. Se puede evitar cambios en nuestros estados emocionales mediante actividades físicas (correr, caminar en el parque), actividades de recreación (salir con amigos y familiares), actividades de relajación (recostarse en la hamaca, ir al río observar paisajes), actividades de cognición (juegos de ajedrez, cartas).

TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR

TERAPIA LÚDICA

Schaefer, (2005) manifiesta lo siguiente:

La terapia lúdica es la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. A través de la terapia lúdica, el terapeuta puede ayudar a desarrollar carencias emocionales y sociales al aprender comportamientos adaptativos. (p.52)

Las actividades lúdicas ayudan al adulto mayor a expresar sus estados emocionales de una mejor manera. También mediante ella puede aprender comportamientos adaptativos para mejorar sus relaciones interpersonales.

La página de Arias, (2015) afirma lo siguiente:

Se puede describir la terapia lúdica como una oportunidad que se les brinda a los adultos mayores a experimentar emociones bajo las circunstancias más favorables. A través de la terapia lúdica los adultos mayores tienen la posibilidad de manifestar sus sentimientos acumulados de tensión, frustración, inseguridad, agresividad, miedo, confusión, etc. Al poder expresar estos sentimientos, los externalizan, se enfrentan a ellos, aprenden a controlarlos. (p.65)

Los adultos mayores pueden expresar sus sentimientos y a la vez aprender a controlarlos, experimentando emociones positivas; incluso los problemas más perturbadores pueden ser confrontados en la terapia lúdica.

Funciones de la terapia lúdica

Según la doctora Álvarez, (2010) en su blog Médicos del Ecuador determina que las funciones de la terapia lúdica son:

Biológicas.- aprender habilidades básicas; relajarse, liberar energía excesiva; estimulación cenestésica, ejercicios; **Intrapersonales.- deseo** de funcionar, dominio de situaciones, iniciativa, comprensión de las funciones de la mente, cuerpo y mundo, desarrollo cognitivo, dominio de conflictos; **Interpersonales.-**Desarrollo de habilidades sociales; **Socioculturales. Imitación** de papeles deseados. (p.6)

La terapia lúdica es utilizada para ayudar a lidiar con emociones difíciles y encontrar soluciones a sus problemas de la misma manera permite cambiar la forma en la que piensan, sienten los adultos mayores.

Características de la terapia lúdica

De acuerdo con González, (2015). Las características de la terapia lúdica deben ser; **Recreativas:** los cuales favorecerán el bienestar de la persona y disminuye el aislamiento.; **Motivantes:** facilitarán que la persona lo tome de base lo aprendido para mejorar su actitud; **Integradores:** Permitirán que el adulto se involucre activamente en las actividades diarias; **Adaptados:** se deberá tomar en cuenta las características de los voluntarios para poder desarrollar un taller (edad, habilidades, estado físico); **Fáciles:** los talleres deben ser sencillos y cortos para que la sesión no se torne tediosa; **Socializadores:** toda actividad deberá dejar una enseñanza a los espectadores, para debatir entre ellos sus puntos de vista; **De calidad más que de cantidad:** no deberá importar la cantidad, la importancia radica en que sea útil para el individuo involucrado.

En su libro *Your Child's Growing Mind* (La mente en desarrollo de su hijo), la Dra. Healy, (2004) considera que:

La terapia lúdica es una poderosa herramienta para el trabajo con adultos. Para los adultos, el juego sigue siendo un vehículo importante, ya que promueve numerosas conductas adaptativas que incluyen la creatividad y la integración mente/cuerpo. El juego propicia a que uno acceda a estados de bienestar y de calma, así como de simpleza y felicidad. Cuando uno está relajado en un juego, es frecuente que aumente su capacidad de empatía e intimidad. (p.85)

De acuerdo a lo manifestado por los autores antes mencionados; La terapia lúdica promueve numerosas conductas adaptativas en el adulto mayor, aumenta su capacidad de empatía e incluso mediante sus múltiples características ofrecen soluciones duraderas en los problemas de estados emocionales.

Importancia de la terapia lúdica

La terapia lúdica difiere del juego normal en el hecho del que el terapeuta ayuda a la persona a tratar y resolver sus propios problemas. se apoya en la forma natural en que las personas aprenden sobre ellos mismos y sobre sus relaciones con el mundo que los rodea. La serie de actividades lúdicas generan una distracción y diversión muy adecuadas, estimulantes y relajantes para todos los participantes del centro logrando una disminución de presencia de alteración en los estados emocionales. (Thompson, 1994, p.40)

Los adultos mayores encuentran en la terapia lúdica la ayuda para resolver sus propios problemas, mejorar sus relaciones con las personas que lo rodean, logrando la mejora de sus estados emocionales.

Beneficios de la terapia lúdica

Según la página Martínez, (2004) manifiesta que:

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos. En cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. (p.4).

De acuerdo con la Dra. Alina Pérez Martínez, (2004). El propósito de la terapia lúdica es de generar beneficios para las personas de la tercera edad, así como de: Fomentar los contactos interpersonales; Propiciar el bienestar y la satisfacción personal; Cultivar empatía y respeto por los pensamientos y sentimientos de los demás.

Tipos de terapias lúdicas

Según Caba, (2010) en el manual de cuentos y fabulas citando a Paliza.R.M. 2007 manifiesta que los **Cuentos**: transmiten una educación moral, facilita en los Adultos la incorporación de pautas de comportamiento basadas en valores sin necesidad de analizarlas y utilizando esas pautas tan pronto se da la circunstancia que lo amerita; **Construcción de bloques**: las personas aprenden a usar su imaginación y a desarrollar sus destrezas creativas mientras trabajan con otros adultos. Ellos aprenden a compartir el espacio y los materiales, a colaborar y a negociar y sobretodo socializar e interactuar con los de su entorno; **Juegos teatrales**: mediante los juegos teatrales la persona desarrolla la auto-confianza y la capacidad de pensar de forma espontánea cuando se trata de situaciones de la vida; **Baile**: aumenta los estados emocionales positivos (risa) y disminuye los estados emocionales negativos) aumento de la sensación de bienestar; **Canto**: esta es una fuente de ayuda mediante el cual vamos a elevar los niveles emocionales del adulto mayor; **Pintura**: con el desarrollo de retratos a través de pinturas la persona va a transmitir sus pensamientos, sentimientos del cuerpo, mente y alma; **Bingo**: a través de esta estrategia la persona manifestará el estado eufórico a los compañeros de grupo, permitirá una mayor socialización entre los individuos involucrados; **Cartas**: la persona puede escribir sus deseos más ocultos; metas a realizar, momentos de tristeza de felicidad ayudando a mejorar su estado de ánimo.

Entre las actividades que hay para el trabajo con adultos mayores encontramos; cuentos, construcción de bloques, juegos teatrales, baile, canto, pintura, bingo, cartas. Todo esto permite mayor socialización del adulto mayor con las personas de su entorno, ayudando a mejorar sus estados emocionales.

Tipos de juego y clasificación

Juego de Expresión Emocional: la descarga emocional en un mecanismo interno natural que tiene una función positiva para cualquier persona, en la prevención de futuras patologías médicas o psicológicas y en la promoción de su salud mental ya que coadyuva a la recuperación de las heridas emocionales del individuo; **Juegos Sociales:** La mayoría de las actividades lúdicas que se realizan en grupo facilitan que los Adultos Mayores se relacionen con otros Adultos mayores, lo que ayuda a su socialización y al proceso de aceptación dentro del grupo social; **Juegos afectivos – emocionales:** Los juegos de rol o los juegos dramáticos pueden ayudar al Adulto Mayor a asumir ciertas situaciones personales y dominarlas, o bien a expresar sus deseos inconscientes o conscientes, así como a ensayar distintas soluciones ante un determinado conflicto. (Ceña, 2013, p.112)

Mediante el juego de expresión emocional el adulto mayor podrá mejorar su salud mental, asimismo la mayoría de actividades lúdicas permite la socialización con personas de su entorno, mientras que los juegos afectivos emocionales van ayudar al adulto mayor a expresar sus emociones y dar solución a algún conflicto emocional.

Duración de la terapia lúdica

Cada sesión de terapia lúdica tiene una duración variable de entre 30 y 50 minutos. Las sesiones tienen generalmente una frecuencia semanal. Las investigaciones sugieren que son necesarias un promedio de 20 sesiones para resolver los problemas. Claro que algunos pueden mejorar mucho más rápido, mientras que la resolución de problemas más serios puede llevar más tiempo. (Caba, 2010, p.65)

Es aconsejable al trabajar con personas adultas establecer un horario para llevar a cabo las actividades lúdicas, el tiempo va a depender de las características físicas y la disposición de trabajo que tenga el evaluado.

ACTIVIDAD N° 1

Tema: Familiarización.

Objetivo: Familiarizarnos con las personas voluntarias del centro.

Forma de aplicación: Grupal

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Presentación en esta primera ocasión informaremos a los voluntarios nuestros datos personales y pediremos que realicen una pequeña presentación.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	10 min.
Este día estableceremos Reglas y acuerdos para cada sesión pidiendo el consentimiento de su participación en las actividades y manifestando la importancia que tienen los talleres lúdicos en el adulto mayor. Formaremos un grupo y pediremos que vayan entrando al centro del ruedo las personas que tengan determinada edad un ejemplo que entre las personas de 50 años, luego las de 60 años de edad, luego las de 70 y así sucesivamente.	<ul style="list-style-type: none">• Área verde• Sillas	35 min.
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 2

Tema: “Juego de las sillas”

Objetivo: Fomentar en el adulto mayor el acto de resiliencia.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Ayudados de una dinámica el baile de las sillas crearemos un ambiente adecuado para nuestro trabajo en grupo en este caso pondremos las sillas alrededor y cada persona por detrás de ellas, pondremos la música y les pediremos que se sienten, solo cuando se detenga la música, el que quede en la silla será el ganador de la actividad esto se hará con la finalidad de establecer un ambiente adecuado de trabajo en equipo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Grabadora• Sillas• Música	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 3

Tema: “Apretar manitos”

Objetivo: Canalizar sentimientos de bienestar en el adulto mayor

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	10 min.
Con la ayuda de pelotitas de plástico blanditas, los voluntarios levantan sus manitos y aprietan contando 1, 2,3 series de 3 y así hasta llegar al 10 con la finalidad de que relajen sus manitos, así mismo les pondremos pelotitas de plástico en el piso y ellos se acercaran y de manera muy sutil la patearan con la pierna izquierda y con la pierna derecha 2 veces permitiendo también la relajación de sus piernas.	<ul style="list-style-type: none">• Pelotitas de plástico• Pelotas blanditas	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 4

Tema: Bolitas de algodón

Objetivo: Potenciar estados de alegría en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo recordaremos nuestro nombre a todo el grupo con la finalidad de que si no entienden la actividad realicen preguntas y se involucren de manera activa.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
Para esta actividad colocaremos a los adultos mayores sentados alrededor de una mesa les iremos dando un sorbete y haremos trocitos de algodón los cuales deben ir inspirando con el sorbete (Espiración, inspiración mediante secuencias rítmicas, 1, 2,3 detener el aire, 1, 2,3 soltar el aire y así mejorar nuestra respiración provocando bienestar y satisfacción en el adulto mayor.	<ul style="list-style-type: none">• Música suave• Grabadora• Sorbete• Algodón• Mesa• Sillas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 5

Tema: "La Gallina Francolina".

Objetivo: Adquirir habilidades para manejar las emociones positivas y negativas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGIA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
En un círculo pasar a una persona al frente con la ayuda de una grabadora y música de relajación creamos un ambiente favorable de trabajo. Luego de esto repetimos unas retahílas en este caso: La gallina Francolina puso un huevo en la cocina. Puso uno, puso dos, puso tres, puso cuatro, puso cinco, puso seis, puso siete, puso ocho, puso un pan de bizcocho. Como las personas están en círculo vamos entonando la retahíla y en quien termine la frase debe pasar al frente a repetirla y así vamos pasando a cada voluntario.	Recursos Materiales <ul style="list-style-type: none">• Música de relajación• Grabadora• Retahílas	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 6

Tema: “Deseos”.

Objetivo: Fortalecer el estado de tranquilidad ante la presencia de personas no gratas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
Después de haber creado un ambiente favorable de trabajo por medio de una canción” gracias a la vida” procedemos a realizar la actividad la cual consiste en liberar los sentimientos a través de la verbalización ,pasamos una persona del grupo al frente y mediante un ejemplo nosotros primero iremos manifestando lo que no nos gusta del lugar, de nuestra casa, de las personas, de la comida en fin todo lo que no nos gusta y seguidamente pedimos al voluntario que manifiesta también las cosas que no le gustan y que le agregue la palabra “desearía que” y así lo ayudaremos a ir expresando sentimientos de manera adecuada en grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música• Grabadora	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 7

Tema: " Mis defectos".

Objetivo: Lograr proyectar de manera apropiada las cosas que les desagradan.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
<p>Sentados en posición cómoda viéndonos los unos a los otros y el terapeuta al frente escucharemos la canción soy rebelde y tendrá que dar su punto de vista cada participante.</p> <p>Procedemos a mostrar figuras de tristeza de alegría, felicidad, terror preguntaremos a los voluntarios que pueden percibir de las figuras que les agrada y que no les agrada de ellas y luego preguntaremos también que es lo que nos agrada de la personalidad de cada uno de los participantes .</p> <p>Frases a utilizar: No me agrada que (lo que nos irrita de otras personas) No me gusta cuando (lo que nos irrita de nosotros)</p>	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción "soy rebelde"• Figuras de Emociones	30 min
Despedida: Agradecimiento por la ayuda prestada. Compromiso para ser más tolerantes		10 min

ACTIVIDAD N° 8

Tema: “Lo positivo y Negativo”

Objetivo: Alcanzar estados de júbilo en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
En una ronda cantaremos vivir mi vida, luego preguntaremos las cosas más agradables de la persona que este a nuestra derecha una por una con la expresión ¿Me gusta cuándo? Ejemplo: (Me gusta cuando María se preocupa si ya comí), acordándonos de alguna buena acción que nuestro compañero ha hecho por nosotros durante la estancia en el centro y así motivaremos a todos los asistentes a recordar y manifestar las cosas que nos agradan de sus compañeros puede también ser; su color de cabello, sus ojos, sus manos, resaltar virtudes, actos y aspectos positivos de cada uno de sus compañeros de grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Canción “Vivir mi vida”	30 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 9

Tema: “Drama terapia”

Objetivo: Conseguir controlar emociones negativas en el adulto mayor (Ira)

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Cada integrante representara un papel, enfadado, alegre, triste, pensativo, Emocionado, risueño, serio, etc., de acuerdo a su papel iremos citándolo al centro del grupo algunos papeles van a repetirse tres veces, entonces diremos que pasen al frente las personas tristes, se les preguntara te sientes triste si la persona manifiesta que sí, le preguntamos ¿por qué? Y si dice no lo juntamos con las personas que tengan el papel de alegres y también le hacemos que manifieste porque se siente alegre.	<ul style="list-style-type: none">• Cartas	30 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 10

Tema: Mis vecinos

Objetivo: Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos propios y de las demás personas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Se le entregará a los participantes una hoja y pinturas para que se retraten luego se les pedirá que se describan uno a uno, luego haremos que se describa el que está a su derecha y su izquierda tanto física como sentimentalmente y a la persona que está en el frente se le hará la pregunta ¿te gustan tus vecinos y por qué? Si dicen no se cambiarán de puesto y deberán decir ¿por qué? y así sucesivamente hasta que se hayan descrito todos.	<ul style="list-style-type: none">• Pinturas.• Lápiz.• Marcadores	35min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		20 min

ACTIVIDAD N° 11

Tema: Pájara pinta.

Objetivo: Desarrollar pensamientos positivos a través de emociones positivas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Así mismo haciendo un circulo vamos a entonar la pájara pinta “estaba la pájara pinta sentada en un verde limón con el pico recoge la rama con la rama recoge la flor” luego de esto vamos a decir la frase yo me siento feliz cuando por ejemplo: yo me siento feliz cuando; Estoy cocinando, cuando como pastel, cuando estoy en familia, cuando es navidad? Decir que es lo que les provoca estados dichosos o tristes. Así mismo yo me siento triste por ejemplo; cuando no me llaman mis hijos por teléfono, cuando no me llevan al parque y así hasta que terminen todos los miembros del grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música relajante (La pájara pinta)• grabadora	30 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 12

Tema: Mi día feliz

Objetivo: Habituarse en el adulto mayor estados de placer

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Sentados en la silla y con la mesa en frente les otorgaremos a cada voluntario una hoja de papel boom, pinturas, lápiz de colores, borrador para que dibujen lo que desean estimulando emociones positivas podemos decirles que dibujen el día más feliz de sus vidas o la persona que más quieren o lo que más les gusta Dibujar (mi estado de ánimo) Seguidamente van a manifestar lo que han dibujado y decir porque dibujaron eso terminando con las preguntas: ¿Yo me siento feliz cuando? ¿Me siento triste cuándo? Qué le provoca placer.	<ul style="list-style-type: none">• Pinturas.• Lápiz.• Hojas• borrador	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro		10 min

ACTIVIDAD N° 13

Tema: Desprecio

Objetivo: Reducir la secuela de daños emocionales respecto al desprecio.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
<p>Narrar un cuento(León y los tres toros)</p> <p>Una vez tres toros hicieron un pacto de amigos y juraron no romperlo, pasara lo que pasara. El pacto consistía en repartirse por partes iguales un pastizal que habían descubierto en los alrededores del bosque, de tal manera que todos pudieran pasear y pastar a su antojo y ninguno invadiera la parte de terreno que les correspondía a los otros dos.</p> <p>Todo iba muy bien hasta que un día un león hambriento descubrió el pastizal con los tres gordos y cebados animales. La boca se le hizo agua de sólo verlos y se propuso darse tres succulentos banquetes. Él problema era que nada podría hacer mientras los toros, que eran animales fuertes y poderosos, se mantuvieron unidos. De modo que ideó un astuto plan para enemistarlos entre sí. Adoptando un aire hipócrita y zalamero, atrajo la atención de</p>	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Manual de Cuentos y Fabulas	35 min

<p>cada uno de ellos por separado y lo convenció de que los otros dos se habían aliado para quitarle su parte del terreno y apoderarse de sus pastos antes de que llegara el invierno.</p> <p>Los toros ingenuamente le creyeron y se llenaron de desconfianza y recelo entre sí, hasta el punto de no moverse cada uno de su pastizal por temor a que los otros dos se lo quitaran.</p> <p>En cuanto los vio separados, el león los atacó uno por uno y se dio los tres succulentos banquetes con que había soñado. “La discordia que divide a los amigos es la mejor arma para los enemigos” Esopo.</p>		
<p>Despedida</p> <p>Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.</p>		10 min

ACTIVIDAD N° 14

Tema: “Mi tesoro”.

Objetivo: Fortificar emociones positivas para una vida satisfactoria.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Recitar la retahíla previamente dicha por el terapeuta “Tengo un gallo en la cocina Que me dice la mentira; Tengo un gallo en el corral Que me dice la verdad” recaltar que se motivara a los adultos mediante una frase las posiciones más preciadas las tengo en casa continuamente enumerar cosas que tenemos que nos producen felicidad (hijos, padre, madre)	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Retahílas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 15

Tema: Risa

Objetivo: Aumentar los niveles de gozo en el adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Presentación de un trabalenguas: Había un perro debajo de un carro, vino otro perro Y le mordió el rabo. Hacer que repitan varias veces el trabalenguas hasta que les salga la pronunciación cuando lo pronuncien mal se producirá una sonrisa y así lo intentaran una y otra vez. Los adultos van a volver hacer niños recordando que en la escuela practicaban esta actividad y les causaba estados dichosos.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trabalenguas	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		5 min.

ACTIVIDAD N° 16

Tema: "Dicha".

Objetivo: Cultivar estados emocionales dichosos para transformar la vida ordinaria del adulto mayor.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	10 min
Comience recitando lentamente cada frase y luego a repetirlas cada vez más rápido. Pablito clavó un clavito. Un clavito clavó Pablito. Hacer que repitan varias veces el trabalenguas hasta que les salga la pronunciación cuando lo pronuncien mal se producirá una sonrisa y así lo intentaran una y otra vez. Socialización: ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trabalenguas	35 min.
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min.

ACTIVIDAD N° 17

Tema: " Estados Negativos"

Objetivo: Disminuir el desahogo de las expresiones de tristeza.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
<p>Cuento "Familia"</p> <p>Monito, hijo, cierra los ojos por favor, ya duerme..." dijo la mamá monita. "Ya es hora de dormir estoy muy cansada, anda, duérmete..."</p> <p>Pero el monito solamente quería jugar. La mamá mona estaba muy pero muy triste y cansada. Hace mucho tiempo que dejaron su casita.</p> <p>Por eso, resolvió, irse a dormir a otro árbol.</p> <p>"Estoy con miedo de la oscuridad..." dijo el monito casi a punto de llorar, mientras la luna lo miraba...</p> <p>¿Miedo a la oscuridad? No lo creo... Exclamó la luna y explicó: "La oscuridad no hace daño a nadie... La noche es bonita llena de estrellas, es tranquila, buena para descansar.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cuento la Familia	30 min

<p>En la noche todas y todos duermen, grandes y pequeños, caballos, bueyes y pajaritos...”</p> <p>“Nadie debe tener miedo a la oscuridad.</p> <p>Cierra los ojos monito que yo te voy a cantar una canción para que duermas bien...” le dijo la luna. El monito cerró los ojos y la luna canto así: “Buenas noches... hasta mañana. Duermes bien... sueña conmigo un lindo sueño... lindo muy lindo, hasta mañana...”El monito se adormeció y la luna fue a llamar a la mamá mona. “¿Cómo logró dormir a mi hijo, doña Luna?” Preguntó la mamá monita. “Le canté una canción... a todos y todas los pequeñitos les gustan mucho las canciones y que los acaricien mientras duermen”.</p> <p>“...Enséñeme esa canción doña Luna”, le pidió la mamá mona. La luna enseñó a la mamá mona su canción. Entonces la mamá mona fue a acostarse junto a su hijito abrazándolo con ternura. Feliz doña Luna siguió su camino pues sabía que ahora las familias cuidarían mejor sus hijitos.</p>		
<p>Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.</p>		<p>10 min.</p>

ACTIVIDAD N° 18

Tema: “miedo, apatía”

Objetivo: Consolidar estados de serenidad ante la presencia de emociones negativas.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Se proyecta la grabación y las personas imitaras el sonido de los animales que han escuchado uno por uno, oso, león, tigre, culebra, sonidos temblorosos, lluvia. Noche, tronar de pájaros. Se trabaja únicamente con las personas que posean una buena audición. Preguntaremos cuales sonidos les gustaron y cuales les desagradaron y ¿por qué? Porqué les produce miedo, que sienten y decirles que escriban en un papel todo lo negativo que han sentido y lo voten a la basura desechando estos estados de pesar.	<ul style="list-style-type: none">• Sonidos de animales• Sonidos ambientales• Grabadora	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 19

Tema: “pañuelos”

Objetivo: Vigorizar la emoción de elevación (cooperar, ayudar, ser mejores personas) en el adulto mayor

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Ayudados de un pañuelo en una área verde formaremos un círculo en el cual entraran uno a uno a describir como está el día y que es lo que les gusta más ‘por ejemplo me gustan las nubes, me gusta el cielo, me gustan los pájaros que observo, me gusta el sol, me gusta el tronar de los pájaros, me gusta el color de las ramas describiendo sentimientos positivos hacia todo lo observado. También pedimos la colaboración de otro compañero para que le vaya ayudando a describir alternadamente hasta que hayan pasado todos los integrantes del grupo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pañuelo• Área Verde• Música Relajante	35 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 20

Tema: “la ronda”

Objetivo: Acrecentar actitudes de gratitud

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
Formar parejas de forma aleatoria frase “me gusta mi amiga (o) <ul style="list-style-type: none">• Es buena• Es linda• Me quiere• Me estima• Me ayuda Esto lo harán mediante frases que previamente irán cogiendo de la mesa central cada frase tendrá un color de hilo diferente. Cada participante ira diciendo su frase y aumentando por qué... y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los participantes del grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Hilos de colores• Frases impresas	35 min
Despedida y agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 21

Tema: “Mi sonrisa.”

Objetivo: Dotar al adulto mayor de fuentes de optimismo.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• terapeuta.• Adulto Mayor• Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción de la vida es un carnaval• Frases impresas	5 min.
En grupo y formando un círculo, se dispondrá en la mesa central las siguientes frases Yo sonrío cuando... Me pone feliz que... Me siento dichosa... Los voluntarios irán mencionando en voz alta todos los actos que les producen alegría y con ello lo que les despierte una sonrisa, luego irán topando en el hombro a otro miembro del grupo para que vaya pasando al frente del círculo y así hasta que hayan pasado todos los integrantes.		40 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 22

Tema: Felicidad

Objetivo: Emplear la fluidez (control de emociones) para una mejor calidad de vida

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min
Leeremos un cuento el cual ayudara a proyectar sentimientos Un sastre y un platero iban caminando juntos por el mundo, cuando una tarde oyeron una música a lo lejos. Se quedaron asombrados al ver allí a muchos hombrecitos y mujercitas muy pequeños, que bailaban en coro y saltaban con mucha alegría; y estaban cantando aquella canción rara y alegre que habían oído desde lejos. En el centro del corro había un viejecito un poquitín más alto que los otros, con un Traje de colorines y una barba larguísima y blanca. El sastre y el platero se quedaron un buen rato mirando a los bailarines, y en esto, el viejecito los vio y los llamó para que se sentaran a su lado; el platero era muy decidido y entró el primero en el corro. El sastre era algo más tímido, y	<ul style="list-style-type: none">• Cuento de Manual de Fabulas y cuentos “ el sastre”	35 min

<p>al principio no se atrevía, pero al fin perdió el miedo porque los veía a todos tan alegres y simpáticos. Los dos caminantes se sentaron junto al viejecito, y los otros siguieron bailando y Cantando; y de pronto, el viejecito sacó un cuchillo enorme que llevaba en el cinturón, empezó a afilarlo y miró a los caminantes. Ellos se quedaron muertos de miedo; y el viejecito, sin decir una palabra, agarró al platero y le cortó de dos tajos el pelo y la barba, y luego hizo lo mismo con el sastre. El viejecito se echó a reír y les dio unas palmadas en la espalda, y entonces se les pasó el miedo. Luego el viejecito enseñó unos montones de carbón que había allí a su lado, y les dijo por señas que se metieran el carbón en los bolsillos. Los caminantes no sabían para qué iba a servirles el carbón, pero no quisieron desairar al viejo y se llenaron los bolsillos, y luego se despidieron y se marcharon a buscar alguna casa donde pasar la noche. Llegaron al valle, y oyeron que la campana de algún convento daba las doce; y en aquel momento, los duendecillos dejaron de cantar y reír, y el campo se quedó sólo callado a la luz de la luna. Los caminantes encontraron una posada, y</p>		
---	--	--

<p>se echaron a dormir sin desnudarse, porque estaban cansadísimos. Por la mañana, al sentir que el traje les pesaba mucho, se metieron las manos en los bolsillos y se quedaron de una pieza; ya no tenían carbón, sino grandes pedazos de oro puro. Y además les había vuelto a salir el pelo y la barba. Estaban encantados; de la noche a la mañana se habían convertido en hombres ricos, sobre todo el platero, que era un aprovechado y se había metido mucho carbón en los bolsillos. Y como era tan ambicioso, le dijo al sastre que sería mejor quedarse allí y volver por la noche a la colina para pedirle más carbón al viejecito. Pero el sastre dijo: -Yo me contento con lo que tengo; ahora pondré un buen taller, me casaré con mi novia y seré muy feliz.</p> <p>Pero el platero se puso muy pesado, y el sastre se quedó en la posada para hacerle compañía. Cuando ya se había puesto el sol, el platero cogió un par de sacos para llevarse todo el carbón de la colina, y al salir la luna, fue en busca de los duendes, y se encontró cantando y bailando como la noche anterior. El viejecito le volvió a cortar el pelo y la barba, y le dijo por señas que cogiera carbón; el platero se llenó</p>		
---	--	--

<p>bien los bolsillos y cargó los sacos hasta el borde, y luego se volvió a la posada donde le esperaba el sastre y se echó a dormir. Y, en cuanto se despertó, metió las manos en los bolsillos. ¡Qué disgusto se llevó! ¡Sus bolsillos y los sacos estaban llenos de carbón! Pero lo peor fue que también se había vuelto carbón el oro que tenía la mañana anterior. Estaba tan desesperado que quiso tirarse de los pelos, pero entonces se dio cuenta de que el pelo no le había crecido, y estaba rapado sin barba. Se echó a llorar, y comprendió que le había pasado aquello por ambicioso; el sastre se despertó al oírle llorar, y como era muy bueno dijo a su compañero:</p> <p>-Hemos ido juntos por el mundo hasta ahora; quédate conmigo y nos repartiremos mis riquezas. El sastre cumplió aquella promesa, pero el platero ambicioso tuvo que llevar toda la vida una gorra porque el pelo no le volvió a crecer.</p>		
<p>Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad.</p>		<p>10 min</p>

ACTIVIDAD N° 23

Tema: Tristeza

Objetivo: Incrementar estados de alivio en los adultos mayores

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Ayudados de la canción “gracias a la vida” formando un círculo y entonando esta canción pasara un voluntario al frente a dar gracias a la vida y sobre todo a Dios por las dichas concedidas a lo largo de nuestra vida y también por las tristezas las cuales les han ayudado a ser mejores cada día. Primero entonar un párrafo de la canción el que le agrade más y decir las cosas buenas que Dios le ha concedido y las tristezas también que ha vivido, será voluntariamente uno a uno al centro del círculo.	<ul style="list-style-type: none">• Música “canción gracias a la vida”• Grabadora	35min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 24

Tema: Gritos

Objetivo: Comprender la importancia de controlar nuestras emociones.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Una vez reunidos todos los miembros en forma circular socializaremos un poco acerca del día que estamos presenciando con la finalidad de involucrar a todos los miembros del grupo en la conversación se ira pidiendo comentarios uno a uno. Seguidamente pediremos que uno a uno vaya pasando al frente y le pediremos que haga un gesto de enfado y que diga que cara pone cuando algo no le gusta, que es lo que dice el individuo debe gritar lo más fuerte; no me gusta... y después decir ¿cómo me sentí?	<ul style="list-style-type: none">• Laminas con dibujos de diferentes estados emocionales.	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 25

Tema: “Baile”

Objetivo: Proyectar sentimientos eufóricos en el grupo

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En el área verde debemos desplazar a todo el grupo involucrando movimientos de manos y coordinando pies a la vez, los individuos se tendrán que desplazar de un lado a otro y luego agregaremos a esta dinámica un poco de música con la canción Las Avispas (Juan Luis Guerra) se pedirán voluntarios al frente para que realice un movimiento y el grupo le imite y así hasta que la mayoría de los integrantes pase a realizar un movimiento al frente. Luego socializaremos preguntando a los participantes como se sintieron con la actividad.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Canción las avispas (Luis Guerra)• Grabadora	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 26

Tema: “Tachuelas”

Objetivo: Despertar sentimientos gratificantes en los adultos mayores.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En esta actividad se utilizara una puerta y tachuelas, comenzaremos dando 5 tachuelas a cada participantes les diremos que detrás de la puerta iremos acordándonos de las veces que hemos hecho daño a alguien ya sea verbal o físicamente se ira colocando la tachuela con cada sentimiento luego diremos en voz alta uno a uno que lamentamos haber actuado de esa forma (pidiendo disculpas) por cada tachuela puesta detrás de la puerta y procedemos a sacarla. Después preguntaremos si la puerta está igual como al principio o si tiene algo diferente. Es fundamental que comprendan que nuestros actos, conductas y comentarios tienen un importante efecto en las otras personas. Una vez hecho el daño se queda ahí como una huella imborrable.	Recursos Materiales <ul style="list-style-type: none">• Tachuelas• Puerta	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 27

Tema: “aspirador.”

Objetivo: Dominar las emociones negativas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Apoyados de una mesa y sillas colocaremos a los adultos mayores en la sala social para poder realizar esta actividad, se colocara trocitos de papel para aspirarlos con un sorbete o tubito de papel (los papelitos tendrán frases(soy feliz, soy alegre, me gusta la vida, soy querido) así mismo ellos tendrán que decir voluntariamente Soy feliz cuando... Soy alegre porque... Me gusta mi vida porque... Soy querido por quien... Estableciendo frases positivas en la vida de los adultos mayores del centro ayudando a mejorar su estado emocional.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Trocitos de papel• sorbete	35 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 28

Tema: “mis emociones.”

Objetivo: Generar emociones positivas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Para esta actividad se dará un globo a cada participante en el cual le pediremos que dibuje con un marcador cara feliz, cara triste, cara de sorpresa Si ha dibujado en su globo sentimiento de felicidad le daremos también uno con cara de tristeza iremos preguntando ¿Que emoción te gusta o te desagrada y por qué? Si nos dice que le agrada la emoción de felicidad le diremos que nos devuelva entonces la tristeza y que nos diga que lo pone triste y que lo pone feliz.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Globos de colores• Marcadores	45 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 29

Tema: el vagón

Objetivo: Adaptar una actitud de pensamientos positivos ante las adversidades.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales	5 min.
En grupo y en forma circular en el área verde del centro les pediremos a los participantes que formen dos filas y se vayan moviendo imitando la marcha de un tren y haciendo el sonido del mismo, cuando el supervisor nombra una estación los participantes deberán cambiarse de lugar cuando la orden de salida ,todos desalojaran el tren, por ejemplo; El supervisor dirá llegamos a (san Sebastián) los participantes se cambiaran a la otra fila y cuando diga queridos pasajeros terminan las estaciones los participantes imitaran la salida por la puerta del tren.	<ul style="list-style-type: none">• Área Verde• Música el tren	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 30

Tema: “Odio.”

Objetivo: Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min
En forma grupal y formando un círculo le daremos a un participante una pelota suave al mismo tiempo indicaremos que deberá lanzar la pelota y con ella lanzar su estado negativo por ejemplo la frase será “odio que...” acompañado de la pelota y luego repiten “haré todo lo posible para cambiarlo” Socialización ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan de ello? Se les indicará a los voluntarios que la actividad servirá para eliminar los estados emocionales positivos que se presentan en nuestra vida día a día.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pelota	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 31

Tema: “Abrazos”

Objetivo: Desarrollar un estilo asertivo de sus estados emocionales.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
En el área verde los participantes caminarán aleatoriamente acompañados de una música suave de fondo, con la mirada firme al centro a la primera persona que crucen la abrazarán y le darán la flor que tienen en sus manos y seguirán su camino así hasta a ver abrazado a todos los participantes del grupo Socialización ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan de ello? Los participantes irán dando su punto de vista de la actividad	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Área verde• Grabadora• Música suave• Flores	35 min
Despedida Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		10 min

ACTIVIDAD N° 32

Tema: “Satisfacción”

Objetivo: Obtener satisfacción (estados positivos) al momento de ejecutar actividades

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO.
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor Recursos Materiales:	5 min.
Colocaremos a los participantes en forma circular en el área verde y seguidamente pondremos bolsas blancas en sus zapatos después rociaremos pintura con una brocha y haremos que caminen por toda el área verde dejando sus pasos, con esto iremos sensibilizándolos con un dialogo acerca de las huellas que van dejando a lo largo de sus vidas con todas las personas que interactúan por lo cual hay que ser generosos ,respetuosos y amables con las demás personas para que la huella que dejemos sea imborrable.	<ul style="list-style-type: none">• Música relajante• Zapatos• Brocha• Pintura	30 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad.		15 min

ACTIVIDAD N° 33

Tema: “Miradas”

Objetivo: Habituarse al contacto visual para una mayor expresión de emociones.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo.	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
De pie, los participantes forman un círculo. Cada persona hace contacto visual con otra persona en el lado opuesto del círculo. La pareja camina a través del círculo y cambia posiciones, mientras mantienen contacto visual. Se les entregará flores de papel para que intercambien. Muchas parejas pueden cambiar posiciones al mismo tiempo y el grupo debe tratar de asegurarse que todos en el círculo hayan sido incluidos en el intercambio. Se debe intentar hacerlo en silencio y luego intercambiar saludos en el centro del círculo.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Flores de papel• Música Relajante.	40 min
Agradecimiento por la ayuda prestada en la actividad y motivarles para el siguiente encuentro.		15 min

ACTIVIDAD N° 34

Tema: “Hola, Hola”

Objetivo: Aprender a utilizar las emociones positivas como guía para la resolución de problemas de la vida diaria.

Forma de aplicación: Grupal.

METODOLOGÍA O PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo, en todas las actividades iniciaremos recordando los nombres para facilitar la interacción entre el grupo	Recursos Humanos: <ul style="list-style-type: none">• Investigadora.• Adulto Mayor	5 min.
Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente tres veces por sus nombres. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. Después al frente al voluntario, le preguntaremos que hace cuando está molesto que nos muestre una cara de enfado, qué nos diga cuando se enfada porque, y le diremos que cada vez que se enfade o piense en gritar cuente hasta 10 y se retire del lugar hasta que esté más calmado así controlara sus emociones y esto ayudara a resolver sus futuros problemas.	Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Música relajante	40 min
Despedida y Agradecimiento por la ayuda prestada en todas las actividades.		15 min

5. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.

La validación de la propuesta se confirmará a través de la aplicación del re-test TMMS24, el cual verificará la mejora de los estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional), en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.

f. METODOLOGÍA

El enfoque de esta investigación será de carácter mixto, es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuanti-cualitativo.

Se utilizarán el método **analítico- sintético e inductivo**, que permitirán analizar cada uno de los elementos del fenómeno de estudio para luego comprenderlo como un todo, y gracias a esto se podrá realizar la construcción adecuada de la revisión de literatura, entender e interpretar los resultados, realizar la discusión, las conclusiones y recomendaciones. El **método descriptivo** permitirá evaluar ciertas características de una situación particular, en este caso para describir y valorar las actividades de terapia lúdica.

Los instrumentos aplicados en esta investigación serán el **TEST TMMS24** el cual permitirá medir los tres niveles emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional, reparación o regulación emocional). De igual manera se llevará un **REGISTRO DE ACTIVIDADES** para ir registrando y evaluando los objetivos que se alcanzarán con las actividades planteadas previstas en el taller de terapia lúdica.

El trabajo de campo se llevará a cabo en el Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015, con el objetivo de mejorar los estados emocionales, adaptando nuevos métodos a las necesidades para las personas con problemas en los estados emocionales

El diseño utilizado se efectuará a través de talleres de terapia lúdica las cuales consistirán en 34 actividades que serán aplicadas a los adultos mayores del centro de manera grupal, en un lapso de 30 a 45 minutos, esto se realizará 3 veces por semana los días martes, miércoles y jueves.

Se aplicará el test TMSS24 con la finalidad de obtener un diagnóstico de los niveles de estados emocionales (atención o percepción emocional, claridad emocional y reparación o regulación emocional) de los adultos mayores que asisten al centro. La aplicación del

test se realizará de manera individual, sin límite de tiempo, el cual constará de 24 preguntas, luego se elaborará y se aplicará el taller de actividades para mejorar los niveles de los estados emocionales a través de talleres de terapia lúdica.

Concluida la aplicación de la propuesta, se reaplicará el test TMMS24 el cual servirá para validar los resultados de la propuesta de terapia lúdica y determinar su efectividad.

Población	Muestra
21	18

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS HUMANOS			
<input type="checkbox"/> Estudiante de Psicorrehabilitación y Educación Especial <input type="checkbox"/> Docentes universitarios <input type="checkbox"/> Personal del Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1 <input type="checkbox"/> Adultos Mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1.			
RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Resma de papel boom	3,00	4,00	12,00
Reproducción bibliográfica	500,00	0,02	10,00
Materiales para la propuesta de cambio	50,00	5,00	250,00
Adquisiciones de textos	1,00	35,00	35,00
Material Audiovisual	4,00	10,00	40,00
Servicio de internet	5,00	20,00	100,00
Reproducción de insumos técnicos	200,00	0,02	4,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Derechos de grado	2,00	80,00	160,00
Reproducción de tesis	2000	0,20	400,00
Empastado de tesis	5,00	5,00	25,00
Diseño de diapositivas	1,00	100,00	100,00
TOTAL			1136,00

Los recursos económicos y financieros en su totalidad de la presente investigación, serán financiados por el autor.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, R. (7 de Diciembre de 2010). *Médicos del Ecuador*. Obtenido de http://www.medicosecuador.com/Rocio_Alvarez/articulos/terapiajuegoa.htm
- Angela, C. (2010). *Unicef*. Obtenido de http://www.unicef.org/republicadominicana/Manual_de_Cuentos_y_fábulas.pdf
- Arias, C. (23 de Enero de 2015). *Centro Psicológico de México*. Obtenido de <http://centropsicológico.blogspot.com/2010/04/terapia-de-juego-centrada-en-el-niño.html>
- Berrocal, F. (2009). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Madrid: KAIROS.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y Bienestar*. España: Praxis.
- Blanchard, F. (2007). *Las emociones a través del curso vital y la Vejez*. Sao Paulo: Kairos.
- Caba, A. (2010). *Manual de cuentos y fábulas*. Republica Dominicana: Persi.
- Carlson, R. (2002). *Abuelos: No se ahoguen en un vaso de agua*. México: ALAMAH.
- Ceña, D. P. (2013). *Cuidados en personas mayores con alteraciones cognitivas y emocionales*. España: Editorial Dykinson, S.L.
- Chapman, L. (9 de Octubre de 2013). *Asociación Canadiense de Salud Mental*. Obtenido de <http://www.rcinet.ca/es/2013/10/10/enfermedades-mentales-preocupan-a-canadienses/>
- Charles, D. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*. Madrid: Alianza.
- DeCatanzaro, D. A. (2001). *Motivación y Emoción*. Mexico: Pearson.
- Diccionario de la Real Academia Española*. (2010). Obtenido de <http://www.despazio.net/activos/textos/Emociones.pdf>
- Ekman, P. (2009). *Sabiduría Emocional*. BARCELONA: KAIROS.
- Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA.
- Fernandez Abascal, E. (2010). *Psicología de la Emoción*. Colombia: PIRÁMIDE.
- Fernandez, E. J. (2000). *Aprende a cambiar tu estado emocional*. México: GESTIÓN.

- Fernández-Berrocal, P. (2011). *European Journal of Education and Psychology*.
Obtenido de <http://www.ejihpe.es/index.php/journal/announcement/view/5>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American psychologist*, 218.
- González, L. L. (9 de Febrero de 2015). *Recreación para el adulto mayor*. Obtenido de http://www.monografias.com/usuario/perfiles/leonela_soulary_gonzalez
- Gross, J. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Mexico: Paidós.
- Harris, P. L. (1992). *Los niños y las Emociones*. Barcelona: Alianza.
- Healy, J. (4 de marzo de 2004). *La mente en el Desarrollo de su hijo*. Obtenido de www.psicologia.com
- Izard, C. E. (1977). *Psicología de las Emociones*. New York: Plenum.
- Katz, D. (1998). *Psicología de las Edades*. New York: Morata.
- Keltner, & Haidt. (14 de Enero de 2001). *Emotional Intelligence and Social Interaction*.
Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>
- Leppänen, A. (2011). *Crisis emocionales*. Madrid: Praxis.
- Linehan. (2010). *Desarrollo social y emocional en la edad adulta y vejez*. Valencia: PAIDOS IBERICA.
- Lopez, A. (2010). Aspectos psicológicos y psiquiátricos del Adulto Mayor. *Instituto Nacional sobre el Envejecimiento*.
- Martínez, D. A. (01 de Octubre de 2004). *Adultos Mayores*. La Habana, Cuba.
- OMS. (07 de Marzo de 2010). *Etapa Adulta*. Obtenido de <http://www.vital-bienestar-etapaadulto.com/>
- Pennebaker, J. W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Salvador: ALIANZA.
- Plutchik, R. (1980). *Las Emociones*. Nueva York: Harper.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. España: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. Barcelona: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.
- Rodríguez, B. (2010). *Los motivos y las emociones en la vejez*. Barcelona: UNED.
- Rodríguez, I. (5 de Noviembre de 2012). *Bienestar Adultos Mayores*. Obtenido de http://www.nacion.com/vivir/bienestar/adultos-mayores-manegan-mejor-emociones_0_1303469653.html

- Rodriguez, J. V. (2010). *Los cuidados del Anciano*. Mexico: Diana.
- Salguero, J. M. (2010). *Percepción Emocional*. Francia: Paidós IBÉRICA.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad Emocional: Estrategias para educar las emociones*. Londres: Praxis.
- Salovey, & Mayer. (1997). *Rafael Bisquerra*. Obtenido de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Salovey, P. (1997). *Emotional Intelligence*. Madrid: Pirámide.
- Salvarezza, L. (1999). *La Vejez: Una Mirada Gerontológica Actual*. Madrid: Paidós.
- Schaefer, C. E. (2005). *Terapia de Juegos con Adultos*. Mexico: Manual Moderno.
- Sheehy, G. (2006). *Crisis de la Edad Adulta*. Cali: GRIJALBO.
- Thayer. (2003). *Emociones: Las razones que la razón ignora*. Costa Rica: Piramide.
- Thompson. (1994). *Educación Emocional*. Argentina: Instituto Andaluz.
- Vivas, M. (2006). *Educación las Emociones*. Madrid: Dykinson.

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	MARCO TEORICO	OBJETIVOS	METODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
LA TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015.	¿CÓMO MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERÍODO MARZO- JULIO 2015?	ESQUEMA DE CONTENIDOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR Definición La función de la emoción <ul style="list-style-type: none"> El valor de las emociones positivas Las emociones positivas mejoran la forma de pensar Las emociones positivas se relacionan con la salud Las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad Estado emocional <ul style="list-style-type: none"> Estados emocionales positivos Estados emocionales negativos Niveles de los estados emocionales. <ul style="list-style-type: none"> Percepción Emocional Comprensión Emocional Regulación Emocional Definición del Adulto Mayor. Envejecimiento Proceso de envejecimiento <ul style="list-style-type: none"> Cambios biológicos Cambios sociales Cambios psicológicos Cambios afectivos Tipos de Envejecimiento <ul style="list-style-type: none"> Envejecimiento normal Envejecimiento patológico Necesidades y expectativas de la vejez Estado emocional en el adulto mayor ALTERNATIVA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR	OBJETIVO GENERAL Mejorar los estados emocionales a través de la terapia lúdica en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.	Analítico Sintético Inductivo	Observación Test de TMMS24 (estados emocionales) Registro diario de actividades. Re test de tmms24 (estados emocionales) Evaluación de estados emocionales en el adulto mayor	Determinación de la efectividad de los talleres de terapia lúdica en el adulto mayor para mejorar los estados emocionales.
			OBJETIVOS ESPECIFICOS Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015	Analítico Sintético Inductivo	Cuadros y gráficos estadísticos Análisis e interpretación	Construcción y elaboración del marco teórico Obtención del Test de tmms24 (estados emocionales) Diseño de materiales y método Tabulación de los resultados y la representación gráfica de cada una de las actividades.
			Medir los niveles (atención, claridad y reparación) de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.	Analítico Sintético Inductivo	Identificación de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.	

		<p>TERAPIA LÚDICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Función de la terapia lúdica • Características de la Terapia Lúdica • Importancia de la Terapia Lúdica • Beneficios de la terapia Lúdica • Tipos de Terapia Lúdica • Duración de la terapia lúdica <p>Tipos de Juegos y Clasificación</p> <p>ESTRATEGIAS PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO TALLERES DE TERAPIA LÚDICA</p> <p>VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.</p>	<p>Elaborar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015</p>	<p>Analítico Sintético Inductivo</p>		<p>Diseño de los talleres de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.</p>
			<p>Aplicar el Taller de Terapia Lúdica para mejorar los Estados Emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015:</p>	<p>Analítico Sintético Inductivo</p>		<p>Realización de los talleres de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.</p>
			<p>Valorar la efectividad de la aplicación del taller de terapia lúdica para mejorar los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.</p>	<p>Analítico Sintético Inductivo</p>		<p>Confirmar a través del test y el re-test la mejora de los estados emocionales en los adultos mayores que asisten al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, de la ciudad de Loja en el período Marzo- Julio 2015.</p>

ANEXO 3. REGISTRO CONDENSADO DE ACTIVIDADES.

#	ACTIVIDADES	REALIZADO		NO REALIZADO	
		f	%	f	%
1	Actividad: Familiarización. Objetivo: Familiarizarnos con las personas voluntarias del centro.	16	89%	2	11%
2	Actividad: "Juego de las sillas" Objetivo: Fomentar en el adulto mayor el acto de resiliencia	15	83%	3	17%
3	Actividad: "Apretar manitos" Objetivo: Canalizar sentimientos de bienestar en el adulto mayor	18	100%	0	0%
4	Actividad: bolitas de algodón Objetivo: Potenciar estados de alegría en el adulto mayor.	16	89%	2	11%
5	Actividad: "la Gallina Francolina". Objetivo: Adquirir habilidades para manejar las emociones positivas y negativas.	14	78%	4	22%
6	Actividad: "Deseos". Objetivo: fortalecer el estado de tranquilidad ante la presencia de personas no gratas.	13	72%	5	28%
7	Actividad: "Mis defectos". Objetivo: lograr proyectar de manera apropiada las cosas que les desagradan.	13	72%	5	28%
8	Actividad: "Lo positivo y Negativo" Objetivo: Alcanzar estados de júbilo en el adulto mayor.	14	78%	4	22%
9	Actividad: "Drama terapia" Objetivo: Conseguir controlar emociones negativas en el adulto mayor (Ira)	15	83%	3	17%
10	Actividad: Mis vecinos Objetivo: Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos propios y de las demás personas.	7	39%	11	61%

11	Actividad: pájara pinta. Objetivo: Desarrollar pensamientos positivos a través de emociones positivas.	16	89%	2	11%
12	Actividad: Mi día feliz Objetivo: Habituarse en el adulto mayor estados de placer	12	67%	6	33%
13	Actividad: Desprecio Objetivo: Reducir la secuela de daños emocionales respecto al desprecio	12	67%	6	33%
14	Actividad: "Mi tesoro". Objetivo: Fortificar emociones positivas para una vida satisfactoria	10	56%	8	44%
15	Actividad: Risa Objetivo: Aumentar los niveles de gozo en el adulto mayor.	10	56%	8	44%
16	Actividad: "Dicha". Objetivo: cultivar estados emocionales dichosos para transformar la vida ordinaria del adulto mayor.	12	67%	6	33%
17	Actividad: "Estados Negativos" Objetivo: Disminuir el desahogo de las expresiones de tristeza	13	72%	5	28%
18	Actividad: "miedo, apatía" Objetivo: Consolidar estados de serenidad ante la presencia de emociones negativas.	16	89%	2	11%
19	Actividad: "pañuelos" Objetivo: Vigorizar la emoción de elevación (cooperar, ayudar, ser mejores personas) en el adulto mayor	16	89%	2	11%
20	Actividad: "la ronda" Objetivo: Acrecentar actitudes de gratitud	14	78%	4	22%
21	Actividad: "Mi sonrisa." Objetivo: Dotar al adulto mayor de fuentes de optimismo	15	83%	3	17%
22	Actividad: Felicidad Objetivo: Emplear la fluidez (control de emociones) para una mejor calidad de vida	14	78%	4	22%

23	Actividad: Tristeza Objetivo: Incrementar estados de alivio en los adultos mayores	15	83%	3	17%
24	Actividad: Gritos Objetivo: Comprender la importancia de controlar nuestras emociones.	16	89%	2	11%
25	Actividad: "Baile" Objetivo: Proyectar sentimientos eufóricos en el grupo	12	67%	6	33%
26	Actividad: "Tachuelas" Objetivo: Despertar sentimientos gratificantes en los adultos mayores	13	72%	5	28%
27	Actividad: "aspirador." Objetivo: Dominar las emociones negativas	15	83%	3	17%
28	Actividad: "mis emociones." Objetivo: Generar emociones positivas	15	83%	3	17%
29	Actividad: el vagón Objetivo: Adaptar una actitud de pensamientos positivos ante las adversidades	13	72%	5	28%
30	Actividad: "Odio." Objetivo: Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas	15	83%	3	17%
31	Actividad: "abrazos" Objetivo: Desarrollar un estilo asertivo de sus estados emocionales	11	61%	7	39%
32	Actividad: "Satisfacción" Objetivo: Obtener satisfacción (estados positivos) al momento de ejecutar actividades	12	67%	6	33%
33	Actividad: "Miradas" Objetivo: Habituarse al contacto visual para una mayor expresión de emociones.	11	61%	7	39%
34	Actividad: "Hola, Hola" Objetivo: Aprender a utilizar las emociones positivas como guía para la resolución de problemas de la vida diaria.	13	72%	5	28%

ANEXO 4. TEST TMMSS-24 / DIAGNÓSTICO DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

- No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.
- No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5

13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer.

El TMMS-24 evalúa los tres niveles de estados emocionales: Atención o percepción emocional, Claridad o comprensión emocional y Reparación o regulación emocional. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Atención o percepción emocional.	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
Claridad o comprensión emocional.	Comprendo bien mis estados emocionales
Reparación o regulación emocional.	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems 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.

PUNTUACION FINALES.

HOMBRES	MUJERES
ATENCIÓN O PERCEPCIÓN EMOCIONAL	
Debe mejorar su atención (poca atención) <21	Debe mejorar su atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Presta demasiada atención >33	Presta demasiada atención >36
CLARIDAD O COMPRENSIÓN EMOCIONAL.	
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad <23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad >36	Excelente claridad >35
REPARACIÓN O REGULACIÓN EMOCIONAL.	
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación <23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación >35

ANEXO 5. FOTOS DEL TRABAJO REALIZADO

- Terapia Lúdica “aspirador “



- Terapia Lúdica “defectos “



- Terapia Lúdica “mis emociones “



- Terapia Ludica “el vagón “



- Terapia Lúdica “miradas “



- Reaplicación del TEST TMMS24



ÍNDICE

	Pág.
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS).....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	6
ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR.....	6
Funciones sociales de las emociones.....	7
ESTADO EMOCIONAL.....	8
Niveles de los estados emocionales.....	10
EL ADULTO MAYOR.....	14
Proceso del envejecimiento.....	15
Etapas del envejecimiento.....	17
Aspectos Negativos de los estados emocionales en el adulto mayor.....	18
TERAPIA LÚDICA.....	19
Funciones de la terapia Lúdica.....	20
Importancia de la terapia lúdica.....	21
Tipos de teapia lúdica.....	22
Duración de la terapia lúdica.....	23
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
f. RESULTADOS.....	26
g. DISCUSIÓN.....	38
h. CONCLUSIONES.....	41
i. RECOMENDACIONES.....	42

j. BIBLIOGRAFÍA.....	82
k. ANEXOS	
a. TEMA.....	87
b. PROBLEMÁTICA.....	88
c. JUSTIFICACIÓN.....	91
d. OBJETIVOS.....	93
e. MARCO TEÓRICO.....	94
ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR.....	96
ESTADO EMOCIONAL.....	98
NIVELES DE LOS ESTADOS EMOCIONALES.....	100
EL ADULTO MAYOR.....	104
PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO.....	105
ETAPAS DEL ENVEJECIMIENTO.....	107
TERAPIA LÚDICA PARA MEJORAR LOS ESTADOS EMOCIONALES EN EL ADULTO MAYOR.....	109
FUNCIONES DE LA TERAPIA LUDICA.....	110
IMPORTANCIA DE LA TERAPIA LUDICA.....	111
TIPOS DE TERAPIA LUDICA.....	112
f. METODOLOGÍA.....	154
g. CRONOGRAMA.....	156
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	157
i. BIBLIOGRAFÍA.....	158
ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	161
ANEXO 3. REGISTRO CONDENSADO DE ACTIVIDADES.....	163
ANEXO 4. TEST TMMSS-24.....	166
ANEXO 5 FOTOS DEL TRABAJO REALIZADO.....	169
INDICE.....	175