



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial

**Terapia ocupacional para actividades cotidianas
significativas en adultos mayores del proyecto
envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de
El Oro, periodo 2022**

Trabajo de Titulación previo a optar por el
Título de Licenciada en Psicorrehabilitación
y Educación Especial

AUTORA:

Jahneth Priscila Jumbo Sánchez

DIRECTORA:

Mg. Sc. Ana Cristina Arciniega Carrión

Loja-Ecuador

2022

Certificación

Loja, 06 de septiembre de 2022

Magíster

Ana Cristina Arciniega Carrión

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Certifico:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del trabajo de titulación : **Terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022**, de autoría de la egresada **Jahneth Priscila Jumbo Sánchez**, previa a la obtención del título de **Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Firmado electrónicamente por:
**ANA CRISTINA
ARCINIEGA
CARRION**

Mg. Sc. Ana Cristina Arciniega Carrión
DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autoría

Yo, **JAHNETH PRISCILA JUMBO SÁNCHEZ**, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular o de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mí del trabajo de titulación en el Repositorio Digital Institucional - Biblioteca Virtual.

Firma:

Cédula de Identidad: 0705240448

Fecha: 16 septiembre 2022

Correo electrónico: jahneth.jumbo@unl.edu.ec

Celular: 0967091480

Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total y publicación electrónica de texto completo.

Yo, **Jahneth Priscila Jumbo Sánchez**, declaro ser autora del trabajo de titulación denominado : **“Terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022”**, como requisito para optar el título de **Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido del trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, 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 del trabajo de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los dieciséis días del mes de septiembre del dos mil veintidós.

Firma:

Autor: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez

Cédula: 0705240448

Correo electrónico: jahneth.jumbo@unl.edu.ec

Dirección: Cantón Marcabelí, provincia de El Oro

Teléfono: 072956149 **Celular:** 0967091480

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Trabajo de Titulación: Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión Mg. Sc.

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de titulación principalmente a Dios que me ha cuidado en este proceso y haberme dado fortaleza permitiéndome llegar a este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, María Sánchez Pogo por ser el pilar fundamental en mi vida, quien me ha brindado su amor, apoyo incondicional y económico en todo este proceso, contribuyendo para el logro de uno de mis anhelados sueños.

Del mismo modo, dedico este trabajo a mi compañero de vida Kleber Ochoa Carreño, por ser mi fuente de inspiración, cariño, motivación, apoyo absoluto e incondicional para cumplir mis metas y objetivos propuestos.

A mis familiares y familia política por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos y que de una u otra manera me apoyaron siempre.

Por último, pero no menos importante dedico este trabajo de tesis, a mis docentes y gestora académica por sus conocimientos que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional, los llevaré presentes en mi corazón.

Jahneth Priscila Jumbo Sánchez

Agradecimiento

Expreso mi sincero agradecimiento a las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, y de manera especial a los docentes de la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, quienes con sus ilustrados conocimientos, consejos, motivación y apoyo contribuyeron a mi formación universitaria.

Agradezco también a mi familia en especial a mí madre María Sánchez y mi compañero de vida Kleber Ochoa por su paciencia, confianza y amor incondicional en todo momento, así mismo doy mi agradecimiento a mis amigas que me apoyaron y motivaron, en particular a Ivanna Espinoza, Mariza Jiménez, Alejandra Villavicencio y Liz González.

De igual manera expreso un agradecimiento especial a la distinguida docente Lic. Ana Arciniega Carrión Mg. Sc, a quien se le designó como directora del trabajo de titulación, colaborando y asesorando a través de sus conocimientos, sugerencias y habilidades que fueron adecuadas para el desarrollo de la presente investigación.

Al GAD Marcabelí con su proyecto envejeciendo juntos, a sus autoridades, dirigentes y adultos mayores quienes me dieron una excelente acogida para desarrollar mi trabajo y llegar a culminar la presente investigación.

Jahneth Priscila Jumbo Sánchez

Índice de Contenidos

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total y publicación electrónica de texto completo.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Figuras.....	ix
Índice de Anexos.....	ix
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco teórico.....	6
4.1. Terapia Ocupacional.....	6
4.1.1. Estado del Arte.....	6
4.1.2. Concepto de Terapia Ocupacional.....	8
4.1.3. Relación de la Terapia Ocupacional y el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas en los Adultos Mayores.....	9
4.1.4. Beneficios de la Terapia Ocupacional en el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas.....	11
4.1.5. Importancia de la Terapia Ocupacional en el desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas.....	11
4.1.6. El Papel del Terapeuta Ocupacional en el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas en los Adultos Mayores.....	13

4.2. Adulto Mayor	15
4.2.1. Definiciones	15
4.2.2. Características del Adulto Mayor	16
4.2.3. Enfoques del Adulto Mayo	17
4.3. Actividades Cotidianas Significativas del Adulto Mayor	18
4.3.1. Definición	18
4.3.2. Tipos/Clasificación.....	18
4.3.3. Estado Psicológico del Adulto Mayor frente a la Incapacidad de realizar Actividades Cotidianas Significativas.....	19
4.3.4. Atención al Adulto Mayor que presenta Incapacidad para realizar Actividades Cotidianas Significativas.....	19
5. Metodología	21
5.1 Tipo de Investigación	21
5.2 Enfoque de la Investigación	21
5.3 Diseño de Investigación	21
5.5 Métodos	22
5.5.1 Método Científico.....	22
5.5.2 Método Descriptivo	22
5.5.3 Método Analítico- Sintético	22
5.5.4 Método Hermenéutico	23
6. Resultados	25
7. Discusión.....	33
8. Conclusiones	36
9. Recomendaciones.....	37
10. Bibliografía.....	38
11. Anexos.....	41

Índice de Tablas

Tabla 1. Actividades de la vida diaria.....	13
Tabla 2. Enfoques del adulto mayor.....	18
Tabla 3. Clasificación de las actividades cotidianas en el adulto mayor.....	19
Tabla 4. Índice de Barthel (IB)	27
Tabla 5. Registro de la encuesta pregunta 1.....	29
Tabla 6. Registro de la encuesta pregunta 2.....	31

Índice de Figuras

Figura 1. Registro de la escala de Barthel.....	27
Figura 2. Registro de la Encuesta pregunta 1.....	30
Figura 3. Registro de la Encuesta pregunta 2.....	32

Índice de Anexos

Anexo 1. Encuesta dirigida a los adultos mayores beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí.....	42
Anexo 2. Índice de Barthel.....	43
Anexo 3. Certificado de Traducción del Abstract.....	45
Anexo 4. Certificado de aprobación para la aplicación de instrumentos en el proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí.....	46
Anexo 5. Fotografías de la aplicación de los instrumentos (Encuesta e Índice de Barthel)....	47
Anexo 6. Propuesta Alternativa.....	48

1. Título

Terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022

2. Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar cómo influye la Terapia ocupacional en el mejoramiento de las actividades cotidianas significativas de los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022. Para ello se utilizó un diseño de estudio de campo no experimental de corte transversal, de tipo descriptiva, explicativa y propositiva, con un enfoque mixto, haciendo el uso de los métodos: Científico, Descriptivo, Analítico y Hermenéutico en una muestra poblacional de 20 adultos mayores con edad de 73 años. Se aplicaron los instrumentos como: la encuesta y el Índice de Barthel, de los cuales se obtuvo como resultado que la mayor parte de los adultos mayores presentan un alto grado de autonomía en ciertas actividades cotidianas significativas como alimentarse, vestirse/desvestirse, bañarse, subir y bajar escaleras; dado que la implementación de las actividades de la terapia ocupacional contribuye a que el adulto mayor realice estas actividades por sí mismo o con el menor número posible de apoyos. Por esta razón se considera importante hacer uso de la propuesta alternativa planteada en este informe de tesis, con el propósito de lograr una máxima independencia y motivación personal, es decir, mejorar sus habilidades, incrementar su autoestima, su sentido de responsabilidad y la participación en sus tareas cotidianas.

Palabras clave: terapia ocupacional, adultos mayores, actividades cotidianas, independencia

2.1. Abstract

The present investigation was carried out with the objective of determining how Occupational Therapy influences the improvement of the significant daily activities of the older adults of the project aging together of the GAD Marcabelí, province of El Oro, period 2022. For this, a design of non-experimental cross-sectional field study, descriptive, explanatory and purposeful, with a mixed approach, using the methods: Scientific, Descriptive, Analytical and Hermeneutical in a population sample of 20 older adults aged 73 years. Instruments such as: the survey and the Barthel Index were applied, from which it was obtained as a result that most older adults have a high degree of autonomy in certain significant daily activities such as feeding, dressing / undressing, bathing, climbing and go down stairs; given that the implementation of occupational therapy activities contributes to the older adult carrying out these activities by himself or with the least possible number of supports. For this reason, it is considered important to make use of the alternative proposal presented in this thesis report, with the purpose of achieving maximum independence and personal motivation, that is, improving their skills, increasing their self-esteem, their sense of responsibility and participation in your daily tasks.

Keywords: occupational therapy, older adults, daily activities, independence

3. Introducción

Abordar la terapia ocupacional realizada a los adultos mayores desde el desarrollo de las actividades cotidianas tiene un alto impacto en el bienestar de estas personas. La clave de todo es vincular sus intereses con la esencia de la terapia ocupacional. El objetivo de relacionar la terapia ocupacional y las actividades cotidianas significativas es ir más allá de la simple rehabilitación.

La vinculación de estas dos variables tiene un sentido integral del adulto mayor, En primer lugar, parte de un reconocimiento de la persona, que pertenece a un entorno y tiene sus propios intereses. Al reconocer esta consigna de manera automática se estimula su parte emocional y afectiva, pues se siente importante, lo cual incide positivamente en sus respuestas a la terapia.

La terapia ocupacional abordada desde las actividades significativas, ayudan al adulto mayor a mantenerse parte de un grupo social, evitar el aislamiento y abrirse a nuevos intereses, en este caso, se está estimulando su salud mental y cognitiva. Esto no significa que se eliminarán los ratos de ocio, pero sí se diversificarán sus actividades, representándose como momentos de descanso.

En cuanto a su vinculación con el entorno, la terapia ocupacional vinculada con actividades significativa se orienta a mantener sus capacidades para realizar actividades cotidianas como cocinar, ayudar con el orden, auto cuidarse, mantener sus capacidades de salir a la calle y realizar cualquier trámite, con o sin ayuda.

En este informe de investigación denominado: Terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022, tiene los siguientes objetivos específicos: Identificar las actividades cotidianas significativas más comunes de los adultos mayores; Relacionar las actividades de terapia ocupacional con el desarrollo de actividades cotidianas significativas en los adultos mayores beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí provincia de El Oro; Proponer estrategias de intervención con relación a las actividades cotidianas significativas con actividades propias de la terapia ocupacional para los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí provincia de El Oro.

Con el propósito de dar un sustento teórico-científico a los objetivos planteados en esta investigación, se inició con la revisión bibliográfica para conocer los enfoques y resultados de trabajos similares. Posteriormente se desarrolló el estudio pertinente en el Cantón Marcabelí, con 20 adultos mayores beneficiarios del programa envejeciendo juntos, aplicando recursos

impresos lo que corresponde a la encuesta y el Índice de Barthel. La investigación toma un enfoque mixto, a su vez, se empleó el método cuantitativo para presentar los resultados mediante gráficos estadísticos con un diseño de campo no experimental, arrojando como resultado que la gran mayoría de adultos mayores tienen autonomía, permitiéndoles desempeñar papeles fundamentales para el manejo de su vida diaria, a su vez demostrando la relación significativa que existe entre las actividades de la terapia ocupacional con las actividades diarias, complementándose con la finalidad de desarrollar un grado mayor de autonomía en los adultos mayores.

En función de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, se elaboró una propuesta alternativa la cual consiste en una guía de estrategias de intervención en terapia ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores, la misma que consta de 20 estrategias que se enfocan en: estimulación cognitiva, psicomotricidad, área de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria.

Como parte de este informe de investigación se recomienda entender desde otra perspectiva el envejecimiento, considerando incluir la terapia ocupacional con la finalidad de garantizar el bienestar de los adultos mayores, alcanzar una vida plena y conseguir la máxima independencia posible.

4. Marco teórico

4.1. Terapia Ocupacional

4.1.1. Estado del Arte

4.1.1.1. Pre Paradigma de la Ocupación.

Este paradigma surgió a principios del siglo XX con las teorías e ideologías que comenzaron a dar forma a la disciplina. Los inicios estuvieron enmarcados en el contexto de la segunda revolución industrial (1850-1914) y la segunda ola del feminismo, caracterizado por una expansión del poder de las mujeres por los Estados Unidos. Se consolidó en 1917 con la fundación de la National Society for the Promotion of Occupational Therapy. (Morrinson, Olivares, & Vidal, 2017, p.7)

Las bases filosóficas sobre las cuales surgió la terapia ocupacional, eran contrarias a los valores y creencias de la época, de esta manera se puede observar a una disciplina con unos fundamentos de intervención terapéutica basados en la filosofía pragmatista, el tratamiento de la moral y el movimiento de artes y oficios en una sociedad donde prevalecía el fundamentalismo teórico, la discriminación de clases y la desigualdad social.

El eje central de la disciplina fue la ocupación, por ende, Morrinson, Olivares, & Vidal (2017) mencionan la primera técnica de la terapia ocupacional, la cual fue elaborada por Eleanor Clarke Slagle y se denominó entrenamiento de hábitos.

4.1.1.2.Paradigma Mecanicista

El paradigma mecanicista surge como respuesta a los cambios sociales, ideológicos, políticos y económicos.

Morrinson, Olivares, & Vidal (2017) explican que:

Los cambios en la concepción de la ciencia generaron un replanteamiento en los fundamentos iniciales de la terapia ocupacional. El nuevo enfoque de la profesión estaría determinado por las prácticas en un contexto afectado por la segunda guerra mundial, con soldados que necesitaban el servicio de rehabilitación.

Por consiguiente, influyó en el nuevo paradigma la forma de relacionarse con la ciencia, pues comienza a visualizarse como una disciplina ligada a la medicina, su intervención se centraba en la aplicación de técnicas para reducir la incapacidad. Este nuevo método implicó comenzar a pensar la disciplina con una visión de funcionalidad y el planteamiento de objetivos concretos.

4.1.1.3.Paradigma de la Ocupación Humana.

El paradigma de la ocupación humana se concibe como un fenómeno individual y subjetivo, su complejidad está determinada por el desarrollo de nuevos conceptos y teorías como la naturaleza del ser humano.

Según, Demichelis & Medicci (2015), “en este contexto surgieron nuevas búsquedas del sentido de la terapia ocupacional, esto incluyó revisar los orígenes de la profesión y la intención de dar respuesta a las necesidades de la salud”.

4.1.1.4.Paradigma Social de la Ocupación.

Este paradigma considera nuevas prácticas y las válidas, hace mención a la terapia ocupacional comunitaria y social.

Demichelis & Medicci (2015) refiere que:

Este paradigma muestra una visión global de la profesión, su servicio está integrado con la necesidad de la sociedad, con los tratados universales referidos a los derechos humanos, y con lo político-social que forma parte de la realidad del individuo.

4.1.2. Concepto de Terapia Ocupacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS), (2019) define la Terapia Ocupacional como:

El conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficits invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social.

La Terapia ocupacional es una profesión que se accede a través de los estudios universitarios. Los terapeutas ocupacionales como miembros de los equipos transdisciplinarios socio-sanitarios tienen contacto directo con personas de todo tipo de discapacidades, dependencia o limitaciones funcionales y/o en su participación social, por lo tanto, la aplicación de los tratamientos de la terapia ocupacional tiene un impacto directo sobre la salud y autonomía personal.

De acuerdo con Jiménez (2018) la terapia ocupacional es “el medio para que los individuos usen al máximo su capacidad en cualquier entorno, razón por la cual, su interés está centrado en la salud y bienestar en cuanto al buen desempeño de las actividades diarias”.

Por otro lado, este autor cita también el enfoque de la Red Europea de Terapia Ocupacional en Educación Superior (ENHOTE) (2018) cuya atención está en la capacitación del individuo con el fin de lograr un buen desempeño ocupacional.

4.1.3. Relación de la Terapia Ocupacional y el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas en los Adultos Mayores

La terapia ocupacional (TO) se encarga de la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación, de modo tal que es una disciplina de relevancia en la satisfacción de necesidades de salud de nuestros adultos mayores, por lo que se centra en las actividades diarias que el adulto realiza, se le atribuye un significado y una relevancia puesto que la terapia ocupacional permite desempeñar roles e integrarnos a la sociedad. Por este motivo lo que se pretende es el generar el desarrollo de las actividades cotidianas más significativas en la vida de estas personas, ya que las mismas permiten retroalimentar los conocimientos y habilidades que tiene el adulto mayor mediante la terapia ocupacional trabajando con diversas actividades, con el fin de mejorar sus capacidades físicas, sociales y psicológicas y así como optimizar sus estilos de vida saludable ayudando a prevenir o reducir los problemas de enfermedades al beneficiarse del ejercicio, permitiéndoles desarrollar capacidades cognitivas y físicas para dejar a un lado el sentimiento de incompetencia. (Cevallos, 2019, p.34)

Gracias a la terapia ocupacional es posible abordar el envejecimiento desde la perspectiva de la autonomía, la actividad y el bienestar general, promoviendo la independencia de las personas mayores en el desempeño de las tareas diarias, con el fin de lograr una mayor calidad de vida. Por esa razón, en la actualidad es una herramienta de trabajo muy efectiva para afrontar los problemas físicos y psicológicos que están vinculados a la tercera edad y los beneficios que conlleva en los adultos mayores y personas dependientes, lo cual ha quedado demostrado.

La terapia ocupacional utiliza actividades significativas para prevenir, mantener, rehabilitar, compensar o adaptar las capacidades de la persona y de su entorno.

Uno de los objetivos primordiales del cuidado del adulto mayor es por medio de la valoración funcional, prevenir la incapacidad y fomentar su independencia, utilizando una serie

de actividades que ayudan a mantener la autonomía, siempre dependiendo de las diferentes afectaciones a nivel cognitivo, psicopatológico y/o motor que el individuo presente. Una de las estrategias que usa el profesional es facilitar las actividades usando materiales didácticos.

Es un recurso terapéutico que se basa en tareas y ejercicios entorno a las actividades cotidianas. Con ello, estimula, previene y rehabilita deterioros funcionales que limitan la independencia de las personas de la tercera edad. Por lo tanto, brinda la oportunidad de experimentar una vejez más satisfactoria y activa. También, funciona para monitorear el estado de salud y bienestar de los adultos mayores. Un buen indicador de calidad de vida es la capacidad de autocuidado, adaptación y participación dentro de la sociedad. Esta terapia tiene enfoques diferentes y son variadas. Son tan flexibles que pueden realizarse de manera individual, grupal y con pacientes en cama. (Canitas, 2020)

La intervención se llevará a cabo en el entorno habitual de las personas mayores, es decir, en sus domicilios, teniendo en cuenta:

El análisis de la realización de las actividades de la vida diaria: Con el fin de evaluar el estado funcional, el análisis ha de incluir, entre otros aspectos: los requerimientos de la actividad y los componentes del desempeño ocupacional (sensoriomotores, cognitivos y psicosociales), los materiales a utilizar y las indicaciones y contraindicaciones de las patologías existentes. El propósito del análisis es detectar el potencial rehabilitador de la persona mayor, identificando las limitaciones que se abordarán en la intervención y las capacidades que conserva.

Entrenamiento: Se utilizarán las actividades de la vida diaria como medio y como fin terapéutico, ajustándolas al ritmo y a las necesidades de cada persona. La intervención se

centrará en la rehabilitación de los componentes deteriorados implicados en el desempeño de las actividades, aprovechando y fomentando las capacidades del individuo.

Adaptación de la actividad: Se llevará a cabo cuando se precise modificar el desempeño normal de la actividad en función de las limitaciones y capacidades de las personas. Se incluirá el uso de ayudas técnicas y el entrenamiento para su manejo.

4.1.4. Beneficios de la Terapia Ocupacional en el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas

En muchos casos, el trabajo que realiza un terapeuta ocupacional suele confundirse con el desarrollo de actividades de entretenimiento para el adulto mayor, es decir, actividades como: *enseñarle a vestir, comer, contar cuentos, bailar o escuchar música tocando palmas*, entre otros pueden parecer actividades de animación, cuando realmente se tratan de actividades de estimulación cognitiva y sensorial.

Por consiguiente, para Durán Juárez, (2018) entre las ventajas más comunes de emplear la terapia ocupacional en los adultos mayores, relacionado en actividades cotidianas significativas encontramos que:

- Mitiga los dolores crónicos
- Mejora la visión
- Retrasa la aparición de la artritis
- Fomenta la memoria
- Facilita el movimiento

4.1.5. Importancia de la Terapia Ocupacional en el desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas

El principal objetivo de la terapia ocupacional es capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria, además de promover su salud, su autonomía, así como el

bienestar y la justicia social, desde un enfoque centrado en la persona. El terapeuta ocupacional persigue estos objetivos mediante el uso de la ocupación y la actividad (significativa y propositiva), adaptando y modificando el entorno, entrenando y asesorando en el manejo de productos de apoyo, etc., pudiendo utilizar otras técnicas de tratamiento complementarias.

Para Ocadiz Parra, (2020) refiere que:

Este nivel de atención es el que más favorece a los adultos mayores que desarrollen sus vidas en su entorno habitual, se compone de un conjunto de actuaciones llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia con el fin de atender sus necesidades de la vida cotidiana. Estas intervenciones terapéuticas se clasifican en servicios relacionados con la atención personal, en la realización de las actividades de la vida diaria, modificaciones en el entorno donde se desenvuelve, prescripción de ayudas técnicas y preparación de los cuidadores, etc.

Entre sus ámbitos de actuación se encuentra la atención domiciliaria, siendo las actividades de la vida diaria (AVD) parte fundamental del trabajo del terapeuta ocupacional en los domicilios. Las actividades de la vida diaria son todas aquellas actividades que una persona lleva a cabo diariamente desde que se levanta hasta que se acuesta. Son aquellas que componen la actividad cotidiana del ser humano permitiéndole establecer diferentes hábitos y rutinas como *vestirse, asearse, comer*, etc. Para poder llevarlas a cabo es necesario el correcto funcionamiento cognitivo, social, motor, psicológico y una buena integración sensorial de la persona. (Rodríguez Gutierrez, 2019, p.23)

Las actividades de la vida diaria se pueden clasificar según López de la Cruz, (2018) en:

Tabla 1
Actividades de la vida diaria

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)	Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)	Actividades Avanzadas de la Vida Diaria (AAVD)
Están dirigidas al cuidado de uno mismo, como: vestirse, comer, bañarse, asearse, controlar los esfínteres, deambular, etc.	Son aquellas que están orientadas hacia la interacción con el medio que implican la capacidad del individuo para poder llevar una vida independiente en la comunidad, como: las tareas del hogar, realizar la compra, el manejo de la medicación, el uso del teléfono y del transporte público, el manejo de los asuntos económicos, etc.	Están relacionadas con el estilo de vida de cada persona, como: el trabajo, juego, la educación, actividades sociales y culturales, etc.

Nota: Esta tabla muestra el desglose de las diversas actividades de la vida diaria que desempeña cada ser humano.

4.1.6. El Papel del Terapeuta Ocupacional en el Desarrollo de las Actividades Cotidianas Significativas en los Adultos Mayores

Cuando existe una lesión, enfermedad o cuando se entra a la tercera edad, se puede generar una pérdida de autonomía en la realización de ciertas actividades de la vida diaria repercutiendo en la calidad de la existencia del sujeto.

Por tal razón, Sánchez Cabeza (2022) menciona que:

Para conseguir la máxima autonomía, el terapeuta ocupacional valora, entrena, compensa y restaura todas aquellas habilidades motoras, cognitivas, sociales y del entorno que se hayan visto comprometidas. El primer paso para una buena intervención en las actividades de la vida diaria es realizar la evaluación que consiste en recopilar y analizar la información necesaria para comprender el funcionamiento de la persona en las actividades. Posteriormente, se realizan evaluaciones periódicas para comparar resultados, reajustar objetivos y adaptar el tratamiento a sus necesidades.

El terapeuta ocupacional obtiene información sobre las necesidades, problemas y preocupaciones relacionadas con las ocupaciones y actividades significativas de la persona, así como de sus debilidades, fortalezas, de todos los ámbitos del individuo que pueden afectar a su desempeño. Se entiende por desempeño ocupacional las distintas maneras en que los seres humanos abordan su quehacer diario en los ámbitos del autocuidado, en las actividades instrumentales de la vida diaria y las productivas, de ocio y participación.

Por ende, identifica cuáles son los componentes afectados y de qué manera están trascendiendo en sus capacidades para llevar a cabo sus actividades de la vida diaria. Recopila información a través de diversas técnicas (observación, entrevistas y cuestionarios), de pruebas (mediciones estandarizadas como test o pruebas objetivas) y de varias fuentes (informes de otros profesionales, de familiares y cuidadores).

El terapeuta ocupacional realiza intervenciones individualizadas con el paciente y con sus familiares en un entorno real. Enseña a los pacientes a alcanzar su máximo nivel de autonomía en su propio ambiente; y cuando la persona no es capaz de ajustarse a las exigencias del medio, actúa en el entorno.

El entrenamiento y reeducación de las actividades de la vida diaria (higiene, alimentación, manejo del transporte público, uso del dinero, etc.), la adaptación y transformación del entorno y el entrenamiento en el manejo de productos de apoyo son algunas de las funciones que desempeña un terapeuta ocupacional a domicilio. (Toledo, 2019)

Por tanto, el terapeuta ocupacional es el profesional mejor preparado y formado para abordar las actividades de la vida diaria en el domicilio y es el propio hogar, el lugar más apropiado para su intervención pues muchas de las actividades de la vida cotidiana que lleva a cabo la persona, las realiza en su vivienda. Además, al trabajar en un entorno real facilita o favorece que el plan de tratamiento se ajuste a las necesidades individuales y personales de cada paciente y familia.

4.2. Adulto Mayor

En la actualidad hay en el mundo más personas de edad por habitante que nunca antes, y la proporción sigue en aumento. Estos adultos de edad pueden contribuir mucho al desarrollo de la sociedad. Por lo tanto, es importante que tengan la posibilidad de aprender en igualdad de condiciones y de maneras apropiadas. Sus capacidades y competencias deben ser reconocidas, valoradas y utilizadas. (Reyes Rodríguez et al., 2018)

4.2.1. Definiciones

Se estipula que los adultos mayores son aquellas personas que, debido al proceso de los años, se hallan en una etapa de cambios a nivel físico y psicológico, y dentro de la comunidad se les debe dar condiciones y garantías para la efectividad de los derechos económicos y sociales, ya que requieren de cuidados especiales durante el proceso de envejecimiento (Abaunza, y otros, 2014)

A pesar de que el proceso de envejecimiento comienza cuando nacemos, este va a ejercer una influencia más desfavorable para el organismo, en las personas consideradas por los gerontólogos, y mayoría de los profesionales como “Adulto Mayor” o “Personas de la Tercera Edad”, que son los que cronológicamente sobrepasan los 60 años de edad Vélez, Falcones, Vásquez, & Solórzano (2019)

Reyes (2018) luego de realizar un análisis del término vejez y adulto mayor y basándose en los parámetros otorgados por la Organización de las Naciones Unidas y por la Organización Mundial de la Salud, define a las personas adultas mayores son aquellas que tienen más de 60 años de edad.

4.2.2. Características del Adulto Mayor

El adulto mayor es el sujeto de 60 años en adelante, que entra en la última etapa del desarrollo humano llamada envejecimiento, la cual terminará en el momento en que fallece. Se caracteriza por ser un periodo de grandes cambios en todas las áreas del funcionamiento tanto a nivel físico, psicológico y social, que varían de unos individuos a otros y también con ritmo diferente según su localización dentro del mismo individuo.

En el aspecto exterior hay pérdida de estatura, alteraciones en la marcha, en la piel aparecen arrugas y pierde elasticidad y el pelo se vuelve blanco. Hay cambios en la composición corporal, siendo los más significativos la pérdida de masa muscular y de masa ósea (osteoporosis), que se traducen en pérdida de fuerza y mayor riesgo de fracturas.

En cuanto a los órganos de los sentidos los más llamativos se refieren al oído: presbiacusia (o sordera del envejecimiento) y a la vista por pérdida de visión debido a cataratas, glaucoma, retinopatía diabética o degeneración macular asociada a la edad.

Además, hay otra serie de cambios que afectan a diferentes órganos y sistemas: mayor rigidez de las arterias, problemas de masticación, disminución de la función renal, menor tolerancia a la glucosa, y en el sistema nervioso cambios difíciles de valorar si son por envejecimiento normal o patológico, tanto anatómicos: atrofia cerebral, funcionales: pérdida de reflejos y mentales: pérdida de memoria reciente.

Vélez et al (2019) señalan que la etapa de la vejez no se manifiesta de igual manera para todas las personas, y que existen factores relacionados con la situación de salud de los adultos mayores. Los autores caracterizan la edad de tres maneras de acuerdo a su situación de salud, puede ser anciano sano, referido al adulto mayor que no manifiesta ninguna enfermedad física, y no posee ninguna limitante asociada a la edad. Anciano enfermo, caracterizado por presentar

enfermedades agudas y el anciano frágil que es el que está propenso a volverse dependiente por poseer enfermedades de base.

Vélez et al (2019), identifican las siguientes características relacionadas con el envejecimiento:

- Presencia de enfermedades degenerativas
- Alteración del sueño
- Afectación de la memoria
- Incremento de la vulnerabilidad

4.2.3. Enfoques del Adulto Mayor

Existen algunos enfoques que parten de acuerdo a cada individuo que componen la sociedad, es por ello que Navarro (2018) menciona que los adultos mayores atraviesan por múltiples enfoques, los cuales se construyen positiva o negativamente en la cultura, las cuales son descritas a continuación:

Tabla 2

Enfoques del adulto mayor

Enfoques	Característica
Biológico	Los cuerpos envejecen de acuerdo con un patrón de desarrollo normal establecido por cada organismo
Psicológico	El envejecimiento en los adultos mayores se caracteriza por un alejamiento mutuo, es decir, mientras más activa permanezca la persona podrá envejecer de una manera más satisfactoria.
Social	El envejecimiento es considerada como una forma de ruptura social, misma que se refiere a la pérdida progresiva de sus funciones

Nota: Descripción detallada de los diversos enfoques referentes al envejecimiento del adulto mayor.

4.3. Actividades Cotidianas Significativas del Adulto Mayor

4.3.1. Definición

Según Gonzalez (2017) “las actividades significativas son aquellas ocupaciones que una persona hace en su vida cotidiana y son percibidas como algo característico”. (p.32)

Las actividades cotidianas son una gran fuente de estimulación, gracias a ellas se fomentan las distintas habilidades funcionales, cognitivas y relacionales, previniendo la dependencia, mejorando la salud y fortaleciendo la autoestima y el estado de ánimo.

Por lo tanto, entre las ventajas que aporta realizar actividades cotidianas significativas se analizan las siguientes:

- Fomenta el mantenimiento de la identidad personal.
- Facilita la toma de decisiones y capacidad de elegir.
- Promueve y facilita la participación de las personas.
- Se puede adaptar el entorno a las necesidades, gustos y preferencias de cada persona.
- Los adultos mayores se benefician de un entorno activo.

4.3.2. Tipos/Clasificación

Para cualquier persona, en particular para los adultos mayores, es de vital importancia la existencia de una rutina de actividades, tal es el caso de Márquez (2019) la cual señala las siguientes:

Tabla 3

Clasificación de las actividades cotidianas en el adulto mayor

Clasificación	Descripción
Autocuidado	Peinarse, elegir la ropa, maquillarse/afeitarse, acicalarse, arreglarse las uñas, cuidarse la piel, depilarse, etc.

Tareas domésticas	Cocinar/preparar un aperitivo, poner/quitar la mesa, barrer, fregar la vajilla o recoger el lavavajillas, hacer la colada, barrer, hacer la cama o arreglar el cuarto, ordenar el armario, ordenar la habitación o la sala común, cuidar de las plantas, etc
Ocio y tiempo libre	Leer, labores, manualidades, bricolaje, actividades religiosas, decorar, coleccionar, escuchar música, ver una película o programa de televisión, llevar un huerto, pasear, hacer ejercicio, estimular la mente, participar en talleres, conversar, etc.

Nota: Detalle descriptivo de la clasificación de las diversas actividades diarias del adulto mayor.

4.3.3. Estado Psicológico del Adulto Mayor frente a la Incapacidad de realizar Actividades Cotidianas Significativas

A medida que se sobrepasa los 65 años de edad en la que empieza la etapa denominada Adulto Mayor, la probabilidad de que en los próximos años aparezca una limitación en la funcionalidad del individuo es cada vez más alta.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2019) refiere que este tipo de limitaciones funcionales afecta todas las capacidades del adulto mayor, en especial la parte psicológica, como: baja autoeficacia y autoestima, aumenta depresión, ansiedad, irritabilidad, Alzheimer, Parkinson, amnesia, estrés, disminución del nivel de atención, disminución de respuestas a estímulos, alteración de la calidad sueño, etc.

4.3.4. Atención al Adulto Mayor que presenta Incapacidad para realizar Actividades Cotidianas Significativas

Es importante reconocer cuales son los factores determinantes para que un adulto mayor deba recibir ayuda por parte de un cuidador.

Es por ello que, la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2019) afirma algunos de estos factores tales como:

Factores físicos: son aquellos que están asociados con la edad, como:

- Deterioro natural del cuerpo por envejecimiento.
- Enfermedades degenerativas.
- Disminución o pérdida total de las habilidades motrices, visuales o auditivas.

Factores psicológicos:

- Depresión
- Trastornos del ánimo
- Alteración de la memoria

Factores sociales:

- Escasos recursos económicos
- Vivencia inadecuada para su desarrollo
- Falta de atención por parte de los familiares

Una vez que se reconoce la dificultad del adulto mayor es necesario implementar los diferentes cuidados y actividades que así lo requieran.

5. Metodología

La metodología utilizada en el presente informe de investigación titulado: “Terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022”, se ejecutó mediante el siguiente proceso metodológico-técnico.

5.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se desarrolló en el presente trabajo de tesis es de naturaleza descriptiva, explicativa y propositiva, tomando en consideración la relación de las características de estudio, variables del tema y principales elementos que conforman; así mismo la problemática de análisis, los objetivos y resultados que se logró obtener.

5.2 Enfoque de la Investigación

Este trabajo de investigación tuvo un enfoque mixto, el mismo que implica trabajar con la dualidad en la naturaleza de la información, es decir la combinación de dos enfoques de tipo cualitativo y cuantitativo en un mismo estudio, por medio de la aplicación de instrumentos y revisión de literatura científica.

En lo que corresponde al método cualitativo, esta fue lograda por medio de la técnica de la encuesta que fue aplicada a 20 adultos mayores de la edad de 73 años que son beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos y de la misma forma se utilizó el método cuantitativo al identificar la naturaleza profunda de la realidad, se recaudó del análisis e interpretación de los resultados mediante la aplicación del reactivo psicológico Índice de Barthel.

5.3 Diseño de Investigación

La investigación tuvo un diseño de campo no experimental de corte transversal debido principalmente a la aplicación de instrumentos de forma directa a la población seleccionada,

realizando esta tarea de manera cercana, teniendo como propósito describir las variables y su incidencia de interrelación.

Asimismo, el diseño de investigación de campo, se justificó en la formulación de una propuesta alternativa de intervención, la misma que fue diseñada en función de las características obtenidas de la población seleccionada.

5.4 Procesamiento de la Información

Para el procesamiento de la información se consideró adecuado el uso de diagramas de barras que describan las características en función de casos individuales y se empleó un análisis de contenido para abstraer la información más relevante para esta investigación.

5.5 Métodos

5.5.1 Método Científico

El método científico fue utilizado en toda la investigación, el cual permitió llegar a un conocimiento que pueda ser considerado válido desde el punto de vista de la ciencia, de la misma forma sirvió para analizar, sistematizar y ordenar la información teórica obtenida a través de libros, internet y revistas científicas.

5.5.2 Método Descriptivo

Estuvo presente durante la elaboración de todo el trabajo investigativo y permitió la explicación detallada de los elementos expuestos en la investigación y la profundización en temas de mayor relevancia y los resultados.

5.5.3 Método Analítico- Sintético

En este informe de investigación la aplicación de este método colaboró para la construcción del referente teórico, fundamentación y comprensión de las variables, a su permitió analizar y sintetizar la información que se obtuvo cuando se aplicó los instrumentos.

5.5.4 Método Hermenéutico

Permitió explicar e interpretar la información recolectada, con el fin de alcanzar la comprensión del objeto de estudio.

5. 6 Técnicas e Instrumentos

5.6.1 Técnicas de análisis de datos

En el presente informe de investigación se presenta la disposición de la información de una forma gráfica y organizada, con el uso de diagramas de barras facilitando la comprensión y el análisis de la misma, así mismo se realizó una búsqueda bibliográfica donde se seleccionó temáticas acordes al tema principal.

5.6.2 Instrumentos de recolección de información.

Encuesta

Esta técnica fue aplicada mediante el uso de un modelo de preguntas estructuradas, con la finalidad de recopilar información valiosa para la presente investigación, la misma que fue aplicada a 20 adultos mayores beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, de la provincia de El Oro.

Reactivo Psicológico/Índice de Barthel

El índice de Barthel (IB) es un instrumento que mide la capacidad de una persona para realizar diez actividades de la vida diaria (AVD), consideradas como básicas, obteniéndose una estimación cuantitativa de su grado de independencia.

El IB, se define como: “Medida genérica que valora el nivel de independencia del paciente con respecto a la realización de algunas actividades de la vida diaria (AVD), mediante

la cual se asignan diferentes puntuaciones y ponderaciones según la capacidad del sujeto examinado para llevar a cabo estas actividades.

5.7 Población y Muestra

Para el desarrollo del presente proyecto de investigación se contó con una población de 145 adultos mayores que conforman el proyecto envejeciendo juntos de GAD Marcabelí de la provincia de El Oro periodo 2022”, de la cual para la muestra se estimó el estudio con 20 adultos mayores en edad de 73 años.

6. Resultados

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Objetivo Especifico 1: Identificar las actividades cotidianas significativas más comunes de los adultos mayores.

Instrumento para Evaluar la dependencia del Adulto Mayor: Índice de Barthel (IB)

El índice de Barthel es un instrumento ampliamente utilizado para este propósito y mide la capacidad de la persona para la realización de diez actividades cotidianas significativas más comunes de la vida diaria de los adultos mayores, obteniéndose una estimación cuantitativa del grado de dependencia del sujeto.

El IB, se define como: Medida genérica que valora el nivel de independencia del paciente con respecto a la realización de algunas actividades de la vida diaria (AVD), mediante la cual se asignan diferentes puntuaciones y ponderaciones según la capacidad del sujeto examinado para llevar a cabo estas actividades.

Se realizó el estudio a 20 adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, todos dentro del rango de 73 años, se aplicó el índice de Barthel (IB) el cual consta de 10 ítems que valoran las actividades básicas de la vida diaria, la cual determina el nivel de dependencia física de los adultos mayores.

Posteriormente mediante la aplicación del presente instrumento se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 4

Índice de Barthel (IB)

ÁREAS	ADULTOS MAYORES	REFERENCIA DE LA ESCALA	ADULTOS MAYORES	REFERENCIA DE LA ESCALA
Comer	0	0	20	10
Vestirse	3	5	17	10
Aseo personal	3	0	17	5
Bañarse	5	0	15	5
Deposición	0	0	20	10
Micción	0	0	20	10
Ir al baño	2	5	18	10
Traslado sillón-cama	2	10	18	15
Deambulaci3n	4	10	10	15
Subir y bajar escaleras	5	5	15	10

Nota. La tabla muestra los resultados obtenidos de acuerdo a la aplicaci3n del Índice de Barthel (IB) realizada a los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro.

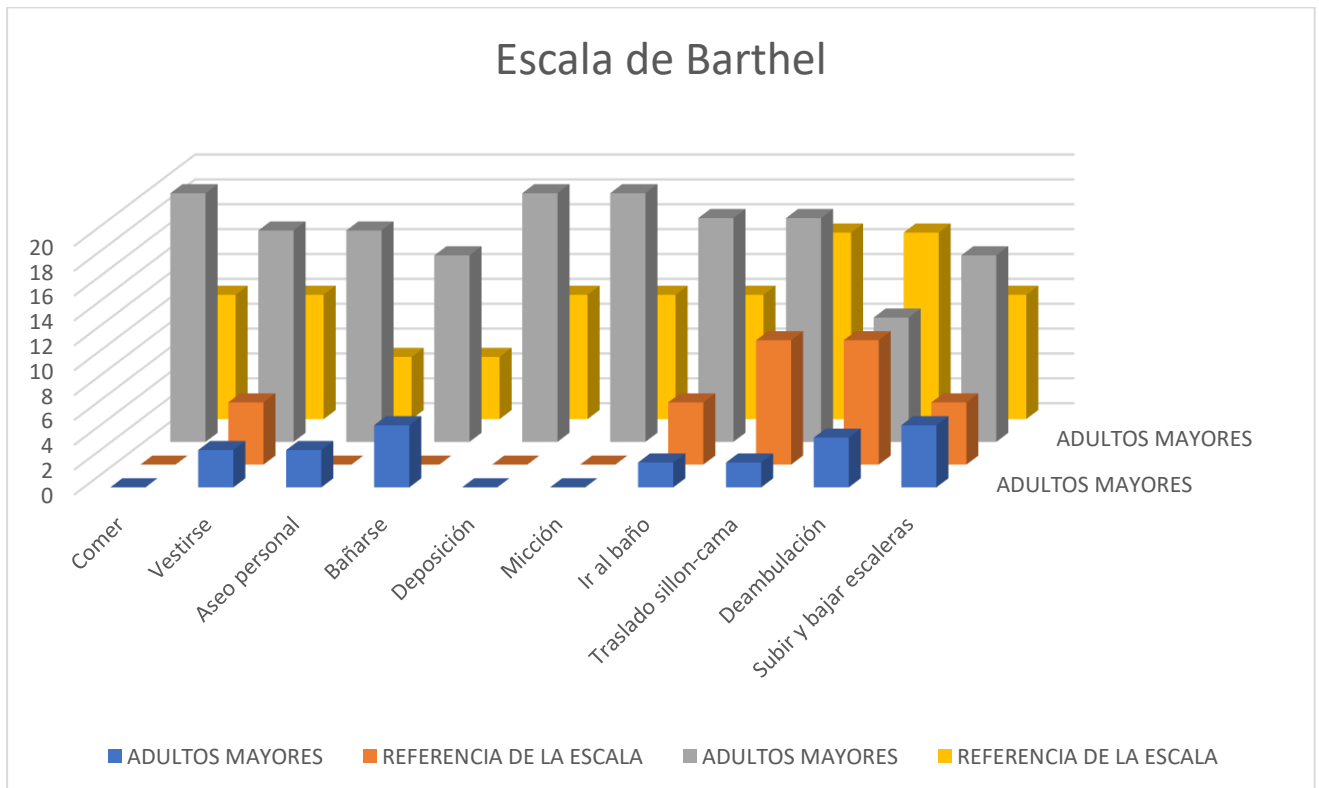


Figura 1

Fuente: *Adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro*

Elaborado por: *Jahneth Priscila Jumbo Sánchez.*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El contenido relacionado con respecto al índice de Barthel (IB) aplicada a los 20 adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos, en la evaluación de acuerdo a los resultados alcanzados (*Figura 1*), se puede deducir que, como respuesta ante este análisis, se obtuvo el 95%, mostrando que en la mayoría de los parámetros no evidencian dificultad para ejecutarlos, lo cual reflejan que existe en ellos una *Independencia Funcional* en las diversas actividades cotidianas más comunes tales como: comer, vestirse, aseo personal, ir al baño. Por esa razón, Campo Torregroza (2018) refiere que, por función se entiende la capacidad de ejecutar las acciones que componen nuestro quehacer diario de manera autónoma, es decir, de la manera deseada a nivel individual y social, en la cual se miden aquellas funciones que permiten que una persona pueda ser independiente dentro de la comunidad (capacidad para hacer la compra, la comida, realizar la limpieza doméstica, vestirse, entre otras...), es decir, actividades que permiten la relación con el entorno. La funcionalidad o independencia funcional es la capacidad de cumplir acciones requeridas en el diario vivir, para mantener el cuerpo y subsistir independientemente, cuando el cuerpo y la mente son capaces de llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana se dice que la funcionalidad está indemne.

Mientras que, el 3% restante presentan dificultades para realizar algunas de las actividades diarias, por lo que significa que poseen *Dependencia Moderada*, lo cual requiere de la asistencia por parte de un familiar o cuidador para realizarlas respectivamente. Por consiguiente, Ruiz Pérez (2018) menciona que, los adultos mayores dependientes se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad ya que precisan de apoyos para poder ejercer sus necesidades básicas, para poder acceder a las rutinas, al empleo de sus capacidades e intereses y para recibir una atención en la que no pueden desarrollar las actividades más esenciales de la vida diaria.

En cambio, el 2% muestra *Dependencia Leve*, es decir, requiere de poca ayuda y apoyo, por lo general en ciertas actividades como deambulaci3n. As3 pues, Ruelas Barajas, (2019) afirma que, hacen que la tarea deje de ser un trabajo duro y pueda convertirse en algo m3s sencillo y f3cil de ejecutar, necesitando menos esfuerzo y demandas para ser realizadas, lo que ayuda al adulto mayor a lograr mayor grado de autonom3a propia.

Objetivo Espec3fico 2: Relacionar las actividades de terapia ocupacional con el desarrollo de actividades cotidianas significativas en los adultos mayores, beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabel3, provincia de El Oro.

Registro de la Encuesta: Dirigida a los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabel3, provincia de El Oro.

La encuesta fue llevada a cabo mediante el uso de un modelo de 10 Preguntas Estructuradas, de las cuales 2 fueron seleccionadas de manera razonada de acuerdo al segundo objetivo propuesto, dise1ado con una composici3n concreta sobre lo que se pretende investigar, aplicada a los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos por medio de una intervenci3n directa, obteni3ndose los siguientes resultados:

PREGUNTA 1: *¿Qu3 actividades cotidianas significativas de independencia lleva a cabo usted? (Actividades que puede hacer solo, sin la ayuda de otra persona).*

Tabla 5

Registro de la encuesta pregunta 1

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alimentarse	6	30
Vestirse y Desvestirse	4	20
Higiene personal y Aseo	4	20
Tareas Dom3sticas	3	15
Ocio y Tiempo Libre	3	15
TOTAL	20	100

Nota. La tabla muestra los resultados obtenidos de acuerdo a la aplicaci3n del registro de la encuesta, realizada a los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabel3, provincia de El Oro.

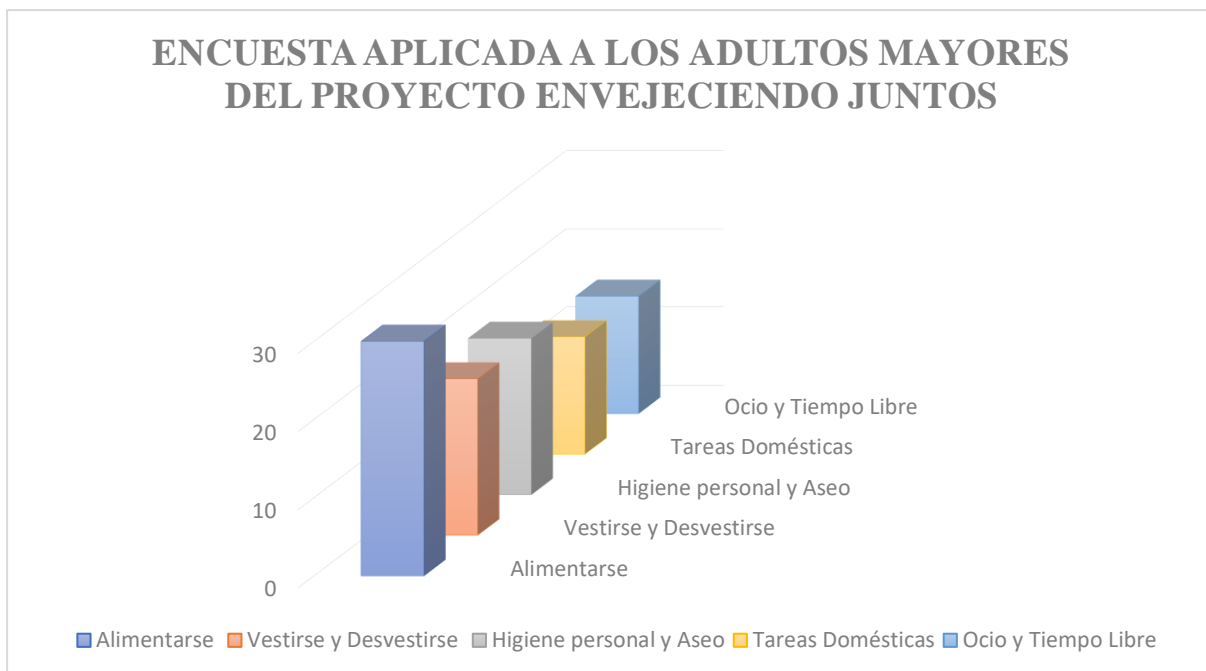


Figura 2

Fuente: Adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabellí, provincia de El Oro.

Elaborado por: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta 1 sobre: *¿Qué actividades cotidianas significativas de independencia lleva a cabo usted? (Actividades que puede hacer solo, sin la ayuda de otra persona)* (**Figura 2**), el 30% manifiesta que son totalmente independientes con lo que respecta a la alimentación, el 20% en vestirse y desvestirse, el otro 20% de manera autónoma realiza su higiene personal y su aseo pertinente, el 18% realiza las tareas domésticas, como barrer, ordenar su habitación, lavar platos/ropa, entre otras., y finalmente el 12% menciona que ejecutan el ocio y el tiempo libre como leer, ver televisión, ejercitarse, etc., sin ayuda requirente. Debido a la implementación de la terapia ocupacional en las áreas cognitiva, psicomotricidad, actividades de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria las cuales contribuyen en el refortalecimiento de la memoria, atención, concentración, tono muscular, coordinación, equilibrio, entre otros; demostrando la relación existente entre las actividades que son

desarrolladas dentro de la terapia ocupacional con las actividades cotidianas significativas del adulto mayor.

Por esa razón, Buiza, C., Diaz Veiga, P., (2019) refieren que, el desarrollo de las actividades que permiten cubrir cada una de las necesidades que requiere el ser humano, genera una fuerza creativa que transforma el cuerpo humano en una persona viva. La capacidad funcional traduce la competencia de cada persona para cuidar de sí mismo, a través de las tareas de cuidados personales y de adaptación al entorno, así como la capacidad para enfrentar los desafíos del autocuidado, de la vida del hogar y de la movilidad, la cual está relacionada con las actividades de la vida diaria o las actividades instrumentales, que informan sobre la habilidad del individuo para vivir el día a día, constituyendo un índice complejo de la capacidad funcional del ser humano, identificando las disfunciones y las áreas de intervención posibles, porque está conectada a la vida independiente.

PREGUNTA 2: *¿Considera usted que realizar actividad ocupacional es importante en la vida cotidiana?*

Tabla 6

Registro de la encuesta pregunta 2

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	95
No	1	5
TOTAL	20	100

Nota. La tabla muestra los resultados obtenidos de acuerdo a la aplicación del registro de la encuesta, realizada a los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro.

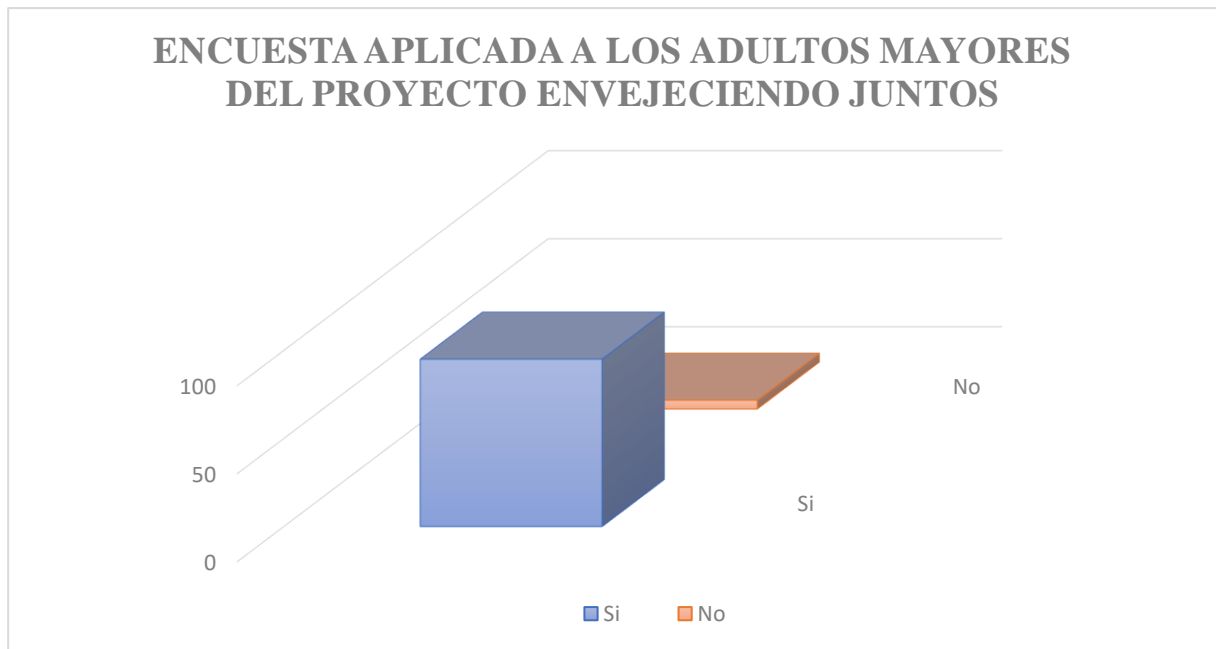


Figura 3

Fuente: Adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro.

Elaborado por: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al evaluar la pregunta 2 que corresponde a: *¿Considera usted que realizar actividad ocupacional es importante en la vida cotidiana?* (**Figura 2**), en respuesta, los adultos mayores mencionan en un total del 95% que, si creen importante la actividad ocupacional dentro de la vida diaria, por la razón de que existe un vínculo entre ambos, manteniéndolos activos y productivos, manifestando que a su vez la terapia ocupacional mejora su autonomía, disminuyendo el grado de estrés en algunos de ellos, ayudándoles en la concentración, memoria y atención. Otero Pazos, (2019) refiere el papel fundamental que cumplen las actividades ocupacionales en las personas, en especial en los adultos mayores, ya que de esta forma, la ocupación, es entendida como algo innato, como un impulso natural que satisface las necesidades a través de las cuales los seres humanos sobreviven, siendo el conjunto de

actividades con propósito que se realizan e interrelacionan, dependientes de las aspiraciones, necesidades, contextos y entornos de una persona en un tiempo dado, a través de las cuales ésta controla y equilibra su vida. Además de ser consideradas importantes para satisfacer las necesidades básicas y formar parte de la identidad de las personas, desempeñan una función social que ayudan a crear vínculos con el entorno familiar, social y de comunidad.

En cambio, el 5% de los adultos mayores consideran que no es importante, por el hecho de que no han evidenciado cambios en su día a día. Por esa razón, Gómez Frutos, (2017) señala que, debido a la falta de estimulación y desarrollo de las diversas actividades diarias, muchas de las personas rechazan o consideran no significativo el empleo de la terapia ocupacional, ya que creen que no desempeñan ninguna función en su diario vivir. Otros se mantienen en la negación debido a que desconocen totalmente del tema, y algunos otros debido a que son sumamente dependientes de sus cuidadores, lo cual no han vivenciado el desarrollo de las actividades cotidianas u ocupacionales.

Objetivo Específico 3: Proponer estrategias de intervención con relación a las actividades cotidianas significativas con actividades propias de la terapia ocupacional para los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro.

Instrumento: Guía de estrategias de intervención en terapia ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores.

La guía, consta de un índice, el cual desglosa los parámetros que conforman el manual, presentación, objetivos, tanto general como específicos, justificación, metodología, 20 estrategias de terapia ocupacional que van dirigidas al área cognitiva, psicomotricidad, actividades de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria, frente a las dificultades presentadas en la realización de actividades cotidianas. Por último, se menciona las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

7. Discusión

Considerando los resultados obtenidos en la presente investigación y cumpliendo con los objetivos planteados, se evidenció en el primer objetivo en lo referido a identificar las actividades cotidianas significativas más comunes de los adultos mayores; en donde los beneficiarios demostraron que no existe en ellos un cierto nivel de dependencia, siendo el 5%, mientras que el 95% manifiesta lo contrario, reflejándose en la mayoría un alto número de independencia funcional, revelando las actividades cotidianas significativas más comunes son tales como: alimentarse, vestirse, aseo personal, ir al baño, subir y bajar escaleras, lo cual esto ha mejorado la autoestima y motivación en cada uno de ellos.

Por esa razón, Campo Torregroza (2018) afirma que:

La autonomía en los adultos mayores, es la posibilidad de hacer por uno mismo las actividades de la vida cotidiana. La independencia hace alusión a la capacidad de resolver situaciones diarias, por lo que tiene mucho que ver con la movilidad y la realización de sus funciones, lo que se conoce como «independencia funcional».

Por consiguiente, con respecto al segundo objetivo el cual busca relacionar las actividades de terapia ocupacional con el desarrollo de actividades cotidianas significativas en los adultos mayores beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabellí provincia de El Oro, se obtuvo que el 90% de los adultos mayores muestran independencia absoluta con respecto a las actividades cotidianas significativas y actividades en relación a la terapia ocupacional misma que busca capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria, además de promover su salud y autonomía.

En cambio, el 10% reflejan dependencia al momento de desarrollar las actividades de la terapia ocupacional conjuntamente con las de la vida diaria debido a la falta de estimulación,

en la cual algunos de los adultos mayores rechazan el empleo de estas actividades ya que consideran que no desempeñan ninguna función importante en su diario vivir.

Según Cevallos (2019), lo que se pretende es el generar el desarrollo de las actividades cotidianas más significativas en la vida de estas personas, ya que las mismas permiten retroalimentar los conocimientos y habilidades que tiene el adulto mayor mediante la terapia ocupacional trabajando con diversas actividades, con el fin de mejorar sus capacidades físicas, sociales y psicológicas y así como optimizar sus estilos de vida saludable ayudando a prevenir o reducir los problemas de enfermedades al beneficiarse del ejercicio, permitiéndoles desarrollar capacidades cognitivas y físicas para dejar a un lado el sentimiento de incompetencia. (p.34)

En el tercer objetivo, el cual consiste proponer estrategias de intervención basadas en las actividades cotidianas significativas con actividades propias de la terapia ocupacional para los adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, se elaboró una “Guía de estrategias de intervención en terapia ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores”, la misma que consta como parte de la investigación y que incluye un total de 20 estrategias de la terapia ocupacional frente a las dificultades presentadas en la realización de actividades cotidianas con el fin de abordar la problemática observada en el objeto de estudio.

De la misma manera, Caballero, (2019) afirma que: “La clave está en identificar qué estrategias pueden funcionar con nosotros y de qué manera pueden formar parte de nuestra propia estrategia personal para mejorarla”.

Cabe mencionar que cada una de las estrategias elaboradas dentro de la propuesta alternativa diseñada a cuidadores, adultos mayores y familiares en general, contiene un lenguaje

sencillo para que sean trabajadas con o sin apoyo de un profesional, misma que se encuentra orientada a ejercicios de fácil realización y mayor aún puede ser aplicada en cada uno de los hogares y centros especializados.

8. Conclusiones

- Las actividades cotidianas significativas más comunes en los adultos mayores son alimentarse, vestirse, aseo personal, ir al baño, subir y bajar escaleras, evidenciando en la gran mayoría independencia funcional para desarrollarlas, permitiéndoles con ello mejorar sus condiciones individuales con el propósito de afrontar el malestar físico y cognitivo, fortalecer el autoestima, generar nuevas oportunidades para aprender y emplear nuevas habilidades, renovar la valoración de las propias experiencias de vida, promover la reintegración, facilitar los vínculos sociales, confianza y principalmente una vez llevado a cabo esto, desaparecer el sentimiento de incompetencia.
- Las actividades de la terapia ocupacional con las actividades diarias conllevan una relación, es decir, son semejantes debido a que ambas se complementan ya que la Terapia Ocupacional se encarga de la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación, por lo que se centra en las actividades diarias que el adulto realiza, permitiéndoles desempeñar papeles fundamentales para el manejo de su vida diaria y desarrollar un grado mayor de autonomía.
- La propuesta alternativa hace referencia a una “Guía de estrategias de intervención en terapia ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores”, la cual se encuentra destinada a trabajar desde la perspectiva de la terapia ocupacional las diversas áreas como cognitiva, motriz, ocio y tiempo libre y sobre todo aquellas que son empleadas dentro de la vida diaria, misma que pretende conseguir resultados positivos como un envejecimiento activo.

9. Recomendaciones

- Se considera importante promover la aplicación de la terapia ocupacional, con la finalidad de recibir ayuda u orientaciones que permitan un desenvolvimiento mayor en la cotidianidad de los adultos mayores, contribuyendo a su autonomía en la realización de actividades cotidianas significativas, reduciendo la necesidad de ayuda de una tercera persona y mantener una independencia funcional.
- Se recomienda planificar y ejecutar actividades en relación a la terapia ocupacional que vayan de manera paralela a las necesidades y expectativas de los adultos mayores, para que los mismos logren sentirse capaces de realizar distintas actividades físicas, cognitivas, emocionales y sociales, con el propósito de que se sientan útiles y productivos en la sociedad.
- Se sugiere a los profesionales, familiares y sociedad en general hacer uso de la propuesta alternativa denominada “Guía de estrategias de intervención en terapia ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores” la cual busca y pretende convertirse en una herramienta clave que garantiza el bienestar de los adultos mayores, para alcanzar una vida plena y con la máxima independencia posible.

10. Bibliografía

- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K., & Padilla, A. (2014). *Concepción del adulto mayor*. Universidad del Rosario. Obtenido de <https://bit.ly/3u11COL>
- Buiza, C., Diaz Veiga, P. (2019). *La actividad cotidiana significativa para personas mayores*. Barcelona : Donostia.
- Caballero. (2019). *Estrategias de enseñanza creativa*.
- Campo Torregroza, E. (2018). Funcionamiento cognitivo, autonomía e independencia del adulto mayor institucionalizado. *Revista Cubana de Enfermería*, 56-58.
- Canitas. (31 de Octubre de 2020). *Terapia ocupacional en el adulto mayor*. Recuperado el 2 de Enero de 2020, de Canitas: <https://canitas.mx/guias/terapia-ocupacional-adulto-mayor/>
- Cevallos, A. (2019). *GERIATRICAREA*. Bogota: PEARSON.
- Demichelis, M., & Medicci, A. (2015). *Pensar la ocupación humana*. Universidad Nacional del Litoral.
- Durán Juárez, P. (12 de Abril de 2018). *Beneficios de la terapia ocupacional para mayores*. Obtenido de CUIDUM: <https://www.cuidum.com/blog/beneficios-de-la-terapia-ocupacional-para-mayores/>
- ENHOTE. (2018). *La terapia ocupacional, fundamentos de la disciplina*.
- Gómez Frutos, N. (2017). Cuidado de la Salud del Adulto Mayor centrada en la Ocupación. *Dialnet*, 3-4.
- Gonzalez, A. (2017). *Trastornos neurocognitivos en el adulto mayor*. Madrid: Pearson.
- Jiménez, E. (2018). *La terapia ocupacional, fundamentos de la disciplina*. *Cuadernos Hospital de Clínicas*.

- Márquez, S. (2019). *Mantenimiento y mejora de las actividades diarias en los adultos mayores*. Madrid: Cep.
- Morrinson, R., Olivares, D., & Vidal, D. (2017). La filosofía de la Ocupación Humana y el paradigma social de la Ocupación. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 7-8.
- Navarro, S. (2018). *Conceptos de vejez y enfoques de envejecimiento*. Barcelona: Pearson.
- Ocadiz Parra, I. (25 de Mayo de 2020). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO*. Obtenido de Terapia ocupacional en adultos mayores: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n7/e3.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (19 de Enero de 2019). *Instituto de rehabilitación neurológica*. Obtenido de Terapia ocupacional: <https://irenea.es/blog-dano-cerebral/que-es-la-terapia-ocupacional/>
- Otero Pazos, N. (2019). *Terapia Ocupacional «Importancia de lo cotidiano»*. Madrid : reActive.
- Reyes, R. (20 de abril de 2018). *ADULTO MAYOR SIGNIFICADO*. Recuperado el 23 de junio de 2022, de <https://bit.ly/3bfhxCA>
- Rodriguez Gutierrez, A. (2019). *El secreto de la Terapia Ocupacional con personas mayores*. Madrid: PEARSON.
- Ruelas Barajas, D. (2019). *Envejecimiento y Dependencia*. Academia Nacional de Medicina : PEARSON .
- Ruiz Pérez, L. (2018). *Envejecimiento y Dependencia*. México: Academia Nacional de Medicina.
- Sánchez Cabeza, Á. (17 de Enero de 2022). *NEURON*. Obtenido de Terapia ocupacional: características, objetivos y funciones: <https://www.neuronup.com/estimulacion-y-rehabilitacion-cognitiva/terapia-ocupacional/terapia-ocupacional-caracteristicas-objetivos-y-funciones/>

Toledo, J. C. (19 de Agosto de 2019). *Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid*. Obtenido de Funciones del terapeuta ocupacional: <https://coptocam.org/la-terapia-ocupacional/funciones-del-terapeuta-ocupacional/>

Vélez, E., Falcones, M., Vásquez, M., & Solórzano, J. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *Recimundo.*, 3(1). Obtenido de <https://bit.ly/3OFBMrC>

11. Anexos

Anexo 1: Encuesta dirigida a los adultos mayores beneficiarios del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL PROYECTO ENVEJECIENDO JUNTOS DEL GAD MARCABELÍ, PROVINCIA DE EL ORO

Estimado Sr (a):

Con la finalidad de levantar información referente a la investigación científica que me encuentro realizando acerca de “La terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022”, solicito comedidamente su colaboración al responder la siguiente encuesta, la misma que tiene el carácter de anónimo.

1. ¿Usted puede realizar las actividades cotidianas significativas de manera?
Independiente ()
Semi-dependiente ()
Dependiente ()

2. ¿Qué actividades cotidianas significativas de independencia lleva a cabo usted?
(actividades que puede hacer solo sin la ayuda de otra persona).
Alimentarse ()
Vestirse y desvestirse ()
Higiene personal y aseo ()
Tareas domésticas (barrer, ordenar la habitación, lavar platos) ()
Ocio y tiempo libre (leer, ver televisión, ejercicio, hacer un huerto) ()

3. ¿Ha tenido que reducir o dejar de realizar alguna actividad cotidiana?
Si ()
No ()
¿Por qué?

4. ¿A usted le gusta asistir y colaborar con las actividades ocupacionales que realizan en el programa envejeciendo juntos del GAD Marcabelí?
Si ()
No ()
¿Por qué?.....

5. ¿Como se siente después de participar en una Actividad Ocupacional?
.....
.....

-

6. ¿Usted cree que la práctica de Terapia Ocupacional ha mejorado su autonomía?
 Mucho ()
 Bastante ()
 Poco ()
 Nada ()

 7. ¿Cuándo desarrolla las actividades cotidianas significativas (autocuidado, tareas domésticas, pasatiempos) se siente inseguro (a) y desorientado(a)?
 Siempre ()
 Generalmente ()
 A veces ()
 Nunca ()

 8. ¿Al realizar sus actividades cotidianas significativas le gusta recibir ayuda de otros?
 Mucho ()
 Bastante ()
 Poco ()
 Nada ()

 9. ¿Considera usted que realizar actividad ocupacional es importante en la vida cotidiana?
 Si ()
 No ()
 ¿Por qué?

 10. ¿Le gustaría a Ud., recibir charlas o capacitación de cómo trabajar o reforzar las actividades cotidianas de su vida diaria con la finalidad de mejorar su calidad de vida?
 Si ()
 No ()
 ¿Por qué?

Fuente: Elaboración propia

Elaborado y aplicado por: Jahneth Jumbo

Anexo 2: Índice de Barthel

ÍNDICE DE BARTHEL

Nombre:

Edad:

Fecha de aplicación:

ASPECTO A EVALUAR	PUNTUACIÓN
COMER	
• INDEPENDIENTE Capaz de comer por sí solo y en un tiempo razonable. La comida puede ser preparada y servida por otra persona	10
• NECESITA AYUDA para comer la carne o el pan, pero es capaz de comer por el solo	5
• DEPENDIENTE. Necesita ser alimentado por otra persona	0
VESTIRSE	
• INDEPENDIENTE Es capaz de quitarse y ponerse la ropa sin ayuda	10
• NECESITA AYUDA Realiza solo al menos la mitad de las tareas en un tiempo razonable	5
• DEPENDIENTE	0
ASEO PERSONAL	
• INDEPENDIENTE para lavarse la cara, las manos y los dientes, peinarse y afeitarse	5
• NECESITA AYUDA con el Aseo Personal	0
BAÑARSE/DUCHARSE	
• INDEPENDIENTE Realiza todas las actividades personales sin ninguna ayuda. Los complementos necesarios pueden ser provistos por otra persona	5
• DEPENDIENTE Necesita alguna ayuda	0
DEPOSICION	
• CONTINENTE Ningún episodio de incontinencia	10
• ACCIDENTE OCASIONAL Menos de una vez por semana o necesita ayuda, enemas o supositorios	5
• INCONTINENTE	0
MICCIÓN	
• CONTINENTE Ningún episodio de incontinencia, capaz de utilizar cualquier dispositivo por sí solo	10
• ACCIDENTE OCASIONAL Máximo un episodio de incontinencia en 24 horas. Incluye necesitar ayuda en la manipulación de sondas y otros dispositivos	5
• INCONTINENTE	0
IR AL BAÑO	
• INDEPENDIENTE Entra y sale solo y no necesita ayuda de otra persona	10
• NECESITA AYUDA Capaz de manejarse con una pequeña ayuda, capaz de usar el cuarto de baño. Puede limpiarse solo	5
• DEPENDIENTE Incapaz de manejarse sin ayuda	0
TRASLADO SILLON-CAMA (Transferencia)	
• INDEPENDIENTE No precisa ayuda	15
• MINIMA AYUDA Incluye supervisión verbal o pequeña ayuda física	10
• GRAN AYUDA Precisa la ayuda de una persona fuerte o entrenada	5
• DEPENDIENTE Necesita grúa o alzamiento por dos personas. Incapaz de permanecer sentado	0
DEAMBULACION	
• INDEPENDIENTE Puede andar 50 metros o su equivalente por casa sin ayuda ni supervisión de otra persona. Puede usar ayudas instrumentales (muletas o bastón) excepto andador. Si utiliza prótesis debe ser capaz de ponérsela y quitársela solo.	15
• NECESITA AYUDA Necesita supervisión o una pequeña ayuda física por otra persona. Precisa utilizar andador	10
• INDEPENDIENTE (en silla de ruedas) en 50 metros. No requiere ayuda ni supervisión	5
• DEPENDIENTE	0
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS	
• INDEPENDIENTE Capaz de subir y bajar un piso sin la ayuda ni supervisión de otra persona	10
• NECESITA AYUDA	5
• DEPENDIENTE Incapaz de salvar escalones	0
TOTAL	

Fuente: Subsecretaría de atención Intergeneracional Dirección de la Población Adulta Mayor

Aplicado por: Jahneth Jumbo

Anexo 3: Certificado de Traducción del resumen.



Unidad Educativa Fisco misional "Mercedes de Jesús Molina"

Loja, 29 de Agosto del 2022

Lic.

Carlos Vivanco C.

DOCENTE DE INGLÉS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "MERCEDES DE JESUS MOLINA".

A petición verbal de la parte interesada:

CERTIFICA

Que, la traducción del documento adjunto solicitado por la Srta. **JAHNETH PRISCILA JUMBO SÁNCHEZ** con cédula de ciudadanía No. **0705240448**, cuyo tema de investigación se titula: **Terapia Ocupacional para actividades Cotidianas Significativas en Adultos Mayores del Proyecto Envejeciendo Juntos del GAD Marcabelí, provincia de El Oro, periodo 2022**, ha sido realizada por Lic. Carlos Vivanco, docente de la Unidad Educativa "Mercedes de Jesús Molina".

Esta es una traducción textual del documento adjunto, y el traductor es competente para realizar traducciones.

Lo certifico en honor a la verdad, facultando al portador del presente documento, hacer el uso legal pertinente.

Atentamente.-




Firmado electrónicamente por:
**CARLOS XAVIER
VIVANCO CARRION**

Lic. Carlos Vivanco C.
DOCENTE DE INGLÉS



Anexo 4: Certificado de aprobación para la aplicación de instrumentos en el proyecto envejeciendo juntos del GAD Marcabelí.

UNIDAD DE SERVICIO SOCIAL  GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MARCABELÍ

Marcabelí, 28 de julio de 2022
Oficio N° 058-USS-GADCM-2022

Señora
Jahneth Priscila Jumbo Sánchez
EGRESADA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL
Ciudad. -


De mis consideraciones:


Por medio del presente me permito dirigirme a usted para saludarle deseando éxitos en cada uno de sus proyectos, a la vez que manifiesto lo siguiente:

En base al memorándum Nro. GADCM-A-2022-0752, en el cual hace referencia al oficio suscrito por la Sra. Priscila Jumbo Sánchez y la máxima autoridad autoriza lo solicitado por usted.

En base a ello le comunico a usted que dentro de la Unidad de Servicio Social se encuentra autorizado para que obtenga la información con relación al tema de investigación denominado "La terapia ocupacional para actividades cotidianas significativas en adultos mayores del Proyecto Envejeciendo Juntos del GAD Marcabelí, Provincia de El Oro, periodo 2022".

Información que pongo a su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,

Lcda. Luis Calderón P.
TÉCNICO DEL ÁREA SOCIAL



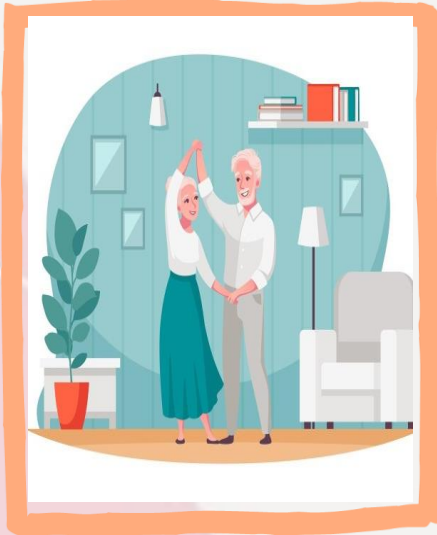
Marcabelí - El Oro - Ecuador
Telf: 0722956283 - 072956284 - 072956486
Email: cantonmarcabeli@hotmail.com
Dirección: Calle Batallón Imbabura y Servio Córdova

ALCALDE DE MARCABELÍ
Efrén Pangay

Anexo 5: Fotografías de la aplicación de los instrumentos (Encuesta – Índice de Barthel)





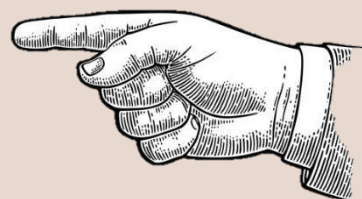


Guía de estrategias de intervención en Terapia Ocupacional con actividades cotidianas significativas para adultos mayores

Autora

Jahneth Priscila Jumbo Sánchez

INDICE



Presentación.....	3
Justificación.....	4
Objetivos.....	6
❖ Objetivo General.....	6
❖ Objetivos Específicos.....	6
Metodología.....	7
Estrategias.....	8
❖ Estimulación cognitiva.....	9
• Estrategia 1 Memorización.....	10
• Estrategia 2: Búsqueda visual.....	11
• Estrategia 3: Palabras.....	12
• Estrategia 4: Melodía.....	13
• Estrategia 5: Descripción.....	14
❖ Estimulación de psicomotricidad.....	15
• Estrategia 6: Ensartar.....	16
• Estrategia 7: A movernos.....	17
• Estrategia 8: Pelota grande-pelota pequeña.....	18
• Estrategia 9: Pintura.....	19
• Estrategia 10: Bailoterapia.....	20

❖ Actividades de ocio y tiempo libre.....	21
• Estrategia 11: Búsqueda.....	22
• Estrategia 12: Dulce.....	23
• Estrategia 13: Verde.....	24
• Estrategia 14: Paseo.....	25
• Estrategia 15: Bingo.....	26
❖ Actividades básicas de la vida diaria.....	27
• Estrategia 16: Aperitivo.....	28
• Estrategia 17: Vestimenta.....	29
• Estrategia 18: Movilidad.....	30
• Estrategia 19: Tacto y olfato.....	31
• Estrategia 20: Clasificar.....	32
Conclusiones.....	33
Recomendaciones.....	34
Bibliografía.....	35
Anexos.....	36

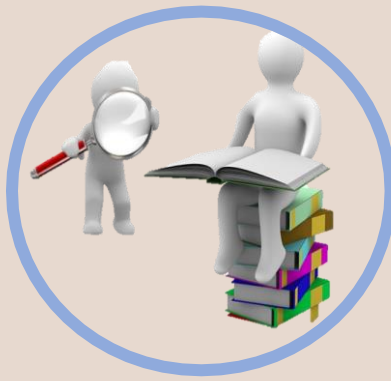


PRESENTACIÓN

La presente propuesta denominada “GUÍA DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN TERAPIA OCUPACIONAL CON ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS PARA ADULTOS MAYORES”, es un material de apoyo didáctico con el cual se pretende brindar información y ayuda de una manera práctica y accesible, dirigido a profesionales, familiares y a la sociedad en general, a través de la cual los adultos mayores logren alcanzar un grado mayor de autonomía.

La guía consta de un índice, el cual desglosa los parámetros que conforman el manual, presentación, objetivos, tanto general como específicos, justificación, metodología, 20 estrategias las cuales están divididas en 4 parámetros, siendo estimulación cognitiva, psicomotricidad, actividades de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria, mismas que se estructuran de tema, objetivo, tiempo, actividad de inicio, recursos, actividad de desarrollo, actividad de cierre, evaluación, y la responsable. Finalmente obtiene conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Cabe destacar que es una guía dirigida y aplicada a profesionales, cuidadores, adultos mayores, familiares y sociedad en general, por lo que se ha visto conveniente utilizar un lenguaje sencillo y fácil de comprender en cada una de las actividades, así como procurar que el material sea de fácil acceso.



JUSTIFICACIÓN

La elaboración del trabajo de titulada “GUÍA DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN TERAPIA OCUPACIONAL CON ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS PARA ADULTOS MAYORES” surge como un recurso de la Terapia Ocupacional que van dirigidas al área cognitiva, psicomotricidad, actividades de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria, frente a las dificultades presentadas en la realización de actividades cotidianas a manera de intervención frente a la problemática referida a estas categorías de estudio y además; las actividades cotidianas significativas y las actividades propias de la terapia ocupacional forman parte del desarrollo y desenvolvimiento del adulto mayor, por lo cual esta guía es una herramienta que se construye en base a la necesidad de afianzar y mejorar el bienestar del adulto mayor, es decir lograr un alto grado de independencia funcional.

Hay que tener presente que el envejecimiento representa un proceso de involución, en el cual influyen distintos aspectos que conducen a la pérdida de la funcionalidad del adulto mayor, por tal, una de las áreas encargadas de contrarrestar estos aspectos es la Terapia Ocupacional.

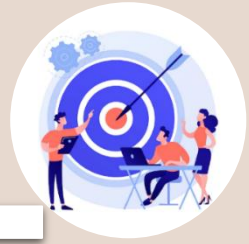
Por lo tanto, las diferentes áreas a las que se enfocan las actividades son: Estimulación cognitiva, con la finalidad de mejorar los procesos de memoria, atención, comunicación, respuesta, percepción y planeación, entre otras; la estimulación de la psicomotricidad con actividades en mantener la movilidad

articular, el tono muscular y la coordinación, previniendo lesiones y facilitando la movilidad; en el área de ocio y tiempo libre con actividades que proporcionan sensación de entretenimiento y diversión y por último el área de las actividades básicas de la vida diaria que están orientadas al cuidado del propio cuerpo, es decir cuidado personal, higiene, vestido, alimentación, etc.

En este sentido, con el convencimiento en la intervención favorable de la terapia ocupacional en la vida cotidiana de los adultos mayores, teniendo como tarea el promover proyectos y actividades encaminadas a lograr un envejecimiento que prevenga y retrase las situaciones de dependencia, además de acciones que palien el deterioro físico y psíquico en nuestros mayores.

Este cuaderno es fruto de nuestra forma de entender el envejecimiento, considerando que la edad en sí misma no es un factor determinante en la felicidad de las personas, sino que son las circunstancias personales y asociadas a la edad las que sí tienen un papel fundamental. Esperando que los sencillos ejercicios que encierran estas páginas contribuyan al bienestar del adulto mayor, su familia y sociedad en general.

OBJETIVOS



❖ **Objetivo general**

- Diseñar una propuesta de estrategias de intervención basadas en las actividades cotidianas significativas y actividades propias de la terapia ocupacional, dirigida a profesionales, cuidadores, familiares, adultos mayores y sociedad en general, a través de la cual los adultos mayores logren un grado mayor de autonomía.

❖ **Objetivos Específicos**

- Proporcionar a la sociedad en general una guía de estrategias de intervención, la cual puede ser empleada en el hogar o en centros especializados, propiciando un mayor nivel de independencia funcional en las diversas necesidades.
- Trabajar mediante el uso de estrategias de intervención, la aplicación de la terapia ocupacional en cada uno de los adultos mayores, con el fin de mejorar su desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Desarrollar estrategias de intervención por medio de la utilización de un lenguaje sencillo y claro, de fácil entendimiento a través de una estructura que abarca estrategias de Terapia Ocupacional que van dirigidas al área cognitiva, psicomotricidad, actividades de ocio y tiempo libre y actividades básicas de la vida diaria, mismas que se estructurarán de tema, objetivo, tiempo, actividad de inicio, recursos, actividad de desarrollo, actividad de cierre, evaluación, y la responsable.

METODOLOGÍA

La presente guía, titulada “GUÍA DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN TERAPIA OCUPACIONAL CON ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS PARA ADULTOS MAYORES” tiene una metodología interactiva entre los adultos, siendo quienes obtendrán un papel de protagonistas en la construcción de su propia autonomía y desenvolvimiento en su diario vivir.

La metodología propone la participación activa de los adultos mayores y los profesionales, cuidadores o sus propios familiares, empleando en las diferentes actividades dinámicas y recursos interactivos como láminas, juegos de memorización, juegos de psicomotricidad, entre otros, a fin de desarrollar y lograr un desenvolvimiento mayor en los mismos, áreas en las que se vean afectadas y, por tanto, perjudiquen la realización y cumplimiento de sus funcionalidades.

Cada una de las estrategias que constan en el presente documento, se encuentran diseñadas con la finalidad de ser realizadas en el hogar o en centros especializados (*Acilos, Casa Hogar, etc*) para lo cual se consideró usar material de fácil acceso y realizar una descripción detallada de cada actividad con el objetivo de que los adultos mayores o personal que trabaje con ella, no presenten dificultades al momento de realizar las mismas. Cabe mencionar que, las actividades buscan desarrollar un grado mayor de independencia funcional significativa en cada uno de los adultos mayores.



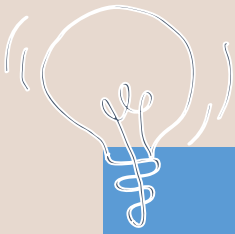


ESTRATEGIAS



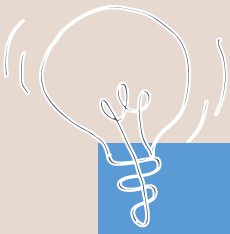
Estimulación cognitiva





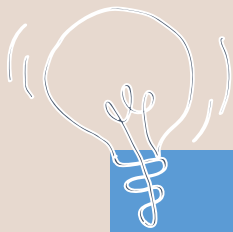
MEMORIZACIÓN

Objetivo:	Estimular la memoria en los adultos mayores, mediante el uso de técnica de trabajo de fotografías para la conservación de procesos cognitivos superiores.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
1. Palabras de bienvenida Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.	Recursos	Tiempo 10 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se procede a mostrar láminas de la familia para que el adulto mencione el nombre del integrante que se muestra en las láminas, se le pedirá que nos relate sobre la vida de aquel integrante, luego deberá ordenarlas en orden jerárquico las imágenes de sus hijos. Se ayuda a corregir en caso de ser necesario.	-Fotografías de todos los integrantes de la familia del adulto mayor.	35 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar, se va armar un rompecabezas de 9 piezas. Y finalmente se agradece su atención y colaboración.	Ejemplo de rompecabezas/Anexo 1	15 minutos
Evaluación: Se realiza una dinámica con el adulto mayor, se colocará al adulto mayor frente al facilitador y se pasarán un rollo de lana, y el que la reciba dirá su nombre, fecha de nacimiento, color favorito, edad, comida y pasatiempo favorito.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		



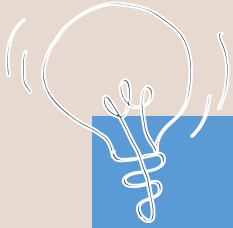
BÚSQUEDA VISUAL

Objetivo:	Fortalecer la atención sostenida, combinando la búsqueda o rastreo visual y el uso de la memoria de trabajo para la conservación de este proceso cognitivo.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
1. Palabras de bienvenida Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades, su contenido y como se desarrollarán. 2. Dinámica-Las frutas Antes de abarcar la actividad principal, se realiza una dinámica con el adulto mayor. Se le pedirá que mencione cuáles son sus frutas favoritas.	Recursos	Tiempo 15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se le dará al adulto mayor dos láminas de dibujos, para que el busque y complete las indicaciones propuestas en las láminas.	-Láminas de dibujos de frutas/ Anexo 2	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar se le menciona al adulto mayor que vamos a leer un corto poema.	-Poema corto/ Anexo 3	15 minutos
Evaluación: Se le enseñara al adulto mayor 4 frutas y 4 verduras al mismo tiempo y se le pedirá que elija únicamente las frutas.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		



PALABRAS

Objetivo:	Entrenar los procesos de mantenimiento de la atención, mediante el uso de crucigramas para la conservación de los procesos cognitivos.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
<p>1. Palabras de bienvenida</p> <p>Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán.</p> <p>2. Dinámica de relajación</p> <p>Ejercicios de relajación muscular: estiramiento de cuellos y cabeza, hombros, brazos y manos, piernas.</p>	-Canción de relajación (Opcional del facilitador)	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
Se hace la entrega de una lámina con el ejercicio de crucigrama y tendrá que llenarlo.	-Lámina de crucigrama / Anexo 4	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
<p>Finalmente, se le pedirá al adulto mayor que nombre en voz alta los animales que visualiza en la lámina de la actividad de desarrollo.</p> <p>Para cerrar la despedida se obsequia un refrigerio a los adultos mayores en muestra de agradecimiento y colaboración (opcional).</p>		15 minutos
Evaluación: El adulto mayor deberá nombrar 10 animales.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		



MELODÍA

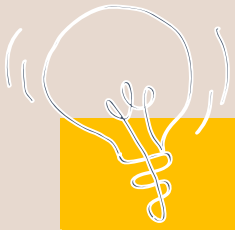
Objetivo:	Mantener la memoria activa a través de la música e imágenes, generando sentimientos de bienestar personal.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
1. Palabras de bienvenida		
Saludo y presentación del facilitador ante el adulto mayor.		
2. Dinámica de respiración		
Se realiza una dinámica de ejercicios de respiración para relajarse sentados en círculo se le indicará al grupo cuando deben exhalar e inhalar de forma tranquila.		
	Recursos	Tiempo
		15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se les dará 4 imágenes de artistas de música y se hará escuchar un fragmento de 4 canciones, posteriormente al escuchar cada melodía deberán indicar que artista canta.		
	Recursos	Tiempo
	-Láminas de cantantes / Anexo 5 -Grabadora -4 canciones de los artistas del Anexo 5	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar, se proyecta un video musical de Julio Jaramillo.		
	Recursos	Tiempo
	-Video musical de Julio Jaramillo -Computadora -Proyector	15 minutos
Evaluación: Al finalizar la participación de cada adulto mayor se pregunta ¿Qué emoción les transmitió los sonidos? ¿Cómo se han sentido? ¿Fue de su agrado?		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		

DESCRIPCIÓN

Objetivo:	Fomentar la práctica del lenguaje oral y desarrollo de la creatividad, mediante la descripción de láminas ilustrativas previniendo y corrigiendo posibles alteraciones lingüísticas.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
Recursos		
Tiempo		
1. Palabras de bienvenida		
Saludo y presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades, su contenido y como se desarrollarán.		
2. Dinámica inhalar y soplar		
Antes de abarcar la actividad principal, se realiza ejercicios de relación creativa; con una flor en la mano inspira intentando llevar la mayor cantidad de aire perfumado a los pulmones, luego espira el aire acumulado.	1 Flor	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Recursos		
Tiempo		
Se le proyectará 5 imágenes de paisajes y el adulto mayor deberá describir cada imagen.	-5 Láminas de paisajes / Anexo 6 -Computadora -Proyector	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Recursos		
Tiempo		
Para terminar, se dirá 2 adivinanzas	-Adivinanzas / Anexo 7	15 minutos
Evaluación: Se le pedirá que describa a un compañero o así mismo.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		

Estimulación psicomotricidad





ENSARTAR

Objetivo: Ejercitar la habilidad motriz fina del adulto mayor, mediante la arte terapia, preservando las destrezas motoras de las manos y los dedos.

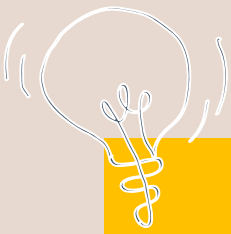
Tiempo: 60 minutos

ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.• Dinámica de calentamiento Se empieza realizando ejercicios de respiración durante 2 minutos, seguidamente ejercicios de estiramiento (estirar brazos, codos, espalda).		15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
Se comienza esta actividad pintando 15 fideos tipo macarrones, eligiendo sus colores favoritos.	-Fideos tipo macarrones -Temperas -Pincel	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
Para finalizar, una vez pintados los macarrones se ensarta la piola y se formará un collar. A continuación se le preguntará a quien le obsequiaría el collar que realizó.	-Piola	15 minutos
Evaluación: El facilitador deberá realizar pequeños ejercicios de las manos y dedos para que el adulto mayor pueda imitar.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		



A MOVERNOS

Objetivo:	Fortalecer los diversos segmentos corporales mediante el juego, preservando la fuerza muscular.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none"> Palabras de bienvenida <p>Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y su contenido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámica respiración <p>Se le dará al adulto un vaso con agua y un sorbete, él adulto tendrá que soplar. Repetir 8 veces.</p>	Recursos -Vaso -Agua -Sorbete	Tiempo 15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
<p>Los integrantes del grupo caminan por el espacio con una pelota mediana en sus manos, a la señal del docente la lanzan hacia arriba e intentan atraparla sin dejarla caer al piso. De esta manera experimentan no solo el trabajo de fuerza y agarre sino también, velocidad en la reacción, coordinación viso manual, espacio y tiempo.</p>	Recursos -Pelota mediana liviana.	Tiempo 30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
<p>Para terminar, se muestra un video de relajación y los adultos mayores deberán imitar.</p>	Recursos -Video con ejercicios de relajación (a elección del facilitador) -Proyector -Computadora	Tiempo 15 minutos
Evaluación: Se pedirá realizar cortos ejercicios de estiramiento y respiración.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		



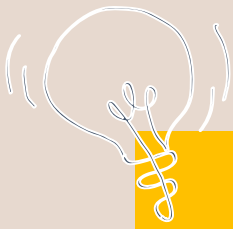
PELOTA GRANDE - PELOTA PEQUEÑA

Objetivo:	Entrenar la coordinación y control corporal mediante dinámicas físicas, incrementando la movilidad articular.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán.• Dinámica de equilibrio Antes de abarcar la actividad principal, se realizará y repetirá los ejercicios 3 veces de la lámina del Anexo 8	-Anexo 8	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se esparcen pelotas de diferentes tamaños por el espacio, tantas como adultos, pero menos una y se pone música, los adultos bailan, pero en un momento dado, la música se para y se da la consigna, por ejemplo: ¡Pelota grande! Y todos los adultos tienen que ir corriendo a coger una pelota grande, el que no la consiga queda eliminado y se retira una pelota, gana quien al finalizar la música agarre la última pelota.	-Pelotas grandes y pequeña. -Músicaailable	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para finalizar se proyectará un video corto y breve de ejercicios de estiramiento. Luego se agradece su colaboración.	-Proyector -Computadora	15 minutos
Evaluación: Sobre el suelo trazar una línea recta con cinta y hacer que el adulto mayor camine con los brazos extendidos horizontalmente. Coloque su tobillo justo en frente de los dedos del pie opuesto cada vez que dé un paso su tobillo y dedos deben tocarse o casi tocarse.		
Responsable: Jahneht Priscila Jumbo Sánchez		



PINTURA

Objetivo:	Estimular la creatividad, comunicación y expresión mediante actividades artísticas, preservando el funcionamiento cognitivo, la comunicación y pensamiento creativo.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades, que material utilizarán y como se desarrollarán. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.	Recursos	Tiempo
		10 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se pondrá cómodo al adulto mayor, y se le dará un plato descartable blanco con témperas y se le pedirá que pinte un paisaje de forma libre y espontanea.	-Plato descartable grande -Temperas -Pinceles de varias numeraciones -Agua -Pañuelo	35 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar se le pedirá que pinte su mano con su color favorito de tempera y la plasme al reverso del plato descartable que se utilizó en la actividad de desarrollo. A continuación, se le agradece su participación y colaboración.	-Tempera -Pincel	15 minutos
Evaluación: Se le pedirá a cada adulto mayor que explique y describa su dibujo pintado en la actividad de desarrollo.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		



BAILOTERAPIA

Objetivo:	Mejorar las capacidades aeróbicas, coordinativas y cardiovasculares, a través de la ejecución de ejercicios físicos con música de una manera divertida, aumentando la flexibilidad y resistencia.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y desarrollo. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.• Dinámica de calentamiento Se realiza ejercicios de estiramiento, respiración y calentamiento antes de realizar la actividad principal.		
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se desarrollan ejercicios planificados al compás de la música, siguiendo los movimientos del facilitador de la actividad, poniendo atención a la coordinación de brazos y piernas durante toda la actividad y hasta que esta termine.		
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar, se pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo y se hará ejercicios de estiramiento del Anexo 9. Se agradece su colaboración.		
Evaluación: Se le pide al adulto mayor escribir su nombre en el aire utilizando primero el brazo derecho. Una vez que lo hayan escrito, vuelven a escribirlo en el aire, pero ahora con el brazo izquierdo. Repetir dos veces.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		

Actividades de ocio y tiempo libre

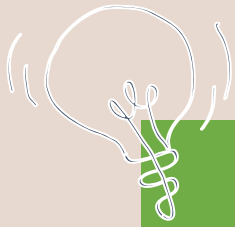


BÚSQUEDA

Objetivo:	Ejercitar la concentración y resolución de problemas mediante crucigramas, mejorando la agilidad mental.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Palabras de bienvenida <p>Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo y desarrollo de las actividades. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.</p> <p>Seguidamente se realizará los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar en zig- zag. • Caminar y girar <p>Repetición de cada ejercicio tres veces.</p>		15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
	Recursos	Tiempo
Solucionar y realizar la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en: horizontal, vertical y diagonal. Se colorea cada palabra con diferente color.	-Lámina de sopa de letras del Anexo 10	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
	Recursos	Tiempo
Para terminar, se colorea cada palabra que fue encontrada en la sopa de letras.	-Lápices de colores	15 minutos
Evaluación: Se le enseñara la lamina del Anexo 11 y la complete		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		

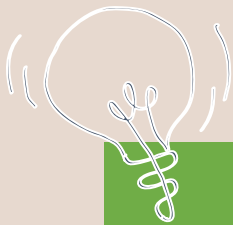
DULCE

Objetivo:	Estimular los niveles de atención y su capacidad de alcanzar metas, mediante la preparación de un postre, potenciando las habilidades mentales y el refuerzo a la autonomía.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Palabras de bienvenida Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán.		15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
Se decorará cupcakes, para ello se empezará utilizando la crema chantilly colocándola en una manga pastelera y empezará a decorar. Seguidamente elegirá los dulces que quiera agregarle a su cupcake.	-Cupcake -Manga pastelera -Crema chantilly -Galletas picada (opcional) -Grajeas -Rockets	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
Para terminar se le menciona al adulto mayor que vamos a ver un video cómico. Y finalmente se disfruta del postre realizado, se agradece por su colaboración.	-Proyector -Computadora -Video cómico	15 minutos
Evaluación: El adulto mayor verá la lámina del Anexo 12 y deberá elegir solo los alimentos de sabor dulce.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		



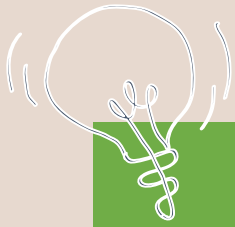
VERDE

Objetivo:	Fortalecer la autoestima y capacidad de organización, mediante la realización de actividades artísticas, favoreciendo el desarrollo a la autoconfianza.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none">Palabras de bienvenida Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades, contenido y como se desarrollarán.Dinámica de relajación Se coloca los sonidos de relajación y se empieza haciendo ejercicios de relajación muscular de cuello y cabeza, hombros, brazos y manos, piernas.	-Sonidos de relajación	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se empezará pintando el recipiente de plástico con colores a opción del usuario, decorarlo y colocarle un pedazo de piola yute de lado y lado, a manera que quede como un balde con manija. Se colocará tierra en el recipiente y una pequeña planta. El Anexo 13 será una guía para realizar algo similar.	-Recipiente de plástico tipo balde. -Temperas -Pincel -Piola yute -Tierra -Planta pequeña -Anexo 13	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Finalmente, se le enseñara la lámina de plantas medicinales y su utilidad.	-Anexo 14	15 minutos
Evaluación: Llenar el Anexo 14		
Responsable: Jahneeth Priscila Jumbo Sánchez		



PASEO

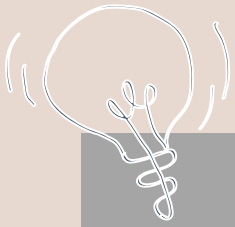
Objetivo:	Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad mediante la actividad física manteniendo activo el cuerpo y mejorando el estado de ánimo del adulto mayor.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Saludo y presentación del facilitador ante el adulto mayor.• Dinámica de respiración Se realiza una dinámica de ejercicios de respiración para relajarse. Inhalar y exhalar.		
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se realiza un paseo corto a un lugar que sea opcional y factible por parte del facilitador. En el paseo tomar fotografías del lugar con el adulto mayor.	-Cámara fotográfica	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar se les pregunta que les gusta de lo que observa, tener un diálogo con el adulto. Finalmente se obsequia un refrigerio y se agradece la colaboración.	-Refrigerio	15 minutos
Evaluación: Se le preguntará que sentimientos, pensamientos tuvieron en el paseo.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		

**BINGO**

Objetivo:	Estimular las habilidades cognitivas y sociales, a través de juegos lúdicos para la conservación de los procesos cognitivos y socioafectivos.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Palabras de bienvenida Saludo y presentación del practicante ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán. <ul style="list-style-type: none">• Dinámica collage Antes de abarcar la actividad principal, se observará las fotografías de la actividad anterior y se dialogará sobre esta experiencia del paseo.	-Fotografías del paseo	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
En esta actividad se jugará Bingo, se entregará los materiales y se comentará las instrucciones respectivas del juego. Para el ganador se otorgará premios opcionales por el facilitador.	-Juego del Bingo con sus respectivas instrucciones. -4 Premios	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
Para terminar, se presenta un video de yoga y se realiza los ejercicios. Se agradece la colaboración.	-Proyector -Computadora -Video corto de yoga para adultos mayores	15 minutos
Evaluación: Se le preguntará que parte de las actividades a realizar le gustaron y cuáles no. Argumente su respuesta.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		

Actividades básicas de la vida diaria





APERITIVO

Objetivo: Reforzar las funciones cognitivas y autoestima, mediante la preparación de una receta de postre, aumentando la autoconfianza.

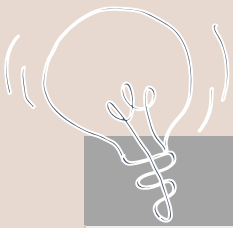
Tiempo: 60 minutos

ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
1. Palabras de bienvenida Presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán. Establecer un vínculo cordial y amistoso con el adulto mayor.		10 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
Se procede a indicarle al adulto mayor que se realizará un aperitivo de comida, se le presentará una canasta con frutas y él adulto mayor deberá elegir las que le guste, lavarlas y cortarlas en pequeños trozos con la finalidad de hacer una ensalada de frutas. Terminando la actividad se lo motiva al adulto mayor a dejar limpio el lugar que se realizó la preparación del aperitivo.	-Canasta con frutas -Utensilios de cocina (cuchillo, bandeja pequeña, cuchara, tabla de picar) -Utensilios de limpieza	35 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
Para terminar el adulto mayor degustará de lo que él preparó, agregando leche condensada al gusto. Finalmente se agradece por su colaboración.	-Leche condensada	15 minutos
Evaluación: Se le preguntará que describa y nombre las frutas que utilizó en la preparación de su aperitivo y que grado de dificultad le pareció la actividad.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		



VESTIMENTA

Objetivo:	Ejercitar la memoria y atención mediante actividades de reconocimiento de prendas de vestir para el cuidado y la mejora de la propia imagen.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
1. Palabras de bienvenida		
Presentación y saludo del practicante ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán.		
2. Dinámica el balón		
Antes de abarcar la actividad principal, se le dará un balón liviano y este debe de encestar en una canasta que se encuentra ubicado a dos metros delante de él. Repetir 4 veces.		
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Se proyectará imágenes alternando del Anexo 15 y Anexo 16. Él adulto mayor deberá decir que prenda es para el frío y el calor.		
<ul style="list-style-type: none"> -Proyector -Computadora -10 imágenes de prendas de vestir para clima cálido. Anexo 16 -10 imágenes de prendas de vestir para clima frío. Anexo 17 		
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar se le menciona al adulto mayor que vamos a recortar imágenes de 5 prendas de vestir y pegarlas en una cartulina A4 de cualquier color. Y finalmente se agradece su colaboración.		
<ul style="list-style-type: none"> -Revistas -Tijera -Goma -Cartulina A4 cualquier color 		
Evaluación: Se le pedirá al adulto mayor que nombre 3 prendas de vestir para clima cálido y 3 para el clima frío.		
Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez		



MOVILIDAD

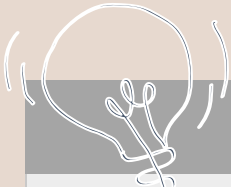
Objetivo: Practicar destrezas motrices y del sistema sensorial, mediante una caminata recreativa promoviendo un estilo de vida saludable.

Tiempo: 60 minutos

ACTIVIDAD DE INICIO	Recursos	Tiempo
<p>1. Palabras de bienvenida</p> <p>Presentación y saludo del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y su desarrollo.</p> <p>2. Dinámica de relajación</p> <p>Ejercicios de relajación muscular: estiramiento de hombros, brazos, manos y piernas.</p>	-Canción de relajación	15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO	Recursos	Tiempo
Para esta actividad invitamos al adulto mayor a caminar por los alrededores de su domicilio, estableceremos un diálogo con la finalidad de que nos comente que sitios quedan cerca de su casa y los describa.		30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE	Recursos	Tiempo
Por último, se pintará una lámina de lugares que tiene una localidad.	Anexo 18	15 minutos

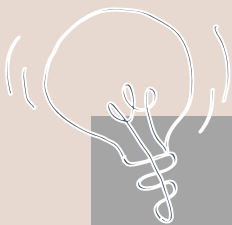
Evaluación: El adulto mayor deberá nombrar 5 lugares que tiene su localidad.

Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez



TACTO Y OLFATO

Objetivo:	Fortalecer la memoria activa a través de la identificación de la utilidad de los materiales de aseo, para la conservación de las habilidades de memorización.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
<p>1. Palabras de bienvenida</p> <p>Saludo y presentación del facilitador ante el adulto mayor.</p> <p>2. Dinámica de respiración</p> <p>Se realiza una dinámica de ejercicios de respiración para relajarse sentados en círculo se le indicará al grupo cuando deben exhalar e inhalar de forma tranquila.</p>	Recursos	Tiempo
		15 minutos
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
<p>Para introducir el tema, se hablará de lo que hacen antes de acostarse y al levantarse para ver si tienen los hábitos de higiene formados.</p> <p>Se pondrán diferentes recipientes como champú, gel, pasta dental, colonia, etc. para que los adultos mayores pasen y los perciban. También se pondrán toallas, esponjas, cepillos de dientes, peinillas, entre otros, para que las toquen.</p> <p>A continuación, los adultos mayores con los ojos cerrados deberán reconocer 5 materiales de aseo.</p>	Recursos	Tiempo
	-Materiales de aseo (champú, gel, pasta dental, colonia, toallas, esponja, cepillo de dientes peinilla)	30 minutos
ACTIVIDAD DE CIERRE		
<p>Para terminar, se proyecta un corto video acerca de la importancia del aseo e higiene personal. Seguidamente se finalizará la actividad agradeciendo la colaboración del adulto mayor.</p>	Recursos	Tiempo
	-Video importancia del aseo e higiene personal. -Computadora -Proyector	15 minutos
<p>Evaluación: Se le pedirá al adulto mayor que mencione la rutina de aseo para acostarse y nombre 4 productos de higiene personal.</p>		
<p>Responsable: Jahneth Priscila Jumbo Sánchez</p>		



CLASIFICAR

Objetivo:	Estimular los procesos de almacenamiento y recuperación, mediante actividades de asociación para el mantenimiento de un máximo nivel de autonomía e independencia personal en el ámbito cotidiano y en el hogar.	
Tiempo:	60 minutos	
ACTIVIDAD DE INICIO		
1. Palabras de bienvenida		
Saludo y presentación del facilitador ante el adulto mayor, comentarle el objetivo de las actividades y como se desarrollarán.		
2. Dinámica estiramiento		
Se realiza ejercicios de estiramientos, para ello con la ayuda de un bastón se realizará movimientos como levantar y bajar los brazos, movernos de derecha a izquierda y viceversa, entre otros. Repetir 3 veces.		
ACTIVIDAD DE DESARROLLO		
Para la actividad principal se le presentará tres carteles, cada uno con los siguientes títulos.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocina 2. Baño 3. Vestuario 		
Se le dará revistas donde deberá recortar 10 imágenes para pegarlas en cada cartel correspondiente. Seguidamente le pedimos que mencione cada imagen que eligió y su utilidad.		
ACTIVIDAD DE CIERRE		
Para terminar, decoraremos el cartel que se realizó en la actividad anterior de manera opcional, escuchando una melodía alegre.		
<ul style="list-style-type: none"> -Dibujos en foami (flores, animales) -Lápices de colores. -Música corta (alegre y relajante) 		
Evaluación: Se le preguntará al adulto mayor que mencione 2 artículos de cocina y su utilidad, así mismo 2 de baño.		
Responsable: Jahneith Priscila Jumbo Sánchez		

Conclusiones



- ✓ La actuación y aplicación de las actividades plasmadas en esta guía contribuye de forma importante a mejorar el funcionamiento del adulto mayor mediante la ejecución de ejercicios enmarcados en terapias específicas.
- ✓ Por medio de este material, se pretende dar a conocer estrategias de intervención propias de la terapia ocupacional, que son de gran utilidad para el manejo de las actividades cotidianas, siendo capaces de mejorar su autonomía.
- ✓ A través de este trabajo en base a la terapia ocupacional, se busca como modo diferente aproximarse a la independencia de los adultos mayores en cada una de las actividades diarias, y con ello logré ser capaz de actuar por sí mismo.

Recomendaciones



- ✓ Implementación de programas de Terapia Ocupacional ya que puede apoyarse con el tema de la estimulación preventiva en el adulto mayor, promoviendo un envejecimiento activo.
- ✓ Para la realización de las diferentes estrategias de la terapia ocupacional en base a la estimulación cognitiva, psicomotricidad, de ocio y tiempo libre se debe considerar las necesidades individuales de cada adulto mayor, contando con el material didáctico necesario que contribuya de mejor manera en la rehabilitación individualizada.
- ✓ Se recomienda la práctica y ejecución de las planificaciones que abarca la guía con la finalidad que puedan beneficiarse de los efectos positivos y mejorar el bienestar de los adultos mayores.

Bibliografía

Acebo, M. E., Cañarte Mero, S., & Delgado Bravo, W. (2016). El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos. *Dominio de las ciencias*.

Cueva, L. E. (2015). *La terapia ocupacional para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, que asisten al centro de atención para el adulto mayor los arupos, de la ciudad de loja, en el periodo comprendido 2013-2014*. Loja.

Polonio López, B., Durante Molina, P. y Noya Arnaiz, B. (2003). *Conceptos Fundamentales de Terapia Ocupacional*. Editorial Médica Panamericana.
<https://bit.ly/3ixlvGR>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Rehabilitación 2030 un llamado a la acción*.
<https://bit.ly/3iyd3ac>

World Federation of Occupational Therapists (Diciembre 2019). *Declaración de Posicionamiento*. Terapia ocupacional y rehabilitación <https://www.wfot.org>

ANEXOS

➤ **Anexo N.1: Rompecabezas de nueve piezas:**



























➤ Anexo 2: Lámina de actividad cognitiva

Mi nombre:

























Fecha: Hora:

*e*cognitiva

Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :

Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :

➤ Anexo 3: Poema Corto

**¡LA PIÑA JUGOSA
PASEA ORGULLOSA!
REPITIENDO A TODOS:
¡SOY FRUTA SABROSA!**

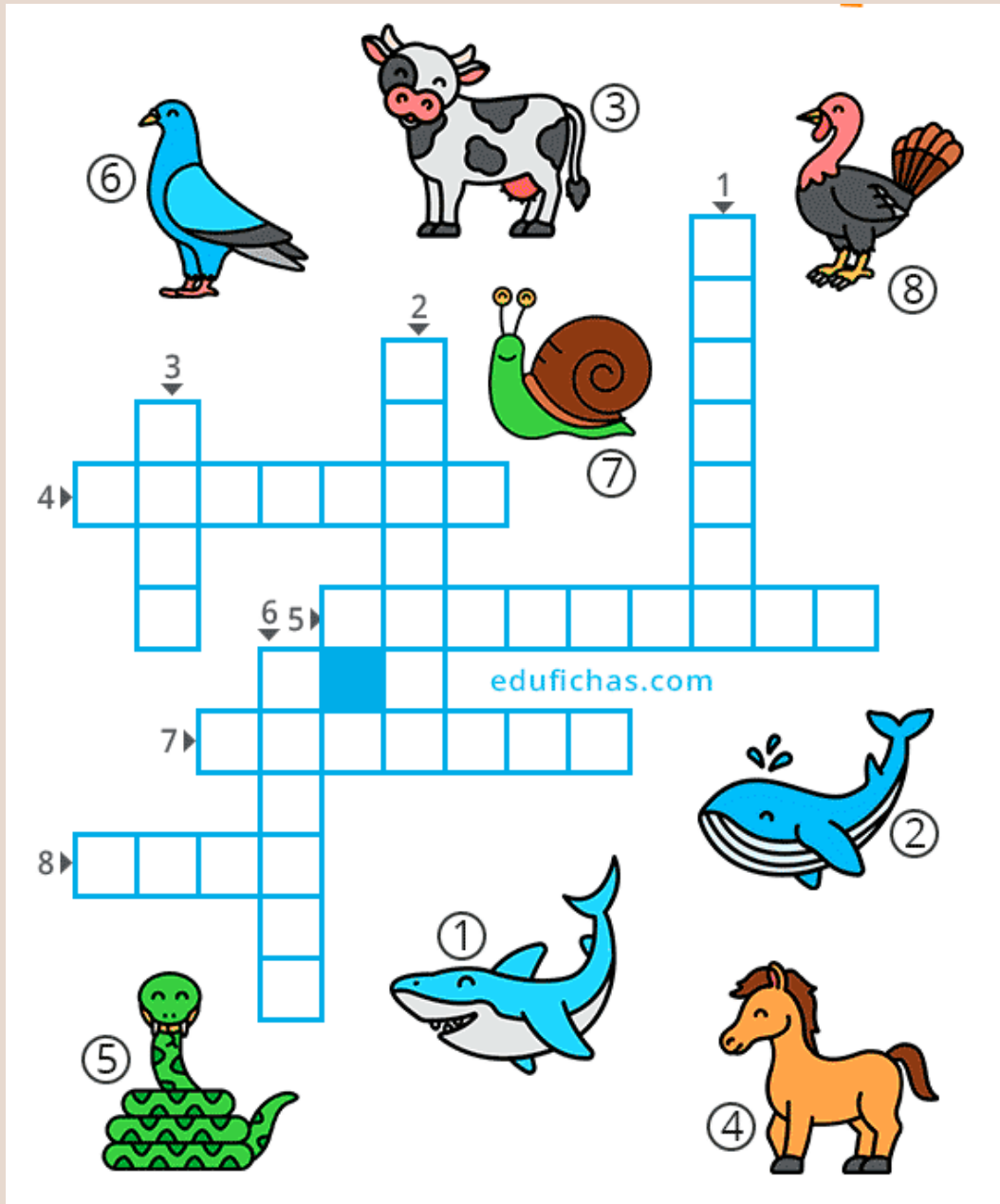
**¡BAILABA LA PIÑA
AL SON DEL TAMBOR!
¡ERA SU PAREJA
EL RICO LIMÓN!**

**¡REDONDA NARANJA
RÍE A CARCAJADAS,
PUES NIÑA LECHOSA
ESTÁ ENAMORADA!**

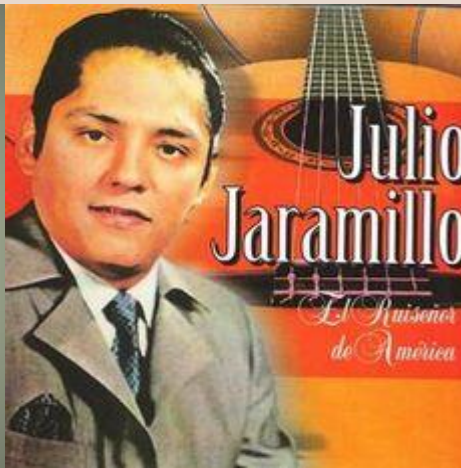
**Y AL SON DE LA MÚSICA
BAILAN SIN PARAR
PUES JUGO DE FRUTAS
VAN A PREPARAR**

**AUTORA: MSC. INGRID CHOURIO DE MARTÍNEZ
DEL POEMARIO INÉDITO "BROTOS DE FANTASÍA"**

➤ Anexo 4: Crucigrama



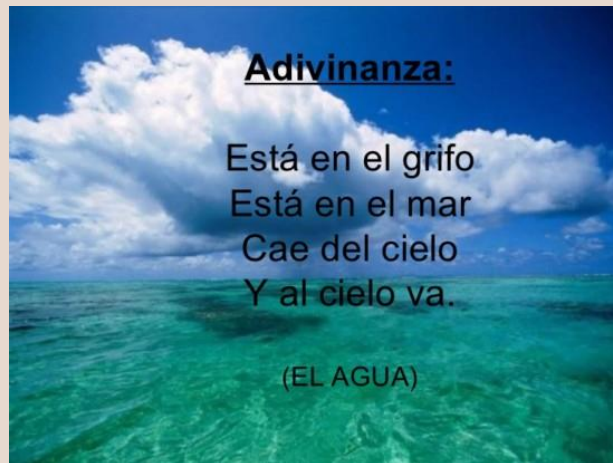
➤ Anexo 5: Ejemplos de cantantes:



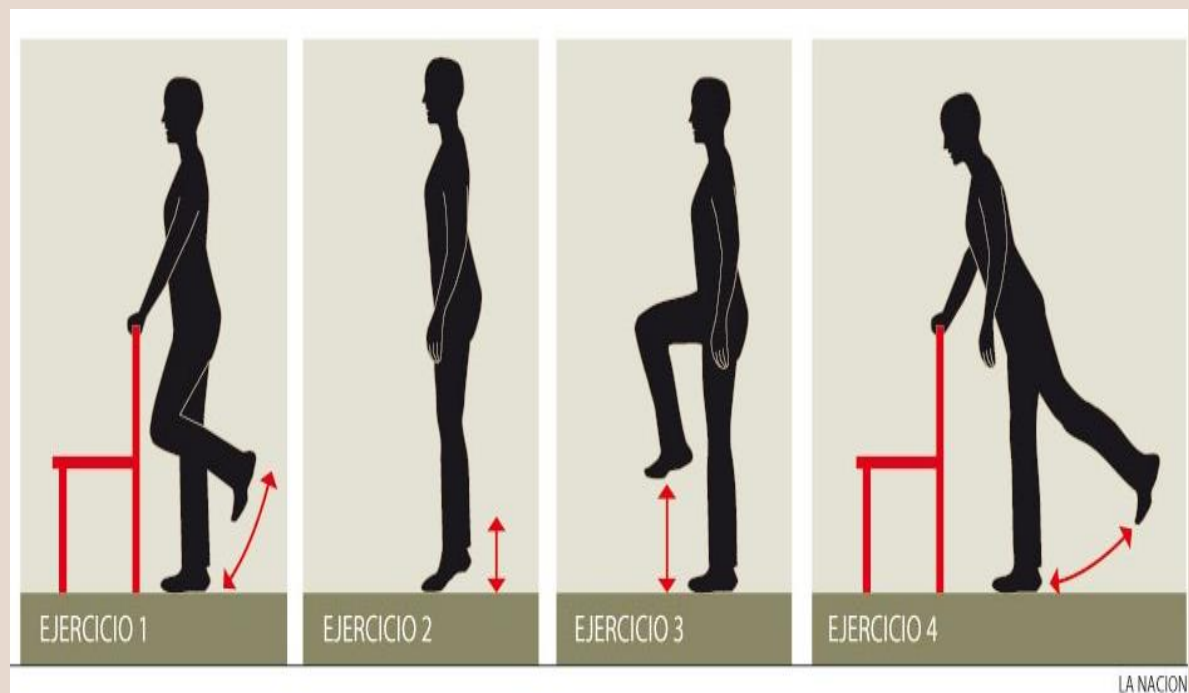
➤ Anexo 6: Láminas de paisajes



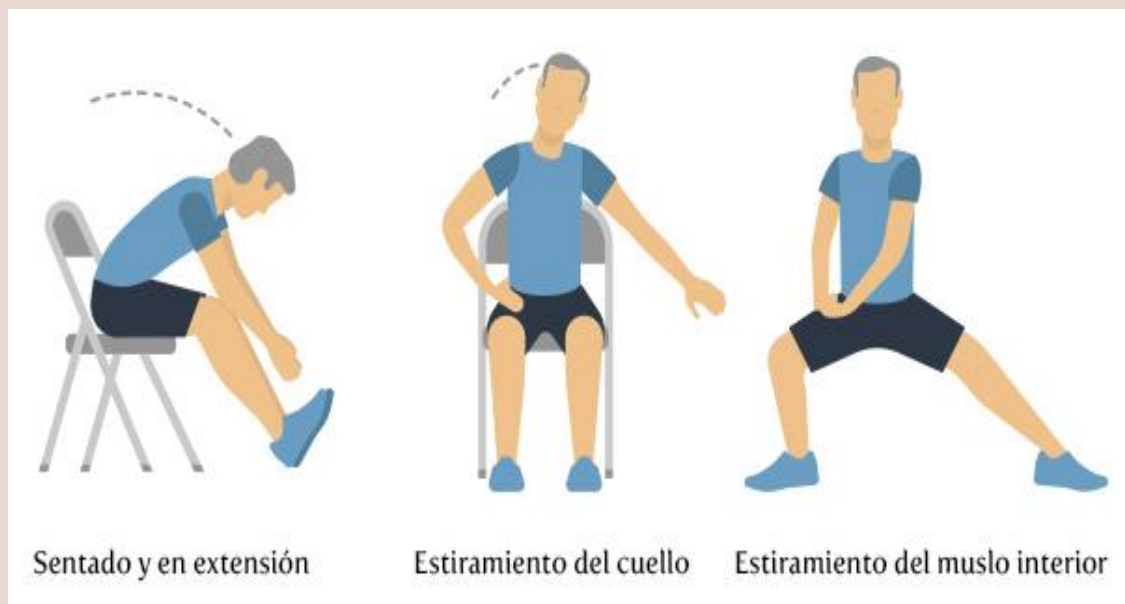
➤ **Anexo 7: Adivinanzas**



➤ **Anexo 8: Lamina de Ejercicios**



➤ **Anexo 9: Estiramiento**



➤ Anexo 10: Sopa de letras

<input type="checkbox"/> BAILE	S	E	D	A	D	I	L	A	U	N	A	M
<input type="checkbox"/> PINTURA	F	U	L	G	T	A	E	Y	O	G	A	J
<input type="checkbox"/> LECTURA	V	K	B	C	P	N	C	N	Ñ	O	R	A
<input type="checkbox"/> DIETA	T	R	E	D	I	E	T	A	M	E	A	R
<input type="checkbox"/> CINE	A	E	P	C	N	R	U	Ñ	L	N	N	D
<input type="checkbox"/> CAMINAR	I	C	A	I	T	E	R	I	G	E	I	I
<input type="checkbox"/> JARDINERÍA	S	A	N	T	U	I	A	N	O	V	M	N
<input type="checkbox"/> VIAJAR	A	S	F	E	R	B	Z	E	L	S	A	E
<input type="checkbox"/> GIMNASIA	N	C	M	T	A	O	C	H	F	R	C	R
<input type="checkbox"/> YOGA	M	U	S	I	C	A	T	A	I	C	H	I
<input type="checkbox"/> MÚSICA	I	E	R	A	J	A	I	V	A	R	O	A
<input type="checkbox"/> GOLF	G	A	N	C	H	I	L	L	O	E	T	V
<input type="checkbox"/> TEATRO												
<input type="checkbox"/> GANCHILLO												
<input type="checkbox"/> TAICHÍ												
<input type="checkbox"/> MANUALIDADES												

➤ Anexo 11: Estiramiento

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

¿Cuántas caras felices hay?

Hay caras felices

PR Profe Recursos

© www.proferecursos.com

➤ Anexo 12: Lamina de alimentos



Anexo 13: Guía como ejemplo de la actividad del desarrollo



PLANTAS MEDICINALES QUE PODEMOS CULTIVAR EN CASA



ALBAHACA

EL ZUMO DE LAS HOJAS ALIVIA LA BRONQUITIS, LA FIEBRE, EL CATARRO Y LA INFLAMACIÓN DE GARGANTA



LAVANDA

EFFECTO CALMANTE Y RELAJANTE. ANTISÉPTICO Y ANTIINFLAMATORIO



ROMERO

ES EFICAZ PARA EL CUIDADO DEL CABELLO, ANTIESPASMÓDICO Y DIURÉTICO



SALVIA

TONIFICA EL SISTEMA NERVIOSO, ALIVIA EL SISTEMA DIGESTIVO Y ACTIVA LA CIRCULACIÓN



AJO

ACTÚA COMO ANTICOAGULANTE, ANTIBACTERIANO, ANTIBIÓTICO Y ANTIOXIDANTE



ORÉGANO

ESTIMULA EL SISTEMA DIGESTIVO; ES ANTIBACTERIAL, ANTIFÚNGICO Y ANTIHISTAMÍNICO



MENTA

ES DIGESTIVA Y CALMANTE DE TRASTORNOS INTESTINALES. ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA



TOMILLO

EFICAZ ANTISÉPTICO, TÓNICO FACIAL REFRESCANTE Y ASTRINGENTE.

PLANTAS MEDICINALES

➤ UNIR CADA PLANTA MEDICINAL CON SU UTILIDAD.



EUCALIPTO



ALFALFA



MANZANILLA

Anexo 16: Imágenes de prendas de vestir para clima cálido



Anexo 17: Imágenes de prendas de vestir para clima frío



Anexo 18: Lamina de lugares que tiene una localidad

