



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA SALUD HUMANA

NIVEL TECNICO TECNOLOGICO

**TECNICA DE TERAPIA FISICA EN
EL ADULTO MAYOR**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA TITULACIÓN DE
AUXILIAR DE ENFERMERIA
NIVEL TECNICO SUPERIOR.

AUTORA: Betty Emilce Ramos Rodríguez

DIRECTORA: Lic.Mgs Marcela Chamba

1859

LOJA- ECUADOR

2009

CERTIFICACION

Lic. Mgs. Marcela Chamba

DIRECTORA DE TESIS

Docente del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja: de la Carrera Auxiliar de Enfermería del Nivel Técnico – Superior; y Directora de Tesis:

CERTIFICO:

Que el presente trabajo:”**TECNICA DE TERAPIA FISICA EN EL ADULTO MAYOR**”; ha sido dirigido y revisado durante todo el proceso de investigación, realizado por Betty Emilce Ramos Rodríguez, en tal virtud autorizo su presentación ante el respectivo tribunal de grado y sustentación correspondiente.

Loja, Octubre del 2009

.....

Lic. Mgs. Marcela Chamba

DIRECTORA

AUTORIA

El presente trabajo de investigación sobre “TECNICA DE TERAPIA FISICA EN EL ADULTO MAYOR” en el periodo de mayo a octubre del 2009 en su estructura, técnica, metodológica, conclusiones y recomendaciones son de responsabilidad de la autora.

Loja Octubre del 2009

.....
Betty Emilce Ramos Rodríguez

AGRADECIMIENTO

Mi imperecedero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja particularmente a las autoridades docentes de la carrera de Auxiliar de Enfermería, especialmente a la Mg. Lic. Marcela Chamba y a sus sabias orientaciones y constante apoyo en la elaboración de este trabajo investigativo y a todas las personas que de una o de otra manera ayudaron para la realización de la misma.

La Autora

DEDICATORIA

A mis padres sublimes guías de mi vida que han engendrado el afán de superación y lucha, por el esfuerzo y dedicación brindados en mi formación profesional, a mis padrinos como ejemplo de avance en la conquista de metas.

Para mis hermanos que supieron ayudarme en cada momento de necesidad espiritual.

La Autora

**1. TEMA: TÉCNICA DE TERAPIA FÍSICA
EN EL ADULTO MAYOR**

2. INTRODUCCION

La terapia física en el adulto mayor es uno de los aspectos tomados en cuenta en la Política Nacional de la Salud a través de ella se pretende optimizar las competencias y responsabilidades de todas las entidades e Instituciones Educativas que son actores del Sistema de Salud, y facilitar así las intervenciones, la prestación de servicios, desarrollando acciones para alcanzar un envejecimiento activo y saludable, con dignidad, incluyen el intercambio generacional, las consideraciones socio demográficas y el perfil epidemiológico.

La Política de Salud desde la perspectiva del envejecimiento activo, señala los caminos posibles para abordar la problemática de los adultos mayores relacionados con la salud, educación, la lucha contra la pobreza. Los beneficios de la terapia física sirven para aumentar la calidad de vida durante la fase del envejecimiento, siendo en esta etapa la persona más vulnerable a padecer cualquier tipo de trastornos o deterioro, tanto leve o grave de salud.

A más del deterioro de la salud existen factores de riesgo como la mala alimentación, hábitos posturales incorrectos, el sedentarismo, la obesidad, el tabaco o el alcohol por lo que es indispensable en el adulto mayor controlar estos factores o antecedentes para prevenir o retardar la aparición de enfermedades, entre las que se encuentran la diabetes, problemas cardiovasculares, reducir el dolor de la artritis, artrosis o simplemente mantener o lograr que las personas mayores sigan teniendo su autonomía e independencia propia.

El deterioro de la salud es necesario prevenirlo y esto se lo consigue al realizar el ejercicio físico, que facilita la interacción en grupo y la

comunicación Interpersonal, favorece la compañía y el apoyo cubriendo la necesidad de relacionarse con la sociedad y adaptarse en ella evitando cualquier aparición de sensaciones como el sentirse solo, inútil, abandonado o excluido que más tarde puede derivar en trastornos o estados de ansiedad y depresión.

Ante esta realidad como estudiante de la carrera de Auxiliar de Enfermería del Nivel Técnico Superior del Área de la Salud Humana he realizado el estudio de Investigación sobre la técnica de terapia física en el adulto mayor, previa a la obtención del título de Auxiliar de Enfermería del Nivel Técnico Superior con el afán de contribuir a prevenir la discapacidad del Adulto Mayor, a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y optimizar los recursos económicos tecnológicos y talentos humanos de las Instituciones de salud y familias.

El presente trabajo de la Técnica de Terapia Física pongo a disposición para que sirva de apoyo y guía para quienes lo requieran.

3. DESCRIPCION TECNICA Y UTILIDAD

La terapia física en el adulto mayor consiste en la aplicación de ejercicios consecutivos, específicos de acuerdo al estado de salud del adulto mayor, tomando en cuenta el proceso involutivo de la edad que puede desencadenar diferentes procesos patológicos, que llevan a la disminución de sus capacidades funcionales.

Los beneficios de la Terapia Física aportan al retraso del envejecimiento, prevenir la pérdida de la capacidad funcional, mejora la calidad de vida, previene alteraciones mentales, desarrollar hábitos de alimentación adecuada, mejorar sus interacciones con los demás.

Para realizar esta técnica, debemos tener en cuenta lo siguiente.

1. Revisar que el área de Terapia Física se mantenga en las mejores condiciones de higiene y limpieza.
2. Recibir al Adulto Mayor y llevarlo al área en donde recibirá su Terapia física.
3. Revisar las indicaciones medicas antes de aplicar al tratamiento y evaluar si el Adulto Mayor se encuentra en las condiciones físicas y de higiene adecuada para recibirlo.
4. Autorizar las modificaciones de citas y horarios del Terapeuta Físico cuando el Adulto mayor lo requiera.
5. Revisar que los tratamientos médicos indicados se apliquen dentro del servicio de Terapia Física como vienen prescritos.
6. Autorizar y realizar modificaciones a los tratamientos indicados por médicos tratantes, cuando se encuentren contraindicaciones para la

aplicación del mismo y el médico que lo indicó no se encuentra presente para la aclaración.

7. Supervisar que el Adulto Mayor sea atendido con amabilidad dentro del servicio de Terapia Física.

OBJETIVO

Aplicar la Técnica correcta de Terapia Física para que el Adulto Mayor tenga una vida independiente y a prevenir discapacidades.

4. MATERIALES Y VESTUARIO

Materiales:

- Colchoneta
- Almohada
- Silla
- Bastón o una sombrilla
- Balón
- Vasos
- Dispensador de agua

Vestuario:

- Ropa cómoda (ropa deportiva)
- Zapatos cómodos (ortopédicos, deportivos)
- Medias de algodón
- Toalla
- Gorra

5. PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO

5.1 Metodología

Es un Trabajo de Investigación de carácter cualitativo y descriptivo lo que me permitió conocer en qué consiste la Técnica de Terapia Física en el adulto mayor; como técnica de apoyo se utilizó principalmente como fuente de información secundaria la revisión bibliográfica y la observación participativa.

Para fortalecer lo consultado y tener bases correctas para la demostración pedí asesoramiento en terapia física del Hospital Isidro Ayora, la práctica de la terapia física en el adulto mayor se realizó en el Hogar Daniel Álvarez Sánchez y se la demostró en el aula con el respectivo permiso de las autoridades y colaboración del personal que laboran en la Institución.

Esta práctica de la terapia física no se pudo efectuar con todo el grupo de adultos mayores por su estado físico y mental, por lo que se trabajó con un grupo de 6 personas, y que queda evidenciado a través de un video.

5.2 PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO ANTES DE LA TERAPIA FISICA EN EL ADULTO MAYOR.

- Disponer de una área física adecuada libre de corrientes de aire y sol intenso.
- Reunir y alistar el material necesario para el procedimiento de terapia física.
- Explicar al Adulto Mayor los ejercicios que se va a realizar y su importancia.

PROCEDIMIENTO DURANTE DE LA TERAPIA FISICA EN EL ADULTO MAYOR.

Ejercicios de calentamiento de 5 -10 minutos

- Lavarse las manos.
- Ejercicios calistémicos.
- Indicarle al adulto mayor que mueva los hombros con los brazos extendidos hacia delante y hacia atrás.



- Explicarle al adulto mayor que realice movimientos de giro de tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.



- Indicarle al adulto mayor que se coloque en posición decúbito supino, flexionar los miembros inferiores a lo largo del cuerpo y apoyar la cabeza sobre la almohada.



- Indicarle al adulto mayor que se coloque en posición decúbito supino, inspirar relajado y al soplar estirar y doblar de manera alternada ambas piernas.



Acondicionamiento muscular de 10 – 15 minutos

- Movimientos de cuello:
- Flexión y extensión del cuello.



- Indicarle al adulto mayor que suba y baje los hombros y rotarlos hacia adelante y hacia atrás.



- Indicarle al adulto mayor que se siente en una silla y suba y baje los Brazos extendidos a ambos lados del tronco.



Ejercicios aeróbicos de 20-40 minutos

- Indicarle al adulto mayor que se siente en una silla y eleve los brazos en cruz.



- Explicarle al adulto mayor que siente en una silla y eleve los brazos con el Bastón hasta vertical.



- Indicarle al adulto mayor que se ponga de pie y pase el balón de una mano a la otra mano



Ejercicios de relajación y enfriamiento de 5 – 10 minutos

- Indicarle al adulto mayor que respire lento.



- Indicarle al adulto mayor que separe piernas alternativamente.



PROCEDIMIENTO DESPUES DE LA TERAPIA FISICA EN EL ADULTO MAYOR

- Dejar al Adulto Mayor que descansa sentado en un sillón de 5 – 10 minutos
- Darle de tomar agua, si lo desea.
- Indicarle que no debe ingerir alimentos hasta por lo menos una hora luego de haber terminado el ejercicio
- El Adulto Mayor debe darse un baño con agua tibia de acuerdo a la indicación médica si lo desea
- Limpiar y desinfectar los materiales utilizados
- Dejar el material en el sitio respectivo
- Clasificación de desechos de acuerdo a las normas de bioseguridad.

6. RESULTADOS

Durante las prácticas realizadas en el Hogar Daniel Álvarez Sánchez, pude interactuar con los adultos mayores escuchándoles sus preocupaciones, aspiraciones y valorar sus limitaciones físicas lo que posibilitó adaptar una técnica de Terapia Física de acuerdo a esta realidad.

Como resultado del Trabajo de Investigación e incrementado y afirmado los conocimientos de la Terapia Física y he desarrollado habilidades y destrezas en la Técnica de Terapia Física del Adulto Mayor.

7. CONCLUSIONES

Como resultado del presente trabajo de titulación de la Técnica de Terapia Física concluimos que:

- La terapia física contribuye a llevar una vida independiente, razón por la cual la Auxiliar de Enfermería tiene que tener conocimiento y la práctica necesaria.
- La terapia física permite disminuir y prevenir discapacidades en el adulto mayor, por lo que se tiene que capacitar continuamente al personal de Salud para que brinde una atención de calidad y calidez.

8. RECOMENDACIONES:

- Fomentar y desarrollar programas de terapia física del adulto mayor, tanto Municipios, Unidades de Salud y comunidad, a fin de garantizar condiciones favorables de vida en todos los espacios
- Incorporar en los planes de estudio y en los programas de formación básica, los principales enfoques de la Terapia Física en el Adulto Mayor.
- Proporcionar oportunidades accesibles, agradables y asequibles para la terapia física activa del adulto mayor

9. BIBLIOGRAFIA

- BUSTOS Cesar Hernuda, Nombre de la obra Políticas integrales de salud para el adulto mayor, Editorial Novartis, Edición Primera, País **Barcelona- España, Año 2001, pág. 31**
- DU GAS DYMON Bárbara Marie, Nombre de la obra Tratado de Enfermería práctica, Editorial Interamericana, Edición Cuarta, País México, Año 2002, pág. 34
- MERCHAN Raúl C. Nombre de La obra Medicina –Envejecimiento- Salud, Editorial Eudema, Edición Tercera, País Cuenca – Ecuador, Año 2004, pág. 27
- WOLFE Michael M, Nombre de la obra Terapéutica, Editorial Fhoemo ,Edición primera, País Ecuador, Año 2001, Pág. 28
- www.articulosinformativos.com/terapiafisica-a876183.ttml.63k
- www.theladers.com.2005/09adultomayor-en -movimiento-htz
- www.medicina.uspceus./documents/jornadas/chilenas-programa.pdf.2004

10. ANEXOS

ANEXO Nº 1

REVISION BIBLIOGRAFICA

EJERCICIO FISICO

Los adultos mayores no estaban integrados al ejercicio físico pero hoy en día, los estudios científicos muestran que la mayoría de ellas pueden beneficiarse con el ejercicio y la actividad física permanente, y alejarles de la inactividad por riesgos a la aparición de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes la osteoporosis o la depresión.

En diversos estudios se ha encontrado:

- Que una de las terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios.
- Que la práctica física regular incrementa la habilidad de una persona mayor, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas.
- Que los adultos mayores se encuentran más motivadas y sienten más placer al participar en una actividad física por el bienestar socio-psicológico que los jóvenes.

En el ejercicio para personas mayores se pueden clasificar en cuatro grupos fundamentales de actividades a tener en cuenta al trabajar con ellos, en el se realiza un poco de cada uno para obtener una sesión, lo más completa posible:

1. Ejercicios de resistencia, que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio, se puede realizar los siguientes ejercicios:

- Bicicleta
 - El juego de pesas y mancuernas
 - Trote lento
2. Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan el tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad, aquí se puede realizar los siguientes ejercicios:
- Alza de pesas
 - Trote en su propio terreno
 - Abdominales lentos con protección de columna
3. Ejercicios de flexibilidad y estiramiento de los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible, se describe los siguientes ejercicios:
- Posición decúbito supino, piernas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, almohada debajo de la cabeza mirando al frente, inspirar en posición de relax, soplar, girar la cabeza hacia la derecha, alternando ambos lados.
 - Posición decúbito supino, piernas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, almohada debajo de la cabeza mirando al frente, inspirar, dirigir hombros hacia atrás, intentando juntar escapulas, soplar y relajar.
 - Posición decúbito supino, piernas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, almohada debajo de la cabeza, inspirar en posición de relax y al soplar apretar barriga y nalgas al mismo tiempo hacia adentro.
4. Ejercicios de equilibrio y coordinación, para reducir las posibilidades de sufrir una caída y mejorar la armonía de los movimientos, se puede realizar los siguientes ejercicios:
- Separar piernas alternativamente
 - Doblar cadera y rodillas alternativamente
 - Pasar el balón de una mano a otra

Se recomienda una actividad física regular y optimo de 3 – 4 veces por semana de duración moderada de 20 hasta 30 mínimo y de una intensidad suficiente de 70% hasta 85% para obtener efectos de acondicionamiento, minimizando los riesgos de la actividad física.

Actividades:

- Estiramientos musculares, comenzando desde la columna cervical hasta los pies.
- Movilizaciones de la articulación del hombro, codo y muñeca
- Levantamiento de barra horizontal con manos tras la cabeza
- Fortalecimiento de cuádriceps, glúteos mayor y mediano

Los ejercicios llevan una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente son que se mejora el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial y se reduce la mortalidad, además disminuye las caídas las que pueden ser muy graves a una edad avanzada.

Un punto muy importante a la hora de romper con las tendencias sedentarias de la vida moderna es saber que ejercicios debe o no realizar una persona mayor de 65 años. Un ejemplo, para caminar no se necesita un mayor equipamiento ni asesoramiento de especialistas.

También hay otros ejercicios aconsejables los ejercicios de movimientos largos que involucran grandes grupos musculares, pero sin forzarlos en exceso. Si se busca incrementar fuerza física es necesario ejercer algún grado de presión contra el musculo, pero no se deben efectuar levantamientos de pesas muy importante en los adultos mayores. Por ello se recomienda hacer ejercicios repetitivos y de tipo aeróbicos.

Lo ideal es efectuar 30 minutos de ejercicios, que pueden ser repartidos durante todo el día, en periodos más cortos. Eso si antes de comenzar es

necesario realizar un precalentamiento adecuado, en el que incluya elongancia y flexibilidad.

Además tiene que haber una muy buena hidratación, particularmente si la persona se va a exponer al sol; tomar por lo menos medio litro de líquido, una media hora antes de la sesión. Después hay que beber un cuarto de litro mas mientras se lleva a cabo los ejercicios, luego volver a tomar agua de regreso al hogar.

A pesar de ello ya se ha conseguido incrementar y mejorar los modelos de aseguramiento universal de salud para cubrir los riesgos, enfatizados en el adulto mayor, reconocer a la promoción como una expresión fundamental de la condición de ciudadanía y como estrategia prioritaria para alcanzar un mejor nivel de salud y vida de la población mediante la participación interinstitucional intersectorial y de la sociedad civil organizada, promocionar la actividad física, recreacional y el deporte. Es responsabilidad del estado garantizar la protección integral de la salud de toda la población ecuatoriana, tomando en cuenta las acciones de promoción de la salud, vigilancia, prevención y control de las enfermedades y acciones de recuperación y rehabilitación de la salud.

Así pues es importante definir el ejercicio que pueda aportar mayores beneficios a esta edad especificando las variables que lo determinan como duración, frecuencia, intensidad y modalidad. La actividad física nos permitirá una mejor coordinación y a la vez nos proporcionara una mayor elasticidad y movilidad adecuada a cada edad, de igual manera prevenir la osteoporosis que en el adulto mayor es una de las causas más frecuentes de posibles patologías.

La constancia en la práctica diaria de cualquier actividad física nos ayuda a mantener y aceptar las limitaciones que son inevitables con la edad y al mismo tiempo proporcionar una valoración personal debido que generalmente el adulto mayor se sienten desvalorizadas, con sensación de inutilidad.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio físico realizado regularmente conduce a una serie de cambios en el organismo que son beneficiosos para mejorar la capacidad física, la calidad de vida y la supervivencia de las personas. Está demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo de desarrollo de enfermedad cardiovascular. Los efectos del entrenamiento físico sobre el organismo son los siguientes:

- Aumento de rendimiento cardiaco, favoreciendo tanto la función sistólica como diastólica del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el esfuerzo máximo.
- Mejora la circulación coronaria, lo que disminuye la isquemia miocárdica y la probabilidad de complicaciones derivadas de la misma.
- Regulación del equilibrio de los sistemas nervioso y hormonal que actúan sobre el corazón y los vasos sanguíneos.
- Aumento del flujo sanguíneo periférico.
- Reducción de la resistencia arterial periférica, lo que facilita el trabajo del corazón.
- Aumento en la extracción y utilización del oxígeno a nivel muscular durante el ejercicio.
- Mejora del metabolismo aerobio muscular.
- Mejora del metabolismo de la glucosa, lo que ayuda al control de la diabetes.
- Incremento del tamaño de las fibras del músculo esquelético y del número de los vasos que las irrigan.
- Disminución del colesterol
- Pérdida de peso corporal y prevención de la obesidad.
- Reducción de la presión arterial, lo que contribuye al control de la hipertensión.
- Aumento de la sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y depresión y reducción del nivel de estrés

Los cambios cardiovasculares producidos por el ejercicio físico conducen a un aumento en la capacidad funcional del individuo, tanto en personas sanas como en enfermos del corazón. El ejercicio físico practicado regularmente previene la aparición de la arteriosclerosis. En pacientes con enfermedad cardiovascular, el entrenamiento físico mejora la capacidad de esfuerzo y aumenta la sensación de bienestar, con lo que se produce una mejoría en la calidad de vida. En estos pacientes, diversos estudios han demostrado que el entrenamiento físico prolonga la supervivencia.

TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico puede dividirse en dos grandes tipos: el dinámico (aeróbico o isotónico) y el estático (anaeróbico o isométrico). El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y articular, con escaso aumento del tono muscular. Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, etc. El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular. El ejemplo típico de ejercicio estático es el levantamiento de pesas. En la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente proporción según los casos. Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo. Sin embargo, durante la realización del ejercicio estático se suele producir un aumento de las resistencias arteriales periféricas y de la tensión arterial, lo cual no es aconsejable en pacientes con enfermedades cardíacas. Por ello, aunque en las personas sanas puede recomendarse cualquiera de estas dos formas de ejercicio, en los pacientes con cardiopatía, hipertensión arterial o cualquier patología relacionada se aconseja el ejercicio dinámico.

RIESGOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Independientemente de los riesgos propios de cada deporte (sobre todo los relacionados con los traumatismos), la práctica de ejercicio físico puede tener riesgos si no se realiza de forma programada y regular. Los cambios agudos que produce el ejercicio sobre el organismo pueden volverse negativos si el deporte no se practica con las debidas precauciones. Esto es sobre todo cierto en pacientes con alguna forma de enfermedad cardiovascular.

El ejercicio físico realizado de forma brusca, sin calentamiento previo, puede dar lugar a cambios en el tono vasomotor, la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, lo que puede producir arritmias, mareos e, incluso, pérdida de conocimiento. En pacientes con enfermedad coronaria, los ejercicios bruscos pueden producir isquemia miocárdica, lo que da lugar a angina o infarto de miocardio. En cualquier paciente cardíopata, el esfuerzo brusco puede conducir a la aparición de arritmias ventriculares malignas, las cuales pueden llevar a la muerte. Por ello, el ejercicio físico debe siempre iniciarse de forma lenta y progresiva, pasando primero por una fase de calentamiento.

También es peligrosa la realización de ejercicio físico intenso, muy prolongado o extenuante, que supera la capacidad del organismo. En estos casos también se pueden producir complicaciones graves, incluso en personas normales. Es lo que a veces ocurre en individuos que intentan superar su propio límite de esfuerzo, como se ha observado en más de una ocasión, por ejemplo, en corredores de maratón. En estos casos, la disminución del oxígeno en los tejidos hace que éstos disminuyan su funcionamiento. Además, se producen sustancias tóxicas derivadas del metabolismo anaerobio, las cuales disminuyen la fuerza de contracción muscular, tanto en el músculo esquelético como en el corazón. Incluso los deportistas puede llegar a sufrir consecuencias negativas si realizan estos esfuerzos superiores a su capacidad. En estos casos se ha descrito un síndrome de sobre entrenamiento o fatiga

crónica. Es obligatorio, pues, no intentar superar el nivel máximo de ejercicio. Esto es también especialmente importante en individuos sedentarios, los cuales tienen una baja capacidad de esfuerzo, por lo que, si inician un deporte, pueden fácilmente superar su capacidad máxima. En los pacientes con enfermedad cardiovascular debe establecerse el límite máximo de esfuerzo antes de comenzar la práctica del ejercicio físico. El paciente debe saber que no puede superar ese límite, pues es peligroso para su salud.

ANEXO N°2

GLOSARIO

METODOLOGÍA: Es aquella guía que se sigue a fin realizar las acciones propias de una investigación. En términos más sencillos se trata de la guía que nos va indicando qué hacer y cómo actuar cuando se quiere obtener algún tipo de investigación. Es posible definir una metodología como aquel enfoque que permite observar un problema de una forma total, sistemática, disciplinada y con cierta disciplina.

METODO: Un método es una serie de pasos sucesivos, conducen a una meta. El objetivo del profesionalista es llegar a tomar las decisiones y una teoría que permita generalizar y resolver de la misma forma problemas semejantes en el futuro. Por ende es necesario que siga el método más apropiado a su problema.

TÉCNICA: Es un conjunto de procedimientos para lograr un fin determinado.

MÉTODO DESCRIPTIVO: son encuestas y estudio de casos. Recoge opiniones personales, es ampliamente utilizada en orientación psicopedagógica y hace inferencia sobre el grupo más amplio de procedencia.

MÉTODO CUALITATIVO: Aquí existen objetivos que exigen describir las interpretaciones que hacen las personas implicadas a través de los significados e intenciones humanas. Utiliza la investigación etnográfica, la utilización de estrategias interactivas como la entrevista profunda, igualmente utiliza la investigación acción con propósito de concienciar a los profesionales a una reflexión crítica sobre la propia práctica orientadora que favorezca al diagnóstico.

ANEXO N°3

En el Hogar Daniel Álvarez Sánchez con los Adultos Mayores

