



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

TÍTULO

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL.

AUTORA

JULIANA ESTEFANIA VIVANCO MOCHA

DIRECTORA DE TESIS

DRA. ALBA SUSANA VALAREZO CUEVA, Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Que el trabajo investigado: **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015**, de la autoría de Juliana Estefania Vivanco Mocha, ha sido monitoreado permanentemente con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de tesis; así como haber revisado oportunamente los informes de avances de investigación, devolviendo con las observaciones y recomendaciones necesarias, para asegurar la calidad de la misma; consecuentemente por ello se autoriza su presentación, para la sustentación, calificación de la defensa privada o reservada, así como, la entrega oficial para la pública.

Loja, 15 de enero de 2016



Dra. Alba Susana Valarezo C. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Juliana Estefania Vivanco Mocha, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

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

Autora: Juliana Estefania Vivanco Mocha.

Firma: 

Cedula: 1104659907

Fecha: 15 de enero de 2016

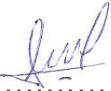
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Juliana Estefanía Vivanco Mocha, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 15 días del mes de enero del dos mil dieciséis, firma la autora.

Firma:

Autora: Juliana Estefanía Vivanco Mocha
Número de Cédula: 1104659907
Dirección: Loja - Ciudadela Esteban Godoy (Segundo Chimborazo)
Correo electrónico: juliana.evm0388@hotmail.com
Teléfono - Celular: 0998499734
DATOS COMPLEMENTARIOS:
Director de Tesis: Dra. Alba Susana Valarezo Mg. Sc.
Miembros del tribunal
Presidente: Dr. Oscar Eduardo Cabrera Iñiguez, Mg. Sc
Primer Vocal: Lic. Sabina Marlene Gordillo, Mg. Sc
Segundo Vocal: Lic. Raquel Aurelina Ocampo Ordoñez, Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo y administrativo al coordinador y docentes de la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial por brindarme los conocimientos y la experiencia precisa para el desarrollo profesional en la vida cotidiana.

A la Directora de Tesis, Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc, quien me guió y asesoró a través de sus conocimientos, sugerencias y experiencias que fueron pertinentes y necesarias para la elaboración del presente trabajo investigativo.

Agradezco también de manera especial a las Hermanas Misioneras Sociales de la Iglesia que están encargadas del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo del taller constitutivo en beneficio de los adultos mayores que residen en dicho Hogar.

La Autora.

DEDICATORIA

Primeramente quiero darle gracias a Dios y a la Virgen del Cisne por iluminarme, guiarme y cuidarme siempre en cada paso que di durante el transcurso de mi vida y carrera Universitaria.

Agradezco infinitamente a mis padres Gorky y Nelva por ser mi fortaleza y el pilar fundamental en mi vida, a mis hermana/os Valentina, Viviana, Carolina, Bacilio, Elian, por ser el apoyo incondicional que con sus palabras de aliento supieron darme las fuerzas necesarias para seguir adelante. A Santiago y a mi querida sobrina Mia Valentina quien es la mayor inspiración para lograr la meta que hoy con la bendición de Dios es posible.

Gracias infinitas de todo corazón porque sin ustedes esto no hubiera sido posible.

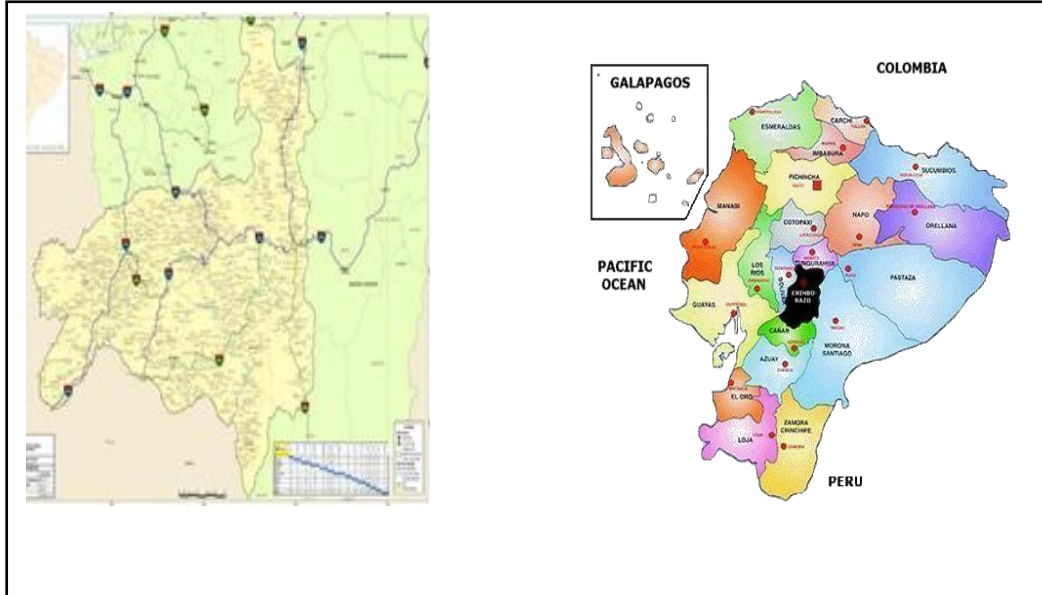
Juliana Estefania.

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	Juliana Estefania Vivanco Mocha ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015.	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	MALACATOS	LANDANGUI	CD	Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (en Castellano y traducido al Inglés)
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

**ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO
VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS
DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015.**

b. RESUMEN

El presente tesis intitulada: **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015**, tiene como objetivo general: Mejorar los estilos de vida a través de las actividades recreativas en el adulto mayor.

La investigación realizada fue de tipo Descriptivo, Correlacional, Explicativo, los métodos que se utilizaron fueron: Analítico, Sintético, Inductivo – Deductivo, Lógico, Histórico, Hermenéutico, Dialéctico, y a su vez un enfoque mixto cuantitativo.

La técnica utilizada fue: la observación para saber con exactitud los problemas que existen en el adulto mayor que reside en dicho hogar.

El instrumento aplicado fue el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida, para determinar los niveles de estilo de vida de la población investigada.

Cabe mencionar que entre los principales resultados se determinó que si hay Bajo cambio en los estilos de vida de los adultos

La población de estudio está representada por 6 adultos de entre 73 y 98 años y la muestra es coincidencia del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdieso

Se puede decir que con los resultados obtenidos mediante la replicación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PESP-I), se concluye que más de la mitad de los adultos mayores obtuvieron un alto cambio en su estilo de vida, seguido de una persona que tiene bajo cambio y medio cambio en su estilo de vida, como también con la aplicación de la propuesta a través de las actividades recreativas fue en gran medida satisfactorio ya que con la población de adultos mayores que se trabajó se logró avances considerables en sus estilos de vida

SUMMARY

The present thesis entitled: recreated activities to improve the lifestyle of the elderly of the home "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso in the neighborhood Landangui, parish Malacatos period March July 2015, general objective was: Improve the lifestyles trough recreational activities in the elderly of the home: "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso in the neighborhood Landangui, parish Malacatos period March - July 2015.

The research was Descriptive, Correlational, Explanatory, the methods used were Theoretical, Analytical, Synthetic, Inductive - deductive, Logical, Descriptive, Historical, Hermeneutics, Dialectic, and in turn a mixed quantitative and qualitative approach.

The technique used was the observation to know exactly the problem that exist in the elderly residing home.

The instrument was applied Profile Questionnaire of lifestyle (PEPS-I), for lifestyle of the population studied

It is noteworthy that the main results is determined if there Bajo change in the lifestyles of adults

The study population is represented by six adults between 73 and 98 years and the sample is coincidental Home "Stay Peace" Francisco Valdieso

It can be say that with the results obtained with the replication of the profile questionnaire of Lifestyle (PESP -I), it concludes that more of the middle of elderly obtained a high change in the lifestyle, followed by a person who is under change and the change in their lifestyle, as well as with the implementation of the proposal through recreational activities was largely satisfactory extent as the population of older adults who work progress was achieved considerable in their lifestyles.

c. INTRODUCCIÓN

Se aborda la temática sobre el adulto mayor que es aquel que se encuentra en la última etapa de su vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de una persona y superan los 65 años de edad y a su vez la vejez tiene significados diferentes y forman grupos como: la edad adulta, cronológica, física, psicológica, social, Según el autor Héctor Esparza Leal nos menciona que las condiciones de los adultos mayores son distintas por grandes aspectos tanto psicológicos: la necesidad de ser escuchados, problemas con su autoestima, temor a la muerte y sociales: viudez en los adultos mayores, dificultades para la recreación, pérdida de adaptación ya que estos problemas afectan al convivir diario de los adultos mayores que residen en el hogar “ESTANCIA DE PAZ” impidiéndoles su independencia y estilo de vida, ya que por esta problemática justifica investigar: ¿Cómo mejorar el estilo de vida a través de las actividades recreativas diarias en el adulto mayor del hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

La información recopilada por la investigadora, fue de gran importancia para de esta manera verificar el cumplimiento de los cinco objetivos específicos como son:

- 1.- Establecer los referentes teóricos y metodológicos de las actividades recreativas que tienen relación con el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015.
- 2.- Valorar el nivel de estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015
- 3.- Elaborar un taller de actividades recreativas que permiten mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco

Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

4.- Aplicar el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

5.- Validar la eficacia de la aplicación del taller para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015.

La presente tesis ha sido desarrollada con el único propósito de recuperar el estilo de vida de los adultos mayores, a través de la aplicación de las actividades recreativas, la misma que les permitió disfrutar de mejores relaciones con las personas de su entorno y de una mejor calidad de vida.

Se estima que es de gran relevancia dar a conocer los conceptos de las variables:

Las variables en estudio son las **ACTIVIDADES RECREATIVAS**; que Según el artículo Educación Física y Recreación nos manifiesta lo siguiente: “Que la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo, además se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas”. (p.2).

La segunda Variable dependiente son los **ESTILOS DE VIDA**; Según Rogelia (2004) nos dicen que:

“El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir estar en el mundo, expresado en los ámbitos del comportamiento,

fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. (p.12)

El presente trabajo de estudio es de tipo: descriptivo, correlacional, explicativo, el enfoque a su vez es mixto, es decir cuanti-cualitativo, los métodos que se aplicaron en el presente estudio se enmarcaron en tres áreas: teórico-diagnóstica, diseño y planificación, evaluación - valoración de la efectividad de la alternativa, por ello se utilizó los métodos teóricos: Analítico, sintético, inductivo – deductivo, lógico, descriptivo, histórico, hermenéutico, dialéctico, y a su vez los métodos empíricos: la observación para saber los problemas que existen en el adulto mayor, además se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS-I) con el propósito de conocer los niveles de estilo de vida de los adultos mayores. La población fue de seis adultos mayores, el criterio de muestra fue no probabilístico puesto que fue el instrumento diagnóstico el que indico los problemas en el cambio de estilo de vida, siendo coincidencia que todos los adultos mayores son población y muestra.

Esta investigación ha sido de gran importancia y relevancia ya que sirvió para el enriquecimiento de conocimiento personal, y para el campo profesional, permitiendo vincularse con la colectividad especialmente con las personas de los sectores vulnerables de la sociedad, asimismo se les brindó a estas personas la oportunidad de compartir y relacionarse y dejar a de lado el sedentarismo.

La investigación se la llevó a cabo en el Barrio Landangui, parroquia Malacatos del Cantón Loja; en el Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso, con una duración de cinco meses (Marzo – Julio), los días Martes; Miércoles; Jueves con un horario de 08H00 a 16H00pm.

Los contenidos teóricos se fundamentan en autores y escritos científicos referentes al estilo de vida, adulto mayor y actividades recreativas, mismos que están organizados de acuerdo a la lógica de la presente investigación.

La lógica de investigación tuvo como inicio la realización del marco teórico el cual permitió seleccionar la correcta información para la investigación, así mismo se realizó lo que es el debido diagnóstico, posterior a esto se propuso la alternativa de cambio con un taller de actividades recreativas, seguido de la aplicación de la propuesta y finalmente lo que es la validación de la misma.

La investigación llevo un proceso en el siguiente orden: título, resumen, introducción, revisión de la literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice

El presente trabajo investigativo fue de gran ayuda tanto para el campo profesional como para la sociedad ya que mediante la aplicación del Taller de Actividades Recreativas se revalidó su eficacia es de vital importancia al momento de trabajar con cada de uno de los adultos mayores que a su vez tienen un bajo cambio en su estilo de vida. Y es así por lo cual se aconseja la aplicación de esta propuesta a las personas más vulnerables.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

Definición

Al adentrarnos a hablar de los estilos de vida nos dice que es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir estar en el mundo, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. (Rogelia, 2004, p, 1)

NIVELES DEL ESTILO DE VIDA

En el 2015. Medina F. nos habla acerca de los niveles de estilo de vida que son:

- **Alto estilo de vida:** Repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta.
- **Medio estilo de vida:** Una forma habitual de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales
- **Bajo estilo de vida:** Es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes. (pp. 70).

CAUSAS DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

Al respecto Bibeau y Col (1985), aseguran que:

“Los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, comprenden tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico” (p.1)

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material:

- vivienda
- alimentación
- vestuario

En lo social, según las formas y estructuras sociales:

- tipo de familia
- grupos de parentesco
- redes sociales de apoyo
- sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones

En el plano ideológico:

- los estilos de vida se expresan a través de las ideas
- valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Los estilos de vida también están relacionados a su vez en el plano personal y psicosocial se pueden mencionar algunos indicadores:

- Tener sentido de vida
- Objetivos de vida y plan de acción
- Mantener la autoestima³
- El sentido de pertenencia y la identidad
- Mantener la autodecisión,
- La autogestión y el deseo de aprender
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar
- Tener satisfacción con la vida
- Una vida afectiva y sexual satisfactoria
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación

- Capacidad de auto cuidado
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio
- Comunicación y participación a nivel familiar y social
- Participar en programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, seguridad económica.

Los estilos de vida saludable son las siguientes:

ACTIVIDAD FÍSICA

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper, (2013) define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años" (p, 1). La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla.

En el 2013, la O.M.S. nos define la salud como el estado de complejo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades tanto físicas como psicológicas para la salud, ya que dentro de ellas tenemos las siguientes:

CAMINATA

Las caminatas es una actividad que se practica en todo tipo de terrenos, y no tiene restricciones de edad, sexo o condición física. El caminar se ha tornado en una actividad muy popular. Su flexibilidad le permite ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, segura y efectiva. No se necesitan habilidades o entrenamientos especiales.

TIPOS DE CAMINATA:

Baja intensidad: Es decir a un ritmo o pasó lento. Esto equivale a llevar un ritmo de 18 - 30 minutos en las personas de la Tercera Edad

Intensidad moderada: Su ritmo es más rápido. La mayoría de las personas que practican la caminata caen dentro de esta categoría.

Alta intensidad: Este es un concepto prácticamente nuevo para la mayoría de los que practican el arte del caminar. Es el equivalente a un trote lento

Muy alta intensidad: Su ritmo o paso es rapidísimo Esta última se considera como un deporte competitivo no como parte de un ejercicio diario.

Beneficios de la Caminata

- Se sentirá progresivamente más sano y en mejor forma física
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés
- Ayuda a que el corazón funcione mejor
- Controla la tensión arterial. (pp. 55-56-67).

En el 2001, Maya L. nos relata acerca de las dimensiones sobre el estilo de vida

Dimensión de alimentación

Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida

Dimensión de actividad y ejercicio

Es el esfuerzo corporal o actividad física que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o una parte del mismo de manera armónica, ordenada y repetida que se realiza regularmente con el propósito de mejorar, desarrollar y conservar las funciones del adulto mayor

Dimensión de responsabilidad en salud

En el adulto mayor implica saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud, además modificar su comportamiento y realizar actividades que mantengan su salud

Dimensión de apoyo interpersonal

Es una dimensión importante por considerar al adulto mayor como ser eminentemente social, para lo cual él requiere de redes de apoyo familiar y social, lo mismo que le permita sostenerse y seguir creciendo en el camino junto a otros individuos de su entorno

Dimensión de autorrealización

Se refiere a la adopción del adulto mayor a su inicio como persona en la tercera edad, teniendo como tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia él mismo como adulto mayor, alcanzando la superación y la autorrealización. (pp. 35 – 36).

ADULTO MAYOR

Según el diccionario (A.B.C) nos dice que el concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas.

Generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 70 años de edad.

Ahora bien, cabe destacarse, que sin lugar a dudas las mejoras que han sucedido en cuanto a calidad y esperanza de vida en muchos lugares del planeta han sumado para que la tasa de mortalidad de esta población bajase y acompañando a esto se prolongase la cantidad de años, a 70, para clasificar a este grupo poblacional.

Por caso, es frecuente que hoy día nos encontremos con muchísimas personas de esta edad que presentan una vida sumamente activa en todo sentido: trabajan, practican deportes, viajan, estudian, entre otras actividades que normalmente desempeñan individuos más jóvenes.

Pero también vale mencionar que existe una contracara y para algunas personas esta etapa de la vida es ciertamente compleja y difícil de sobrellevar, especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse. Porque en esta situación el individuo no puede trabajar, su actividad social disminuye y entonces se empiezan a experimentar estados negativos como ser los de exclusión y postergación.

En aquellos países desarrollados este grupo poblacional dispone de jubilación y pensión, en casos que así corresponda, lo que les permite recibir un ingreso monetario si es que ya no pueden o no desean trabajar más.

Como bien mencionábamos líneas arriba, en esta fase de la vida la salud se resiente notablemente, en tanto, existen muchas enfermedades y afecciones especialmente asociadas a este momento, como ser: alzhéimer, osteoporosis, artrosis y cataratas, entre otras.

En la medicina hay dos disciplinas que se ocupan científicamente de esta etapa de la vida: la geriatría, que aborda la prevención y rehabilitación de enfermedades típicas, y la gerontología, por su parte, se ocupa de aquellos aspectos psicológicos, sociales, económicos y demográficos que atañen a estos individuos.

Existe un día al año en el cual en el mundo entero se homenajea a los adultos mayores: el 1 de octubre.

Al hablar de los adultos mayores, Shakespeare (2014) nos manifiesta acerca de la clasificación del adulto mayor por grupos. (p. 3)

Normal

Es la persona que ha logrado un bienestar y vida satisfactoria en la etapa de adulto mayor, se caracterizan por:

- Ha asumido la vejez
- Sano físicamente u psicológicamente
- Independiente
- Tiene compañía y afecto (pareja, familia, amigo).
- Seguridad económica
- Vivienda
- Tiene actividad de crecimiento personal

Frágil

Es la persona que no ha logrado una vida plena en la vejez y se encuentra en una situación de riesgo, y se condiciona por:

- Sufre algún daño físico o psicológico
- Dependiente
- Bajo autoestima
- Carente de afecto
- No ha asumido su vejez
- Maltrato o sobre protegido (que lo inutiliza)
- Temores de pobreza, enfermedades y soledad

Postrado

- Sin posibilidad de superación
- Completamente dependiente
- Absoluta ayuda institucionalizada

A continuación se conocerá la clasificación del envejecimiento según el autor (Prieto Ramos, 2008, p. 66).

Envejecimiento Activo

Es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Este proceso se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población y permite a las personas realiza su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesita asistencia.

Envejecimiento normal

Cuando nos preguntamos que es el envejecimiento normal, rápidamente empezamos a pensar en adultos mayores que presentan enfermedades crónicas, a veces con complicaciones, en disminución de las capacidades intelectuales, en una reducción de las capacidades físicas que limitan las actividades de la vida diaria, en disminución de los recursos económicos y en un alejamiento de muchas de las actividades e intereses.

Envejecimiento exitoso

El envejecimiento exitoso es el producto final de una viada de buena calidad, en la que se han satisfecho las necesidades fundamentales, se han alcanzado

las expectativas bien elegidas, se han evitado abusos y riesgos, y sobre todo se ha fomentado la óptima funcionalidad

Para conocer un poco más acerca de los adultos mayores Prieto. (2008), nos presenta los Periodos del envejecimiento (p, 67)

Periodos de envejecimiento

a) Vejez de los 45 a los 60 años (periodo preclínico)

Es cuando la persona madura sufriría una serie de cambios de tipo fisiológico en su organismo que si son realizados en forma adecuada, les permitirá pasar a los otros periodos, conservando sus facultades y capacidades prácticamente integras y libres de enfermedades, es la etapa de la prevención de los trastornos de la vejez.

b) Vejez verdadera de los 60 a los 74 años (periodo de tratamiento)

Es aquel en el que se presentan la mayoría de las enfermedades “propias” de la vejez , que no son propias ya que pueden presentarse en otras edades , solo que en los viejos tienen una expresión más particular y una evaluación muy especial, el curso de estos padecimientos pueden modificarse en forma favorable con tratamientos adecuados

c) Vejez anciana de los 75 años en adelante (periodo de decrepitud)

Aquí los procesos patológicos o enfermedades pueden llegar a un extremo irremediable, sin embargo, se puede intentar detenerlos en su progresión o bien iniciar procesos de rehabilitación

Al referirse de los ciclos del envejecimiento, Prieto (2008), nos manifiesta lo siguiente. (p. 68).

Edad física

Se inicia con el nacimiento, tiene su plenitud a los 30 años disminuyendo a partir de ese momento, en sus capacidades, para tener su declinación alrededor de los 60 a 70 años

Edad intelectual

Paralelamente a los 25 años se inicia la edad intelectual, que alcanza su plenitud a los 60 años y posteriormente declina para terminar a los 80 años y en algunas ocasiones más adelante

Edad espiritual

Se inicia a los 50 años y alcanza su plenitud a los 75 y posteriormente declina.

Para hablar acerca de las edades del envejecimiento en los adultos mayores. (Prieto Ramos, 2008, p. 69).

Edad cronológica (la que se mide por la edad de nacimiento)

Es entender la posición presente y expectativas respecto a su duración potencial en años de vida, debe ser acompañada de elementos que midan la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital.

Es lógico entender que este tipo de edad es al que comúnmente le llamamos edad, con la única diferencia que aquí no es cuantos llevas, sino cuantos te quedan, en términos de vida biológica

Edad psicológica (lo que sentimos tener)

La edad psicológica que aquí se define, se relaciona con la capacidad de adaptación que un sujeto manifiesta ante los distintos eventos que la vida puede depararle. Por lo que es algo similar a lo que se llama “madurez” en el lenguaje cotidiano, de hecho esta capacidad se logra a través de los años con la experiencia que se va acumulando, así mismo, esta , se relaciona con la capacidad que el sujeto manifiesta para adaptarse a los distintos cambios estructurales, los históricos por ejemplo, que una sociedad puede plantear al sujeto, siendo que en la vida de una persona que suscita muchos cambios a nivel social partiendo del hecho de que de una generación a otra se viven situaciones drásticamente diferentes y más en el presente que, con el agigantando avance de la ciencia y la tecnología, los estilos de vida cambien frecuentemente.

Edad social (lo que somos capaces de asumir)

Se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan otros miembros del grupo social y los que pudieran asumir de estos en un momento dado

Esta última puede entenderse con mayor claridad a través de la sociología, en donde lo fundamental consiste en el tipo de roles que ocupan las personas en una estructura social, por lo tanto esta edad es definida por el rol que el sujeto ocupa en la sociedad, dentro del cual se involucra las actividades del sujeto y su poder correspondiente.

Esto nos hace reflexionar que el viejo no es un adulto acabado, si no que así como el cuerpo envejece, la capacidad del cerebro como la vida reproductiva disminuye, con la llegada de esos años también aumenta la madurez como también la calidad humana como misión del hombre en la tierra

2. DIAGNÓSTICO

Definición

Según la definición ABC nos dice que el diagnóstico es el resultado del análisis que se realiza en una primera instancia y que tiene como fin permitir conocer las específicas de la situación determinada para así poder actuar en consecuencia, sugiriendo tratamiento o no. Ese análisis diagnóstico se basa en la observación de síntomas existentes en el presente o en el pasado. (p.1)

Descripción del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PESP-I)

El test aplicado en la investigación con respecto a los estilos de vida es: Cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) PENDER 1996 este a su vez consta de 48 reactivos los cuales se subdividen en 6 sub escalas, donde 6 reactivos esta indicados para nutrición (1,5,14,19,26,35), 5 reactivos para ejercicio (4,13,22,30,38), 10 para la responsabilidad en la salud (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46), 7 manejo de estrés (6,11,27,36,40,41,45), 7 soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47)y 13 auto actualización (3,8,9,12,16,17,,21,23,29,34,37,44,48)

El valor de los reactivos es de 1 a 4 donde, 1 significa nunca, 2 a veces, 3, frecuentemente, 4 rutinariamente

El valor mínimo es de 48 lo que equivale a un bajo estilo de vida = Nunca

Entre 96 y 144 equivale a un medio estilo de vida = A veces

El valor máximo es de 192 lo que equivale a un alto estilo de vida = Frecuentemente y Rutinariamente

Instrucciones:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales

No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

3. PROPUESTA PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES

ACTIVIDADES RECREATIVAS

En el año 1985, Castro R, nos manifiesta acerca del concepto de recreación: Que la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo, además se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. (p. 2)

Las características de las actividades recreativas son:

- ✓ Es voluntaria, no es compulsada
- ✓ Es de participación gozosa, de felicidad
- ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material
- ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral
- ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza
- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre

- ✓ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre
- ✓ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo. (Pérez, 2003, p. 3)

En el año 1988, García p, nos menciona la clasificación de las actividades recreativas que son:

Actividades deportivas-recreativas

- ✓ Recreación turística
- ✓ Turismo deportivo
- ✓ Festivales deportivos-recreativos
- ✓ Deportes de orientación
- ✓ Animación recreativa

Actividades al aire libre

- ✓ Rutas ecológicas
- ✓ Ir de excursiones
- ✓ Ir a la piscina
- ✓ Campismo
- ✓ Campamentos recreativos
- ✓ Natación

Actividades lúdicas

- ✓ Ajedrez
- ✓ Barajas

Actividades de creación artística y manual

- ✓ Teatro
- ✓ Danza
- ✓ Música

Visitas

- ✓ Parques
- ✓ Plazas
- ✓ Casas de cultura. (pp. 6-7).

Al adentrarnos a hablar de los **NIVELES DE LA RECREACIÓN** con respecto a los adultos mayores nos dice que la recreatividad se construye en una parte principal de la recreación en personas mayores de edad, pues abarca las aptitudes y valores que las personas añosas tienen dentro de sí y tenemos los siguientes:

Nivel expresivo

Es el descubrimiento de nuevas formas de identificación y autorrealización personal mediante la acción.

Nivel inventivo

El individuo empieza a creer, pensar e inventar sobre los fenómenos de la naturaleza humana y el mundo que lo rodea.

Nivel innovación

La persona empieza a poseer un pensamiento divergente y no lineal para afrontar y darles solución a los problemas de una forma distinta; mediante la originalidad y capacidad mental. (Murillo, 2003, p 10)

En el 2000, Lezama C. nos habla sobre los beneficios de las actividades recreativas que son:

En la salud

- Mejora la calidad de vida
- Crea hábitos de vida saludables
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo
- Reduce los costos de salud

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas
- Aumenta de la capacidad de trabajo


En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad

En lo social

- Fortalece la integración comunitaria
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria
- Impulsa las manifestaciones culturales propias
- Favorece la cultura ambiental. (p 34).

En el 2010, Sánchez R, nos dice que la recreación resulta generadora de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

-  Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística

- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal. (pp. 12-13)

3. ESTRATEGIA DE LA PROPUESTA DE CAMBIO TALLER DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

OBJETIVO

Elaborar un taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

DÍA 1

TALLER: Actividades Iniciales



OBJETIVO: Conocer a cada uno de los adultos mayores a través de juegos (dinámicas de presentación)

ACTIVIDAD: Presentación por parte de la estudiante Juliana Vivanco (dinámica)

DESARROLLO: Saludo

Se les explicara la dinámica en qué consiste por ejemplo mi nombre es Juliana y el tuyo así todos nos iremos conociendo y el ultimo ya a recordar el nombre de sus compañeros

Luego les voy a explicar a los adultos mayores la finalidad con la que yo voy a estar compartiendo 3 veces por semana con ellos

METODOLOGÍA: En esta actividad se trabajará de manera (grupal)

MATERIAL: Lana de colores

TIEMPO: 1 hora

DÍA 2, 3

TALLER: Elaboración de un macetero



OBJETIVO: Identificar nuevas plantas existentes en el vivero al mismo tiempo que permitirá mejorar también su estilo de vida a través de la relajación.

ACTIVIDAD: Los adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ", en especial se dedican a sembrar plantas en maceteros y a cuidarlas

DESARROLLO: Se las trasladarán todos los adultos mayores a la parte exterior para que escojan su flor favorita. Para luego cada uno de ellos la deberán trasplantar al macetero y así mismo cuidarla

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal e individual)

MATERIALES: maceteros pequeños, flores, tierra, clavos

TIEMPO: 1 hora

DÍA 4

TALLER: Obra con títeres



OBJETIVO: Valorar las potencialidades, expresiones artísticas y dotes naturales que posee cada uno de los adultos mayores a través del uso de los títeres.

ACTIVIDAD: Se procederá a interpretar una obra con la ayuda de títeres a fin de que los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” puedan disfrutar de esta agradable actividad recreativa

DESARROLLO: Se les explicará de qué se trata la obra a los adultos mayores para de esta manera poder hacer una excelente obra de teatro

METODOLOGÍA: (grupal e individual)

MATERIALES: títeres

TIEMPO: 1 hora

DÍA 5

TALLER: Aeróbicos



OBJETIVO: Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

ACTIVIDAD: Reunir al grupo de adultos mayores, se explicará en qué consiste la actividad y como se realizara, deben formar parejas

DESARROLLO: Primero se deberá hacer un calentamiento muscular con los adultos mayores durante 10 minutos, los aeróbicos durarán 40 minutos con un descanso intermedio de 10 minutos

METODOLOGÍA: Se va a trabajar de manera (individual e grupal)

MATERIALES: grabadora (música aeróbica)

TIEMPO: 1 hora

DÍA 6, 7, 8, 9

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación del adulto mayor a través de juegos

ACTIVIDAD: Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa, rompecabezas, crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas

DESARROLLO: Se explicará en qué consiste cada uno de los juegos para de esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: individual

MATERIALES: bolos, raqueta, bolas, rompecabezas, hojas de crucigramas, (láminas)

TIEMPO: 1 Hora y media

DÍA 10, 11

TALLER: Actividades Manuales

OBJETIVO: Valorar la creatividad, autoafirmación, exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Se trabajaría con lo que es plastinoterapia, Actividades Manuales

DESARROLLO: Que el adulto atreves de la plastilina realice lo que más le guste, así mismo se trabajara con lo que es reciclable haciendo casas, etc. y lo que se refiere a las semillas el adulto mayor ira pegando semillas en los dibujos que se le va dando

METODOLOGÍA: Se va a trabajar en dichas actividades de manera (individual)

MATERIALES: plastilina, dibujos, semillas, revistas

TIEMPO: 2 horas y media

DÍA 12

TALLER: Actividades sensoriales



OBJETIVO: Proponer que ejerciten los órganos de los sentidos (visual, auditivo y táctil)

ACTIVIDAD: Videos (motivación)

DESARROLLO: Se los reunirá al grupo de adultos mayores en la sala para luego proyectarles un video de motivación, luego se les pedirá que de un comentario acerca del video

METODOLOGÍA: Se va a realizar la actividad de manera (grupal)

MATERIALES: videos, computadora, parlantes, enfocus

TIEMPO: 1 hora

DÍA 13

TALLER: Actividades Físico – recreativas



OBJETIVO: Promover hábitos de vida saludable en los adultos mayores.

ACTIVIDAD: Caminar, ejercicios de esquema corporal

DESARROLLO: Se les pedirá al adulto mayor que camine por las instalaciones del hogar y luego haciendo movimientos de brazos, piernas, cabeza, etc.

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera tanto (grupal), (individual)

MATERIALES: Instalaciones del hogar

TIEMPO: 1 hora

DÍA 14, 15

TALLER: Actividades de animación



OBJETIVO: Disfrutar un momento de esparcimiento y alegría con los adultos mayores (juegos)

ACTIVIDAD: Dinámicas de grupo: Rondas, Juegos tradicionales: Trompo, Yoyo

DESARROLLO: Se les pedirá que hagan un círculo y al son de la música vamos haciendo los pasos que mi persona realiza. Se realizara un concurso entre varones y mujeres en quien hace bailara primero el trompo

METODOLOGÍA: Actividades tanto :(grupal e individual)

MATERIALES: trompos, yoyos, grabadora, Cd

TIEMPO: 1 hora y media

DÍA 16

TALLER: Juego de cifras



OBJETIVO: Fortalecer la memoria y el pensamiento lógico del adulto mayor

ACTIVIDAD: A formar cifras

DESARROLLO: Se formarán equipos donde habrá equivalencia entre sí. Se va a decir una cifra, los integrantes de cada equipo formarán su cifra a una distancia de cinco a seis metros frente a su hilera. Ganará el equipo que primero termine correctamente.

METODOLOGÍA: Se va a realizar esta actividad de manera (grupal)

MATERIALES: tarjetas enumeradas (láminas)

TIEMPO: 45 (min)

DÍA 17

TALLER: Darle la vuelta al tronco

OBJETIVO: Mejorar la movilidad articular y la rapidez de traslación

ACTIVIDAD: Se forman los participantes en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores.

DESARROLLO: A la señal que se les va a dar salen los primeros participantes y le dan la vuelta al tronco regresan y realizan el saludo deportivo detrás de la línea de llegada se incorporan al final de su equipo y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la misma operación.

METODOLOGÍA: Se realizará de manera (grupal)

MATERIALES: Recurso humano, adulto mayor, económico: marcadores

TIEMPO: 45 min

DÍA 18

TALLER: Ponte el sombrero



OBJETIVO: Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular

ACTIVIDAD: Los adultos mayores en parejas realizan un círculo alrededor de la mesa

DESARROLLO: Cuando comienza la música comienza a bailar las parejas y cuando pare la música uno del dúo debe coger un sombrero y ponérselo. Cuando comience el juego la instructora debe ir quitando sombreros hasta dejar uno.

METODOLOGÍA: Se realizará de manera (grupala)

MATERIALES: Sombrero, grabadora, una mesa grande

TIEMPO: 45 min

DÍA 19

TALLER: Coloca tu fruta



OBJETIVO: Mejorar la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento lógico

ACTIVIDAD: Se forman los equipos en hileras, a una distancia de 6 ó 7 metros se coloca la pizarra

DESARROLLO: Se les va indicando las frutas que hay que pegar por integrante del equipo # 1 plátano, # 2 mango, # 3 piña, etc. según los equipos, a la señal salen todos los primeros de cada equipo caminan rápido hasta donde está la cesta toman su fruta y a la señal se va caminando rápido hasta donde está la pizarra y la pegan, caminan de regreso rápido hasta donde está el próximo de su equipo para darle la salida mediante el saludo deportivo que es una palmada y luego así sale el abuelo # 2 a repetir la misma operación y el que llega se incorpora al final de su equipo.

METODOLOGÍA: Se desarrollará de manera (grupal)

MATERIALES: frutas, cesta, pizarra grande

TIEMPO: 45 min

DÍA 20

TALLER: Ponte el collar



OBJETIVO: Ejercitar la rapidez de traslación y la movilidad de extremidades superiores e inferiores

ACTIVIDAD: Se forman los equipos en hileras y al frente de cada equipo a una distancia prudencial de 3 ó 5 metros se coloca un abuelo que va a tener el collar puesto y él hace la función de capitán de su equipo.

DESARROLLO: Los capitanes de su equipo salen a la señal de la instructora y se paran frente a su equipo se quitan el collar y se lo ponen al abuelo que tienen al frente, lo toman de la mano y lo llevan hasta donde se encontraba el capitán dejando al mismo y regresa el abuelo que tiene el collar a buscar al que le continúa de su equipo y repite la misma operación y así hasta que todos los integrantes de su equipo estén formados en el equipo de en frente.

METODOLOGÍA: Se desarrollará de la mejor manera (grupal)

MATERIALES: semillas secas, hilo

TIEMPO: 45 min

DÍA 21

TALLER: Actividades sociales



OBJETIVO: Compartir con los adultos mayores la celebración de su cumpleaños y que recuerden el día de su nacimiento.

ACTIVIDAD: Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores

DESARROLLO: Se realizara la celebración de los cumpleaños de los adultos mayores en el salón del centro con la participación de todo el equipo multidisciplinario, Baile

METODOLOGÍA: Trabajo (grupal)

MATERIALES: pastel, globos, serpentinas, grabadora

TIEMPO: 45 min

DÍA 22

TALLER: Recordando tareas cotidianas



OBJETIVO: Utilizar las estrategias que posibiliten mantener una memoria activa en los adultos mayores.

ACTIVIDAD: Se les dan tarjetas a los adultos mayores para ver qué tal esta su memoria

DESARROLLO: Se les presenta a los adultos mayores tarjetas con preguntas donde deben responder en voz alta la respuesta de las mismas.

Ejemplo: ¿Qué hiciste ayer en la noche?, ¿Qué hiciste hoy en la mañana?, ¿Qué tienes que hacer después de la sesión?

METODOLOGÍA: Se realizará de la mejor manera (individual)

MATERIALES: tarjetas (láminas)

TIEMPO: 30 min

DÍA 23

TALLER: Visita a un museo



OBJETIVO: Recordar la historia de nuestra ciudad

ACTIVIDAD: Mediante esta actividad recreativa podrán recordar mediante la visualización de maquetas existentes en el lugar las diferentes etapas por las cuales a atravesando nuestra ciudad desde los años 50 hasta la actualidad.

DESARROLLO: Salida con el grupo de adultos mayores al centro de la Ciudad de Loja para ir visualizando los cambios de nuestra Ciudad desde los años 50

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal)

MATERIALES: láminas:

TIEMPO: 3 horas

DÍA 24

TALLER: Actividades psíquicas y sensoriales



OBJETIVO: Identificar distintos elementos sensoriales

ACTIVIDAD: Tarjetas de cartulina – silla

DESARROLLO: Se los ubica a los adultos mayores en un círculo y la animadora se ubica en el centro y les enseña una cartulina con dibujos de diferente tamaño, la cual deberán reconocer y señalar, el adulto que acierte será aplaudido por los de más adultos mayores

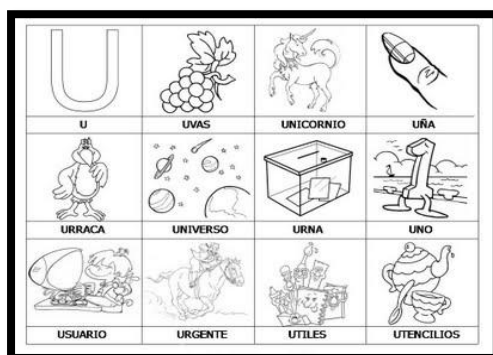
METODOLOGIA: Se trabajará de manera (grupala)

MATERIALES: tarjetas (láminas con dibujos de diferentes tamaños)

TIEMPO: 1 hora

DÍA 25

TALLER: Actividades psíquicas y sensoriales



OBJETIVO: Ejercitar la visión y concentración, evitando retrasar deficiencias mentales.

ACTIVIDAD: Identificar cada uno de los elementos que están en el círculo (frutas, animales, colores)

DESARROLLO: Se va a pedir a cada uno de los adultos mayores que pasen al frente y la animadora le va a solicitar que señale los animales que están en el círculo, y así sucesivamente van a participar todos.

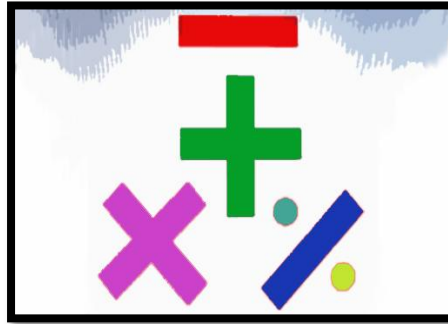
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (individual)

MATERIALES: láminas con dibujos

TIEMPO: 45 min

DÍA 26

TALLER: Olimpiadas matemáticas



OBJETIVO: Comprobar la discriminación visual y ejercitar la memoria en base a juegos matemáticos.

ACTIVIDAD: Hallar los números diferentes, signos matemáticos (suma, resta, multiplicación, división y raíz cuadrada)

DESARROLLO: Se los va a poner a los adultos mayores en grupo y se les entregara varias tarjetas matemáticas y deberán encontrar los números diferentes y los signos matemáticos, luego que hallen pasaran al frente y expondrán a los demás que están en el grupo, se les obsequiara un dulce a los participantes y se les va a felicitar por su participación

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal y individual)

MATERIALES: tarjetas de números y signos matemáticos

TIEMPO: 45 min

DÍA 27

TALLER: Vocabulario



OBJETIVO: Ejercitar la memoria a largo plazo del adulto mayor

ACTIVIDAD: Tarjetas de silabas, nombre y significado de la misma

DESARROLLO: Se le va a explicar al adulto mayor que coja una tarjeta de la mesa y va a decir que silaba es y luego la va a mostrar a los adultos mayores que están sentados y posteriormente un adulto mayor dirá un nombre con la misma silaba, y nuevamente dirá el significado que tiene el nombre que dijo

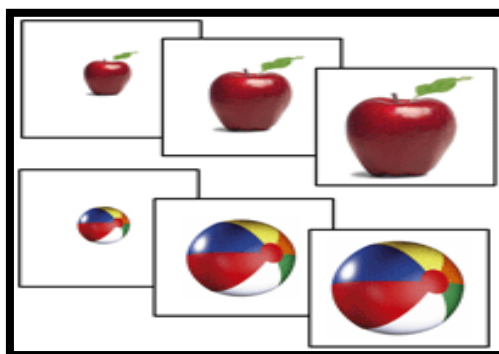
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal e individual)

MATERIALES: tarjetas de silabas

TIEMPO: 45 min

DÍA 28

TALLER: Ejercicio de búsqueda



OBJETIVO: Clasificar tamaños, grande, mediano, pequeño (pelota, laminas, rectángulos, círculos)

ACTIVIDAD: Conocer la capacidad que tiene el adulto mayor de reconocer tañamos, colores, texturas

DESARROLLO: Se le presentara al adulto mayor cierta cantidad de objetos para que de esta manera los clasifique, como la instructora le vaya diciendo.

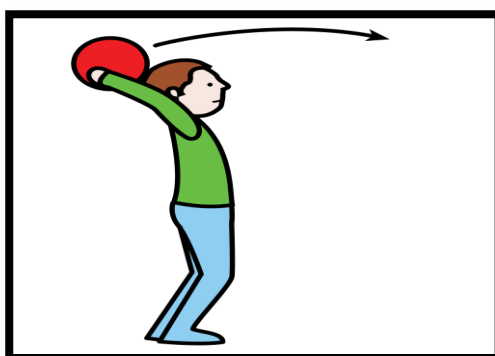
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal e individual)

MATERIALES: láminas, círculos, rectángulos, pelotas

TIEMPO: 45 min

DÍA 29

TALLER: Juegos físicos



OBJETIVO: Lograr agilidad y rapidez física del adulto mayor

ACTIVIDAD: Pasar la pelota por encima de la cabeza

DESARROLLO: Se conforman dos equipos y se forman en hilera el primero de cada equipo tienes unas pelotas en la mano y a la señal de la instructora debe ir pasando encima de la cabeza hasta el último jugador se puede variar y pasarlo por debajo de las piernas

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal)

MATERIALES: pelotas, sillas

TIEMPO: 45 min

DÍA 30

TALLER: Los juegos calmantes



OBJETIVO: Aplicar juegos tradiciones con el propósito de aprovechar el tiempo libre y potencialidades de cada adulto mayor

ACTIVIDAD: “La papa caliente”

DESARROLLO: Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3 mts. Aproximadamente se sitúa un adulto mayor frente a cada equipo. El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal de la instructora saldrá caminando con pasos rápido al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente.

Ganará el equipo que primero termine y esté organizado

Regla: No se puede caer el objeto de la cuchara.

Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (grupal)

MATERIALES: cuchara, papa

TIEMPO: 45 min

DÍA 31, 32

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Desarrollar en los adultos mayores la habilidad de ordenar piezas sueltas y a su vez la motricidad fina.

ACTIVIDAD: Rompecabezas, crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas

DESARROLLO: Se explicara en qué consiste cada uno de los juegos para d esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera; (grupal e individual)

MATERIALES: Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas

TIEMPO: 2 horas

DÍA 33, 34

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Desarrollar destrezas a través de los juegos, como medio de diversión de los adultos mayores.

ACTIVIDAD: Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa

DESARROLLO: Se explicara en qué consiste cada uno de los juegos para d esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: Casinos, Bolos, Raqueta, Bolas, Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas

TIEMPO: 2 horas

DÍA 35

TALLER: Hoy es un día especial



OBJETIVO: Expresar sus ideas y vivencias a través de los procedimientos pictóricos.

ACTIVIDAD: Pintemos un cuadro

DESARROLLO: Agrupamiento de los adultos mayores en el salón, luego se les entregara los dibujos a cada uno de ellos, así mismo las acuarelas y pinceles,

va hacer un dibujo libre, cuando ya terminen de pintar se les preguntara a cada uno el significado de su dibujo y como se sintieron al realizarlo

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: láminas, acuarelas, pinceles.

TIEMPO: 40 min

DÍA 36

TALLER: Aprender a mirar



OBJETIVO: Ubicar la atención e interés de cada uno de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Psíquicas - Sensoriales

DESARROLLO: Los adultos mayores deben estar en grupos y se les va a entregar varias tarjetas matemáticas y deben encontrar las respuestas: ejemplo: sumas, hallar números diferentes, nombres de figuras geométricas. Etc.

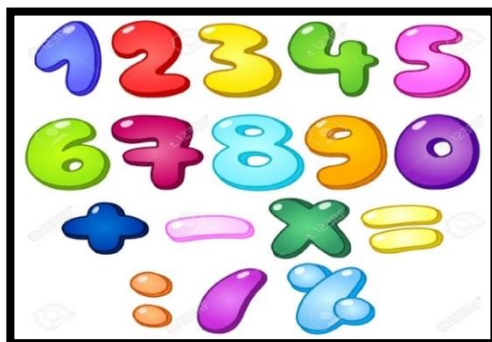
METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: Recursos Humanos, adulto mayor, económicos: láminas con dibujos y operaciones, hojas.

TIEMPO: 40 min.

DÍA 37

TALLER: Olimpiadas matemáticas



OBJETIVO: Mejorar la atención despertando el interés de cada uno de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Descubrir en los dibujos la parte incompleta

DESARROLLO: Los adultos sentados en un círculo, la animadora colocara tarjetas de cartulina con sus respectivos dibujos incompletos los cuales el adulto mayor deberá descubrir, participara uno por uno.

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: láminas con dibujos incompletos

TIEMPO: 40 min

DÍA 38

TALLER: Ejercicios de Pronación vs. Supinación



OBJETIVO: Fortalecer los músculos de piernas y brazos, para así poder realizar el ejercicio exitosamente.

ACTIVIDAD: Flexiones de los brazos, piernas.

DESARROLLO: Se les pide a los adultos mayores que se sienten en un círculo con sus sillas y luego se les va indicando al grupo la actividad que vamos a realizar como va hacer el movimiento de los brazos, piernas y van hacer después solos.

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: grabadora, Cd, botellas

TIEMPO: 45 min

DÍA 39

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Mantener los adultos mayores el huevo durante todo el recorrido

ACTIVIDAD: El huevo y la cuchara

DESARROLLO: Se pondrán en dos filas hombres y mujeres el primer adulto mayor de cada fila toma un huevo con la cuchara, camina sin tocar el huevo ni dejarlo caer hasta el extremo opuesto y vuelve dándole al segundo adulto mayor la cuchara y este seguirá la secuencia hasta que caiga el huevo o termine la caminata.

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: huevos, cucharas.

TIEMPO: 45 min

DÍA 40

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Mejorar la agilidad de los movimientos precisos y la coordinación de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Juego de las pinzas

DESARROLLO: Se formara dos grupos de adultos mayores, uno de ellos estará sentado en una silla, mientras que sus compañeros de su equipo estarán en frente con una pinza en la mano, y con una canasta estarán un número de pinzas, ganara el grupo que coloque más rápido las pinzas en la vestimenta del compañero que está en la silla

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: Recursos Humanos, adulto mayor, económico: pinzas

TIEMPO: 45 min

DÍA 41

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Observar la agilidad y rapidez de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Pasar el globo

DESARROLLO: Se dividirán grupos con igual número y se formaran columnas, el primero de cada grupo tendrá en sus manos un globo, el juego será el que tiene el globo lo pasa girando al cuerpo por el lado derecho o izquierdo dándole al compañero de atrás. El globo llegara hasta el final y este caminara a ubicarse al principio y ejecutaran lo mismo, hasta llegar a una línea marcada a cierta distancia, ganara el primer grupo que cruce la línea

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (grupal e individual)

MATERIALES: globos de colores

TIEMPO: 45 min

DÍA 42

TALLER: Actividades sociales



OBJETIVO: Homenajear a las valiosas contribuciones tanto de las madres como de los padres.

ACTIVIDAD: Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores

DESARROLLO: Se realizara la celebración del día de la madre y padre de los/as adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ”, se realizara en el salón del centro con la participación de todo el equipo multidisciplinario, Baile

METODOLOGÍA: Trabajo (grupal)

MATERIALES: pastel, globos, serpentinas, grabadora, Cd

TIEMPO: 1 Hora

DÍA 43

TALLER: Aplicación del Pos- test (Cuestionario de perfil de estilos de vida)

TIEMPO: 3 horas

DÍA 44

TALLER: Agradecimiento y Despedida final con los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ”

TIEMPO: 3 Horas

4. VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA

Para validar la propuesta se realizará un diagnostico en donde se utilizó el cuestionario de perfil (PEPS-I) el mismo que permitirá valorar los niveles de estilo de vida del adulto mayor como es la: Nutrición: Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo de Estrés, Soporte Interpersonal, Autoactualización, utilizando como estrategia la aplicación de un taller de actividades recreativas que tiene como objetivo mejorar los estilos de vida en el adulto mayor, finalmente se hará la reaplicación del Cuestionario de perfil (PEPS-I) para verificar si la estrategia aplicada favoreció al adulto mayor.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales que se utilizaron en la investigación son: **tecnológicos.-** computadora, proyector, impresiones, internet (imágenes, videos), cámara, flash memorie, parlantes, mini componente; **de escritorio.-** hojas de papel boom, laminas, pinturas, plastilina, lápiz; **económicos:-** para dar cumplimiento a la propuesta de utilizó: maseteros, títeres, bolos, barajas, rompecabezas, trompos, yoyos, sombreros, globos, serpentinas, papas, cucharas, huevos, pinzas, y finalmente el recurso humano tanto del adulto mayor como de la autora.

El tipo de investigación se enmarca en el tipo de investigación- acción, a través de la intervención, ya que se basó en los siguientes **tipos de estudio; Descriptivo** ya que se lo utilizo en la recopilación y presentación sistemática de los datos para tener una idea precisa de cómo influyen los estilos de vida en los adultos mayores, y esta el **Explicativo** se lo utilizo en el planteamiento de la problemática y marco teórico, ya que explican el porqué de los problemas en el adulto mayor a causa de los estilos de vida

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque mixto, es decir cuantitativo: **cuantitativo** sirvió para dar validez a los datos empíricos, como así mismo para dar sustento teórico a los datos obtenidos; tanto que el **cuantitativo** se lo empleo en la recopilación de datos a través del Cuestionario de perfil de estilo de vida para evaluar los estilos de vida y a su vez la representación gráfica de los resultados.

Los métodos que se aplicaron en la investigación se enmarcaron en tres áreas: teórico – diagnostica, diseño y planificación de la alternativa, y evaluación y valoración de la efectividad de la propuesta. Es por ello que se plantea los siguientes **métodos teóricos: Científico:** ya que se adquirió los conocimientos científicos para llevar a cabo la investigación y conocer la realidad empírica, construyendo todo el proceso investigativo que partió desde la problemática y de las dos variables las actividades recreativas y el estilo de vida; **Analítico –Sintético:** admitió la identificación de la muestra seleccionada

a través del Cuestionario, como también se analizó, seleccionó y organizó la información adecuada al proyecto investigativo, y por último sirvió para realizar las conclusiones y recomendaciones; **Inductivo**: parte de lo complejo a lo simple, sirvió para deducir criterios sobre los estilos de vida en los adultos mayores y así poder llegar a tener conclusiones de lo estudiado; **Hermenéutico**: permitió la interpretación de la información recopilada de las actividades recreativas y estilo de vida; **Dialéctico** se lo utilizará de forma global para la redacción de todo el proyecto de investigación.

La lógica de investigación se inició con una **observación** con la finalidad de prestar atención a los problemas que existían en el Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso y así de esta manera se planteó el y la problemática investigativa, posterior a esto se realizó lo que es el **diagnostico** con el instrumento Cuestionario de Perfil (PEPS-I) para conocer los niveles de estilo que poseen los adultos, sabiendo los niveles; se procedió a la **elaboración de la estrategia de cambio** con el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor, ya que el tiempo de la aplicación fue de cuarenta y cinco minutos a una hora los días martes, miércoles y jueves en horario de 8 am a 16 horas con una duración de 5 meses (marzo – julio) con una duración de 24 horas semanas; como también se llevó un registro diario donde se iba registrando las actividades realizadas con cada adulto mayor el cual constaba de tres indicadores (cumplió, no cumplió, en proceso) y finalmente se hará la **validación** con el post- test con el Cuestionario de Perfil (PEPS-I) tuvo como duración dos días con tiempo de 30 min con cada adulto mayor que reside en dicho centro ya que de esta manera permitirá saber si con la propuesta aplicada se obtuvieron resultados satisfactorios.

El criterio para la selección de la muestra fue de tipo no probabilística ya que se utilizó el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) aplicado a la población de 6 adultos mayores y de esta manera se podrá seleccionar la muestra que es de 6 adultos mayores que poseen un bajo cambio de estilo de vida, coincidentalmente población y muestra son la misma.

CUADRO DE POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	6 adultos mayores
MUESTRA	6 adultos mayores

f. RESULTADOS

• PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

Establecer los referentes teóricos y metodológicos de las actividades recreativas que tienen relación con el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015.

Para dar cumplimiento a este objetivo primeramente se logró un amplio conocimiento sobre las dos variables a investigar, ya que a su vez se utilizó la técnica del mapeo se seleccionó la correcta información para el desarrollo de la misma, ya que este permitió hacer la elaboración del marco teórico, la selección del instrumento de evaluación que fue : Cuestionario de perfil de estilo de Vida (PESP-I), para evaluar los niveles de estilo de vida; de igual manera se elaboró un taller a través de la debida información para la propuesta de cambio denominado: Taller de actividades recreativas que se la distribuyo en 35 actividades como son en las Actividades lúdicas – psíquicas, manuales, sensoriales, físico recreativas, animación, sociales, psíquicas – sensoriales, con una metodología tanto individual como grupal y finalmente ayudara a la respectiva comparación de resultados del instrumento aplicado a los adultos mayores y a su vez los criterios de los autores en relación a lo anteriormente mencionado.

• SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO

Valorar el nivel de estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015.

Con la aplicación del Cuestionario de perfil de estilo de vida (PESP-I) a los 6 adultos mayores que residen en el Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso se pudo evidenciar cual es el nivel de estilo de vida de cada uno de ellos, teniendo la siguiente tabla de resultados.

NIVELES DE ESTILO DE VIDA	CASO 1	CASO 2	CASO 3	CASO 4	CASO 5	CASO 6	RESULTADO
NUTRICIÓN	14	14	14	11	13	9	12.6
EJERCICIO	7	5	5	6	6	5	5.6
RESPONSABILIDAD EN LA SALUD	13	10	11	11	12	10	12
MANEJO DE ESTRÉS	8	8	10	9	11	7	9
SOPORTE INTERPERSONAL	17	9	10	12	9	7	10
AUTOACTUALIZACIÓN	28	25	17	21	30	13	22

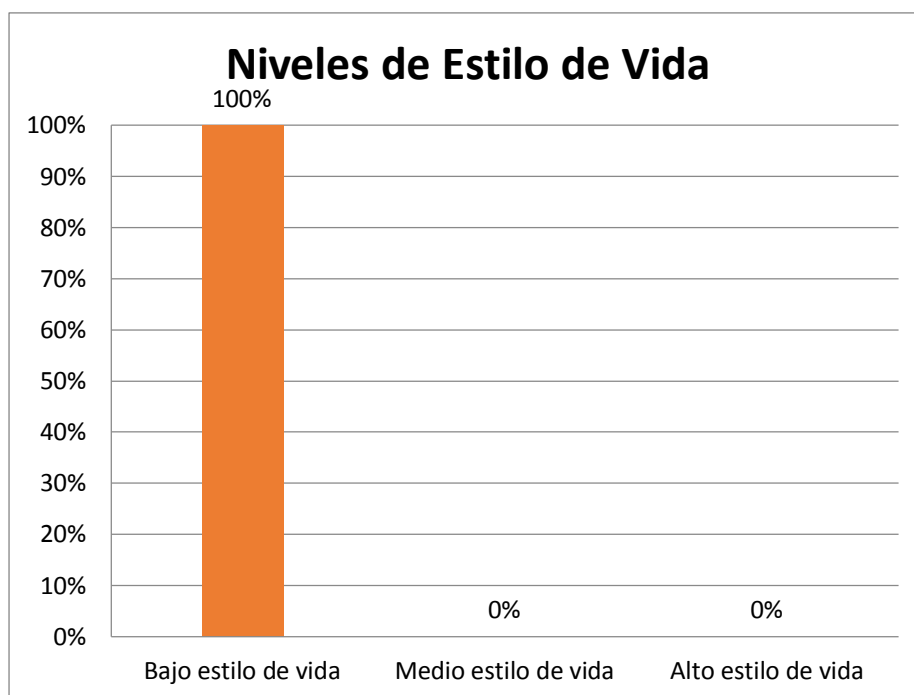
Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
 Responsable: Juliana Vivanco Mocha

CUADRO 1

NIVELES DE ESTILO DE VIDA	f	%
Bajo estilo de vida	6	100%
Medio estilo de vida	0	0
Alto estilo de vida	0	0
Total	6	100%

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
Responsable: Juliana Vivanco Mocha

GRÁFICO 1



Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
Responsable: Juliana Vivanco Mocha

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al hablar del estilo de vida, Perea. (2014), nos manifiesta que “En su forma más llana que el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud”. (p. 124)

Con el cuestionario de perfil de estilo de vida aplicado a los adultos mayores se pudo evidenciar en lo que se refiere a su nutrición, ejercicio, responsabilidad en la salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y su autoactualización que los adultos mayores poseen en su totalidad baja puntuación en los 6 subniveles evaluados, por consiguiente se confirma que poseen **BAJO ESTILO DE VIDA**

- **TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO**

Elaborar un taller de actividades recreativas que permiten mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Este objetivo permitió de la mejor manera hacer una clara, precisa y detallada selección de cada una de las actividades y de esta manera cambiar el estilo de vida a los adultos mayores que residen en el Hogar “ESTANCIA DE PAZ, contando a su vez con 35 actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los mismo, realizando dichas actividades tanto grupales como individuales para obtener un resultado favorable.

CUADRO CONDENSADO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Elaboración de un masetero	Identificar nuevas plantas existentes en el vivero al mismo tiempo que permitirá mejorar también su estilo de vida a través de la relajación.	Los adultos mayores del Centro de Día San José, en especial las mujeres se dedican a sembrar plantas en maseteros y a cuidarlas	Individual	Maceteros pequeños, Plantas, Tierra	1 hora
Obra con títeres	Valorar las potencialidades, expresiones artísticas y dotes naturales que posee cada uno de los adultos mayores a través del uso de los títeres.	Se procederá a interpretar una obra con la ayuda de títeres a fin de que los adultos mayores del Hogar "Estancia de Paz"	Grupal	Títeres, Mesas, Pelucas	1 hora y media
Aeróbicos	Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.	Reunir al grupo de adultos mayores, se explicara en qué consiste la actividad y como se realizara, deben formar parejas	Individual y grupal	Mayor, Grabadora, CD	1 hora
Actividades lúdicas (psíquicas)	Ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación del adulto mayor a través de juegos	Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa, rompecabezas, crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas	Individual y grupal	Casinos, Bolos, Raqueta, Bolas, Rompecabezas, Hojas de crucigramas	2 Horas
Actividades Manuales	Valorar la creatividad, autoafirmación, exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas de los adultos mayores	Se trabajaría con lo que es plastinoterapia, Actividades Manuales	Individual	Plastilina, Dibujos, Semillas, Revistas	2 horas y media
Actividades sensoriales	Proponer que ejerciten los órganos de los sentidos (visual, auditivo y táctil)	Videos (motivación)	Grupal	Computadora, Enfocuse, Videos, Libro	1 hora
Actividades Físico recreativas	Promover hábitos de vida saludable en los adultos mayores.	Caminar, Ejercicios de esquema corporal	Grupal e individual	Instalaciones el hogar.	1 hora
Actividades de	Disfrutar de un momento de esparcimiento y alegría	Dinámicas de grupo: Rondas, Juegos		Grabadora, CD,	1 hora y

animación	con los adultos mayores (juegos)	tradicionales: Trompo, Yoyo	Grupal e individual	Trompos, Yoyos	media
Juego de cifras	Fortalecer la memoria y el pensamiento lógico del adulto mayor	A formar cifras	Grupal	Tarjetas enumeradas	45 min
Darle la vuelta al tronco	Fortalecer la movilidad articular y la rapidez de traslación	Se forman los participantes en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores.	Grupal	Marcadores	45 min
Ponte el sombrero	Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular	Los adultos mayores en parejas realizan un círculo alrededor de la mesa	Grupal	Sombrero, Grabadora, Mesa grande	45 min
Coloca tu fruta	Mejorar la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento lógico	Se forman los equipos en hileras, a una distancia de 6 ó 7 metros se coloca la pizarra.	Individual	Frutas, Cesta, Pizarra grande	45 min
Ponte el collar	Ejercitar la rapidez de traslación y la movilidad de extremidades superiores e inferiores	Se forman los equipos en hileras y al frente de cada equipo a una distancia prudencial de 3 ó 5 metros se coloca un abuelo que va a tener el collar puesto y él hace la función de capitán de su equipo.	Individual	Semillas secas, hilo	45 min
Actividades sociales	Compartir con los adultos mayores la celebración de su cumpleaños y que recuerden el día de su nacimiento.	Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores	Individual y Grupal	Grabadora, pastel, globos, serpentinas	1 Hora
Visita a un museo	Recordar la historia de nuestra ciudad	Mediante esta actividad recreativa podrán recordar mediante la visualización de maquetas existentes en el lugar las diferentes etapas por las cuales a atravesando nuestra ciudad desde los años 50 hasta la actualidad.	Individual	Láminas de casa antiguas, iglesias, parques.	1 hora
Actividades psíquicas y sensoriales	Identificar distintos elementos sensoriales	Tarjetas de cartulina – silla	Individual y grupal	Tarjetas de tamaños grande, mediano, pequeño,	1 Hora
Actividades psíquicas y sensoriales	Ejercitar la visión y concentración, evitando retrasar deficiencias mentales.	Identificar cada uno de los elementos que están en el círculo (frutas, animales, colores)	Individual	Dibujos grandes con objetos.	45 min
Olimpiadas	Comprobar la discriminación visual y ejercitar la	Hallar los números diferentes, signos	Individual	Tarjetas de	45 min

matemáticas	memoria en base a juegos matemáticos.	matemáticos (suma, resta, multiplicación, división y raíz cuadrada)		números y signos matemáticos, dulces	
Vocabulario	Ejercitar la memoria a largo plazo del adulto mayor	Tarjetas de silabas, nombre y significado de la misma	Individual	tarjetas de silabas	45 min
Ejercicio de búsqueda	Clasificar tamaños, grande, mediano, pequeño (pelota, laminas, rectángulos, círculos)	Conocer la capacidad que tiene el adulto mayor de reconocer tañamos, colores, texturas	Individual	Láminas, círculos, rectángulos, pelotas	45 min
Juegos físicos	Lograr la agilidad y rapidez del adulto mayor	Pasar la pelota por encima de la cabeza	Grupal	pelotas	45 min
Los juegos calmantes	Aplicar juegos tradiciones con el propósito de aprovechar el tiempo libre y potencialidades de cada adulto mayor	“La papa caliente”	Individual	Cuchara, papa	45 min
Actividades lúdicas (psíquicas)	Desarrollar en los adultos mayores la habilidad de ordenar piezas sueltas y a su vez la motricidad fina.	Armar Rompecabezas, llenar crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas	Individual	Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas	1 hora y media
Actividades lúdicas (psíquicas)	Desarrollar destrezas a través de los juegos, como medio de diversión de los adultos mayores.	Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa	Individual	Casinos, Bolos, Raqueta, Bolas, Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas	1 HORA
Hoy es un día especial	Expresar sus ideas y vivencias a través de los procedimientos pictóricos.	Pintemos un cuadro	Individual	Láminas, acuarelas, pinceles.	5 min
Olimpiadas matemáticas	Mejorar la atención despertando el interés de cada uno de los adultos mayores	Psíquicas - Sensoriales	Individual	Láminas con dibujos y operaciones, hojas.	45 min
Aprendamos a mirar	Ubicar la atención e interés de cada uno de los adultos mayores	Descubrir en los dibujos la parte incompleta	Individual	Láminas con dibujos incompletos.	45 min
Ejercicios de Pronación vs. Supinación	Fortalecer los músculos de piernas y brazos para así poder realizar el ejercicio exitosamente.	Flexiones de los brazos, piernas.	Grupal e individual	Cd, grabadora, botellas	1 hora
Juegos recreativos	Mantener los adultos mayores el huevo durante todo el recorrido	huevo y la cuchara	Grupal e individual	Huevos, cucharas.	45 min
Juegos recreativos	Mejorar la agilidad de los movimientos precisos y la coordinación de los adultos mayores	Juego de las pinzas	Grupal e individual	Pinzas	45 min

Juegos recreativos	Observar la agilidad y rapidez de los adultos mayores	Pasar el globo	Grupal	Globos de colores	45 min
Actividades sociales	Homenajear a las valiosas contribuciones tanto de las madres como de los padres.	Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores	Grupal	Grabadora, pastel, globos, serpentinas	1 hora

Autora: Juliana Estefania Vivanco Mocha

- **CUARTO OBJETIVO ESPECÍFICO**

Aplicar el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015.

Cabe mencionar luego de haber seleccionado cada una de las actividades a realizar con el adulto mayor se prosiguió a la aplicación de cada una de ellas los días martes, miércoles y jueves en los horarios de la tarde, llevándose un tiempo máximo de 1 hora con treinta minutos por cada actividad planificada; así mismo se llevó un registro diario como un registro condensado de las actividades planificadas

ACTIVIDADES	INDICADORES							
	CUMPLIO		NO CUMPLIÓ		EN PROCESO		TOTAL	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Elaboración de un masetero	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Obra con títeres	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Elaboración de un masetero	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Aeróbicos	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades lúdicas	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades Manuales (Actividades Manuales)	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades Físico – recreativos (caminata)	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Actividades de animación (rondas, juegos tradicionales)	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Juego de cifras (formar cifras)	3	50%	3	50%	0	0%	6	100%
Darle la vuelta al tronco	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Ponte el sombrero	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Coloca tu fruta	3	50%	1	17%	2	33%	6	100%
Actividades sensoriales (videos de motivación)	2	33%	3	50%	1	17%	6	100%
Ponte el collar	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Recordando tareas cotidianas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Visita a un museo	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Actividades sensoriales	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades psíquicas y sensoriales	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades sociales (celebración de cumpleaños)	4	67%	1	17%	1	17%	6	100%
Olimpiadas matemáticas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Vocabulario	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Ejercicio de búsqueda	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Juegos físicos	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Los juegos calmantes	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%

Actividades lúdicas psíquicas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Hoy es un día especial	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Olimpiadas matemáticas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Aprendamos a mirar	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Ejercicios de Pronación vs. Supinación	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Juegos recreativos (el huevo y la cuchara)	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Juegos recreativos (juego de las pinzas)	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Juegos recreativos (pasar el globo)	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades sociales (día de la madre/ padre)	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Aplicación del post – test	6	100%	0	0%	0	0%	6	100%
Despedida y Agradecimiento	6	100%	0	0%	0	0%	6	100%
TOTAL		67%		26%		7%		100%

Cabe mencionar para dar cumplimiento a este objetivo se realizó la aplicación de las 35 actividades planificadas en el plan de tesis, la misma que se destinaba una sesión por día con una duración de 60 minutos, como a su vez se utilizó un registro diario con cada una de las actividades desarrolladas para de esta manera ir registrando el cumplimiento y valoración individual de cada adulto mayor, siendo así que se obtuvo un cumplimiento del 67%, un 26% que no cumplieron y el 7% que se quedó en proceso; ya que fueron por dos razones: una por las condiciones en las que se encontraba una beneficiaria la cual no podía colaborar y la otra razón fue que los adultos mayores no estaban predispuestos a colaborar en las actividades por sus cambios repentinos de estados de ánimo

- **.QUINTO OBJETIVO ESPECÍFICO**

Validar la eficacia de la aplicación del taller para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio

20

CUADRO 1

NIVELES DE ESTILO DE VIDA	f	%
Bajo estilo de vida	6	100%
Medio estilo de vida	0	
Alto estilo de vida	0	0
Total	6	100%

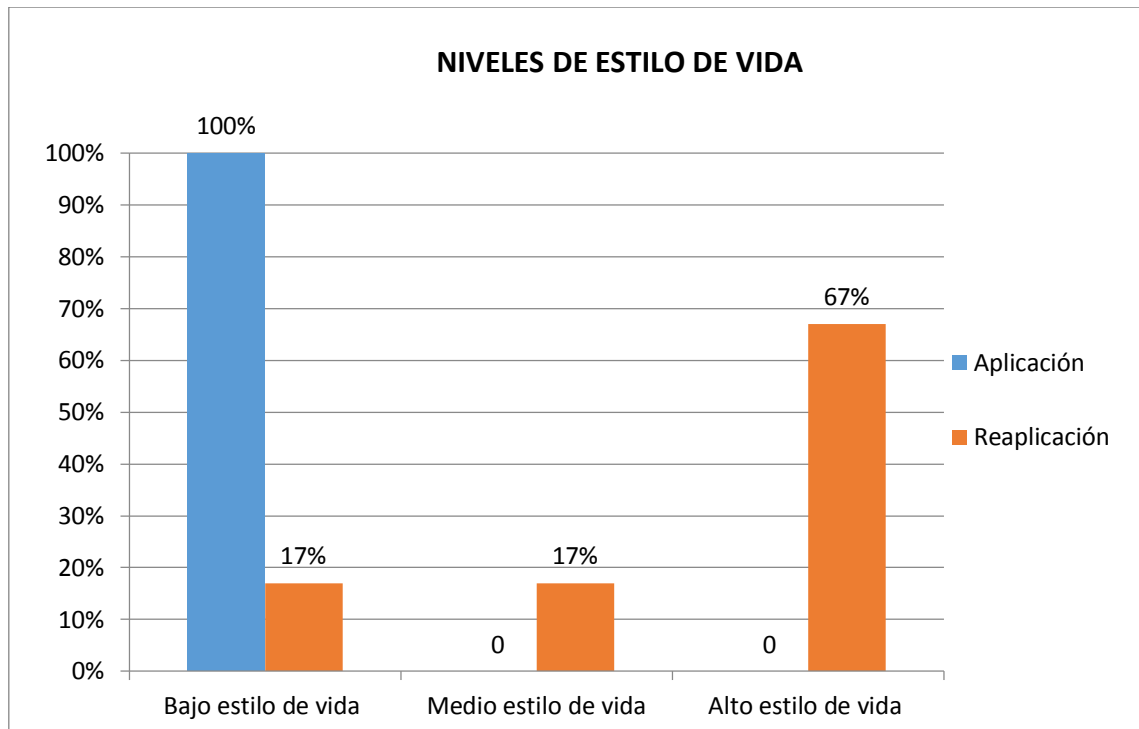
Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
Responsable: Juliana Vivanco Mocha

CUADRO

NIVELES DE ESTILO DE VIDA	f	%
Bajo estilo de vida	1	17%
Medio estilo de vida	1	17%
Alto estilo de vida	4	67%
Total	6	100%

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
Responsable: Juliana Vivanco Mocha

GRÁFICO



Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)
Responsable: Juliana Vivanco Mocha

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Para verificar el logro de este objetivo se procedió a la re-aplicación del Cuestionario de perfil de estilo de vida, para comprobar si las actividades planificadas funcionaron de tal manera que se obtuvieron resultados positivos como son 4 adultos mayores llegaron a obtener un alto estilo de vida, 1 presenta medio estilo y 1 con bajo estilo, de tal manera que se podría decir que la propuesta aplicada fue favorable para la población estudiada.

g. DISCUSIÓN

OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Valorar el nivel de estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Se puede mencionar que con la aplicación del diagnóstico a los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” con el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPSS-I), se pudo valorar los 6 subíndices que son: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en la salud, Manejo del estrés, Soporte interpersonal y Autoactualización obteniendo de esta manera un 100% que equivale a un bajo estilo de vida en los adultos mayores

Como nos mencionan Bibeau y Col que los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, comprenden tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico; En lo material, se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: alimentación, vestuario; así mismo en lo que corresponde a lo social, son las formas y estructuras sociales: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y por último tenemos lo que es el plano ideológico que corresponde lo siguiente: los estilos de vida se expresan a través de las ideas, capacidad de auto cuidado, ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia, Participar en programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos

Por lo tanto se puede evidenciar en el Hogar “ESTANCIA DE PAZ” que en su mayoría los principales factores que hacen que los adultos presenten un bajo estilo de vida es el sedentarismo, falta de ejercicio, ya que la institución no cuentan un equipo multidisciplinario, por ende las Hermanas Misioneras Sociales de la Iglesia son quien se encargan de su aseo, alimentación, vestuario, ya que de esta manera no realizan ninguna actividad que a su vez ayude a mejorar su estilo de vida de cada uno de los residentes del Hogar, por ende se va evidenciar resultados desfavorables.

OBJETIVO ESPCÍFICO 3: Elaborar un taller de actividades recreativas que permitan mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Planificar un taller es proporcionar a cada uno de los participantes un repertorio de técnicas de aprendizaje cooperativo para que de esta manera adopten alguna experiencia en cada una de ellas, ya que se puede enlazar la teoría con la realidad que es la práctica.

Se construyó un taller sobre actividades recreativas para ayudar al adulto mayor a mejorar sus estilos de vida, el cual fue edificado de acuerdo a la clasificación de las actividades recreativas que según nos manifiesta GARCIA, ya que este taller estuvo conformado de 35 actividades distribuidas en: Actividades deportivas-recreativas, actividades al aire libre, actividades lúdicas, actividades de creación artística y manual, visitas, las cuales permitieron al adulto mayor tener un momento de distracción, recreación a fin de que ellos produzcan algo nuevo a través de las actividades recreativas y de esta manera ayudar a que sus estilo de vida vayan disminuyendo poco a poco. Es por ende que se puede decir que a través de la aplicación del taller se evidenciaron cambios positivos en los adultos mayores permitiéndoles acordarse y desarrollar cada una de las actividades que antes lo hacían con sus hijos, nietos o hermanos.

ESPCÍFICO 4: Aplicar el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Con la propuesta de cambio que se desarrolló con los adultos mayores se puede manifestar que un 67% cumplieron a cabalidad con las actividades, seguido con 26% que están en no cumplimiento y un 7% presentan que están en proceso dichas actividades

Los resultados de la aplicación de la propuesta fueron positivos ya que según el artículo Educación física y recreación nos habla de que mediante las actividades recreativas los adultos mayores pueden producir o crear algo nuevo como también divertirse, y ser entes activos en cada actividad planificada, es por ende que los adultos mayores lograron involucrarse en cada actividad y recordar lo que antes hacían a través de diferentes estímulos presentados a cada uno de ellos, lo cual se evidenciaba con más claridad por cual actividad recreativa tenían más afinidad.

QUINTO OBJETIVO ESPECÍFICO: Validar la eficacia de la aplicación del taller para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Cabe señalar que este objetivo fue de gran relevancia ya según PÉREZ nos habla que las actividades recreativas son de acción voluntaria, de participación gozosa, como también son regeneradoras de la energías gastadas en las actividades desarrolladas, como también son saludables por que procura el perfeccionamiento y desarrollo de cada persona, es un sistema de vida ya que constituye de manera positiva utilizar sus tiempos libres, permitiéndoles así a los adultos mayores mejorar sus estilos de vida; es por ello que se comparte con él Autor ya que las actividades recreativas permitieron a los adultos mayores tener cambios en sus estilos de vida. Como también se pudo evidenciar con la re-aplicación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida se lograron buenos resultados con más de la mitad que se encuentran con Alto estilo de vida, además se puede decir que para obtener estos resultados favorables se hacían los refuerzos necesarios para al final de trabajo obtener la puntuación deseada.

h. CONCLUSIONES

- Se concluye que con la aplicación del Cuestionario de perfil de estilo de vida, los 6 adultos mayores obtubieron Bajo estilo de vida ..
- Se concluye que con la replicación del Cuestionario de perfil de estilo de vida, nos arrojó los siguientes resultados que más de la mitad de los adultos mayores tienen un alto estilo de vida y una persona tiene medio estilo de vida y una bajo estilo de vida logrando de esta manera un avance en cuanto a mejorar sus estilos de vida.
- Se concluye que a través de la aplicación de la propuesta de cambio se logró que los adultos mayores cambien en su mayoría sus estilos de vida, tanto en su actualización, soporte interpersonal, manejo del estrés y ejercicio dando como resultado favorable en su mayoría cumplió con las actividades propuestas.
- Las actividades recreativas ayudó a mejorar los estilos de vida de los adultos mayores logrando que hagan ejercicio, caminata, que se relacionen con los demás que se vio resultados satisfactorios. Deduciendo de esta manera que las actividades recreativas sirven de mucha ayuda para trabajar con la población de adultos mayores.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las Hermanas que indaguen y planifiquen actividades recreativas que vayan en beneficio de los residentes de su Hogar ya que de esta manera ayudará a que los adultos mayores se mantengan en su alto cambio de estilo de vida, continuando con la práctica habitual de ejercicio, socialización, disfrute del tiempo libre y mantengan mejores relaciones sociales y bienestar.
- A los familiares de cada adulto mayor que se involucren en cada una de las actividades planificadas por el Hogar a fin de apoyar el proceso de envejecimiento sano y feliz de cada adulto mayor

j. BIBLIOGRAFÍA

Anónimo (2010). Definición de Adulto Mayor. Definición abc

Anónimo (2000). Estilos de Vida. Anónimo (2011). Estilo de vida Sedentarismo.Seminario Colon Doce.

Anónimo (2011). Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Programa Recreativo para adultos mayores.

Bornas Xavier. (2010) Autocontrol y estilos de vida Saludable. Madrid, Editorial: PSICOM

Castro R, (1985) Concepto de recreación. Buenos Aires, Editorial: Edeportes

Carrasco Meza, Víctor Hugo. Recomendaciones para un vejez activa del adulto mayor. Chile, Editorial: Gerente Activa.

Caluña, J., Escobar, J., Ushca, C. (2011). Estilos de vida en los pacientes hipertensos adultos y adultos. Universidad Estatal de Bolivar, Ecuador

Camerino, O., Castañer, M. (2002). Mil 1 ejercicios y juegos de recreación. Madrid. Editorial: Paidotribo.

Cooper, H, K. (2013). Actividades físicas. El popular, Argentina

Chaney, David. (2003).Estilos de Vida, Madrid, Editorial: Talasa.

Duncan, P. (1986). Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública.

Durá Rocha, Laura Rocha, (2013). La Vejez en Movimiento, Editorial: Dunken.

- Guerrero Luis, R. (2010). Estilos de Vida y Salud. Universidad de los Andes, Argentina.
- Lezama, C. (2000) Papel del recreador en la sociedad contemporánea. México Editorial Funlibre.
- Maya, Luz Helena (2001), Los estilos de vida saludables, componente de la calidad de vida Costa Rica
- Ministerio de Salud. (2014). Área Tercera Edad y Recreación. Buenos Aires: Baldomero Sommer
- Moreno, Inés. (2006- 2010). Actividades recreativas. Buenos Aires Editorial Biblioteca Nacional de Maestro.
- Murillo, Julio Cesar (2003), talleres recreativos para adultos mayores, Bogotá Colombia, Editorial: San pablo (SELARE)
- Palacios, F. (2014). ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS EN EL ADULTO MAYOR. Enfermería Geriátrica, México
- Parea Quesada, R. (2004). Educacion para la salud, resto de nuestro tiempo. Editorial: Diaz de Santos
- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba
- Pszemiarower, N.P. y Pszemiarower S.N. (1992) Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. En Revista Geriátrica
- Pérez Sánchez, Aldo. (1997). Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos. México. Editorial: IPN.

Pico Merchán, Beatriz Eugenia. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores, Colombia

Ramos Prieto, Osvaldo. (2004) Envejecimiento y salud.

Ramos Prieto, Osvaldo. (2008). Palabras mayores. La habana (Cuba), Editorial: Científico – Técnica.

Rogelia, P. Q. (2004). Educacion para la salud , reto de nuestro tiempo. Madrid Editorial: Dias de Santos

Schwartzmann, L. (2003). Calidad de Vida relacionada con la salud. Chile Editorial: Aspectos conceptuales.

Shakespeare, W. (2014). Realidad del adulto mayor. Chile. Editorial: Mercurio

Zamora, R. y García M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial: Ciencias Sociales.

WEFGRAFÍA

<http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor>.

http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html

<http://www.colonbuenosaires.com.ar/semanariocolondoce/cqi>

bin/hoy/archivo/2011/00000318.html

<http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/324>

<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

<http://www.elpopular.com.ar/blogs/fitness/18895/por-que-realizar-actividad-fisica>

<http://rvalentin.weebly.com/contenido.html>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

TEMA:

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO - JULIO 2015.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL GRADO DE LICENCIADA EN
PSICORREHABILITACIÓN Y
EDUCACIÓN ESPECIAL

AUTORA: Juliana Estefania Vivanco Mocha

Loja –Ecuador

2015

a. TEMA

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO - JULIO 2015.

b. PROBLEMÁTICA

En Ecuador, existen Centros de cuidado del adulto mayor como lo es el Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso, para Adultos Mayores, es por eso que nace el primero de Mayo del 2000 en el barrio Landangui, Parroquia Malacatos, del Cantón Loja, con el propósito de ofrecer a los adultos mayores un ambiente familiar, a fin de que puedan vivir el resto de sus días en paz y tranquilidad de igual manera brindarles una atención humano – espiritual con el objetivo que se sientan como personas e hijos de Dios. Siendo así que la misión de las hermanas un “Sentimiento maternal de compasión hacia los hambrientos de lo Divino, de Pan y de Cultura, hacia los marginados, los pobres, enfermos, ancianos, a los que el Señor califica de Bienaventurados”

A este Hogar se incluye la familia ya que son ellos quienes contribuyen en el cuidado de los adultos mayores pagando una mensualidad de un sueldo básico además ayudan llevando lo básico para aseo y cuidado del adulto mayor, ya que ellos residen en dicho Hogar.

Cabe resaltar que este Hogar no cuenta con un equipo multidisciplinario para brindar a apoyo al adulto mayor, las personas que los atienden a los adultos son las Hermanas que pertenecientes a la comunidad de Misioneras Sociales de la Iglesia las cuales están al cuidado de 6 residentes.

El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y

anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando. Generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 65 años de edad. “definición ABC” (p. 1)

Según el Instituto para la atención de los adultos mayores en el distrito federal en su artículo nos manifiesta acerca de la vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos como son:

La edad adulta, es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo. La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad: Cronológica, Física, Psicológica, Social

La edad cronológica.- La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años. Si bien la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones.

La edad física.- Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

La edad psicológica.- El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo. Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc. Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes.

La edad social.- La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura, su organización social. Es a partir de estos significados que las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores. La vejez es considerada una categoría social, es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas. Por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o no deben participar en las decisiones familiares o sociales.

Sánchez, Bañuelos y Casimiro, (1999) nos menciona que:

En el adulto mayor existen diferentes maneras de comportarse que son más beneficiosas para la salud frente a otras que pueden resultar más desfavorables. Esto deriva en el concepto de "estilo de vida" definido como el "conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona". O bien, tal como Mendoza (1994) propone: "El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo"

El Glosario de promoción de la salud (O.M.S., 1999) define estilo de vida de una persona como aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización, estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación.

Teniendo en cuenta estas definiciones, podemos afirmar que los estilos de vida de una persona están determinados por cuatro grandes tipos de factores que interaccionan entre sí (Mendoza, 1994), y cuya división no es rígida, sino que todos ellos conjuntamente moldean los estilos de vida de los individuos y los grupos:

-Características individuales: personalidad, intereses, educación recibida

-Características del entorno micro social en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, ambiente laboral o estudiantil.

-Factores macro sociales: sistema social, la cultura imperante, los medios de comunicación

-El medio físico geográfico que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana

Cuando se habla del adulto mayor del hogar “Estancia de paz Francisco Valdivieso” de la Ciudad de Loja, se puede considerar que sus condiciones son distintas por aspectos psicológicos y sociales.

En los aspectos psicológicos se va considerar los siguientes problemas:

- Necesidad de ser escuchados ya que sienten la necesidad de platicar sus experiencias vividas y a su vez transmitir sus conocimientos a los demás personas.
- Presentan declinación de la autoestima

- Temor a la muerte ya que les angustia el saber que van a desaparecer del escenario de la vida

En los aspectos sociales se va a considerar los siguientes problemas:

- Viudez en los adultos mayores
- Dificultades para la recreación
- Pérdida de la facilidad de adaptación

Todos estos problemas afectan al convivir diario de los adultos mayores, impidiéndoles su independencia y estilo de vida.

Por esta problemática enunciada, justifica investigar:

PROBLEMA GENERAL

¿Cómo mejorar el estilo de vida a través de las actividades diarias en el adulto mayor del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el Periodo Marzo – Julio 2015?

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, forma profesionales con alto nivel académico, científico – técnico y ético, lo que permite problematizar el conocimiento en un proceso de investigación eficaz en el que intervienen tanto los docentes y alumnos para generar y aplicar este mismo conocimiento ya que como estudiante de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación estamos formándonos y adquiriendo conocimientos científicos, académicos para enfrentar los problemas sociales, los cuales nos llevan a cumplir con uno de los requisitos estipulados en el reglamento de régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial.

La presente investigación es plenamente factible por que se cuenta con la predisposición del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso de abrir sus puertas, así mismo permitirá la vinculación con la colectividad y a su vez de una u otra manera al desarrollo de la sociedad.

La problemática seleccionada, es un tema de actualidad y con pertinencia al campo de Psicorrehabilitación y Educación Especial y a su vez cumpliría con los recursos humanos, económicos, físicos y bibliográficos, y a la vez es beneficio personal de la autora

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Mejorar los estilos de vida a través de las actividades recreativas en el adulto mayor del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Objetivos específicos

Establecer los referentes teóricos y metodológicos de las actividades recreativas que tienen relación con el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Valorar el nivel de estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Elaborar un taller de actividades recreativas que permiten mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landanguí de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Aplicar el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio

Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

Validar la eficacia de la aplicación del taller para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores Hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA DE CONTENIDOS

ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

- Definición
- Actividad física
- Caminata
- Tipos de caminata
- Natación
- Evitar el consumo de tóxicos
- Evitar el consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Dimensiones del estilo de vida

PROBLEMAS EN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

- Adulto mayor
- Clasificación del adulto mayor por grupos
- Periodos y ciclos del envejecimiento
- Ciclos del envejecimiento
- Edades del envejecimiento
- Insomnio
- Depresión
- Estrés
- Dieta desbalanceada
- Falta de higiene personal
- No realizar actividades de ocio o aficiones
- Falta de relaciones interpersonales

- Ansiedad
- Desarrollo de la crisis
- Contaminación ambiental
- Cuestionario de perfil de estilo de vida (PESP-I)

PROPUESTA DE CAMBIO

ACTIVIDADES RECREATIVAS

1. Características de las actividades recreativas
2. Clasificación de las actividades recreativas
3. Niveles de la recreatividad
4. Beneficios de las actividades recreativas

ESTRATEGIA DE LA PROPUESTA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

5. Taller de actividades recreativas
6. Justificación
7. Objetivo general
8. Objetivo específico
9. Actividades
10. Localización y cobertura espacial
11. Población Objetivo
12. Sostenibilidad de la población
13. Desarrollo
14. Metodología
15. Recursos

ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

Definición

Según Rogelia (2004) nos dicen que el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (p. 124)

Al respecto Bibeau y Col (1985), aseguran que:

“Los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, comprenden tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico”

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material:

- Vivienda
- Alimentación
- Vestuario.

En lo social, según las formas y estructuras sociales:

- tipo de familia

- grupos de parentesco
- redes sociales de apoyo
- sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones

En el plano ideológico:

- los estilos de vida se expresan a través de las ideas
- valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Los estilos de vida también están relacionados a su vez en el plano personal y psicosocial se pueden mencionar algunos indicadores:

- Tener sentido de vida
- Objetivos de vida y plan de acción
- Mantener la autoestima
- El sentido de pertenencia y la identidad
- Mantener la autodecisión,
- La autogestión y el deseo de aprender
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar
- Tener satisfacción con la vida
- Una vida afectiva y sexual satisfactoria
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación
- Capacidad de auto cuidado
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio
- Comunicación y participación a nivel familiar y social
- Participar en programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, seguridad económica.

Los estilos de vida saludable son las siguientes:

Actividad física

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace

suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla.

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades

Una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como Psicológicos, para la salud, dentro de ellas tenemos las siguientes:

Caminata

Las caminatas es una actividad que se practica en todo tipo de terrenos, y no tiene restricciones de edad, sexo o condición física. El caminar se ha tornado en una actividad muy popular. Su flexibilidad le permite ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, segura y efectiva. No se necesitan habilidades o entrenamientos especiales.

TIPOS DE CAMINATA:

Baja intensidad: Es decir a un ritmo o pasó lento. Esto equivale a llevar un ritmo de 18-30 minutos en las personas de la Tercera Edad.

Intensidad moderada: Su ritmo es más rápido. La mayoría de las personas que practican la caminata caen dentro de esta categoría.

Alta intensidad: Este es un concepto prácticamente nuevo para la mayoría de los que practican el arte del caminar. Es el equivalente a un trote lento

Muy alta intensidad: Su ritmo o paso es rapidísimo Esta última se considera como un deporte competitivo no como parte de un ejercicio diario.

Beneficios de la Caminata

- Se sentirá progresivamente más sano y en mejor forma física
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés
- Ayuda a que el corazón funcione mejor
- Controla la tensión arterial

Natación

La natación es uno de los deportes que tiene grandes beneficios para la salud y puede ser practicado por las mayorías de las personas sin tener en cuenta la edad, ya que es excelente para personas de avanzada edad. El agua es un medio muy beneficioso para el cuerpo, relajante, sin impactos agresivos y favorece las funciones orgánicas, además de que es un deporte muy bueno para quemar calorías.

Beneficios que aporta la natación

Nadar mejora el sistema respiratorio

Los pulmones son órganos elásticos, cuya capacidad de contracción y expansión dependen de los músculos de la pared torácica. Con la natación estos músculos se fortalecen, y el resultado es que en cada vez los pulmones pueden oxigenarse mejor

Nadar fortalece las articulaciones

La natación hace que los músculos aumenten de tamaño y protejan de forma más eficaz tendones y ligamentos; además de ejercitar todas las articulaciones y potenciar flexibilidad.

Nadar sube la autoestima

Los deportistas se sienten más independientes y seguros. A estos beneficios, en el caso de la natación se suma que el agua permite una libertad de movimientos que no proporciona el trabajo en seco.

Nadar retrasa el envejecimiento

Tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Son muchos los estudios que confirman que una persona de 65 años que hace ejercicios de forma regular tiene una mayor capacidad física y vital que una de 45 que no haga ninguna actividad deportiva.

EVITAR EL CONSUMO DE TÓXICOS

Evitar el consumo del alcohol

El alcohol es considerado una droga legal que altera la forma en que los individuos perciben el mundo, se cree que es la droga más antigua y usada del mundo

Consumo del Tabaco

El tabaco se consume principalmente a través de la inhalación del humo que su combustión genera, ya que no es normal consumir como comida el tabaco. Hoy en día, los cigarrillos de tabaco cuentan con muchos otros elementos también nocivos y adictivos que hacen casi imposible dejar el consumo y por eso las empresas tabacaleras, aquellas que se dedican a la fabricación de estos productos, son extremadamente poderosas y ricas

Según Maya Lucia en el artículo “Los Estilos de Vida Saludables: Dimensiones del estilo de vida nos presenta lo siguiente:

Dimensión de alimentación

Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida

Dimensión de actividad y ejercicio

Es el esfuerzo corporal o actividad física que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o una parte del mismo de manera armónica, ordenada y repetida que se realiza regularmente con el propósito de mejorar, desarrollar y conservar las funciones del adulto mayor

Dimensión de responsabilidad en salud

En el adulto mayor implica saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud, además modificar su comportamiento y realizar actividades que mantengan su salud

Dimensión de apoyo interpersonal

Es una dimensión importante por considerar al adulto mayor como ser eminentemente social, para lo cual él requiere de redes de apoyo familiar y social, lo mismo que le permita sostenerse y seguir creciendo en el camino junto a otros individuos de su entorno

Dimensión de autorrealización

Se refiere a la adopción del adulto mayor a su inicio como persona en la tercera edad, teniendo como tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia él mismo como adulto mayor, alcanzando la superación y la autorrealización.

ADULTO MAYOR

Según el diccionario (A.B.C) nos dice que el concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como

alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando. Generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 70 años de edad.

Ahora bien, cabe destacarse, que sin lugar a dudas las mejoras que han sucedido en cuanto a calidad y esperanza de vida en muchos lugares del planeta han sumado para que la tasa de mortalidad de esta población bajase y acompañando a esto se prolongase la cantidad de años, a 70, para clasificar a este grupo poblacional.

Por caso, es frecuente que hoy día nos encontremos con muchísimas personas de esta edad que presentan una vida sumamente activa en todo sentido: trabajan, practican deportes, viajan, estudian, entre otras actividades que normalmente desempeñan individuos más jóvenes.

Pero también vale mencionar que existe una contracara y para algunas personas esta etapa de la vida es ciertamente compleja y difícil de sobrellevar, especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse. Porque en esta situación el individuo no puede trabajar, su actividad social disminuye y entonces se empiezan a experimentar estados súper negativos como ser los de exclusión y postergación.

En aquellos países desarrollados este grupo poblacional dispone de jubilación y pensión, en casos que así corresponda, lo que les permite recibir un ingreso monetario si es que ya no pueden o no desean trabajar más.

Como bien mencionábamos líneas arriba, en esta fase de la vida la salud se resiente notablemente, en tanto, existen muchas enfermedades y afecciones especialmente asociadas a este momento, como ser: alzhéimer, osteoporosis, artrosis y cataratas, entre otras

En la medicina hay dos disciplinas que se ocupan científicamente de esta etapa de la vida: la geriatría, que aborda la prevención y rehabilitación de enfermedades típicas, y la gerontología , por su parte, se ocupa de aquellos aspectos psicológicos, sociales, económicos y demográficos que atañen a estos individuos.

Existe un día al año en el cual en el mundo entero se homenajea a los adultos mayores: el 1 de octubre.

Según el artículo “scribd” (2014) tenemos la clasificación del adulto mayor por grupos

Normal

Es la persona que ha logrado un bienestar y vida satisfactoria en la etapa de adulto mayor, se caracterizan por:

- Ha asumido la vejez
- Sano físicamente u psicológicamente

- Independiente
- Tiene compañía y afecto (pareja, familia, amigo).
- Seguridad económica
- Vivienda
- Tiene actividad de crecimiento personal

Frágil

Es la persona que no ha logrado una vida plena en la vejez y se encuentra en una situación de riesgo, y se condiciona por:

- Sufre algún daño físico o psicológico
- Dependiente
- Bajo autoestima
- Carente de afecto
- No ha asumido su vejez
- Maltrato o sobre protegido (que lo inutiliza)
- Temores de pobreza, enfermedades y soledad

Postrado

- Sin posibilidad de superación
- Completamente dependiente
- Absoluta ayuda institucionalizada

A continuación se conocerá la clasificación del envejecimiento según el autor

Prieto (2008)

Envejecimiento Activo

Es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Este proceso se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población y permite a las personas realiza su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesita asistencia.

Envejecimiento normal

Cuando nos preguntamos que es el envejecimiento normal, rápidamente empezamos a pensar en adultos mayores que presentan enfermedades crónicas, a veces con complicaciones, en disminución de las capacidades intelectuales, en una reducción de las capacidades físicas que limitan las actividades de la vida diaria, en disminución de los recursos económicos y en un alejamiento de muchas de las actividades e intereses.

Envejecimiento exitoso

El envejecimiento exitoso es el producto final de una vida de buena calidad, en la que se han satisfecho las necesidades fundamentales, se han alcanzado las expectativas bien elegidas, se han evitado abusos y riesgos, y sobre todo se ha fomentado la óptima funcionalidad

En realidad la gran mayoría de los problemas que caracterizan a la salud de los mayores, son el producto de causas modificables y que son propias del estilo de vida habitual de nuestra sociedad.

Prieto en el (2008) presenta los Periodos del envejecimiento

Periodos de envejecimiento

a) **Vejez de los 45 a los 60 años** (periodo preclínico)

Es cuando la persona madura sufriría una serie de cambios de tipo fisiológico en su organismo que si son realizados en forma adecuada, les permitirá pasar a los otros periodos, conservando sus facultades y capacidades prácticamente integras y libres de enfermedades, es la etapa de la prevención de los trastornos de la vejez.

b) **Vejez verdadera de los 60 a los 74 años** (periodo de tratamiento)

Es aquel en el que se presentan la mayoría de las enfermedades “propias” de la vejez , que no son propias ya que pueden presentarse en otras edades , solo que en los viejos tienen una expresión más particular y una evaluación muy especial, el curso de estos padecimientos pueden modificarse en forma favorable con tratamientos adecuados

c) **Vejez anciana de los 75 años en adelante** (periodo de decrepitud)

Aquí los procesos patológicos o enfermedades pueden llegar a un extremo irremediable, sin embargo, se puede intentar detenerlos en su progresión o bien iniciar procesos de rehabilitación.

Según Prieto en el (2008) señala los ciclos del envejecimiento

Edad física

Se inicia con el nacimiento, tiene su plenitud a los 30 años disminuyendo a partir de ese momento, en sus capacidades, para tener su declinación alrededor de los 60 a 70 años

Edad intelectual

Paralelamente a los 25 años se inicia la edad intelectual, que alcanza su plenitud a los 60 años y posteriormente declina para terminar a los 80 años y en algunas ocasiones más adelante

Edad espiritual

Se inicia a los 50 años y alcanza su plenitud a los 75 y posteriormente declina.

Prieto en el año (2008) menciona las edades del envejecimiento:

Edad cronológica (la que se mide por la edad de nacimiento)

Es entender la posición presente y expectativas respecto a su duración potencial en años de vida, debe ser acompañada de elementos que midan la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital

Es lógico entender que este tipo de edad es al que comúnmente le llamamos edad, con la única diferencia que aquí no es cuantos llevas, sino cuantos te quedan, en términos de vida biológica

Edad psicológica (lo que sentimos tener)

La edad psicológica que aquí se define, se relaciona con la capacidad de adaptación que un sujeto manifiesta ante los distintos eventos que la vida puede depararle. Por lo que es algo similar a lo que se llama “madurez” en el lenguaje cotidiano, de hecho esta capacidad se logra a través de los años con la experiencia que se va acumulando, así mismo, esta , se relaciona con la capacidad que el sujeto manifiesta para adaptarse a los distintos cambios estructurales, los históricos por ejemplo, que una sociedad puede plantear al sujeto, siendo que en la vida de una persona que suscita muchos cambios a nivel social partiendo del hecho de que de una generación a otra se viven situaciones drásticamente diferentes y más en el presente que, con el agigantando avance de la ciencia y la tecnología, los estilos de vida cambien frecuentemente

Edad social (lo que somos capaces de asumir)

Se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan otros miembros del grupo social y los que pudieran asumir de estos en un momento dado

Esta última puede entenderse con mayor claridad a través de la sociología, en donde lo fundamental consiste en el tipo de roles que ocupan las personas en una estructura social, por lo tanto esta edad es definida por el rol que el sujeto ocupa en la sociedad, dentro del cual se involucra las actividades del sujeto y su poder correspondiente

Esto nos hace reflexionar que el viejo no es un adulto acabado, si no que así como el cuerpo envejece, la capacidad del cerebro como la vida reproductiva disminuye, con la llegada de esos años también aumenta la madurez como también la calidad humana como misión del hombre en la tierra.

PROBLEMAS EN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Según el artículo FUNDACIÓN MAPFRE (2012) nos habla acerca de las enfermedades crónicas degenerativas del adulto mayor:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Tabaquismo:
- El tabaquismo reduce la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y, como consecuencia, perjudica el funcionamiento de la memoria y a su vez reduce la cantidad de colesterol bueno
- Depresión
- Se presenta en el adulto mayor con gran frecuencia de irritabilidad, enojo, aislamiento y con menor frecuencia se reconoce con síntomas de tristeza
- Diabetes
- El adulto mayor debe tener un estilo de vida saludable basado en una dieta balanceada acorde con la edad y una actividad física regular

- Entorno micro social como se desenvuelve el adulto mayor: casa, centro, familia, amigos.
- Insomnio
- Estrés
- Dieta desbalanceada
- Falta de higiene personal
- Errada manipulación de los alimentos
- No realizar actividades de ocio o aficiones
- Falta de relaciones interpersonales
- Ansiedad
- Desarrollo de la crisis
- Contaminación ambiental
- Relaciones problemáticas, conflictos familiares, tristeza por desamor, fallecimiento de un ser querido

La obesidad

Es la acumulación excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud. La obesidad es ocasionada por factores genéticos, ambientales y conductuales. Para que el tratamiento sea exitoso, además de un plan de alimentación diseñado por un nutriólogo, es necesario contar con un plan de ejercicio físico y asesoría médica.

La Diabetes

Es una enfermedad que se caracteriza por la alteración en los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Ésta alteración puede deberse a que el organismo no produce insulina o a que no la utiliza adecuadamente. El médico es quien puede diagnosticar la diabetes, por lo que se recomienda visitarlo si presentas alguno de estos síntomas, o tienes antecedentes de diabetes en tu familia. Recuerda que lo mejor es prevenir y cuidar siempre tu salud.

Colesterol Alto

El colesterol es un componente importante de las células de nuestro organismo, y es necesario para el buen funcionamiento del cuerpo; por ejemplo, interviene en la formación de algunas vitaminas y hormonas. En ocasiones, el colesterol en la sangre se incrementa y puede provocar

problemas en la salud del corazón; por ello, es muy importante que si presentas niveles altos de colesterol en la sangre, tengas los cuidados necesarios para normalizarlos.

Presión Alta

La presión alta se define como una presión sistólica en reposo superior o igual a 140 mmHg (milímetros de mercurio), una presión diastólica en reposo superior o igual a 90 mmHg, o la combinación de ambas. La presión sistólica es la presión creada cuando el corazón late; se considera alta si constantemente está por encima de 140 mmHg. La presión diastólica es la presión dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo; se considera alta si constantemente está por encima de 90 mmHg. Se recomienda que las personas con presión arterial alta lleven un control estricto y asesoría constante de su médico y/o nutriólogo.

Problemas de visión

Los conductores con problemas de visión pueden presentar problemas para reconocer las señales de tráfico, el lateral de la carretera o incluso el ver a otros vehículos y peatones que cruzan en su camino.

Muchos medicamentos

Tienen efectos secundarios adversos, tales como somnolencia, mareos, visión borrosa, falta de equilibrio, sensación de desmayo o un tiempo de reacción lento. Los medicamentos relacionados con los tratamientos de la enfermedad de Alzheimer también provocan efectos secundarios.

Los problemas dependen en gran medida de la intensidad y gravedad de los estilos de vida que presenta cada adulto mayor que asiste al hogar “Estancia de paz Francisco Valdivieso”

DIAGNÒSTICO DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

CUESTIONARIO DE PERFIL (PEPS-I) PARA EVALUAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Para evaluar los estilos de vida de los adultos mayores se va a basar en un cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I) Pender, que consta de 48 preguntas sobre el modo en que vive en relación a los hábitos actuales del adulto mayor.

Así mismo en el cuestionario no hay respuesta correcta o incorrecta, solo en la forma de vivir, no hay que dejar respuestas sin responder

Se pide que marque con una X el número que corresponda a la respuesta que refleja mejor la forma de vivir del adulto mayor, teniendo cuatro equivalencias para saber si nivel de estilos de vida de cada uno de los adultos mayores

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Rutinariamente

El cuestionario a su vez esta subdividido en:

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en Salud
- Manejo de Estrés

- Soporte Interpersonal
- Autoactualización

El estilo de vida se lo califica según el cambio en el estilo de vida del adulto mayor: VALORES

- El valor mínimo es de 0 - 48 equivalente a un bajo estilo de vida =
NUNCA
- Entre 96 y 144 equivale a un medio estilo de vida = NUNCA
- Entre 145 y 191 equivale a un alto equivale a un alto estilo de vida =
FRECUENTEMENTE
- Entre 192 es el valor máximo que equivale al cambio de estilo de vida =
RUTINARIAMENTE

PROPUESTA PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Según el artículo Educación Física y Recreación nos manifiesta lo siguiente:

“Que la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo, además se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas”.(p.2)

Según Pérez M (2003) presenta las características de las actividades recreativas:

- Es voluntaria, no es compulsada
- Es de participación gozosa, de felicidad
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material

- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo

García en (1988) habla sobre la clasificación de las actividades recreativas:

1.- Actividades deportivas-recreativas

- ✓ Recreación turística
- ✓ Turismo deportivo
- ✓ Festivales deportivos-recreativos
- ✓ Deportes de orientación
- 5. Animación recreativa

2.- Actividades al aire libre

- 6. Rutas ecológicas
- 7. Ir de excursiones
- 8. Ir a la piscina
- 9. Campismo
- 10. Campamentos recreativos
- 11. Natación

3.- Actividades lúdicas

- 12. Ajedrez
- 13. Barajas

4.- Actividades de creación artística y manual

- 14. Teatro
- 15. Danza
- 16. Música

5.- Visitas

- ✓ Parques

- ✓ Plazas
- ✓ Casas de cultura

Murillo (2003) explicar los niveles de la recreatividad con respecto al adulto mayor según recreatividad

La recreatividad se construye en una parte principal de la recreación en personas mayores de edad, pues abarca las aptitudes y valores que las personas añosas tienen dentro de sí.

Nivel expresivo

Es el descubrimiento de nuevas formas de identificación y autorrealización personal mediante la acción.

Nivel inventivo

El individuo empieza a creer, pensar e inventar sobre los fenómenos de la naturaleza humana y el mundo que lo rodea.

Nivel innovación

La persona empieza a poseer un pensamiento divergente y no lineal para afrontar y darles solución a los problemas de una forma distinta; mediante la originalidad y capacidad mental.

Lezama (2000) en su artículo habla de los Beneficios de las actividades recreativas

En la salud

- Mejora la calidad de vida
- Crea hábitos de vida saludables
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo
- Reduce los costos de salud

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas
- Aumenta de la capacidad de trabajo

En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad

En lo social

- Fortalece la integración comunitaria
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria
- Impulsa las manifestaciones culturales propias
- Favorece la cultura ambiental

Sánchez (2010), nos dice que la recreación resulta generadora de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- ✓ Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- ✓ Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- ✓ Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- ✓ Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- ✓ Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- ✓ Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- ✓ Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- ✓ Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- ✓ Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- ✓ Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- ✓ Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- ✓ Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas son:

Recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

Recreación ambiental

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

Recreación comunitaria

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

Recreación terapéutica

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o

instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

ESTRATEGIA DE LA PROPUESTA DE CAMBIO

TALLER DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

JUSTIFICACIÓN

El presente taller se justifica puesto que permitirá a los adultos mayores mejorar su estilo de vida así como también le permitirá mejorar sus relaciones interpersonales con las demás personas.

OBJETIVOS

General

Diseñar un taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso a fin de potenciar su salud física y mental.

Específico

En el taller de actividades se indicará el taller, las actividades y los días en que se realizara cada actividad.

ACTIVIDADES

LOCALIZACIÓN Y COBERTURA ESPACIAL

La propuesta del taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida, a fin de potenciar su salud física y mental está dirigida a la población de los adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso en el periodo Marzo – Julio 2015

La realización de la misma se llevará a cabo en lugares que cuenten con los espacios adecuados para tener un exitoso desarrollo de la propuesta.

POBLACIÓN OBJETIVO

La propuesta va dirigido a 8 adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso luego de la guía de observación que se realizó serán calificados 6 adultos mayores para realizar dicha propuesta para mejorar el estilo de vida del adulto mayor.

SOSTENIBILIDAD DE LA POBLACIÓN

La Hermana Misionera que está encargada del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso, para la realización de la propuesta, ha dotado de todas la facilidades, tales como el respectivo permiso para la guía de observación para de esta manera poder realizar el cronograma de actividades planteadas a continuación.

TALLER DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

OBJETIVO

Elaborar un taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el período Marzo – Julio 2015

DÍA 1

TALLER: Actividades Iniciales



OBJETIVO: Conocer a cada uno de los adultos mayores a través de juegos (dinámicas de presentación)

ACTIVIDAD: Presentación por parte de la estudiante Juliana Vivanco (dinámica)

DESARROLLO: Saludo

Se les explicara la dinámica en qué consiste por ejemplo mi nombre es Juliana y el tuyo así todos nos iremos conociendo y el ultimo ya a recordar el nombre de sus compañeros

Luego les voy a explicar a los adultos mayores la finalidad con la que yo voy a estar compartiendo 3 veces por semana con ellos

METODOLOGÍA: En esta actividad se trabajará de manera (GRUPAL)

MATERIAL: lana

TIEMPO: 1 hora

DÍA 2, 3

TALLER: Visita al vivero municipal



OBJETIVO: Identificar nuevas plantas existentes en el vivero al mismo tiempo que permitirá mejorar también su estilo de vida a través de la relajación.

ACTIVIDAD: Los adultos mayores del Centro de Día San José, en especial las mujeres se dedican a sembrar plantas en maceteros y a cuidarlas

DESARROLLO: Se las trasladara al grupo de Mujeres al Vivero municipal para que escojan su planta favorita. Par luego cada una de ellas la deberá trasplantar al macetero y así mismo cuidarla

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: Maceteros pequeños, Plantas, Tierra

TIEMPO: 3 horas

DÍA 4

TALLER: Obra con títeres



OBJETIVO: Valorar las potencialidades, expresiones artísticas y dotes naturales que posee cada uno de los adultos mayores a través del uso de los títeres.

ACTIVIDAD: Se procederá a interpretar una obra con la ayuda de títeres a fin de que los adultos mayores del centro de día San José puedan disfrutar de esta agradable actividad recreativa

DESARROLLO: Se les explicara de qué se trata la obra a los adultos mayores para de esta manera poder hacer una excelente obra de teatro

METODOLOGÍA: (GRUPAL)

MATERIALES: Títeres, Mesas, Pelucas, Vestimenta

TIEMPO: (3 horas)

DÍA 5

TALLER: Aeróbicos



OBJETIVO: Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

ACTIVIDAD: Reunir al grupo de adultos mayores, se explicara en que consiste la actividad y como se realizara, deben formar parejas

DESARROLLO: Primero se deberá hacer un calentamiento muscular con los adultos mayores durante 10 minutos, los aeróbicos durarán 40 minutos con un descanso intermedio de 10 minutos

METODOLOGÍA: Se va a trabajar de manera (INDIVIDUAL E GRUPAL)

MATERIALES: Grabadora, CD

TIEMPO: 1 hora

DÍA 6, 7, 8, 9

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación del adulto mayor a través de juegos

ACTIVIDAD: Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa, rompecabezas, crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas

DESARROLLO: Se explicara en qué consiste cada uno de los juegos para de esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera; GRUPAL Y INDIVIDUAL

MATERIALES: Casinos, Bolos, Raqueta, Bolas, Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas

TIEMPO: 2 horas

DÍA 10, 11

TALLER: Actividades Manuales

OBJETIVO: Valorar la creatividad, autoafirmación, exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Se trabajaría con lo que es plastinoterapia, Actividades Manuales

DESARROLLO: Que el adulto atreves de la plastilina realice lo que más le guste, así mismo se trabajara con lo que es reciclable haciendo casas, etc. y lo que se refiere a las semillas el adulto mayor ira pegando semillas en los dibujos que se le va dando

METODOLOGÍA: Se va a trabajar en dichas actividades de manera (INDIVIDUAL)

MATERIALES: Plastilina, Dibujos, Semillas, Revistas

TIEMPO: 2 horas y media

DÍA 12

TALLER: Actividades sensoriales



OBJETIVO: Proponer que ejerciten los órganos de los sentidos (visual, auditivo y táctil)

ACTIVIDAD: Videos (motivación)

DESARROLLO: Se los reunirá al grupo de adultos mayores en la sala para luego proyectarles un video de motivación, luego se les pedirá que de un comentario acerca del video

METODOLOGÍA: Se va a realizar la actividad de manera (GRUPAL)

MATERIALES: Computadora, Enfocador, Videos, Libro

TIEMPO: 1 hora

DÍA 13

TALLER: Actividades Físico – recreativas



OBJETIVO: Promover hábitos de vida saludable en los adultos mayores.

ACTIVIDAD: Caminar, Ejercicios de esquema corporal

DESARROLLO: Se les pedirá al adulto mayor que camine por las instalaciones del centro y luego haciendo movimientos de brazos, piernas, cabeza, etc.

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera tanto (GRUPAL), (INDIVIDUAL)

MATERIALES: Instalaciones del Centro

TIEMPO: 1 hora

DÍA 14, 15

TALLER: Actividades de animación



OBJETIVO: Disfrutar un momento de esparcimiento y alegría con los adultos mayores (juegos)

ACTIVIDAD: Dinámicas de grupo: Rondas, Juegos tradicionales: Trompo, Yoyo. Fichas.

DESARROLLO: Se les pedirá que hagan un círculo y al son de la música vamos haciendo los pasos que mi persona realiza. Se realizara un concurso entre varones y mujeres en quien hace bailara primero el trompo

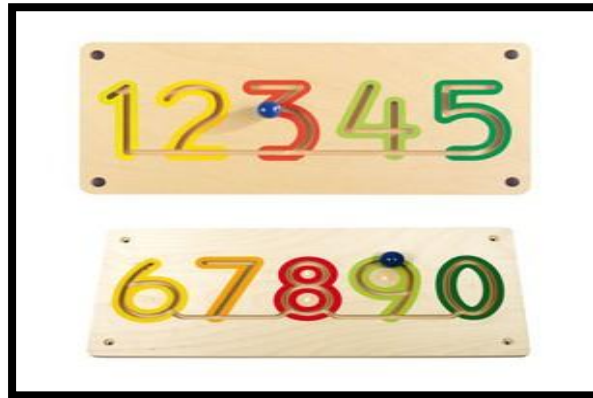
METODOLOGÍA: Actividades tanto :(GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: Grabadora, CD, Trompos, Yoyos

TIEMPO: 1 hora y media

DÍA 16

TALLER: Juego de cifras



OBJETIVO: Fortalecer la memoria y el pensamiento lógico del adulto mayor

ACTIVIDAD: A formar cifras

DESARROLLO: Se formarán equipos donde habrá equivalencia entre sí. Se va a decir una cifra, los integrantes de cada equipo formarán su cifra a una distancia de cinco a seis metros frente a su hilera. Ganará el equipo que primero termine correctamente.

METODOLOGÍA: Se va a realizar esta actividad de manera (GRUPAL)

MATERIALES: Tarjetas enumeradas

TIEMPO: 45 (min)

DÍA 17

TALLER: Darle la vuelta al tronco

OBJETIVO: Mejorar la movilidad articular y la rapidez de traslación

ACTIVIDAD: Se forman los participantes en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores.

DESARROLLO: A la señal que se les va a dar salen los primeros participantes y le dan la vuelta al tronco regresan y realizan el saludo deportivo detrás de la línea de llegada se incorporan al final de su equipo y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la misma operación.

METODOLOGÍA: Se realizará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: Marcadores

TIEMPO: 45 min

DÍA 18

TALLER: Ponte el sombrero



OBJETIVO: Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular

ACTIVIDAD: Los adultos mayores en parejas realizan un círculo alrededor de la mesa

DESARROLLO: Cuando comienza la música comienza a bailar las parejas y cuando pare la música uno del dúo debe coger un sombrero y ponérselo. Cuando comience el juego la instructora debe ir quitando sombreros hasta dejar uno.

METODOLOGÍA: Se realizará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: Sombrero, Grabadora, una mesa grande

TIEMPO: 45 min

DÍA 19

TALLER: Coloca tu fruta



OBJETIVO: Mejora la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento

Lógico

ACTIVIDAD: Se forman los equipos en hileras, a una distancia de 6 ó 7 metros se coloca la pizarra

DESARROLLO: Se les va indicando las frutas que hay que pegar por integrante del equipo # 1 plátano, # 2 mango, # 3 piña, etc. según los equipos, a la señal salen todos los primeros de cada equipo caminan rápido hasta donde está la cesta toman su fruta y a la señal se va caminando rápido hasta donde está la pizarra y la pegan, caminan de regreso rápido hasta donde está el próximo de su equipo para darle la salida mediante el saludo deportivo que es una palmada y luego así sale el abuelo # 2 a repetir la misma operación y el que llega se incorpora al final de su equipo.

METODOLOGÍA: Se desarrollará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: Frutas, Cesta, Pizarra grande

TIEMPO: 45 min

DÍA 20

TALLER: Ponte el collar



OBJETIVO: Ejercitar la rapidez de traslación y la movilidad de extremidades superiores e inferiores

ACTIVIDAD: Se forman los equipos en hileras y al frente de cada equipo a una distancia prudencial de 3 ó 5 metros se coloca un abuelo que va a tener el collar puesto y él hace la función de capitán de su equipo.

DESARROLLO: Los capitanes de su equipo salen a la señal de la instructora y se paran frente a su equipo se quitan el collar y se lo ponen al abuelo que tienen al frente, lo toman de la mano y lo llevan hasta donde se encontraba el capitán dejando al mismo y regresa el abuelo que tiene el collar a buscar al que le continúa de su equipo y repite la misma operación y así hasta que todos los integrantes de su equipo estén formados en el equipo de en frente.

METODOLOGÍA: Se desarrollará de la mejor manera (GRUPAL)

MATERIALES: semillas secas, hilo

TIEMPO: 45 min

DÍA 21

TALLER: Actividades sociales



OBJETIVO: Compartir con los adultos mayores la celebración de su cumpleaños y que recuerden el día de su nacimiento.

ACTIVIDAD: Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores

DESARROLLO: Se realizara la celebración de los cumpleaños de los adultos mayores en el salón del centro con la participación de todo el equipo multidisciplinario, Baile

METODOLOGÍA: Trabajó (GRUPAL)

MATERIALES:, pastel, globos, serpentinas, grabadora, Cd

TIEMPO: 45 min

DÍA 22

TALLER: Recordando tareas cotidianas



OBJETIVO: Utilizar las estrategias que posibiliten mantener una memoria activa en los adultos mayores

ACTIVIDAD: Se les dan tarjetas a los adultos mayores para ver qué tal esta su memoria

DESARROLLO: Se les presenta a los adultos mayores tarjetas con preguntas donde deben responder en voz alta la respuesta de las mismas.

Ejemplo: ¿Qué hiciste ayer en la noche?, ¿Qué hiciste hoy en la mañana?, ¿Qué tienes que hacer después de la sesión?

METODOLOGÍA: Se realizará de la mejor manera (INDIVIDUAL)

MATERIALES: tarjetas

TIEMPO: 30 min

DÍA 23

TALLER: Visita a un museo de la ciudad



OBJETIVO: Recordar la historia de nuestra ciudad

ACTIVIDAD: Mediante esta actividad recreativa podrán recordar mediante la visualización de maquetas existentes en el lugar las diferentes etapas por las cuales a atravesando nuestra ciudad desde los años 50 hasta la actualidad.

DESARROLLO: Salida con el grupo de adultos mayores al centro de la Ciudad de Loja para ir visualizando los cambios de nuestra Ciudad desde los años 50

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: láminas

TIEMPO: 3 horas

DÍA 24

TALLER: Actividades psíquicas y sensoriales



OBJETIVO: Identificar distintos elementos sensoriales

ACTIVIDAD: Tarjetas de cartulina – silla

DESARROLLO: Se los ubica a los adultos mayores en un círculo y la animadora se ubica en el centro y les enseña una cartulina con dibujos de diferente tamaño, la cual deberán reconocer y señalar, el adulto que acierte será aplaudido por los de más adultos mayores

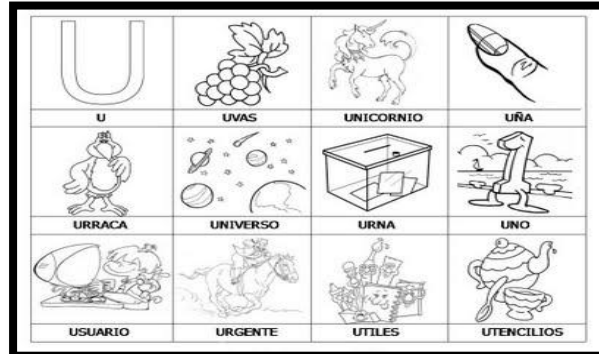
METODOLOGIA: Se trabajará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: tarjetas, sillas

TIEMPO: 1 hora

DÍA 25

TALLER: Actividades psíquicas y sensoriales



OBJETIVO: Ejercitar la visión y concentración, evitando retardar deficiencias mentales.

ACTIVIDAD: Identificar cada uno de los elementos que están en el círculo (frutas, animales, colores)

DESARROLLO: Se va a pedir a cada uno de los adultos mayores que pasen al frente y la animadora le va a solicitar que señale los animales que están en el círculo, y así sucesivamente van a participar todos.

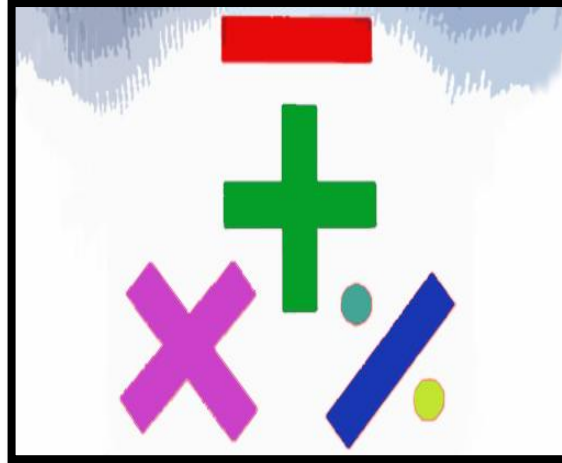
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (INDIVIDUAL)

MATERIALES: dibujo grande con objetos.

TIEMPO: 45 min

DÍA 26

TALLER: Olimpiadas matemáticas



OBJETIVO: Comprobar la discriminación visual y ejercitar la memoria en base a juegos matemáticos.

ACTIVIDAD: Hallar los números diferentes, signos matemáticos (suma, resta, multiplicación, división y raíz cuadrada)

DESARROLLO: Se los va a poner a los adultos mayores en grupo y se les entregara varias tarjetas matemáticas y deberán encontrar los números diferentes y los signos matemáticos, luego que hallen pasaran al frente y expondrán a los demás que están en el grupo, se les obsequiara un dulce a los participantes y se les va a felicitar por su participación

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL Y INDIVIDUAL)

MATERIALES: tarjetas de números y signos matemáticos, dulces

TIEMPO: 45 min

DÍA 27

TALLER: Vocabulario



OBJETIVO: Ejercitar la memoria a largo plazo del adulto mayor

ACTIVIDAD: Tarjetas de sílabas, nombre y significado de la misma

DESARROLLO: Se le va a explicar al adulto mayor que coja una tarjeta de la mesa y va a decir que sílaba es y luego la va a mostrar a los adultos mayores que están sentados y posteriormente un adulto mayor dirá un nombre con la misma sílaba, y nuevamente dirá el significado que tiene el nombre que dijo

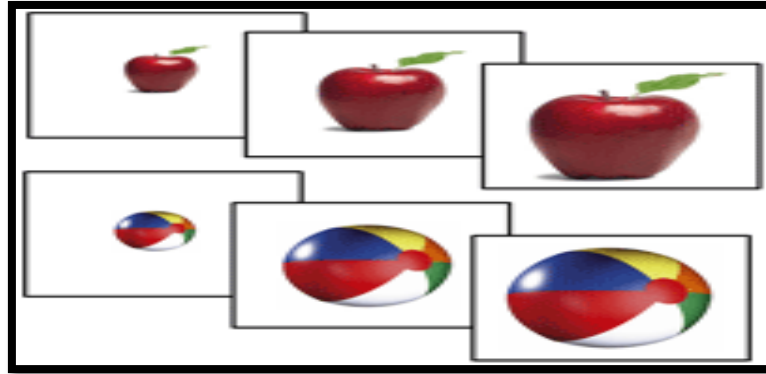
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: tarjetas de sílabas

TIEMPO: 45 min

DÍA 28

TALLER: Ejercicio de búsqueda



OBJETIVO: Clasificar tamaños, grande, mediano, pequeño (pelota, laminas, rectángulos, círculos)

ACTIVIDAD: Conocer la capacidad que tiene el adulto mayor de reconocer tamaños, colores, texturas

DESARROLLO: Se le presentara al adulto mayor cierta cantidad de objetos para que de esta manera los clasifique, como la instructora le vaya diciendo.

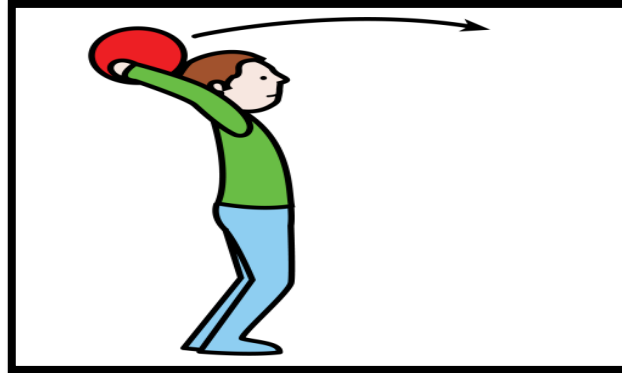
METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: láminas, círculos, rectángulos, pelotas

TIEMPO: 45 min

DÍA 29

TALLER: Juegos físicos



OBJETIVO: Lograr la agilidad y rapidez del adulto mayor

ACTIVIDAD: Pasar la pelota por encima de la cabeza

DESARROLLO: Se conforman dos equipos y se forman en hilera el primero de cada equipo tienen unas pelotas en la mano y a la señal de la instructora debe ir pasando encima de la cabeza hasta el último jugador se puede variar y pasarlo por debajo de las piernas

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: pelotas.

TIEMPO: 45 min

DÍA 30

TALLER: Los juegos calmantes



OBJETIVO: Aplicar juegos tradiciones con el propósito de aprovechar el tiempo libre y potencialidades de cada adulto mayor

ACTIVIDAD: “La papa caliente”

DESARROLLO: Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3 mts. Aproximadamente se sitúa un adulto mayor frente a cada equipo. El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal de la instructora saldrá caminando con pasos rápido al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente.

Ganará el equipo que primero termine y esté organizado

Regla: No se puede caer el objeto de la cuchara.

Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.

METODOLOGÍA: Se trabajará de manera (GRUPAL)

MATERIALES: cuchara, papa

TIEMPO: 45 min

DÍA 31, 32

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Desarrollar en los adultos mayores la habilidad de ordenar piezas sueltas y a su vez la motricidad fina

ACTIVIDAD: Rompecabezas, crucigramas, Juegos de concentrarse: laminas

DESARROLLO: Se explicara en qué consiste cada uno de los juegos para d esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera; GRUPAL Y INDIVIDUAL

MATERIALES:: Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas

TIEMPO: 2 horas

DÍA 33, 34

TALLER: Actividades lúdicas (psíquicas)



OBJETIVO: Desarrollar destrezas a través de los juegos, como medio de diversión de los adultos mayores.

ACTIVIDAD: Juegos de mesa son: barajas, Juegos de salón: bolos, tenis de mesa

DESARROLLO: Se explicara en qué consiste cada uno de los juegos para d esta manera desarrollar con éxito cada uno de los juegos de mesa, juegos de salón, juegos de concentración

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: Casinos, Bolos, Raqueta, Bolas, Rompecabezas, Hojas de crucigramas, Laminas

TIEMPO. 2 horas

DÍA 35

TALLER: Hoy es un día especial



OBJETIVO: Expresar sus ideas y vivencias a través de los procedimientos pictóricos.

ACTIVIDAD: Pintemos un cuadro

DESARROLLO: Agrupamiento de los adultos mayores en el salón, luego se les entregara los dibujos a cada uno de ellos, así mismo las acuarelas y pinceles, va hacer un dibujo libre, cuando ya terminen de pintar se les preguntara a cada uno el significado de su dibujo y como se sintieron al realizarlo

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: laminas, acuarelas, pinceles.

TIEMPO. 40 min

DÍA 36

TALLER: Olimpiadas matemáticas



OBJETIVO: Mejorar la atención despertando el interés de cada uno de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Psíquicas - Sensoriales

DESARROLLO: Los adultos mayores deben estar en grupos y se les va a entregar varias tarjetas matemáticas y deben encontrar las respuestas: ejemplo: sumas, hallar números diferentes, nombres de figuras geométricas. Etc.

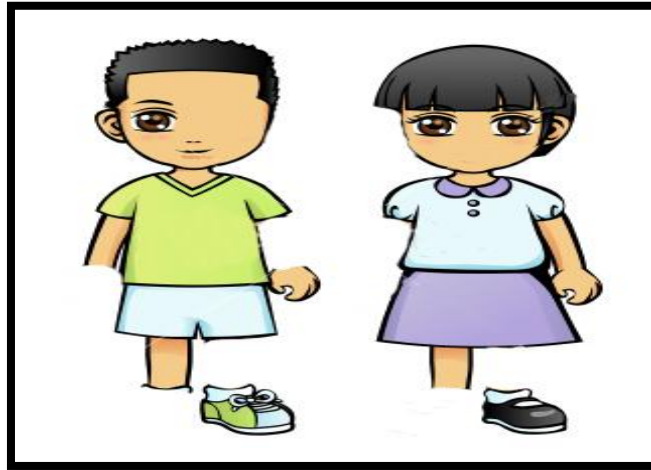
METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: láminas con dibujos y operaciones, hojas.

TIEMPO. 40 min.

DÍA 37

TALLER: Aprendamos a mirar



OBJETIVO: Ubicar la atención e interés de cada uno de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Descubrir en los dibujos la parte incompleta

DESARROLLO: Los adultos sentados en un círculo, la animadora colocara tarjetas de cartulina con sus respectivos dibujos incompletos los cuales el adulto mayor deberá descubrir, participara uno por uno.

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: láminas con dibujos incompletos.

TIEMPO. 40 min

DÍA 38

TALLER: Ejercicios de Pronación vs. Supinación



OBJETIVO: Fortalecer los músculos de piernas y brazos, para así poder realizar el ejercicio exitosamente.

ACTIVIDAD: Flexiones de los brazos, piernas.

DESARROLLO: Se les pide a los adultos mayores que se sienten en un círculo con sus sillas y luego se les va indicando al grupo la actividad que vamos a realizar como va hacer el movimiento de los brazos, piernas y van hacer después solos.

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: grabadora, Cd, botellas

TIEMPO. 45 min

DÍA 39

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Mantener los adultos mayores el huevo durante todo el recorrido

ACTIVIDAD: El huevo y la cuchara

DESARROLLO: Se pondrán en dos filas hombres y mujeres el primer adulto mayor de cada fila toma un huevo con la cuchara, camina sin tocar el huevo ni dejarlo caer hasta el extremo opuesto y vuelve dándole al segundo adulto mayor la cuchara y este seguirá la secuencia hasta que caiga el huevo o termine la caminata.

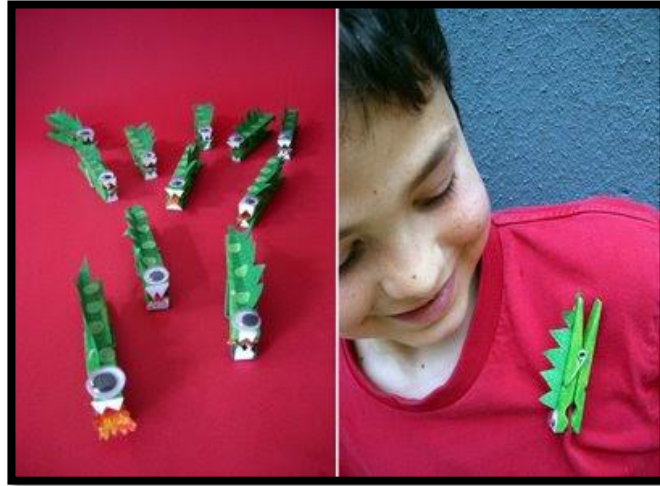
METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: huevos, cucharas.

TIEMPO. 45 min

DÍA 40

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Mejorar la agilidad de los movimientos precisos y la coordinación de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Juego de las pinzas

DESARROLLO: Se formara dos grupos de adultos mayores, uno de ellos estará sentado en una silla, mientras que sus compañeros de su equipo estarán en frente con una pinza en la mano, y con una canasta estarán un número de pinzas, ganara el grupo que coloque más rápido las pinzas en la vestimenta del compañero que está en la silla

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: pinzas

TIEMPO. 45 min

DÍA 41

TALLER: Juegos recreativos



OBJETIVO: Observar la agilidad u rapidez de los adultos mayores

ACTIVIDAD: Pasar el globo

DESARROLLO: Se dividirán grupos con igual número y se formaran columnas, el primero de cada grupo tendrá en sus manos un globo, el juego será el que tiene el globo lo pasa girando al cuerpo por el lado derecho o izquierdo dándole al compañero de atrás. El globo llegara hasta el final y este caminara a ubicarse al principio y ejecutaran lo mismo, hasta llegar a una línea marcada a cierta distancia, ganara el primer grupo que cruce la línea

METODOLOGÍA: Se va a realizar de manera: (GRUPAL E INDIVIDUAL)

MATERIALES: globos de colores

TIEMPO. 45 min

DÍA 42

TALLER: Actividades sociales



OBJETIVO: Homenajear a las valiosas contribuciones tanto de las madres como de los padres.

ACTIVIDAD: Fomentar la integración de cada uno de los adultos mayores

DESARROLLO: Se realizara la celebración del día de la madre y padre de los/as adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ”, se realizara en el salón del hogar con la colaboración de la hermanas misiones sociales de la Iglesia, Baile

METODOLOGÍA: Trabajo (GRUPAL)

MATERIALES: grabadora, pastel, globos, serpentinas

TIEMPO: 1 Hora

DÍA 43

TALLER: Aplicación del Pos- test (Cuestionario de perfil de estilos de vida)

TIEMPO: 4 horas

DÍA 44

TALLER: Aplicación del Pos- test (Cuestionario de perfil de estilos de vida)

TIEMPO: 4 horas

DÍA 45

TALLER: Agradecimiento y Despedida final con los adultos mayores

TIEMPO: 3 Horas

VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA

Para validar la propuesta se realizará un diagnóstico en donde se utilizará el cuestionario de perfil (PEPS-I) el mismo que permitirá valorar los estilos de vida en el adulto mayor como tal: Nutrición: Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo de Estrés, Soporte Interpersonal, Autoactualización, utilizando como estrategia la aplicación de un taller de actividades recreativas que tiene como objetivo mejorar los estilos de vida en el adulto mayor, finalmente se replicará nuevamente el cuestionario de perfil (PEPS-I) para verificar si la estrategia aplicada favoreció al adulto mayor.

f. METODOLOGÍA

El tipo de estudio del presente trabajo de investigación es mixto, es decir cuanti-cualitativo, además es:

Descriptivo porque Buscará especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cual otro fenómeno que sea sometido a análisis. La aplicación de este método servirá, para la interpretación racional y análisis objetivo de la información recogida a través del instrumento aplicado a los adultos mayores para medir los estilos de vida con el Cuestionario de perfil (PESP.-I), además, en la verificación de objetivos y redacción final del informe de investigación.

Correlacional porque estudiará las relaciones entre variables dependiente e independiente, ósea se estudia la correlación entre las dos variables. El propósito principal de los estudios correlacionados es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas

Permitirá estudiar las relaciones tanto de la variable dependiente como independiente

Variable independiente

Actividades Recreativas

Variable dependiente

Estilos de Vida

Explicativo porque va más allá de la descripción de conceptos y fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos y sociales

Accederá a explicar por qué el adulto mayor no tiene un buen estilo de vida debido a las condiciones que presenta cada adulto mayor

MÉTODOS TEÓRICOS

Dentro de los teóricos se emplearan:

Se utilizará el **método analítico**: Como proceso lógico, consciente y ordenado, admitirá el estudio detallado de la información obtenida mediante la aplicación del cuestionario de perfil de estilo de vida (PESP-I), facilitando tener un conocimiento amplio de la realidad socio educativa de la institución

Método Sintético

Luego del análisis crítico de los indicadores considerados en los instrumentos de investigación, que permitirá el planteamiento de las conclusiones y lineamientos alternativos

Método Inductivo – Deductivo

Permitirá hacer generalizaciones en base a la información empírica de los aspectos particulares investigados.

Inductivo para analizar la información particular luego de hacer el análisis se establece relacionar entre la información recolectada; para de esta manera poder generalizar y establecer conclusiones de carácter general.

Método Lógico

Aprobará durante el proceso conocer a fondo la realidad del adulto mayor en relación a las actividades recreativas diarias que realiza y la realización del marco teórico

Método Descriptivo

Consistirá en la observación de hechos, fenómenos y casos. Realizando el análisis teórico de los resultados de la investigación, mediante la recolección, clasificación, tabulación, presentación en forma gráfica, análisis e interpretación de los datos obtenidos

Método Histórico

Se utilizara para basarse en tema anteriormente estudiado sirviendo de apoyo y guía y de esta manera ejecutar una correcta investigación permitiendo a la vez probar afirmaciones hechas en investigaciones anteriores

Método Hermenéutico

Se realizará para el planteamiento del marco teórico y a su vez para la interpretación de los resultados obtenidos durante el trabajo realizado.

Método Dialéctico

Se lo utilizará de forma global para la redacción de todo el proyecto de investigación, este método ayudará en la aplicación del Cuestionario de Perfil (PESP-I) para valorar los estilos de vida del adulto mayor antes y después de la aplicación de la propuesta además se lo utilizara para llevar el registro diario de las actividades que permitirá tener la debida evidencia del trabajo desarrollado en donde se detallará las acciones como parte del proyecto.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Se utilizó la **observación** para saber con exactitud los problemas que existen en el adulto mayor que reside en dicho centro, para de esta manera desarrollar mi tema y a su vez la problemática

Se manejará el **Cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS-I)** con el propósito de sacar lo que es la muestra con la que se va a trabajar

Se contará con un **registro diario de actividades** para verificar y evaluar el proceso, y a su vez se llevara un registro individual por cada adulto mayor.

MÉTODOS DE NIVEL ESTADÍSTICO

Se utilizará la **estadística descriptiva** para poder hacer correctamente las tabulaciones y frecuencias del instrumento aplicado y a su vez permitirá redactar las conclusiones y recomendaciones de la propuesta diseñada.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN: 6 Adultos Mayores

MUESTRA: 6 adultos mayores y el criterio de la muestra es no probabilística o dirigida por que se utilizará el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) para seleccionarla.

POBLACIÓN	6 adultos mayores
MUESTRA	6 adultos mayores

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS			
HUMANOS			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estudiante de Psicorrehabilitación y Educación Especial ✓ Docentes Universitarios ✓ Personal Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso ✓ Adultos mayores del Hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso 			
	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS MATERIALES			
Servicio de internet	80	1.00	80.00
Reproducción de cuestionario	30 (Hojas)	0.10	3.00
Material bibliográfico	200	10	20.00
Reproducción de test	60 (hojas)	0.10	6.00
Casinos	5	0.70	3.50
Bolos	1	10.00	10.00
Plastilina	3	1.50	4.50
Raqueta	2	5.00	10.00
Rompecabezas	10	2.00	20.00
Pelotas	2	1.00	2.00
Impresiones de laminas	100 (hojas)	0.25	25.00
Infocus	1 (alquiler)	10.00	10.00
Transporte	300	1.00	300
Trompos	10	1.00	10.00
Yoyos	10	1.00	10.00
Títeres	10	2.00	20.00
Maceteros pequeños	5	1.00	5.00
Plantas	5	1.50	7.50
Pelucas	5	2.50	12.50
Reproducción de tesis	2000	0.02	400
Empastado de tesis	4	7.00	28.00
Documentación para el grado	50	2.00	100
Varios (materiales para actividades)			50.00
Imprevistos			50.00
TOTA			1187.00

FINANCIAMIENTO:

Los costos incurridos en el presente trabajo de te tesis serán de responsabilidad de la autora

i. BIBLIOGRAFÍA

Anónimo (2010). Definición de Adulto Mayor. Definición abc. Recuperado de:
<http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor>.

Anónimo (2000). Estilos de Vida. Recuperado de:
http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html

Anónimo (2011). Estilo de vida Sedentarismo.Seminario Colon Doce.
Recuperado de: <http://www.colonbuenosaires.com.ar/semanariocolondoce/cgi-bin/hoy/archivo/2011/00000318.html>

Anónimo (2011). Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Programa Recreativo para adultos mayores. Recuperado de:
<http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/324>

Bornas Xavier. (2010) Autocontrol y estilos de vida Saludable. Madrid, Editorial: PSICOM

Carrasco Meza, Víctor Hugo. Recomendaciones para un vejez activa del adulto mayor. Chile, Editorial: Gerente Activa.

Caluña, J., Escobar, J., Ushca, C. (2011). Estilos de vida en los pacientes hipertensos adultos y adultos. Universidad Estatal de Bolivar, Ecuador

Camerino, O.,_ Castañer, M. (2002). Mil 1 ejercicios y juegos de recreación. Madrid. Editorial: Paidotribo.

Chaney, David. (2003).Estilos de Vida, Madrid, Editorial: Talasa.

Duncan, P. (1986). Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública.

Durá Rocha, Laura Rocha, (2013). La Vejez en Movimiento, Editorial: Dunken.

Guerrero Luis, R. (2010). Estilos de Vida y Salud. Universidad de los Andes, Argentina.

Lezama, C. (2000) Papel del recreador en la sociedad contemporánea

Maya, Luz Helena (2001), Los estilos de vida saludables, componente de la calidad de vida Costa Rica

Ministerio de Salud. (2014). Área Tercera Edad y Recreación. Buenos Aires: Baldomero Sommer

Moreno, Inés. (2006- 2010). Actividades recreativas. Buenos Aires Editorial Biblioteca Nacional de Maestro.

Murillo, Julio Cesar (2003), talleres recreativos para adultos mayores, Bogotá Colombia, Editorial: San pablo (SELARE)

Palacios, F. (2014). ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS EN EL ADULTO MAYOR. Enfermería Geriátrica, México

Parea Quesada, R. (2004). Educacion para la salud, resto de nuestro tiempo. Editorial: Diaz de Santos

Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba

Pszemiarower, N.P. y Pszemiarower S.N. (1992) Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. En Revista Geriátrica

Pérez Sánchez, Aldo. (1997). Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos. México. Editorial: IPN.

Pico Merchán, Beatriz Eugenia. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores, Colombia

Ramos Prieto, Osvaldo. (2004) Envejecimiento y salud.

Ramos Prieto, Osvaldo. (2008). Palabras mayores. La habana (Cuba), Editorial: Científico – Técnica.

Rogelia, P. Q. (2004). Educacion para la salud , reto de nuestro tiempo. Madrid Editorial: Dias de Santos

Schwartzmann, L. (2003). Calidad de Vida relacionada con la salud. Chile Editorial: Aspectos conceptuales.

Zamora, R. y García M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial: Ciencias Sociales.

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	REVISION DE LITERATURA	OBJETIVOS	MÉTODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR “ESTANCIA DE PAZ” FRANCISCO VALDIVIESO” DEL BARRIO LANDANGUI DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN LOJA, EN EL PERIODO MARZO – JULIO 2015	¿Cómo mejorar el estilo de vida a través de las actividades recreativas en el adulto mayor del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso” del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo Marzo – Julio 2015	ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR Definición <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Caminata • Tipos de caminata • Natación • Evitar el consumo de tóxicos • Evitar el consumo de alcohol • Consumo de tabaco • Dimensiones del estilo de vida • Problemas en el estilo de vida del adulto mayor 	OBJETIVO GENERAL Mejorar los estilos de vida a través de las actividades recreativas en el adulto mayor del hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo Marzo – Julio 2015	Dialéctico Hermenéutico Sintético Analítico Deductivo Histórico	Observación Cuestionario de estilos de vida Registro de actividades	Determinación de la efectividad del taller de actividades recreativas del adulto mayor para mejorar los estilos de vida Que el adulto mayor se sienta útil en el desarrollo de cada una de las actividades
		ADULTO MAYOR <ul style="list-style-type: none"> • Definición • Clasificación del adulto mayor por grupos • Periodos y ciclos del envejecimiento • Ciclos del envejecimiento • Edades del envejecimiento 	OBJETIVOS ESPECIFICOS Establecer los referentes teóricos y metodológicos de las actividades recreativas que tienen relación con el estilo de vida del adulto mayor del hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo Marzo – Julio 2015	Dialéctico Hermenéutico Sintético Analítico Deductivo Histórico	Observación	Construcción y Elaboración de la Revisión de Literatura Diseño de materiales y métodos
		PROBLEMAS EN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR <ul style="list-style-type: none"> • Insomnio • Depresión • Estrés • Dieta balanceada • Falta de higiene personal • No realizar actividades de ocio o aficiones • Falta de relaciones interpersonales • Ansiedad • Desarrollo de la crisis 	Valorar el nivel de estilo de vida del adulto mayor del hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo	Científico Analítico Descriptivo Explicativo Estadística-Descriptiva	Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) Cuadros y gráficos estadísticos	Determinación de los estilos de vida del adulto mayor del centro de día “San José” Tabulación de los datos recabados, representación gráfica, análisis e

		<ul style="list-style-type: none"> Contaminación ambiental Cuestionario de perfil de estilos de vida (PESP-I) 	Marzo – Julio 2015		Análisis e interpretación	interpretación
		<p>ACTIVIDADES RECREATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades recreativas Clasificación de las actividades recreativas Niveles de la creatividad Beneficios de las actividades recreativas 	Elaborar un taller de actividades recreativas que permiten mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo Marzo – Julio 2015	Científico Analítico Explicativo Deductivo Sintético Inductivo Histórico	Actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor	Elaboración de un taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor
		<p>ESTRATEGIA DE LA PROPUESTA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Taller de actividades recreativas Justificación Objetivo general Objetivo específico Actividades Desarrollo Metodología Recursos 	Aplicar el taller de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo Marzo – Julio 2015	Analítico descriptivo Sintético Hermenéutico Deductivo	Actividades recreativas Registro diario de actividades	Mejorar el estilo de vida del adulto mayor a través del taller de actividades recreativas en el Centro de día San José de la Ciudad de Loja, en el período Marzo – Julio 2015
		<p>VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA</p>	Validar la eficacia de la aplicación del taller para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar “Estancia de paz” Francisco Valdivieso del Barrio Landangui de la Parroquia Malacatos del cantón Loja, en periodo Marzo – Julio 2015	Analítico Descriptivo Sintético Inductivo Dialectico Estadístico descriptivo Estadístico inferencial	Post-test del Cuestionario (PEPS-I) que evalúa los estilos de vida del adulto mayor	La efectividad del taller de actividades recreativas que se plasma en mejoramiento de los estilos de vida del adulto mayor, el cual es verificado con el pos- test del cuestionario (PESP-I) aplicado a los participantes de la investigación

ANEXO 2: REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES

Hogar:

Fecha:

Hora de inicio:

Hora de culminación:

ACTIVIDAD: Presentación Dinámica				
	Nombres y Apellidos	Adquirido	No adquirido	En proceso
1				
2				
3				
4				
5				
6				

ANEXO 2. REGISTRO GENERAL

ACTIVIDADES	INDICADORES		
	Cumplió	No cumplió	En proceso
Presentación por parte de la estudiante Juliana Vivanco (dinámica)			
Elaboración de un masetero			
Obra con títeres			
Aeróbicos			
Actividades lúdicas (psíquicas)			
Actividades Manuales (Actividades Manuales)			
Actividades sensoriales (video)			
Actividades Físico – recreativos (caminata)			
Actividades de animación (rondas, juegos tradicionales)			
Juego de cifras (formar cifras)			
Darle la vuelta al tronco			
Ponte el sombrero			
Coloca tu fruta			
Ponte el collar			
Actividades sociales (celebración de cumpleaños)			
Recordando tareas cotidianas			
Visita a un museo			
Actividades psíquicas y sensoriales			
Olimpiadas matemáticas			
Vocabulario			
Ejercicio de búsqueda			
Juegos físicos			
Los juegos calmantes			
Hoy es un día especial			
Aprendamos a mirar			
Ejercicios de Pronación vs. Supinación			
Juegos recreativos			
Actividades sociales			
Aplicación del pos test			
Aplicación del pos test			
Despedida final			

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE.....

EDAD.....**SEXO**.....

FECHA DE APLICACIÓN.....

1= NUNCA; 2= A VECES; 3= FRECUENTEMENTE; 4= RUTINARIAMENTE

ITEMS		1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana				
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre				
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida				
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales				
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Se siente feliz y contento (a)				
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana				
14	Come tres comidas al día				
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud				
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales				
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros				
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud				
21	Mira hacia el futuro				
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión				
23	Es consciente de lo que le importa en su vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción				
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación				
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud				
29	Respeto sus propios triunfos				
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos				
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado				

33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ve cada día como interesante o desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir				
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.				
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Es realista en sus metas que se propone				
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)				
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Creer que su vida tiene un propósito				

ANEXO 2: DIAGNOSTICO

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Farita Enith Reinoso

EDAD: 73 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida			X	
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros		X		
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro		X		
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos		X		
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos			X	
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)			X	
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			

37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida			X	
38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.		X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone		X		
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Crees que su vida tiene un propósito		X		

Total 87: que equivale a un Bajo estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Rafaela Robles Rivera

EDAD: 90 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)		X		
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida		X		
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros		X		
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro	X			
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida	X			
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti		X		
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción		X		
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeta sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos		X		
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X			
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			

37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida		X		
38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.	X			
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros		X		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud		X		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)		X		
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 70: que equivale a un Bajo estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: María Ángeles Assen

EDAD: 77 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos		X		
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida		X		
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)				X
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros	X			
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro		X		
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti		X		
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción	X			
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos		X		
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida		X		

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.	X			
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros		X		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X			
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)		X		
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 71: que equivale a un Bajo estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Héctor Gómez Llata

EDAD: 76 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento		X		
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida		X		
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales		X		
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud		X		
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros	X			
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro		X		
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti		X		
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción	X			
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación		X		
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos		X		
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos	X			
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives		X		
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X			
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir		X		
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X			

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.		X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X			
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone		X		
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)		X		
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 81: que equivale a un Bajo estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Adolfinia Ocampo Rojas

EDAD: 85 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos		X		
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida	X			
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida		X		
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales	X			
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros	X			
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro	X			
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida	X			
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti		X		
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción	X			
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos		X		
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante	X			
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X			

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.	X			
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)		X		
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)		X		
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 67: que equivale a un Bajo estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Luz María Castillo

EDAD: 98 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)	X			
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida	X			
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)	X			
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día		X		
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales	X			
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros	X			
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro	X			
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida	X			
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X			
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción	X			
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos	X			
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante	X			
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X			
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X			

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.	X			
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	X			
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X			
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X			
48	Creer que su vida tiene un propósito	X			

Total 51: que equivale a un Bajo estilo de vida

ANEXO 3: EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL TALLER Día 1

Actividad: Elaboración de un masetero

Objetivo: Que los adultos conozcan nuevas plantas existentes en el vivero al mismo tiempo que les permitirá respirar un aire puro, lo cual mejorara su circulación y su aparato respiratorio permitiendo así mejorar también su estilo de vida.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de una masetero, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 2

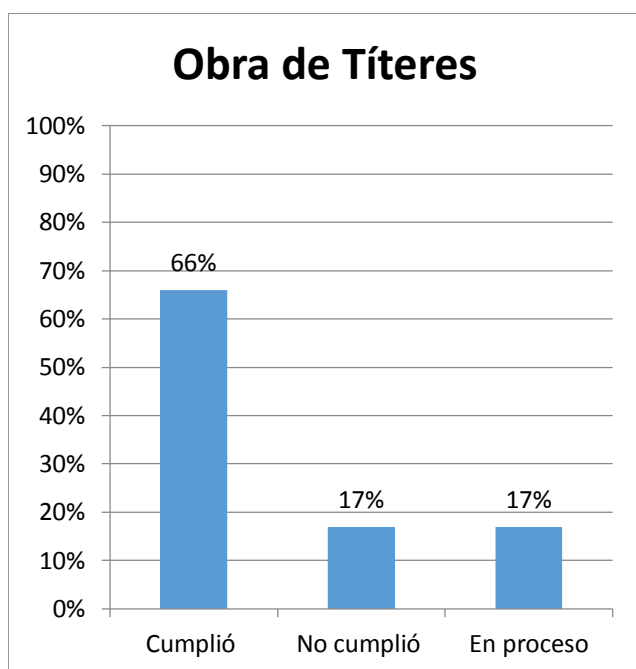
Actividad: Obra con títeres

Objetivo: Con el fin de ver en el adulto mayor cada una de sus potencialidades, expresiones artísticas y dotes naturales que posee cada uno de ellos.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfin Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de obra de títeres, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 3

Actividades: Aeróbicos

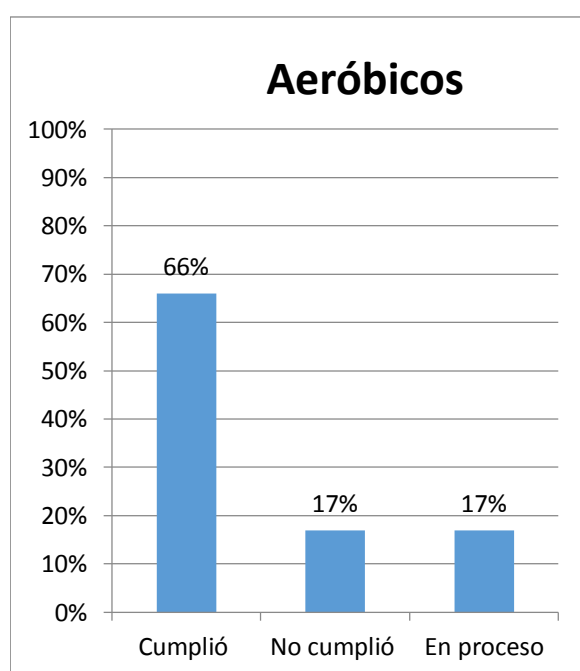
Objetivo: Con el propósito de fomentar las relaciones interpersonales de los adultos mayores

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de obra de titeres, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 4

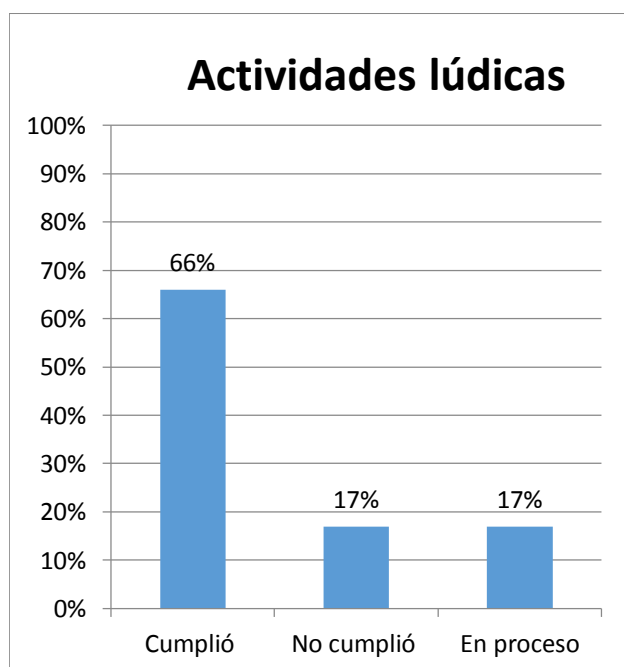
Actividad: Actividades lúdicas (psíquicas) bolos, casino

Objetivo: Con el fin de ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación y la inteligencia del adulto mayor.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de actividades lúdicas (bolos, casino), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 5

Actividad: Actividades lúdicas (psíquicas) crucigramas, rompecabezas

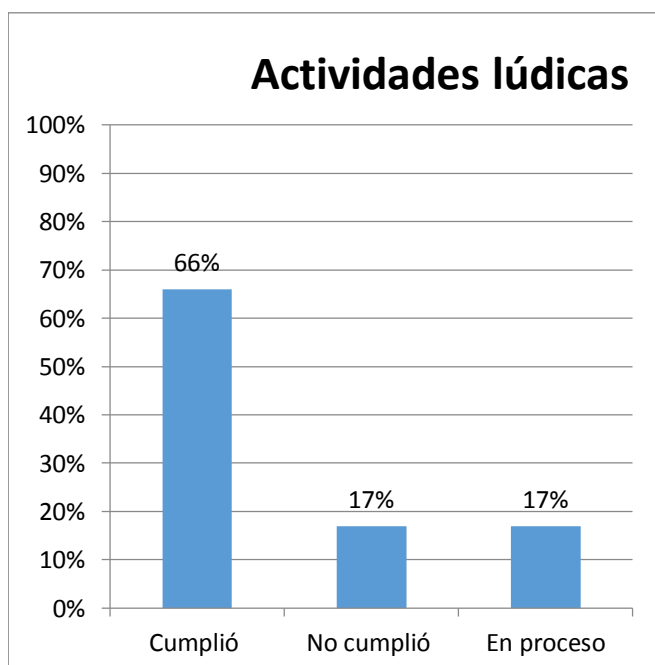
Objetivo: Con el fin de ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación y la inteligencia del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			X
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades lúdicas (crucigramas, rompecabezas), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 6

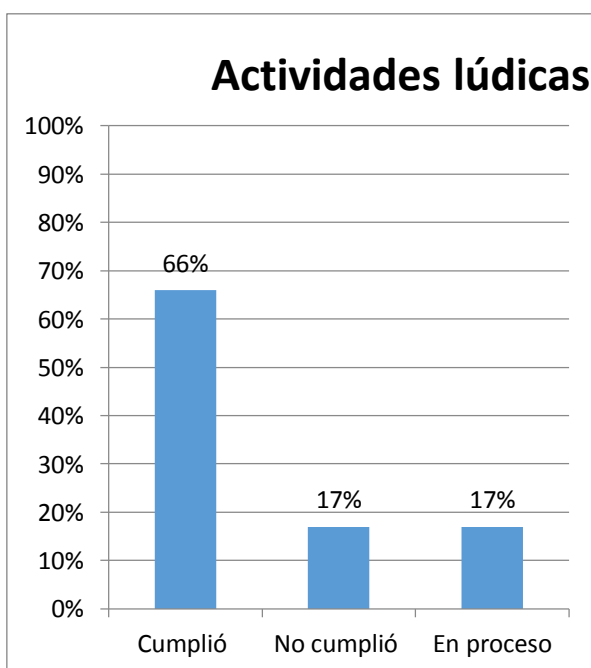
Actividad: Actividades lúdicas (psíquicas) crucigramas, rompecabezas

Objetivo: Con el fin de ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación y la inteligencia del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades lúdicas (crucigramas, rompecabezas), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 7

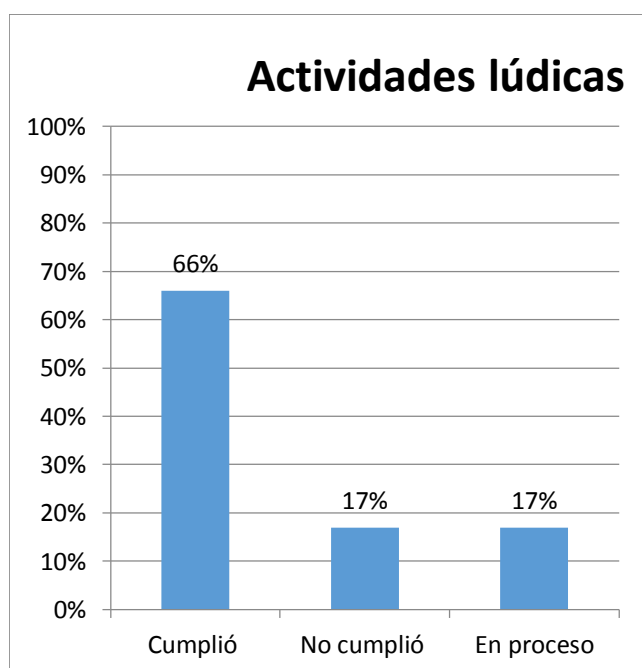
Actividad: Actividades lúdicas (psíquicas) tenis de mesa.

Objetivo: Con el fin de ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación y la inteligencia del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades lúdicas (tenis de mesa), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 8

Actividad: Actividades Manuales (Actividades Manuales) plastinoterapia)

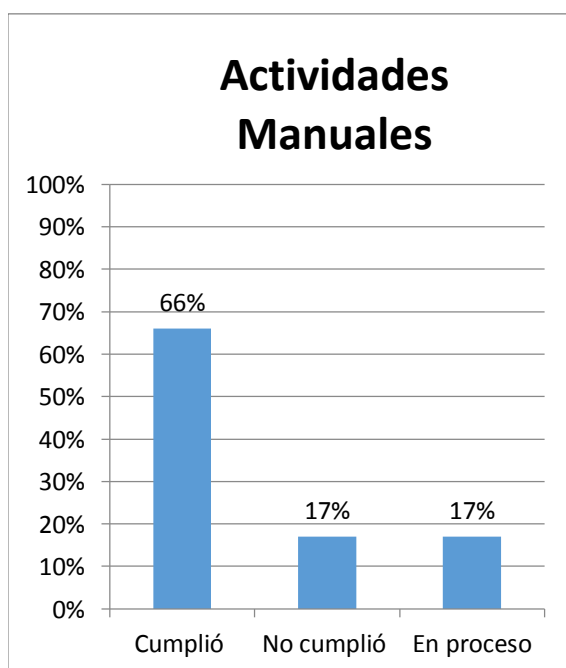
Objetivo: Fortalecen la creatividad, la autoafirmación y la exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			X
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades manuales (plastinoterapia) aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 9

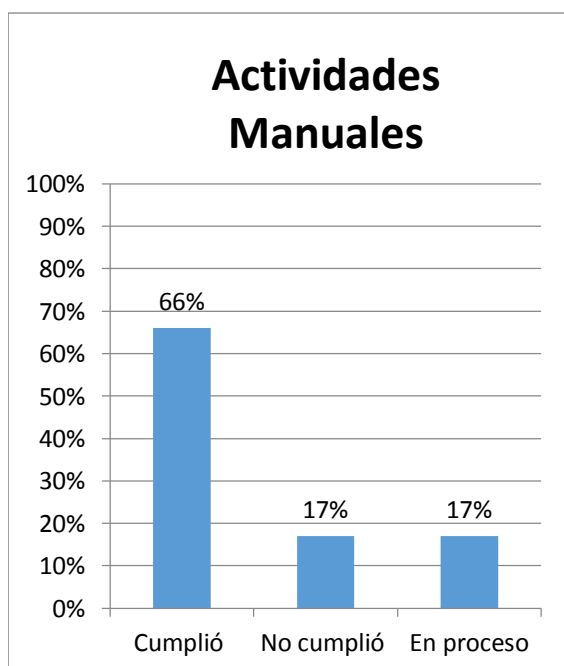
Actividad: Actividades Manuales (Actividades Manuales) pegado de granos

Objetivo: Fortalecen la creatividad, la autoafirmación y la exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades manuales (pegado de granos) aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 10

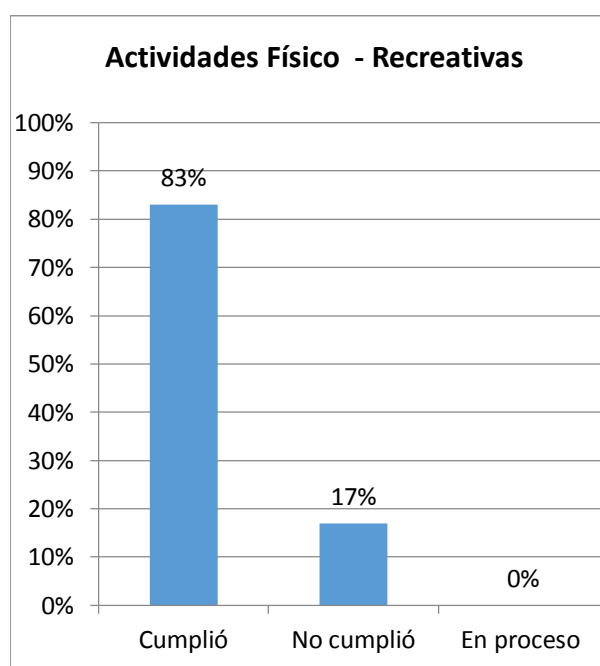
Actividad: Actividades Físico – recreativos (caminata, ejercicios de esquema corporal)

Objetivo: Con el objetivo de que el adulto mayor se fortalezca a través de su propia exploración de su cuerpo.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas	X		
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	5	83%
No cumplió	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades manuales (pegado de granos) aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 11

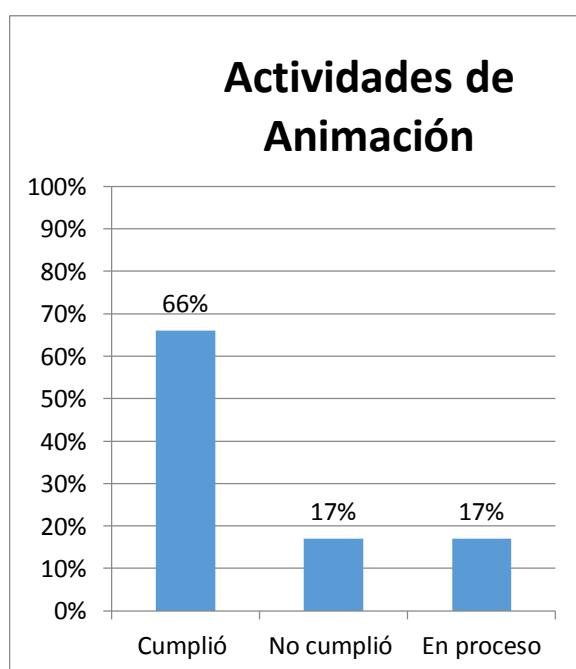
Actividad: Actividades de animación juego fichas de colores

Objetivo: Con el objetivo de mantener un momento de esparcimiento y alegría con los adultos mayores.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			X
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades de animación de juego de fichas de colores aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 12

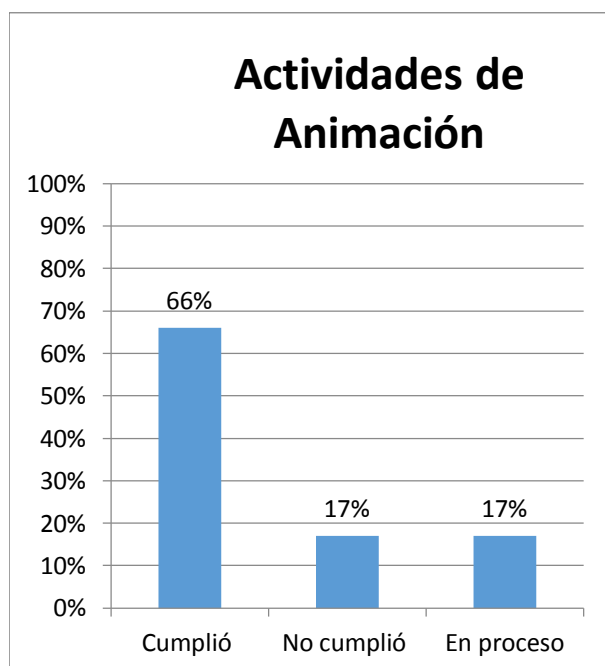
Actividad: Actividades de animación pintado de acuarelas

Objetivo: Estimular el tacto, la visión y a su vez ejercitar los dedos

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de las actividades de animación de juego (pintado con acuarelas) aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 13

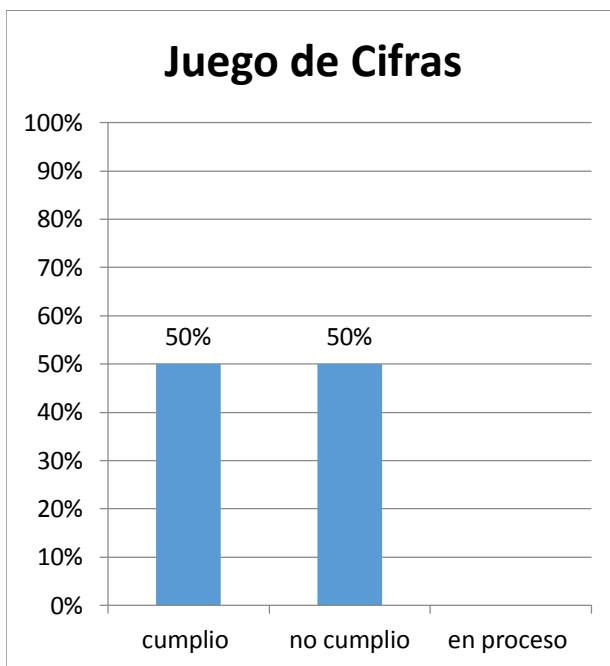
Actividad: Juego de cifras (formar cifras)

Objetivo: Fortalecer la memoria y el pensamiento lógico

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera		x	
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	3	50%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad de juegos de cifras aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 14

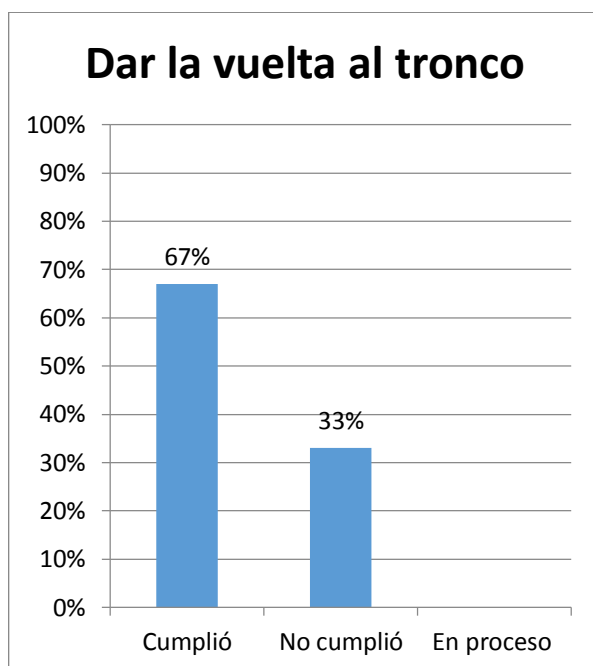
Actividad: Darle la vuelta al tronco

Objetivo: Mejora la movilidad articular y la rapidez de traslación

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad dar la vuelta al tronco, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 15

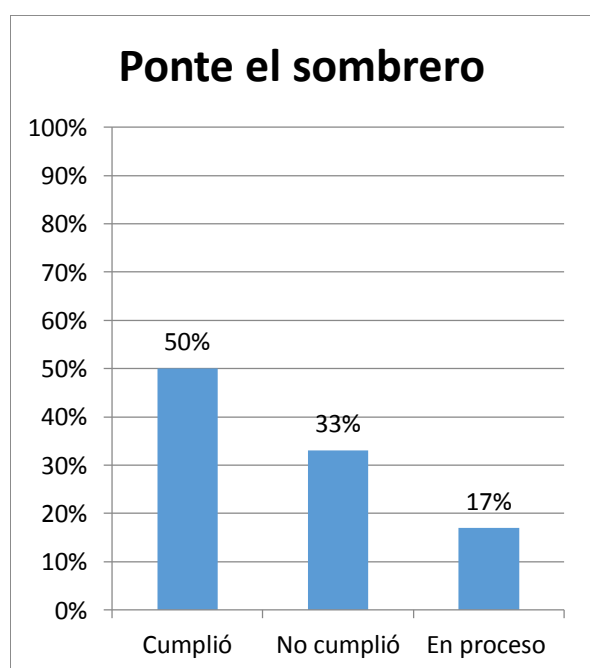
Actividad: Ponte el sombrero

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata			x
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad ponte el sombrero, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 16

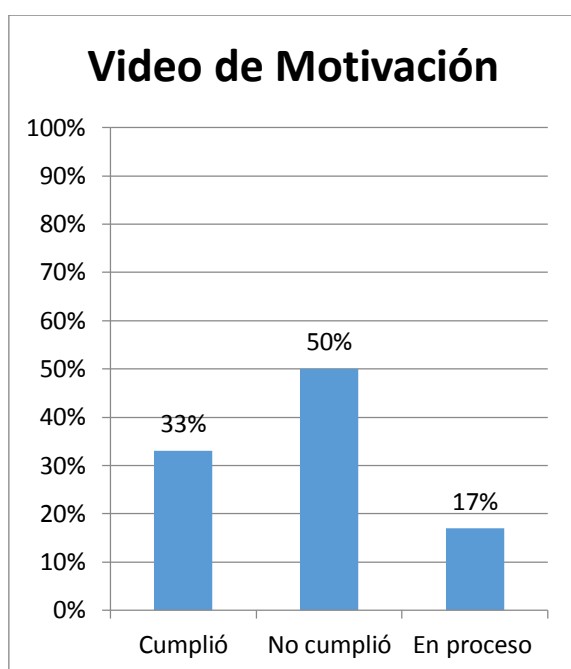
Actividad: Actividades sensoriales (video)

Objetivo: Que el adulto mayor ejercite los órganos de los sentidos ya sea nivel visual, auditivo y táctil

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen		x	
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas	x	x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata			x
5	Sra. Rafaela Robles Rivera			
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	2	33%
No cumplió	3	50%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividades sensoriales (video de motivación), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 17

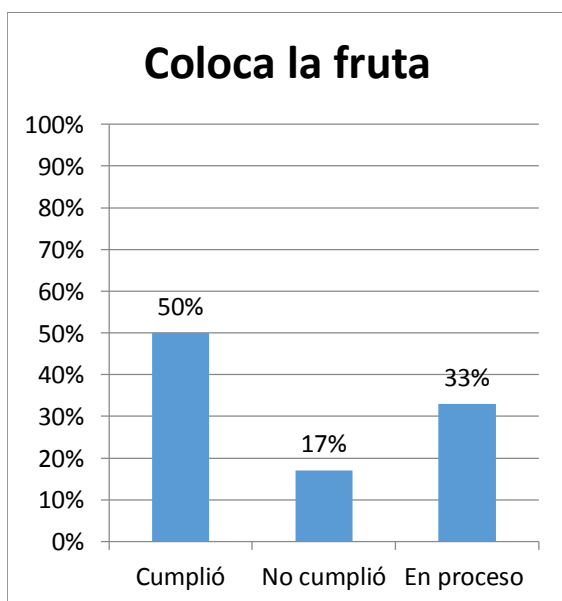
Actividad: Coloca tu fruta

Objetivo: Mejora la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento lógico

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera			x
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	1	17%
En proceso	2	33%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad coloca la fruta, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 18

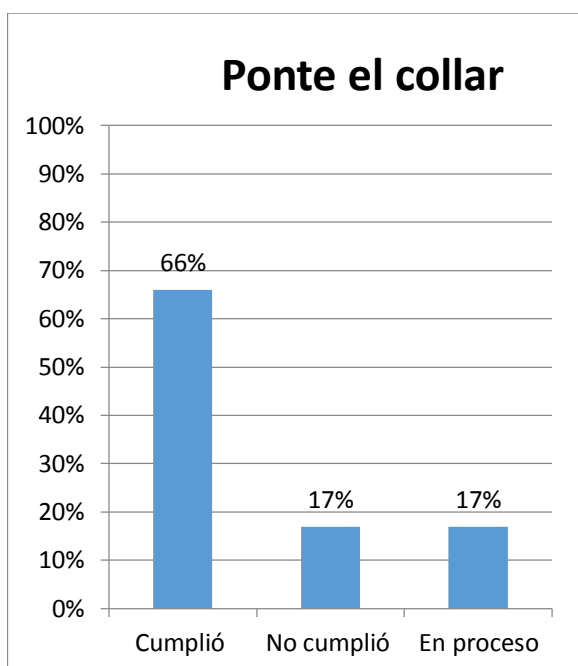
Actividad: Ponte el collar

Objetivo: Mejora la rapidez de traslación y la movilidad articular

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad ponte el collar, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 19

Actividad: Recordando tareas cotidianas

Objetivo: Activar la memoria

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	66%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad recordando tareas cotidianas, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 20

Actividad: Visita a un museo

Objetivo: Visita a un museo de la ciudad

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera			x
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad visita a un museo, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 21

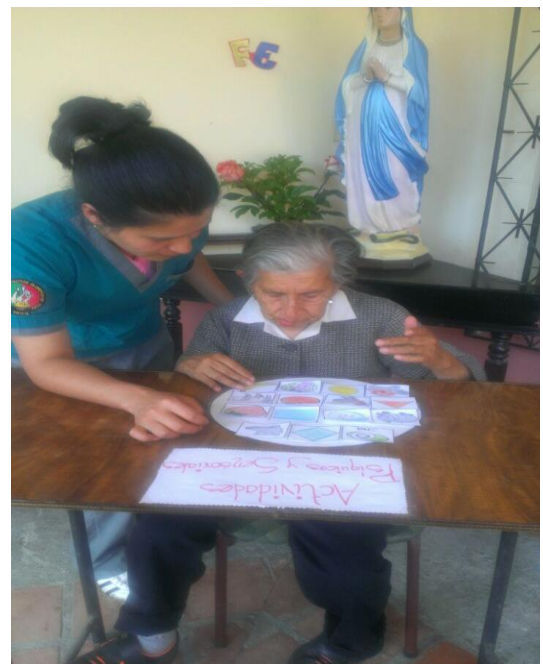
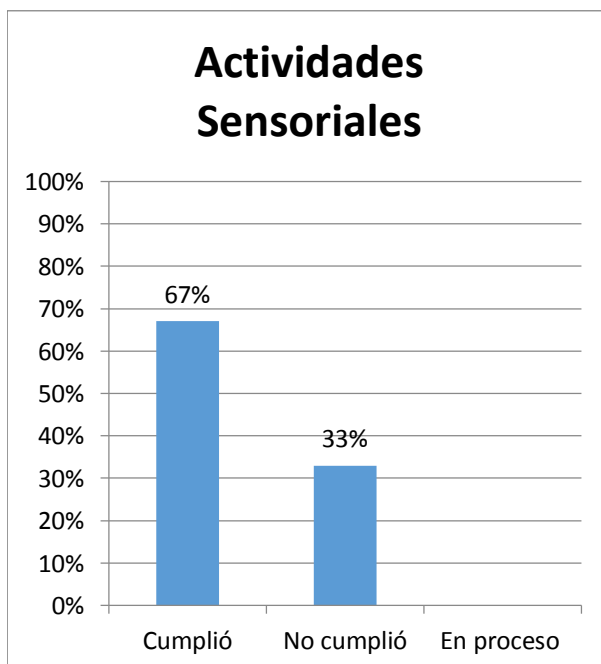
Actividad: Actividades psíquicas y sensoriales

Objetivo: Elevar la autoestima y fijar su atención

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfin Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividades sensoriales, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 22

Actividad: Actividades sociales (celebración de cumpleaños)

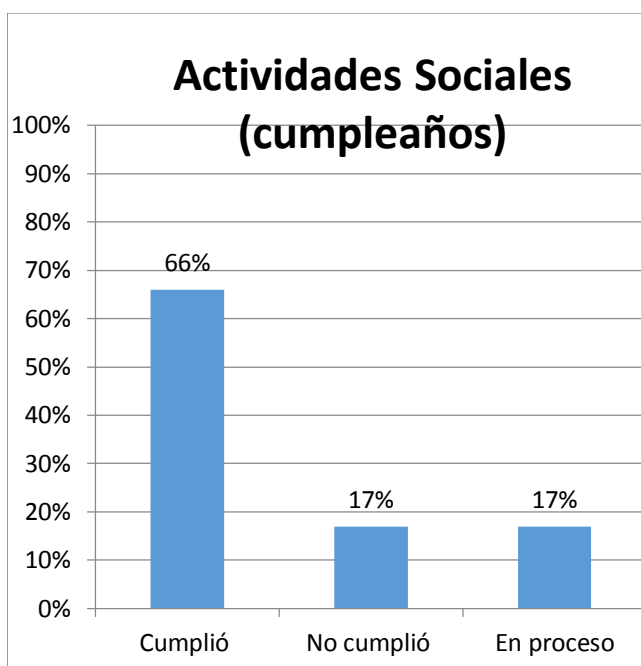
Objetivo: Promueven el bienestar mental del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas			x
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	1	17%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de actividades sociales (cumpleaños), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 25

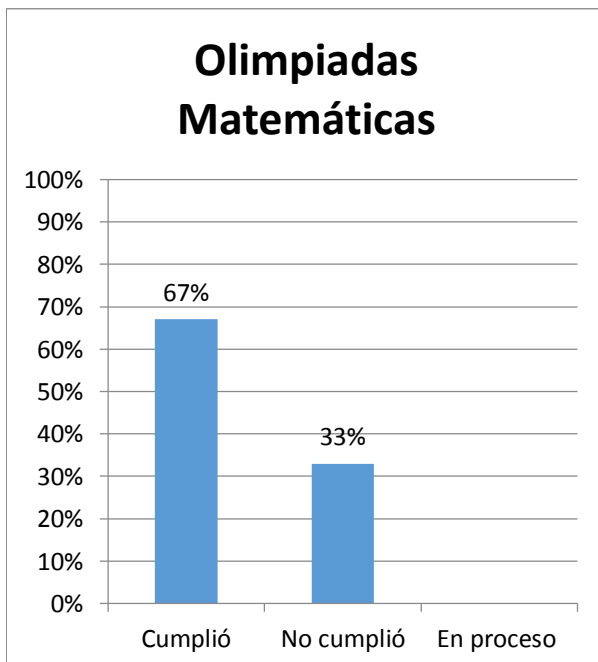
Actividad: Olimpiadas matemáticas

Objetivo: Desarrollar la discriminación visual y ejercitar la memoria

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de olimpiadas matemáticas, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 23

Actividad: Vocabulario

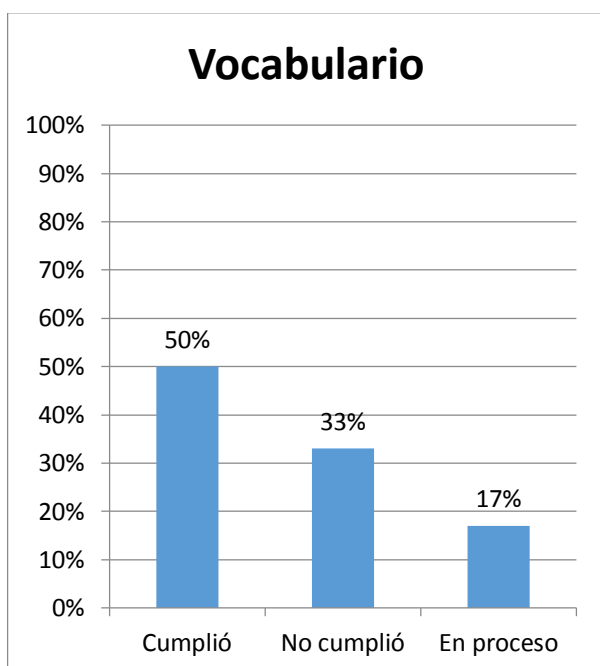
Objetivo: Conocer su memoria a largo plazo del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera			x
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad de vocabulario, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 24

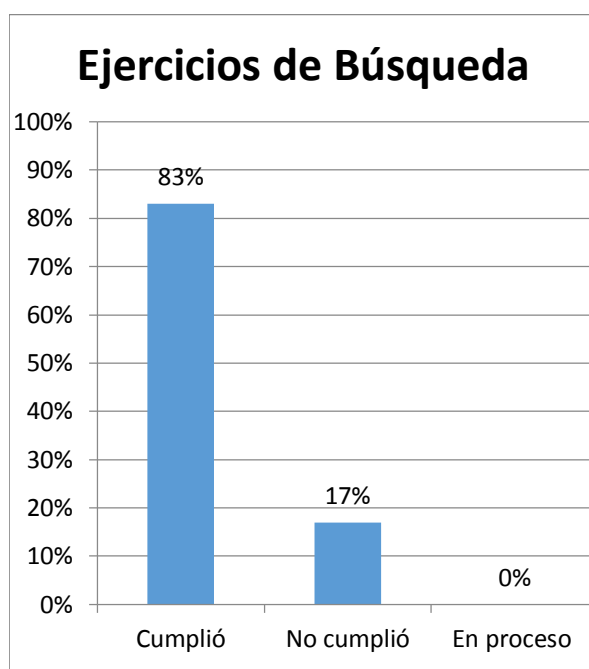
Actividad: Ejercicio de búsqueda

Objetivo: Identificar tamaños, grande, mediano, pequeño (pelota, laminas, rectángulos, círculos)

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas	x		
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	5	83%
No cumplió	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de ejercicios de búsqueda, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 25

Actividad: Juegos físicos

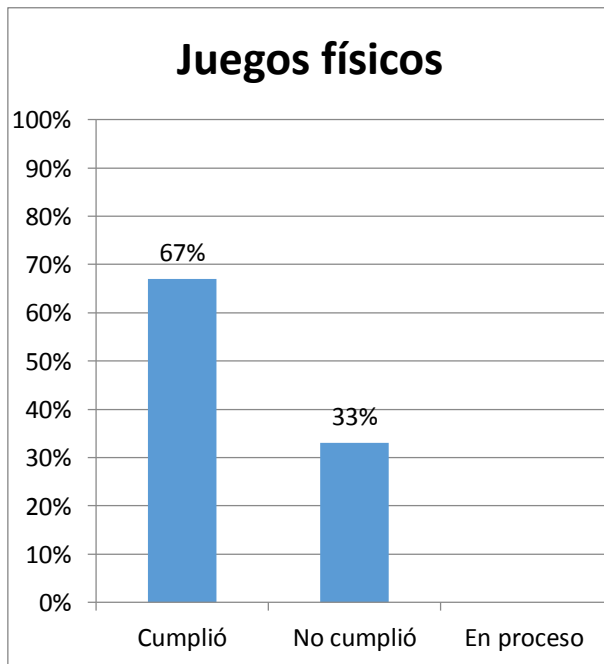
Objetivo: Lograr la agilidad y rapidez del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de ejercicios físicos, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 26

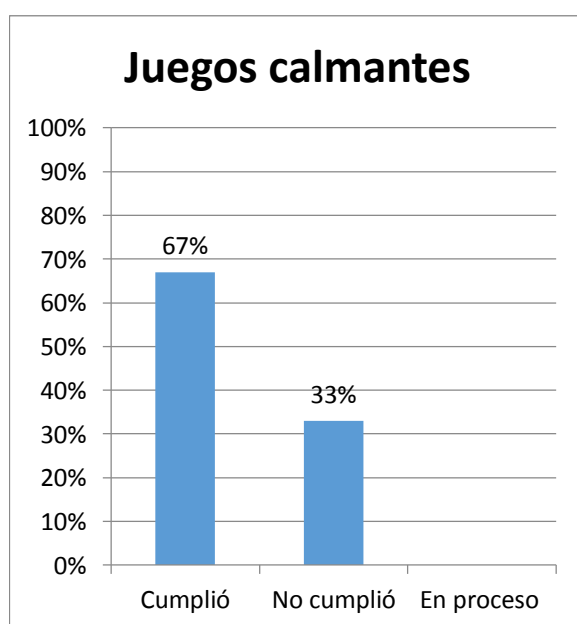
Actividad: Los juegos calmantes

Objetivo: Desarrollar el equilibrio

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de juegos calmantes, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 27

Actividad: Actividad lúdica psíquica (rompecabezas)

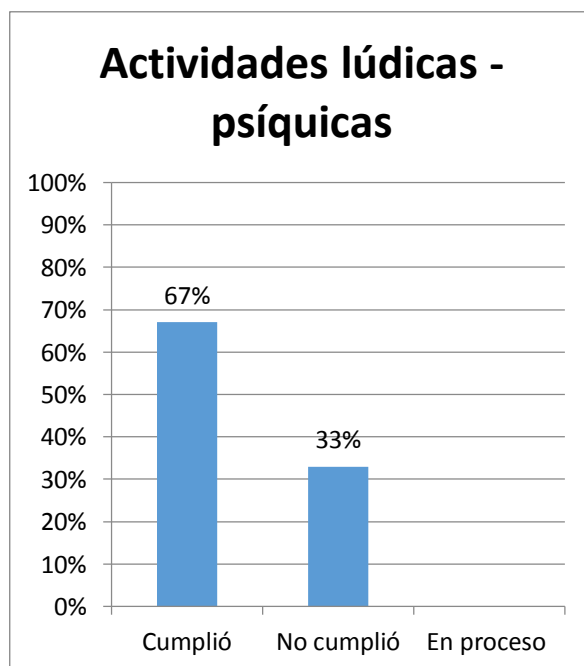
Objetivo: Con el fin de ejercitar su memoria, la atención, la concentración, la observación y la inteligencia del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad lúdica – psíquicas (rompecabezas), aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 28

Actividad: Hoy es un día especial

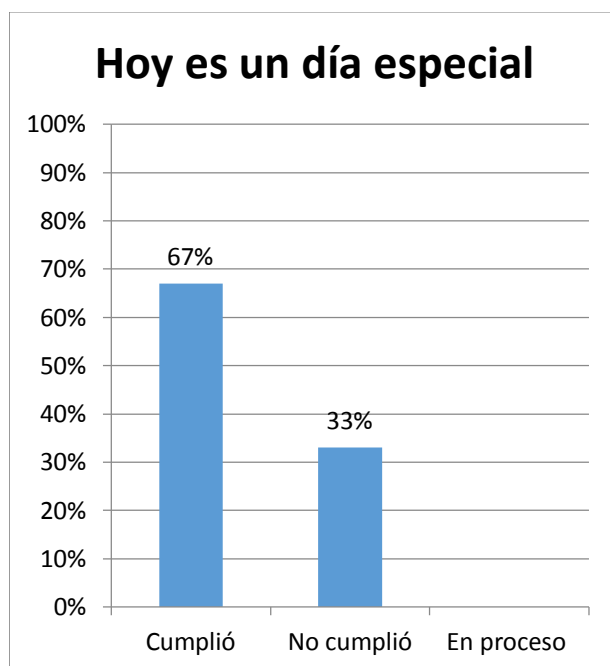
Objetivo: Estimular el tacto, la visión y a su vez ejercitar los dedos

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfinia Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad hoy es un día especial, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 29

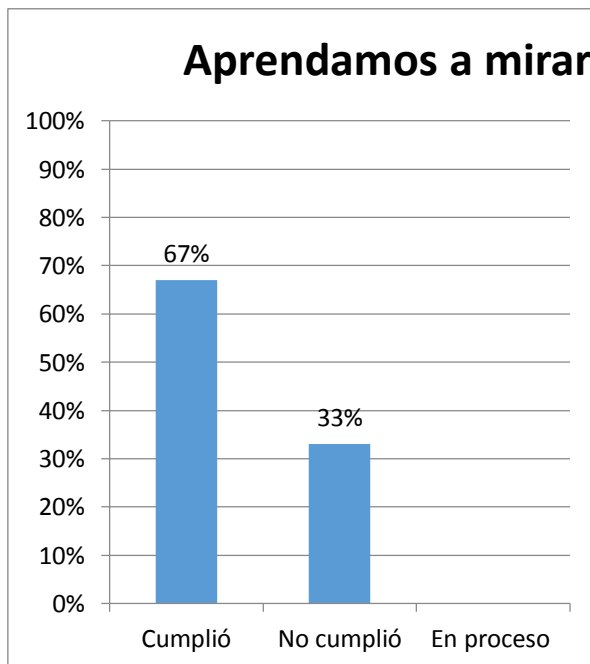
Actividad: Aprendamos a mirar

Objetivo: Captar la atención e interés de cada uno de los adultos mayores

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de la actividad aprendamos a mirar, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 30

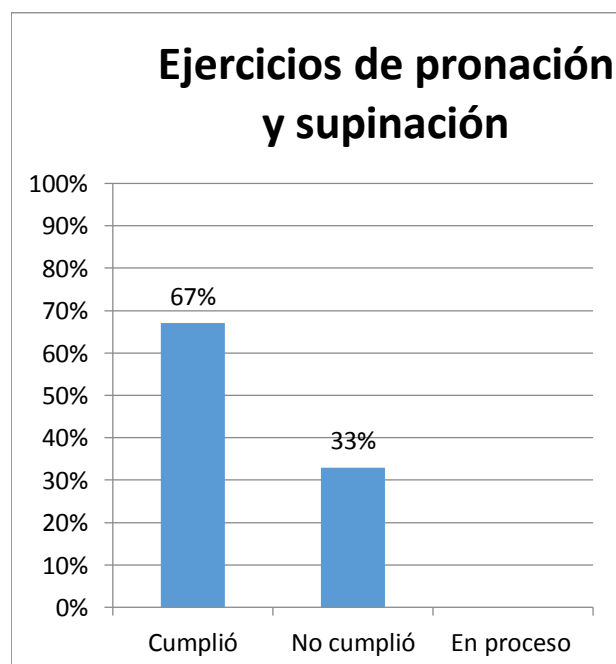
Actividad: Ejercicios de Pronación vs. Supinación

Objetivo: Estimular el crecimiento muscular de la partes del cuerpo

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de los ejercicios de pronación y supinación, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 31

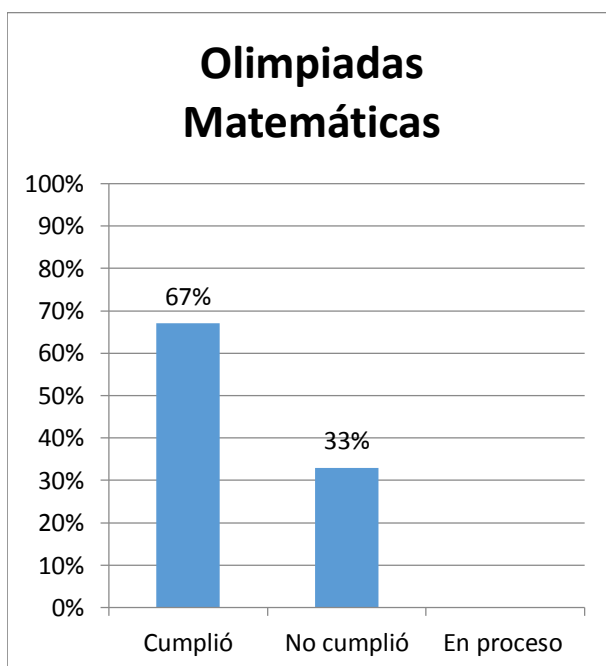
Actividad: Olimpiadas Matemáticas

Objetivo: Comprender los ejercicios numéricos y desarrollar el pensamiento cuantitativo

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	x		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera		x	
6	Srta. Luz María Castillo	x		

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de olimpiadas matemáticas, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 32

Actividad: Juegos recreativos (huevo con la cuchara)

Objetivo: Conocer el desplazamiento y equilibrio del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	x		
2	Hna. María Ángeles Assen	x		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		x	
4	Sr. Héctor Gómez Llata			x
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	x		
6	Srta. Luz María Castillo		x	

INDICADORES	f	%
Cumplió	3	50%
No cumplió	2	33%
En proceso	1	17%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de juegos recreativos, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 33

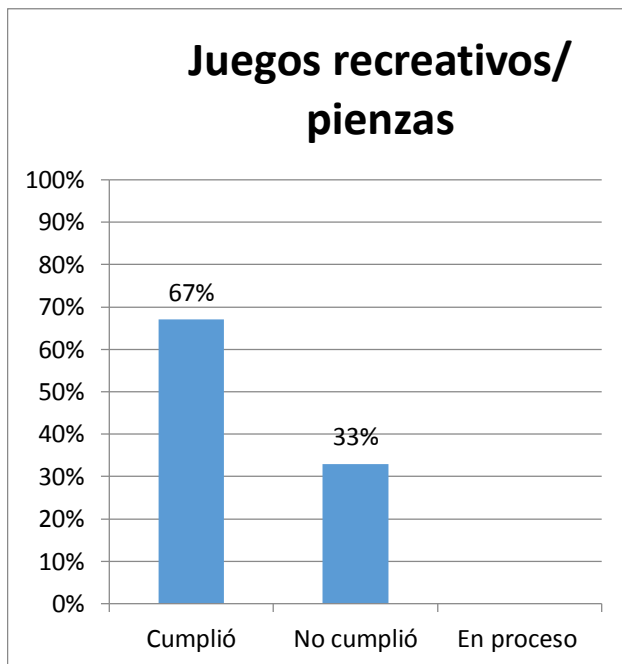
Actividad: Juegos recreativos (Juego de las pinzas)

Objetivo: Ver el desenvolvimiento de los adultos mayores en relación con su rapidez

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		X	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de juegos recreativos, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 33

Actividad: Juegos recreativos (pasar el globo)

Objetivo: Conocer la agilidad u rapidez de los adultos mayores.

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas		X	
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera		X	
6	Srta. Luz María Castillo	X		

INDICADORES	f	%
Cumplió	4	67%
No cumplió	2	33%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de juegos recreativos, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 34

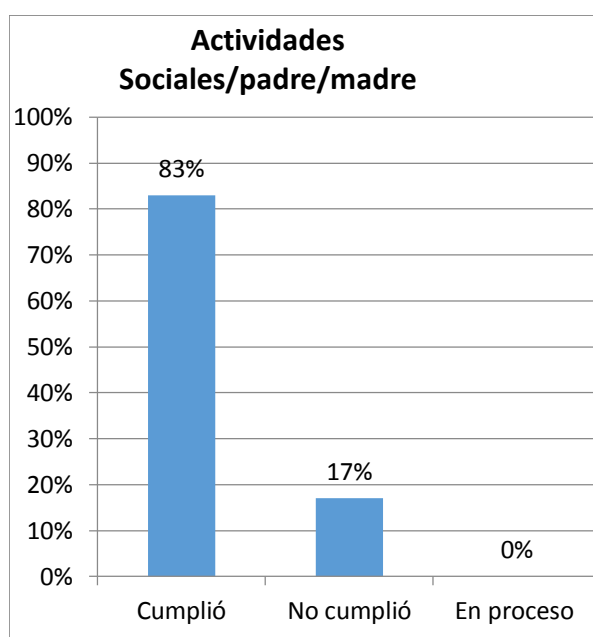
Actividad: Actividades sociales (celebración día de la madre y padre)

Objetivo: Suscitan el bienestar mental del adulto mayor

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas	X		
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo		X	

INDICADORES	f	%
Cumplió	5	83%
No cumplió	1	17%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la elaboración de actividades sociales, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 35

Actividad: Reaplicación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

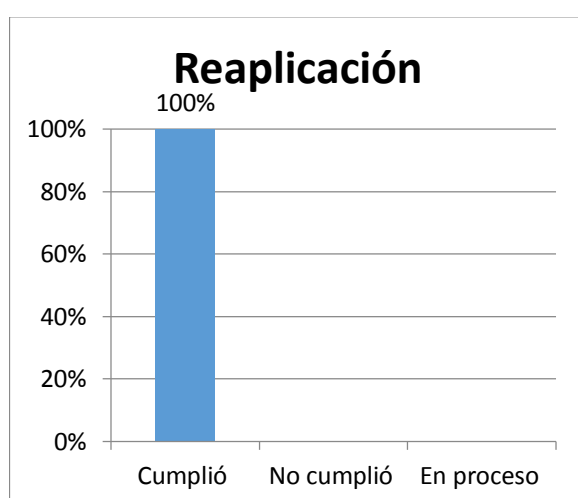
Objetivo: Reaplicación de Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida a los Adultos Mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfina Ocampo Rojas	X		
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo	X		

INDICADORES	f	%
Cumplió	6	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la reaplicación del Cuestionario de perfil de estilo de vida, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar "ESTANCIA DE PAZ" Francisco Valdivieso

Fuente: Juliana Vivanco M.



Día 36

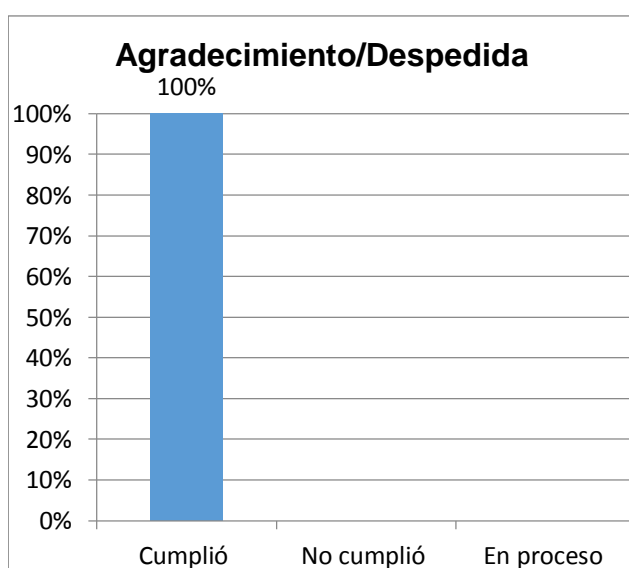
Actividad: Despedida y Agradecimiento

Objetivo: Despedida y Agradecimiento a las Hermanas Sociales de la Iglesia y a su vez a los Adultos Mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso

Nº	Nombres y Apellidos	Cumplió	No cumplió	En proceso
1	Srta. Farita Enith Reinoso	X		
2	Hna. María Ángeles Assen	X		
3	Sra. Adolfin Ocampo Rojas	X		
4	Sr. Héctor Gómez Llata	X		
5	Sra. Rafaela Robles Rivera	X		
6	Srta. Luz María Castillo	X		

INDICADORES	f	%
Cumplió	6	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	6	100%

Resultados de la despedida y agradecimiento a las Hermanas, aplicado a los 6 adultos mayores del Hogar “ESTANCIA DE PAZ” Francisco Valdivieso
Fuente: Juliana Vivanco M.



ANEXO 4: REGISTRO CONDENSADO

ACTIVIDADES	INDICADORES							
	CUMPLIÓ		NO CUMPLIÓ		EN PROCESO		TOTAL	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Elaboración de un masetero	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Obra con títeres	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Elaboración de un masetero	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Aeróbicos	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades lúdicas	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades Manuales (Actividades Manuales)	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Actividades Físico – recreativos (caminata)	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Actividades de animación (rondas, juegos tradicionales)	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Juego de cifras (formar cifras)	3	50%	3	50%	0	0%	6	100%
Darle la vuelta al tronco	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Ponte el sombrero	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Coloca tu fruta	3	50%	1	17%	2	33%	6	100%
Actividades sensoriales (videos de motivación)	2	33%	3	50%	1	17%	6	100%
Ponte el collar	4	66%	1	17%	1	17%	6	100%
Recordando tareas cotidianas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Visita a un museo	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Actividades sensoriales	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%

Actividades psíquicas y sensoriales	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades sociales (celebración de cumpleaños)	4	67%	1	17%	1	17%	6	100%
Olimpiadas matemáticas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Vocabulario	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Ejercicio de búsqueda	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Juegos físicos	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Los juegos calmantes	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades lúdicas psíquicas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Hoy es un día especial	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Olimpiadas matemáticas	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Aprendamos a mirar	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Ejercicios de Pronación vs. Supinación	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Juegos recreativos (el huevo y la cuchara)	3	50%	2	33%	1	17%	6	100%
Juegos recreativos (juego de las pinzas)	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Juegos recreativos (pasar el globo)	4	67%	2	33%	0	0%	6	100%
Actividades sociales (día de la madre/ padre)	5	83%	1	17%	0	0%	6	100%
Aplicación del post – test	6	100%	0	0%	0	0%	6	100%
Despedida y Agradecimiento	6	100%	0	0%	0	0%	6	100%
TOTAL		67%		26%		7%		100%

ANEXO 5: REPLICACIÓN DIAGNÓSTICA

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Farita Enith Reinoso

EDAD: 73 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	X			
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida			X	
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros		X		
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro		X		
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos		X		
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos			X	
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)			X	
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			

37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida			X	
38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.		X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone		X		
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 145: Alto estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Rafaela Robles Rivera

EDAD: 73 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas	X			
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud		X		
3	Te quieres a ti misma (o)				X
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana				X
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				X
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento				X
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre		X		
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales				X
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida		X		
12	Se siente feliz y contento (a)				X
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana				X
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud		X		
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida				X
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros			X	
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro			X	
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión				X
23	Es consciente de lo que le importa en su vida				X
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				X
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				X
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación				X
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeta sus propios triunfos			X	
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico		X		
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos				X
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado			X	
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante			X	
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				X
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir			X	

37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				X
38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.				X
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir			X	
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud		X		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos			X	
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro			X	
44	Es realista en sus metas que se propone				X
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 145: Alto estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: María Ángeles Assen

EDAD: 77 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud		X		
3	Te quieres a ti misma (o)				X
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana				X
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				X
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento				X
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales			X	
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida		X		
12	Se siente feliz y contento (a)				X
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana				X
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud				X
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida				X
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros				X
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				X
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro		X		
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión				X
23	Es consciente de lo que le importa en su vida			X	
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				X
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				X
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación				X
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respetar sus propios triunfos		X		
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico		X		
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos				X
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado		X		
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				X
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir			X	
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida			X	

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.				X
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				X
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				X
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro		X		
44	Es realista en sus metas que se propone			X	
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)		X		
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Creer que su vida tiene un propósito			X	

Total 145: Alto estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Héctor Gómez Llata

EDAD: 76 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud		X		
3	Te quieres a ti misma (o)				X
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana				X
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				X
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento				X
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida			X	
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales			X	
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida		X		
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana				X
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud				X
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida				X
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros				X
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				X
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro			X	
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión				X
23	Es consciente de lo que le importa en su vida			X	
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				X
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				X
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación				X
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respetar sus propios triunfos			X	
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico		X		
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos				X
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado		X		
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives			X	
34	Ve cada día como interesante o desafiante			X	
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				X
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir				X
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida			X	

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.				X
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir			X	
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				X
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro		X		
44	Es realista en sus metas que se propone		X		
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)		X		
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 146: Alto estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Adolfin Ocampo Rojas

EDAD: 85 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud		X		
3	Te quieres a ti misma (o)			X	
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana				X
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				X
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento		X		
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida		X		
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales		X		
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se siente feliz y contento (a)			X	
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana				X
14	Come tres comidas al día				X
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida			X	
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros		X		
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro	X			
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión			X	
23	Es consciente de lo que le importa en su vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				X
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción		X		
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				X
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación				X
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeta sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos				X
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado		X		
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				X
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir			X	
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida		X		

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.				X
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir		X		
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				X
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)			X	
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				X
48	Creer que su vida tiene un propósito		X		

Total 112: Medio estilo de vida

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

NOMBRE: Luz María Castillo

EDAD: 98 años

	ITEMS	1	2	3	4
1	Toma algún medicamento al levantarse por las mañanas				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud	X			
3	Te quieres a ti misma (o)	X			
4	Realizas ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana	X			
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				X
6	Toma tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en su sangre	X			
8	Es entusiasta y optimista en relación a su vida	X			
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones personales	X			
10	Discute con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X			
12	Se siente feliz y contento (a)	X			
13	Realiza ejercicios vigorosos por 20 y 30 minutos al menos tres veces por semana	X			
14	Come tres comidas al día		X		
15	Lee revistas o folletos de cómo cuidar tu salud	X			
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales	X			
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida	X			
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus logros	X			
19	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico de Ud. le recomienda que cuide de su salud	X			
21	Mira hacia el futuro	X			
22	Participa en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión	X			
23	Es consciente de lo que le importa en su vida	X			
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X			
25	Mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción	X			
26	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				X
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento y meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	X			
29	Respeto sus propios triunfos	X			
30	Checa su pulso durante el ejercicio físico	X			
31	Pasa tiempo con amigos (a) cercanos	X			
32	Hace medir su presión arterial y sabe su resultado	X			
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ve cada día como interesante o desafiante	X			
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X			
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X			

38	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, etc.	X			
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	X			
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud	X			
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X			
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en sus metas que se propone	X			
45	Usa métodos determinados para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X			
48	Creer que su vida tiene un propósito	X			

Total 56: Bajo estilo de vida

ÍNDICE

CONTENIDOS	Pág.
– PORTADA	i
– CERTIFICACIÓN	ii
– AUTORÍA	iii
– CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
– AGRADECIMIENTO	v
– DEDICATORIA	vi
– MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
– MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
– ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR	8
NIVELES DEL ESTILO DE VIDA	8
CAUSAS DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR	8
ACTIVIDAD FÍSICA	10
CAMINATA	10
Dimensión de alimentación	11
Dimensión de actividad y ejercicio	11
Dimensión de responsabilidad en salud	12
Dimensión de apoyo interpersonal	12
Dimensión de autorrealización	12
ADULTO MAYOR	12

Normal	14
Frágil	14
Postrado	15
Envejecimiento Activo	15
Envejecimiento normal	15
Envejecimiento exitoso	15
Periodos de envejecimiento	16
Edad física	17
Edad intelectual	17
Edad espiritual	17
Edad cronológica	17
Edad psicológica	17
DIAGNÓSTICO	19
Definición	19
Descripción del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PESP-I)	19
Instrucciones:	19
PROPUESTA PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES	20
ACTIVIDADES RECREATIVAS	20
Actividades deportivas-recreativas	21
Actividades al aire libre	21
Actividades lúdicas	21
Actividades de creación artística y manual	22
Visitas	22
NIVELES DE LA RECREACIÓN	22
Nivel expresivo	22
Nivel inventivo	22

Nivel innovación	22
ESTRATEGIA DE LA PROPUESTA	24
VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA	50
e. MATERIALES Y MÉTODOS	51
f. RESULTADOS	54
g. DISCUSIÓN	67
h. CONCLUSIONES	70
i. RECOMENDACIONES	71
j. BIBLIOGRAFÍA	72
k. ANEXOS	75
ANEXO 1: PROYECTO DE TESIS	75
ANEXO 2: DIAGNÓSTICO	159
ANEXO 3: EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS	171
ANEXO 4: REGISTRO CONDENSADO	209
ANEXO 5: REPLICACIÓN DIAGNÓSTICA	211
ÍNDICE	223