



Material Educativo Objeto Virtual De Aprendizaje

Módulo De Aprendizaje Para Cuidadores - Atención Integral Al Adulto Mayor

Carmen Rosa Cortés Rodríguez

Proyecto de trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

Gerontología

Universidad Católica De Oriente

Facultad De Ciencias De La Salud

Programa De Gerontología

Rionegro - Antioquia

Julio/2023

**Material Educativo Objeto Virtual De Aprendizaje Módulo De Aprendizaje Para
Cuidadores. Atención Integral Al Adulto Mayor**

Carmen Rosa Cortés Rodríguez

Trabajo presentado como requisito para optar al título de:

Gerontóloga

Docentes Asesores:

Eyised Andrea Ramírez Salazar

Ángel Miro López Marulanda

Universidad Católica De Oriente

Facultad De Ciencias De La Salud

Programa De Gerontología Profesional

Rionegro - Antioquia

Julio/2023

Declaración

Los autores certifican que el presente trabajo es de su autoría, para su elaboración se han respetado las normas de citación tipo APA, de fuentes textuales y de parafraseo de la misma forma que las citas de citas y se declara que ninguna copia textual supera las 400 palabras. Por tanto, no se ha no se ha incurrido en ninguna forma de plagio, ni por similitud ni por identidad. Los autores son responsables del contenido y de los juicios y opiniones emitidas.

Se autoriza a los interesados a consultar y reproducir parcialmente el contenido del trabajo de grado titulado Profesional en Gerontología, siempre que se haga la respectiva cita bibliográfica que dé crédito al trabajo, sus autores y en coautoría con el Curso de Cuidadores de Adultos Mayores y/o personas en situación de dependencia.

Carmen Rosa Cortés Rodríguez _____

En coautoría con el curso de cuidadores de UCO

Tabla de Contenido

Introducción	10
1. Justificación.....	14
2. Objetivo General	19
3. Objetivos Específicos	19
4. Módulo de Aprendizaje para Cuidadores: Atención Integral al Adulto Mayor	20
4.1. Unidad de Aprendizaje 1: Tiempos para descansar y divertirse aprendiendo.	20
4.1.1. Temas Unidad 1. Tema 1. Música y Vida	22
4.1.2. Beneficios de la Música	24
4.1.3. Danzaterapia	29
4.1.4. Hablando de “musicoterapia”:	30
4.1.5. Ejemplo de Construcción de Sesión de “musicoterapia”	31
4.1.6. Estrategias para la Implementación del Taller	32
4.1.7. Actividad Principal de Musicoterapia	34
4.1.8. Instrucciones para elaborar una sesión de Musicoterapia	36
4.1.9. Descubriendo a través de la lectura	41
4.1.10. Factores que obstaculizan la lectura en el Adulto Mayor	45
4.1.12. Manejo Básico del Dispositivo Celular	50
4.1.13. Plataforma Colombiana para Adultos Mayores	51
4.1.14. Aprendo Jugando	52
4.1.15. Exploración	54
4.2. Unidad de Aprendizaje 2 Actividades de mantenimiento y entrenamiento de funciones cognitivas	61
4.2.1. ¿Por qué viaje en el tiempo?	66
4.2.2. Algunas técnicas para mejorar la memoria	67
4.2.4. Taller de Atención Llamado “Aquí me Tienes”	70
4.2.5. Ejemplos de ejercicios de atención:	72
4.2.6. Dinámicas para razonar	79
4.2.7. Ejemplos de ejercicios de Razonamiento:	79
4.2.8. Compartamos recuerdos y algo más	83
4.2.9. Evaluación Unidad 2	88

4.3. Unidad de Aprendizaje 3 Técnicas para la identificación de necesidades de comunicación en lo físico, afectivo y lo relacionar.	88
4.3.1. Tema 1: Entiendo y comprendo	91
4.3.2. Tipos de Afasias en los Adultos Mayores	92
4.3.3. Propuesta Didáctica de comunicación no verbal para el Cuidador del Adulto Mayor. 93	
4.3.4. Estrategias para la Implementación del Taller	94
4.3.5. Asertividad en la Actividad	96
4.3.6. Tema 2: Práctica “corporal” en el adulto mayor	99
4.3.8. Orientaciones Prácticas para lograr establecer una buena comunicación entre el cuidador y el adulto mayor	102
4.3.9. Inteligencias múltiples	103
4.3.10. Síndrome de Fragilidad: El gran desconocido en los Adultos Mayores	104
4.3.11. Bienestar Psicológico en los Adultos Mayores	108
4.3.12. Separación de un Adulto Mayor y su incidencia en su estado emocional	111
4.4. Unidad de Aprendizaje 4 ¿Qué es el cuidado paliativo?	114
4.4.1. Tema 1: Aprendiendo Normatividad	116
4.4.2. ¿Qué son los cuidados paliativos?	116
4.4.3. Objetivo de los Cuidados Paliativos	118
4.4.4. Cuidados Paliativos en Casa	119
4.5. Unidad de Aprendizaje 5 ¿Qué hago en caso del fallecimiento del paciente?	123
Prueba de Conocimientos Previos	123
4.5.1. Tema 1: Aprendiendo Normatividad	126
4.5.2. Tema 2: ¿Qué debo hacer en caso del fallecimiento del paciente?	128
4.5.3. Si un familiar fallece en casa	129
4.5.4. Si la persona fallece en un servicio hospitalario	129
4.5.5. Manejo del Duelo en el Cuidador	130
4.5.6. Etapas del Duelo	130
Conclusiones y Recomendaciones.....	133
Bibliografía	140

Índice de Imágenes

Imagen 1 Distribución de Temas por Unidades. Elaboración propia. 2.022	17
Imagen 2 Tiempo de Descansar y divertirse aprendiendo. Elaboración propia. 2.023	22
Imagen 3 Actividad de musicoterapia en Mi Club Fuente de Vida. Elaboración propia. 2.019.	22
Imagen 4 Clase de música, foto Salón de Ensayos Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.019	24
Imagen 5 Celebración día de la mujer. Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.018	25
Imagen 6 Primer Encuentro folclórico. Mi Club Fuente de Vida, Bogotá. Elaboración propia. 2.019	26
Imagen 7 Clase de música, foto Salón de Ensayos Compensar, Bogotá. 2.018	27
Imagen 8 ¿Cómo Ayuda la música a las Personas Mayores? Elaboración propia. 2.023	27
Imagen 9 ¿Cómo Ayuda la música a las Personas Mayores? Elaboración propia. 2.023	29
Imagen 10 Ejemplo de sesión de bailoterapia. Elaboración propia. 2.023	30
Imagen 11 Actividad de musicoterapia. Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.018.	33
Imagen 12 Ejemplo de Actividad de karaoke. Elaboración propia. 2.018	41
Imagen 13 Actividad de Lectura. Hogar Senior Nina. Bogotá. Elaboración propia. 2.022	42
Imagen 14 Sánchez Carpintero I, Abad Moratinos T (2016) Cuando el nido queda vacío. Disponible en BuscaLibre.com	43
Imagen 15 Rol del Cuidador fundamental en la estimulación cognitiva a través de la lectura. Persona Mayor, Granada (Antioquia) 2.021.	45
Imagen 16 Qué hacer para fomentar la lectura en las personas mayores. Elaboración propia.	46
Imagen 17 Clase de informática. Bogotá. Elaboración propia. 2.021.	47
Imagen 18 “Nunca es tarde para aprender”	48
Imagen 19 El uso de las TICS en el Adulto Mayor.	49
Imagen 20 Manejo básico del dispositivo celular. Elaboración propia. 2.017.	51
Imagen 21 Plataforma colombiana para Adultos Mayores.	51
Imagen 22 Juegos de mesa y Adulto Mayor. Mi club fuente de Vida. Bogotá. Elaboración propia. 2.019.	53
Imagen 23 Algunos Juegos de Mesa. Elaboración propia. 2.021	54
Imagen 24 Juego de Rummy. Compensar, Bogotá. 2.018	55
Imagen 25 Scrabble. (Caixa”, 2010). 2.023	56
Imagen 26 Parchís. (Caixa”, 2010). 2.023	57
Imagen 27 Juegos de cartas. (Caixa”, 2010). 2.023	58
Imagen 28 . Juego de apareamiento con cartas. Mi club fuente de vida. Bogotá. 2.019	59
Imagen 29 Evaluación Unidad I. Elaboración propia. 2.021	59

Imagen 30 Temas unidad 2. Elaboración propia. 2.021	63
Imagen 31 Talleres de Memoria. 2.021	64
Imagen 32 Taller de Memoria. 2.021	66
Imagen 33 Viaje en el tiempo.....	67
Imagen 34 Ejercicios de Atención.....	71
Imagen 35 Ejercicios de Atención.....	72
Imagen 36 . Ejercicios de Atención Focalizada.....	73
Imagen 37 Sopa de letras. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018)	73
Imagen 38 Ejercicios de atención dividida. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018)	74
Imagen 39 Ejercicio de Atención dividida. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018)	74
Imagen 40 . Ejercicio de Atención Sostenida Atención Alternada. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018).....	76
Imagen 41 . Ejercicio de Atención Alternada. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018).	77
Imagen 42 Adulto mayor realizando ejercicio de Atención Alternada	78
Imagen 43 Ejercicio de Atención Alternada y flexibilidad atencional.....	78
Imagen 44 Ejercicio de razonamiento 1. https://www.abc.es/juegos-logica/	80
Imagen 45 Ejercicio de razonamiento 2. https://www.abc.es/juegos-logica/	80
Imagen 46 Juegos de razonamiento. Elaboración propia. 2.021	81
Imagen 47 Materiales manipulativos. https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/	82
Imagen 48 Juegos individuales. https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/	82
Imagen 49 Juegos de mesa. https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/	83
Imagen 50 Fichas de estimulación cognitiva. https://www.miterapiasinfronteras.com/material/fichas-para-descargar	84
Imagen 51 Estimulación cognitiva Personas Mayores https://avanzagabinetepsicopedagogico.es/estimulacion-cognitiva-para-mayores/	86
Imagen 52 Pirámide de las Necesidades (Maslow) https://www.mistatas.com/post/2018/05/01/pir%C3%A1mide-de-las-necesidades-maslow	90

Imagen 53 Valores y actitudes acerca de la calidad de Vida en el Adulto mayor. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012	91
Imagen 54 Disfunción del lenguaje. https://canitas.mx/guias/afasias/#%c2%bfqu%c3%a9+son+las+afasias+en+el+adulto+mayor%3f	91
Imagen 55 https://canitas.mx/guias/afasias/#%C2%BFqu%C3%A9+son+las+afasias+en+el+adulto+mayor%3f	93
Imagen 56 Procesos cognitivos. https://residenciaolimpia.eus/terapias-de-estimulacion-cognitiva-para-adultos-mayores/	98
Imagen 57 Adultos Mayores bailando cerca. https://programas-de-salud.webnode.es/programa-de-salud-del-adulto-mayor/	99
Imagen 58 Mi Club Fuente de Vida año 2.019	100
Imagen 59 La comunicación con la Persona Adulta Mayor. (SNS, 2011).....	103
Imagen 60 6 consejos para cuidar mejor a los Adultos Mayores. https://careassistance.com.mx/noticias/seis-consejos-para-cuidar-mejor-a-los-adultos-mayores/	104
Imagen 61 Actividad física en el Adulto mayor. https://www.diarioconcepcion.cl/opinion/2018/10/08/actividad-fisica-en-los-adultos-mayores.html	105
Imagen 62 El cuidado emocional en los Adultos Mayores	108
Imagen 63 10 claves para educar las emociones.....	109
Imagen 64 Adultos Mayores se gradúan en UANL. https://www.uanl.mx/noticias/adultos-mayores-se-graduan-de-la-u	110
Imagen 65 Figura 65. Hablemos de la Atención al Adulto mayor. ¿En qué consiste? https://theramart.com/blogs/de-salud/atencion-al-adulto-mayor	111
Imagen 66 ¿Por qué se produce el abandono en el adulto Mayor? https://canitas.mx/guias/abandono-en-el-adulto-mayor-2/	112
Imagen 67 La regulación de las emociones en la vejez. amenteesmaravillosa.com/la-regulacion-de-las-emociones-en-la-vejez-clave-de-bienestar/	113
Imagen 68 Para los adultos mayores la felicidad no tiene misterios. https://curarconopinion.com/para-los-adultos-mayores-la-felicidad-no-tiene-misterios/	113
Imagen 69 Documentos de Voluntad Anticipada https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/documento-de-voluntad-anticipada.aspx	116
Imagen 70 Cuidados paliativos según la Organización Panamericana de La Salud. https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos	117

Imagen 71 Principios de los Cuidados Paliativos. Modificado de DeGroot L. Outpatient palliative care in heart failure: an integrative review. J Palliat Med. 2020;23(9):1257-69.....	118
Imagen 72 Cuidados Paliativos. La importancia de la empatía en salud. https://www.mendoza.gov.ar/prensa/cuidados-paliativos-la-importancia-de-la-empatia-en-salud/	119
Imagen 73 Cuidados paliativos: Una medicina que sana cuando no se puede curar https://nuestrotiempo.unav.edu/es/grandes-temas/cuidados-paliativos	120
Imagen 74 El rol del cuidador. https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-quien-cuida-cuidador-paciente-cancer-20160926124012.html	121
Imagen 75 Cuidados paliativos en la Geriátría. http://www.cuidadospaliativosbolivia.org/Centro-de-Documentacion?find=&pag=all	122
Imagen 76 El cuidado de un familiar no termina con la muerte. https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/asuntos-legales-financieros/info-2020/cuando-la-persona-que-cuidas-muere.html	125
Imagen 77 Certificado de defunción. https://descargar-certificado.co/certificado-de-defuncion/	127
Imagen 78 ¿Qué debo hacer en caso de fallecimiento del paciente? https://sp.depositphotos.com/stock-photos/hombre-pensando-caricatura.html	129

Introducción

Colombia es un país en el cual cada vez más, las familias se ven directamente afectadas con el surgimiento de la necesidad de un cuidador del debido al cambio demográfico, como resultado de este se evidencia el aumento de la población mayor y las personas en situación de dependencia. Lo que está generando la necesidad de fortalecer los cuidadores ya sean formales o informales y brindarles elementos que permitan que tanto la persona mayor como el cuidador puedan gozar de su derecho a la participación en la sociedad en diferentes áreas de la vida, a ser aceptado, reconocido, valorado y a tener los recursos necesarios para el desempeño de este rol.

El siguiente contenido está fundamentado en diversas metodologías prácticas que ofrecen herramientas estratégicas para cuidadores que sirven como apoyo para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida del adulto mayor o personas adultas en situación de dependencia a través de actividades de ocio durante su tiempo libre.

Es necesario generar posibilidades para los cuidadores formales e informales, quienes además de sus múltiples funciones generan lazos afectivos con las personas a su cuidado.

El contenido del Módulo de Atención Integral al Adulto Mayor pretende favorecer el aprendizaje de los cuidadores formales e informales y de esta manera mejorar la calidad de vida tanto de los adultos mayores a su cuidado, como de los cuidadores, proponiendo estrategias pedagógicas y metodológicas acordes para el trabajo con adultos de cada una de las temáticas.

En este módulo se encontrarán las siguientes temáticas:

En la Unidad de Aprendizaje 1 “Tiempo de descansar y divertirse aprendiendo” el cual cuenta con cuatro temáticas:

Unidad de Aprendizaje 1: Música y Vida: Unidad 1: Tema 1: Herramientas estratégicas acerca de los beneficios de la musicoterapia a través de baile, canto, karaoke entre otras actividades; Tema 2: Descubramos a través de la lectura: Herramientas estratégicas y beneficios de talleres de lectura en el Adulto Mayor como la comprensión lectora, lenguaje y escritura; Tema 3: Yo también aprendo informática: El uso de las TICS en el Adulto Mayor, beneficios y estrategias de aprendizaje; Tema 4: Aprendo Jugando: Uso y aprovechamiento de tiempo libre a través del juego y pasatiempos. El propósito de este módulo es orientar a los cuidadores con herramientas prácticas

que mejoren la calidad de vida tanto de las personas mayores, así como de los cuidadores brindando espacios de aprendizaje y bienestar. Este módulo propone dar cobertura a cuidadores formales e informales que tienen a cargo Personas Mayores dependientes o independientes y ofrecer recursos para crear actividades de acuerdo con el caso particular del asistido.

Principales Autores:

Programa de Personas Mayores de la Obra “Social la Caixa”

[Cuidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores](https://cuidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores)

Aguilar Flores, Sandra Marlene; Chiang Vega, Margarita María

Chitiva Cajamarca, Andrea Paola

Gutiérrez Carrillo, Pablo

Martínez, Lic. Tejera; Arianne

Carla, Barros Pilay

Clínica,

Mayo

Propuesta Pedagógica para el tiempo de ocio en el AM

Unidad de Aprendizaje 2: “Mis recursos de fortalecimiento y mantenimiento cognitivo” encontramos los siguientes temas: Tema 1: Viajo en el tiempo; Tema 2: Aquí me tienes; Tema 3: Dinámicas para razonar; Tema 4: Compartamos recuerdos y algo más. A través de este módulo se pretende potenciar las funciones cognitivas y de este modo, mejorar la funcionalidad del Adulto Mayor.

Principales Autores:

España, Andrómaco Grupo Grunental

Jaskilevich, Judith; Lopes, Mónica Ana; Pepa, Marcela Julia

Aguilar Navarro, Sara Gloria; Gutiérrez Gutiérrez, Lidia; Samudio Cruz, Ma. Alejandra

Serrano, Maroto; Ángel, Miguel

Cruz Roja Española de Zaragoza

Unidad de Aprendizaje 3 Técnicas para la identificación de necesidades de comunicación en lo físico, afectivo y lo relacionar: Tema 1: Entiendo y Comprendo; Tema 2: Me divierto en movimiento; Tema 3: Afectividad y Salud; Tema 4: La libertad de mis emociones. La importancia de mantener una comunicación asertiva con la persona mayor es fundamental como base de la atención integral, logrando un equilibrio que mejora su calidad de vida.

Principales Autores:

[Cuidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores](https://cuidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores)

Rodríguez Díaz, Julián Andrés

Sanchidrian Sánchez, Daniel

Bernal Ochoa, Ana María; Guzmán Meléndez, Ana María

Ministerio de Salud Pública del Ecuador Dirección de Normatización del SNS

Ortiz Arriagada, Juana Beatriz; Castro Salas, Manuel

Martín Burán, Andrés

Ministerio de Salud de Bogotá

Drs Astudillo Wilson, Mendinueta Carmen

Unidad de Aprendizaje 4 “¿Qué es el cuidado paliativo?”: Tema 1: Aprendiendo Normatividad; Tema 2: ¿Qué son los cuidados paliativos?; Tema 3: Cuidados paliativos en casa; Tema 4: Rol del cuidador con el paciente paliativo. Las necesidades del enfermo y de su familia tienden a resolverse mejor con el trabajo de un equipo multidisciplinar compuesto por gerontólogos, médicos, enfermeras, asistentes, psicoterapeutas, terapeutas, psicólogos, voluntarios

y expertos en ética y en aspectos legales. Es muy importante que entre ellos se hable un lenguaje único y común con el paciente y su familia.

Principales Autores:

Ministerio de Salud de Bogotá

Drs Astudillo Wilson, Mendinueta Carmen

Pascual, Ángel María; Luis, Santamaría Juan

Unidad de Aprendizaje 5: “¿Qué hago en caso de fallecimiento del paciente?”: Tema 1: Aprendiendo Normatividad; Tema 2: ¿Qué debo hacer en caso de fallecimiento del paciente?; Tema 3: ¿A quién debo llamar?; Tema 4: Manejo del duelo en el cuidador. Hay una serie de tareas que los cuidadores deben realizar después de la muerte de su paciente, después de cuidar a una persona que tiene una dolencia y/o enfermedad y es de edad avanzada, es bastante complejo administrar sus asuntos, finalizar este proceso puede llevar meses y a veces años.

Principales Autores:

Ministerio de Salud de Bogotá

Drs Astudillo Wilson, Mendinueta Carmen

Pascual, Ángel María; Luis, Santamaría Juan

1. Justificación

Cuando se habla de Cuidado al Cuidador se está siendo coherentes con “Los Derechos fundamentales de los Adultos Mayores”, En Colombia el manejo de dichos derechos ha tenido dificultades en su realización debido a la carencia de oportunas políticas públicas o a su mala implementación. Los mayores retos que se han tenido son la salud, seguridad social y la vida digna. (Rúa Atehortua, 2015)

El derecho a la vida digna en el Adulto Mayor sin duda se ve reflejado en la carga que tiene el cuidador; el estrés tiene importantes consecuencias en la salud física y mental del cuidador y su bienestar. Por lo tanto, no se debe atender el impacto del cuidado como una respuesta física y emocional del cuidador al estrés, sino que además, es urgente considerar las importantes consecuencias negativas que puede tener el cuidador con sobrecarga sobre la calidad de la asistencia al Adulto Mayor dependiente. (Carretero Gómez, Gárces ferrer, & Rodenas Rigla, 2015)

El impacto sobre el cuidador se denomina “síndrome del cuidador” y comprende afectaciones físicas, psicológicas y emocionales. Las más frecuentes son: falta de sueño, dolores de cabeza, lumbalgias, problemas estomacales, fatigas, ansiedad y depresión, y deterioro de las funciones inmunes. La motivación y responsabilidad que cada miembro de la familia asume tiene consecuencias sobre el cuidado y sobre el resto de la familia. (Llombart Fuertes & de Sanitat, 2014).

Es por lo anterior que este módulo ofrece herramientas que benefician, el rol del cuidador para desarrollar en su rol de cuidado, mejorando tanto la calidad de vida del paciente, la de su familia y la suya propia.

Le permitirá, organizar el tiempo de una manera efectiva, tener una serie de actividades que podrá emplear, además de poner límites, buscar ayuda, solicitar apoyo en caso de necesitarlo y sobre todo realizar actividades agradables, aprendiendo a controlar sentimientos negativos, evitando el aislamiento y llevando una vida sana.

Tabla 1 Identificación del Módulo

Identificación Y Estructura Del Módulo	
Nombre del Curso	Módulo De Atención Integral Al Adulto Mayor
Experto temático	Carmen Rosa Cortés Rodríguez
Año de elaboración y versión	segundo semestre del año 2021 – primer semestre 2023 versión 000
Número de créditos	
Competencia global del módulo:	Adquirir herramientas humanas y técnicas para mejorar el rol de cuidador desde un abordaje integral.
Revisado por:	Eyised Andrea Ramírez
Fecha y versión de revisión:	Febrero 2023

Tabla 2 Unidad de Aprendizaje 1

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1:		
Tiempo de descansar y divertirse aprendiendo		
TEMAS	AD	TIE
Tema 1: Música y vida	1	2
Tema 2: Descubramos a través de la lectura	1	2
Tema 3: Yo también aprendo informática	1	2
Tema 4: Aprendo jugando	1	2

Tabla 3 Unidad de Aprendizaje 2

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2:		
Mis recursos de fortalecimiento y mantenimiento cognitivo		
TEMAS	AD	TIE
Tema 1: Viajo en el tiempo	1	2
Tema 2: Aquí me tienes	1	2

Tema: 3: Dinámicas para razonar	1	2
Tema: 4: Compartamos recuerdos y algo más	1	2

Tabla 4 Unidad de Aprendizaje 3

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3:		
Identifico, comunico y mejoro la relación del Adulto Mayor		
TEMAS	AD	TIE
Tema 1: Entiendo y comprendo	1	2
Tema 2: Me divierto en movimiento	1	2
Tema: 3: Afectividad y salud	1	2
Tema: 4: La libertad de mis emociones	1	2

Tabla 5 Unidad de Aprendizaje 4

UNIDAD DE APRENDIZAJE 4:		
Qué es el Cuidado Paliativo		
TEMAS	AD	TIE
Tema: 1 Aprendiendo Normatividad	1	2
Tema: 2 ¿Qué son los cuidados paliativos?	1	2
Tema: 3 Cuidados paliativos en casa	1	2
Tema: 4 Rol del cuidador con el paciente paliativo	1	2

Tabla 6 Unidad de Aprendizaje 5

UNIDAD DE APRENDIZAJE 5:		
¿Qué hago en caso de fallecimiento del paciente?		
TEMAS	AD	TIE
Tema: 1 Aprendiendo Normatividad	1	2

Tema: 2 ¿Qué debo hacer en caso de fallecimiento del paciente?	1	2
Tema: 3 Manejo del duelo en el cuidador	1	2

Imagen 1 Distribución de Temas por Unidades. Elaboración propia. 2.022



Dentro de las estrategias metodológicas en el Módulo de Atención Integral al Adulto Mayor proponemos las siguientes herramientas:

Unidad I: Tema 1: Herramientas estratégicas acerca de los beneficios de la musicoterapia a través de baile, canto, karaoke entre otras actividades.

Tema 2: Herramientas estratégicas y beneficios de talleres de lectura en el Adulto Mayor como la comprensión lectora, lenguaje y escritura.

Tema 3: El uso de las TICS en el Adulto Mayor, beneficios y estrategias de aprendizaje.

Tema 4: Uso y aprovechamiento de tiempo libre a través del juego y pasatiempos.

El propósito de este módulo es orientar a los cuidadores con herramientas prácticas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores así como del cuidador ofreciendo espacios de aprendizaje y bienestar.

Este módulo propone dar cobertura a cuidadores formales e informales que tienen a cargo Personas Mayores dependientes o independientes y ofrecer recursos para crear actividades de acuerdo con el caso particular del asistido.

2. Objetivo General

Brindar elementos conceptuales y herramientas prácticas a los cuidadores con base en diferentes autores, de manera que el cuidador haga uso del tiempo libre en beneficio del fortalecimiento de las habilidades del adulto mayor como parte de su bienestar físico, mental, social y cultural.

3. Objetivos Específicos

Lograr que el cuidador emplee métodos de planificación recreativa para las personas mayores de manera útil, productiva, y socialmente participativa.

Apoyar el rol del cuidador brindando actividades recreativas, de mantenimiento y fortalecimiento cognitivo en el Adulto Mayor, de manera que evidencie la ralentización del proceso de deterioro.

Incentivar la comunicación asertiva del cuidador con el Adulto Mayor en la cotidianidad de sus actividades, entregando herramientas de manejo de emociones.

Brindar herramientas al cuidador que de manera positiva aporten una atención integral y apoyo al paciente con necesidad de cuidado paliativo y a sus familiares.

Brindar información relevante a familiares y cuidadores acerca del manejo del duelo, la familia, el proceso de fallecimiento y normatividad vigente.

4. Módulo de Aprendizaje para Cuidadores: Atención Integral al Adulto Mayor

El desarrollo del trabajo en cada módulo se inicia con la exploración de conocimientos previos de los cuidadores, luego se darán las indicaciones de un video introductorio para cada una de las temáticas, el desarrollo de talleres se realizará a través de la lectura de artículos relacionados con los temas propuestos, además de fotografías, enlaces y material audio visual, finalmente se realiza una evaluación recurso que permitirá que los cuidadores y redes de apoyo, analicen y comprendan la información brindada acerca de cada uno de los procesos relacionados con la óptima atención al Adulto Mayor y como ser humano en su rol de cuidador, genere redes de apoyo y adquiera herramientas que mejoren su atención.

El propósito de este módulo es potenciar las competencias y habilidades del cuidador, mejorar los grupos de apoyo en el domicilio, generando procesos en red que beneficien al Adulto Mayor y su cuidador ejecutando acciones mucho más asertivas.

El lenguaje es sencillo y comprensible, el contenido se evidencia a través de figuras, diagramas, esquemas y otros que estimulen el aprendizaje de los contenidos.

Los temas, dispondrán de los enlaces, en los cuales usuarios accederán a los recursos. Inicialmente se realizarán pruebas diagnósticas, con las cuales se espera revisar saberes previos de todos los participantes, se desarrollaran los contenidos. Conforme al contenido de cada una de las unidades de aprendizaje realizaremos evaluación de la temática a través de listas de chequeo, guías de observación y cuestionario de preguntas.

Para el desarrollo de los temas se propone una ejecución en plataforma de actividades en las que se invita a la construcción y práctica de conocimientos vistos en cada uno de los temas; actividades de aplicación de contenidos. Al finalizar cada unidad todos los participantes deberán responder el cuestionario en el cual se resumen y se evalúan los contenidos tratados.

4.1. Unidad de Aprendizaje 1: Tiempos para descansar y divertirse aprendiendo.

Prueba de Conocimientos Previos

¿Qué de cierto tiene que la música mejora el procesamiento del lenguaje en el Adulto mayor?; ¿La música potencia las emociones positivas?; ¿La música actúa como calmante frente a la ansiedad en los Adultos Mayores?; ¿La música ayuda a recuperar ciertos recuerdos de la vida en

el Adulto Mayor?; ¿Puedo utilizar la música para disminuir la ansiedad y la agitación el Adulto Mayor?; ¿Cómo incorporar la música en las Personas Mayores? (CUIDUM, 2021).

Desarrollo de la Actividad

“La recreación es una acción participativa que involucra la liberación de la persona de forma individual y colectiva, incentiva espacios recreativos en el Adulto mayor, mejora sus hábitos de vida, contribuye al mejoramiento de aptitudes, aprendizajes, el disfrute y la felicidad.” (Propuesta Pedagógica para el tiempo de ocio en el AM, 2020)

(...) A través de esta Unidad de aprendizaje realizaremos un recorrido por las principales actividades de ocio que le brindan al Adulto Mayor el mantenimiento de capacidad física y cognitiva a través de la práctica musical, la lectura, informática y juegos de mesa.

Los beneficios de las actividades como la música, la bailoterapia, pautas para fomentar la lectura en el Adulto Mayor, concepto sobre el manejo de la informática y el Adulto Mayor, uso de las tecnologías, ¿para qué? ¿Cómo? Y ¿por qué? los Adultos Mayores deben utilizar las TICS, Plataforma Colombiana para Adultos Mayores; aprendizaje a través de juegos de mesa, beneficios, habilidades ejercitadas, descripción de algunos juegos.

Además del mejoramiento cognitivo y el mantenimiento de un envejecimiento activo a través de actividades bien formuladas de acuerdo con el tipo de población, se debe complementar con participación social, ejercicio físico y la adecuada nutrición. (Caixa”, 2010).

Imagen 2 Tiempo de Descansar y divertirse aprendiendo. Elaboración propia. 2.023



4.1.1. Temas Unidad 1. Tema 1. Música y Vida

Imagen 3 Actividad de musicoterapia en Mi Club Fuente de Vida. Elaboración propia. 2.019.



Conceptualización

En la gerontología, la musicoterapia se convierte en una herramienta estimulante fundamental; el proceso de envejecimiento es asociado con deterioro físico y mental, y así, afecta

a diferentes funciones como la memoria, el lenguaje, velocidad de procesamiento de información, orientación, percepción, atención y conciencia (Gutiérrez Carrillo, 2017).

Hay un interés urgente en la identificación de algunas intervenciones que puedan incrementar la función cognitiva de los adultos mayores, entre ellas se encuentra la “musicoterapia”.

La memoria es un proceso en el cual se codifica, almacena y se recupera la información determinada o un evento concreto. Esta consta de tres procesos:

- Codificación: transformación de estimulación sensorial en los diferentes códigos de almacenamiento.
- Consolidación o almacenamiento: resultado de la elaboración de información previamente codificada con el objeto de elaborar un registro temporal y/o permanente.
- Recuperación: acceso y evocación verbal de la información previamente almacenada.

Con el pasar de los años se observa un descenso parcial de algunas funciones cognitivas, existe un porcentaje alto de personas que experimentan cambios mentales, especialmente problemas de memoria (Gutiérrez Carrillo, 2017)

Objetivo

Lograr que el cuidador emplee métodos de planificación recreativos para la persona mayor de manera útil, dinámica, productiva y socialmente participativa.

Exploración

La llamada musicoterapia consiste en usar la música con fines de fortalecimiento cognitivo y resulta muy útil para integrar a personas mayores con ciertas discapacidades. La musicoterapia se puede usar como medida preventiva para ralentizar los efectos de una afectación mental, como es el caso de la demencia tipo Alzheimer. Es importante que la musicoterapia se adapte a cada grupo (de acuerdo con sus preferencias musicales).

4.1.2. Beneficios de la Música

El empleo de la música y sus elementos son procesos que promueven la comunicación, el aprendizaje, el movimiento, entre otros y de esta manera, satisface necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales. La “musicoterapia” tiene como objetivo desarrollar habilidades y restaurar las funciones mentales de la persona, mejorando así su autoestima. (Miranda C, Sergio, & Miranda V)

Imagen 4 Clase de música, foto Salón de Ensayos Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.019



La música ayuda a retrasar la aparición de algunos tipos de demencia y activar áreas del cerebro vinculadas con el aprendizaje y memoria. También, estimula la memoria tanto a corto como a largo plazo y ayuda a preservar las capacidades funcionales. (CUIDUM, 2021).

La memoria musical es independiente de otros sistemas de memoria, en la enfermedad de Alzheimer, a diferencia de otras clases de demencia, la mayoría de pacientes conservan la “memoria musical” (Miranda C, Sergio, & Miranda V)

Imagen 5 Celebración día de la mujer. Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.018



Sin duda, escuchar una canción favorita ayuda a las personas a acceder a algunos de sus recuerdos, convirtiéndose así, en un elemento para conectarse con el auto concepto, facilita la conexión con el entorno, activa la memoria biográfica y emociones vinculadas con aquella música. (CUIDUM, 2021).

La “música” es un lenguaje emocional con la habilidad de esquivar el “Yo” y remover asociaciones y/o conflictos del inconsciente; la música es un “lenguaje no verbal”, donde esta activa y canaliza instintos e impulsos”. (Miranda C, Sergio, & Miranda V)

Imagen 6 Primer Encuentro folclórico. Mi Club Fuente de Vida, Bogotá. Elaboración propia. 2.019



Además de disfrutar escuchando música, se complementa con el baile, o aprender a tocar algún instrumento, o el canto, se obtienen algunos beneficios extras, tales como, mejorar el equilibrio, reducir en gran porcentaje el riesgo de caídas, fortalecer la memoria y mejorar la respiración. (CUIDUM, 2021).

La música no es solo una fuente de entretenimiento y conocimiento, sino que es una herramienta terapéutica, hoy en día existen mayores avances y conocimientos respecto de las redes neurales involucradas en el procesamiento musical y acerca de los cambios de humor, electrofisiológicos y estructurales que la música induce en nuestro cerebro. (Miranda C, Sergio, & Miranda V)

Imagen 7 Clase de música, foto Salón de Ensayos Compensar, Bogotá. 2.018



Para ampliar el tema acerca de los beneficios producidos por la musicoterapia en el Adulto Mayor, se invita a revisar el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=r2S3T1NsrXs>

Imagen 8 ¿Cómo Ayuda la música a las Personas Mayores? Elaboración propia. 2.023.

Cómo ayuda la música a las Personas Mayores?





Los Tonos musicales

Activan el Sistema Nervioso y crean registro mental de los sonidos



Agudeza Mental

La música ayuda a adquirir la relación de memoria viso-espacial.



Terapias Musicales

Mejoran el estado de ánimo, el optimismo y autoconcepto.






BAILOTERAPIA

Ayuda a mejorar la postura corporal, la respiración y la flexibilidad.



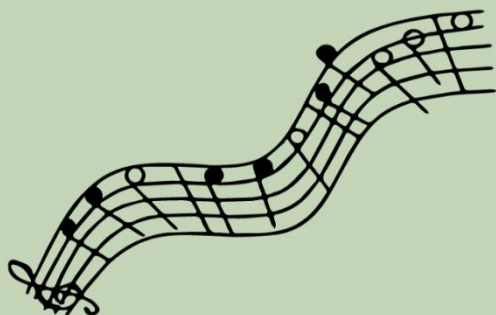


Algunos consejos para el uso de la musicoterapia en Adultos Mayores:

1. Pensar en las preferencias del ser querido: ¿Qué clase de música le gusta a la persona querida? ¿Qué música evoca los recuerdos de momentos felices en la vida de la persona? Se involucra a familiares y amigos solicitándoles canciones o lista de reproducción.
2. Establecer el estado de ánimo: para calmar a la persona durante las comidas o una rutina de higiene diaria, colocar música o cantar una canción tranquilizadora.
3. Evitar sobrestimulación: cuando se ponga la música, evitar las distracciones, apagar el televisor, cerrar puertas, ajustar el volumen de acuerdo a la capacidad auditiva del adulto mayor, optar por una música sin anuncios contaminantes.
4. Fomentar el movimiento: incentivar a la persona mayor a aplaudir o a dar golpes con los pies al ritmo de la música, en lo posible, bailar con la persona.
5. Cantar: Acompañar la música junto con el ser querido aumenta el estado de ánimo y mejorar la relación.
6. Prestar atención a la respuesta. Si la persona mayor parece disfrutar de ciertas canciones, usarlas con mayor frecuencia. Si por lo contrario, reacciona negativamente a una canción o tipo de música en particular, omitirla o elegir otro tipo de música. (Clinic, 2021).

Algunos de los beneficios de la música para las Personas Mayores con Alzhéimer

- Evocación de recuerdos
- Reducción de la ansiedad y agresividad
- Reducción de episodios depresivos
- Mejoramiento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, los niveles de azúcar o las migrañas.



4.1.3. Danzaterapia

Lenguaje corporal: utilizar el cuerpo para expresar lo que la palabra no logra, esta actividad es una manera de relajar la mente frente a la ansiedad que genera el proceso de la enfermedad. En síntesis, ayuda los adultos mayores a expresar emociones ocultas, reduce el estrés, el miedo, la depresión y la ansiedad, y genera una sensación de libertad.

La “Danzaterapia” se define como el uso de movimiento y esta persigue la integración físico-mental de la persona, aproximándolos a una percepción realista de su cuerpo; el cuerpo trabaja con el movimiento y las emociones, con la finalidad de una integración física y mental dentro de aprendizaje corporal, para así reconocer las múltiples posibilidades de movimiento, ayudar a manejar conflictos emocionales de las personas. (Forero Soto, 2015).

Se invita a ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=4hE-LiG54wI>

Imagen 10 Ejemplo de sesión de bailoterapia. Elaboración propia. 2.023

ACTIVIDAD DE BAILOTERAPIA

OBJETIVOS	¿QUE VOY A HACER?	¿COMO LO VOY A HACER?	MATERIALES	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecer espontaneidad corporal. 2. Potenciar autoestima en los Adultos mayores. 3. Posibilitar una conducta constructiva con su cuerpo. 4. Realizar técnicas de relajación y masaje corporal que ayuden a tener experiencias de paz, serenidad. 	<p>Realizar juegos de desinhibición, socialización e interiorización, autoconocimiento y relajación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juego de desinhibición a través de la música disco en forma individual y grupal. 2. Juego del muñeco de goma, sensación de caerse con la certeza que los compañeros lo van a recoger. 3. En parejas, hacemos mover al otro con un pañuelo. 4. Relajación. Sentarse por parejas espalda con espalda. 5. Conocimiento de nuestras manos, a través de la observación, masaje de las manos. 6. Terminamos la sesión con una danza. 	<p>Torre de Sonido Sillas USB Pañuelo</p>	<p>El monitor debe realizar una evaluación de la actividad teniendo en cuenta las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué te ha parecido la actividad? - Qué has descubierto de ti mismo. - ¿Qué has descubierto de tú cuerpo? - Para que te ha servido. - ¿Qué es lo que más te cuesta afrontar?

4.1.4. Hablando de “musicoterapia”:

Uno de los principales beneficios del baile o la danza en los adultos mayores es la prevención de riesgo de caída:

Un programa de “musicoterapia” bien estructurado es viable y ayuda a mejorar el equilibrio en el adulto mayor. Mediante este se contribuye a reducir los riesgos de caídas. Sin embargo, en la

práctica de la musicoterapia es importante analizar otras variables que influyen en este aspecto. (Durán & Katyuzka, 2017)

Las actividades rítmicas en sesiones de actividad física con adultos mayores generan gratificación y sociabilidad, que pueden desarrollarse de una experiencia creativa. La realización de ejercicios de ritmo ayuda a que su realización sea más motivada, permitiendo una tonificación de los músculos. De esta forma, se crean condiciones para mejorar la postura, mejora la orientación geoespacial mediante desplazamientos, los movimientos se hacen más coordinados entre otros. (Carla, 2011)

Con base en la investigación de un proyecto de salud pública con la master María del Carmen Pernas Calzada que se le da tratamiento terapéuticos en el adulto Mayor, en la comunidad Sur Isleta en Cuba, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- Después de realizar la propuesta de la aplicación de la “musicoterapia” para incrementar la autoestima en los adultos mayores, se evidencian resultados de los instrumentos aplicados; aceptación satisfactoria en la práctica de trabajo comunitario.
- Con la introducción parcial de la propuesta, se logró motivación y participación de los adultos mayores, aumentando la creatividad y la independencia en sus movimientos.
- Se mejoró la calidad de vida del adulto mayor, a partir de los resultados se cuenta con un instrumento metodológico dirigido a los procesos que se ejecutan para beneficiar a los adultos mayores que reciben secciones de actividades físicas, contribuyendo así, a llevar un mejor envejecimiento. (Martínez & Arianne, 2021).

4.1.5. Ejemplo de Construcción de Sesión de “musicoterapia”

Justificación:

Crear un espacio de mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, aportando a mejorar los niveles de depresión y ansiedad de cada uno de los participantes, logrando que la “musicoterapia” alivie cargas emocionales, evidenciadas a través de diferentes tipos de patologías.

Objetivos:

- Mejorar las habilidades verbales

Estimular la memoria a corto y largo plazo

Estimularla coordinación

Incentivar la participación, interacción y comunicación en el grupo

Mejorar la expresión verbal

Mejorar estados de ánimo

4.1.6. Estrategias para la Implementación del Taller

Realizar actividades musicales que involucren movimientos, canciones y ritmos que desarrollen habilidades sociales, tales como, compartir, colaborar, etc.

Las actividades que involucran cualquier tipo de movimiento ayudan al desarrollo de la coordinación en la persona mayor. Se utilizan canciones con instrucciones de movimiento, improvisación al ritmo musical, composición e improvisación musical. Al hacer movimiento con relación a la música se resume en habilidades de motricidad gruesa y al tocar algún instrumento se trabaja en la motricidad fina.

El uso de las canciones estimula el uso del lenguaje, y a través de un proceso terapéutico se fomenta un vocabulario más amplio y la mejora de las habilidades del lenguaje. El uso de canciones que impliquen habilidades de memoria, distinguir letras, identificar títulos de las canciones, estimula la retención de esta información.

Imagen 11 Actividad de musicoterapia. Compensar, Bogotá. Elaboración propia. 2.018.



Actividad Rompehielos

“Guerra de Canciones”

Materiales: esferos, papeles, pito

Ambiente físico: Salón amplio

Número de participantes: Abierto

Tiempo: 20 minutos

Metodología

Organizar 2 grupos: Cada grupo le pone un nombre al equipo.

A cada grupo se le hace la entrega de un esfero y un papel para que anoten en un lapso de 10 minutos el número máximo de canciones conocidas, empezando desde el himno nacional hasta villancicos, entre otras canciones que los demás puedan cantar.

Una vez el monitor o jefe recoja las listas, el primer grupo empieza a cantar hasta que el monitor lo indique y así inicia el segundo grupo con la canción correspondiente. Así hasta que se pite con mayor frecuencia. Gana el grupo que cometa menos errores y haya acertado más canciones.

Objetivos y beneficios de la actividad de rompehielos. Captar el interés y la atención de los participantes.

4.1.7. Actividad Principal de Musicoterapia

Se va realizar la sesión de musicoterapia, usando diferentes técnicas que aporten a las participantes su capacidad de memoria, con material didáctico y audiovisual.

Técnica: Se inicia la fase de iniciación; se realiza la introducción del tema, se proyecta en pantalla las fichas de cada instrumento a utilizar dentro en la actividad; en una segunda fase se le plantea al grupo la búsqueda de canciones que incluyan de alguna manera el nombre de mujeres, memorizarlas, recordarlas y armonizarlas con cada uno de los instrumentos; al final se realiza un karaoke con las canciones seleccionadas.

Recursos

Televisor, fichas de instrumentos musicales, una torre de sonido, instrumentos musicales (maracas, panderetas, tambores, flauta, guitarra), micrófono, memoria USB, computador portátil.

Tiempo

Actividad Rompehielos: 20 minutos

Tiempo de desarrollo: 70 minutos

Descanso: 15 minutos

Retroalimentación: 15 minutos

Actividad individual: Cada participante debe realizar la armonización de una canción.

Actividad grupal: En el ejercicio de karaoke se cantan varias canciones en grupo.

Actividad para Concluir

La conclusión se debe realizar en los últimos quince minutos de la actividad, preguntando a cada uno de las participantes su estado anímico, ¿qué le apporto la musicoterapia?, y ¿cómo le pareció la actividad?.

Se realiza un cierre concluyendo con respecto al manejo de la actividad, se destaca cada una de las actuaciones de los participantes, estimulación con aplausos y la despedida final con una canción grupal.

Evaluación del Taller

Se le pregunta al grupo de participantes acerca de: ¿Qué emoción le generó la actividad?; un análisis, qué sensaciones; se toma nota de cada uno de los participantes.

Reflexión sobre el Taller que se Plantea

Asertividad de la Actividad: La música le permite a los adultos mayores sentirse más animados, alegres y receptivos, genera bienestar, energía y optimismo.

Direcciona a los adultos mayores a tener un dolor más llevadero

Desinhibe a los participantes frente a sus pares y sus familiares, disfrutando de esta manera la actividad, sintiéndose con mayor independencia.

Mejora síntomas de ansiedad, depresión, desánimo, inconformidad, tristeza y desesperanza.

Ejecución de Talleres

(...) Los talleres de musicoterapia siempre deben tener un objetivo, ¿debemos saber cómo lo vamos a hacer?, ¿qué voy a hacer?, que materiales voy a utilizar y por último tendremos unas observaciones donde anotaremos según el caso en particular.

¿Qué debemos tener en cuenta?

Las patologías del Adulto Mayor, la idiosincrasia del Adulto Mayor, su origen, su nivel académico.

Cuando vamos a realizar intervención musical debemos caracterizar al Adulto Mayor y crear un ambiente donde se sienta cómodo y no generemos frustración frente a la actividad, lograr

exteriorizar sus emociones a través de la música y ser muy asertivos con el tipo de actividad, bien sea bailoterapia, karaoke, viejo teca, mímica entre otras.

4.1.8. Instrucciones para elaborar una sesión de Musicoterapia

Se debe tener en cuenta qué efecto deseo lograr en la Persona Mayor:

A Nivel cognitivo se puede descubrir algunas capacidades verbales, todas aquellas actividades armoniosas son favorables para el desarrollo del lenguaje. Además de mejorar su ubicación de la realidad, y la manera de lograr una mejor concentración, por lo tanto, este método permite a los adultos mayores estar dentro de una fase constante de aprendizaje, con beneficios en su agilidad mental y desarrollo de su creatividad.

A Nivel físico, se ejerce un impulso que contribuye a conservar su movilidad, beneficiando todo el sistema musculoesquelético, favoreciendo el sistema motor que le ayudara a la coordinación de movimientos, articulaciones, reduciendo patologías, además de actuar como un efecto relajante para así reducir la ansiedad y otras angustias.

A nivel emocional, promueve una mejor comunicación, estimulando la colaboración en actividades grupales, incentivando a los adultos mayores a desprenderse de sentimientos de abandono y aislamiento, además, desarrollar emociones propias y lograrlas expresar.

Se debe tener en cuenta el tipo de ritmos a utilizar durante la actividad.

La musicoterapia estimulante: música clásica, jazz, blues, góspel, soul, pop, rock and roll, country, disco, techno, reggae, salsa, flamenco, ranchera, hip hop/rap, funk, bossa nova.

La música estimulante es la recomendada para influir en el cambio de estado anímico, provoca un efecto de emoción en el cerebro, mejorando el bienestar físico, emocional y cognitivo, es decir, la aplicación de la “musicoterapia” ayuda a mejorar la conducta, demostrando que los adultos mayores que participen en esta actividad desarrollan un mejor entendimiento de su propia persona y su entorno, adaptándose así, a la sociedad. La música estimulante contiene prácticas que se experimentan en el momento para encontrar su estado de felicidad, por lo que se liberan más neuronas que ayudan a un adecuado funcionamiento y así, poder obtener todos los beneficios que

tiene la musicoterapia, además que estos temas requieren de mayores movimientos ayudará a la persona a mejorar sus funciones físicas y así sentirse más independiente.

Tener en cuenta las estrategias a utilizar:

El adulto mayor concentra ciertas características biológicas, sociales y psicológicas, lo que lleva a presentarse diversos problemas de salud; para dar solución a estas necesidades el profesional deberá buscar estrategias para intervención de acuerdo a cada caso.

Para lograr los objetivos se trabaja el ritmo, tocando instrumentos y bailando, se recomiendan las estrategias, ya que con estas se ayuda a nuestros adultos mayores a mejorar sus problemas de movilidad y equilibrio, ayudando así a reducir de forma considerable el riesgo de caídas. Por otro lado, también se establecerían estrategias como caminar por un jardín, la gimnasia, incentivo a juegos pedagógicos. Todas estas actividades realizarlas mientras se escucha música, para ayudar a que los adultos mayores mejoren su ánimo y realicen todas estas actividades con más iniciativa.

Aspectos creativos para aplicar:

Se debe manejar un lenguaje “no verbal” que permita la expresividad de forma espontánea, de manera que el Adulto Mayor disfrute de la actividad. Utilizar una “comunicación asertiva”, para que desarrollen una forma creativa de ¡cómo expresar sus emociones!, además de concientizarlos sobre aquellas personas que tienen la ausencia de su audición o su lenguaje.

También se deben utilizar ejercicios de concentración logrando mayor estimulación cognitiva. Pues se dice que todas las personas tienen una forma diferente de responder a la música por tal motivo cuando una persona se expresa espontáneamente nos está brindando información sobre su manera de ser y su manera de interactuar con su entorno.

Se sugiere la musicoterapia como tratamiento que disminuirá la agitación (incluso esta estrategia se utiliza en personas con patologías mentales como la demencia) desarrollando maneras de aliviar los síntomas, teniendo una mejor respuesta de tipo emocional, llevándolo a un nivel de relajación y aumentando sus deseos de vivir una vejez activa.

Actividades para mejorar la autoestima mediante la práctica de la “bailoterapia”.

El baile es ideal para trabajos grupales y debemos tener la capacidad de adaptarlo para realizar en casa con solo un usuario.

Se debe identificar el tipo de música que al usuario o usuarios les gusta y mejora su estado de ánimo de acuerdo con su origen e historia de vida.

Objetivo

Lograr la participación del usuario o los usuarios.

Materiales

Torre de música

Desarrollo

Crear un grupo de personas procedentes de distintos orígenes, realizar una presentación en conjunto, de acuerdo con su lugar de procedencia.

Para realizar esta actividad se solicita con anticipación llevar fotografías o revistas que distingan su lugar de origen o nacimiento.

Caracterización del sitio donde habitan, para ello se le facilita música, a fin de que puedan usar toda la creatividad en función de la presentación.

Si en los grupos existen poetas, es mucho mejor que la presentación se haga en “versos”.

Registrar los datos de composición de los grupos.

Realizar la actividad con un usuario, indagar acerca de sus recuerdos y tomar atenta nota en un cuaderno acerca de sus gustos.

Actividad “El Bolero”

Objetivo

Sensibilizar a la Persona Mayor con referencia acerca del aprovechamiento del tiempo libre durante la jubilación.

Materiales

Papelógrafos, cartulinas y plumones para plasmar las reflexiones acerca del tema

Desarrollo

Se inicia la actividad escuchando un bolero de acuerdo con la identificación del grupo o el usuario, el cual hará evocación acerca de la ruta de vida, el pasado, el presente y sus nuevas oportunidades de continuar siendo útiles y productivos.

El coordinador aborda el tema de "la Jubilación".

Informar que en el lugar hay dos sitios a visitar y observar bien.

Una vez que se regresen de visitar los dos sitios, "El jardín de la Jubilación" y "El almacén de la Jubilación" se les va a pedir que al escuchar el silbato deben ir despacio y con pasos firmes al sitio en donde consideren que están el día de hoy.

En aquel lugar compartirán con el grupo sus conceptos de por qué están ahí, qué hacen, y por qué están en este lugar.

Los resultados de la reflexión de cada grupo se deben socializar, utilizando unas cartulinas y plumones de colores, de acuerdo con la reflexión de cada participante.

Se termina la actividad con aplausos y entusiasmo.

Variantes

Puede ambientarse el final con la canción de Pablo Milanés "Los años mozos" y por qué no, también bailar, brindar, en fin, disfrutar.

Actividad "El Son"

Objetivo

Estimular comunicación inter generacional.

Materiales

Cartulinas, música, grabadora.

Desarrollo

Se organizan las sillas en dos círculos concéntricos, para situar en un círculo a jóvenes y en otro a los adultos mayores, de tal forma que queden de espaldas.

A la señal del instructor, los que deseen comunicarse se voltearán y se tomarán una mano y dirán: "de tu edad a mi edad hablemos de la vida".

Así se dará inicio a una conversación libre, sobre las cosas más importantes para cada uno, anécdotas de días felices o infelices; conceptos sobre el amor, algunos consejos, etc.

Cada una de las parejas expresará sus conclusiones y los temas sobre los que conversaron, los aspectos o criterios comunes, en los que encontraron diferencias. El instructor promoverá nuevas reflexiones.

Variantes

Ambientar con música, poemas o sonido ambiente, para hacer más placentera la sesión.

Contar con un instrumento musical para utilizar de forma más efectiva las actividades en el Adulto Mayor, y así mejorar la autoestima, de tal manera que se propicie el aumento del sentido del ritmo de todos los participantes, aplicando movimientos corporales en tiempo y espacio, lo que influye positivamente en la postura, mejora la motivación y eleva los niveles de rendimiento físico para contrarrestar las afecciones degenerativas producto de la edad.

Nota: De manera individual se plantea realizar la actividad con otro miembro de la familia, hijos, nietos etc. y aplicar esta actividad siguiendo la misma técnica, es importante incentivar la participación familiar, concluir y reflexionar frente a la sesión. (Martínez & Arianne, 2021)

Es de vital importancia informarle a la persona mayor acerca de las ventajas de las actividades a realizar, resaltar las actividades de mejora individual, persistir con cordialidad acerca de la iniciativa.

Tener en cuenta su historia de vida y de esta manera ser muy asertivo con la actividad, de acuerdo con sus gustos musicales, sus motivaciones e intereses.

Entender y dar respuesta a sus necesidades, evitando la imposición por parte del cuidador. (Martínez Rodríguez, 2023).

Ejemplo de Talleres

Imagen 12 Ejemplo de Actividad de karaoke. Elaboración propia. 2.018

ACTIVIDAD DE KARAOKE				
OBJETIVO	¿QUE VOY A HACER?	¿COMO LO VOY A HACER?	MATERIALES	OBSERVACIONES
Fortalecer autovaloración y autoestima a través de la Adhesión de grupo y el mejoramiento de relaciones interpersonales.	Realizar actividad de integración social, cada participante debe escoger una canción con la cuál va a realizar el seguimiento de la pista e interpretar la canción. Además, se realizará evocación de recuerdos con pistas de diferentes canciones cantadas en grupos. Cada participante debe calificar al intérprete de la pista.	<ul style="list-style-type: none"> - Alistamiento: Se realiza compendio de pistas musicales junto con las canciones completas. - Inicio con ejercicio de calentamiento de la voz. - Se realiza actividad grupal. - Se realiza actividad individual. 	Sillas <u>USB</u> <u>Micrófono</u> <u>Torre de Sonido</u>	El monitor informando: <ul style="list-style-type: none"> - Nombre de la actividad - Objetivo de la actividad - Cómo vamos a realizar la actividad - Mantener en continua motivación las personas mayores. - Evaluación final de la actividad.

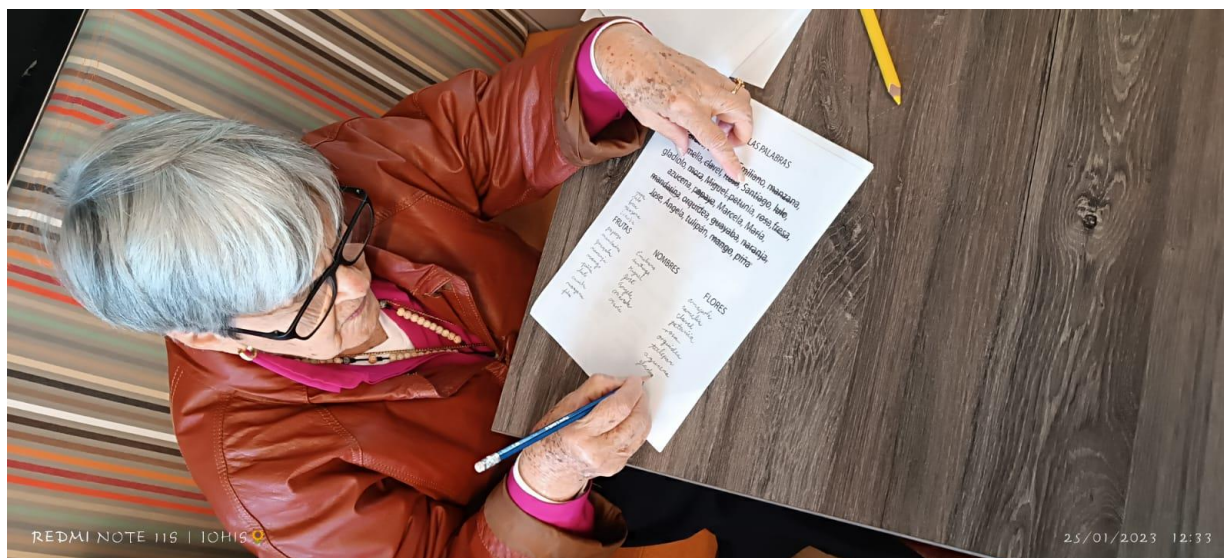
4.1.9. Descubriendo a través de la lectura

Conceptualización

El efecto positivo que genera leer es muy importante en cualquier edad de la persona, pero dentro del envejecimiento, adquiere una mayor relevancia por los beneficios que aporta en la salud y en un ámbito social. La lectura debe ser un hábito, que en la vejez debe incentivarse poco a poco, con el fin de evitar actitudes negativas, tales como el cansancio, desinterés y el desánimo. Por lo tanto, El concepto de lectura es una manera de transmitir en un lenguaje natural las experiencias y los saberes. (Chitiva Cajamarca A. P., 2018)

A través de la lectura, los adultos mayores fortalecen los lazos de empatía y los de la amistad, se distinguen como sujetos capaces de transmitir sus conocimientos, sentimientos y emociones, al compartir vivencias por medio de la “palabra hablada”. (Chitiva Cajamarca A. , 2021).

Imagen 13 Actividad de Lectura. Hogar Senior Nina. Bogotá. Elaboración propia. 2.022



Objetivo

Desarrollar estrategias de talleres de lectura que aporten a la recuperación de la experiencia de vida del adulto mayor.

Exploración

¿Cómo se beneficia por medio de la lectura el adulto mayor?

El principal beneficio de la lectura es la reducción del estrés; de acuerdo a investigaciones, se requieren menos de diez minutos de lectura para estabilizar el ritmo cardíaco y relajar los músculos.

Para conciliar el sueño es recomendado unos minutos de lectura; además, al crear el hábito de leer todas las noches antes de dormir se condiciona al cerebro a prepararse para el sueño.

También, leer de forma habitual mejora la memoria y las funciones del cerebro, reduce el riesgo de contraer Alzheimer. Adquirir el hábito de la lectura en una edad avanzada aporta estos beneficios.

La lectura, especialmente del género de ficción, incrementa la empatía y la inteligencia emocional; también mejora la habilidad para la toma de decisiones y aumenta la sensación de felicidad y satisfacción con la vida. (Canitas, 2021).

Imagen 14 Sánchez Carpintero I, Abad Moratinos T (2016) Cuando el nido queda vacío. Disponible en BuscaLibre.com



Recomendaciones antes de realizar los Talleres:

Elegir lecturas cortas, preferiblemente con temas de interés y con espacios de discusión a partir de pequeños fragmentos.

Hacer selección de varios géneros literarios

Preparar lecturas de 45 minutos y 15 de conversación.

En caso de que el adulto mayor participe en la lectura, se recomiendan textos cortos y con letra grande.

Buscar lecturas divertidas.

Siempre se debe comenzar saludando a todos los participantes y mostrar interés por ellos. Es importante aprenderse el nombre de cada uno.

Evitar las actividades rompehielos ya que se pierde concentración de la lectura y se dificulta recuperar la atención.

Estimular memoria y expresión verbal realizando preguntas relacionadas con la temporalidad (año, fecha, día y mes en que se desarrolla el taller) y los acontecimientos importantes que ocurrieron en la semana

Durante los Talleres:

- Preguntar lo que se realizó en la sesión anterior.
- Incentivar un ambiente de respeto, armonía, amabilidad y confianza
- Hacerlos sentir importantes.
- Lectura en voz alta, pausada y en tono agradable, los participantes deben convencerse de que la actividad se realiza con amor.
- Utilizar libros de la biblioteca, para que los participantes puedan llevarlos a casa.
- Utilizar recursos gráficos (imágenes) cuando a los participantes se les dificulte la lectura.
- Generar espacios para los participantes de expresión y hablen de lo que saben y les gusta.
- Incentivar el trabajo en equipo.
- Resolver inquietudes durante el desarrollo de los talleres.
- Brindar explicación sobre la importancia de la lectura, en las actividades diarias y su aporte a una mejor calidad de vida.
- Conservar la atención y la intriga cuando se está leyendo. Esto permite concentración en los participantes.
- Evitar “juzgar” a participantes en sus opiniones o ante una actividad mal elaborada.
- Minimizar cualquier situación de “fracaso”. Hacerles comprender a las personas que cada uno tiene más facilidad para realizar una tarea con respecto a otra.

Después de los Talleres:

- Recoger comentarios de las actividades realizadas en cada sesión y determinar las dificultades que han encontrado.
- Pedir un resumen a los participantes, comentarios y observaciones de las lecturas y actividades trabajadas.
- Compartir experiencias que produce la lectura en los participantes. Brindarles espacios para que lo expresen.

- Agradecer la asistencia de los participantes y convocar a la siguiente sesión, recordándoles que se van a trabajar otras actividades, con el fin de motivarlos a seguir participando en los talleres. (Chitiva Cajamarca A. P., 2018).

4.1.10. Factores que obstaculizan la lectura en el Adulto Mayor

Imagen 15 Rol del Cuidador fundamental en la estimulación cognitiva a través de la lectura. Persona Mayor, Granada (Antioquia) 2.021.



Se recomienda revisar el siguiente material

:<http://www.inci.gov.co/sites/default/files/cartillas1/AdultoMayor.pdf>

La falta de tiempo puede ser el primer factor para la falta de lectura de un libro, este no parece ser un obstáculo para un adulto mayor.

Para ellos los problemas suelen ser otros como los de tipo físico: la falta de fuerza para sostener el libro, el deterioro de la vista propio del pasar de los años, el deterioro cognitivo y mental y el cansancio. Además, factores emocionales como la depresión, la ansiedad, baja

autoestima o los pensamientos negativos. No es raro, que un adulto mayor piense que “no tiene caso aprender cosas nuevas”. (Canitas, 2021).

Imagen 16 Qué hacer para fomentar la lectura en las personas mayores. Elaboración propia.

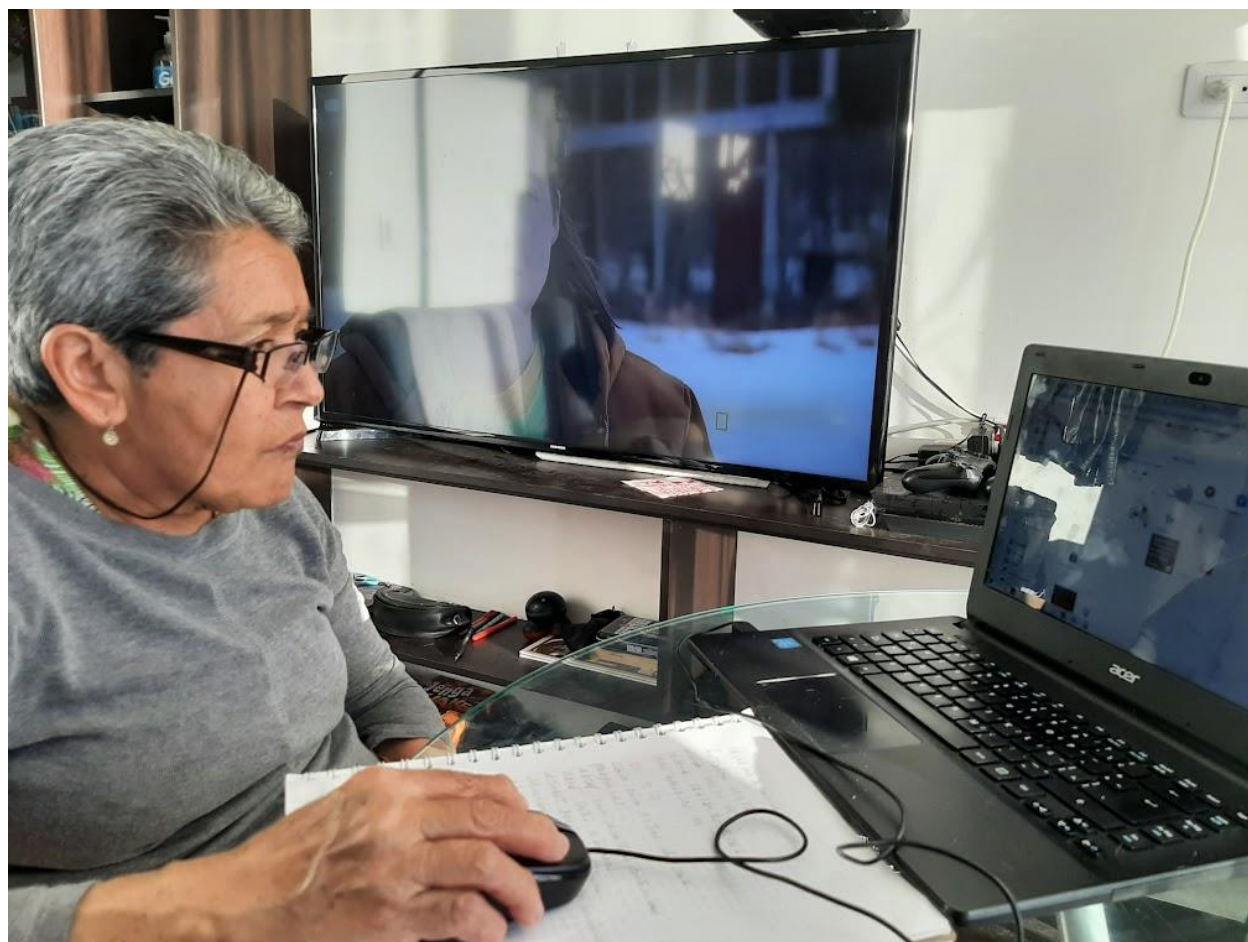


Se recomienda ver algunos ejemplos de ejercicios de lectura en el Adulto Mayor

<https://www.youtube.com/watch?v=crs3aCKjbdY>.

4.1.11. Yo También Aprendo Informática

Imagen 17 Clase de informática. Bogotá. Elaboración propia. 2.021.



Objetivo

Ofrecer herramientas a los cuidadores para estimular en el Adulto Mayor el uso de las tecnologías informáticas.

Conceptualización

La tecnología se convierte en una herramienta que ofrece a adultos mayores grandes beneficios como medio de información, interacción social y cultural, entretenimiento, entre otros. Con esta herramienta no importa espacio físico ni tiempo, por lo que el adulto mayor puede informarse, comprar, vender, y llevar a cabo otras actividades. Estas tecnologías han permitido al adulto mayor mejorar su desarrollo individual y social, optimizar su calidad de vida desde los puntos de todos los puntos de vista.

En el siguiente video, los expertos comparten recomendaciones para acercar a los adultos mayores al mundo de la tecnología de manera segura y aprovechando sus utilidades:

<https://www.youtube.com/watch?v=8loalovujks>

Imagen 18 “Nunca es tarde para aprender”



Exploración

El aprendizaje de las tecnologías en adultos mayores debería ser mucho más activo, las oportunidades que ofrece internet a ellos se dividen en cuatro categorías: de información, de comunicación, de transacciones y de entretenimiento. La participación de los adultos mayores en programas de alfabetización digital incrementa el uso de las tecnologías como instrumento para mejorar su calidad de vida, facilitando la respuesta a sus requerimientos y el acceso a la información disponible. (Aguilar Flores & Chiang Vega, 2020)

Esta es una realidad que puede solucionar problemas de alfabetización digital en adultos mayores, ya que ellos pueden continuar aprendiendo, adquirir más conocimientos y capacidades para controlar su salud, estar al día sobre los avances en materia de información, participar, adaptarse al envejecimiento, mantener su identidad y conservar el interés en la vida.

Las capacidades para aprender, la toma de decisiones y crecer están vinculadas a la autonomía, dignidad, integridad, libertad e independencia en adultos mayores (Aguilar Flores & Chiang Vega, 2020).

Imagen 19 El uso de las TICS en el Adulto Mayor.



Tabla 7 Para qué, ¿Cómo y Por qué? Los Adultos Mayores deben aprender de las TICS. (Parra Coutin)

¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿PARA QUÉ?
Acercamiento previo de un adulto mayor con la tecnología y/o redes sociales	Entrevista abierta al adulto mayor	Saber exactamente el conocimiento previo con el que cuenta el Adulto Mayor
Interés de aprendizaje del Adulto Mayor	Entrevista abierta al adulto mayor	Por qué decidió aprender
Frecuencia de las prácticas individuales	Entrevista abierta al adulto mayor	Suficiente interés individual
Cómo se sienten después de una clase	Entrevista abierta al adulto mayor	Identificar si verdaderamente se siente a gusto con la clase, y si funciona la metodología aplicada
Interés de aprender redes sociales	Entrevista al adulto mayor y el cuidador	Qué tipos de cosas les llama la atención de las TIC
Motivación para aprender y asistir a clase	Entrevista al adulto mayor y observación en la clase	Qué los motiva a seguir aprendiendo
Metodologías de enseñanza	Preguntas	Hacer una comparación de métodos de enseñanza

Posturas y movilidad	Observación y preguntas	Cuáles y por qué son los errores más frecuentes de los adultos mayores a la hora de interactuar con un computador
Tacto	Observar cuenta fuerza aplica la persona de al teclado	Medir si es adecuado el sitio para ellos
Tacto	Utilización de diferentes texturas	Cuál es la sensibilidad de un adulto mayor a las texturas que tiene comúnmente un computador y cuanto se puede apoyar la enseñanza en este sentido
Visión	Observación no participativa en medio de una actividad que involucre la lectura y la escritura en el computador con distintas fuentes, tamaños y contrastes, con el color de las letras y el fondo	Cuánto o por qué las personas se acercan al computador. Para saber cuáles colores o contrastes las personas observan fácilmente.
Audición	Utilización de distintos tonos utilizado en los computadores	Determinar que volúmenes puede escuchar mejor o no y determinar cuál percepción tiene de los sonidos

4.1.12. Manejo Básico del Dispositivo Celular

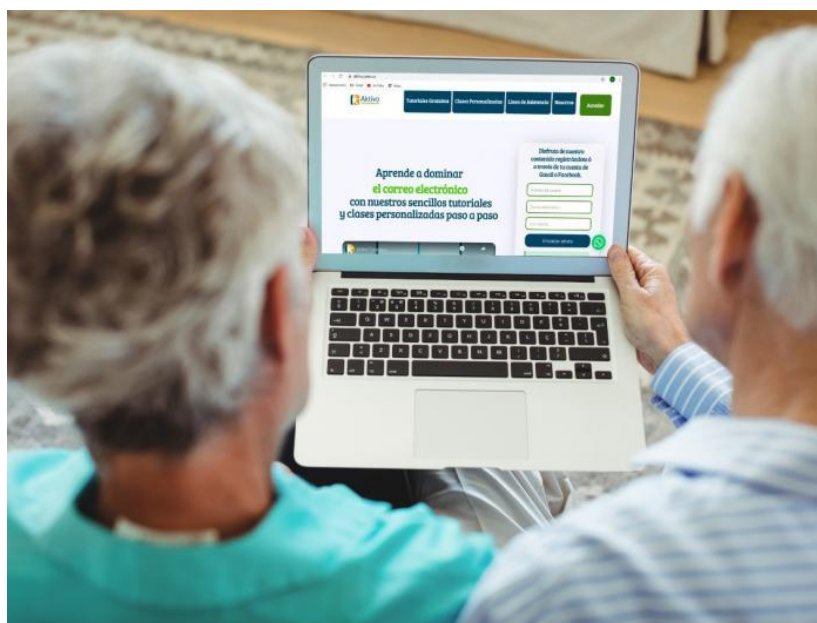
Revisar el siguiente material:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMrMFK4AHyA>

Imagen 20 Manejo básico del dispositivo celular. Elaboración propia. 2.017.



Imagen 21 Plataforma colombiana para Adultos Mayores.



4.1.13. Plataforma Colombiana para Adultos Mayores

Según un reporte publicado por “We are Social y Hootsuite” (Consultado en el mes de marzo de 2.023, publicado el 17 de abril de 2.020), en el que se habla de la situación digital de Colombia durante los años 2019 y 2020, quienes más usan Instagram, Facebook y Facebook Messenger son personas entre los 25 y los 34 años, que representan un 31,2%; mientras que las personas de 55 a 64 años son el 5.8% y mayores de 65 años el 3.3%.

La plataforma Aktivo, creado durante el confinamiento del Covid-19, crearon un espacio incluyente para que los adultos mayores se adaptaran a la era digital.

Crearon un espacio, en el que se pueden obtener desde tutoriales, clases personalizadas, hasta una opción de asistencia en el que resuelven cualquier tipo de problema con el computador, el celular o alguna ‘app’.

Allí, predominan diferentes cursos como: “Dominando mi Smartphone”, “redes sociales en la era digital”, “almacenamiento de fotografías”, “podcast” y más, explicados por expertos quienes responden a cada una de las dudas e inconvenientes.

4.1.14. Aprendo Jugando

Objetivo

Sugerir estrategias de aprendizaje en el Adulto Mayor a través de diferentes tipos de juegos.

Conceptualización

Pasatiempos y ejercicios cognitivos son una buena forma de mantener la actividad mental. Los juegos de mesa incentivan la participación social. Los beneficios cognitivos que pueden aportar la realización de estos ejercicios pueden perder valor si no somos capaces de materializarlos, haciendo que nos comportemos como seres solitarios y con poco interés.

Realizar sopas de letra es una excelente actividad de estimulación cognitiva, de la atención y el lenguaje, la resolución de laberintos es útil para potenciar habilidades de planificación y resolución de problemas.

Beneficios que el ocio aporta a las personas mayores: Optimiza niveles de bienestar subjetivo; disminuye los sentimientos de soledad; mejora el estado anímico y la motivación; incrementa la capacidad de afrontar situaciones de estrés; aumenta la autoeficacia social; facilita la adaptación a la jubilación; amplía los niveles de satisfacción; mejora habilidades comunicativas; potencia la percepción; ejercita las habilidades cognitivas; aumenta la autoestima. (Aguilera Muro, 2023)

Imagen 22 Juegos de mesa y Adulto Mayor. Mi club fuente de Vida. Bogotá. Elaboración propia. 2.019.



Imagen 23 Algunos Juegos de Mesa. Elaboración propia. 2.021.



4.1.15. Exploración

Los mayores beneficios del juego en el Adulto Mayor son: Permite ser creativos, esta actitud, es la que interesa preservar, en el adulto mayor. La actividad lúdica contribuye a la educación y proporciona actitudes que permiten hacerse a sí mismo en una sociedad. Prepara el surgimiento de la personalidad, por eso la necesidad del mismo en todas las etapas de la vida. Es juego todo aquello que enmarquemos como tal. El juego como elemento transformador social va de la mano con la posibilidad que les puede dar a los adultos mayores de incluirse de nuevo en una sociedad, después de dejar de ser laboralmente activas y de legitimar su participación en un

contexto específico. El juego y el adulto mayor tienen relación cuando se determina que se tiene demasiado tiempo y que realmente las ocupaciones no están enfocadas al goce o al disfrute de esta etapa de la vida. Todos los seres humanos necesitamos jugar, pero en esta etapa la importancia va más allá de la necesidad, esta importancia está enfocada en el juego como elemento vital en el desarrollo del ser humano y como eje de transformación social.

El juego nos brinda herramientas para que los adultos mayores sean protagonistas de espacios en los que sean actores de un contexto que ellos mismos crean, siendo una metodología y didáctica que les servirá de apoyo para sus acciones en contextos donde se desenvuelvan. (Baquero Pardo, Artunduaga Claros, & Villanueva Godoy, 2015).

Imagen 24 Juego de Rummy. Compensar, Bogotá. 2.018



Algunos juegos y sus beneficios

Scrabble

Imagen 25 Scrabble. (Caixa”, 2010). 2.023



Clasificación: Juego de palabras.

Vocabulario Número de jugadores: de 2-4

Breve descripción: Juego de palabras que consiste en formar sobre un tablero palabras que se crucen entre sí, haciendo uso de fichas marcadas con letras y número. Los jugadores deben conseguir la mayor puntuación posible, utilizando sus fichas con inteligencia, o sea, colocándolas de manera que obtengan el mayor puntaje tanto de valores de las fichas como en las casillas con premio del tablero.

Habilidades ejercitadas: Motricidad fina; lenguaje y memoria semántica; razonamiento y reflexión; concentración y memoria de trabajo.

Parqués

Imagen 26 Parchís. (Caixa”, 2010). 2.023



Clasificación: Categoría de juegos de reglas o de carreras.

Número de jugadores: 4

Breve descripción: El parchís se juega en un tablero en forma de cruz formada por 68 casillas, 16 de las cuales constituyen los llamados “seguros”. Se usan cuatro grupos de cuatro fichas con un color distinto para cada uno. Cada jugador utiliza el grupo de cuatro fichas de uno de los colores.

El objetivo de cada jugador es llevar sus fichas hasta la meta. Para ello, deben respetar las reglas del juego. Estas normas se basan, en una relación numérica de las posibilidades o significado de algunas cifras del dado.

Habilidades ejercitadas: Motricidad fina y coordinación visomotora; atención visual.; cálculo, resolución básica de problemas.

Juego de Cartas

Imagen 27 Juegos de cartas. (Caixa”, 2010). 2.023



En esta denominación se agrupa una gran diversidad de juegos, algunos muy fáciles hasta otros más difíciles. Cualquier nivel de dificultad esta basado en la capacidad de los participantes para reportar estimulación. Los juegos de cartas exigen capacidad de atención, concentración, estrategia y de memoria. Contribuirá a la agilidad mental. Existen juegos que son excelentes para el desarrollo del pensamiento crítico.

Clasificación: Juegos de memoria

Número de jugadores: 2 o más.

Breve descripción: Las cartas se ubican sobre la mesa boca abajo y al azar. Por turnos, cada jugador da vuelta a dos cartas cualquiera, tratando de formar una pareja o par. En el caso de acertar, la persona se quedara con las cartas que formaron esa pareja. De no acertar, volverá a colocarlas boca abajo y cederá el turno al siguiente. El juego termina cuando ya se han descubierto todas las parejas, ganando el jugador que cuente con más cartas.

Imagen 28 . Juego de apareamiento con cartas. Mi club fuente de vida. Bogotá. 2.019



Imagen 29 Evaluación Unidad I. Elaboración propia. 2.021

EVALUACIÓN UNIDAD 1: “TIEMPO DE DESCANSAR Y DIVERTIRSE APRENDIENDO” TEMA 1

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1.Cuál es su concepto de la Música y el Adulto Mayor?
2. Nombra algunos de los beneficios de la música en el Adulto Mayor.
3. Cuáles son los beneficios de la Bailoterapia?
4. Nombra algunas de las actividades que se pueden realizar a través de la Bailoterapia.
5. Crea una actividad de musicoterapia.



EVALUACIÓN UNIDAD 1: “TIEMPO DE DESCANSAR Y DIVERTIRSE APRENDIENDO” TEMA 2

Responde las siguientes preguntas:

1. Qué concepto tiene sobre la lectura en Adultos Mayores?
2. Nombra 3 recomendaciones para realizar antes, durante y después de realizar un Taller de Lectura con Adultos Mayores.
3. Qué se puede hacer para fomentar la lectura en los Adultos Mayores?
4. Cómo harías un Taller de Lectura?



EVALUACIÓN UNIDAD 1: “TIEMPO DE DESCANSAR Y DIVERTIRSE APRENDIENDO” TEMA 3

Responde las siguientes preguntas:

1. Qué concepto tiene sobre el uso de la informática y los Adultos Mayores?
2. Cuáles son las categorías en las que se centran los Adultos Mayores con el uso de las TICs?
3. Cómo y para qué cree que los Adultos Mayores deben utilizar la informática?
4. Cuáles son las principales aplicaciones que utilizan los Adultos Mayores y para que sirven?



EVALUACIÓN UNIDAD 1: “TIEMPO DE DESCANSAR Y DIVERTIRSE APRENDIENDO” TEMA 4

Responde las siguientes preguntas:

1. Qué concepto le quedo del Juego y el Adulto mayor?
2. Nombre algunos de los beneficios del Juego en el Adulto Mayor.
3. Nombre algunas de las habilidades ejercitadas en el Adulto Mayor a través del juego.
4. Nombra 10 tipos de juegos de mesa.



4.2. Unidad de Aprendizaje 2 Actividades de mantenimiento y entrenamiento de funciones cognitivas

Introducción

En éste módulo se espera potenciar las funciones cognitivas y así, mejorar la funcionalidad del Adulto Mayor.

Se debe tener presente, las características y cambiantes propias de cada adulto mayor, como son el enlentecimiento cognitivo, preguntas reiterativas, dificultad en comprender órdenes.

La paciencia es el factor primordial, reforzando conductas y respuestas apropiadas y evitar la frustración tanto del cuidador como del Adulto Mayor. De ser necesario hay que repetir las instrucciones en más de una ocasión.

Es importante que la persona o el instructor que guíe al Adulto Mayor en los diferentes ejercicios de memoria, en lo posible sea el mismo, para lograr comprobar la evolución y si se debe aumentar la dificultad de este.

Si el Adulto Mayor se familiariza con la persona que lo va a ayudar o reforzar, se evitarán muchas situaciones como la angustia y el abandono. (España, 2005)

Se define el concepto de “Cognición” como aquel que comprende los procesos involucrados en la adquisición, retención y manipulación de información. Las emociones y los afectos mantienen una relación interdependiente con la cognición. Los procesos cognitivos abarcan funciones como la percepción, la atención, la comunicación, la concentración, la imaginación, el vocabulario, la orientación témpora-espacial, el razonamiento, la reminiscencia, la memoria, la estructuración cognitiva y la organización de la información. (Berembaum, Rodríguez, Sambán, Eguidazu, & Reciniello, 2017)

Las dinámicas grupales, respetando las características de una población heterogénea, las tareas individuales o grupales, no implican un suministro de información sobre el funcionamiento de la memoria y su incidencia en el diario vivir, sino que cada persona puede pensarse desde sus fortalezas y habilidades.

El taller cognitivo tiene impacto positivo en las capacidades cognitivas del adulto mayor para adquirir formas de conocimiento, establecer vínculos interpersonales, en las capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando los obstáculos.

Con base en los resultados de las encuestas, los participantes refieren mejorías en la atención, la memoria a largo y a corto plazo, la función ejecutiva y aprendizajes de estrategias. (Jaskilevich, Lopes, & Pepa, 2016).

Objetivo

Apoyar el rol del cuidador brindando actividades recreativas, de mantenimiento y fortalecimiento cognitivo en el Adulto Mayor, de manera que se evidencie la ralentización del proceso de deterioro.

Imagen 30 Temas unidad 2. Elaboración propia. 2.021

En la unidad 2 se verán actividades de mantenimiento y entrenamiento de funciones cognitivas. En el Tema 1: Viajo en el tiempo nos referimos a los Talleres de Memoria que se trabajan a través de la recordación. El Tema 2: Aquí me tienes refiere sobre Talleres de Atención que los trabajamos a través de estrategias que logren mantener la concentración del Adulto Mayor. El Tema 3: Dinámicas para razonar, son ejercicios de razonamiento mediante los cuales se va aumentando el nivel de dificultad de acuerdo con las habilidades de cada Adulto Mayor. El Tema 4: Compartamos recuerdos y algo más, nos transporta al pasado a través de la Estimulación Cognitiva.

Conceptualización

Figura 30. Talleres de Memoria. 2.021

frecuente la mayor parte de las neuronas y sus conexiones. Mantener buena memoria, en edades adultas implica mantenimiento físico adecuado, mantenimiento social y emocional y un adecuado mantenimiento cognitivo. (Serrano & Ángel, 2015)

Aspectos que debemos tener en cuenta en el momento de la ejecución de un “Taller de Memoria”

Adaptar la dificultad de los ejercicios creados de acuerdo con las variables del grupo de Adultos Mayores como: edad, tipo de población, limitaciones sensoriales, estado mental, nivel sociocultural y educativo etc.; Manejo adecuado de la motivación, con el objetivo de que el Adulto Mayor pase un rato agradable, que los ejercicios tengan diferente nivel de dificultad y obtención de logros; Es muy recomendable enviar “Tareas a casa”, que deben ser corregidas y reforzadas en las siguientes sesiones, estas tareas ayudan al reforzamiento y fidelización del Adulto Mayor; Hacer uso de los nombres de cada Adulto Mayor, creando un clima agradable y familiar, evitando conflictos y disputas; El cuidador debe realizar manejo del contacto físico y visual para poder reforzar las conductas y comportamientos poco deseados; Crear un ambiente de ayuda y compañerismo. (Serrano & Ángel, 2015).

Imagen 32 Taller de Memoria. 2.021



4.2.1. ¿Por qué viaje en el tiempo?

La reminiscencia permite recordar pensando o relatando hechos, actos o vivencias del pasado, es una actividad necesaria en el envejecimiento, en tanto favorece la integración del pasado con el presente, genera continuidad, ayuda a reforzar la identidad, aumenta la autoestima y permite la resignificación.

La reminiscencia tiene múltiples propósitos para la identidad de los adultos mayores:

- Contribuye al mantenimiento de la autoestima en un momento de desgaste físico y mental.
- Preserva la identidad como fundamento de la estabilidad psicológica.
- Transmite conocimientos a generaciones futuras.
- Una característica del adulto mayor es su fuerte apego al pasado y a la narración de los recuerdos. (Scolni, 2013).

Imagen 33 Viaje en el tiempo



4.2.2. Algunas técnicas para mejorar la memoria

Auto registro de olvidos a diario

INSTRUCCIÓN: Anotar cada día los despistes y/u olvidos que le hayan ocurrido. Si alguno le sucede varias veces en el mismo día, poner cruces cada vez que le vuelvan a suceder.

Lunes	_____	de	_____
Martes	_____	de	_____
Miércoles	_____	de	_____
Jueves	_____	de	_____
Viernes	_____	de	_____
Sábado	_____	de	_____
Domingo	_____	de	_____
Nombre	_____		

Fecha _____

(Maroto Serrano, 2015)

Otra Forma:

INSTRUCCIÓN: Por favor, cada vez que se tenga un olvido o despiste, marcar con una cruz y alguna reseña que recuerde lo que ocurrió, en el recuadro que corresponda al día o al tipo de olvido que ha sucedido.

Tabla 8 Tipos de Olvido. (Maroto Serrano, 2015). 2.022

TIPOS DE OLVIDO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Olvidar lo que se iba a decir						
Comprobar si ya se realizado alguna acción						
Olvidar el nombre de alguien						
Ir a buscar algo a algún sitio y olvidar de que se trataba						
No encontrar un objeto						
Olvido en la toma de un medicamento						
Olvidar citas y recados						
Otros(especificar)						

4.2.3. Organización Tipo: Esquema Práctico "Taller De Mejora De La Memoria"

Saludo: Las actividades siempre se deben iniciar con un saludo caluroso y lleno de energía que le brinde confianza al adulto mayor, de manera tal que le brinde expectativas de interés en el tema.

Saberes previos: Indagamos acerca del conocimiento que tienen sobre el tema:

¿Siente el adulto mayor que el taller le ha servido para algo?; ¿Tiene menos despistes y olvidos?; ¿Cuáles son las áreas en las que el taller más le han ayudado?; ¿Qué olvidos tiene?; ¿Funciona peor la memoria al cumplir más años?; ¿Por qué cree que pasa esto?

Exposición del Tema

¿Cómo funciona la memoria?

Se aconseja abordar esta parte con “metáforas” o “símiles” más comprensibles, en nuestra práctica diaria comprobamos como el "ejemplo de la fábrica:

Ejemplo de la Fábrica:

En una fábrica, existen diferentes tipos de obreros (NEURONAS) encargados desde recepcionar las materias primas (ESTÍMULOS SENSORIALES), seleccionar y clasificarl, hasta que son introducidas en una cadena de producción.

Según el producto final a elaborar se selecciona un tipo de materia prima. En este primer almacén, habrá materias primas que serán desechadas por mala calidad, por deterioro, fallos de envío, etc.

Terminado este producto, será almacenado (MEMORIA A LARGO PLAZO) y clasificado, para cuando deba tener salida. Almacenar con claves para recuperar la información como en el caso de la memoria será más fácil recuperar un nombre que esté asociado a alguna información, buscaremos depende de la categoría de objeto u otras asociaciones que establecimos cuando se almacenó.

En el caso de que alguien nos dice su nombre, pero no lo memorizamos, como asociarlo a alguien conocido, se debe hacer un esfuerzo adicional para trabajar de forma más eficiente (ESTIMULACIÓN) y coordinada (CONEXIONES NEURONALES) para obtener iguales resultados. Terminamos con: "Tareas para casa" (Maroto Serrano, 2015)

Se finaliza este tema invitando a escuchar al psiquiatra Pablo Gómez a través de YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=WAEPS0ShEhc>

Socialización Del Video: Realizar un panel con los participantes, para que cada participante exponga las conclusiones del tema.

Se realiza el cierre socializando las conclusiones finales, brindando agradecimientos por la participación y los buenos resultados de la actividad, a través de aplausos.

4.2.4. Taller de Atención Llamado “Aquí me Tienes”

Talleres de Atención

“La atención es un estímulo quizá permanezca en la memoria, aquello a lo que no prestemos atención nunca dejará huella” (Feggy Ostrosky)

La “atención” se define como una función cognitiva dinámica, precursora de la acción mental. Se refiere a la capacidad para atender estímulos específicos evadiendo la distracción de estímulos innecesarios. Su básica función es la de mantener un estado activo mental, para orientar, seleccionar y procesar información que proviene de fuentes de estimulación externas o internas, y al mismo tiempo, inhibir los estímulos no correspondientes.

La atención como sistema cognitivo complejo tiene las siguientes características:

- Ser la puerta de entrada para información que fluye en el cerebro.
- Ser la base del buen funcionamiento de los diferentes procesos cognitivos como la memoria, el lenguaje, capacidad visoespacial, funciones ejecutivas y del pensamiento.
- Ejercer control voluntario sobre actividad perceptiva, cognitiva y conductual.
- Favorecer la elección de un proceso cognitivo más adecuado para la acción.
- Orientar el comportamiento hacia la detección y la satisfacción de demandas internas y externas.

La “atención” funciona por medio de una serie de subgrupos organizados de una forma jerárquica, en donde en cada nivel de funcionamiento es relevante para acceder a la siguiente. Al mismo tiempo, la atención es el resultado de la interacción dinámica de las diferentes regiones del cerebro. Esta implica un sistema funcional de redes anatómicas y cada una de las estructuras juega un papel primordial según el estado atencional requerido. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018).

Imagen 34 Ejercicios de Atención



Sugerencias para favorecer y estimular la atención y la concentración para adultos mayores sanos, a manera de prevención:

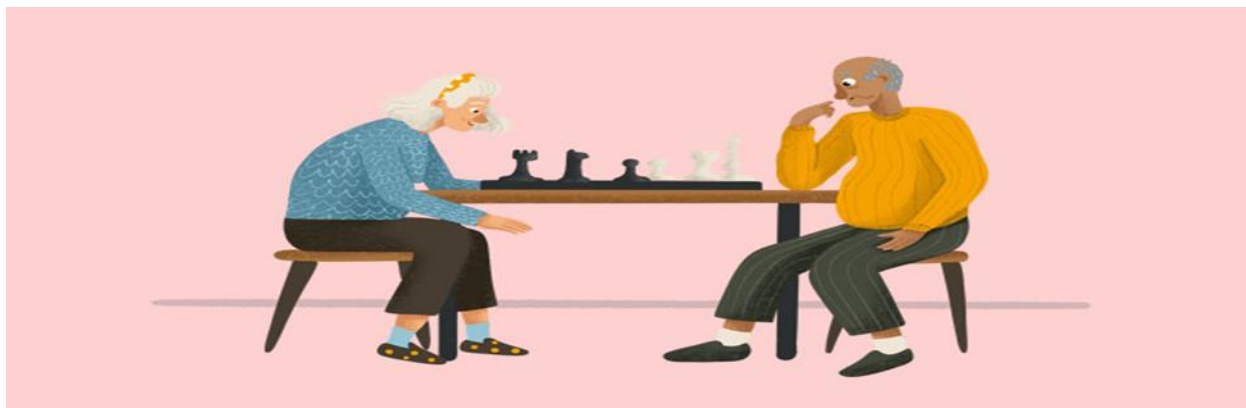
- Mantener la atención de manera voluntaria en todas las actividades realizadas, haciendo énfasis en cuáles son las más importantes.
- Buscar, detectar y utilizar todo tipo de señales ambientales que puedan guiar desplazamiento.
- Practicar la lectura, relatar a otra persona lo que se consultó o tratar de escribir un breve resumen con ideas principales.
- Practicar el cálculo mental, verificar con papel y lápiz.
- Aprender cosas nuevas.
- Practicar ejercicios, aprender diferentes disciplinas.
- Para personas con deterioro cognitivo, el principal propósito debe ser la rehabilitación.

- Enseñar al adulto mayor a concentrar su atención en el entorno, describiendo los objetos y aspectos, indicando puntos de referencia para ubicarse.
- Mantener la atención en determinadas señales y pedir que realicen acciones orientadas a un objetivo.
- Realizar o mantener operaciones sencillas y automáticas, como finanzas y gastos personales.
- Estimular a poner atención en recuerdos agradables, utilizando apoyos visuales. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018)

Invitación a ver el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=AwSr_7o32Do

Imagen 35 Ejercicios de Atención.



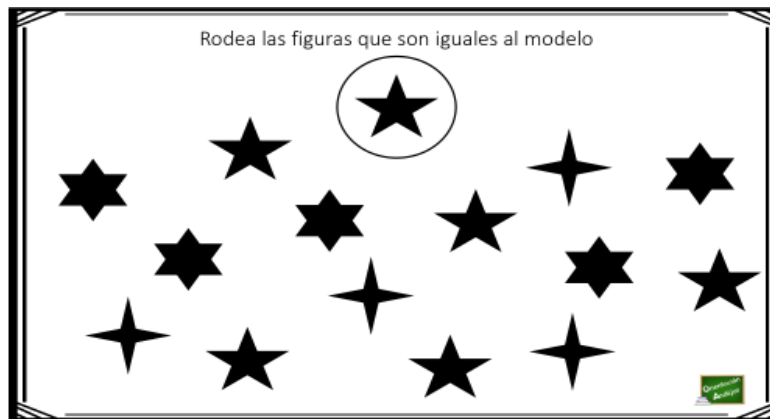
4.2.5. Ejemplos de ejercicios de atención:

Ejercicios para la “atención focalizada”

Descripción: La “Atención focalizada” se define como la capacidad de dirigir o centrar la estimulación específica (visual, auditiva o táctil).

Rodea las figuras que son iguales al modelo:

Imagen 36 . Ejercicios de Atención Focalizada



Ejercicios de atención selectiva

Descripción: Capacidad para determinar la información importante o el esquema de acción al mismo tiempo, inhibir los estímulos sin importancia para categorizar información.

Encuentre los nombres de los siguientes animales de la sopa de letras:

Libélula, Grillo, Tarántula, Catarina, Hormiga, Gusano, Mosca, Luciérnaga, Mariposa, Abeja.

Sopa de letras

Imagen 37 Sopa de letras. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018)

Encuentre los nombres de los siguientes animales en la sopa de letras.

Abeja
Libélula
Luciérnaga
Catarina
Gusano
Grillo
Tarántula
Mariposa
Hormiga
Mosca

I	Q	L	A	M	F	A	Y	A	J	L	Z	C	Y
A	C	I	P	S	L	B	E	Z	Y	B	A	K	W
Z	P	B	O	T	B	E	K	O	M	X	J	W	U
S	R	E	Q	G	R	J	N	D	X	E	I	F	A
H	B	L	R	N	C	A	T	A	R	I	N	A	L
O	X	U	Q	O	S	C	U	T	U	C	I	V	U
G	M	L	P	U	H	S	N	D	W	V	H	G	T
J	A	A	G	A	N	R	E	I	C	U	L	J	N
F	R	C	R	E	C	Z	C	M	E	S	T	N	A
T	I	E	I	M	J	S	D	R	P	N	O	H	R
V	P	N	L	D	H	X	O	Q	M	U	J	Q	A
K	O	B	L	F	W	Y	K	M	F	L	T	O	T
X	S	W	O	I	L	V	B	L	A	K	S	G	I
U	A	D	G	A	H	O	R	M	I	G	A	P	R

M	2	V	P	9	A	6	0	5	4
0	3	M	4	A	P	9	J	6	S
D	J	E	9	P	H	3	7	1	M
S	K	0	A	J	8	1	D	M	2
V	8	P	J	S	7	K	5	D	4

Ejercicio para la “Atención dividida” y memoria de trabajo mediante la lectura.

Instrucción: Leer el texto, prestando mucha atención cuantas veces aparece escrita la palabra “Alicia”.

Cuál es la mejor elección de Alicia.

“Alicia se aferraba en su búsqueda de un cachorro de la raza perfecta, de esos que cuestan mucho dinero y que no se consiguen tan fácilmente. En el camino a la tienda de mascotas, Alicia nunca imaginó que estaba por tener una lección de vida. Empezó a llover y por un instante se distrajo, estuvo a punto de arrollar a un viejo perro que caminaba con alguna dificultad. Afortunadamente, Alicia pudo reaccionar a tiempo y frenó el carro antes de que éste atropellara al animal. Molesta, tomó su paraguas y bajó de su auto con la breve intención de mover al perro que estaba paralizado. Sin embargo, al momento de verlo a sus ojos, Alicia se conmovió a tal punto que comprendió lo que significaba su búsqueda. No se trataba de poder encontrar al perro más caro del mundo, lo que en realidad estaba buscando era un compañero de vida, que le brindara un amor incondicional y mucha lealtad, entre muchas otras cosas que este amigo peludo le puede obsequiar todos los días. Entonces Alicia lo tomó en sus brazos, lo subió a su auto y satisfecha se regresó a casa.

Ahora responda las siguientes preguntas del texto anterior:

¿Cuántas veces aparece la palabra “Alicia” en el texto?; ¿Qué es lo que Alicia estaba buscando?; ¿Hacia dónde se dirigía Alicia?; ¿Qué pasó cuando empezó a llover?; ¿Qué fue lo que conmovió a Alicia?; ¿Qué fue lo que hizo Alicia con el perro?; ¿Cuál fue la lección de vida que tuvo Alicia?

Atención Sostenida

Instrucción: Encierra dentro de un círculo todos los pares de números contiguos que sumen 7.

Imagen 40 . Ejercicio de Atención Sostenida Atención Alternada. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018).

1	4	3	5	8	2	9	5	7
6	1	3	8	2	4	6	9	7
5	7	1	6	4	8	2	3	8
1	9	2	5	9	7	4	3	6
9	2	8	3	1	4	6	5	2
7	6	1	3	5	2	7	8	4
2	4	7	5	6	3	4	1	6
9	3	8	7	1	8	9	2	5
7	3	5	2	4	9	2	7	5
8	6	1	9	3	4	1	8	6

Instrucción: En el siguiente cuadro, con cualquier color buscar todas las letras “E” y con otro color ubicar todas las letras “F”.

Imagen 41 . Ejercicio de Atención Alternada. (Aguilar Navarro, Gutiérrez Gutiérrez, & Samudio Cruz, 2018).

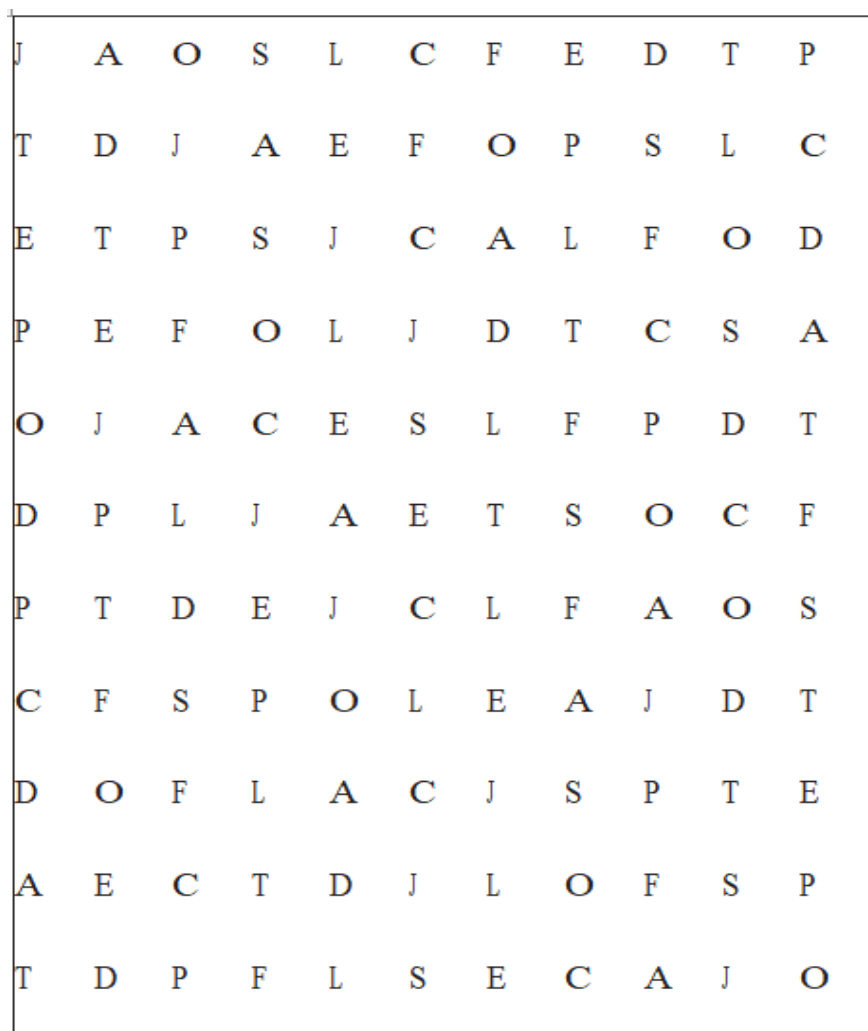


Imagen 42 Adulto mayor realizando ejercicio de Atención Alternada



Atención Alternada y flexibilidad Atencional

Instrucción: ¿Cuál de las letras que aparece en la columna del costado izquierdo no están en la columna del lado derecho?

Imagen 43 Ejercicio de Atención Alternada y flexibilidad atencional.

		LETRA	
SOJLFANCPD	PADNFLJSO	➔	_____
TGMWLYDCFP	WDCYFGMTL	➔	_____
ZEHKQURVXA	QXAEHRVZU	➔	_____
YDLMNZCSHT	MCYHTNDLZ	➔	_____
VBPSJNFHIX	SFBPXIHVN	➔	_____
JBCMPATDRV	MBCJRAVDP	➔	_____
OAZNGBCJEF	ZBCOEGJFA	➔	_____
FUPSCAILOT	OFUPALSIT	➔	_____
DFATXVOZiy	TAFXOYDVI	➔	_____
SGEDJAUPCH	JSDUEAPGC	➔	_____

4.2.6. Dinámicas para razonar

Talleres de Razonamiento

¿Qué es “razonamiento”?

Se define razonamiento como el conjunto de habilidades y procesos cognitivos que se desarrollan para adaptarnos al entorno en el que vivimos. Gracias a la capacidad de razonamiento, podemos resolver múltiples problemas, sacar conclusiones y aprender de los hechos, estableciendo conexiones lógicas entre ellas.

El razonamiento hace parte de las llamadas ‘funciones ejecutivas’ que, forman parte de las funciones cognitivas más relevantes del ser humano. Esta, junto al razonamiento, se encuentran otras como la planificación y la fijación de metas, toma de decisiones. Todas estas funciones que desarrollamos para adaptarnos a nuestro medio.

¿Para qué necesitamos estos “ejercicios de razonamiento”?

En los casos de deterioro cognitivo leve, se sufren alteraciones en el cerebro que hacen disminuir la capacidad de organizar información. La capacidad de razonamiento para resolver problemas es seriamente afectada, con posibles afectaciones en la rutina diaria.

El objetivo principal de los “ejercicios de estimulación cognitiva” es prevenir y ayudar en el tratamiento y rehabilitación de pacientes con deterioro cognitivo leve. Es una forma de ayudar a las personas a entrenar el cerebro y mantener la mente activa.

<https://kwido.com/es/ejercicios-razonamiento-adultos/>

4.2.7. Ejemplos de ejercicios de Razonamiento:

Tres estudiantes de distintos países visitan España. Descubrir la nacionalidad y la ciudad de cada uno y qué monumento quieren visitar.

1. El mexicano quiere ir a Sevilla.
2. La argentina quiere estar en La Sagrada Familia.
3. Carlos quiere viajar al Parque del Retiro.

4. Juana quiere pasear por Barcelona.
5. Carlos no es de nacionalidad argentina.
6. El que quiere visitar Madrid es de República Dominicana.
7. Pedro quiere estar en La Giralda.

Imagen 44 Ejercicio de razonamiento 1. <https://www.abc.es/juegos-logica/>

Nombre	Nacionalidad	Ciudad	Monumento

2. En la calle Embarcadero del Barrio de Casablanca, hay seis (6) tiendas en el mismo lado de la calle. La droguería se encuentra en un extremo de la calle, y la frutería está a su lado derecho. La carnicería está entre la panadería y la pescadería. La pescadería se encuentra al costado derecho de la carnicería, y el estanco está a la izquierda de la panadería. ¿En qué orden se encuentran las seis tiendas?

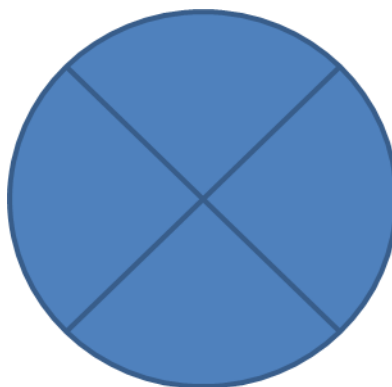
Imagen 45 Ejercicio de razonamiento 2. <https://www.abc.es/juegos-logica/>

C/EMBARCADERO					
1	2	3	4	5	6
		Estanco			

3. En el momento de repartir un queso de forma cilíndrica, con dos cortes rectos se pueden conseguir cuatro (4) partes iguales y, también, es fácil hacer seis (6) raciones idénticas con tres (3) cortes. Si se necesitan ocho (8) raciones solo nos bastaría con cuatro cortes como los de la figura.

Entonces, un propietario obsesionado por la “economía de medios” y el ahorro de costos laborales quieren conseguir las ocho (8) porciones de queso con sólo tres (3) cortes. ¿Cómo conseguir las ocho raciones con sólo tres cortes? (Zaragoza, 2019).

Imagen 46 Juegos de razonamiento. Elaboración propia. 2.021



¿Qué materiales y juegos utilizar?

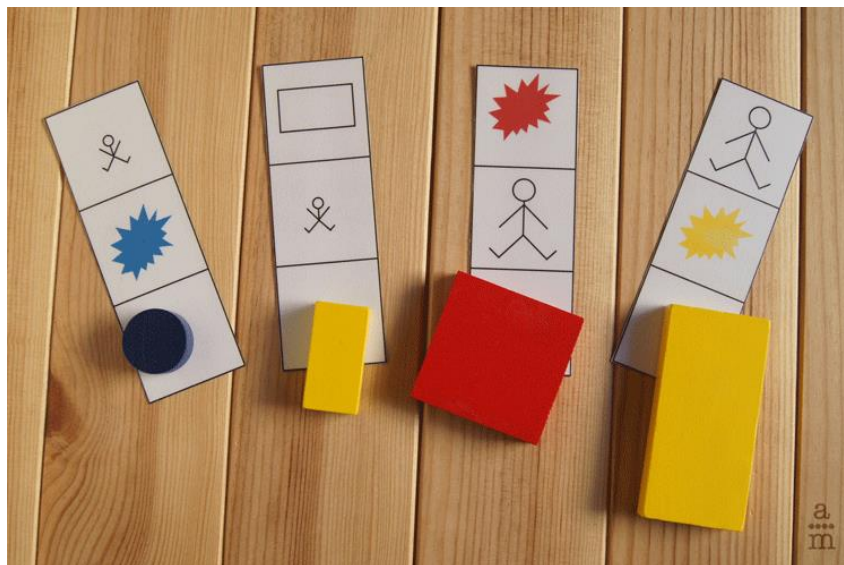
El principal factor de la elección: la capacidad o limitaciones de cada individuo.

Es recomendable que en el momento de trabajar de esta forma prestemos mucha atención al ambiente en el que se van a realizar las propuestas. Es importante tener el material ordenado y para que esté visible, resulte muy atractivo y las personas pueden acceder a él de forma individual. En lo posible, hay que introducir diferentes formatos de juegos y de materiales manipulables como los siguientes:

Grupo 1: Materiales manipulativos

En este grupo es mejor elegir materiales con los que se pueda hacer propuestas diferentes y que nos permitan adaptar al nivel de la persona o grupo.

Imagen 47 Materiales manipulativos. <https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/>



Grupo 2: Juegos individuales

Contar con juegos de lógica acompañados de una colección de retos con diferentes niveles de dificultad, fomentar la autonomía, ya que son propuestas que se pueden ir haciendo sin ayuda ni de supervisión.

Imagen 48 Juegos individuales. <https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/>



Grupo 3: Juegos de mesa

Incluir juegos de mesa útiles, tanto para practicar razonamiento lógico-matemático como para trabajar las capacidades implicadas en relaciones sociales como lo es el seguimiento de las normas, de la paciencia, de la tolerancia a la frustración, entre otras.

Imagen 49 Juegos de mesa. <https://aprendiendomatematicas.com/desarrollar-capacidades-logico-matematicas-en-personas-mayores-2/>



4.2.8. Compartamos recuerdos y algo más

Estimulación cognitiva

Estimular y mantener con ejercicios diseñados múltiples funciones cognitivas y cada una con diversos ejercicios que mantendrán en uso otras áreas.

Imagen 50 Fichas de estimulación cognitiva. <https://www.miterapiasinfronteras.com/material/fichas-para-descargar>

Fichas de estimulación cognitiva



Atención
Memoria
Lenguaje
Cálculo
Praxias
Gnosias

Orientación espacial y temporal: Es una de las funciones que resulta afectada en diferentes trastornos cognitivos como el Alzheimer.

Saber día y la fecha, es algo que depende de nuestras actividades diarias.

Además, charla sobre las principales fiestas, costumbres en determinadas fechas o celebraciones generales y personales.

Invitación a ver el siguiente video práctico:

<https://www.youtube.com/watch?v=ndftuE0tIUQ&t=70s>

Ejercicios de “orientación espacial”: Esta capacidad es en gran medida afectada en las demencias en sus primeras fases. Estimularla y mantenerla es prioritario dentro de un programa de esta naturaleza.

Realizar, planos de lugares conocidos, mapas geográficos, junto con un repaso de conocimientos culturales de lugares específicos, resultan muy enriquecedores en este sector de población que, en su mayoría, tienen pocas oportunidades de acceso a la educación.

Revisar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=x932ucJ1Uio>

Realizar un sondeo a través de mesa redondo para indagar acerca de la información aprendida, dar fin a la temática a través de varias conclusiones, dar los agradecimientos respectivos y utilizar los aplausos.

Lenguaje

Son múltiples los ejercicios que podemos realizar, aquí algunos de ellos:

- Ejercicio de conversación con un interlocutor, siendo el emisor y receptor de la información.
- Ejercicio de narración, sólo emisores de información.
- Ejercicios de “fluidez verbal”, preferiblemente escritura.

Este tipo de ejercicios estimula y recupera el mayor número de vocablos, manteniendo activo la mayor parte del vocabulario.

La descripción de las escenas temáticas es un tipo de ejercicio de fluidez verbal.

La denominación de algunos objetos y sus funciones ayuda a prevenir las gnosias, que son tan frecuentes en trastornos cognitivos, además de poder realizar otros ejercicios de categorización y clases.

Además, se puede trabajar también:

- Ejercicios con pistas o con indicios.
- Juegos de palabras incompletas.
- Antónimos y sinónimos.
- Refranes incompletos.
- Ejercicios de repetición,.

Invitación a ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=GB83Jsn90bk>

Imagen 51 Estimulación cognitiva Personas Mayores <https://avanzagabinetpsicopedagogico.es/estimulacion-cognitiva-para-mayores/>



Ejercicios de estimulación de “Memoria a Largo Plazo”: Busca mejorar el acceso a la información almacenada en el cerebro. A través de ejercicios de “memoria autobiográfica”: reminiscencias de hechos propios o familiares y socioculturales pasados.

Dentro de este tipo de ejercicios podemos mencionar los siguientes:

Confeción de la autobiografía, redacciones sobre aspectos importantes o acontecimientos de la vida.

Rememoración de hechos o acontecimientos históricos por décadas, de personajes conocidos, agrupados por profesiones.

Ejercicios para mejorar el proceso de codificación y almacenamiento de la información.

Aprendizaje e internalización de memo técnicas como la asociación de la información nueva con otra que ya ha sido almacenada.

Revisar el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=X67WRVf93LU>

Ejercicios de Atención

Usando diferentes tipos de percepciones sensoriales podemos diseñar muchos ejercicios que nos ayuden a mejorar estas capacidades, básicas en los procesos de memoria.

Todos los ejercicios de revistas o periódicos, como laberintos, buscar diferencias entre imágenes, buscar determinados elementos dentro de una variedad de elementos similares, localizar errores en fotografías, entre otros, trabajan y estimulan la capacidad a nivel visual.

A nivel auditivo, pueden leerse ciertos párrafos, que después de leerlos se preguntará sobre determinados detalles. Además, realizamos preguntas tiempo después, trabajar además de la atención la memoria a corto y al largo plazo.

El tacto y el olfato, pueden estimularse a través de la configuración de un grupo de diferentes elementos, en los que la persona describa, con sus ojos cerrados, algunas cualidades del material, así como que exponga hipótesis sobre el objeto en cuestión. En este tipo de ejercicios, además de trabajar con la atención - percepción sensorial, se estimulan otras funciones como las gnosias.

Revisar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=K9QoqZwt5LI>

Cálculo Mental

Se refiere a una de las funciones más resiente la pérdida de uso. La estimulación y el mantenimiento del cálculo mental cognitivo suele agrandar a las personas que, aunque distantes al principio, posteriormente costará que levanten la vista de un papel. Hay que mencionar lo importante de estos ejercicios ya que se trabaja la “atención mantenida” y “la memoria de trabajo” de forma gratificante.

Consultar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=scKHtvcbEnQ>

Realizar un foro donde se realizará lluvia de preguntas y se despejarán dudas acerca del tema, se da cierre a la actividad, concluyendo y dando los agradecimientos respectivos.

Otras funciones

Además se puede incluir en este tipo de programas, otras funciones cognitivas que, conformen un taller coherente en cuanto a estimulación y mantenimiento Cognitivo:

- Funciones ejecutivas, ejercicios de conservación de lectura y la escritura, ejercicios de preservación del esquema corporal, de las praxis, entre otros. Teniendo en cuenta el estado cognitivo de los participantes, así como su nivel socio - cultural y de educación, edad, limitaciones, etc. (Maroto Serrano, 2015)

Revisar el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=_PE5WbtpuEU

Realizar el sondeo correspondiente a la lección aprendida, despejar dudas respectivas y dar los agradecimientos a cada uno de los participantes.

4.2.9. Evaluación Unidad 2

Actividades de mantenimiento y entrenamiento de funciones cognitivas

¿Cuáles son los temas vistos en la unidad II?; ¿Cuáles son los aspectos que debemos tener en cuenta en el momento de la ejecución de un “Taller de Memoria”?; Expone un ejemplo de técnica a realizar durante un ejercicio de fortalecimiento de memoria; haz un listado de sugerencias para realizar un taller de atención; expresa con tus palabras los tipos de atención: focalizada, selectiva y dividida; en qué consiste el razonamiento; realiza un ejemplo práctico de un taller de razonamiento; qué capacidades podemos desarrollar a través de los juegos de mesa en adultos mayores; escribe un ejemplo de orientación espacial; nombra 5 ejemplos de ejercicios para mejorar el lenguaje en el adulto mayor; ¿qué son las funciones ejecutivas?

4.3. Unidad de Aprendizaje 3 Técnicas para la identificación de necesidades de comunicación en lo físico, afectivo y lo relacionar.

Introducción

La importancia de mantener una comunicación asertiva con la persona mayor es fundamental como base de la atención integral, logrando un equilibrio que mejora su calidad de vida.

La calidad de vida de los adultos mayores se enfoca en el conjunto de factores intervinientes en la existencia humana como lo son la vivienda, vestimenta, alimentación, educación y las libertades humanas; aportando así, bienestar y adaptación a los cambios, ya sean psicológicos, sociales y biológicos de cada individuo afectando su salud física y cognitiva.

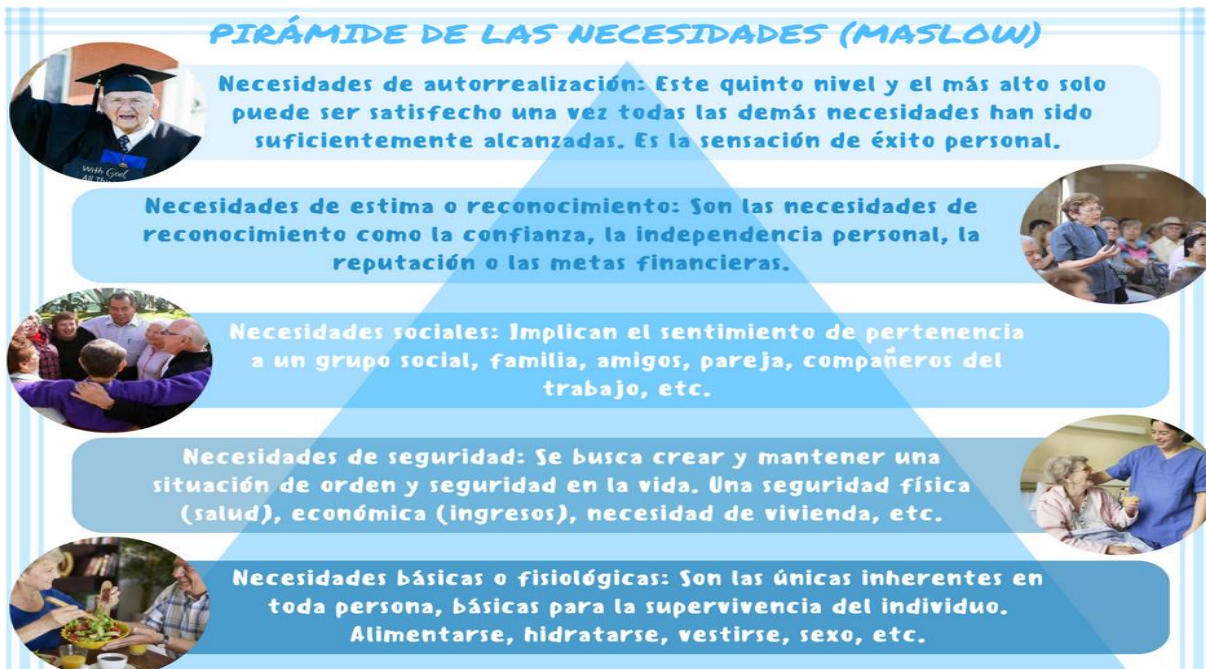
La calidad de vida se mantiene así, en la medida en que se obtenga un reconocimiento de las relaciones sociales y la continuación de un proceso de vida con el objetivo de evitar un deterioro funcional y un aislamiento social en el adulto mayor. Este es un elemento indispensable para tomar parte de forma activa y comprometida en una actividad.

La vida satisfactoria en el adulto mayor hace referencia a tener un sentido en la vida, así como en el contexto cultural y en los valores en el que se vive, y poder tener la perspectiva con sus objetivos. (Vera, 2023)

Objetivo

Incentivar la comunicación asertiva del cuidador con el Adulto Mayor, en la cotidianidad de sus actividades entregando herramientas de manejo de emociones.

Imagen 52 Pirámide de las Necesidades (Maslow) <https://www.mistatas.com/post/2018/05/01/pir%C3%A1mide-de-las-necesidades-maslow>



Conceptualización

Diferentes investigaciones en las últimas décadas han hecho énfasis en los factores biológicos como la actividad física, la sana nutrición, etc., en los factores culturales y sociales y los factores cognitivos.

Se ha podido comprobar que la persona no es sólo resultado de la cultura y el perfil biológico, que ocasiona deterioro de sus principales funciones, sino que también, es sujeto constructor de su misma cultura, de su propio cuerpo, de la historia y de su modo de envejecer” (Zarebski, 2013)

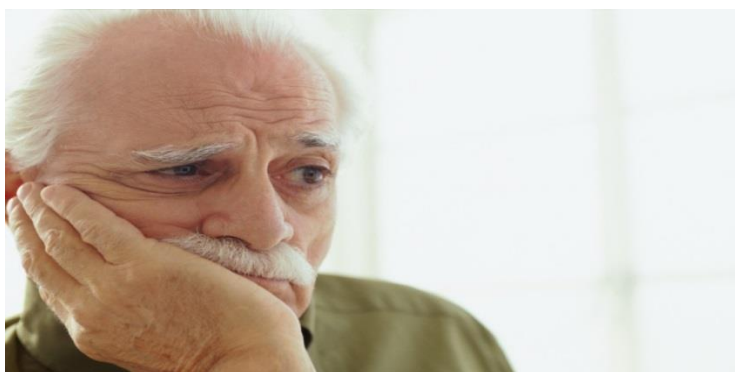
El trabajo síquico gradual respecto el envejecimiento a través de la vida y su relación con la muerte debe ser una constante poder reflexionar al respecto sobre la condición humana, para mantener expectativas positivas de longevidad y conservación de autonomía, conservando la oportunidad de aprovechar el envejecimiento para el cumplimiento de metas, ideales y proyectos. Es urgente superar los prejuicios y los estereotipos, incluida la idealización de la vejez”. (Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, 2015).

Imagen 53 Valores y actitudes acerca de la calidad de Vida en el Adulto mayor.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012



4.3.1. Tema 1: Entiendo y comprendo

Imagen 54 Disfunción del lenguaje.
<https://canitas.mx/guias/afasias/#%c2%bfqu%c3%a9+son+las+afasias+en+el+adulto+mayor%3f>



¿Qué son las Afasias en el Adulto Mayor?

La afasia se define como la pérdida de la capacidad lingüística, puede ser verbal, escrita o signada, o también la incapacidad de entender estos tipos de comunicación.

La afasia es consecuencia de lesiones que afectan el encéfalo, variando su aparición y grado de severidad, como accidente cerebrovascular, trauma cráneo encefálico, masas intracraneales, neuro infección, enfermedades neurodegenerativas y cirugía cerebral.” (Ortiz Corredor, Mónica, & Mendoza Pulido, 2016)

4.3.2. Tipos de Afasias en los Adultos Mayores

Afasias Anteriores

Producen alteraciones en los hábitos motrices; la motivación, planeación, organización, anticipación y la corrección del lenguaje se encuentran comprometidas. La persona pierde la capacidad de organizar las palabras y frases de manera secuencial.

Encontramos tres tipos de Afasias anteriores:

Afasia motriz aferente

Se altera el sistema de retroalimentación alterando órganos como labios, lengua, etc. El lenguaje es lento y ocasiona trastornos en la escritura.

Afasia motriz eferente

Produce pérdida de melodía articulatoria, el lenguaje no es fluente y se emite con dificultad.

Afasia dinámica

La persona no es capaz de hablar ya que no tiene un esquema de expresión verbal; existe incapacidad para expresar pensamientos y deseos, al igual que la incapacidad para realizar escritos en general.

Afasias Posteriores

En estas se presentan alteraciones en la comprensión del lenguaje, afecta la recepción, conservación y procesamiento de información.

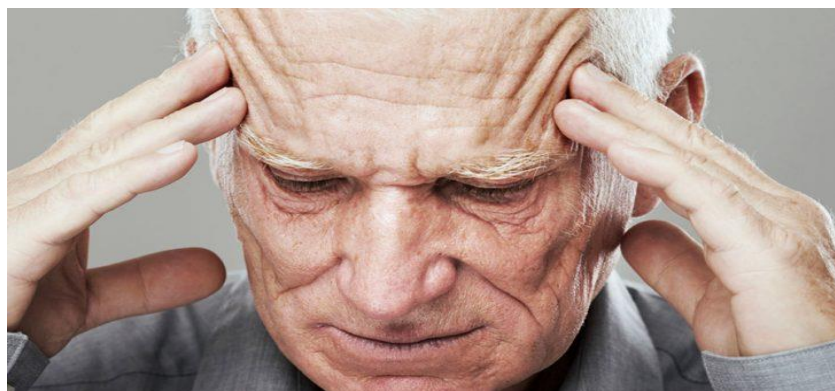
Afasia acústico-agnósica

Llamada afasia de Wernicke, su alteración es el trastorno de audición verbal, si el individuo no se comunica efectivamente tiene riesgo de aislamiento impactando su círculo familiar y generando efectos depresivos.

Además, encontramos las siguientes afasias posteriores:

- Afasia amnésica
- Afasia acústico-amnésica
- Afasia semántica (Ortiz Corredor, Mónica, & Mendoza Pulido, 2016)

Imagen 55 <https://canitas.mx/guias/afasias/#%C2%BFqu%C3%A9+son+las+afasias+en+el+adulto+mayor%3f>



4.3.3. Propuesta Didáctica de comunicación no verbal para el Cuidador del Adulto Mayor.

Justificación

Crear estrategias didácticas en comunicación verbal entre cuidador y la persona mayor, mejorando su convivencia.

Objetivos

Mejorar habilidades verbales

Mejorar habilidades no verbales

Estimular coordinación

Fomentar la interacción y comunicación social con el cuidador

Mejorar estados de ánimo

4.3.4. Estrategias para la Implementación del Taller

Realizar actividades que involucren movimientos, música y actividades rítmicas que puedan ayudar al desarrollo de habilidades sociales tales como compartir, colaborar, aprender formas adecuadas de interactuar con los demás.

Se utilizan instrucciones adecuadas y didácticas, actividades de improvisación, trabajar habilidades de motricidad gruesa y motricidad fina.

La improvisación estimula el uso del lenguaje, y trabaja en el desarrollo de un vocabulario más rico y el mejoramiento de las habilidades lingüísticas.

Recrear actividades que incluyan habilidades como recordar, distinguir letras, estimulan una mejor retención de información.

¿Cómo se hará la motivación en el momento de inicio del taller?

¿Qué técnica se utilizará, que recursos se necesitan, cuánto tiempo durará la motivación?

Actividad Rompehielos

Siempre se debe preparar una actividad rompehielos de acuerdo con el tema a tratar y de esta manera dar una introducción a la actividad y mantener la atención de los participantes.

Materiales: esfera, papel, pito

Ambiente físico: Salón amplio

Número de participantes: Abierto

Tiempo: 20 minutos

Metodología

La actividad y los o (el) participante deben tener un nombre.

Utilizar música de fondo para ambientar, dependiendo del gusto de los o (el) participante.

El monitor o cuidador debe ser claro con las indicaciones a seguir.

El estado de ánimo del cuidador o monitor es fundamental para poder estimular la participación del adulto mayor.

El principal objetivo es lograr captar el interés de los participantes e integrar y divertir a las participantes.

Actividad Principal

La sesión se realiza usando diferentes técnicas que desarrollen en los participantes su capacidad de recordación, con utilización de materiales didácticos y audiovisuales.

Técnica

La fase inicial, se realiza con la apertura del tema, objetivo de la actividad y las instrucciones para su desarrollo.

En la segunda fase se desarrolla la actividad en su totalidad.

En la fase final se indaga acerca de sus motivaciones y conclusiones del ejercicio realizado.

Recursos

Televisor, Instrumentos musicales, Torre de sonido, Micrófono, USB, Computador portátil, Hojas, lápices, colores etc.

Tiempo

Actividad Rompehielos: 20 minutos;

Tiempo de desarrollo: 70 minutos;

Descanso: 15 minutos;

Retroalimentación: 15 minutos;

Actividad individual o grupal.

Actividad para concluir

La conclusión se realizara en los últimos 15 minutos, preguntando a cada una de las participantes su estado anímico y aportes.

Realizar el cierre concluyendo con respecto al manejo de la actividad, hay que destacar cada una de las actuaciones de las participantes, estimular con aplausos y despedida final con una canción grupal, (opcional).

Evaluación de Taller

Se le indaga al grupo de participantes o participante acerca de: ¿Qué emoción le genero la actividad?; Un análisis; Que sensaciones. Reflexiones sobre el taller que se plantea.

4.3.5. Asertividad en la Actividad

La comunicación no verbal permite el desarrollo de habilidades en los adultos mayores, además que se sientan más animados, más alegres y receptivos, genera bienestar, energía y optimismo.

Ubica a la persona mayor en un contexto diferente al afrontamiento de diferentes situaciones.

Desinhibe a los adultos mayores frente a sus similares y su familia disfrutando de esta manera la actividad, sintiéndose con mayor independencia

Mejora síntomas de ansiedad, desanimo, inconformidad, tristeza y desesperanza

Sesiones de comunicación no verbal

Sesión 1: “Las maneras como se saluda”: Sesión de autorreconocimiento

Sesión 2: ¿Qué es ser adulto mayor? ¿Qué es ser cuidador?: Reconocer conceptos

Sesión 3: “Mi vida cotidiana”: Representación de roles cotidianos

Sesión 4: “Por qué las personas se comunican inadecuadamente”: Recrear escenarios donde se aprecian dificultades comunicativas.

Sesión 5: “El miedo a cuidar el adulto mayor” ¿Qué se deba hacer cuando se interactúa con el Adulto Mayor?

Sesión 6: “Mis mayores temores y mis alegrías”: El cuidador debe reconocer sus temores, reconocer sus gestos y expresiones corporales.

Sesión 7: “El mal humor comunica” Ejercicio de discusión

Sesión 8: “El lenguaje de la mirada”: Expresiones corporales en escenarios sociales diferentes. (Rodríguez Díaz, 2019).

Ejemplo de Taller de Lenguaje Visual

Ejercicio: “Cuando me levanto”

Los adultos mayores, empiezan a realizar actividades de su diario vivir desde que se levantan, hasta el momento de salir de la casa:

Suena el despertador, me despierto, me levanto, voy al baño, me baño, lavo mis dientes, me peino, y cuando voy a salir de casa me encuentro un amigo.

Intentar imitar esta acción en un espejo. Primero con la frente alta, y después con la frente baja, luego de espaldas. Frente a un cuidador o familiar.

Trabajar el gesto facial: se coloca frente a una persona e imitan la cara, la intentan hacer reír o ponen caras de alegría, tristeza, asombro, etc.

Imagen 56 Procesos cognitivos. <https://residenciaolimpia.eu/terapias-de-estimulacion-cognitiva-para-adultos-mayores/>



Ejercicios con los Músculos del rostro

Tabla 9 (Sánchez Infer & Pérez García, 15)

Mejillas	Nariz	Lengua	Mandíbulas	Cejas	Labios	Ojos
Muy metidas: flacura, miseria	oler, huele mal, huele bien	estar ahorcado	roer, masticar, morder	Elevación de cejas: alegría, admiración, ruego, éxtasis, fascinación, vergüenza, cobardía, ignorancia	Metidos: cólera contenida, maldad.	mirada natural, meditación,
Rostro alargado: apenado, perdido		niñería	tener frío, tiritar		Metidos, pero descubriendo ligeramente los dientes: deseo de hacer el mal, odio	esfuerzo intelectual,
Inflada: saludable, obeso, prosperidad		glotonería	desgarrar		Boquiabiertos:	tristeza,
Entrecerrando ojos: desconfianza, desilusión		aplicación cómica	cólera, deseo de venganza	Elevación de las cejas más acentuado: estupefacción, aturdimiento, temor	Asombro, incredibilidad	timidez, sufrimiento,
			ferocidad	Cejas bajas, frente unida: gravedad, hermetismo, dignidad.	Labios cerrados, el inferior abultado y hacia delante: me disgusta, puchero	sospechas, desconfianza,
			bostezo, sueño		Otras expresiones:	bondad,
			desprecio		es despreciable	asombro,
			asco		coquetería	éxtasis,
			éxtasis		sonrisa contenida	Furor.
			placer			
			Ignorancia.			

					Sonrisa irónica, carcajada.	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--

4.3.6. Tema 2: Práctica “corporal” en el adulto mayor

Las “prácticas corporales” tienen que ser elaboradas basándose en el concepto sobre el cuerpo humano y el hecho de que se debe poner en constante movimiento, de lo contrario, este se va deteriorando.

Cualquier actividad física que el adulto mayor realice beneficiará a que el cuerpo no se deteriore; las actividades diarias como correr, caminar, subir escaleras, sentarse, entre otras, ayudan a que el cuerpo se conserve ejercitado por medio del movimiento y la práctica de cualquier actividad en donde el cuerpo esté presente. Entonces, el diseño de estas actividades debe cumplir con beneficios a nivel físico, emocional y estético. Se debe enfatizar en unir movimientos, también es una forma de comunicación, ya que se puede utilizar actividades que usan el lenguaje corporal, en donde se expresan los sentimientos y las emociones a través de gestos, generando procesos cognitivos. (Forero Soto, 2015).

Imagen 57 Adultos Mayores bailando cerca. <https://programas-de-salud.webnode.es/programa-de-salud-del-adulto-mayor/>



Imagen 58 Mi Club Fuente de Vida año 2019



Ejemplo de Actividad de expresión Corporal

Tabla 10 Autora: Terapeuta Ocupacional. Juliana González Girón, año 2019.

ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL		
Nombre de actividad	Primera hora	Segunda Hora
	Expresión Corporal	RUMBA
Materiales	Música, computador, internet	
Tipo de Actividad	Actividad virtual, con instrucciones verbales y sencillas. Demostraciones para el adecuado seguimiento de instrucciones.	
PRIMERA HORA		
Objetivos de la actividad	<p>Conocer el “mimo” como parte cultural y forma de expresión, comunicación no verbal y lenguaje corporal.</p> <p>Conocer y practicar las diferentes calidades del movimiento.</p> <p>Practicar gestos relacionándolos con diferentes estados anímicos y movimientos.</p> <p>Improvisar las escenas sobre propuestas de personajes.</p>	

Descripción de la actividad	<p>Se da la bienvenida a los participantes y se explican los objetivos de la actividad y el tema a tratar.</p> <p>Se indica que se continuara trabajando el lenguaje corporal y se darán diferentes situaciones que se deben interpretar.</p> <p>Jugar Tenis. Con raquetas gigantes. A cámara lenta o jugadores Adultos mayores</p> <p>Preparar tortillas. Los huevos son de gallina. Simular ser gemelos unidos lateralmente por los brazos y utilizar uno el derecho y otro el izquierdo. La sartén mide tres metros de diámetro.</p> <p>Tender la ropa. La cuerda está demasiado alta. Tender una cobija de diez metros. Las pinzas miden dos metros cada una.</p> <p>Fotos. Se colocan en diferentes lugares según las fotografías que encuentren en la estación mientras uno de los personajes hará como que les echa la foto.</p> <p>Practicar deportes como: natación, motociclismo, esquí, tenis cámara lenta, correr.</p> <p>Se realizará meditación con música con diferentes ritmos, indicándoles a los participantes que el cuerpo se moverá con la música, se hará conciencia de la respiración.</p> <p>Se tomará receso de 15 minutos para continuar con la siguiente actividad.</p>
Modelo y Enfoque	<p>El modelo de la ocupación humana desde el subsistema volitivo, a nivel de causalidad personal, en cuanto a sentido de eficacia, lo considerado y satisfactorio; importante favoreciendo la motivación de los participantes.</p>
SEGUNDA HORA	
Objetivos de la actividad	<p>Favorecer los procesos volitivos por medio de actividad significativa y social que aumente el sentido de eficacia e involucramiento ocupacional mejorando el desempeño ocupacional.</p>
Descripción de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se retoma actividad indicando a participantes que se iniciará la actividad de RUMBA. 2. Pedir a participantes que se prepare el espacio para realizar la actividad. 3. Poner música de diferentes géneros y dar instrucciones de baile, delegar las funciones por participante, permitiendo que propongan diferentes pasos de baile. 4. Después de cada canción dar un periodo de reposo. 5. cerrar la actividad agradeciendo a participantes por disposición y tiempo.
Modelo y Enfoque	<p>El modelo de la ocupación humana desde el subsistema volitivo, a nivel de causalidad personal, en cuanto a sentido de eficacia, lo considerado y satisfactorio; importante favoreciendo la motivación de los participantes.</p>
Anexos	<p>Lista de música</p>

4.3.7. Afectividad y Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca el potencial de los adultos mayores como elementos importantes para el desarrollo. Se plantea el concepto de “envejecimiento activo”, el cual busca la optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas en su proceso de vejez. Se enfatiza en necesidades de lograr que los adultos mayores sigan siendo importantes para su entorno. (Salud, 2015)

Es indispensable mencionar que los procesos afectivos son imposibles de desligar de los procesos cognitivos, el término de “afectividad inteligente” hace referencia a poder tomar consciencia de las emociones y canalizarlas alcanzando un bienestar. (Bernal Ochoa & Guzmán Meléndez, 2020).

4.3.8. Orientaciones Prácticas para lograr establecer una buena comunicación entre el cuidador y el adulto mayor

Mejorar las habilidades de comunicación con el adulto mayor, poniendo en práctica todos los días los siguientes aspectos:

Llamar al adulto mayor por su nombre, con todo respeto y con el objetivo de establecer una buena relación, evitar los siguientes determinantes: “abuelito, papito o viejita”.

Evitar criticar y culpar al adulto mayor para no comprometer su autoestima y estado de ánimo, siempre trate de comprender y de ponerse en su lugar.

No gritar para hacerse entender, hablar despacio, en forma clara, pronunciando bien las palabras de modo que el adulto mayor entienda y sienta que lo trata con respeto.

Asegurarse de que el adulto mayor entienda lo que le dice, no usar frases largas o difíciles de recordar, ni palabras amenazadoras o de despectivas, este tipo de frases afectan fuertemente en sus emociones generándole tristeza y desánimo.

Siempre se debe conservar contacto visual al estar hablando frente al adulto mayor, no se debe ocupar de otras actividades mientras él o ella le habla, despertará en el adulto mayor un sentimiento de rechazo o de indiferencia.

Mantener una postura relajada, no cruzar brazos o piernas y mirar de frente a la persona.

Mantener una expresión no verbal relacionada con el mensaje que le trasmite al adulto mayor, de tal forma que si le cuenta una situación triste la expresión del cuidador refleje seriedad, en caso contrario, si el suceso es divertido, lo correcto es que se demuestre una sonrisa.

Demostrar en todo momento buena disposición para atender. (SNS, 2011).

Imagen 59 La comunicación con la Persona Adulta Mayor. (SNS, 2011)



4.3.9. Inteligencias múltiples

“Howard Garner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard

Propuso siete clases de las “Inteligencias Múltiples”:

- Verbal/Lingüística: La capacidad de emplear un lenguaje para expresarse y comprender significados complejos.
- Lógico/Matemática: Esta habilidad permite abstraer, cuantificar, calcular, considerar hipótesis y propuestas, realizar operaciones matemáticas, extrapolar las consecuencias probables de nuestras decisiones.
- Visual/Espacial: Habilidad para pensar en imágenes tridimensionales y así mismo operar con las mentales, crear y transformar las externas, orientarse en el espacio, manejo de diseño y colores.
- Corporal/Kinestésica: Habilidad para manipular objetos y controlar al propio cuerpo en movimientos de alta exigencia y precisión.
- Musical/Rítmica: Habilidad necesaria para poder percibir, retener, reproducir y crear sonidos de todo tipo; su altura, timbre y ritmo.
- Intrapersonal: Relacionada con el conocimiento de sí mismo, la autoevaluación, la percepción de los propios pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones, y su aplicación para la planificación y control de la vida del individuo

- Interpersonal: Implica la comprensión de los demás, comunicación e interacciones efectivas. Evidente en docentes, psicólogos, líderes en general, actores, vendedores y políticos”. (Steconni, 2016).

Imagen 60 6 consejos para cuidar mejor a los Adultos Mayores. <https://careassistance.com.mx/noticias/seis-consejos-para-cuidar-mejor-a-los-adultos-mayores/>



4.3.10. Síndrome de Fragilidad: El gran desconocido en los Adultos Mayores

Disminución de los sistemas físicos y un aumento exponencial de la vulnerabilidad frente a la mayoría de las enfermedades,

Entre los principales factores de riesgo de fragilidad a tener en cuenta son: la edad avanzada; sexo femenino, la baja escolaridad, ingresos familiares relativamente bajos, enfermedades crónicas, evento cerebro vascular, diabetes, hipertensión arterial, artritis, anemia, tabaquismo, fractura de cadera, principalmente.

La actividad física sigue siendo la terapia que mejores resultados consigue en el tratamiento de la “fragilidad del adulto mayor” y sus secuelas.

Dentro de los beneficios del ejercicio físico está el mantenimiento de la masa muscular, aumento de fuerza, estabilización de la densidad mineral ósea y mejoramiento de la dinámica cardiovascular.

Los ejercicios que potencian la fuerza muscular de las extremidades superiores se deben llevar a cabo con ayuda elementos de gimnasio como pesas y poleas y las extremidades inferiores se pueden realizar con apoyo de escaleras; los ejercicios de resistencia ayudan a aumentar la fuerza y la masa muscular, siendo bien tolerados por los adultos mayores. Algunas actividades como la marcha, caminar ligero, ciclismo o natación son favorables al igual que los ejercicios de flexibilidad, mejorando la frecuencia cardiaca, teniendo en cuenta también el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. (Gásquez Linares, y otros, 2015)

Imagen 61 Actividad física en el Adulto mayor. <https://www.diarioconcepcion.cl/opinion/2018/10/08/actividad-fisica-en-los-adultos-mayores.html>



Ejemplo de Sesión de Actividad Física

Tabla 11

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MIEMBRO SUPERIOR		
Nombre de actividad	Primera Hora Acondicionamiento Física miembro superior	Segunda Hora Evocación de memorias
Materiales		

Tipo de Actividad	Actividad virtual, con instrucciones verbales y sencillas. Demostraciones para el adecuado seguimiento de instrucciones.
PRIMERA HORA	
Objetivos de la actividad	<p>Favorecer el desempeño ocupacional por medio de actividad física que genere mantener funcionalidad de miembros superiores promoviendo la independencia funcional.</p> <p>Mantener funcionalidad de miembros superiores. Conservar rango de movimientos articulares de miembro superior. Aumentar la fuerza muscular de miembros superiores.</p>
Descripción de la actividad 1	<p>Se da la bienvenida a los participantes y se explican los objetivos de la actividad y el tema a tratar.</p> <p>Se inicia con actividad con calentamiento realizando lo siguiente: Realizar pequeño trote en el mismo punto, es decir, sin desplazarse. Iniciar rotaciones de cabeza, 5 rotaciones hacia el lado izquierdo tomar reposo de 10 segundos y 5 rotaciones hacia la derecha. Realizar movimientos circulares de los hombros 5 hacia adelante y 5 hacia atrás. Pararse frente a una pared, ubicar manos sobre esta, poner pie derecho al frente y pie izquierdo atrás, posterior a eso flexionar pierna derecha estirando la izquierda. Realizar durante 15 segundos. Cambiar de pierna, ubicar pie izquierdo al frente y pie derecho atrás, flexionando pierna izquierda y estirando pierna derecha. Realizar durante 15 segundos Ponerse de espaldas a la pared, flexionar las rodillas y apoyar espalda en la pared, contar hasta 15 segundos, volver a posición inicial. Se tomará un espacio de respiración y receso para continuar con la actividad. Se iniciaría ejercicios de coordinación dinámica general: Sentarse en una silla, ubicando los brazos al lado tomando la silla, tomar los brazos como apoyo, posterior a eso intenta subir y baja todo el cuerpo. Levantar el cuerpo 5 veces, tomar tiempo de reposo de máximo 15 segundos, y levantar nuevamente 5 veces el cuerpo. Tomar un objeto que no sea pesado, puede ser una pelota o una almohada, llevarlo hacia al frente con los brazos estirados y mantener ahí durante 30 segundos. Tomar de nuevo el objeto ubicándolo al frente, posterior a eso con el brazo derecho realizar movimiento amplio circular sin que el brazo izquierdo suelte el balón, cambiar de brazo, tomar balón con brazo derecho y realizar movimiento amplio circular con brazo izquierdo. Pararse con piernas a lo ancho de la cadera, espalda alineada y hombros abajo, después flexionar codos pegados al tronco con puños cerrados, posterior a eso se extienden los brazos llevándolos al frente a la altura de los hombros y con los puños abiertos, volver a posición inicial. Piernas abiertas a lo ancho de las caderas, espalda alineada y hombros abajo, después flexionar codos pegados al tronco con puños, posterior a eso extendemos brazos hacia los lados a la altura de los hombros y con puños abiertos, volver a posición inicial. Repetir circuito de ejercicios.</p>

	Cerrar la actividad física para continuar con la siguiente actividad, dar espacio para tomar receso y merienda.
Graduación de complejidad	Se realizará adaptación a la actividad de acuerdo con desempeño de los participantes. Se realizarán preguntas más complejas o sencillas basadas en los instrumentos musicales investigados y escuchados en clase de acuerdo con el conocimiento de los participantes.
Modelo y Enfoque	Marco Biomecánico. Para la ejecución de la actividad se basará de acuerdo con el marco biomecánico el cual tiene como objetivo favorecer el desempeño ocupacional de la persona de acuerdo con su ciclo vital por medio de incremento de movilidad, fuerza muscular, resistencia y coordinación manteniendo la funcionalidad motora.
SEGUNDA HORA	
Objetivos de la actividad	<p>Favorecer funciones mentales específicas a nivel de memoria por medio de una actividad que involucra evocación de recuerdos mejorando el desempeño ocupacional.</p> <p>Promover la evocación de recuerdos de recuerdos mejorando la memoria de largo plazo.</p> <p>Generar el hábito de ejercitar la memoria diariamente favoreciendo la memoria de corto plazo.</p> <p>Mantener funcionalidad de la memoria.</p>
Descripción de la actividad	<p>Se continúa la sesión y se pregunta por la actividad en casa realizada.</p> <p>Hay que indicar que cada participante deberá compartir y explicar su tarea, teniendo en cuenta que es recordar las actividades realizadas durante la cuarentena.</p> <p>Explicar a los participantes la importancia de ejercitar la habilidad, las ocupaciones cotidianas en que se utiliza la habilidad, como se puede ejercitar y cuantas veces al día, recordando que es una forma de autocuidado.</p> <p>Se pedirá a participantes que elijan un cuaderno o agenda que les guste y les llame la atención, y se explicará el siguiente ejercicio de memoria:</p> <p>Denominar al cuaderno como un diario.</p> <p>Todos los días en la tarde-noche anotar en el cuaderno la fecha del día.</p> <p>Realizar un resumen o una lista de las actividades realizadas durante el día.</p> <p>Se explicará a participantes que el ejercicio tendrá como fin crear el hábito de realizar el ejercicio todos los días para mejorar la memoria.</p> <p>Se cierra la actividad agradeciendo a participantes por su tiempo y disposición, se indica que en la siguiente sesión se revisará el diario de cada participante.</p>
Modelo y Enfoque	Modelo del funcionamiento ocupacional: Este modelo se basa en la jerarquía del funcionamiento ocupacional, la cual se divide en ocho niveles donde se encuentra el nivel de capacidades de primer nivel y habilidades y destrezas que involucran el desarrollo de funciones cognitivas y competencias necesarias para el adecuado desempeño ocupacional.

Autora: Terapeuta Ocupacional. Juliana González Girón, año 2019.

Imagen 62 El cuidado emocional en los Adultos Mayores



4.3.11. Bienestar Psicológico en los Adultos Mayores

Ryff formula un modelo multidimensional en el desarrollo personal donde se especifica seis dimensiones:

- Autoaceptación
- Relaciones positivas con otros
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito de vida
- Crecimiento personal

La importancia de la autoestima consiste en que es un elemento clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, afectando de modo importante todas las áreas de la vida.

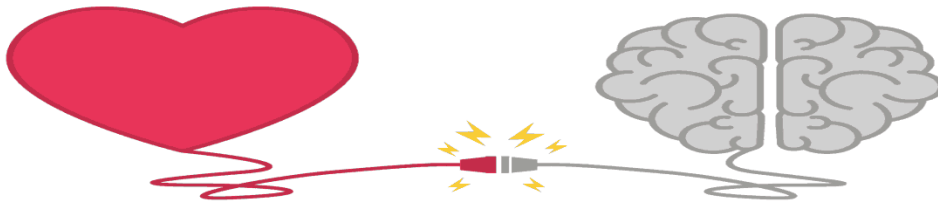
La importancia de la autoeficacia radica en que hace relación a la confianza que se tiene la persona en sus habilidades para lograr los elementos de acción para alcanzar resultados deseados y determinar la cantidad de esfuerzo para poder realizar una conducta y cómo las personas

recuperarán su estabilidad en la vida frente a las situaciones adversas. (Ortiz Arriagada & Castro Salas, 2009).

Revisemos las siguientes diapositivas:



Imagen 63 10 claves para educar las emociones.



Resiliencia

Las personas reaccionan de diferentes formas a situaciones adversas, entre los que se incluyen aquellos que poseen una connotación negativa de tipo adverso.

Se clasifican las reacciones ante situaciones doloras de las siguientes maneras:

- Personas que reaccionan con vulnerabilidad ante estímulos adverso.
- Personas que responden indiferentes de respuesta ante la adversidad.
- Personas resistentes ante la adversidad, que pese tener un contexto negativo logran sobreponerse y salir fuertes de la situación. (Martín Burán, 2017)

En la actualidad nos encontramos en una época de alta longevidad y en que el peso demográfico, económico, social y sanitario de los adultos mayores va en aumento, sabemos que existe una relación positiva entre la personalidad y el apoyo social o familiar que recibe la persona mayor y el trauma al que se enfrenta.

Es necesario prepararse para “envejecer bien” y la relevancia de la cultura, la apertura espiritual, la diversificación de actividades previas a la vejez, ser activo, abierto a las personas y preparar una vida con un sentido, donde factores de protección como recuerdos de infancia desarrollan esta resiliencia.

Las actividades que mejoran la calidad de vida pueden ser: preparación de alguna receta, voluntariados, potenciar aficiones y habilidades, pertenecer a asociaciones o fundaciones, comenzar una nueva actividad u ocio. Realizar actividades culturales y artísticas, ayuda a mantener las capacidades físicas y mentales del adulto mayor, manteniendo la utilidad social y su autoestima, confianza y compromiso.

Como cuidadores se deben desarrollar emociones positivas, así como muchas estrategias de afrontamiento positivas abiertas a la experiencia: autoeficacia, autocontrol, espiritualidad, optimismo, entre otras, e intentar mantener un funcionamiento cognitivo, físico y social saludable, que contribuyan a dar sentido al día a día de nuestros adultos mayores. (Vásquez Resino, 2019).

Imagen 64 Adultos Mayores se gradúan en UANL. <https://www.uanl.mx/noticias/adultos-mayores-se-graduan-de-la-u>



4.3.12. Separación de un Adulto Mayor y su incidencia en su estado emocional

Imagen 65 Figura 65. Hablemos de la Atención al Adulto mayor. ¿En qué consiste? <https://theramart.com/blogs/de-salud/atencion-al-adulto-mayor>



Estas son las posibles causas del abandono a los adultos mayores:

- Adultos mayores que requieren innumerable cuidados y que exceden la capacidad familiar para asumirlos.
- Frustración de los cuidadores en relación con la responsabilidad de asumir un papel de cuidado y pierden el control de la situación.
- Cuidadores que presentan signos de estrés.
- Adultos mayores que viven en un entorno familiar con dificultades por otras causas.
- Adultos mayores que viven con familiares que han tenido historia previa de violencia familiar.
- Familias en las que el cuidador experimenta cambios inesperados en su estilo de vida. –
- Cuidador con problemas psiquiátricos.
- Cuidador con ámbito narco, alcoholismo y/o ludopatía.
- Cuidador con carencia de apoyo familiar.
- Cuidador con otras áreas de cuidado, obligaciones y responsabilidades.
- Bajo nivel de relaciones entre el cuidador y el adulto mayor.
- Cuidador con antecedentes de maltrato hacia el adulto mayor.
- Cuidador que se dedica en exclusiva cuidado al adulto mayor.

Familias con problemas económicos existentes.

Imagen 66 ¿Por qué se produce el abandono en el adulto Mayor? <https://canitas.mx/guias/abandono-en-el-adulto-mayor-2/>



La separación con la familia no solo implica un proceso para el Adulto Mayor, mientras aumenta la edad es mayor la vulnerabilidad de estas personas para enfrentar golpes emocionales violentos.

Cuando el Adulto Mayor pertenece a un grupo familiar grande y ningún familiar se quiere hacer cargo del cuidado lo puede llevar a situaciones como depresión, desequilibrio emocional, rechazo; pensamientos de morirse, olvido y afectaciones de salud.

Ver los siguientes videos para reflexionar:

Maltrato y Abandono en los Adultos Mayores.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRQcCH0yVFA>

Bienestar emocional en el Adulto Mayor.

<https://www.youtube.com/watch?v=ab6j5Qj-nZw>

Imagen 67 La regulación de las emociones en la vejez. amenteesmaravillosa.com/la-regulacion-de-las-emociones-en-la-vejez-clave-de-bienestar/



El psicólogo e investigador Heiner Ellgring del Instituto Max Planck de Munich, en su libro *“Los motivos y las emociones de la vejez”*, el adulto mayor centra su atención en los siguientes aspectos: Disfrutar de relaciones con sus familiares y amigos; invertir en su salud; cuidar y disfrutar de sus recursos como casa, jardín, mascotas, etc.

Una vida positiva para el adulto mayor se basa en entender y atender estos aspectos. La felicidad reside en esos tres factores, siendo lo social, relacional y afectivo el más importante de todos. Por lo tanto, envejecer con salud implica el ser selectivos y tener prioridades, ahí es donde la necesidad de disfrutar el día a día lleno de emociones positivas es algo prioritario. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-regulacion-de-las-emociones-en-la-vejez-clave-de-bienestar/>

Imagen 68 Para los adultos mayores la felicidad no tiene misterios. <https://curarconopinion.com/para-los-adultos-mayores-la-felicidad-no-tiene-misterios/>



4.4. Unidad de Aprendizaje 4 ¿Qué es el cuidado paliativo?

Prueba de Conocimientos Previos

¿Qué se entiende como cuidados Paliativos?

Son los cuidados activos totales e integrales que se deben proporcionar a los pacientes en una enfermedad en fase avanzada y progresiva, potencialmente mortal a corto plazo y que ya no responde al tratamiento.

¿Qué es un enfermo al “final de la vida”?

Toda persona que se ha diagnosticado con certeza de un padecimiento avanzado e incurable, no responde a los tratamientos y con una expectativa de vida reducida, inferior a los 6 meses. Su tratamiento de base pasa a ser de tipo paliativo

¿Qué pacientes deben recibir cuidados paliativos?

Todos los pacientes terminales, con enfermedad oncológica documentada, progresiva y avanzada, pacientes con SIDA terminal con esperanza de vida inferior a seis meses. Otros pacientes terminales. Enfermos con insuficiencia renal crónica terminal. Además, pacientes con procesos crónicos en estadios avanzados. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, con insuficiencia respiratoria hipoxémica, insuficiencia cardíaca con intervenciones quirúrgicas descartadas o trasplante Hepatopatía crónica sin posibilidad de tratamiento. Pacientes con limitación funcional. Personas que pasan la mayor parte del tiempo postrados en cama o con dificultad para desplazarse.

¿Cuál es el objetivo de los cuidados paliativos?

La búsqueda del bienestar del paciente a través de un tratamiento adecuado para el dolor, el alivio y la prevención del sufrimiento con respeto a la dignidad, y el apoyo a familiares y allegados, para que se puedan enfrentar mejor a la futura muerte y al duelo.

¿Qué necesidades tienen los enfermos en la fase final de la vida?

Necesidades Fisiológicas; buen control sintomático; necesidad de pertenencia; sentirse en manos seguras; necesidad de sentirse útil: no considerarse ser una carga; necesidad de amor y afecto; poder expresar afecto y recibirlo; comprensión: explicación de síntomas y la enfermedad;

oportunidad para discutir el proceso de fallecer; aceptación: autoestima; participar en la toma de decisiones, oportunidad para dar y recibir; necesidades espirituales: búsqueda del significado y propósito de la vida; deseo de reconciliación; perdón y afirmación de valores particulares y comunes.

¿Cuáles son los tipos de sufrimiento en un paciente en el final de vida?

Mal control de síntomas; efectos no deseados de tratamientos; pérdida de desempeño social; dependencia; situaciones sicosociales inadecuadas; síntomas no controlados; mal aspecto físico; no sentirse amado; dejar asuntos sin concluir; pensamientos negativos; estados de ánimo depresión y ansiedad; no desear morir solos.

Introducción

El concepto de “cuidado paliativo” inicio en el año 1960 con la apertura del Hospicio St. Christopher´s en la ciudad de Londres, Inglaterra y luego fue adaptado a muchos países en la década de los 90 con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aparecen diferentes asociaciones nacionales y publicaciones que han ayudado a facilitar su difusión.

Las complejas necesidades del enfermo paliativo y de su familia tienden a resolverse mejor con un trabajo en equipo multidisciplinar compuesto por profesionales médicos, enfermeras, asistentes sociales, psicoterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, asistentes espirituales, voluntarios y expertos en ética y en aspectos legales, entre otro.

La red de apoyo es importante para el paciente, familia y cuidadores, incluido el equipo multidisciplinar. Este apoyo tiene una estructura de comportamiento que influencia la habilidad de la persona a la adaptación de su enfermedad y la aceptación de su tratamiento.

El alivio del sufrimiento es una necesidad ética indiscutible, pero es difícil atenuar la angustia mental del enfermo sin haberle liberado del dolor. Este paciente, al ver comprometidas sus expectativas vitales, desarrolla ansiedad, preocupación y temor. Generalmente tiene asuntos por solucionar relacionados con la cercanía de su propia muerte, y otros con su familia, más aún si es cabeza de familia. (Drs Astudillo Wilson).

Objetivo

Ofrecer herramientas al cuidador o familiar que de manera positiva aporten una atención integral y apoyo al paciente paliativo.

4.4.1. Tema 1: Aprendiendo Normatividad

En Colombia nos regimos de acuerdo con la ley 1733 de 2014 que contiene toda la información legislativa acerca de los cuidados paliativos.



Ley_1733_de_2014.p
df
(Bogotá, 2018).

Imagen 69 Documentos de Voluntad Anticipada <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/documento-de-voluntad-anticipada.aspx>

Los Documentos de Voluntad Anticipada
Resolución 2665 de 2018

Estos documentos le permiten a la persona participar en la toma de decisiones en el caso de encontrarse incapacitada o limitada para expresar su posición. Permiten proyectar preferencias con relación al cuidado o atención en salud.


¿Cómo se formalizan?
Hay tres formas de hacerlo:

Notaria:
El documento puede suscribirse en notaría o de forma asistida por el notario en el domicilio de la persona. Se deberá protocolizar una escritura pública que se ajuste a la normativa pertinente en materia notarial. La certificación ante notario no puede ser exigida por parte de terceros para darle validez al contenido de las otras dos formas de expresión.

Médico tratante:
Se firmará el documento con asesoría de un profesional médico quien debe firmar e indicar sus nombres, apellidos, número de registro médico y documento de identificación. No requiere testigos.

Testigos:
Otra alternativa es en presencia de dos testigos, ambos deben firmar el documento indicando sus nombres y número de identificación. Si elige hacer video para la suscripción, los testigos deben aparecer en la grabación y declarar sus nombres y números de identificación.



4.4.2. ¿Qué son los cuidados paliativos?

Imagen 70 Cuidados paliativos según la Organización Panamericana de La Salud.
<https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos>



Conceptualización

Se define cuidados paliativos como los cuidados activos integrales que se proporcionan a pacientes con una enfermedad en fase avanzada y progresiva, potencialmente mortal a corto plazo y que ya no responde al tratamiento curativo. La medicina paliativa es la especialidad médica dedicada al estudio y tratamiento de estos pacientes. Sus principales objetivos son mantener o mejorar su calidad de vida de las personas y brindar todo tipo de apoyo a sus familias en esta fase y durante el proceso de duelo. (Drs Astudillo Wilson).

Imagen 71 Principios de los Cuidados Paliativos. Modificado de DeGroot L. Outpatient palliative care in heart failure: an integrative review. J Palliat Med. 2020;23(9):1257-69.



4.4.3. Objetivo de los Cuidados Paliativos

El objetivo de los cuidados paliativos es prevenir el sufrimiento, dar dignidad y autonomía al paciente, brindar apoyo a la familia para enfrentar la muerte y el duelo.

Según la OMS estos reafirman la importancia de la vida, consideran a la muerte como un proceso natural, se establece un proceso que no acelere la muerte, ni tampoco la posponga, proporcionando alivio del dolor, integrando los aspectos psicológicos y espirituales del tratamiento del paciente, ofreciendo un sistema de apoyo que ayuda a los pacientes a llevar una vida activa ofreciendo un sistema de apoyo a las familias para que puedan afrontar la enfermedad del paciente.

¿Cómo poder atender con éxito las necesidades del paciente?

Indagar con el paciente si es posible la percepción frente a su enfermedad, sus ideas, sentimientos sobre los problemas que tiene y sus expectativas.

Entender al paciente y su contexto, junto con el apoyo familiar que se evidencia

Empatizar con el paciente manteniendo una comunicación asertiva.

Las complejas necesidades del paciente y de su familia tienden a resolverse mejor por el trabajo de un equipo multidisciplinar. Es importante que la comunicación del equipo sea un lenguaje asertivo. Su eficacia se definirá de acuerdo con el trabajo y la coordinación de cada uno de los profesionales. Con el objetivo de brindar el apoyo y desarrollo del servicio como complemento al servicio efectivo al sistema de salud. (Drs Astudillo Wilson)

Imagen 72 Cuidados Paliativos. La importancia de la empatía en salud. <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/cuidados-paliativos-la-importancia-de-la-empatia-en-salud/>



4.4.4. Cuidados Paliativos en Casa

¿En qué consisten los cuidados paliativos en el hogar?

Es un derecho para cualquier ser humano recibir los cuidados necesarios en la etapa final de su vida. Se deben facilitar las circunstancias y lograr obtener ese proceso de esta etapa teniendo control de su entorno. Esta serie de cuidados tienen como objetivo detectar las necesidades del paciente, reconfortarlo y brindar dignidad y calidad de vida.

Los cuidados paliativos deben controlar los síntomas emocionales, sociales y físicos, maximizando el nivel de confort posible al paciente; la comunicación asertiva junto con los familiares creando condiciones ideales para el cuidado en casa.

¿Qué características deben tener los profesionales en cuidados paliativos?

Las principales características son el equilibrio emocional y la displicencia para tratar con personas que normalmente se encuentran en situaciones de frustración y angustia. El principal requisito para realizar las funciones propias de los “cuidados paliativos en el hogar” es el de un personal humanizado y con un alto nivel de empatía con los pacientes y sus familias.

¿Cómo se puede ayudar el cuidado domiciliario?

Imagen 73 Cuidados paliativos: Una medicina que sana cuando no se puede curar
<https://nuestrotiempo.unav.edu/es/grandes-temas/cuidados-paliativos>



Los cuidados paliativos en casa buscan proporcionar alivio al paciente, ayudando a reducir el estrés y el cansancio de todo el entorno familiar. Los cuidados en casa aportan mucha seguridad, de esta manera se busca solucionar conflictos.

El grupo de apoyo compuesto por cuidadores, las familias y profesionales deben ser un gran equipo en el proceso de cuidado; ayudando a mejorar la autonomía y evitar la soledad en esta etapa.

Los objetivos que persigue el cuidado en casa

Los apoyos especializados a través de un equipo médico son necesarios en compañía de cuidadores y familiares y de esta manera se ayuda a transitar al paciente en momentos de dificultad.

Los cuidados paliativos deben estar compuestos de atenciones integrales que conlleven a cuidar del paciente y a la vez se respeten sus decisiones y el cuidado de su entorno. Además, se brinda el apoyo para los familiares y la resolución de conflictos para lograr tomar decisiones necesarias a medida que se presenten determinados eventos, sin generar tanto estrés.

Rol del cuidador con el paciente paliativo

Imagen 74 El rol del cuidador. <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-quien-cuida-cuidador-paciente-cancer-20160926124012.html>



Los cuidados paliativos en casa son una necesidad en auge debido a la demanda en los servicios de salud, durante los últimos años se ha evidenciado que el servicio que desempeñan los profesionales en estos casos como los médicos, enfermeros, nutricionistas, trabajadores sociales, entre otros, el cuidador también son fundamentales en el momento de brindar cuidados paliativos en casa.

El rol de un cuidador o cuidadora trasciende más allá del desempeño asistencial, se convierte en la persona que apoya continuamente tanto al paciente como a sus familiares.

Funciones en el trabajo de cuidados paliativos en casa

Imagen 75 Cuidados paliativos en la Geriatría. <http://www.cuidadospaliativosbolivia.org/Centro-de-Documentacion?find=&pag=all>



Además de las directrices del equipo en atención médica que atiende al paciente, entre las principales funciones que realiza el cuidador hay que resaltar la higiene y el aseo diario, alimentación y ayuda a la movilidad de personas mayores.

Aseo Personal

El aseo diario es una necesidad básica y, en el caso de pacientes con necesidades especiales, la hora del baño adquiere aún mayor trascendencia ya que se convierte en una de las necesidades que aporta bienestar y tranquilidad.

En caso de pacientes adultos mayores o encamados, la cuidadora o cuidador se encuentra el tema de seguridad en el paciente con el fin de evitar exponerlos a riesgos de caídas. El personal debe estar capacitado para realizar el desempeño de sus tareas con todas las medidas de seguridad. En el caso de personas encamadas, el baño siempre debe realizarse en la misma cama y con la paciente boca arriba.

Sin duda una de las tareas principales es detectar problemas en la piel (escaras, rozaduras o llagas) y para evitarlos, se aconseja el secado de los pliegues y no masajear las zonas enrojecidas. Si se llegan a detectar estos problemas, es importante comunicarlo al familiar para que sea tratado por su médico de manera inmediata.

Alimentación

Dentro de la atención y cuidados paliativos en casa se debe tener en consideración la falta de apetito que normalmente acompaña a estos pacientes. Es necesario realizar un acompañamiento eficaz y de ninguna manera forzarlos a comer más de lo que deseen, puede ser suficiente para que se alimenten sin problemas. Lo que es realmente importante es lograr crear un ambiente tranquilo, fomentando la comunicación y evitando el aislamiento, siendo las claves para que mejoren su estado de ánimo.

Movilidad

Incentivar la movilidad en los adultos mayores lleva implícito una gran mejora en su calidad de vida. El cuidador debe tener conocimiento exacto de las características de la enfermedad, el estado del paciente y el grado de movilidad que este posee. Con esta información se debe crear estrategias específicas que lo mantengan con la mayor seguridad posible y saber qué tipos de movimientos debe realizar. Caminar y desplazarse en casa, dar paseos cortos proporcionándole apoyo o realizar ejercicios personalizados son las actividades que se deben realizar a diario.

Las situaciones de carga física y emocional a la que una familia debe confrontar cuando uno de sus miembros necesita tratamiento paliativo pueden influir negativamente tanto en la estructura de esta, como en el paciente.

Vivir con el sufrimiento del paciente, la responsabilidad existente hacia él y la realización de las actividades propias del cuidado, derivan en trastornos de ansiedad y depresión. Por lo tanto, contar con cuidados paliativos en casa sirve de apoyo para saber afrontar de mejor manera este tipo de situaciones.

Delegar y compartir los cuidados del paciente con otros familiares o con los recursos sociales existentes mejora la distribución de las tareas, de manera que estas no resulten estresantes a la vez que se favorece los momentos de descanso. Por otro lado, la relación y vínculos que se crean entre el cuidador en casa y la familia, proporciona un entorno más humano y este estímulo se ve reflejado en una clara mejoría al sufrimiento que la enfermedad produce.
<https://www.cuidum.com/blog/cuidados-paliativos-hogar/>

4.5. Unidad de Aprendizaje 5 ¿Qué hago en caso del fallecimiento del paciente?

Prueba de Conocimientos Previos

¿Crees que la organización hace parte de las tareas principales de los cuidadores?

¿Qué tiene que ver la organización con el duelo del cuidador?

¿Qué es un certificado de defunción?

¿Para qué sirve un certificado de defunción?

¿Qué defunciones deben registrarse?

¿Quiénes están en el deber de denunciar la defunción?

¿Cuál es el plazo para la inscripción de la defunción?

¿Qué debo hacer si el paciente fallece en casa?

¿Qué debo hacer si el paciente fallece en el hospital?

¿Qué es el duelo?

¿Cuáles son las etapas del duelo?

¿De qué manera manejarías la situación con la familia, en el momento que fallece el paciente?

Imagen 76 El cuidado de un familiar no termina con la muerte. <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/asuntos-legales-financieros/info-2020/cuando-la-persona-que-cuidas-muere.html>



Hay una serie de tareas que los cuidadores deben realizar después de la muerte de su paciente, después de cuidar a un paciente que posee una enfermedad o es de edad avanzada, es bastante traumático administrar sus asuntos, finalizar el proceso puede llevar meses o incluso años.

Organizarse, establecer prioridades y entender cuáles de ellas son responsabilidad del cuidador o cuáles no puede aliviar una labor intimidante y ayudar a concentrarse. Muchas de estas medidas se pueden tomar en vida para aliviar la carga de quienes quedan atrás.

Los cuidadores deben ser conscientes que han hecho mucho y merecen tener el tiempo y el espacio para padecer su duelo, necesitan un momento de “respiro”. Se deben recargar de la energía necesaria para las diferentes labores que le esperan.

Para comenzar, se debe aprender cuáles son los derechos y deberes legales.

Se debe determinar el modo en que la persona que falleció quería que se dispusiera de sus restos. Esta información puede estar en una carta, en la última voluntad o en un testamento.

Es necesario el certificado de defunción de la persona para acceder a los derechos.

En los días siguientes a la muerte de la persona se debe proteger el hogar y las pertenencias, cerrar la casa con llave si la persona fallecida vivía sola, cambiar las cerraduras si otras personas tienen llaves, asegurarse de que los vehículos y otros objetos de valor estén seguros, y grabar un video del inventario de todos los artículos.

Si existe un testamento compartir el inventario con el abogado, los asesores o los herederos designados.

Se deben guardar los documentos relacionados con los bienes, las deudas, las cuestiones legales y los asuntos habituales del hogar y los negocios.

Así como cuidar a un ser querido es un acto de devoción, tomar medidas para aliviar la carga del cuidador es un acto de amor.




<https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/asuntos-legales-financieros/info-2020/cuando-la-persona-que-cuidas-muere.html>

Objetivo

Brindar información relevante a familiares y cuidadores acerca del manejo del duelo, la familia y el proceso del fallecimiento y normatividad vigente.

4.5.1. Tema 1: Aprendiendo Normatividad

Imagen 77 Certificado de defunción. <https://descargar-certificado.co/certificado-de-defuncion/>

		República de Colombia CERTIFICADO DE DEFUNCIÓN ANTECEDENTE PARA EL REGISTRO CIVIL		 MINSALUD	
CONFIDENCIAL Los datos que el DANE solicita en este formulario son estrictamente confidenciales, están protegidos bajo reserva estadística por la Ley 79 de 1993, Artículo 5.º.			NÚMERO DEL CERTIFICADO DE DEFUNCIÓN 71652416 - 4		
(Consulte Instrucciones al respaldo) I. INFORMACIÓN GENERAL					
LUGAR DONDE OCURRIÓ LA DEFUNCIÓN Departamento: <u>Guajira</u> Municipio: <u>Riohacha</u>					
ÁREA DONDE OCURRIÓ LA DEFUNCIÓN <input checked="" type="checkbox"/> Cabecera municipal <input type="checkbox"/> Centro poblado <input type="checkbox"/> Rural disperso		TIPO DE DEFUNCIÓN <input type="checkbox"/> Fetal <input checked="" type="checkbox"/> No fetal		FECHA EN QUE OCURRIÓ LA DEFUNCIÓN Año: <u>2018</u> Mes: <u>04</u> Día: <u>18</u>	
HORA EN QUE OCURRIÓ LA DEFUNCIÓN Hora: <u>09</u> Minutos: <u>30</u> <input type="checkbox"/> Sin establecer		SEXO DEL FALLECIDO <input type="checkbox"/> Masculino <input checked="" type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Indeterminado			
APELLIDO(S) Y NOMBRE(S) DEL FALLECIDO (TAL COMO FIGURAN EN EL DOCUMENTO DE IDENTIDAD) Primer apellido: <u>Poshaina</u> Segundo apellido: <u>Poshaina</u> Primer nombre: <u>Yessalía</u> Segundo nombre: _____					
TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN DEL FALLECIDO <input checked="" type="checkbox"/> Registro civil <input type="checkbox"/> Cédula de extranjería <input type="checkbox"/> Tarjeta de identidad <input type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> Cédula de ciudadanía <input type="checkbox"/> Sin información		NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN DEL FALLECIDO (TAL COMO FIGURA EN EL DOCUMENTO DE IDENTIDAD) <u>132441 2886</u>		PROBABLE MANERA DE MUERTE <input checked="" type="checkbox"/> Natural <input type="checkbox"/> Violenta <input type="checkbox"/> En estudio	
DATOS DE QUIEN CERTIFICA LA DEFUNCIÓN					
APELLIDO(S) Y NOMBRE(S) TAL COMO FIGURAN EN EL DOCUMENTO DE IDENTIDAD Primer apellido: <u>Zambrano</u> Segundo apellido: <u>Pacheco</u> Primer nombre: <u>Isbeth</u> Segundo nombre: <u>Edith</u>					
TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN <input checked="" type="checkbox"/> Cédula de ciudadanía <input type="checkbox"/> Cédula de extranjería <input type="checkbox"/> Pasaporte		NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN (TAL COMO FIGURA EN EL DOCUMENTO DE IDENTIDAD) <u>32854247</u>		PROFESIÓN DE QUIEN CERTIFICA LA DEFUNCIÓN <input checked="" type="checkbox"/> Médico <input type="checkbox"/> Auxiliar de enfermería <input type="checkbox"/> Enfermero(a) <input type="checkbox"/> Promotor(a) de salud	
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN DEL CERTIFICADO Departamento: <u>Guajira</u> Municipio: <u>Riohacha</u> Año: <u>2018</u> Mes: <u>04</u> Día: <u>18</u>		FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA DEFUNCIÓN 			
Impreso en el GIT Área de Comunicación del DANE. Forma DANE-D-000. Junio de 2016.					

¿Qué es el registro civil de defunción?

El Registro civil de defunción es el documento que acredita legalmente el fallecimiento de una persona.

¿Por qué es importante el registro civil de defunción?

Este permite acreditar legalmente la muerte de una persona, disolver el matrimonio, iniciar derechos de sucesión, tramitar la sustitución pensional, extinguir sociedades patrimoniales, disponer de recursos económicos depositados en bancos, excluir al fallecido del archivo nacional de identificación.

¿Qué defunciones deben registrarse?

Las de personas que fallezcan dentro del territorio nacional.

Las de colombianos y extranjeros residentes en el país cuyo fallecimiento ocurra en el extranjero. Así como las sentencias judiciales que declaren la presunción de muerte por desaparición.

¿Quiénes están en el deber de denunciar la defunción?

El cónyuge sobreviviente; los habitantes de la casa en la que ocurrió el fallecimiento; el médico que asistió al difunto en su última enfermedad; la funeraria; el director o administrador del cuartel, convento, hospital, clínica, asilo, cárcel o establecimiento público o privado; la autoridad de policía.

¿Cuál es el plazo para la inscripción de la defunción?

El registro de la defunción debe realizarse dentro de los dos (2) días siguientes al momento en que se tuvo noticia del hecho. Si transcurridos dos días no se ha inscrito la defunción, deberá exigirse además del documento antecedente para la inscripción.

¿Quiénes pueden diligenciar el certificado de defunción?

El certificado de defunción deberá estar diligenciado y firmado por un médico debidamente titulado. En los lugares en los que no exista ningún profesional médico, los formatos podrán ser diligenciados por enfermeros debidamente titulados, registrados o con tarjeta profesional del Ministerio de Salud.

4.5.2. Tema 2: ¿Qué debo hacer en caso del fallecimiento del paciente?

Imagen 78 ¿Qué debo hacer en caso de fallecimiento del paciente? <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/hombre-pensando-caricatura.html>



4.5.3. Si un familiar fallece en casa

Llama a la EPS del paciente y pedir asistencia de un profesional en salud.

Este profesional en medicina debe verificar las causas del fallecimiento y generar el certificado de defunción.

De acuerdo con la causa de la muerte, la EPS debe preparar el cuerpo según protocolo de bioseguridad para que el servicio funerario lo recoja.

El servicio funerario contratado por la familia debe realizar el trámite de solicitud de la licencia que corresponda.

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/que-hacer-si-un-familiar-fallece-en-casa>

4.5.4. Si la persona fallece en un servicio hospitalario

El cuerpo debe ser preparado según el protocolo de bioseguridad de la institución para ser recogido por el servicio funerario.

El médico de la EPS tratante debe generar el certificado de defunción.

El servicio hospitalario debe hacer la entrega de la documentación de salida a la familia, además de informar la causa de muerte.

Cuando la persona fallecida no cuenta con un asegurador conocido, es población vulnerable o está a cargo del estado; la secretaria Distrital de Salud cuenta con un equipo que realiza la actividad de certificación de la defunción.

[.https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/que-hacer-si-un-familiar-fallece-en-casa](https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/que-hacer-si-un-familiar-fallece-en-casa)

4.5.5. Manejo del Duelo en el Cuidador

Imagen 79 Figura 81. Las doce libertades de un duelo sano <https://ascadacr.wordpress.com/2016/05/16/las-doce-libertades-de-un-duelo-sano/>



La pérdida de un ser querido es una de las experiencias más dramáticas y con mayor impacto emocional a la que nos enfrentamos en nuestra vida, este dolor es lo que conocemos como “duelo”; por defecto se espera una reacción psicológica normal de un gran impacto emocional como la tristeza, rabia, nostalgia, rabia, falta de concentración, angustia, pensamientos negativos, aislamiento, llanto, desánimo, cansancio, carencia de energía, dolores corporales, dificultad para retomar acciones sociales y espirituales.

4.5.6. Etapas del Duelo

- Fase de shock: El doliente se concentra en una situación de conmoción.

- Fase de Evitación y negación: Se caracteriza por una intensa añoranza del fallecido.
- Fase de desesperación – entrega al dolor: Consciencia de la magnitud de la pérdida, se retoman actividades normales.
 - Fase de recuperación: Los episodios agudos de pena y desesperación disminuyen, se recupera poco a poco la esperanza. (Pascual & Luis, 2009)

4.5.7. Las Doce Libertades de un Duelo Sano

- Tener libertad de darse cuenta de que el duelo es único.
- Nadie vive su duelo igual.
- No comparar experiencias con la de otras personas.
- No hacer estimaciones acerca de cuánto va a durar el duelo.
- Tomar un enfoque del “Día a Día” que deje vivir el duelo a propio ritmo.
- Tener la libertad de hablar acerca del dolor.
- Ignorar el dolor no lo hará desaparecer, hablar acerca de él es posible que haga sentir mejor.
- Evitar las personas y situaciones que no generan bienestar.
- Encontrar personas que caminen juntos en este camino.
- Derecho a expresar dolor. Nadie tiene el derecho a quitarlo.
- Tener la libertad de sentir una multitud de emociones
- Experimentar la pérdida de un ser querido afecta la mente, el corazón y el espíritu.
- Se puede experimentar confusión, desorganización, miedo, culpa, u otras emociones explosivas; esto es normal. Permitir el aprender de estas emociones. Encontrar a alguien que entienda estas emociones y que permita hablar francamente de ellas.
- Tener la libertad de sentirte anestesiado.
- El sentirte anestesiado es parte de las primeras etapas del duelo.
- Este sentimiento es necesario ya que ayuda a crear un aislamiento de la realidad de la muerte hasta que se esté más apto para tolerar aquello que no se desea creer que es verdad.
- Tomar tiempo emocional para lograr sentir con el corazón aquello que la mente ha dicho que ha pasado.
- Tener la libertad de aceptar tus límites físicos y emocionales
- Los sentimientos de pérdida y de tristeza dejarán muy fatigado.
- La habilidad de pensar claramente y de tomar decisiones se verá reducida.

- Cuidarse a si mismo
- El cuidarse a sí mismo no significa autocondescenderse, significa que se está usando las habilidades para sobrevivir.
- Tener la libertad de experimentar ataques de profundo dolor
- Experimentar ataques de dolor. Esto puede ser atemorizador, nos puede dar la sensación de que nos sobrepasa, hasta puede hacernos sentir avergonzados.
- Estos ataques de memorias dolorosas son normales.
- Encontrar a alguien que comprenda y habla de ello.
- Tener la libertad de buscar apoyo
- El mayor acto de amor que se puede realizar en este momento es el buscar apoyo de la gente que pueda entender las necesidades, que anime a expresarte, a ser uno mismo, y que comprenda los sentimientos.
- Tener la libertad de realizar las cosas que te hagan sentir bien
- Realizar acciones que te den alivio, rituales y comportamientos que tengan significado.
- Estos rituales puede ser simplemente el encender una vela, escribir sentimientos o el pensar algún pensamiento que sea especial.
- Diseñar un ritual te ayuda a expresar el dolor, a sacarlo de adentro, y ayuda a experimentar la transformación de la relación con el ser querido que ha partido.
- Tener la libertad de vivir la espiritualidad a la manera que se sienta.
- Si la Fe es parte de las creencias, exprésala.
- Si se está enojado con Dios a causa de lo que ha sucedido, exprésarlo.
- Encontrar personas que no critiquen las expresiones de enojo y de abandono, sino que entiendan y apoyen en los sentimientos y en la forma que se desea vivir la espiritualidad.
- Tener la libertad de permitir buscar un sentido a lo ocurrido
- Preguntar ¿Por Qué?
- Esta búsqueda de sentido es normal.
- La sanación comienza al plantearse estas preguntas.
- Encontrar a alguien que escuche en forma sostenedora, mientras se realiza la búsqueda de sentido.
- Tener la libertad de atesorar las memorias

- Los recuerdos son uno de los mejores legados que tenemos luego de que un ser querido se ha ido. Necesidad de atesorarlas y compartirlas.
- Independientemente de que hagan reír o llorar, los recuerdos son una parte fundamental de la relación que tenemos con esa persona.
- Tener la libertad de acercarse al dolor, de poner en contacto con él, y de sanar
- La capacidad de amar requiere de la capacidad de hacer el duelo.
- No se puede sanar a menos que se exprese abiertamente el dolor, y que se reconozca.
- Acomodar el dolor, aprender a vivir con él, no será algo que suceda rápidamente. El duelo es un proceso, no un evento.
- Ser paciente y tolerante consigo mismo.
- Cuando un ser querido fallece, se es cambiado para siempre. Esto no quiere decir que no se vuelva a estar bien o contentos de nuevo, solo quiere decir que no se va a ser exactamente las misma personas que se era antes, con lo malo y lo bueno que esto implica.

<https://ascadacr.wordpress.com/2016/05/16/las-doce-libertades-de-un-duelo-sano/>

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

UNIDAD 1:

- Definitivamente la música en gerontología es una de las principales herramientas para mejorar el estado de ánimo de las Personas Mayores, aumentar sus habilidades creativas y mejorar su salud mental a través de la evocación de recuerdos, la conexión con el pasado y el disfrute del presente.
- La lectura es una de las actividades que mejora la capacidad de concentración, la memoria y la imaginación, aportando nuevos conocimientos y asegurando el bienestar mental de la Persona Mayor.
- Sin duda es necesario que nosotros como gerontólogos creamos estrategias mediante las cuales logremos estimular a la población Adulta Mayor a adquirir aprendizajes acerca del manejo de las Tics y de esta manera abrir un amplio campo de información y conexión con otras culturas y realidades de aprendizaje.
- El uso de la creatividad como profesionales de gerontología es básica para lograr los objetivos propuestos con las Personas Mayores sobre todo en el campo de material pedagógico para lograr mejorar su neuro plasticidad cerebral.

Recomendaciones:

- Uso adecuado de la música de acuerdo con la historia de vida de la Persona Mayor.
- Uso de lecturas interesantes, interactivas, teniendo en cuenta el tipo de letra, la manera en que se narra y el objetivo que se desea lograr.
- Utilizar materiales creativos y lenguaje claro en el momento que se inicien actividades de informática con la persona mayor.
- Es de vital importancia utilizar un lenguaje claro, asertivo, una postura corporal de confianza, un tono amable y un tono de voz adecuado en el momento que se le brinda cualquier tipo de información a una Persona Mayor.

Conclusiones

UNIDAD 2:

- La capacidad física en el Adulto mayor se debe estimular al igual que la capacidad cerebral encontrando actividades específicas de acuerdo con su historia de vida.
- Cada Persona Mayor tiene una percepción diferente de la persona que le brinda la información por eso es necesario indagar acerca de su Historia de Vida, de su trayectoria, de su situación física y emocional y de esta manera lograr impactar con el tipo de actividad a realizar.
- Las actividades de razonamiento deben ser expuestas de una manera dinámica y de manera segmentada, fortaleciendo cada pequeño logro que se realice con cada participante.
- La potencialización de las funciones cognitivas de la Persona Mayor se logra a través de una perspectiva de seguimiento, mejorando la funcionalidad de este a través de diferentes actividades sin caer en la rutina y la repetición.

Recomendaciones:

- Utilizar materiales creativos de diferentes texturas, colores, olores, formas para lograr realizar actividades que logren captar por completo la atención de la Persona Mayor.
- Trabajar con medios audiovisuales, auditivos, perceptivos, táctiles, olfativos tanto como se pueda.
- La evocación de recuerdos se puede realizar además de fotografía, con revistas, con temas de la época, con historia, con música, con vestuario, con costumbres entre otras.
- Es necesario solicitar a la Persona Mayor que participe de las diferentes actividades que mejoran su capacidad cognitiva siendo asertivo, positivo y objetivo.

Conclusiones

UNIDAD 3:

- El cuidador además de sus habilidades asistenciales, colaborativas y profesionales debe poseer la capacidad de analizar y lograr identificar el perfil de la Persona a su cargo para llegar a los objetivos propuestos con gran asertividad.
- Cuando se realizan las actividades con música como karaoke, baile quien debe dar el primer paso siempre es el cuidador debe haber una interacción sincera, alegre y estimulante para la Persona Mayor.
- De acuerdo con la afinidad y afectividad de la persona que se cuida, mucho mejor serán los resultados a nivel patológico de la Persona Mayor.
- El equilibrio que debe haber entre cuidador y Persona Mayor debe ser potenciado a través de la comunicación asertiva, objetiva y sincera.

Recomendaciones:

- Es necesario que el cuidador mantenga su emotividad durante toda la jornada, a pesar de que sean jornadas tan extenuantes, ese equilibrio emocional se debe mantener ya que es favorable tanto para la Persona Mayor como para el cuidador.
- El contacto tanto visual, verbal, corporal con la Persona Mayor debe ser siempre de una manera muy respetuosa informando a cada paso que actividad se está realizando, porque se está realizando y para qué se está realizando.
- Además de mantener el cuidado de las actividades diarias de la Persona Mayor, se debe tener en cuenta que de acuerdo con el caso la Persona debe mantener su independencia, nunca se debe infantilizar, despreciar, ni exigir actividades que no puede realizar.
- Se debe tener muy en cuenta que el uso del celular debe ser totalmente restringido cuando se está realizando cualquier tipo de actividad con la Persona Mayor, además de ser una falta de respeto, pone en riesgo la integridad de la Persona y sobre todo la Persona Mayor se va a sentir relegada.

Conclusiones

UNIDAD 4:

- El cuidado paliativo nos compete a todos, familias, cuidadores, auxiliares, profesionales, ya que en esta etapa de la vida se debe realizar un trabajo de equipo para brindar cuidados humanizados a nuestros pacientes.
- La normatividad vigente nos indica que debemos hacer, cómo debemos actuar y a qué tenemos derecho en caso del fallecimiento de alguno de nuestros pacientes, familiares entre otros.
- Un buen cuidador debe saber cómo actuar ante un cuidado paliativo, juega un rol muy importante con la familia del paciente, su habilidad de comunicación y su capacidad resolutive.
- Es necesario que el cuidador sepa como brindar esos cuidados paliativos en casa brindando comodidad y bienestar al paciente.

Recomendaciones:

- El cuidador debe ser una persona muy prudente con el manejo de la información tanto con el paciente, la familia y el equipo profesional.
- El cuidador es quien se encarga de además de brindar cuidados paliativos entorno al paciente, también debe ayudar a ese paciente a tener un equilibrio espiritual.
- El cuidador debe estar preparado para afrontar crisis de familia en estos casos.
- El cuidador debe darse su lugar dentro del equipo interdisciplinario que este atendiendo al paciente.

Conclusiones

UNIDAD 5:

- A pesar de que es un tema complicado es necesario tener toda la información correcta y apropiada del paciente al cuál se tiene bajo cuidado y realizar una gestión acertada.
- El cuidador también debe ser una persona con fortaleza emocional que direcciona sus capacidades al servicio de la familia del fallecido.
- Actuar de una manera acertada y ágil en el momento de tomar decisiones en torno al fallecimiento de su paciente.
- El cuidador debe gestionar sus emociones de una manera asertiva frente al posible fallecimiento de su paciente.

Recomendaciones:

- Mantener los datos exactos según sea el caso de cada paciente, para saber en el momento exacto como realizar una gestión efectiva.
- Mantener hasta el último momento al paciente en un entorno confortable.
- Los cuidados paliativos también implican el estado emocional de la familia, tratar de direccionarlos de manera correcta.
- Como cuidador debe ser una persona con un lenguaje verbal y corporal confiable y asertivo.

Conclusiones de Construcción

- En el campo de la gerontología aún nos quedan muchos campos por explorar respecto a las necesidades por las que cruzan los cuidadores y Adultos mayores en la actualidad
- Poder retomar una serie de herramientas que logren orientar a los cuidadores de Adultos Mayores es muy satisfactorio, ya que a través de mi trayectoria laboral he evidenciado la falta de capacitación al respecto
- El aprendizaje logrado a través del OVA aumenta mis capacidades de mejoramiento como profesional de Gerontología.
- Tener la oportunidad de construir el OVA es una nueva oportunidad de gestionar y descubrir campos en nuestra profesión.

Bibliografía

- Aguilar Flores, S. M., & Chiang Vega, M. M. (Agosto de 2020).
<http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/revcie/index>. Obtenido de
<http://www.scielo.org.co/pdf/cient/n39/2344-8350-cient-39-296.pdf>
- Aguilar Navarro, S. G., Gutiérrez Gutiérrez, L., & Samudio Cruz, M. A. (2018). *Estimulación de la Atención y la memoria en Adultos mayores con deterioro cognitivo*. México: Permanyer México.
- Aguilar-Flores, S. M.-V. (s.f.). *Revista Científica Universidad Distrital Francisco José de Caldas*.
 doi:<https://doi.org/10.14483/23448350.16054>
- Aguilera Muro, M. J. (23 de 03 de 2023). *Nosoloarrugas.com*. Obtenido de Nosoloarrugas.com:
<https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor/>
- Baquero Pardo, N., Artunduaga Claros, A. M., & Villanueva Godoy, J. M. (2015). *El Rescate de la Memoria Lúdica en La Persona Mayor*. Bogotá, Colombia.
- Berembaum, L., Rodríguez, M., Sambán, S., Eguidazu, S., & Reciniello, P. (2017). Taller de Estimulación de la memoria: un espacio para las representaciones y el lazo social de Adultos Mayores. *Revista Debate Público Reflexión de Trabajo Social*, 22-28.
- Bernal Ochoa, A. M., & Guzmán Meléndez, A. M. (2020). Significados de la afectividad en un grupo de Adultos Mayores institucionalizados. Cali, Colombia.
- Bogotá, M. d. (2018). *Cartilla del Buen Trato a las Personas Adultas mayores*. Bogotá: Ministerio de Salud.
- Caixa", P. d. (2010). *Vive el Envejecimiento Activo*. Barcelona: Fundación "La Caixa".
- Canitas. (2021). *Canitas*. Obtenido de Lectura en Adultos Mayores: <https://canitas.mx/guias/lectura-en-adultos-mayores/>
- Carla, B. P. (2011). *La Bailoterapia y su Influencia en el Estilo de Vida de los Pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza*. Cuenca, Ecuador.
- Carretero Gómez, S., Gárce Ferrer, J., & Rodenas Rigla, F. (2015). *La sobrecarga de las Personas Cuidadoras de Personas Dependientes, Análisis y propuestas de intervención Psicosocial*. México.
- Chitiva Cajamarca, A. (2021). https://ciencia.lasalle.edu.co/sistemas_informacion_documentacion/.
 Obtenido de https://ciencia.lasalle.edu.co/sistemas_informacion_documentacion/245
- Chitiva Cajamarca, A. P. (2018). *La experiencia de vida a través de la lectura, como herramienta para mejorar la calidad de vida del adulto mayor entre 60-70 años de edad que asiste*. Bogotá.

- Clinic, M. (2021). *¿Puede la música ayudar a alguien con la enfermedad de Alzheimer?* Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/music-and-alzheimers/faq-20058173>
- CUIDUM. (2021). *uidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores*. Obtenido de uidum.com/blog/la-importancia-de-la-musica-en-personas-mayores/#Como_incorporar_la_musica_en_personas_mayores
- Drs Astudillo Wilson, M. C. (s.f.). *Preguntas y respuestas sobre los cuidados paliativos* (1a Sección ed.). Recuperado el 02 de 23 de 2023, de <https://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/PREGUNTAS-Y-RESPUESTAS-SOBRE-PALIATIVOS.pdf>
- Durán, H. M., & Katyuzka, M. K. (2017). Programa de Bailoterapia para reducir el riesgo de caídas en Adultos Mayores del Centro Geriátrico Cristo Rey. Cuenca, Ecuador.
- España, A. G. (2005). *Ejercicios para potenciar la memoria de los enfermos de Alzheimer*. España: Editorial Just in Time S.L.
- Forero Soto, J. D. (2015). La Práctica corporal en el beneficio del cuerpo en los Adultos Mayores. Bogotá, Colombia.
- Gásquez Linares, J. J., Pérez Fuentes, M. d., Jurado, M., Mar, M. d., Mercader Rubio, I., & Baragán Martín, A. B. (2015). *Investigación en Salud y envejecimiento Volumen II*. Salvador: ASUNIVEP.
- Gutiérrez Carrillo, P. (2017). Evidencias del uso de musicoterapia y la memoria del Adulto Mayor. *Enf Neuronal Vol 16*, 36-42.
- Jaskilevich, J., Lopes, M. A., & Pepa, M. j. (2016). El entrenamiento cognitivo en adultos Mayores: efectos subjetivos desde el enfoque de la psicología positiva. *VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, (págs. 2-5). Buenos Aires.
- Llombart Fuertes, M., & de Sanitat, C. (2014). *Guía de atención a Las Personas Cuidadoras familiares en el ámbito sanitario*. Valencia: Generalitat.
- Maroto Serrano, M. A. (2015). *La memoria Programa de Estimulación y mantenimiento cognitivo*. España: Andrea Tomasov Comunicación y Diseño.
- Martín Burán, A. (2017). La Resiliencia y la Relación con la calidad de vida en Adultos mayores. Mendoza, Argentina.
- Martínez Rodríguez, T. (02 de 18 de 2023). <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-modeloatencioncuadernosmatia.pdf>. Obtenido de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-modeloatencioncuadernosmatia.pdf>:

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-modeloatencioncuadernosmatia.pdf>

- Martínez, L. T., & Arianne. (2021). *Monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos78/bailoterapia-elevar-autoestima-adulto-mayor/bailoterapia-elevar-autoestima-adulto-mayor2.shtml>
- Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, R. n. (2015). *Temas selectos en orientación psicológica, Vol. IX*. México: El Manual Moderno S.A de C.V.
- Miranda C, M., Sergio, H. O., & Miranda V, P. (s.f.). *Stodocu*. Recuperado el 01 de 07 de 2023, de Stodocu: <https://www.stodocu.com/pe/document/universidad-andina-del-cusco/fisica-ii/articulo-1-es-muy-interesante/32699165>
- Ortiz Arriagada, J. B., & Castro Salas, M. (2009). Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de Enfermería. *Ciencia y Enfermería XV*, 25-31.
- Ortiz Corredor, F., Mónica, R. R., & Mendoza Pulido, J. C. (2016). *Texto de medicina física y rehabilitación*. Bogotá: Manual Moderno. Recuperado el 03 de 07 de 2023, de https://www.google.com.co/books/edition/Texto_de_medicina_fi%CC%81sica_y_rehabilitac/jFyCEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=afasias+en+el+adulto+mayor&pg=PA526&printsec=frontcover
- Parra Coutin, M. A. (s.f.). Aprendizaje de TIC por parte del adulto mayor. 2016. Medellín, Colombia.
- Pascual, A. M., & Luis, S. J. (2009). *www.elsevier.es/regg*. Recuperado el 02 de 03 de 2022, de www.elsevier.es/regg: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatriagerontologia-124-articulo-proceso-duelo-familiares-cuidadores-S0211139X09002212>
- Propuesta Pedagógica para el tiempo de ocio en el AM (2020).
- Rodríguez Díaz, J. A. (08 de Abril de 2019). Estrategias didácticas en comunicación no verbal para el Cuidador de Adulto Mayor. Cali, Colombia.
- Rúa Atehortua, M. M. (2015). *El reconocimiento de los Derechos de los Adultos Mayores*. Bogotá.
- Salud, O. M. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la Salud*. Ginebra, Suiza: (http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html). Recuperado el 03 de 07 de 2013, de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Sánchez Infer, M. D., & Pérez García, Á. (15). Expresión mímica-corporal: una propuesta práctica. *EFDeportes.com*.
- Sanchidrian Sánchez, D. (2019). *Cuaderno de ejercicios físicos y agilidad mental para personas mayores*. España.

- Scolni, M. (2013). Taller de reminiscencias: Resignificando recuerdos y experiencias con adultos mayores concurrentes a un hogar día. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, (págs. 1-4). Buenos Aires.
- Serrano, M., & Ángel, M. (2015). *La memoria Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. España: Andrea Tomasov comunicación y diseño.
- SNS, M. d. (2011). *Manual para Cuidadores de la persona Adulta Mayor dependiente*. Quito: Mantis-Comunicación Persuasiva.
- Steconni, C. L. (2016). Sentido de Vida en La Tercera Edad: Experiencia en los Talleres de UPAMI EN LA Universidad de las Flores. *European Scientific Journal*.
- Vásquez Resino, M. (2019). El Desrrollo de la Resiliencia en las Personas Mayores.
- Vera, M. (03 de 07 de 2023). <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>
- Zaragoza, C. R. (2019). *Cuaderno de ejercicios físicos y actividades de agilidad mental para personas mayores*. Zaragoza: Cruz Roja Española de Zaragoza.
- Zarebski, G. (2013). *Inventario de factores psíquicos protectores para el envejecimiento*. Maimónides, Buenos Aires. Recuperado el 03 de 07 de 2023, de <http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2017/02/LIBRO-FAPPREN.pdf>