

Fomento de la calidad de vida a través de las actividades lúdico-recreativas al grupo de Adulto Mayor del Centro de Protección del Municipio de Yacuanquer-Nariño

Juan José Montánchez Benavides

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Nota de autor

El presente proyecto pedagógico tiene como propósito cumplir con el requisito exigido para optar el título de pregrado como licenciado en educación física en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al programa de licenciatura en educación física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Fomento de la calidad de vida a través de las actividades lúdico recreativas al grupo de Adulto
Mayor del Centro de Protección del Municipio de Yacuanquer-Nariño

Juan José Montánchez Benavides

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad
CESMAG

Asesor Mg. Andersson Kreisberger Ortiz

Octubre del 2025

Nota de Aceptación

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado 1

Firma del Jurado 2

San Juan de Pasto, Nariño.

Dedicatoria

El presente proyecto de grado está dedicado a quienes han sido mi apoyo incondicional durante todo este proceso académico y personal.

A mis padres, por su amor, esfuerzo y sacrificio, que me han inspirado a perseguir mis sueños y me han dado las herramientas para alcanzarlos, gracias por cada consejo, por creer en mí y por enseñarme que el conocimiento y el esfuerzo son los verdaderos caminos al éxito.

A mis profesores, por compartir su sabiduría y orientarme en cada paso de este recorrido académico, y a mis compañeros, por el compañerismo y las experiencias compartidas que enriquecieron mi aprendizaje.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me brindaron su apoyo a lo largo de mi carrera universitaria. A mis profesores, por su dedicación, paciencia y conocimiento, que me guiaron en cada paso de este proceso académico. A mis compañeros, por su colaboración, camaradería y por ser una fuente constante de motivación y aprendizaje. A mi familia y amigos, por su amor incondicional, por su confianza y por estar siempre a mi lado en los momentos de incertidumbre y también de éxito. Cada uno de ustedes ha jugado un papel fundamental en este logro, y sin su apoyo, no hubiera sido posible llegar hasta aquí.

Resumen analítico del estudio R.A.E

CÓDIGO:

--	--	--	--	--	--	--	--

Programa académico: Licenciatura en Educación física.

Fecha de elaboración: 7 de septiembre de 2025

Autores de la investigación: Juan José Montánchez Benavides

Asesor: Andersson Kreisberger Ortiz

Título. Fomento de la calidad de vida a través de las actividades lúdico recreativas con los integrantes del Centro de Protección del Adulto Mayor de Yacuanquer-Nariño

Palabras clave. Educación física, juegos recreativos y actividad física, calidad de vida

Descripción: En el presente informe se tiene en cuenta la revisión teórica y factores correspondiente al tema del fomento de la calidad de vida en el adulto mayor, cuyo objetivo es fortalecer los comportamientos relacionados con los estilos de vida y relaciones sociales que para ello se utiliza la metodología cualitativa. el grupo tiene 22 integrantes, que oscilan en edades desde los 65 años a 92 aproximadamente por lo que en primer lugar se realiza un análisis del estado actual de la calidad de vida a través del acercamiento y observación del grupo como también de la aplicación de una entrevista y actividades lúdico recreativas.

Contenido: El presente trabajo se basa en el fomento de la calidad de vida en el adulto mayor del centro de protección ubicado en el municipio de Yacuanquer, este trabajo se encuentra organizado en 12 capítulos, inicialmente, en el capítulo uno se encuentra el tema que corresponde a la calidad de vida, para continuar, en el capítulo dos se encuentra la contextualización donde se da a conocer el macro contexto y el micro contexto donde el primero se describe al municipio de Yacuanquer y el segundo se describe el grupo de adulto mayor “ centro de protección adulto mayor ” conformado por 22 integrantes que oscilan entre los 65 y 92 años de edad; en el capítulo tres se encuentra el problema de investigación, con el que se identifica las falencias en la calidad de vida del grupo de estudio, identificando los síntomas y causas que presentan el grupo, el cuarto capítulo esta la justificación, donde se trata de explicar el impacto de este proyecto pedagógico basado en

actividades lúdico recreativas de los adultos mayores como también la relevancia tanto desde el punto de vista social como pedagógico.

En el capítulo cinco se encuentran los objetivos, el objetivo general y tres objetivos específicos, según estos criterios se emplean estrategias e instrumentos para recolectar información sobre el fenómeno de investigación, luego en el capítulo seis está la línea de investigación que determinó el proceso a favor de la intención del tema, en el capítulo siete se encuentra la metodología, abordada desde el paradigma cualitativo, enfoque crítico social, la investigación acción y técnicas e instrumentos de recolección de información. Luego, en el capítulo octavo se estructuró la categorización, referente documental histórico, investigativo, marco legal y teórico conceptual, seguido en el noveno capítulo, se construyó la propuesta de investigación donde las actividades lúdicas y recreativas tuvieron su protagonismo a partir de su caracterización.

Luego, se encuentra el capítulo diez que evoca los resultados de la investigación con su respectiva discusión, en el capítulo once recapitula todo el proceso en favor de la construcción de conclusiones y recomendaciones, cuyo fin último es contribuir a la comprensión de la estructura del proceso, finalmente en el capítulo doce se incluyen al corte del presente, referencias bibliográficas y anexos sobre los cuales se ha fundamentado el estudio tenga esa realidad que viven los adultos mayores en el centro de protección.

Línea de investigación. La línea de estudio en socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio ha desempeñado un papel crucial al abordar la problemática existente en la población adulta, específicamente en el ámbito de la calidad de vida, este enfoque investigativo se ha centrado en comprender a fondo las dificultades y desafíos que enfrentan los adultos mayores, reconociendo la relevancia de la intervención desde el área de la Educación física.

Metodología: Se utilizó el paradigma cualitativo, un enfoque crítico-social y un método de investigación acción, centra su atención en atender los significados que los sujetos infieren a las acciones y conductas sociales.

Conclusiones: La lúdica recreativa juega un papel fundamental en el fomento de la calidad de vida en adultos mayores. En primer lugar, estas actividades promueven la socialización, permitiendo que los adultos mayores interactúen y establezcan vínculos sociales, lo que puede prevenir el aislamiento y la depresión, además, la lúdica recreativa contribuye al mantenimiento de habilidades cognitivas y motoras en los adultos mayores, ayudando a mantener su agilidad mental

y física. Los juegos y actividades recreativas pueden estimular la memoria, la concentración y la coordinación, lo que es crucial para mantener una mente y un cuerpo activos, otro aspecto importante es el beneficio emocional que proporciona la lúdica recreativa. Participar en actividades divertidas y placenteras puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar el bienestar general de los adultos mayores.

Recomendaciones. Es fundamental el fomento de las actividades lúdicas recreativas para los adultos mayores, debido a que ayuda y promueve el bienestar general en cuanto a lo físico y psicológico, a través del juego, la recreación y la socialización, se fortalecen las capacidades cognitivas, se estimula la memoria y se reduce el riesgo de aislamiento, estas actividades contribuyen a la vejez activa, saludable y con mejor calidad de vida.

Referencias:

Chiquillo. (abril de 2021). actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida. obtenido de

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/chiquillo_fernanda_2021.pdf?sequence=2&isallowed=y

Fernández, r. (2019). propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años. obtenido de

<https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/426/1/tesis%20de%20grado.pdf>

Ferrer, l. i. (2021). la estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. obtenido de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1990-86442021000400120&script=>

Lara, b. a. (2019). resultados de un programa de estimulación lingüística y cognitiva dirigido a adultos mayores y su impacto en la calidad de vida. obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0120-00112019000100075&script=sci_arttext

María Camila coral arce, s. e. (2020). relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar de Nariño. revista biumar, 10.

Marín. (2019). estrategias lúdicas de estimulación cognitiva para promover el envejecimiento activo Arequipa - 2018. obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f1bb55eb-4ed1-47fa-b650-479e7bff30d7/content>

Nancy guerrero, m. c.-c. (jan de 2015). factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. obtenido de factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0124-71072015000100011&script=sci_arttext

Nolasco, j. h. (2020). nivel de calidad de vida del adulto mayor del centro gerontológico de tetepango hidalgo, pre y post intervenciones lúdicas. obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/5148/6856>

María Camila coral arce, 2020 obtenido de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/revistabiumar/article/view/2325>ade sur. minga de pensamientos en resistencia social y comunitaria. todas somos minga en resistencia comunitaria. Bogotá Colombia. s.f. p.1

Burbano, l. (2018). grupo de investigación interdisciplinario pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS) línea estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio.

Tabla de contenido

	Pág.
Introducción	14
1. Tema de investigación.....	15
2. Contextualización.....	16
2.1. Macro contexto.....	16
2.2. Micro contexto.....	17
3. Problema de investigación	20
3.1. Descripción del problema.....	20
3.2. Formulación del problema.....	21
4. Justificación.....	22
5. Objetivos	24
5.1. Objetivo general	24
5.2. Objetivos específicos	24
6. Línea de investigación.....	25
7. Metodología	26
7.1. Paradigma naturalista	26
7.2. Enfoque critico-social.....	26
7.3. Método de investigación acción	27
7.4. Unidad de análisis.....	27
7.5. Unidad de trabajo	27
7.6. Técnicas e instrumento de recolección de información	28
8. Referente teórico - conceptual.....	29
8.1. Categorización.....	29
8.2. Referente histórico	31
8.3. Antecedentes investigativos	33
8.4. Marco legal.....	37
8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	40
9. Propuesta de investigación pedagógica.....	49
9.1. Título	49
9.2. Caracterización	49
9.3. Pensamiento pedagógico	50
9.4. Referente teórico-conceptual de la propuesta.....	52
9.5. Plan de actividades y procedimientos.....	55
9.5.1. <i>Proceso Metodológico.</i>	55
9.5.2. <i>Proceso Didáctico.</i>	56
9.5.3. <i>Plan de Actividades.</i>	57

9.5.4. <i>Evaluación.</i>	71
9.5.5. <i>Recursos.</i>	72
10. Análisis e interpretación de resultados.....	74
10.1. Identificando las problemáticas del adulto mayor a nivel físico y emocional	74
10.2. Implemento de actividades lúdicas recreativas	86
10.3. Análisis de las actividades implementadas.....	96
11. Conclusiones	104
12. Recomendaciones.....	107
Referencias bibliográficas	111
Anexos.....	115

Lista de cuadros

	Pág.
Cuadro 1. <i>Síntomas y Causas</i>	21
Cuadro 2. <i>Categorización de Instrumentos</i>	29
Cuadro 3. <i>Categorización</i>	29
Cuadro 4. <i>Recursos Didácticos</i>	72
Cuadro 5. <i>Recursos financieros</i>	73
Cuadro 6. <i>Tópicos primer objetivo</i>	86

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. <i>Micro contexto</i>	19

Introducción

El presente trabajo de investigación se centra en cómo se puede fomentar la calidad de vida en el adulto mayor desde una perspectiva de estudiante-maestro en educación física. Lo anterior por medio de actividades lúdicas recreativas, que permitan que el adulto mayor salga de la vida sedentaria que pueda llevar en el hogar de paso o en el centro de protección. Es así que por medio de éstas analizaremos detenidamente los problemas que puedan surgir apoyándose de instrumentos para recolectar información necesaria para dar solución a la problemática observada. En este sentido, para llevar a cabo el proyecto de investigación fue necesario plantear un objetivo general encaminado a mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Centro de Protección de Yacuanquer Nariño y una serie de objetivos específicos que apoyen el objetivo general y que ayuden a identificar de forma más clara y precisa la problemática además de brindar una solución eficaz a la misma.

La tensión que se descubre entre otras prácticas y epistemes, a través de dualismos, particularismos y colectivismos que han manejado de acuerdo a los intereses de las sociedades lo que se podría comprender como el cuerpo (Jiménez, 2015.p.57), la metodología empleada para la presente propuesta de investigación se marca en el paradigma naturalista con un enfoque crítico social y un método investigación acción debido a que se pretende es que el adulto mayor pueda mejorar la calidad de vida a través de las actividades ya sean lúdicas o recreativas y las técnicas de instrumento de recolección de información para la presente propuesta de investigación que se van a utilizar es la observación participante o no participante y su instrumentó es el diario de campo.

Lo que se busca tanto como desde el rol de docente como de investigadores es poner la salud física del adulto mayor como vital importancia a nivel nacional, mantener una buena salud física en esta etapa de la vida contribuye a la independencia funcional, la autonomía y la capacidad para realizar actividades cotidianas.

Además, una buena salud física en los adultos mayores ayuda a prevenir enfermedades, es fundamental fomentar hábitos saludables, como la actividad física regular, una alimentación balanceada y visitas médicas, con el fin de dar a los adultos mayores un balance de calidad en cuanto a su cuidado se requiere.

1. Tema de investigación

Calidad de vida en el adulto mayor.

2. Contextualización

2.1. Macro contexto

Teniendo en cuenta la investigación, el grupo de estudio será realizado, en el municipio de Yacuanquer Nariño, el cual limita por el norte con Pasto y Consacá, por el oriente con Tangua, en el centro de protección de adulto mayor. Yacuanquer un pueblo que fue fundado por Lorenzo de Aldana a mediados del mes de octubre de 1539.

Volviendo al tema el centro de protección tiene como fin albergar a los adultos mayores que por alguna razón necesitan de ayuda, y el centro de protección les puede brindar una vida en la cual ellos se puedan sentir seguros y cuenten con el acompañamiento necesario en cuanto a prevalecer su salud tanto física como mental, algunas de los beneficios que adquieren en este centro es que cuentan con personal adecuado en cuanto a su bienestar y seguridad, posibilitando que ellos obtengan una alimentación adecuada, la vestimenta sea limpia y en buen estado, el mantenerlos aseados, son algunas de las características que encuentran y es por ello que el centro de protección brinda comodidades básicas para estos adultos mayores.

Por otra parte, el municipio de Yacuanquer se ha caracterizado por sus distintas intervenciones que hacen al centro de protección al adulto mayor, colegios, universidades y demás grupos interesados en compartir y tener interacción con los adultos mayores y conocer sus vidas, por qué se encuentran ahí; y como llegaron. Sabiendo que hay muchos que no son descendientes de Nariño y son de otra región y de otras costumbres.

Es por esta razón que la población con la cual se desarrollará esta intervención cuenta con una edad avanzada la cual requiere de un cuidado especial y de personal capacitado. El centro de protección Yacuanquer cuenta con instalaciones acordes, como lo es el espacio, en el cual los integrantes salen a caminar, pensar, reposar o descansar. Cuentan con espacios y zonas verdes en los cuales se pueden sentir cómodos y libres al respirar aire puro, comparten con la naturaleza y esto puede ser de gran ayuda para ellos ya que al estar en contacto con el aire libre su mente se entretiene en otras actividades y es de suma importancia salir de la rutina diaria.

Siendo así el centro de protección Yacuanquer es caracterizado por atraer mucho practicante de distintas universidades a nivel municipal, ya que cuenta con muchos casos de abandono social y maltrato particularmente hacia la población de adulto mayor es por eso que las personas que lo integran varía mucho frente a su lugar de proveniencia, no solo como lugares dentro

del departamento sino como fuera de él, es por ello que hay mucha historia en las vidas de estas personas, y es por eso que tanto en el municipio de Yacuanquer y a sus alrededores se haga esta intervención ya que causa conmoción y se quiera conocer a las personas que están viviendo en este centro de protección y cuidado.

Es por ello que el municipio frente a este caso no le da la gran importancia y sus recursos cada vez van disminuyendo siendo así que parte de la ayuda que ellos reciben, se las brinda municipios aledaños a ellos no solo en lo material sino en las personas que vienen desde otras zonas del municipio ayudar y aportar un granito de arena para que la calidad de vida de los adultos mayores no padezca de necesidades y por lo contrario se quiera que ellos a pesar de su edad puedan tener sus comodidades y cuidados pertinentes.

Cabe mencionar que en el centro de protección muchas ayudas han venido de externos ósea por fuera del municipio y no de la organización municipal, ya que no brinda un acompañamiento pertinente a esta situación, es por ello que la ayuda a esta población es una de las principales causas que genera la realización de esta propuesta de investigación con esta población.

Si bien y como lo menciona según Roqué (2015), en Argentina las mujeres viven más tiempo que los varones, pero perciben peores condiciones en la vejez ya que, según su estudio realizado, las mismas presentan más enfermedades crónicas y discapacidades. Esto se ve reflejado ya que en su mayoría podemos encontrar bastante desgaste físico en hombres por su arduo trabajo que realizaron cuando tenían una edad más joven, y pasa en muchos casos que las enfermedades más crónicas se las diagnostica al sexo masculino y no tanto al femenino.

2.2. Micro contexto

En el centro de protección adulto mayor ubicado en el municipio de Yacuanquer está integrado por 22 adultos mayores que superan los 45 años de edad en cual 11 de los integrantes son hombres y 11 mujeres cabe mencionar que dos personas solos asisten en el día por el motivo que sus familiares los recogen en la noche, la directora a cargo del centro de protección Yacuanquer permite salir a los integrantes siempre y cuando tengan un familiar o acudiente que se haga responsable, durante la salida es necesario mencionar que cada persona que salga o ingrese debe registrarse en el libro de apuntes del día, esto lo hace la directora por llevar cierto registro como también por seguridad de los integrantes del centro de protección.

El personal al cuidado de ellos, en su totalidad son 8 personas a su vez están divididas en 4 enfermeras 1 vigilante 2 personas que ayudan en el espacio de la cocina y la directora del centro de protección, cabe resaltar que están a la espera de un instructor de terapia física, entrando en detalle con la población y un poco más a fondo sobre el entorno se presentan en su mayoría casos de abandono en lo que se refiere a esta población, es una de muchas situaciones que se presentan a diario y por la cual se da espacio a realizar dicha observación, las edades de esta población promedian desde la persona con menor edad, y su nombre es Manuel y tiene 49 años, también se encuentra la persona con la edad de 94 años, esta persona es la mayor de toda la población.

Así mismo el centro de protección se ha caracterizado por ser un lugar visitas de estudiantes de colegios, universitarios o las personas encargadas del cuidado de ellos, puesto que es un lugar muy transcurrido a nivel departamental y sobre todo se realizan muchas visitas de distintas instituciones educativas de la ciudad de Pasto, estas actividades son creadas con el fin de llevar a cada adulto mayor un poco de distracción y acompañamiento puesto que por el abandono de algunos.

Es muy difícil el recibir una visita familiar e incluso la misma familia se niega a realizar una visita, muchas de las personas adultas llevan mucho tiempo dentro de este centro ya que se les hace muy difícil el poder sobrevivir dependiendo de ellos mismos es por eso que el centro de protección abrió sus puertas aquellos necesitados y hoy por hoy se encuentran en un ambiente más tranquilo y favorable para su salud.

Observamos cómo se expresaban, sus gestos, sus miradas, como por ratos al hablar su voz se notaba quebradiza, al contarnos las historias de como terminaron en el hogar de paso, sin embargo, no todo fue tristeza, también nos comentaron vivencias donde fueron felices, hasta incluso nos dieron algunos consejos que los aplicaremos en nuestras vidas. esta experiencia nos dejó muchas enseñanzas, la coordinadora nos cuenta que las personas que habitan este hogar se asemejan al comportamiento de los niños debido a que siempre casi todos los días presentan quejas ante ella y ante el personal que trabajan,

Muchas de las historias expuestas se llevaron a cabo en el salón principal el cual es un espacio donde se realizan toda serie de actividad y por la comodidad del mismo es un espacio perfecto para que ellos puedan distraerse y descansar, uno de los casos que se puede ver presente en el adulto mayor y que logramos evidenciar por lo que fue el más común es la adaptación llegando

a comportarse de una forma indebida, mostrando muchos comportamientos que no son adecuados para relacionarse, caso omiso a las órdenes dadas por las por las personas encargadas, se ve reflejado el sedentarismo al cual estuvieron expuestos estos años de olvido por su familia.

Para finalizar el centro de protección Yacuanquer cuenta con diferentes zonas las cuales facilitan mejorar su estadía entre estas podemos encontrar, el gimnasio, sala de oración, sala de recreación, y zonas verdes que pueden ser utilizadas para actividades lúdicas aprovechando al máximo el espacio que ellos tiene al permanecer en este centro de protección.

Figura 1. *Micro contexto*



3. Problema de investigación

3.1. Descripción del problema

Por medio de una observación se logró evidenciar que la mayoría de personas de avanzada edad (adulto mayor) del centro de Protección Yacuanquer (Hogar de paso), debido a su edad pueden y están expuestos a sufrir problemas físicos y psicológicos que es preciso reconocer con la intención de saber y poder trabajar de manera adecuada actividades lúdicas o recreativas, el realizar una planeación adecuada que nos permita obtener resultados viables para el fortalecimiento de las personas que hacen parte de este centro de protección Yacuanquer.

Es por ello que por medio de la práctica de observación se logra identificar algunas falencias el primer síntoma es bajo nivel de actividad física en los adultos mayores, por lo anterior es importante mencionar que la población no cuenta con personas capacitadas las cuales les permita tener actividades lúdicas o recreativas y resaltar que es de vital importancia que el docente de educación física trabaje las diferentes capacidades físicas y motrices, dado a que esto le permitirá desarrollarse en todas las actividades que ellos deban realizar.

Por tanto la causa del síntoma anterior es la falta de personal idóneo por ende, en los adultos mayores es un factor negativo y crítico, ya que son personas que al pasar el tiempo necesitan más atención de un personal adecuado, así mismo, son necesidades que se deben cumplir a las personas que ya cuentan una edad avanzada, por otro lado, es crucial contar con el profesional capacitado como en este caso el docente de educación física, cuenta con el conocimiento idóneo y también el cuidado pertinente que se debe tener a la hora de entrar en contacto con la comunidad y las diferentes actividades que se pueden realizar.

Continuando con el segundo síntoma que se logra evidenciar, distintos tipos de comportamientos, cabe mencionar que es aceptable que los adultos mayores tengan ciertas actitudes en su diario vivir, sin embargo, los comportamientos que más se presentan son, que el adulto mayor se encuentre desorientado, incomprendido, enfadado, desagradecido y aislado, debido a situaciones personales y en otros casos a causa de una enfermedad diagnosticada.

Así mismo, la segunda causa menciona el aislamiento social de los adultos mayores del municipio de Yacuanquer, es crucial mencionar que es un aspecto que cada día aumenta en los diferentes lugares de Colombia, por ende, se conoce que son personas que quedan en un abandono total, los aspectos que se mencionan también arrojan que estas personas a medida que el tiempo

trascurre son personas que se aíslan totalmente, tanto como de sus cuidadoras del centro como los demás compañeros, provocando dificultades en las relaciones interpersonales, generando problemas de convivencia.

Para finalizar encontramos el tercer síntoma, el cual son los problemas cognitivos, los cuales son comunes en los adultos mayores y pueden afectar su capacidad para procesar, recordar y concentrarse, es importante trabajar actividades que desarrollen el mejoramiento en dichas habilidades cognitivas ya que es fundamental para una calidad de vida.

La tercera causa responde al envejecimiento, es de vital importancia conocer que el envejecimiento es un proceso continuo y que requiere de atención de un personal capacitado que les permita predecir un bienestar y un funcionamiento físico y mental cabe resaltar que el envejecimiento cognitivo, se experimenta de diferentes maneras generando cambios, estos cambios no siempre conducen a problemas negativos, pero pueden causar varios problemas en su conducta.

Cuadro 1.

Síntomas y Causas

Síntomas	Causas
Bajo nivel de actividad física	Vinculación de personal no idóneo
Tipos de comportamientos	Aislamiento social
Problemas cognitivos	Envejecimiento

3.2. Formulación del problema

¿Cómo fomentar la calidad de vida de los integrantes del Centro de Protección del Adulto Mayor de Yacuanquer-Nariño a través de las actividades lúdicas recreativas?

4. Justificación

La investigación tiene como finalidad dar relevancia a la lúdica recreativa, o actividades en el adulto mayor del centro de protección Yacuanquer. Las actividades rítmicas serán gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria mejorará la percepción corporal, control de tus propios movimientos, desarrolla el equilibrio y la coordinación. Se puede asegurar que la actividad física es un aspecto importante en la vida del adulto mayor, con ejercicios aeróbicos de esta manera se puede emplear mecanismos que aporten de manera positiva el diario vivir de la población, con un apoyo total del centro de protección. Según Jacob et al. (2003), uno de los problemas de América latina en la población de adulto mayor es la falta de actividad física.

Se quiere concientizar de manera objetiva a la población y entidades encargadas del centro de adulto mayor, además, recalcar que toda practica de ejercicios trae con ellos procesos de fortalecimiento en su salud, no dejar a parte a personas de la tercera edad, que realmente necesitan apoyo, y requieren todo el personal adecuado para realizar las respectivas acciones que ellos tomen. Por lo tanto, es crucial incentivar procesos idóneos con el profesional en educación física, generando motivación al adulto mayor, y también demás directivos, fomentar una adecuada enseñanza como estudiantes-maestros es un papel fundamental para el encargado del centro, conllevando buenos caminos de aprendizaje, así mismo, el ambiente de juego para ellos y de trabajo para los docentes sea ameno y llevadero (Lobelo, 2006).

Por ende, el trabajo expuesto es de gran provecho ya que permite conocer realmente el estado en que se encuentran los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer, así mismo, concientizar de las verdaderas necesidades que ellos deben pasar, y no se habla únicamente de su comida o vestimenta, sino de que tenga un profesional adecuado para realizar todas las actividades necesarias que ellos deben tomar al aire libre, ya que permite que ellos salgan del sedentarismo y aumenten su nivel salud. Por ello, también se quiere hacer un impacto a toda la comunidad, para que así puedan conocer como realmente la educación física, la lúdica recreativa aporta y es una herramienta crucial a lo largo de la vida de los adultos mayores, dando un verdadero significado a lo que conlleva, todos los ejercicios que tengan que ver con movilidad son aspectos que fomentan y ayudan a conllevar o calmar ciertas enfermedades que enfrentan las personas de una edad avanzada.

Finalmente, es importante aclarar que la investigación va asociada a varios documentos y proyectos que ya han trabajado con cierta población, así mismo, se requiere que el trabajo sea netamente verídico, para no desinformar a la comunidad y a todas las personas que se quieran respaldar de lo que se está estudiando. Por ello se opta por buscar en revistas científicas o documentos que sean o arrojen datos que sean auténticos para tener un material de apoyo, donde la educación física si es necesaria en todos los campos de aprendizaje, donde el adulto mayor necesita de esta herramienta para mejorar o conllevar enfermedades que se han venido generado desde una temprana edad hasta la actualidad.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

Fomentar la mejora de la calidad de vida a través de actividades lúdicas recreativas con los integrantes del grupo, Adulto Mayor de Centro de Protección Yacuanquer Nariño.

5.2. Objetivos específicos

Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico y emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer-Nariño.

Implementar un plan de actividades focalizadas al fomento de la calidad de vida de los integrantes del centro de protección Yacuanquer-Nariño.

Analizar el impacto del plan de actividades en el fomento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer-Nariño.

6. Línea de investigación

El tema de investigación Fomentar la calidad de vida a través de la lúdica recreativa con los integrantes adultos mayor centro de protección Yacuanquer - Nariño se articula de manera pertinente con la línea de investigación: estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio. Burbano (2018). Teniendo en cuenta la línea de investigación es importante y pertinente, ya que permite una explicación dentro de lo cultural y lo cotidiano que viven cada día dentro de la población a trabajar, donde los resultados serán a corto mediano y largo plazo.

Específicamente, los estudios socioculturales enfocados en el campo de la Educación Física y temas como el deporte y el ocio permiten dinamizar el ejercicio investigativo del campo mismo, en tanto hacen uso de los aportes de las ciencias sociales y humanas, permitiendo comprender estos temas desde sus complejidades. Estos temas como tópicos de estudio de este campo interdisciplinario y de la Educación Física, resultan un ejercicio novedoso en tanto permite comprender las identidades y los imaginarios que se construyen como prácticas contra hegemónicas que se tejen desde su campo. Dicha exploración posibilita interpretar el rol de los actores, las instituciones y el impacto de dichas prácticas de masas como fenómenos socioculturales en los contextos sociales, educativos y demás (Burbano, 2018).

Finalmente es importante en el contexto del adulto mayor del centro de protección Yacuanquer – Nariño el permitir conocer más a fondo, como es la cotidianidad de su diario vivir, tal y como lo resalta Burbano (2018), el objetivo centrado en la construcción de escenarios de discusión interdisciplinar sobre el campo de la educación física y el papel del deporte y el ocio desde perspectivas de interpretación cultura y social, permite la elaboración de estudios que son emergentes para las ciencias sociales y humanas y a su vez para la educación física, a través de la atención de la construcción simbólica de las corporalidades y su manifestación en escenarios educativos.

7. Metodología

7.1. Paradigma naturalista

La presente investigación está enmarcada en el paradigma naturalista, que busca comprender y explicar fenómenos a través de la observación por consiguiente es importante mencionar que el paradigma naturalista aporta de manera positivo en el proyecto porque permite un estudio profundo en el ambiente en que se estudia, así mismo, se realiza argumentos interpretativos en el sujeto de estudio, donde permite al estudiante-maestro realizar una observación sin intervenir, solo analiza al sujeto en su habitad. “La comprensión es entendida como el paso por el cual se aprende lo psíquico a través de sus múltiples exteriorizaciones, que constituye un mundo peculiar con una forma de realidad distinta a lo natural” Rodríguez (2003)

Por ende, es crucial demostrar que este proyecto de investigación será pieza clave donde permite contribuir, al mejoramiento tanto de la calidad de vida como de la lúdica recreativa con la población de adulto mayor, donde el docente en este caso docente de licenciatura en educación física integra sus conocimientos y argumentos para realizar una investigación verídica, respaldándose del paradigma que ya se mencionó.

7.2. Enfoque critico-social

El proyecto de investigación trabaja un enfoque critico social, “donde el pensamiento crítico puede ser visto como un desafío a las relaciones de poder resultantes entre los científicos, los que tienen el poder y los otros, así como una búsqueda de alternativas más significativas a las visiones dominantes convencionales de conocer y vivir en el mundo de hoy. En el corazón del pensamiento crítico está la creencia en las posibilidades y en la necesidad de construir futuros alternativos y mejores” así mismo, es crucial mencionar que el enfoque es necesario en el proyecto de investigación, porque permite estar en total contacto con la población, analizar más a fondo las vivencias de cada adulto mayor que conforma el centro de apoyo.

Posteriormente, estar en el contexto de los adultos mayores, permite tener datos verídicos, así mismo, la observación permite interpretar desde un análisis profundo y una crítica constructiva de lo que vivencia día a día, dichas criticas serán un respaldo y soporte para llevar un orden de ideas tanto dentro del centro de apoyo como fuera de ella, dicho orden permite llevar soluciones y aportar ideas que sean congruentes con el proyecto.

7.3. Método de investigación acción

Este método llamado investigación – acción es un instrumento crucial dentro de la investigación en el contexto de los adultos mayores del centro de apoyo, donde el autor Lewin afirma que “la investigación-acción como “una forma de cuestionamiento auto reflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia práctica social educativa, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo” así mismo, puede afirmarse que es un medio de soporte y ayuda en cuanto lo observado en la población, llegando a argumentos reflexivos que permitan conllevar un orden sistemático, elaborar un plan de intervención para así tener contacto directo y llevar un seguimiento desde cerca hará que podamos cumplir y establecer cuáles son las falencias físicas que ellos tienen, y que pueden ser surgidas por obtener un nivel de vida bajo en cuanto a su salud física se refiere.

Por consiguiente, el método de investigación-acción permite conllevar a un estudio profundo de los problemas que acogen a los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer, factores que inciden y perjudican toda su trayectoria en dicho lugar y requiere de un mejoramiento.

7.4. Unidad de análisis

Es un grupo de 22 adultos mayores, quienes padecen, problemas cognitivos de abandono familiar, enfermedades y algunos otros traumas y discapacidades que al transcurrir el tiempo con la edad se van haciendo más visibles, personas que se dividen entre mujeres y hombres, con historias similares, que pueden llegar a ser sensible al escuchar puesto que ellos están contando su historia de vida y como llegaron a este centro de protección y como fue la ayuda que recibieron, cabe mencionar que hay una diversidad cultural en este centro y en los cuales podemos encontrar varias regiones del país incluso personas que fueron desalojadas desde otra parte de Nariño, todo esto es contado a base a la información recibida por la coordinadora del centro quien ayudo a la comunicación directa con los adultos mayores.

7.5. Unidad de trabajo

Este centro se encuentra ubicado en el municipio de Yacuanquer, será el hogar en el que se realizará esta investigación, este centro cuenta con el personal al cuidado de cada uno de los adultos mayores y espacio adecuado y amplio en cuanto a distintas actividades rutinarias puedan lograr realizar con las personas que están al cuidado y los visitantes.

7.6. Técnicas e instrumento de recolección de información

Técnica Observación Participante

La Observación participante es según Taylor y Bogdan (1984), la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el medio es el acto de percibir un objeto o evento principalmente visualmente o examinar y analizar un fenómeno para obtener información sobre él.

Instrumento Diario de Campo

El diario de campo es según el autor Gargallo (2000): “el aprendiz estratégico es aquel que ha aprendido a observar, evaluar, planificar y controlar sus propios procesos. uno de los acompañantes más importantes a la hora de realizar una investigación en un entorno determinado durante un período de tiempo considerable, ya que constituye una rica fuente de información descriptiva e interpretativa y que es de gran ayuda para facilitar el orden de ideas” (p. 168).

Entrevista

Según Richards (1992), es "una conversación dirigida entre el investigador y un individuo o grupo de individuos con el propósito de recolectar información" (p.303). La entrevista puede ser usada en casos en que uno requiera información de una persona o una población.

Instrumento Guía de preguntas

León (2006): “La guía para la entrevista es una herramienta que permite realizar un trabajo reflexivo para la organización de los temas posibles que se abordaran en la entrevista. Como bien lo explica el autor mencionado las guías de preguntas son utilizadas para obtener información más exacta de la que se requiere señalando así, existen tres tipos de preguntas las cuales son, preguntas cerradas, abiertas y específicas” (p. 108).

Taller Pedagógico

(Vasco, 2000) “Un taller pedagógico es un ambiente educativo en el cual la interacción con el conocimiento es también interactiva e intersubjetiva entre los partícipes” (p. 1), el taller pedagógico nos permite estar en interacción con el grupo a trabajar, es por ello que hemos optado por agregarlo a la investigación puesto que nos permite conocer distintas facetas de comunicación con el grupo centro de protección Yacuanquer.

Colcha de retazos

Técnica de investigación que consiste en la elaboración de dibujos o textos visuales por parte de los participantes, busca descubrir representaciones de los sujetos en la que ellos reconozcan y exterioricen sus experiencias.

Cuadro 2.

Categorización de Instrumentos

Objetivos específicos.	Técnica.	Instrumento.
Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico y emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación participante Entrevista	Diario de campo Guía de preguntas
Implementar un plan de actividades focalizadas al fomento de la calidad de vida de los integrantes del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación participante	Diario de campo
Analizar el impacto del plan de actividades en el fomento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación Participante Taller pedagógico	Diario de campo Colcha de retazos

Nota. Elaboración propia.

8. Referente teórico - conceptual

8.1. Categorización

Cuadro 3.

Categorización

Calidad de Vida	Estilos de Vida	Alimentación
		Actividad Física
	Relaciones sociales	Habilidades sociales – Comunicación
		Habilidades intrapersonales

Calidad de Vida: La calidad de vida es toda aquella actividad que realizamos para mantener una postura adecuada, procurando obtener un bienestar general de una persona en la cual abarquen aspectos físicos, sociales y emocionales.

Teniendo en cuenta el presente concepto, Schalock y Verdugo (2007), mencionan que:

Un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica (p. 34).

Estilos de vida: Los estilos de vida son aquellos comportamientos que desarrollan las personas de acuerdo con sus vidas, hábitos, relaciones sociales entre muchas otras conductas que influyan a un estilo de vida acorde al cual quieren establecer.

Es por ello que el autor Arellano (2017), refiere que Los Estilos de Vida demuestran “una forma de ser, querer y actuar, y no solamente de tener, como puede ser el caso de las clasificaciones centradas en el ingreso o los bienes poseídos”. En ese sentido, la clasificación por Estilos de Vida va más allá de las clasificaciones por nivel económico; por ejemplo, adopta las variables psicográficas con el fin de tener un conocimiento más profundo del consumidor Arellano (p.12).

Alimentación: El obtener una alimentación balanceada, con múltiples beneficios puede generar mejoras en su salud, mejoras en su diario vivir y disminuir riesgos como las enfermedades y desgaste energético, la importancia de una buena alimentación también está sujeta a los cuidados que desarrollen a través de su envejecimiento.

En su libro "Human Nutrition in the Developing World," Latham (1997), describe la alimentación como "el acto de proporcionar al organismo los elementos necesarios para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de la vida."

Actividad física: La importancia de realizar actividad física es un pilar fundamental en cuanto a la salud física y mental se refiere el mantenerse activo físicamente trae muchos beneficios, previene enfermedades, el realizar actividad física diariamente disminuye riesgos cardiacos y mejora su estado de ánimo.

Vidarte, et al. (2011) refieren, que la actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

Habilidades sociales: Es la interacción que ejecuta una persona de forma afectiva, esta habilidad influye en la comunicación y la escucha y son de suma importancia para entablar relaciones con otras personas de tal modo que sean satisfactorias.

El entorno familiar también desempeña un rol importante en el desarrollo de habilidades sociales en la persona, debido a que el uso adecuado de las habilidades sociales permitirá al adolescente relacionarse socialmente de manera satisfactoria tanto con sus pares como con otros grupos generacionales, utilizando de manera apropiada las conductas asertivas, la comunicación eficaz, autoestima y toma de decisiones adecuadas y oportunas (Salas y Silva, 2011).

Habilidades intrapersonales: Por su lado las habilidades intrapersonales son aquellas en la que una persona se comprende así misma, es decir que regula sus emociones, puede establecer sus metas y puede mejorar su autoconocimiento para tomar decisiones que le permitan crecer como persona.

Por tal motivo, es en este marco de la aceptación social, que resulta primordial conocer el papel que juega la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales, para establecer los medios de identificación de los jóvenes vulnerables al maltrato y bullying (Zavala, 2008).

8.2. Referente histórico

Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto amplio que abarca múltiples dimensiones del bienestar humano. Se refiere al estado general de una persona en términos físicos, emocionales, sociales y psicológicos. Este enfoque integral permite valorar no solo las condiciones materiales, sino también las percepciones individuales sobre su entorno y su satisfacción personal. A lo largo del tiempo, el concepto ha evolucionado, incorporando nuevas perspectivas que enriquecen su comprensión y aplicación en distintos contextos.

El origen del concepto moderno de calidad de vida puede rastrearse hasta los Estados Unidos en 1981, como una respuesta investigativa posterior a la Segunda Guerra Mundial. En ese momento, los investigadores buscaban comprender cómo las personas percibían su bienestar en medio de los cambios sociales y económicos. Sin embargo, ya en 1980 se había definido como “un concepto inclusivo, que cubre todos los aspectos de la vida, tal y como son experimentados por los individuos”, lo que marcó un punto de partida para su desarrollo teórico.

Durante la década de 1990, se profundizó en la idea de calidad de vida como una apreciación subjetiva que el individuo hace sobre su existencia, comparando su estado actual con un ideal deseado. En 1992, se propuso como un indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del ser humano, dentro de un marco social y cultural determinado. Estas definiciones comenzaron a integrar elementos más complejos, reconociendo que el bienestar no depende únicamente de factores económicos o físicos.

En 1999, se introdujo una visión más crítica y ambiental del concepto, destacando la influencia de los problemas medioambientales y la crisis ecológica en la construcción de la calidad de vida. Desde esta perspectiva, la dimensión ambiental se convierte en un elemento central, al considerarse “una protagonista de primer orden en la construcción del concepto”. Esta inclusión refleja una creciente preocupación por el entorno y su impacto en el bienestar humano.

Para el año 2003, se planteó que la calidad de vida es un estado de satisfacción general derivado de la realización de las potencialidades personales. Este enfoque reconoce tanto aspectos subjetivos como objetivos, incluyendo la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud física. Así, se consolida una visión más holística que considera la experiencia individual como eje fundamental del bienestar.

En 2005 se retomó el uso extendido del término desde los años sesenta, cuando los científicos sociales comenzaron a recolectar datos objetivos como el estado socioeconómico, el nivel educativo y el tipo de vivienda. Esta etapa marcó el inicio de estudios sistemáticos que buscaban medir la calidad de vida a través de indicadores cuantificables, aunque con el tiempo se reconoció la necesidad de incluir dimensiones subjetivas para obtener una visión más completa.

La evolución del concepto ha estado influenciada por factores sociales, económicos, culturales y ambientales. Inicialmente, se centraba en la satisfacción de necesidades básicas, pero con el tiempo se amplió para incluir aspectos más subjetivos y multidimensionales. Esta

transformación ha permitido construir una definición más clara y abarcadora, que considera tanto las condiciones externas como las percepciones internas del individuo.

En la actualidad, hablar de calidad de vida implica reconocer diversos niveles de análisis, desde lo biológico hasta lo comunitario. Las demandas económicas, sociales y psicológicas se entrelazan en la experiencia individual, y es necesario considerar cómo cada persona interpreta y vive su bienestar. Esta perspectiva permite diseñar políticas y estrategias más ajustadas a las realidades particulares de cada grupo poblacional.

En términos generales, la calidad de vida se refiere a vivir de manera plena y satisfactoria, donde se cubren las necesidades básicas, se disfrutan las relaciones interpersonales y se encuentra un sentido de bienestar y felicidad personal. Este ideal no es universal, sino que varía según las circunstancias, valores y expectativas de cada individuo, lo que hace del concepto algo dinámico y adaptable.

Finalmente, en el caso del adulto mayor, la calidad de vida se entiende como la percepción subjetiva de bienestar y satisfacción en esta etapa de la vida. Incluye aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, que responden a las necesidades particulares de esta población. Es fundamental respetar su autonomía y dignidad, reconociendo que cada persona tiene prioridades distintas. La familia y el entorno juegan un papel crucial, especialmente ante las limitaciones propias de la edad, en la promoción de una vida digna y satisfactoria.

8.3. Antecedentes investigativos

Internacionales

Entre los antecedentes internacionales se encuentra el artículo científico de la ciudad de México, titulada “Nivel de calidad de vida del adulto mayor del centro gerontológico de Tetepango Hidalgo, pre y post intervenciones lúdicas”, por los autores Nolasco et al (2020):

El envejecimiento de la población es un reto para la sociedad, ya que se requiere mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social, independencia económica, convivencia social y su seguridad, la vejez constituye un problema social que reclama mayor atención, incrementando la demanda de servicios de salud, vivienda, pensión y espacios urbanos que permitan el tránsito de las personas, debido a que el adulto mayor experimenta cambios de funciones y condiciones, sociales, educativas,

culturales, artísticas, recreativas, deportivas y productivas con los que se fomenta su organización e intervención en la solución de sus problemas.

Es importante procurar que las personas mayores tengan una valoración positiva sobre sí mismos y sus capacidades, así como brindarles aquellos elementos que le permitan reconocer su potencial de aprendizaje, sabiduría, toma de decisiones y puedan seguir considerándose personas productivas.

La investigación tiene como objetivo analizar el nivel de calidad de vida en el adulto mayor del centro gerontológico de Tetepango Hidalgo, pre y post intervenciones lúdicas.

Por ello en la segunda investigación titulada “estrategias lúdicas de estimulación cognitiva para promover el envejecimiento activo Arequipa - 2018” por la autora Marín (2019) refiere que de acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas del Perú (UNFPA), Es aquí donde la mencionada investigación propone:

El programa de estrategias lúdicas, de estimulación cognitiva en personas adultas mayores, que se enfocara en estimular las siguientes áreas: atención, percepción, comprensión, memoria, cálculo, lenguaje, orientación, razonamiento, aprendizaje y praxias. Al estimularlas y entrenarlas puede haber beneficios para las personas adultas mayores ya que mejoran su estado de ánimo y prolongan el periodo de autonomía, conllevando un aumento de autoestima y asertividad en las actividades a realizar.

Como objetivo general busca demostrar que la aplicación de estrategias lúdicas de estimulación cognitiva influye en la promoción del envejecimiento activo en personas adultas mayores del programa “Aprendizaje de nuevas tecnologías para los adultos mayores de la ciudad de Arequipa” UNSA 2018, en cuanto a los objetivos específicos busca determinar el nivel cognitivo de los estudiantes adultos mayores del programa antes de la estimulación.

También se puede encontrar como a nivel internacional el adulto mayor tiene una calidad de vida diferente tal como lo indica el siguiente artículo El análisis factorial de las versiones abreviadas del WHOQoL-Old en la población chilena es un enfoque útil para comprender la calidad de vida de los adultos mayores en el país. Estos análisis ayudan a identificar los factores clave que influyen en su bienestar, como la salud física, el entorno social, la independencia y la satisfacción con la vida.

El objetivo es comprender la interrelación entre diferentes dimensiones de la calidad de vida, como la salud física, el bienestar psicológico, las relaciones sociales y el entorno ambiental. Este proceso proporciona información importante que puede utilizarse para mejorar la comprensión y la atención de la calidad de vida de los adultos mayores en Chile.

Nacionales

Como antecedentes nacionales se tiene la investigación: “actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá, Boyacá”, realizada por la autora Chiquillo (2021):

El entorno en el que convive las personas adultas mayores que con el paso del tiempo tienen cambios a nivel biológico, cognitivo, sensitivo, motor y emocional-afectivo. Sin embargo, es notable distinguir los cambios y manifestaciones en el ámbito psico-social por los efectos de la edad, las cuales son visibles, para lo cual es necesario promover el cuidado y el autocuidado como un derecho de la continuidad de la vida, a través de la implementación de actividades lúdico-recreativas cuyo eje es el juego, dirigido como ejercicio saludable.

El mencionado trabajo es de enfoque cualitativo ya que se centra en el colectivo humano del adulto mayor y en cómo es posible orientarlo e interpretarlo para afectar las prácticas sociales de la calidad de vida a través de actividades lúdico-recreativas. También utiliza el enfoque crítico social, porque pretende afectar a través de actividades lúdico-recreativas la calidad de vida de una comunidad y por último es investigación de acción ya que pretende propiciar el cambio social, transformar la realidad y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación.

Una segunda investigación realizada en la ciudad de Medellín por los autores Fernández y Rojas (2019) titulada “propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años pertenecientes a la corporación cisco del barrio el pedregal del municipio de Medellín”, donde se evidencia que la administración municipal de la ciudad tiene propuestas en pro de las personas adultas mayores encaminadas a acciones en cuestión de alimentación, asistencia médica, dejando a un lado el deporte, la recreación y la actividad física, lo que es importante para prevenir enfermedades y mantener la salud física y psicológica, como también socializar con otras personas, lo que contribuye notablemente a su salud emocional y psicológica y por ende a aumentar su esperanza de vida.

Para finalizar los antecedentes nacionales la investigación realizada en la ciudad de Bogotá por los autores Lara (2019) titulada “Resultados de un programa de estimulación lingüística y cognitiva dirigido a adultos mayores y su impacto en la calidad de vida”: donde se enfatizaron en las habilidades lingüísticas y cognitivas, que con el pasar del tiempo cambian en los adultos mayores afectando su calidad de vida. Para lo cual el programa de estimulación cognitiva está dirigido a fortalecer dichas habilidades y mitigar las consecuencias.

Las personas adultas mayores sufren de un deterioro significativo en el lenguaje, disminución de las capacidades auditivas y motrices, y las dificultades para comprender, organizar y comunicar las ideas. Por otra parte, la queja más frecuente de ellos es la falta de memoria. “Además, se presentan alteraciones en la vigilancia ante situaciones que requieren aumento de la capacidad atencional, la orientación, la atención selectiva y la inhibición de estímulos relevantes”. Es por lo anterior que es necesario diseñar estrategias que minimicen sus consecuencias en las actividades de la vida diaria y la calidad de vida de los adultos mayores.

El modelo de calidad de vida es una herramienta importante para evaluar y mejorar la vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, en el contexto de Cali, Colombia, se pueden abordar las necesidades y preocupaciones de estas familias desde este enfoque. Aquí hay algunas consideraciones importantes: Apoyo y servicios: Las familias de adultos con discapacidad intelectual en Cali necesitan acceso a una variedad de servicios y apoyos para satisfacer las necesidades de sus seres queridos. Estos pueden incluir servicios de atención médica, terapia ocupacional, terapia del habla y servicios de educación especial.

Regionales

Con respecto a los antecedentes regionales, se encuentra el artículo del municipio de Guachucal, denominado “interés de ocio y tiempo libre de los adultos mayores” por los autores Yarce, E. (2017):

Los intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores en el municipio de Guachucal, Nariño, pueden variar de una persona a otra, pero en general, suelen incluir actividades que fomenten la socialización, el bienestar físico y mental, y la conexión con la cultura local. Algunos de los posibles intereses de ocio y tiempo libre para los adultos mayores en Guachucal podrían ser:

Es importante destacar que los intereses y actividades de ocio pueden variar según las preferencias individuales. Es fundamental que el municipio de Guachucal, Nariño, ofrezca una

variedad de opciones para que los adultos mayores puedan elegir las actividades que mejor se adapten a sus gustos y necesidades. También es esencial fomentar la participación activa de los adultos mayores en la comunidad y brindarles apoyo para que puedan disfrutar de su tiempo libre de manera plena.

En relación con la segunda investigación se denomina “relación entre los riesgos del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar de Nariño” referida por Coral, M. et al. (2020)

La relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física en adultos mayores es un tema importante en la salud y el bienestar de esta población. En el contexto de un grupo como Comfamiliar en Nariño, es crucial comprender cómo estos factores interactúan para brindar una atención integral a los adultos mayores. Aquí se explica la relación entre estos elementos:

Actividad física: La actividad física regular es esencial para mantener un estilo de vida activo y saludable en la tercera edad. La actividad física puede ayudar a mejorar la función cardiovascular, mantener la movilidad y fortaleza muscular, controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas. Además, la actividad física promueve la independencia y la calidad de vida en los adultos mayores.

Para finalizar se tiene en cuenta la investigación “factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud”, por los autores Guerrero, N. Yépez, M. (2015), factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud Los adultos mayores por sus condiciones biológicas y sociales se consideran individuos, vulnerables social mente, al vivir en situaciones de riesgo determinadas por la carencia de recursos personales, económicos, del entorno familiar, comunitarios y de acceso a las políticas de protección del Estado. Se define como vulnerabilidad social le des protección de un grupo cuando enfrenta daños potenciales a su salud, amenazas a la satisfacción de sus necesidades y violación a sus derechos, por no contar con recursos personales, sociales y legales.

8.4. Marco legal

La población adulto mayor en Colombia con el transcurso del tiempo, ha obtenido prioridades frente al deporte, a la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre con el fin de que estas personas en su última etapa de la vida puedan llevar una vida plena y placentera.

la Ley 181 de enero 18 de 1995 expedida por el Congreso de la República de Colombia, dicta disposiciones que hacen referencia al fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y crea el Sistema Nacional del Deporte, relacionando a las personas de la tercera edad en cuanto al conocimiento y práctica del deporte y de todos los aspectos mencionados anteriormente, con el fin de brindarles una mejor calidad de vida y ejercer una inclusión educativa a estas personas.

Por otra parte, existe el Decreto 4183 de noviembre 3 de 2011 que estipula las funciones que debe llevar a cabo el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, entre las cuales se incluye a las personas de la tercera edad que promuevan correctamente la utilización de las actividades mencionadas para bienestar propio y se obtenga resultados óptimos.

Para el cumplimiento de su objeto, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad física y el Aprovechamiento del tiempo libre, COLDEPORTES, cumplirá, además de las señaladas en la Constitución política y en el Artículo 59 de la Ley 489 de 1998, las siguientes funciones: en el Artículo 52. Formular y ejecutar programas para la educación física, deporte y recreación de las personas sensoriales de la tercera edad y los sectores sociales más necesitados o en condiciones de vulnerabilidad²⁵. Con discapacidades físicas, psíquicas, en este caso, todas las personas que padezcan algún de las siguientes características nombradas, también podrán participar en todas las actividades propuestas por el personal capacitado frente a la educación física, con el fin de que estas personas puedan cambiar un poco el ambiente en el que se encuentran y puedan realizar una vida llena de actividad física la cual los conlleve a tener una buena salud.

Así mismo Hay evidencia clara de que la actividad física regular reporta beneficios importantes y numerosos para la salud en personas de 65 en adelante. En ciertos casos, la evidencia es mayor para el grupo de los adultos, ya que las dolencias relacionadas con la inactividad son más habituales en ellos. Por esa razón, los estudios basados en observaciones pueden detectar mejor el efecto protector de la actividad física para ese grupo de edades. En conjunto, hay evidencia concluyente de que la actividad física moderada o vigorosa reporta beneficios para la salud. Por consiguiente, se recomienda realizar actividad física o ejercicios planificados con el fin primordial de traer beneficios para la salud y generar así una mejor calidad de vida.

Para concluir, es necesario hablar sobre las competencias de la educación física, hay una competencia que implica mucho toda la parte del movimiento relacionada con la población de la tercera edad, la cual es la competencia motriz que afirma lo siguiente:

Entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, no sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias esta competencia, es muy importante en el fomento de actividades que contienen motricidad, enfocándolo al adulto mayor, tienen mucho en común, ya que a estas personas se les debe otorgar oportunidades buenas frente al deporte sin dejarlas a un lado y aplicando la parte de la inclusión educativa. estrategias institucionales para compensar el efecto residual de las desigualdades aún existentes, en particular en lo referente al acceso a los servicios de salud.

Las principales morbilidades que enfrentan las personas mayores son las crónicas no transmisibles como efecto de los hábitos y costumbres que se conservan desde la niñez. Los impactos de estas enfermedades en la población de edad avanzada son dos o tres veces mayores en países de ingresos bajos y medianos, que en los de ingresos altos. Incluso en los países más pobres, la mayor carga para la salud de las personas mayores proviene de enfermedades como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, discapacidad visual, pérdida de la audición y demencia. Con frecuencia las personas de edad avanzada padecen varios de esos problemas de salud al mismo tiempo.

La encuesta (SABE) identificó que, en los países de América Latina, los adultos mayores padecen alteraciones como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y artritis en prevalencias más altas que en Estados Unidos.

En los países industrializados la frecuencia de hipertensión arterial entre la población mayor de 65 años es aproximadamente del 60%, ésta es considerada factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, renales y accidentes cerebrovasculares una de las patologías más incapacitantes, las personas mayores presentan tasas más de discapacidad que ponen de manifiesto la acumulación de riesgos para la salud en el transcurso de toda su vida.

Las estimaciones del estudio de Carga Mundial de Enfermedades de la OMS, indican que la prevalencia de discapacidad aumenta con la edad y que más del 46% de las personas de 60 años o más tienen discapacidades, siendo mayor en los países bajos ingresos y también es más elevada en las mujeres que en los hombres.

El Departamento de Nariño es una región de Colombia con bajo desarrollo socioeconómico donde se conservan comportamientos sociales semiurbanos y comparten hábitos y costumbres con comunidades rurales, el entorno que rodea a los adultos mayores se caracteriza por ofrecer factores de riesgo y protectores que influyen en su bienestar físico y social, de allí la necesidad de conocer la situación de salud de este grupo poblacional. El presente estudio se realizó con el fin de identificar los factores asociados a la vulnerabilidad de la población de 60 y más años de 19 municipios que representan a cinco regiones del Departamento, sur, norte, centro occidente y occidente, con el fin de ofrecer conocimientos que permitirán establecer políticas regionales en procura de constituir un entorno facilitador de bienestar a este segmento de la población.

8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

Calidad de Vida

La satisfacción de las necesidades es un elemento clave en la percepción de la calidad de vida. A lo largo de la historia, distintas disciplinas han intentado explicar las causas de la felicidad y la calidad de vida”. Además, señala que “en la época preindustrial se hablaba sobre todo de felicidad, valorando la espiritualidad y subjetividad; en la etapa industrial se hablaba de bienestar, relacionando el término con el materialismo y el utilitarismo, y es apenas en la etapa postindustrial cuando se empieza a conceptualizar el constructo calidad de vida, que aparece como resultado de los rápidos y continuos cambios sociales (Puig, 2009).

Lo anterior refiere que la satisfacción de las necesidades desempeña un papel fundamental en cómo percibimos la calidad de vida. A lo largo de la historia, diversas disciplinas han tratado de comprender qué hace a las personas felices y qué contribuye a una mejor calidad de vida. En diferentes épocas, el enfoque en estos aspectos ha variado, en la época preindustrial, se destacaba la felicidad, que se relacionaba con la espiritualidad y la subjetividad. Durante la etapa industrial, la atención se desplazó hacia el bienestar, vinculando este concepto con el materialismo y el utilitarismo. Fue solo en la etapa postindustrial cuando comenzamos a conceptualizar la noción de calidad de vida, que surgió como resultado de los cambios sociales rápidos y continuos que

caracterizan esta época. En resumen, cómo definimos y evaluamos la calidad de vida ha evolucionado a lo largo del tiempo y ha estado influenciado por el contexto histórico y social.

Gómez y Sabeh (2000), en su análisis, han reflejado con claridad el constructo calidad de vida y lo asumen constituido por tres elementos en interacción: 1. Las condiciones objetivas de vida, o descripción objetiva de los individuos y sus circunstancias. 2. El bienestar subjetivo, definido como la satisfacción personal con esas condiciones y con el estilo de vida. 3. Los valores personales y aspiraciones. En este sentido, se señalan dos ámbitos básicos del constructo, que la mayoría de los autores indican: la dimensión objetiva (condiciones de vida experimentadas por las personas) y la dimensión subjetiva (la valoración del individuo sobre distintos aspectos de su existencia).

Es importante dejar claro que la calidad de vida se comprende como un constructo que involucra tanto aspectos objetivos de la vida de una persona (como su situación material y de salud) como aspectos subjetivos (como la satisfacción personal) y los valores y aspiraciones personales. Esto se divide generalmente en dos dimensiones principales: la dimensión objetiva, que se centra en las condiciones reales de vida, y la dimensión subjetiva, que se enfoca en la valoración individual de diversos aspectos de la existencia.

Campbell, Meeberg (1993). La utilización del concepto de Calidad de Vida (CV) puede remontarse a los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, como una tentativa de los investigadores de la época de conocer la percepción de las personas acerca de si tenían una buena vida o si se sentían financieramente seguras.

Dicho de otro modo, el uso del concepto de Calidad de Vida (CV) se remonta a la posguerra de la Segunda Guerra Mundial en los Estados Unidos. En ese período, los investigadores comenzaron a emplear este término para indagar sobre la percepción de las personas acerca de si estaban experimentando una vida satisfactoria o si se sentían seguras en términos financieros. La CV se convirtió en una herramienta para evaluar y entender el bienestar y la satisfacción de las personas en diferentes aspectos de sus vidas.

Estilos de vida

Antonovsky (2018), refería que los estilos de vida saludable, representa una de las cinco estrategias de intervención en promoción de la salud. Un componente de los estilos de vida, son

los hábitos alimentarios, que, en gran parte, han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población.

Es importante dejar claro que los estilos de vida saludables son una de las cinco estrategias clave en la promoción de la salud. Estos estilos de vida incluyen los hábitos alimentarios, los cuales desempeñan un papel fundamental en la salud de la población. De hecho, algunos de los problemas de salud actuales están en gran medida relacionados con los patrones de alimentación poco saludables que muchas personas siguen. Por lo tanto, fomentar hábitos alimentarios saludables es esencial para abordar y prevenir problemas de salud en la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (1986), define estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

Puede anotarse que "Una forma general de vida" se refiere a la manera en que una persona vive su vida en su totalidad. Esta forma de vida es influenciada por factores como el entorno en el que vive, su cultura, su sociedad y sus características personales. Incluye tanto las condiciones de vida en un sentido amplio (como la calidad del entorno, la educación y la salud) como los patrones individuales de conducta, que son moldeados por factores socioculturales y las características personales de cada individuo. En conjunto, estos elementos definen cómo una persona vive y experimenta su vida.

Lalonde (s.f) Los estilos de vida como concepto han sido desarrollados desde hace algunas décadas por la sociología y la psicología; sin embargo, en el ámbito de la salud quien lo explica dentro de un modelo de salud, compuesto por cuatro elementos: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones.

El constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta. Según lo mencionan Guerrero et al, hacen referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos, existiendo los que mantienen la salud y promueven la longevidad

(factores protectores) y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida (conductas de riesgo).

Al respecto conviene decir que el concepto de estilos de vida ha sido desarrollado principalmente por la sociología y la psicología, pero en el ámbito de la salud se considera como uno de los cuatro elementos clave en un modelo de salud. Estos cuatro elementos incluyen la biología humana, el entorno, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida representan las decisiones que una persona toma y que pueden afectar su salud, y estas decisiones pueden variar ampliamente en términos de su impacto en la salud. Si las decisiones son perjudiciales desde una perspectiva de salud, el individuo puede estar creando un riesgo autoimpuesto que aumenta la probabilidad de enfermarse o incluso morir. Se reconoce que la toma de decisiones en cuanto a los estilos de vida es un proceso multifactorial, lo que significa que muchos factores influyen en las elecciones que una persona hace en relación con su salud.

Alimentación

La OMS (2003) La consecución de una alimentación saludable no es solo una decisión que deba dejarse en manos de la población, sino que debe ser abordado como un problema de salud pública, con una política de Estado tendiente a educar, comunicar y empoderar a la comunidad de manera apropiada acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación y salud, así como también en el aporte y gasto energético, diversos tipos de dietas y modalidades de actividades físicas que reducen el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios.

Es así como lograr una alimentación saludable no debe recaer únicamente en la decisión individual, sino que debe abordarse como un asunto de salud pública, esto implica que el Estado debe implementar políticas destinadas a educar, comunicar y capacitar a la comunidad sobre la importancia de la relación entre actividad física, alimentación y salud e incluye informar sobre la gestión de la energía, diferentes tipos de dietas y formas de ejercicio que reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles, así como promover decisiones saludables en la elección de alimentos, en resumen, la promoción de una alimentación saludable debe ser una responsabilidad compartida entre individuos y las políticas gubernamentales.

Echverria (2003) Hablar de alimentación saludable y necesidad de cambio de hábitos alimentarios, es necesario tener todos estos aspectos en cuenta, pues tal como plantea, al referirse

al lenguaje constructivista, también podríamos establecer que la alimentación “construye realidad”, es decir una realidad alimentaria en la población.

Se debe agregar que cuando hablamos de alimentación saludable y la necesidad de cambiar los hábitos alimentarios, es esencial considerar todos estos aspectos, en un enfoque constructivista, entendemos que la alimentación tiene el poder de influir y "construir" la realidad alimentaria en la población, en otras palabras, lo que comemos y cómo lo hacemos moldea la percepción y la experiencia de la alimentación en la sociedad, por lo tanto, para promover cambios positivos en la alimentación, es necesario abordar no solo la nutrición, sino también los aspectos culturales, sociales y psicológicos que influyen en nuestros hábitos alimentarios.

Al respecto conviene decir que la alimentación es el proceso en el que tomamos alimentos a través de la boca y luego los digerimos en el sistema digestivo para extraer los nutrientes necesarios que el cuerpo utiliza para funcionar adecuadamente.

Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (2018) La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT). Según estadísticas de la OMS la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y va en aumento en muchos países, debido a que establece uno de los principales factores de riesgo de padecer ENT, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

Al llegar a este punto la actividad física es fundamental para la salud y ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). La falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y está en aumento en muchos países. Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico tienen un riesgo de mortalidad un 20% a 30% mayor en comparación con aquellas que son más activas. Por lo tanto, la actividad física regular es esencial para mantener la salud y reducir el riesgo de enfermedades.

López (2001), define que "La actividad física es y hace a la salud cuando se sustenta en el concepto de estimulación adecuada, sistemática, oportuna, justa, diferenciada, personalizada y saludable, fundamentada en el conocimiento científico"

Al mismo tiempo la actividad física es beneficiosa para la salud cuando se basa en la estimulación adecuada, sistemática, oportuna, justa, diferenciada, personalizada y saludable, respaldada por el conocimiento científico, el ejercicio es saludable cuando se planifica y realiza de manera apropiada, adaptada a las necesidades individuales y se apoya en la evidencia científica. Esto asegura que los beneficios para la salud se maximicen y los riesgos se minimicen.

Devis (2000), refiere que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural, de ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones y la forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal.

Al mismo tiempo la actividad física se refiere al movimiento y la interacción del cuerpo en la práctica humana. Tiene dimensiones biológicas, personales y socioculturales, la definición común se centra en la dimensión biológica y la describe como cualquier movimiento del cuerpo que requiere gasto de energía. sin embargo, una comprensión más completa de la actividad física debería considerar estas tres dimensiones para una visión más integral de su significado en la vida humana.

Relaciones sociales

Caballo (1991), Conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas» (p.407).

Con todo y lo anterior el término se refiere a las acciones que una persona lleva a cabo en situaciones sociales para expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de manera apropiada y respetuosa hacia los demás, estas conductas suelen resolver los problemas presentes y también ayudan a prevenir problemas futuros en esa situación, en resumen, se trata de comportamientos que facilitan la interacción social y la resolución de conflictos.

Combs y Slaby (1977) quienes llegan a Conceptualizarla como: Capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado y valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás, (p.162)

Hay que mencionar que la competencia social se refiere a la habilidad de interactuar con otras personas de una manera que sea aceptada y valorada en un contexto social particular, esta interacción es beneficiosa tanto para la persona que demuestra esta competencia como para los demás involucrados, es por eso que implica la capacidad de relacionarse de manera efectiva y beneficiosa en situaciones sociales.

Siguiendo esta línea Ladd y Mize (1983), establecen en un sentido más amplio, que la habilidad social puede entenderse como: “habilidad para organizar los conocimientos y las conductas dentro de una línea de conducta integrada dirigida hacia objetivos sociales o interpersonales culturalmente aceptables” (p.127).

Ahora bien, la habilidad social se refiere a la capacidad de organizar el conocimiento y el comportamiento en una línea de acción coherente que esté orientada hacia objetivos sociales o interpersonales culturalmente aceptables, en otras palabras, implica la habilidad para saber cómo comportarse de manera apropiada y efectiva en situaciones sociales de acuerdo con las normas y expectativas de una determinada cultura.

Habilidades sociales

Antonucci y Jackson (1990), los recursos naturales de apoyo social tienen una importancia decisiva para el bienestar de las personas a lo largo de la vida, será quizás una obviedad decir que las personas se sienten más satisfechas con sus vidas y se auto perciben como más sanas en la medida en que están satisfechas con sus relaciones sociales, y ha sido demostrado en diversas investigaciones que los beneficios que obtienen las personas mayores procedentes de sus redes sociales son similares a los de otras etapas de la vida y los procesos implícitos a las mismas son equiparables.

Puede agregarse que los recursos naturales de apoyo social, como las relaciones y las redes sociales, desempeñan un papel crucial en el bienestar a lo largo de la vida, es evidente que las personas se sienten más contentas y saludables cuando están satisfechas con sus relaciones sociales, investigaciones han demostrado que los beneficios que las personas mayores obtienen de sus redes

sociales son similares a los de otras etapas de la vida, y los procesos involucrados son comparable, para entender mejor, las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar propio a lo largo de toda la vida.

Los conceptos de apoyo social y redes sociales se enmarcan –siguiendo la tradición de Lewin en la psicología social- dentro de los modelos ecológicos que explican el comportamiento humano a partir de la relación dialéctica entre persona y ambiente, en esta misma línea, Gottlieb (1981) y Lin et al. (1986) distinguen tres ámbitos -que representan las posibles fuentes del apoyo social- en los que se produce o puede producirse el apoyo: la comunidad, las redes sociales y las relaciones íntimas o relaciones interpersonales. Cada uno de los distintos estratos de las relaciones sociales conlleva unos vínculos distintos entre los individuos y su entorno social con características y connotaciones diferentes:

a). En el nivel macrosocial o comunitario, la persona se identifica y participa en el entorno social. Es indicador del sentido de pertenencia.

b). A través del nivel medio, meso social o de las redes sociales se accede directa e indirectamente a un número relativamente amplio de personas. Es indicador del sentimiento de vinculación.

c). El nivel micro social o de las relaciones de intimidad y confianza son el estrato más significativo del sujeto. Implican un sentimiento de compromiso ya que se producen intercambios mutuos y recíprocos y se comparte un sentido de responsabilidad por el bienestar del otro.

Dicho de otro modo, el apoyo social se origina en tres áreas clave: la comunidad, las redes sociales y las relaciones personales íntimas o interpersonales. Estos son los lugares donde las personas pueden encontrar y recibir apoyo en su vida. La comunidad puede brindar apoyo a través de servicios y recursos disponibles. Las redes sociales implican conexiones con amigos, familiares y colegas que pueden proporcionar apoyo emocional y práctico. Las relaciones íntimas o interpersonales son aquellas conexiones cercanas y personales en las que se busca apoyo mutuo, en resumen, estas tres áreas representan las fuentes principales de apoyo social.

Caplan (1974) para quien se trata de ‘aquellos lazos entre los individuos o entre individuos y grupos que permiten: promover el dominio emocional, ofrecer consejo y proporcionar feedback sobre la propia identidad y el desempeño’.

Puede anotarse que los lazos sociales son las conexiones entre individuos o entre individuos y grupos que desempeñan un papel crucial al permitir promover el control de las emociones, brindar consejo y ofrecer retroalimentación sobre la propia identidad y el rendimiento. En resumen, estas conexiones ayudan a las personas a manejar sus emociones, obtener orientación y evaluar su propio yo y desempeño.

9. Propuesta de investigación pedagógica

9.1. Título

Actividades Lúdicas recreativas

9.2. Caracterización

Teniendo en cuenta como el adulto mayor tras el transcurrir de los años empieza a dejar de realizar acciones motrices se ha planteado como estrategia para la resolución de problemas que afectan a una buena calidad de vida, un programa de actividades lúdico-recreativas, todo esto se planteó tras las necesidades básicas del adulto mayor indispensables para la obtención de una mejor calidad de vida.

Es por lo anterior que se ha señalado que la práctica continua y controlada de actividades físicas y deportivas representa uno de los medios más eficaces para conservar la salud y prevenir el envejecimiento patológico. En contraste, llevar una vida excesivamente tranquila y sedentaria durante la vejez puede aumentar la probabilidad de padecer enfermedades. Como lo afirma Ramos (1998, p. 91), “una opinión bastante generalizada y probada científicamente que la práctica continua y controlada de actividades físicas y deportivas es el mejor medio para mantenerse en forma y evitar un envejecimiento patológico. Por el contrario, una vida demasiado tranquila y sedentaria en la vejez fomenta la probabilidad de sufrir enfermedades”.

De igual manera, se resalta que la aplicación de actividades lúdicas recreativas, y está enfocada hacia el fomento de la calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Protección del Adulto Mayor de Yacuanquer-Nariño quienes son el grupo sujeto de estudio y con los cuales se realizará la aplicación de dicho programa de ejercicios

Además, cabe señalar que se ejecutó con el propósito de fomentar la lúdica ya que esta permite al adulto mayor realizar diversas acciones básicas de la vida cotidiana como: caminar, meditar, leer, participar en actividades sociales y socializar, para la realización de acciones motrices y además que sirve como medio de resolución de problemas en aspectos biológicos psicológicos sociales y motrices.

Por consiguiente, es importante identificar como el adulto mayor obtiene beneficios tras el trabajo lúdico que realizan, para ello se aplica las actividades basadas en primera instancia en la ejecución de ejercicios suaves sin mayor riesgo los cuales se caracterizan por ser ligeros y que se

presentan en el diario vivir, las capacidades del adulto mayor y la facilidad en la interacción del movimiento, por ejemplo, el levantarse de la cama y caminar.

Por otra parte, se resalta la importancia realizar las actividades lúdicas recreativas puesto que ayuda en el mantenimiento de diversas posibilidades de movimiento que el adulto mayor a un no ha perdido y en la medición de capacidades demostrando así que se constituye en un ser con muchas capacidades y en especial en la riqueza motriz, además es importante mencionar que todo esto se logra con la ayuda de la universidad CESMAG, de los abuelitos y con la puesta en marcha de los estudiantes, maestros emprendedores del programa de ejercicios para el mantenimiento de la fuerza muscular.

En consecuencia, la propuesta de actividades presenta múltiples ventajas en el desarrollo del funcionamiento motriz del adulto mayor y en esencial de la fuerza muscular puesto que contribuirá en el mejoramiento de la vida del ser humano es por ello que se plantea trabajar actividades que permitan a los adultos obtener un nuevo aire en cuanto a sus actividades rutinarias, puesto que ellos deben estar en espacios que se sientan libres por decir, que ellos sepan que pueden tener un poco de tranquilidad sin necesidad de estar la persona que lo cuida, es importante saber y tener en cuenta que a su edad ellos ya no realizan actividad física de una intensidad alta,

Se requiere moderar los aspectos a tratar y es por ello que se ha planteado talleres pedagógicos los cuales nos ayudaran a que poco a poco se vayan acostumbrando a sentir un mejoramiento en cuanto a su salud y sus emociones puesto que la actividad física es el liberar estrés cansancio mental y otros factores que posiblemente los adultos mayores en su mayoría puedan estar pasando, no solo es un compromiso individual o grupal, es un compromiso social, y gubernamental se requiere de mucha ayuda unida para fortalecer campañas que sean altamente beneficiosas para los adultos mayores porque por su vejez ellos no pueden hacerlo solos y necesitan de personas que tengan la capacidad de realizar y aportar un granito de arena a quienes más lo necesitan.

9.3. Pensamiento pedagógico

La propuesta investigativa cuenta con el soporte de autores que han contribuido con la educación a través de movimiento y que además pretenden generar bienestar en aspectos sociales, de salud, psicológicos y motrices pretendiendo así compartir sus conocimientos a través de sus textos los cuales han sido tenidos en cuenta en esta investigación para dar solución a la

problemática planteada, como un programa de ejercicios mejora la fuerza muscular en los adultos mayores.

En este sentido, García Rodríguez profesor de la facultad de Educación en Murcia España y entrenador superior de fisicoculturismo y musculación ha publicado diferentes escritos enfocados hacia el mejoramiento y mantenimiento de la fuerza muscular entre los cuales esta: artículos de revista como fuerza su clasificación y pruebas de valoración, nivel de condición física y su relación con el estatus de peso corporal y otros artículos enfocados a la educación. Además, ha escrito libros de educación física y salud, la educación física y su didáctica, fundamentos de esfuerzo físico como base de una adecuada sistematización y uno de los cuales se ha tenido muy en cuenta en este proyecto, el ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular.

De este modo, es evidente como se ha realizado grandes aportes a la educación motriz y en este caso en el mejoramiento de la fuerza muscular de las personas a través del ejercicio puesto que es quien brinda bienestar en el ser humano tal y como lo señala en su libro, “el ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular al afirmar que el ejercicio activo y con carga”. Rodríguez García, (2008) “está orientado a mejorar la salud contribuyendo sobre el componente físico, psíquico y social, en donde gran parte de su mejoría se debe a las ganancias del tejido muscular, en la hipertrofia muscular y el aumento de la fuerza, potencia y resistencia de este tejido” (Pág. 17).

Es así como se evidencia que tras el trabajo del programa de ejercicios se obtienen múltiples ganancias ya que aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular, logrando en el adulto mayor generar mejor calidad de vida puesto que podrá realizar o ejecutar las diversas acciones de la vida cotidiana.

Además, al señalar los beneficios que se pueden ganar tras un adecuado programa de ejercicios para obtener un buen acondicionamiento muscular entre ellos esta: Kumar (2019) "la disminución de la grasa corporal, regulación en la presión arterial, el aumento del metabolismo basal, la tolerancia de la glucosa y la capacidad funcional del organismo, observándose, así como el ejercicio contribuye en la protección de enfermedades que afectan al ser humano además en el fortalecimiento motriz de la persona y en el desenvolvimiento del sujeto ante actividades específicas además indican cómo se logra conseguir masa muscular que significa la realización de actividades de la vida cotidiana en el adulto mayor". (Pág. 334-349)

Prosiguiendo con los autores, es preciso mencionar a la revista vivir mejor publicada por el tiempo quien realiza investigaciones para con la sociedad entre las más importantes y tenidas en cuenta para esta propuesta investigativa esta: el ejercicio físico en la enfermedad, ejercicio físico y enfermedad cardiaca, el proceso de envejecimiento, el ejercicio en el gimnasio, el ejercicio físico para aumentar la fuerza y el aporte más importante en nuestra investigación el ejercicio físico en el adulto mayor cual se da a conocer los beneficios de ejercicio señalando así:

“El ejercicio físico protege contra las enfermedades, aumentando la esperanza media de vida y generando mejor calidad de vida entre sus beneficios están: reduce el peligro de enfermedades cardiacas ya que ayuda a que la sangre circule por las arterias a una mayor velocidad y que las grasas no se depositen en sus paredes además reduce el riesgo de caídas puesto que se fortalece la masa muscular encargada de generar estabilidad, mantiene la flexibilidad de las articulaciones entre muchos otros beneficios”

De aquí que es preciso señalar como el ejercicio es una influencia para los diversos órganos del cuerpo y en especial como estimula a el funcionamiento de los diversos sistemas presentes en el ser humano además como el ejercicio obtiene beneficios a pesar de los años lo que significa el desgaste del cuerpo es por esto como este se convierte en uno de los protectores contra enfermedades como la sarcopenia o pérdida del movimiento de ahí la gran importancia de este.

En consecuencia, cabe la pena resaltar la importancia del ejercicio y en este caso del ejercicio activo y con carga quien beneficiara al adulto mayor hacia la ejecución de su labor diaria para con la sociedad y que además brinda la posibilidad de generar mejora en las acciones de la vida presentes en el adulto mayor.

9.4. Referente teórico-conceptual de la propuesta

Las actividades lúdico-recreativas juegan un papel muy importante en cuanto mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer Nariño, a medida que envejecen experimentan una disminución de su fuerza muscular, flexibilidad y la capacidad aeróbica, sin embargo, el estar regularmente activos pueden ofrecer una serie de beneficios que puede ayudar a la calidad de vida que se merecen los adultos mayores dentro de este centro de protección.

Por lo tanto, lo que llamamos calidad de vida reúne elementos objetivos y subjetivos del bienestar social que están fundados en la experiencia ya sea individual y comunitario dentro de la

vida social, y si tomamos en cuenta el concepto de calidad de vida según la OMS, nos dice que, “es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes”.

Con lo cual podemos apreciar que la importancia de estas actividades, están guiadas al fortalecimiento de las necesidades que los adultos mayores presentan, en este caso el mejorar la calidad de vida basándose en las recomendaciones que ellos mismo las hacen saber y que pretenden que haya un cambio positivo.

Es por ello que la protección de los derechos humanos de los adultos mayores expresa, “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de todos los individuos en la vejez”. Cano, M. (2012).

Las actividades lúdico-recreativas constituyen un recurso fundamental en el proceso de envejecimiento, ya que aportan beneficios físicos, psicológicos y sociales que contribuyen a una mejor calidad de vida, desde el punto de vista teórico, lo lúdico permite la expresión de la creatividad, memoria emocional y la capacidad de disfrute, mientras que lo recreativo promueve el descanso activo, la integración social y el fortalecimiento de la autoestima.

En la vejez, estas prácticas adquieren un valor especial porque contrarrestan el aislamiento social, se estimula funciones cognitivas y refuerzan el sentido de pertenencia a una comunidad en este caso el grupo del centro de protección, asimismo, favorecen la movilidad, la coordinación y el bienestar emocional, ya que estos son aspectos esenciales para un envejecimiento activo.

Por lo tanto, el realizar actividades lúdico-recreativas en los adultos mayores no debe de entenderse solo como entretenimiento, sino como una estrategia integral que potencia la dignidad, la autonomía y la participación social de las personas que atraviesan en esta etapa.

El impulso de programas donde las actividades lúdico-recreativas sean significativas y de alto impacto para los adultos mayores, ya que su implementación contribuye y puede consolidarse como una estrategia indispensable para valorar y acompañar este ciclo vital.

Las actividades lúdico-recreativas integran dos dimensiones que se complementan entre sí, por un lado, lo lúdico, derivado del término latino Ludus al cual se refiere a la creatividad, el

disfrute y el goce espontaneado, por otro lado, lo recreativo que se relaciona con el descanso activo, la integración social y la revitalización del individuo.

Es por ello que “el juego es una función esencial de la cultura humana, y su práctica no se limita a la infancia, sino que acompaña todas las etapas de la vida como una forma de expresión y construcción de significados (Huizinga, 1938).

En la vejez, estas actividades cobran un valor singular, autores como Dumazeiger (1964); sostiene que la recreación cumple tres funciones esenciales, descanso, diversión y desarrollo, esto en los adultos mayores permiten funciones para equilibrar problemas físicos y emocionales, ofreciendo un espacio para el fortalecimiento de las capacidades residuales y la adquisición de nuevas habilidades.

Así mismo, (OMS 2002) resalta la importancia del “envejecimiento activo”, definido como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Desde el plano físico, las actividades lúdico recreativas favorecen la movilidad, la coordinación y la flexibilidad, contribuyendo a prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo, en el ámbito cognitivo, estimulan la memoria, la atención y el pensamiento creativo, ayudando a retrasar el deterioro cognitivo y a mantener las capacidades mentales en mejor estado, por otro lado, en la dimensión emocional y social, estas actividades permiten combatir el aislamiento, reforzar la autoestima y crear redes de apoyo comunitario, aspectos fundamentales para la salud mental en la vejez.

Diversos estudios en gerontología han demostrado que los adultos mayores que participan en programas recreativos experimentan mayores niveles de satisfacción personal, menor incidencia de depresión y un incremento en la percepción de utilidad social, en este sentido, la lúdica y la recreación no deben entenderse únicamente como pasatiempos sino como estrategias terapéuticas y educativas que fortalecen la dignidad y la autonomía de las personas mayores.

Finalmente es importante destacar que las actividades lúdico-recreativas también cumplen una función de integración intergeneracional, a través del juego, la música, la danza y otras prácticas culturales, los adultos mayores pueden compartir experiencias con niños, jóvenes y adultos, generando un intercambio de saberes y valores que enriquecen a la comunidad en su conjunto.

La lúdica y la recreación se consolidan como estrategias significativas, desde una perspectiva teórica y práctica, las actividades lúdico-recreativas contribuyen al equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones en la vejez, al estimular capacidades residuales y generar espacios de socialización, constituyen un aporte esencial al desarrollo humano y a la construcción de una cultura que valore y de importancia a esta etapa.

Es por ello que podemos concluir que dichas actividades son esenciales para el bienestar en la vejez, ya que trasciende la mera idea de entretenimiento para consolidarse como intervenciones significativas en el ámbito de la salud y la inclusión social, al estimular la dimensión física, cognitiva, emocional y comunitaria, estas actividades promueven un envejecimiento activo, digno y con sentido de pertenencia, logrando así su práctica no solo se beneficia al individuo, sino también fortalece el tejido social, aportando a la construcción de sociedades más justas, solidarias y humanas frente al desafío del envejecimiento poblacional.

Considero que las actividades lúdico recreativas en la vejez son mucho más que un pasatiempo, representan una oportunidad para redescubrir la alegría, fortalecer la salud y mantener la conexión con los demás a mi entender cuando los adultos mayores participan en estas experiencias, ganan vitalidad y bienestar, y pueden encontrar espacios donde puedan reconocer en su vejez que no solo es sinónimo de limitación sino una etapa valiosa en la que el juego, la creatividad y la recreación siguen teniendo un papel esencial en su vida.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. *Proceso Metodológico.*

El presente capítulo muestra el procedimiento metodológico que permitirá ejecutar las diferentes actividades y ejercicios para conseguir los objetivos planteados y mejorar la calidad de vida del grupo sujeto de estudio que son los adultos mayores del Centro de Protección del Adulto Mayor de Yacuanquer-Nariño en el cual se realiza y planifica con antelación una serie de ejercicios, ubicados en dos fases, así mismo cabe resaltar que se va.

Los ejercicios con cargas fueron importantes, debido a que contribuyeron al adulto mayor en aspectos psicomotriz como se indica a continuación:

De igual forma, el entrenamiento de pesas provoca "un aumento del metabolismo de la glucosa, una disminución del tejido graso de la zona y un aumento en la densidad del hueso. La pérdida de fuerza en estas personas se debe a razones como la inactividad, enfermedades reiteradas

y malos hábitos en la alimentación, ciertamente la pérdida de la masa muscular además de ser un proceso biológico natural se debe también a los hábitos que haya tenido esta persona en la juventud y posibles enfermedades que hayan dejado secuelas en su organismo.

De la misma manera, los ejercicios de mejoramiento de la resistencia "han logrado una mejora de la fuerza muscular y la resistencia, en alguno de estos estudios también se han referido a los niveles preentrenamiento y posteriormente de algunas capacidades funcionales como el equilibrio y la acción de subir escaleras". Por consiguiente, todo aquel ejercicio que permita mejorar la fuerza y en lo posible fortalecerla permitirá a estas personas desarrollar actividades con mayor comodidad y tener así un grado mayor de autonomía.

Por otra parte, psicólogos del ejercicio, "demostraron que tanto hombres como mujeres entre los 60 y 70 años de edad, sanos pero sedentarios mejoraron su estado de ánimo y redujeron su nivel de ansiedad, al realizar ejercicio con pesas a moderada y alta intensidad" ; en vista del anterior concepto esto nos permite evidenciar que los ejercicios con pesas no sólo favorecen a la parte física de esta población sino que además ha permitido generar espacios donde las personas se sienten bien con ellos mismos y con la sociedad.

Retomando esta idea existen muchas recomendaciones que permitirán mejorar al adulto mayor mejorar su fuerza muscular, es primordial que estas personas tengan un acompañamiento permanente para así brindar toda la ayuda necesaria y alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación.

9.5.2. *Proceso Didáctico.*

El presente capítulo mostrará el procedimiento metodológico que permitirá ejecutar las diferentes actividades y ejercicios para conseguir los objetivos planteados y mejorar la calidad de vida del grupo sujeto de estudio adulto mayor de la fundación social Guadalupe. En el cual se realizará y planificará con antelación una serie de ejercicios, ubicados en dos fases, así mismo resaltar que se va a utilizar el mando directo y se va a llevar un acompañamiento permanente para cumplir a cabalidad las metas propuestas con esta población, con las personas del centro de protección adulto mayor Yacuanquer – Nariño.

De este modo se explicará a continuación cada fase para mayor comprensión:

Primera Fase: En esta primera fase se propone los ejercicios activos los cuales permitirán a esta población desarrollar ejercicios con el propio peso de su cuerpo, enfocado en actividades de

su vida diaria como: caminar, sentarse, levantarse en punta de pies para alcanzar algo entre otras, buscando así establecer el aporte de estos ejercicios. Es así como se pretende trabajar el tren superior y tren inferior de los adultos mayores del Centro de Protección del Adulto Mayor de Yacuanquer-Nariño

Segunda Fase:

A través de este proceso didáctico se llevaron a cabo en las sesiones de clase en forma más ordenadas ya que permitió tener en cuenta el tiempo a manejar para desarrollar todos los ejercicios propuestos para cada clase. Esto nos permitirá respetar los ritmos de trabajo de los adultos mayores ya que no se cuenta con las mismas capacidades físicas que una persona joven. Este proceso didáctico tiene la estructura de la una clase de educación física la cual contiene una fase inicial, fase central y fase final la cual nos permiten llevar de forma ordenadas los ejercicios planificados para cada sesión.

Fase Final: en esta fase se pretende que el individuo regrese a la calma o su estado natural, aquí se propone distintas estrategias como el estiramiento en primera medida, música relajante, una charla con los abuelos buscando la regulación de la frecuencia cardiaca y la respiración, por otro lado, se quiere que estas personas no presenten dolores musculares después de las sesiones que se producen al exigir al músculo a una resistencia.

9.5.3. Plan de Actividades.

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Juan José Montánchez Benavides				
CORREO ELECTRÓNICO:	juanjomon1309@gmail.com	CELULAR:	3218050984	SEMESTRE: DÉCIMO
NOMBRE DEL ESCENARIO				
CENTRO DE PROTECCIÓN ADULTO MAYOR				
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR		
YACUANQUER				
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN				
El centro de protección adulto mayor ubicado en el municipio de Yacuanquer está integrado por 22 adultos mayores que superan los 45 años de edad en cual 11 de los integrantes son hombres y 11 mujeres, en este centro de protección se encuentran 9 personas que colaboran con la administración del centro, entre ellas se encuentra una coordinadora, enfermeras y personas que ayudan en las actividades domésticas.				
NOMBRE DEL COOPERADOR		HELENA RODRIGUEZ		
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO		3184917395		
UNIDAD	Estilos vida	TEMÁTICA A	Actividad física	

DIDÁCTICA:		DESARROLLAR:	
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se inicia con movimientos articulares de manera descendente, logrando que el cuerpo se active y se prepare para la sesión, al mismo tiempo se reúnen grupos del mismo número que se asigne, ejemplo, en parejas, grupos de 3 para desarrollar ejercicios de romper hielo como "quien soy yo". o dinámicas divertidas como el baile de las frutas.	Asignación de tareas	10 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>En la primera clase se buscó generar un acercamiento con los adultos mayores, por lo cual se implementó una actividad centrada en el baile. Esta dinámica se utilizó como medio para fomentar la confianza, la interacción social y la familiaridad entre los participantes, facilitando así el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales en un ambiente ameno y participativo.</p> <p>1. Se inicia con pasos, movimientos y desplazamientos básicos con ritmos diferentes, ejemplo, salsa, merengue, salsa choque entre otros ritmos.</p> <p>2. Por cada ritmo se manejan pasos con más complejidad, utilizando el movimiento de brazos coordinando con la música y la lateralidad.</p> <p>3. Cómo variante para todos los ritmos se llama a una persona al azar para que realice un paso para que los demás sigan y mentalicen cada paso.</p>	Asignación de tareas	30 minutos
ACCIÓN FINAL	Se ejecuta el estiramiento de manera descendente a ascendente guiado con las debidas precauciones y limitaciones, con los debidos cuidados de cada participante para finalizar con la respectiva hidratación	Asignación de tareas	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Afianzar la confianza con los adultos mayores	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplica con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participa en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparte con compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades Lúdico Recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO

ACTIVACIÓN	Bienvenida: Calentamiento corporal de manera descendente, en función y adaptación a las capacidades rítmicas	Asignación de tareas	10 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1:</p> <p>Cómo inicio en esta actividad, se da a conocer pasos como, marcha, pasó en V, elevación de rodilla y talones, mambo, al ritmo de la música en este caso, con música step o aerobio.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Continuando cómo segunda actividad se realiza una coreografía corta con los pasos básicos, se combina los pasos de acuerdo a los tiempos de la canción en conjunto con el ritmo.</p> <p>Cómo variante se utiliza los pasos básicos con más dificultad, combinando movimientos corporales y sonidos puede ser vocales o palmas.</p> <p>Actividad 3:</p> <p>Cómo última actividad se realiza una coreografía más larga para más dificultad y capacidad de concentración con los mismos pasos en diferente ritmo.</p>	Asignación de tareas	30 minutos
ACCIÓN FINAL	Como acción final, se da indicaciones para la vuelta a la calma y estiramiento, teniendo en cuenta la postura corporal.	Asignación de tareas	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Mejorar el estado físico de los adultos mayores	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplica con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participa en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparte con compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones Sociales	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Habilidades sociales
SESIÓN:	3	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Puzle de refranes:</p> <p>Consiste en decir refranes a la mitad y el otro participante debe completar el refrán correctamente.</p>	Asignación de tareas	10 minutos

	Ejemplo: camarón que se duerme.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1:</p> <p>Adivina qué es: Es un juego que puede conectar al adulto mayor con su familia. Se oculta un objeto con una tela oscura y debe adivinar o describirlo mediante el tacto.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Adivina quién: Ideal para realizar en grupos de amigos y familia. Se trata de pensar un personaje famoso, conocido, de la televisión o de la familia y que los demás adivinen mientras hacen preguntas de sí o no.</p> <p>Variantes: adivinar una película, programa</p>	Asignación de tareas	30 minutos
ACCIÓN FINAL	<p>Abrazo terapia:</p> <p>Es una forma emocional de conectarse con otros, genera contacto, libera emociones y sobre todo ayuda a mejorar las relaciones sociales dentro del grupo</p>	Asignación de tareas	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Optimizar la capacidad de aprender y retener nueva información	Propone variables a los esquemas básicos de movimiento propuestos.	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Ejecuta movimientos con control de elementos.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física
SESIÓN:	4	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se inicia con movimientos articulares de manera descendente, logrando que el cuerpo se active y se prepare para la sesión, al mismo tiempo se reúnen grupos del mismo número que se asigne, ejemplo, en parejas, grupos de 3.	Mando directo modificado	10 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>1. Se inicia con pasos, movimientos y desplazamientos básicos con ritmos diferentes, ejemplo, salsa, merengue, salsa choque entre otros ritmos.</p> <p>2. Por cada ritmo se manejan pasos con más complejidad, utilizando el movimiento de brazos coordinando con la música y la lateralidad.</p> <p>3. Cómo variante para todos los ritmos se llama a una persona al azar para que realice un paso para que los demás sigan y mentalicen cada paso.</p>	Tradicional	30 minutos
ACCIÓN FINAL	<p>Se ejecuta el estiramiento de manera descendente a ascendente guiado con las debidas precauciones y limitaciones, con los debidos cuidados de cada participante para finalizar con la respectiva hidratación</p> <p>Oración final.</p>	Asignación de tareas	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Mejorar estabilidad durante el movimiento físico	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplica conocimientos sobre la relación actividad física pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Uso de técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Reconozca sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de Vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	Bienvenida: Calentamiento corporal de manera descendente, en función y adaptación a las capacidades rítmicas		Tradicional
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1: Cómo inicio en esta actividad, se da a conocer pasos como, marcha, pasó en V, elevación de rodilla y talones, mambo, al ritmo de la música en este caso, con música step o aerobio.</p> <p>Actividad 2: Continuando cómo segunda actividad se realiza una coreografía corta con los pasos básicos, se combina los pasos de acuerdo a los tiempos de la canción en conjunto con el ritmo.</p>		Mando directo

	Cómo variante se utiliza los pasos básicos con más dificultad, combinando movimientos corporales y sonidos puede ser vocales o palmas. Actividad 3: Cómo última actividad se realiza una coreografía más larga para más dificultad y capacidad de concentración con los mismos pasos en diferente ritmo.		
ACCIÓN FINAL	Como acción final, se da indicaciones para la vuelta a la calma y estiramiento, teniendo en cuenta la postura corporal. Oración final	Mando directo	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de Vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad Física
SESIÓN:	Sesión 6	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Oración Se inicia con movimientos articulares de manera descendente, logrando que el cuerpo se active y se prepare para la sesión.	Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1 Consiste en caminar por encima de una línea suavemente, luego se repite el mismo ejercicio, pero con las manos extendidas. Actividad 2 Elevación lateral de pierna: De pie, apoyado las manos en una silla, levanta una pierna lateralmente y repite el movimiento 10 veces. Repite este movimiento con la otra pierna. Actividad 3 Recoger objetos del suelo en diferentes direcciones. De pie, debe recoger objetos del suelo, que se encuentran en distintas direcciones, y volver a colocarlos.	Mando directo	30min
ACCIÓN FINAL	Como acción final, se da indicaciones para la vuelta a la calma y estiramiento, teniendo en cuenta la postura corporal. Oración final.	Tradicional	10min

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones Sociales	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Habilidades Sociales
SESIÓN:	Sesión 7	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Puzzle de refranes: Consiste en decir refranes a la mitad y el otro participante debe completar el refrán correctamente. Ejemplo: camarón que se duerme.....	Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: Adivina qué es: Es un juego que puede conectar al adulto mayor con su familia. Se oculta un objeto con una tela oscura y debe adivinar o describirlo mediante el tacto. Actividad 2: Adivina quién: Ideal para realizar en grupos de amigos y familia. Se trata de pensar un personaje famoso, conocido, de la televisión o de la familia y que los demás adivinen mientras hacen preguntas de sí o no. Variantes: adivinar una película, programa	Descubrimiento Guiado	30min
ACCIÓN FINAL	Abrazo terapia: Es una forma emocional de conectarse con otros, genera contacto, libera Hormonas del amor y fortalece los vínculos. Oración final.	Asignación de tareas	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad Física
SESIÓN:	8	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Oración Charla motivacional Activación de las extremidades superiores e inferiores	Asignación de tareas	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Se programará un recorrido por todas las zonas verdes del centro de protección Yacuanquer. En las diferentes zonas se debe realizar pequeñas actividades Ejemplo: adivinar una adivinanza, completar un rompecabezas sencillo	Descubrimiento guiado	30min
ACCIÓN FINAL	Se ejecuta el estiramiento y se le preguntara al grupo por la experiencia vivida Oración final.	Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida saludable	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física
SESIÓN:	9	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Oración Se forman dos equipos en dos hileras con una marca al frente, a la voz del profesor saldrán los primeros de cada equipo, el juego terminará cuando todos los participantes hayan pasado por la línea trazada en el piso. Variantes: llevar objetos ejemplo una pelota	Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1 Para esta actividad se debe formar un grupo de como mínimo 5 personas y elegir a un jugador que haga el papel de Simón. Después de esto, la persona deberá indicarle ciertas acciones al grupo utilizando la frase “Simón dice”. Por ejemplo: “Simón dice brazo derecho arriba” o “Simón dice manos a la cadera”.	Enseñanza recíproca	30min

	<p>En esta actividad los adultos mayores deberán concentrarse lo máximo posible, ya que si el jugador que hace de Simón no utiliza la frase de “Simón dice” antes de indicar una acción, todos los participantes que realicen dicha tarea quedarán fuera del juego.</p> <p>Actividad 2</p> <p>Adivina qué es Este juego colectivo es muy divertido y accesible, ya que sólo se necesitará de una bolsa oscura y de varios objetos al azar. Lo primero que se debe hacer es colocar el objeto en el interior de la bolsa y escoger a un participante. Esta persona tendrá que introducir la mano dentro de la bolsa y dar una breve descripción de lo que siente con ayuda del tacto. De esta forma el resto del grupo deberá prestar atención a las palabras del jugador para descubrir el objeto que está dentro de la bolsa.</p>		
ACCIÓN FINAL	<p>Actividad final</p> <p>Al sonar de una palmada tocar 2 o más segmentos del cuerpo variando el ritmo.</p> <p>Oración final.</p>	Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	<p>Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo</p>	<p>Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros</p>	<p>Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico</p>
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Actividad física	
SESIÓN:	10	GRADO O EDADES:		
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Se inicia con movimientos articulares, logrando que el cuerpo se active y se prepare para la sesión,</p>		Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1:</p> <p>Cómo inicio en esta actividad, se da a conocer pasos como, sentadilla, elevación de rodilla y talones, al ritmo de la música en este caso, con música especialmente para tabata.</p> <p>Actividad 2:</p> <p>Tabata consiste en realizar series de 20 segundos, con 10 de descanso, hasta completar 8 ejercicios.</p>		Mando directo	30min
ACCIÓN FINAL	<p>Como acción final, se da indicaciones para la vuelta a la calma y estiramiento, teniendo en cuenta la postura corporal.</p> <p>Oración final.</p>		Tradicional	10min

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades pedagógicas en los adultos mayores	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones Sociales	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Habilidades Sociales	
SESIÓN:	11	GRADO O EDADES:	60 a 90 años	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se comienza el calentamiento por medio de una rumba aeróbica de la parte superior a inferior con movilidad articular para aumentar las pulsaciones y se vayan adaptando.		Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>La pata coja</p> <p>De pie, se indica que toca levantar una pierna doblando la rodilla, para mantenerse en equilibrio con la otra pierna. Se realizará en parejas. Variantes: se realizará en tríos, grupos de 4, grupos de 5 hasta llegar a realizarlo con todo el grupo. Primero se realizará con el apoyo en el hombro del compañero y luego solo con un dedo y luego sin ningún apoyo.</p> <p>Actividad 2</p> <p>Rumba aeróbica de manera individual y grupal</p> <p>Variante: se les pasará unos globos el cual se formarán grupos y se les dará indicaciones para bailar con el globo en la cabeza, en el tronco, en el hombro, etc.</p> <p>Actividad 3</p> <p>Los pitillos y la cuerda</p> <p>Se divide a todo el grupo en dos y se ubicarán uno al lado de otro en el cual tendrán una cuerda larga todo el grupo, en un lado estarán los pitillos y la actividad consiste en pasar los pitillos por la cuerda en el menor tiempo posible y llegar los pitillos al otro extremo de la cuerda.</p>		Descubrimiento guiado	30min
ACCIÓN FINAL	<p>Se realizará estiramientos musculares para evitar lesiones</p> <p>Oración final.</p>		Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR			
Fortalecer la capacidad motriz y cognitivo por medio de actividades	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	

pedagógicas en los adultos mayores	Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Expreso entusiasmo en Las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Alimentación
SESIÓN:	12	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se inicia con un saludo de bienvenida Oración del día Actividad rompe hielo “1,2,3”, este ejercicio nos ayudara en a promover y a mejorar la memoria de los adultos mayores, la actividad consiste en realizar una ronda y el participante que inicie tiene que aplaudir 3 veces y posterior a ellos tiene que señalar dos partes del cuerpo, la persona que este a su lado tendrá que realizar nuevamente los tres aplausos y repetir las dos partes del cuerpo ya mencionadas y mencionar dos más, y así con todos los participantes sin equivocarse, cuando se equivoquen daremos nuevamente inicio a la actividad comenzando en distinto lugar para hacer la actividad más amena.	Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1. “El baile de las frutas”, la cual consiste en hacer una ronda con los participantes yendo hacia la izquierda y cada vez iremos cantando “este es el baile de las frutas ¡EY! melocotón melocotón” y al finalizar diremos una fruta y haremos un movimiento, ejemplo. Manzana, y levantaremos la mano derecha, mora, levantar la mano izquierda etc. Actividad 2. Posterior a ello realizaremos la actividad “yo tengo u tic” la cual consiste en decir yo tengo un tic con la mano derecha, yo tengo un tic y movemos la mano izquierda, he llamado al doctor y continuamos indicando la parte del cuerpo que moveremos	Tradicional	30min
ACCIÓN FINAL	Vuelta a la calma con ejercicios de estiramiento, extremidades superiores e inferiores Oración final.	Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fomentar la socialización entre los participantes	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

	Identifico hábitos de comportamientos saludable para el adecuado desarrollo de las actividades físicas.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Identifico el valor de la condición física y su importancia para su salud
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Alimentación
SESIÓN:	13	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Cada oveja con su pareja:</p> <p>Este juego consiste en agrupar alimentos en función de su categoría. Se puede jugar de muy diversas maneras, utilizando todo tipo de alimentos, como frutas, verduras... cada pareja de ovejas deberá agrupar los alimentos indicados según su clasificación.</p>	Mando directo	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1: Se trata de un juego, dónde tendrán que probar la comida. Uno de los jugadores tendrá que adivinar el alimento elegido por su inicial; se pueden dar pistas sobre este a adivinar, hasta llegar a la respuesta correcta.</p> <p>Actividad 2: Se trata de coger un alimento al azar e irlo pasando en cadena, todo el grupo tendrá que decidir qué tipo de alimento es y clasificarlo. Fomenta la memoria y la comunicación, además de la atención y la concentración</p>	Descubrimiento guiado	30min
ACCIÓN FINAL	Escribir en papel momentos felices y compartir recuerdos en el grupo de la clase y pasaremos una pelota y el que la tenga compartirá lo que para él fue un momento importante de la clase	Auto enseñanza	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Descubrir y orientar sobre los beneficios de los alimentos y como se clasifican según sus nutrientes	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades	Es respetuoso y ético en las prácticas deportivas y lúdicas propuestas.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Alimentación
SESIÓN:	14	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se le coloca a cada persona una tarjeta en el pecho con el nombre de un alimento. Una vez hecho esto cada participante pasará al frente y los demás dirán características sobre dicho alimento para que el adivine cual es este.	Descubrimiento guiado	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1: se trabaja en grupo, las dos partes tendrán diferentes tipos de alimentos, y estos deberán clasificarlos segundo sus nutrientes, estos estarán divididos en frutas y verduras el primer grupo que logre separar los alimentos será el primero</p> <p>Actividad 2: los integrantes se dividen en parejas y cada pareja tendrá el nombre de una fruta o verdura que estarán en una canasta que estará ubicada unos pasos más adelante de ellos, el docente dirá el nombre de alguna de ellas y la pareja deberá buscar su fruta o verdura según el nombre que diga el docente</p>	Descubrimiento guiado	30min
ACCIÓN FINAL	El grupo desarrollará una base de estiramientos guiados por el docente después de esto el mismo Hará una reflexión sobre la clase y lo importante de la alimentación y los nutrientes	Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Descubrir y orientar sobre los beneficios de los alimentos y como se clasifican según sus nutrientes	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades	Es respetuoso y ético en las prácticas deportivas y lúdicas propuestas
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones Sociales	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Habilidades Sociales
SESIÓN:	15	GRADO O EDADES:	60 a 90 años
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se inicia con movimientos suaves, caminar por todo el espacio a sí su cuerpo va entrando en calor de manera ascendente, se pondrán en parejas y tomarán sus manos enfrentados y se ayudarán mutuamente a hacer una serie de movimientos guiados por el docente.	Mando directo	10min

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1: Mediante músicas de danzón, cha cha chá, mambo y son, los abuelos bailarían en 5 minutos un popurrí de canciones combinando el ritmo, se les asignara un nombre y el docente dirá un alimento solo este deberá hacer la secuencia o baile que todo el grupo realice al comienzo</p> <p>Actividad 2: Este dominó no es más que unas tarjetas creadas tanto por el Adulto Mayor en conjunto con el docente de educación física utilizando frutas, ya sean pintadas por ellos o seleccionadas de algún libro. El dominó es un juego que debe jugarse en equipos de 4 personas. Estas frutas tendrán un valor en sus tarjetas y tal como el domino se jugará, pero con frutas.</p>	Tradicional	30min
ACCIÓN FINAL	Se realiza un ejercicio de meditación en donde nos sentaremos en el espacio e imaginaremos que somos alimentos y al momento de abrir los ojos diremos que alimento fruta o verdura nos imaginamos.	Tradicional	10min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Rescatar los juegos tradicionales y ejercitar la memoria en el Adulto Mayor además de relacionarlos con una alimentación adecuada.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades	Es respetuoso y ético en las prácticas deportivas y lúdicas propuestas
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Estilos de vida	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Habilidades Intrapersonales	
SESIÓN:	16	GRADO O EDADES:	60 a 80 años	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se inicia la clase con una base de ejercicios guiados por el docente para que el cuerpo entre en calor, el grupo deberá seguir al docente en los movimientos que ejecute levantamientos de piernas, Sentadillas con sillas, Levantamiento de brazos, Extensión de brazos con peso, Flexiones de pecho inclinadas, Rotación de cadera, Ejercicio con bandas de extensión.		Tradicional	10min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: Veo veo: Es un juego muy interesante a si el adulto mayor convive con los demás. Se basa en la observación de un objeto, de un color o alimento, mientras que el otro participante debe adivinar qué es, la pareja le dará pistas y a si pasar al siguiente Actividad 2: Adivina qué es: Es un juego que puede conectar al adulto mayor con el resto del grupo se trata de ocultar un objeto y este con una tela oscura vendado debe adivinar o describirlo mediante el tacto.		Mando directo	30min
ACCIÓN FINAL	Para la vuelta a la calma el grupo se desplazará por el espacio caminando, haciendo estiramiento descendente en movimiento.		Tradicional	10min

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Relacionarse de manera adecuada y respetuosa con los demás por medio de los juegos.	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades	Es respetuoso y ético en las prácticas deportivas y lúdicas propuestas
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Actividades lúdicas recreativas		

9.5.4. Evaluación.

La evaluación de la lúdica recreativa y los juegos en el adulto mayor es un aspecto fundamental para entender su impacto en esta población y cómo pueden optimizarse las intervenciones para maximizar sus beneficios. Aquí se presenta una evaluación integral basada en diferentes criterios: físicos, mentales, emocionales y sociales.

Evaluación Física

Mejora de la movilidad y la flexibilidad, el yoga, la gimnasia suave y los bailes recreativos ayudan a mantener y mejorar la movilidad y la flexibilidad de los adultos mayores, reduciendo la rigidez articular.

La actividad física regulada y puede prevenir enfermedades, algunos de los beneficios son efectivos para mejorar el equilibrio y la coordinación, no todos los adultos mayores tienen acceso a instalaciones adecuadas o programas de actividad física diseñados para ellos, y esto dificulta su integración e interacción en el grupo.

Evaluación Mental y Cognitiva

La estimulación cognitiva, Juegos de mesa, rompecabezas y actividades que requieren estrategia y pensamiento crítico ayudan a mantener y mejorar la función cognitiva, retrasando el deterioro cognitivo, la prevención de enfermedades neurodegenerativas la estimulación mental continua a través de juegos puede ayudar a retrasar la aparición de enfermedades, también es importante adaptar las actividades para que sean adecuadas al nivel cognitivo y físico de cada individuo, evitando la frustración o el desánimo.

Evaluación Emocional

Reducción del estrés y la ansiedad, participar en actividades lúdicas puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un estado de ánimo positivo, lograr metas y superar

desafíos en juegos y actividades recreativas aumenta la autoestima y la confianza en sí mismos, mantener la motivación de los adultos mayores para participar regularmente en actividades recreativas puede ser un desafío, especialmente si están acostumbrados a un estilo de vida sedentario.

Evaluación Social

Las actividades recreativas grupales proporcionan oportunidades para socializar, y entablar conversaciones sanas y el fortalecer el sentido de pertenencia y comunidad entre los adultos mayores.

Es por ello que la lúdica recreativa y los juegos tienen un impacto positivo multifacético en la calidad de vida de los adultos mayores, mejorando su bienestar físico, mental, emocional y social, sin embargo, para maximizar estos beneficios, es crucial abordar los desafíos mencionados y adaptar las actividades a las necesidades específicas de esta población.

9.5.5. Recursos.

Talento Humano

Para la investigación se requiere de la intervención de 3 investigadores de la universidad CESMAG, asesor de investigación, docente de investigación, y un grupo de adulto mayores de Yacuanquer (22).

Cuadro 4.

Recursos Didácticos

Objetivos específicos	Técnica	Recurso didáctico	Cantidad
Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico y emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación ni participante	Cuaderno.	3
		Diario de campo.	1
	Diario de campo	Celular.	1
		Computador.	1
		Impresiones	200
Implementar un plan de actividades focalizadas al fomento de la calidad de vida de los integrantes del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación participante	Lapiceros.	6
		Lápiz.	3
	Diario de campo	Resaltador	3
		Porta papeles	3

Analizar el impacto del plan de actividades en el fomento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer-Nariño.

Observación participante
Diario de campo.

Nota. Elaboración propia

Cuadro 5.

Recursos financieros

Concepto	Cantidad	Valor unitario	Valor total
	ad		
Cuaderno.	3	1500	4.500
Computador.	1	2.100.000	2.100.000
Lapicero.	6	600	3.600
Diario de campo.	1	7.000	7.000
Borrador de goma.	3	400	1.200
Lápiz.	3	700	2.100
Celular.	1	750.000	800.000
Impresiones.	200	200	40.000
Porta papeles.	3	18.000	54.000
Transporte.	30	7.000	210.000
Valor total de la investigación			3.222.400

Nota. Elaboración propia.

10. Análisis e interpretación de resultados

Al realizar un análisis de lo trabajado hasta el momento con el grupo sujeto de estudio, y al evaluar los objetivos alcanzados a través de nuestras actividades y objetivos trazados, se puede interpretar los objetivos que se han cumplido y que a medida que siga creciendo se irá reestructurando para poder ofrecer al grupo sujeto de estudio Centro de Protección Yacuanquer Nariño una mejor calidad de vida, según las necesidades específicas de cada persona, su edad, dificultades motrices, emocionales, se ha elaborado un plan para mejorar la calidad de vida en cuanto a las directrices, recomendaciones y necesidades de los adultos mayores.

Para poder desarrollar y empezar a dar respuesta al problema de investigación fue necesario por medio de observaciones recolectar información y así trazar unos objetivos a cumplir, es por ello que se informa a los adultos mayores que por medio de una entrevista se da paso a recolectar la mayor cantidad de información para posterior a ello implementar una serie de actividades que ayuden a mejorar su condición física, la cual es una de las causas que más se ven afectados; es de suma importancia saber que para la edad que tienen los adultos mayores deben de mantener una calidad de vida en óptimas condiciones y es por ello que se planea elaborar actividades que mejoren su estadía en el centro de protección y que sea agradable el entorno que ellos conviven.

10.1. Identificando las problemáticas del adulto mayor a nivel físico y emocional

Para la ejecución de la entrevista se dividió el grupo en dos y de manera individual se procede a realizar las preguntas y poder así obtener una pequeña conversación, el tiempo para esta entrevista al grupo se contempló en una hora, la recolección de datos se hizo en un formato escrito, las actitudes y el comportamiento de los adultos mayores en su mayoría fue de aceptación, ningún adulto mayor se opuso a contestar las preguntas, tuvieron la mejor disposición fueron muy respetuosos y se evidencia gran seguridad a la hora de responder.

La entrevista da pie a un diagnóstico con el grupo adulto mayor para determinar cuál es la calidad de vida que tiene ellos y es por ello que se realiza preguntas en las cuales se hablan de aspectos como son, la experiencia dentro del centro de protección, si es oportuno el trato recibido, si ha mejorado su diario vivir aquí adentro, que actividades realizan al día, como es su relación en cuanto a sus compañeros, que hacen para mejorar su calidad de vida, la indagación dio respuestas a cada una de ellas y estas fueron sus respuestas.

Iniciamos la entrevista con las vivencias dentro del centro de protección, y cada adulto mayor dio su respuesta, las cuales fueron.

A este elemento los adultos mayores respondieron; "Me siento cuidado y acompañado.", "Es un lugar tranquilo donde puedo venir a descansar." "El personal es amable y siempre atento.", "Estoy rodeado de personas que me comprenden." "Las actividades son divertidas y me mantienen activo." "Me han dado la oportunidad de aprender nuevas cosas." "El ambiente es muy familiar y cálido." "Me ayudan con mis necesidades diarias." "Aquí me siento respetado y valorado." Es un lugar donde encuentro paz." "Puedo hacer nuevos amigos y compartir experiencias." "La comida es buena y saludable." "Me siento más seguro que en casa." "Hay muchas actividades recreativas que disfruto." "Es un lugar que me da confianza." "El personal se preocupa por mi bienestar." "Aquí puedo descansar sin preocuparme por nada." "Las instalaciones son cómodas y limpias." "Me han ayudado mucho en mis problemas de salud." "Aquí he encontrado una segunda familia." "El centro me ofrece muchas oportunidades para socializar." "Estoy muy agradecido por todo lo que hacen por mí."

Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas se logra identificar y realizar un análisis minucioso de los adultos mayores y se interpreta algunos tópicos en el cual dicen que, están tranquilos y se sienten bien en cuanto al cuidado, siente el cuidado pertinente del personal, el acompañamiento que llevan y el compañerismo que se presenta durante y después de las actividades realizadas dentro del centro de protección, Yacuanquer- Nariño,

Los estudios de Anderberg y Berglund (2010), subrayan la importancia de la personalización del cuidado, la relación con el personal y la creación de un entorno que respete la autonomía de los residentes, los adultos mayores que experimentan una atención respetuosa, y que tienen la oportunidad de mantener un sentido de identidad y participación, tienden a tener experiencias más positivas en los centros de atención.

El cuidado de los adultos mayores en centros de protección juega un papel esencial en la atención de aquellos que necesitan asistencia en su vida diaria, aunque existen desafíos importantes, como el costo y la calidad del servicio, estos centros ofrecen muchos beneficios al proporcionar una atención especializada, seguridad y oportunidades para la interacción social y es fundamental continuar mejorando las condiciones de estos centros a través de políticas públicas,

regulación y capacitación, para asegurar que los adultos mayores reciban un cuidado digno y de alta calidad.

Continuamos con el trato por parte del personal si es adecuado, si hay aspectos a mejorar a lo cual los adultos mayores respondieron.

"Sí, siempre me tratan con mucho respeto." "El trato es excelente, me siento muy cuidado." "Me siento muy bien atendido." "El personal es amable y siempre está dispuesto a ayudar." "Sí, me siento cómodo con el trato que recibo." "El trato es bueno, aunque a veces me gustaría más atención." "Me cuidan mucho y siempre me respetan." "El personal es muy amable y siempre me hace sentir bien." "Sí, recibo el apoyo que necesito cuando lo pido." "Me tratan como si fuera parte de su familia." "En general, el trato es adecuado, pero a veces siento que faltan más sonrisas." "El personal es muy atento y siempre dispuesto a ayudarme." "Sí, me siento respetado y bien cuidado." "La atención es buena, aunque a veces falta un poco más de paciencia." "Sí, el trato es cercano y cálido." "Me siento bien atendido, siempre están pendientes de mí." "El personal se preocupa por mi bienestar y me hace sentir seguro." "Sí, siempre me tratan con mucho cariño y respeto." "El trato es adecuado, me siento escuchado cuando hablo." "Me siento respetado, aunque algunas veces parece que están ocupados." "El trato es bueno, pero me gustaría más interacción." "Sí, el personal me hace sentir importante y cuidado."

Continuando con el análisis, en la segunda pregunta se logra identificar algunos tópicos, los cuales ellos nos dicen que el trato recibido por parte del personal es adecuado, sienten el respeto y la responsabilidad, por parte de ellos, se sienten cómodos y cuidados, se sienten seguros, queridos y sienten la ayuda que el personal les transmite.

Quintero (2011), menciona que cuidar a adultos mayores implica “la ejecución planificada de acciones de promoción, fomento, mantenimiento y protección de la salud, cuyo propósito último es estimular la autonomía, la independencia y mejorar la salud y la calidad de vida de los mayores en sus hogares, comunidades, centros hospitalarios y de larga estancia, y la de sus familias” (p. 67).

Prestar un buen servicio a los adultos mayores es fundamental para garantizar su bienestar físico y emocional, un cuidado adecuado no solo mejora su calidad de vida, sino que también les brinda dignidad, respeto y una mayor autonomía, además, un enfoque integral en su atención, que contemple tanto su salud como sus necesidades sociales y emocionales, contribuye a reducir el

aislamiento y la dependencia, esto no solo impacta positivamente en su salud, sino que también fomenta una sociedad más inclusiva y empática.

La siguiente pregunta hace énfasis en su día a día, de escuchar como ellos se adaptaron a este entorno y como lo saben sobre llevar y estas fueron sus respuestas.

"Sí, me siento más tranquilo y cuidado." "Mi vida ha mejorado mucho, me siento más activo." "Sí, ahora tengo más compañía y me siento menos solo." "Mi bienestar ha mejorado, tengo todo lo que necesito." "Sí, me siento más seguro y con menos preocupaciones." "Mi vida diaria es más ordenada y tranquila." "Sí, las actividades me mantienen ocupado y feliz." "He mejorado en salud y en ánimo desde que llegué aquí." "Sí, ahora tengo un entorno más cómodo y agradable." "Mi vida es más estable y me siento más relajado." "Sí, tengo más tiempo para disfrutar de mis hobbies." "La comida es más saludable, y eso me hace sentir mejor." "Mi salud ha mejorado gracias al cuidado que recibo." "Sí, ahora tengo más apoyo en mi día a día." "Mi vida es más tranquila y menos estresante." "Sí, tengo más actividades para disfrutar y compartir." "Mi calidad de vida ha mejorado, me siento más feliz." "Sí, la rutina es más llevadera y me siento acompañado." "Mi día a día ha mejorado mucho, ya no me siento tan solo." "Sí, tengo más estabilidad y tranquilidad." "Ahora tengo más compañía y siento que mi vida tiene más sentido." "Sí, las actividades me dan energía y me siento más motivado."

La tercera pregunta nos arroja algunos tópicos como. La tranquilidad que sienten dentro del centro, el cuidado que sienten hacia ellos, la paz y la calma que sienten, el sentir el centro como un hogar, la compañía que sienten del otro y como están a gusto con las actividades programadas, la felicidad que se transmite y la relajación que obtienen mediante la diversión.

Organización Mundial de la Salud (2017) propone, crear condiciones adecuadas que vayan desde la adecuación ideal de los espacios físicos hasta generar las condiciones de apoyo y acompañamiento emocional ideales para garantizar la continuidad en la interacción que, al evitar el aislamiento y la sensación de soledad, ahuyentan la posibilidad de los cuadros depresivos tan frecuentes en esa etapa de la vida.

El diario vivir de un adulto mayor en un centro de protección se caracteriza por una rutina estructurada en lo que puede incluir, cuidados médicos, actividades recreativas y sociales, así como una atención personalizada que busca satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y sociales, existen algunos beneficios de vivir en un centro de protección incluyen el acceso constante a

atención médica, la seguridad, la compañía de otros adultos mayores y la oportunidad de participar en actividades que estimulan la mente y el cuerpo, sin embargo, también pueden surgir consecuencias, como el sentimiento de aislamiento de familiares, la pérdida de autonomía y, en algunos casos, la falta de privacidad, la adaptación al entorno puede ser difícil para algunos, y la sensación de estar lejos del hogar puede generar sentimientos de tristeza o soledad, en general, un centro de protección bien gestionado puede mejorar la calidad de vida del adulto mayor, pero es esencial que se garantice un equilibrio entre el cuidado y el respeto por su independencia.

Una parte importante para poder desarrollar esta investigación es saber qué actividades realizan a diario.

"Me gusta leer libros y revistas." "Hago caminatas todos los días por el parque." "Disfruto mucho tejiendo y haciendo manualidades." "Participo en clases de manualidades para mantenerme activo." "Me gusta ver películas y programas de televisión." "Escucho música, especialmente canciones antiguas." "Juego a las cartas con mis amigos aquí." "Me gusta cultivar plantas en el jardín." "Pinto cuadros y dibujo para relajarme." "Asisto a actividades de baile en el centro." "Disfruto mucho de la jardinería, me relaja." "Participo en grupos de lectura." "Hago rompecabezas y juegos de mesa." "Escribo en un diario o hago pequeños cuentos." "Me encanta hacer ejercicios ligeros por la mañana." "Comparto historias y anécdotas con los demás." "Me gusta cocinar, especialmente recetas antiguas." "Asisto a clases de arte y pintura." "Disfruto haciendo caminatas suaves por la naturaleza." "Me encanta ver programas educativos y documentales." "Practico la meditación para mantenerme tranquilo." "Participo en actividades de canto y coro."

Algunos tópicos que se presentan según nuestra interpretación es que a los adultos mayores les gusta mantenerse ocupados haciendo actividades, a muchos les gusta caminar por el centro, ver programas de televisión, divertirse jugando juegos de mesa o estar conectados con la naturaleza, pero siempre estar ocupados haciendo actividades que los haga motivarse y mantener un movimiento mínimo.

Cámara A. (2012) "Los juegos y las actividades lúdicas contribuyen a la salud de las personas mayores, por medio del desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales de la persona, e inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo: es un estímulo global."

Fomentar la lúdica en los adultos mayores es fundamental para mejorar su calidad de vida, ya que las actividades recreativas y lúdicas favorecen tanto su bienestar físico como emocional, la

participación en juegos y actividades recreativas puede contribuir a promover el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio, la autonomía y autoestima, el fomento de la actividad física, la socialización, la estimulación cognitiva y la mejora del bienestar emocional, pueden contribuir al bienestar integral de los adultos mayores.

En esta pregunta se puso a prueba los conocimientos y decidimos interactuar un poco de acuerdo con lo que entendía de actividades lúdicas.

"Es una actividad divertida que me hace sentir bien." "Son juegos o actividades que ayudan a pasar el tiempo de forma agradable." "Algo que se hace para entretenerse y relajarse, sin preocupaciones." "Es cualquier cosa que nos haga disfrutar, como jugar o hacer manualidades." "Son actividades que nos permiten divertirnos mientras aprendemos algo nuevo." "Es un tipo de juego que no tiene reglas estrictas, solo diversión." "Son actividades que nos ayudan a reír y a sentirnos jóvenes de nuevo." "Algo que me hace olvidarme de los problemas y disfrutar del momento." "Son juegos o ejercicios que nos estimulan la mente y el cuerpo." "Es todo aquello que se hace por el simple placer de hacerlo." "Actividades que me hacen sentir bien y me sacan una sonrisa." "Es un juego que nos ayuda a socializar y pasar tiempo con otros." "Son cosas que se hacen por diversión, sin que importe el resultado." "Cualquier actividad que me haga sentir feliz y relajado." "Es un pasatiempo que nos permite jugar y disfrutar sin estrés." "Son momentos de distracción y recreación, como juegos de mesa." "Es todo lo que se hace para mantener el ánimo alto y la mente activa." "Son juegos o actividades recreativas que nos ayudan a descansar." "Es una actividad que no es obligatoria, pero que trae mucha alegría." "Es algo que nos permite relajarnos y olvidarnos de las preocupaciones diarias." "Es cualquier actividad que me haga disfrutar el tiempo libre de manera divertida." "Son juegos o pasatiempos que nos hacen sentir bien, sin ser competitivos."

En la quinta pregunta las respuestas más frecuentes por parte de los adultos mayores fueron, la actividad lúdica es cualquier actividad en donde se puede disfrutar y relajarse sin preocupaciones, en donde al estar en constante actividad y movimiento se sienten contentos y tranquilos, es la diversión y el trabajo mediante el juego, ven la lúdica como un escape de diversión mientras trabajan en ellos y con ellos mismos, una zona de liberación y despojo de su estrés.

Otra definición válida es la realizada por Bernard (2012), quien afirma que la lúdica hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano de sentir, comunicar y expresar emociones,

orientadas al esparcimiento, y que conllevan a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas por el facilitador del proceso.

Al fomentar la participación en juegos y actividades recreativas, se promueve un envejecimiento activo, previniendo el deterioro cognitivo, reduciendo el riesgo de aislamiento y mejorando la autoestima, es por eso que la lúdica se presenta como una herramienta valiosa para garantizar que los adultos mayores vivan de manera plena y satisfactoria, disfrutando de una vida más saludable y conectada con su entorno.

En definitiva, las actividades lúdicas son un pilar esencial para el bienestar integral de los adultos mayores, no solo ayudan a mantener sus capacidades cognitivas y físicas, sino que también fomentan la interacción social y el desarrollo emocional, lo que contribuye a una vida más activa y satisfactoria, incorporar juegos y actividades recreativas en la rutina diaria de los adultos mayores es una estrategia clave para promover un envejecimiento saludable, disminuir el aislamiento y fortalecer su calidad de vida, permitiéndoles disfrutar de una vejez más plena y enriquecedora.

Otra parte importante es saber cuál es el trato hacia los demás como se desenvuelve en un entorno social, el trabajo en equipo es importante sino porque, estas fueron sus respuestas.

"Tengo una relación excelente, todos somos muy amigables." "Me llevo muy bien con todos, compartimos muchas risas." "Me siento muy apoyado por mis compañeros, siempre nos ayudamos." "La relación es buena, siempre estamos dispuestos a conversar." "Tengo una excelente relación, hemos formado una especie de familia aquí." "Me llevo muy bien con casi todos, nos entendemos perfectamente." "Mis compañeros son muy amables, siempre me hacen sentir bien." "Nos respetamos mucho, y siempre buscamos la manera de ayudarnos." "Tengo muchas amistades aquí, me siento acompañado todo el tiempo." "La relación es buena, compartimos actividades y nos divertimos juntos." "Aunque a veces tenemos diferencias, tratamos de llevarnos bien." "No todos son amigables, pero trato de llevarme bien con quienes puedo." "A veces me siento solo, no siempre puedo conectar con los demás." "Tengo algunas discusiones, pero trato de no dejar que eso me afecte." "Me cuesta un poco hacer amigos, pero hay algunos con los que me entiendo." "La mayoría son amables, pero algunos prefieren estar solos." "No me llevo bien con todos, hay algunos con los que tengo diferencias." "Algunos compañeros son un poco cerrados, pero trato de ser paciente." "Es difícil, porque no todos compartimos las mismas ideas o gustos." "Algunos compañeros no son tan comunicativos, pero en general está bien." "La relación no es muy cercana,

pero no tengo conflictos o algo así." "A veces no estamos de acuerdo, pero siempre intentamos como resolverlo."

En la sexta pregunta se puede interpretar algunos tópicos como, la relación que llevan dentro del centro es muy amena, se siente el compañerismo y la amabilidad de los unos con los otros, las relaciones interpersonales son sanas, siente el apoyo de sus compañeros y el personal, aunque algunos no sientan esa sensación de poder conectar con todos, siempre está la buena actitud y la disposición a compartir con todos.

Según Hernández (2017), las relaciones interpersonales en la vejez pueden tener un impacto positivo en la salud mental y física de los adultos mayores, ya que les proporcionan apoyo emocional, reducen la soledad y el aislamiento, y les permiten mantener una sensación de pertenencia y conexión con la sociedad.

Además, menciona que la familia, la escuela y la sociedad en general juegan un papel fundamental en la formación de las relaciones interpersonales en la vejez, y que es importante crear un entorno social que promueva la interacción y el apoyo mutuo entre los adultos mayores y su comunidad.

Las relaciones que se da en un entorno donde pasan la mayor parte de su vejez es muy importante ya que pueden ayudar a reducir la sensación de soledad y el aislamiento que por la edad muchos adultos mayores experimentan, el apoyo emocional, la comprensión, un mejor manejo de estrés y ansiedad, son algunas de las causas favorables ya que relacionándose con los demás, ayuda a sentirse conectados con otros a no sentirse solos, mantener una motivación hacia una vida saludable, evitando enfermedades crónicas, ayudando a estimular su memoria y la atención, estas relaciones son fundamentales para su bienestar emocional, social y físico.

Estamos conscientes de que a las personas adultas debemos de unirlos, que no se sientan solos, no aislarlos y estar pendientes tanto afectivamente como en su salud, es por ello que preguntamos sobre si el personal realiza este tipo de acercamiento a lo que obtuvimos las siguientes respuestas.

"sí me siento escuchado por el personal que nos cuida" "me siento seguro de poder hablar con ellos" "siento que nos escuchan y la atención que nos brindan es de calidad" "yo si siento que les interesa ver cómo estamos y como nos comunicamos" "si muestran interés porque nos preguntan mucho y me siento cuidada por ellos" "siento que puedo hablar y que me prestan atención" "el

personal es muy educado y el interés que ponen por estos viejitos es muy bueno, me siento escuchada y cuidada por ellos” “yo siento que nos cuidan mucho, siempre nos preguntan cómo nos sentimos y que hacemos, podemos hablar con ellos porque nos sentimos escuchados” “si el interés por parte de ellos es muy agradable, nos preguntan como estamos y que si nos sentimos a gusto, estamos bien cuidados y atendidos” “por mi parte yo siento que el personal nos presta la atención y el interés necesario, para sentirnos escuchados y bien” “el personal que tenemos a cargo es muy educado y nos muestra el interés por nuestro bienestar” “El interés por parte de nuestro personal es agradable ya que nos muestra el interés y el cuidado que tiene con nosotros” “las personas a nuestro cuidado son muy responsables y el interés y cuidado que nos muestran nos hace sentir a gusto aquí” “si porque nos escuchan y nos cuidan mucho” “si ellos son muy interesados en nuestro bien, yo me siento escuchado y nos hacen sentir bien” “claro que nos muestran interés en lo que decimos, nos cuidan mucho y por eso les agradecemos” “nos prestan atención y se mira el interés por nosotros” “el personal es muy amable, nos escuchan, nos cuidan, nos sentimos cómodos al hablar con ellos porque nos sentimos escuchados” “si y eso que nosotros hablamos mucho, pero siempre están dispuestos a escucharnos a todos” “yo creo que aquí a todos nos escuchan y nos ponen atención, y nos ayudan y cuidan mucho” “el interés que ponen en nuestra salud y cuidado es muy bueno, nos sentimos protegidos y cuidados por todos ellos” “si yo me siento muy bien hablando con ellos, porque siento que si nos ponen cuidado y entonces uno puede hablar de lo que sea con ellos”

En la séptima pregunta hemos encontrado que los tópicos más frecuentes y que más similitud tienen entre si son, el sentirse escuchados por el personal, el apoyo que cada una de las personas les brindan, el interés por que ellos estén bien y se sienta a gusto en el centro de protección, la responsabilidad y el propósito que tienen para con ellos,

Dr. Tom Kitwood, en su libro "Dementia Reconsidered: The Person Comes First" (1997), destaca la importancia de que el personal de cuidado tenga un interés genuino en las personas que cuidan, y que se centren en sus necesidades y deseos individuales, argumenta que el cuidado de los adultos mayores debe ser centrado en la persona, y que el personal de cuidado debe ser capacitado para proporcionar un cuidado que sea respetuoso, empático y personalizado.

También destaca la importancia de la formación y el desarrollo del personal de cuidado para que puedan proporcionar un cuidado de alta calidad. Él personal de cuidado debe ser capacitado para:

- Comprender las necesidades y deseos individuales de las personas que cuidan
- Proporcionar un cuidado que sea respetuoso y empático
- Fomentar la autonomía y la independencia de las personas que cuidan
- Trabajar en colaboración con las familias y otros profesionales para proporcionar un cuidado integral

Como Kitwood (1997), lo menciona el personal debe estar capacitado para dar un buen servicio en su cuidado hacia el adulto mayor, debe tener empatía por la persona que está bajo su responsabilidad, es fundamental para proporcionar un cuidado de alta calidad y fomentar en si una mejor calidad de vida, ya que ellos se convierten en un apoyo emocional dentro del centro de protección, reconociendo así su autonomía y el valor como personas, debe ser capaz de entender sus necesidades y sentimientos y dando a este un cuidado sensible a sus necesidades.

Preguntas hacia el personal a cargo, como fomentar la calidad de vida que hacer para que los adultos mayores se sientan más ameno dentro del centro de protección.

“es como preservamos la vida que llevan ellos, como podemos hacer un poco más amena su estadía aquí en este plano” “el fomento es una ayuda a nuestros adultos mayores, a como ellos pueden tener su salud mejor y su cuerpo saludable” “yo entiendo por fomento, lo que hacemos para ayudarlos a tener salud y ser más activos en cuanto a su estadía aquí” “es ayudar a conocer como ellos pueden estar mejor, con actividad física de acorde a su edad”

Estas preguntas realizadas al personal son como ellos se enfocan hacia los adultos mayores, y los tópicos más frecuentes fueron, como ayudan en la salud tanto física como emocional, el trato que brindan, haciendo que se sientan como en casa, ayudando a sus movimientos y estar más activos en cuanto a sus actividades, y velando por su bienestar.

Lawton, MP (1973), reconocido psicólogo y gerontólogo, desarrolló el "Modelo Ecológico de la Competencia", que analiza cómo el comportamiento de las personas mayores está influenciado por la interacción entre su competencia personal y las demandas del entorno. Este modelo ha sido fundamental para comprender cómo adaptar los entornos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), se introdujo el concepto de “envejecimiento activo”, definido como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas

envejecen, este enfoque destaca la importancia de la participación continua en actividades sociales, económicas, culturales y cívicas, además de la capacidad de mantenerse físicamente activo.

El fomento de la calidad de vida en el adulto mayor se basa en promover un envejecimiento activo y saludable, abordando aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Esto implica fomentar la actividad física, la alimentación balanceada, el acceso a servicios de salud adecuados y el desarrollo de actividades recreativas o educativas que mantengan la mente activa. Además, el apoyo familiar y comunitario es clave para fortalecer el bienestar emocional y la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles mantener una vida digna e integrada en la sociedad.

Como se prioriza el dar un trato adecuado a cada adulto mayor teniendo en cuenta sus condiciones.

“tratamos de dar el mejor trato que podemos con las herramientas que tenemos, ya que estamos aquí para ellos, para que se sientan cuidados” “el trato dado por parte de nosotros el personal es muy adecuado y responsable, hacemos que se sientan bien en familia y cuidados por nosotros” “tratamos de hacer que se sientan en casa, en familia, muy bien cuidados, damos nuestro mayor esfuerzo para que no se sientan olvidados” “nosotros el personal somos muy responsables con nuestro trabajo y se ve reflejado en las sonrisas y como se sienten ellos, los cuidamos y los hacemos sentir en familia, como en casa”

En la novena pregunta los tópicos más frecuentes son, el cuidado y sentido de responsabilidad con que se tratan a los adultos mayores, para hacerlos sentir cómodos, en un ambiente familiar, de confianza y compañerismo, donde el interés por el cuidado de los adultos mayores se ve reflejado en el cariño y la empatía que les brindan.

Dr. Bill Thomas es un gerontólogo y médico estadounidense que se ha especializado en la atención a los adultos mayores y en el enfoque centrado en la persona, Thomas enfatiza la importancia de proporcionar un cuidado que se centre en las necesidades y deseos individuales de cada adulto mayor, destaca la importancia de crear un entorno que fomente la conexión con la naturaleza, la comunidad y la vida en general, enfatiza la importancia de fomentar la autonomía y la independencia de los adultos mayores en centros de protección.

Es fundamental un trato adecuado hacia el adulto mayor, para garantizar su bienestar y su calidad de vida, tratar a los adultos mayores con respeto y dignidad, reconociendo su valor y su autonomía proporcionando un cuidado centrado en sus necesidades, fomentando la autonomía y la

independencia, permitiéndoles tomar decisiones sobre su propia vida, escuchando sus preocupaciones y efectuando una comunicación efectiva, con un enfoque centrado en la persona, un enfoque respetuoso y digno, proporcionando así un entorno seguro y confortable, apoyo emocional, respetando la privacidad e intimidad.

Qué actividades se realizan para fomentar la calidad de vida para los adultos mayores, es la última pregunta.

A continuación, están las respuestas del grupo de personas que están a cargo del cuidado de los adultos mayores:

“con actividades que sean acorde a su edad con la lúdica y la recreación entre ellos, haciéndolos sentir que todavía pueden”, “nosotros ayudamos con actividades programadas, la diversión entre ellos es lo que más nos interesa y que ninguno se quede fuera de las actividades de movimiento y actividad física”, “con la lúdica y recreación física, actividades de diversión y memoria, con actividades de movimiento y también psicológicas”, “los hacemos sentir en un espacio cómodo, donde la diversión la hacemos por medio de actividades lúdicas recreativas, actividad física y movimientos de acorde a su edad”.

Para terminar con nuestro análisis en las preguntas realizadas, en la décima pregunta, los tópicos fueron estas actividades realizadas en las instalaciones, actividades enfocadas en la diversión y el juego, haciendo parte a todos los integrantes, la lúdica y la recreación para ayudar a su salud y su actividad diaria, enfocada siempre en su movilidad, su diversión por parte de salud mental, el compañerismo, la integración entre ellos y la salud física, enfocadas siempre en resaltar sus capacidades, y el bienestar de cada adulto mayor.

El autor en mención resalta que, Carstensen L. (2007), psicóloga y profesora en la Universidad de Stanford, es reconocida por su teoría de la Selección Socioemocional. Esta teoría postula que, a medida que las personas envejecen y perciben el tiempo como más limitado, tienden a priorizar relaciones y actividades que les brindan mayor satisfacción emocional. Este enfoque selectivo contribuye a una mejora en su bienestar y calidad de vida.

En su charla TED titulada "Las personas mayores son más felices", Carstensen (2012) destaca que, aunque el envejecimiento conlleva desafíos físicos, también trae consigo una mayor regulación emocional y satisfacción con la vida, las personas mayores suelen centrarse en lo que realmente les importa, lo que les permite disfrutar de una vida más plena.

Para fomentar la calidad de vida en los adultos mayores, es esencial que el personal de atención y los cuidadores comprendan las necesidades emocionales y las relaciones significativas de los mayores, se puede proporcionar un cuidado más personalizado y efectivo. Este enfoque no solo mejora el bienestar de los adultos mayores, al promover interacciones más profundas y satisfactorias, además, es fundamental que las instituciones de atención y centros de protección, adopten modelos centrados en la persona, reconociendo la individualidad de cada adulto mayor y respetando sus decisiones y necesidades.

Cuadro 6.

Tópicos primer objetivo

Tópicos primer objetivo	
Nivel Físico	Nivel emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Sedentarismo • Poca actividad física • Enfermedades crónicas • Pérdida de fuerza muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Aislamiento • Funciones cognitivas • Pérdida de memoria • Autoestima

10.2. Implemento de actividades lúdicas recreativas

Las actividades planteadas estuvieron enfocadas en el cuadro de categorización en los cuales encontramos: Estilos de vida – Actividad Física y Alimentación – Relaciones Sociales- Habilidades Sociales y Habilidades Intrapersonales

En este primer plan de clases se da paso a realizar las siguientes actividades, la clase comienza con una introducción a pasos y movimientos básicos de diferentes ritmos, como salsa, merengue y salsa choque, adaptados a las necesidades de los adultos mayores, a través de estos movimientos sencillos, los participantes pueden familiarizarse con el ritmo y la coordinación, fomentando una experiencia de aprendizaje divertida y accesible para todos, los adultos mayores disfrutan de la oportunidad de moverse al compás de la música, lo que les permite sentirse activos y conectados con su cuerpo.

Los adultos mayores disfrutan de la actividad en su totalidad, encontrando en ella una manera de mantenerse activos, mejorar su coordinación y disfrutar de la música, muchos de ellos

comentan que las clases les brindan una sensación de bienestar, tanto físico como emocional, ya que no solo están trabajando su cuerpo, sino también compartiendo un tiempo social y divertido con otros el ambiente relajado y amigable de la clase les permite sentirse seguros, sin temor a cometer errores, y esto fomenta un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

La improvisación es especialmente apreciada, ya que les da la oportunidad de expresarse libremente y sentirse empoderados, mientras aprenden a adaptarse a nuevas situaciones y a trabajar en equipo con los demás.

Tal y como sugiere Blázquez Entonado (2000), las personas mayores deben disponer “del disfrute formativo del ocio, del placer de aprender por aprender, afirmando su personalidad y permitiendo así una actividad que evite la disminución y la ineficacia intelectual” (p. 143).

La lúdica recreativa desempeña un papel fundamental en el fomento de la calidad de los adultos mayores, a través de actividades divertidas y sociales, las cuales promueven el bienestar de estos mismos, tanto como bienestar físico, mental y emocional, facilitando así una vida más plena y satisfactoria en esta etapa, al participar en juegos y actividades recreativas, estimulan el cerebro, ayudando a mantener y mejorar las funciones cognitivas, retrasando así el deterioro mental, asociado con enfermedades.

Continuamos con el segundo plan de clases que se enfoca en una clase que está estructurada en tres actividades, cada una diseñada para adaptar y desafiar las habilidades físicas y cognitivas de los adultos mayores mientras disfrutan de un ambiente social y activo.

Los participantes disfrutan de este segmento porque les da la oportunidad de realizar movimientos simples que pueden adaptarse a su nivel de condición física, ayudando a mejorar su equilibrio, fuerza y flexibilidad, puesto que, al estar acompañados por música energética, la actividad también crea un ambiente positivo que fomenta la alegría y la motivación, los adultos mayores comentan que esta parte les ayuda a liberar tensiones y disfrutar de la sensación de movimiento.

Estas actividades por naturaleza son sociales, lo que permite al adulto mayor relacionarse e interactuar con sus pares, reduciendo así la sensación de soledad y aislamiento, fortaleciendo así las redes de apoyo social, lo que contribuye significativamente a la salud mental disminuyendo riesgos de depresión o ansiedad, proporcionando momentos de alegría y satisfacción, lo que mejora el estado de ánimo, el estrés y promueve una actitud positiva hacia la vida, muchas de estas

actividades implican el movimiento físico, el ejercicio regular es esencial para mantener la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio, la flexibilidad y la prevención de lesiones, mejorando así su salud.

En el tercer plan de clases encontramos, actividades que están diseñadas para fortalecer el vínculo entre los adultos mayores y sus seres queridos, mientras estimulan habilidades cognitivas, sensoriales y sociales de manera divertida y participativa, ambas propuestas fomentan la interacción familiar y grupal, creando momentos de juego, risas y recuerdos compartidos.

Los participantes disfrutaban mucho el misterio del juego y la sorpresa al descubrir el objeto, y muchos se sienten motivados a compartir anécdotas relacionadas con objetos similares, lo que enriquece el intercambio intergeneracional, la actividad les permite concentrarse, usar su imaginación y prestar atención a sus sentidos, lo cual es beneficioso tanto a nivel cognitivo como emocional, también se generan momentos de risa y complicidad, especialmente cuando los objetos son poco comunes o confusos al tacto.

Asumiendo lo anterior, nos parece acertada la definición de Ardila (2003), quien, en un aspecto más integrador, la define como “el estado de satisfacción general derivado de la realización de las potencialidades de la persona; incluye aspectos subjetivos de bienestar físico, psicológico y social, y aspectos objetivos como el bienestar material, las relaciones armónicas con los ambientes físico, social y comunitario, y la salud objetivamente percibida” (p. 161-164).

Las actividades resultan muy enriquecedoras para los adultos mayores, ya que combinan estimulación sensorial, cognitiva y social, y no solo ayudan a mantener activas sus habilidades mentales, sino que también fortalecen los lazos con sus familiares y amigos, generando momentos de alegría, recuerdos compartidos y bienestar emocional, ya que los adultos mayores expresan sentirse valorados, escuchados y acompañados, lo que impacta positivamente en su calidad de vida.

Seguimos con el cuarto plan de clases en el cual hay actividades que se orientan a trabajar el equilibrio, la coordinación, la movilidad y la conciencia corporal en adultos mayores. Además de mejorar la condición física, fomentan la confianza en los movimientos cotidianos, previniendo caídas y promoviendo la autonomía.

Muchos adultos mayores mencionan que este tipo de ejercicios les resulta útil para mejorar su estabilidad, especialmente al subir escaleras o al levantarse de la cama, algunos reconocen que al principio sienten debilidad o inseguridad, pero con la repetición notan un progreso evidente, lo

cual los motiva, también destacan lo importante que es tener un apoyo cercano como la silla, ya que les da seguridad para realizar el movimiento correctamente.

La actividad física tiene un impacto muy positivo en el fomento de la calidad de vida del adulto mayor, ya que por medio de esta se mejoran aspectos como la salud física y la movilidad, fortaleciendo músculos y huesos, especialmente con ejercicios de resistencia, ayudando a la pérdida de masa muscular y ósea, lo que por ende reduce el riesgo de caídas y fracturas, ayudando a su flexibilidad, equilibrio y coordinación, disminuyendo también el riesgo de enfermedades crónicas, estrés y ansiedad, liberando endorfinas, hormonas que producen sensaciones de bienestar y satisfacción, mejorando el estado de ánimo y la depresión.

Quinto plan de clases, la actividad consistió en realizar un recorrido por todas las zonas verdes del Centro de Protección Yacuanquer, donde los adultos mayores pudieron disfrutar de la belleza natural del lugar mientras realizaban pequeñas actividades físicas en cada zona, el recorrido fue diseñado para combinar ejercicio ligero, estimulación cognitiva y una experiencia sensorial agradable en un entorno natural, durante el trayecto, en cada área del centro se realizaron diferentes actividades que involucraron movimientos suaves, y dinámicas grupales.

Una experiencia enriquecedora para los adultos mayores, tanto a nivel físico como emocional, les permitió disfrutar de la naturaleza, mantenerse activos y participar en actividades grupales que favorecieron la interacción social, la conexión con el entorno natural y el sentido de logro que experimentaron durante la actividad tuvieron un impacto positivo en su bienestar general, dejándoles una sensación de satisfacción y vitalidad, la actividad no solo promovió la salud física, sino que también fortaleció el ánimo y las relaciones sociales dentro del grupo.

Continuamos con el sexto plan de clases, la actividad consiste en un juego de concentración y atención en el que se forma un grupo de al menos cinco personas, y una de ellas se designa como Simón, el jugador que asume el rol de Simón dará instrucciones al grupo usando la frase “Simón dice” antes de cada acción. Por ejemplo, “Simón dice brazo derecho arriba” o “Simón dice manos a la cadera”. Los participantes deben seguir la instrucción únicamente si se les dice “Simón dice” al inicio, el desafío del juego es que si Simón no utiliza la frase "Simón dice" antes de una acción, cualquier jugador que realice dicha acción quedará fuera del juego. Esto exige que los adultos mayores se concentren y presten mucha atención a las indicaciones, ya que deben estar alerta para no cometer errores.

El juego también se convierte en una fuente de entretenimiento, las risas son inevitables cuando alguien olvida que Simón no dijo "Simón dice", o cuando hay una pequeña confusión en las instrucciones, los adultos mayores mencionan que disfrutan mucho de la interacción social que el juego genera, lo que les hace sentir más conectados con los demás, este sentido de camaradería fomenta un ambiente relajado y divertido, creando una experiencia alegre.

Algunos de los participantes expresan una sensación de logro cuando logran mantenerse en el juego por más tiempo, el hecho de recordar escuchar con atención y seguir las instrucciones correctamente les da un sentido de satisfacción personal, este tipo de actividad también refuerza la autoestima, ya que los adultos mayores sienten que están desarrollando habilidades cognitivas y físicas mientras se divierten.

Sin duda, el deterioro cognitivo, el cual según Franco y Criado (2002), es toda alteración de las capacidades mentales superiores (la memoria, juicio, razonamiento abstracto, concentración, atención, praxias), es un tema de gran importancia, que comporta implícitamente una serie de limitaciones en referencia a la autonomía y calidad de vida de los ancianos afectados.

Estas actividades ofrecen a los adultos mayores una manera entretenida de mejorar su concentración, agilidad mental y socialización, les permite ejercitar su atención de una manera divertida, mientras disfrutan de la compañía de otros participantes además, el componente de juego y diversión contribuye al bienestar emocional, creando momentos de risa y camaradería que refuerzan su sentido de comunidad, sin duda, es una actividad que no solo favorece su salud cognitiva y física, sino que también genera un ambiente positivo y estimulante.

El sexto plan de clase tiene como finalidad, la actividad comienza con una introducción de movimientos básicos que incluyen elevación de rodillas y elevación de talones, todos al ritmo de la música, durante la actividad, los adultos mayores se enfocan en mantener la técnica correcta durante los 20 segundos de trabajo, seguidos de un descanso breve para recuperar energías y continuar con el siguiente ejercicio.

El hecho de realizar la actividad en grupo genera un ambiente de apoyo y motivación, los adultos mayores se dan ánimos mutuamente durante las series de ejercicios, creando un sentido de camaradería y pertenencia, la actividad en grupo les permite compartir risas, sentirse acompañados y disfrutar de una experiencia colectiva, lo cual mejora su bienestar emocional.

Berjano (2002), menciona que todas aquellas acciones dirigidas a preservar la salud en el adulto mayor deben estar dirigidas al mantenimiento de la autonomía personal, aspecto que proporcionaría una mayor satisfacción en personas de edad avanzada.

Proseguimos a describir el octavo plan de clases el cual consiste en tres actividades las cuales son, la primera es mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se levanta la otra, doblando la rodilla, con el objetivo de mejorar el equilibrio y la estabilidad, se realiza en parejas, luego en tríos, grupos de 4 y hasta con todo el grupo, aumentando gradualmente la complejidad. La segunda es realizar rumba aeróbica, tanto de manera individual como en grupo, además, se incorpora una variante en la que se entregan globos a los participantes, y deben bailar con el globo en la cabeza, en el tronco o en el hombro según las indicaciones. Y la tercera es que el grupo se divide en dos equipos y se organiza de tal manera que todos los participantes estén alineados. Se les entrega una cuerda larga, y el objetivo es pasar pitillos a través de la cuerda en el menor tiempo posible y llevarlos hasta el otro extremo.

Los adultos mayores disfrutan de esta actividad porque les ayuda a mejorar su equilibrio y concentración, al principio, algunos se sienten inseguros al intentar mantener el equilibrio sin apoyo, pero a medida que avanzan, ganan confianza y sienten que sus músculos y articulaciones se fortalecen, al cambiar de actividad en este caso la rumba aeróbica les permite moverse al ritmo de la música, lo que no solo mejora su condición física, sino que también les brinda una oportunidad de expresión y diversión, bailar les da una sensación de libertad y alegría, especialmente cuando se realiza en grupo, la variante con los globos es particularmente divertida, ya que fomenta la coordinación, la risa y el trabajo en equipo.

López, et al. (2002), argumentan que no existe en estos momentos mejor fórmula que el entrenamiento cognitivo, ya que éste proporciona una ayuda para afrontar el deterioro multifuncional y entrena las capacidades que se encuentran preservadas o menos afectadas.

Estas actividades ofrecen a los adultos mayores una excelente oportunidad para trabajar en su equilibrio, coordinación, agilidad y bienestar general mientras disfrutan de una experiencia social y lúdica, las dinámicas en pareja, en grupos pequeños y grandes fomentan la interacción, fortaleciendo los lazos entre los participantes al mismo tiempo, cada actividad proporciona beneficios físicos y emocionales, ya que refuerzan la confianza, la movilidad y la sensación de

bienestar, los adultos mayores disfrutan de estos momentos de ejercicio y diversión, que no solo mejoran su salud, sino también su ánimo y calidad de vida.

El noveno plan de clases continua con actividades donde los adultos mayores se relacionan con su entorno, la sesión inicia con unos ejercicios guiados por los docentes, los cuales son para activar su cuerpo, con sentadilla con silla para más facilidad, levantamiento de brazos, levantamiento de piernas, extensión de brazos con peso, rotación de cadera y ejercicio de flexibilidad con bandas, para dar paso ya a las actividades centradas en las relaciones personales, y el desarrollo de las actividades, se inicia con un actividad de juego donde los adultos mayores se divertirán y relacionaran con sus compañeros y demás integrantes, el juego consta de dividirse en parejas donde uno debe observar un objeto de un color o alimento y el otro debe intentar adivinar que es, mientras se van dando pistas, esto con el objetivo de relacionarse de manera adecuada y respetuosa con los demás por medio del juego.

El juego es una herramienta de mucha ayuda para los adultos mayores y el entorno en el que están, ya que este ayuda a la relación de manera efectiva, a la salud física y mental, a socializar y mantenerse activo en cuanto a la actividad diaria, mantener su identidad y un propósito.

“Según Johan Huizinga, un historiador y filósofo holandés, el juego es una actividad fundamental para el desarrollo humano y la socialización. En su libro "Homo Ludens" (1938), Huizinga argumenta que el juego es una forma de interacción social que permite a las personas crear y mantener relaciones con otros”

El décimo plan de clase tiene como finalidad rescatar los juegos tradicionales y ejercitar la memoria del adulto mayor además de relacionarlos con una alimentación adecuada, esto se hace mediante música de danzón, ritmos tradicionales que muchos conocen, el cha cha cha, mambo y son, donde los adultos mayores, deben bailar cinco minutos un popurrí de canciones, al combinar el ritmo se les asigna un nombre y un alimento, a la orden del docente deberá solo este grupo designado realizara la secuencia de baile que se realizó al inicio de la actividad, esto como base para una buena información sobre su alimentación, ayudando además a la memoria de estos mismos por medio de la diversión y la música.

Los ritmos tradicionales, la ejercitación de la memoria y la alimentación son tres aspectos fundamentales que pueden influir en la salud y el bienestar de los adultos mayores. Al incorporar estos aspectos en la vida diaria, los adultos mayores pueden mejorar la salud física y mental, reducir

el riesgo de enfermedades y mejorar su diario vivir, y al mismo tiempo divertirse de forma sana y activa.

Según Levitin (2006), neurocientífico y psicólogo canadiense, los ritmos tradicionales, la ejercitación de la memoria y la alimentación son tres aspectos fundamentales del bienestar. En su libro “This Is Your Brain on Music”, el autor argumenta que la música y los ritmos tradicionales pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar de los adultos mayores, ya que activan áreas del cerebro asociadas con la memoria, la emoción y la cognición.

El undécimo plan de clase está enfocado en orientar sobre los beneficios de los alimentos y como clasificarlos según los nutrientes que se benefician para su salud, por medio de esta actividad los adultos mayores descubrirán que alimentos son buenos para ellos y cuáles son los dañinos, y ayudar a entender que una buena alimentación es base para mantener una buena calidad de vida, la actividad consta de separar alimentos sobre los que ellos están ya orientados cuales son buenos y cuales son malos en cuestión de nutrientes, al lograr separar las frutas y las verduras, el primero en lograrlo será el ganador de la actividad.

La orientación en los alimentos y nutrientes es fundamental para los adultos mayores, ya que puede ayudar a mejorar su salud y bienestar en general, a consumir una dieta equilibrada y nutritiva, lo que puede mejorar su salud física y a mantener la energía y la vitalidad. Al seguir los consejos y recomendaciones proporcionados, los adultos mayores pueden tomar decisiones informadas sobre su dieta y mantenerse informados sobre que alimentos tienen los mejores nutrientes para ellos.

Según Nestle (2007), experta en nutrición y profesora de la Universidad de Nueva York, la orientación sobre los alimentos y nutrientes puede ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas sobre su dieta y mantener una alimentación equilibrada y nutritiva. En su libro “Food Politics”, la autora enfatiza la importancia de priorizar alimentos reales, evitar los ultraprocesados, comer con moderación, incluir nutrientes esenciales, fomentar una alimentación consciente y social, y ser críticos frente a la influencia de la industria alimentaria.

El decimosegundo plan de clase consiste en la alimentación que llevan estos adultos mayores, dar información y orientar sobre las comidas que ingieren diariamente al igual que el anterior plan de clase, tiene como fin mejorar la alimentación y la información que tienen de esta misma, esto lo hacemos por medio de actividades de juego, donde ellos prueban la comida y

adivinan que alimento, también en un juego de cadena donde se pasarán un alimento y tendrán que clasificarlo y decidir en conjunto que tipo de alimento es este, ayudando a si a fomentar el cuidado de la memoria, la comunicación y la información sobre la alimentación adecuada para ellos.

La alimentación no solo cumple una función nutricional, sino también social, emocional y preventiva. Por esto una dieta equilibrada retrasar el deterioro físico y cognitivo, además, comer bien mejora su estado de ánimo, la energía, la interacción social y la disposición con la que realizan las actividades, promover buenos hábitos alimentarios en los adultos mayores es una forma concreta de fomentar su calidad de vida, fortalecer su salud y mantener su dignidad e independencia.

El decimotercer plan de clase se enfoca en la interacción y la conducta social de los integrantes del centro de protección esto lo hacemos por medio de actividades donde todos los adultos mayores deben participar en conjunto, esta vez se hace por medio del baile, el desarrollar nuestra actividad central; la actividad consiste cantar y avanzar hacia el lado indicado por el docente y al parar gritaremos una fruta y le daremos un respectivo movimiento a esta fruta, a si promovemos la memoria, la interacción, la movilidad, la actividad física y la diversión por medio del juego.

La música y el canto son herramientas que podemos utilizar para fomentar la conducta social y la interacción en los adultos mayores. Estas actividades no solo estimulan la memoria y las emociones, sino que también crean espacios de encuentro, comunicación y expresión, cantar en grupo o participar en actividades musicales ayuda a promover el diálogo, la cooperación y el vínculo afectivo entre los participantes, combatiendo la soledad y el aislamiento. Además, favorecen la autoestima y refuerzan la identidad personal.

Según Sacks (2024), en su obra "Musicophilia", destaca el poder de la música para activar recuerdos, emociones y conexiones sociales, especialmente en personas mayores. Según él, "la música tiene la capacidad de "despertar" zonas del cerebro que permanecen activas incluso en condiciones de deterioro cognitivo, como el Alzheimer".

El decimocuarto plan de clase está enfocado en fortalecer y mantener la capacidad motriz y cognitiva, con ayuda de actividades pedagógicas especialmente desarrolladas para ellos, estas actividades consisten en movimiento suaves que no tengan complejidad, ejercicios de equilibrio y de memoria, actividades de rumba aeróbica que ayuda a mantener la movilidad de articulaciones,

así como también la actividad física moderada y trabajos grupales que consisten en trabajo en equipo.

Las actividades pedagógicas, son aquellas que estimulan el aprendizaje, la creatividad y la participación activa, estas actividades, como juegos didácticos, ejercicios de memoria, dinámicas grupales y movimientos dirigidos, estimulan la capacidad cognitiva, promueven la coordinación y mejoran la agilidad mental.

En el caso de los adultos mayores, las actividades pedagógicas, como juegos de memoria, ejercicios motores dirigidos, escritura creativa o dinámicas de resolución de problemas, permiten estimular la mente y el cuerpo de forma integrada, y estas acciones favorecen la plasticidad cerebral, la coordinación motriz y la capacidad de adaptación.

El decimoquinto plan de clases al igual que el anterior está enfocado en fortalecer y mantener la capacidad motriz y cognitiva del adulto mayor por medio de actividades sencillas, primero preparando un acercamiento a la práctica con estiramiento y movimiento de articulaciones después pasando ya a ejercicios como sentadillas, elevaciones de rodilla, y talones, pero guiados por un ritmo o música, actividades de Tabata desarrolladas y adecuadas especialmente para ellos, con ejercicios de veinte segundos, con diez de descansó, hasta completar ocho series, sin exigirles y a su ritmo.

Este tipo de entrenamiento puede ajustarse con movimientos seguros y controlados, trabajando la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la agilidad, capacidades que tienden a deteriorarse con la edad., el Tabata adaptado promueve autonomía, energía, confianza y motivación, claves para una vejez activa y saludable. Además, su componente dinámico y grupal puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y reforzar la interacción social.

Según Tabata (2019) en años recientes, adaptaciones del protocolo Tabata han demostrado ser eficaces también en poblaciones mayores, siempre que se ajusten a sus capacidades y necesidades. en el contexto del adulto mayor, el Tabata adaptado (con ejercicios suaves, controlados y con pausas adecuadas) estimula la función motriz al trabajar equilibrio, fuerza y coordinación. A la vez, el seguimiento de rutinas estructuradas y dinámicas rítmicas activas funciones cognitivas como la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones.

El decimosexto y último plan de clase está enfocado en fomentar el estado físico de los adultos mayores, por medio de actividades de baja intensidad, pero de movimientos y actividad

física moderada por medio de ejercicios aeróbicos y step, ejercicios al ritmo de la música, movimientos dirigidos, e interacción con el entorno, creando coreografías y fortaleciendo la memoria, al estar concentrados en la coreografía que es dirigida.

Las actividades como de aeróbic y el step, adaptadas a las capacidades del adulto mayor, son excelentes estrategias para mejorar el estado físico de manera segura, divertida y efectiva. Al combinar la música, coordinación y movimientos repetitivos que estimulan el sistema cardiovascular, fortalecen músculos y articulaciones, y mejoran la resistencia.

Según la clínica Mayo (2023) en su informe sobre la actividad física en adultos mayores, resalta que “el ejercicio aeróbico, como el step y el aeróbic, no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también juega un papel clave en el fortalecimiento de los músculos y el sistema óseo, áreas que suelen debilitarse con el envejecimiento”. Según el autor las actividades de bajo impacto, como estas, ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis.

10.3. Análisis de las actividades implementadas.

La elaboración de una colcha de retazos con adultos mayores representa una actividad integral que abarca aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, contribuyendo significativamente a la mejora de su calidad de vida, pues esta labor no solo estimula la destreza y coordinación manual, sino que también promueve la creatividad y la expresión personal, generando un sentido de logro y satisfacción al ver culminada la obra.

Además, participar en proyectos colectivos como este fortalece los lazos interpersonales, fomenta la socialización y reduce el riesgo de aislamiento, aspectos fundamentales para el bienestar emocional de las personas mayores, de esta manera, la creación conjunta de una colcha de retazos se presenta como una herramienta terapéutica que potencia múltiples dimensiones del bienestar en la tercera edad.

Se aplicó la colcha de retazos la cual consiste en abordar al grupo de investigación realizando unas preguntas, dichas preguntas se basaron en su alimentación, actividad física, habilidades sociales-comunicación y habilidades interpersonales, lo cual estos elementos fueron la estructura base para dar respuesta al problema de investigación.

Es por ello que se realizó actividades enfocadas en mejorar la calidad de vida en los adultos mayores y dichas actividades se fundamentaron en cuanto a la categorización, se realizaron actividades sobre la alimentación, la actividad física, las habilidades sociales-comunicación y las habilidades intrapersonales y sobre ello se inicia el análisis de dichas actividades, y como fue el impacto de estas actividades en referencia a estos elementos mencionados, lo cual da respuesta a problemas encontrados los cuales fueron la poca actividad física, sobre la poca relación social e interpersonal que tenían y la parte nutricional.

Las primeras actividades se enfocaron en cuanto a labores manuales como pintar, colorear, recortar y lo que se pretendía era que culminaran algunos elementos como son dibujos, construcción de figuras lo que conlleva a la producción de la creatividad, su expresión corporal y la relación con la demás.

Durante las primeras sesiones del proyecto, se propusieron ejercicios simples y accesibles enfocados en despertar la imaginación y las capacidades motrices de los participantes, una de las actividades más significativas fue la pintura libre sobre lienzo en cartulina, a través del uso de temperas, los adultos mayores pudieron representar recuerdos, emociones, y paisajes que evocaban su juventud o momentos especiales de su vida, el simple acto de escoger un color, mezclarlo y aplicarlo sobre el papel les permitió conectarse con sus emociones y estimular su creatividad, muchas veces relegada por el paso de tiempo.

Finalmente, la construcción de figuras en plastilina resulto ser una actividad inesperadamente terapéutica, algunos adultos mayores modelaron objetos cotidianos, animales, alimentos, símbolos que tenían significado especial, la manipulación de la plastilina ayudo a relajar tensiones musculares mientras que el proceso creativo ofrecía una sensación de logro.

Teniendo en cuenta las actividades de alimentación se realizaron actividades enfocadas a mejorar la expresión corporal, mediante actividades musicalizadas se pretendió enfatizar en cómo pueden clasificar los alimentos “buenos” de los “malos”, como se implementó, mediante rondas las cuales ayudaron a clasificar los alimentos saludables y no saludables debido a las características de ellos y por conocimientos previos de cada uno.

En la etapa de la adultez mayor, la alimentación cumple un papel fundamental para mantener estable su salud, en este punto las actividades lúdico recreativas se establecen como una estrategia clave para promover una educación alimentaria amena, el impacto de las actividades en

los adultos mayores fue significativa logrando contribuir en la participación de su alimentación, generando que los adultos mayores estuvieran en un ambiente participativo y alegre, las rondas fueron una herramienta central, con temáticas relacionadas con la alimentación, en las que mencionan frutas, verduras, y alimentos nutritivos, reforzando la importancia de incluirlos en la dieta diaria.

En contraste cuando se nombran alimentos poco saludables, el grupo realiza un gesto de rechazo o una pausa en la canción, lo que ayudo a diferenciar de forma clara y divertida los alimentos buenos de los que deben evitarse,

Muchos adultos mayores compartieron recuerdos de su infancia relacionadas con las rondas, lo que genero un ambiente de nostalgia positiva y motivación, además se promovió el movimiento corporal a través de pasos simples, palmas y desplazamientos suaves adaptados a sus capacidades físicas. Para facilitar el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables, las actividades practicadas enfocadas en la clasificación y reconocimiento de alimentos “buenos” y “malos” han demostrado ser una estrategia afectiva para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores.

La alimentación en la adultez mayor constituye un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud es por ello que, autores como Morales y Ochoa (2012), señalan que una dieta equilibrada, rica en nutrientes y baja en ultra procesados, es determinante para conservar la vitalidad en esta etapa de la vida.

Ahora bien, la promoción de hábitos alimenticios no debe limitarse únicamente a la transmisión de información, sino que puede enriquecerse a través de estrategias didácticas como las actividades lúdico-recreativas, es por ello que el autor en mención explica que, Zambrano (2025) “la recreación comunitaria fortalece la cohesión social y promueve un mayor sentido de pertenencia, aspectos esenciales para la prevención del aislamiento”. (p. 70)

En este sentido la combinación de una adecuada alimentación y la implementación de actividades lúdico-recreativas se presenta como una estrategia integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer-Nariño, el movimiento y la buena nutrición son elementos esenciales para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.

El impacto fue visible en diferentes niveles, en lo físico, porque los adultos mayores realizaron movimientos que favorecen la movilidad y el equilibrio, en lo cognitivo, porque relacionaron letras y gestos con alimentos específicos, ejercitando la memoria y la atención, en lo

emocional, porque el ambiente de alegría fortaleció su autoestima y redujo la sensación de soledad y en lo social porque la ronda generó unión, trabajo en grupo y un fuerte sentido de pertenencia.

Por otra parte, se habla de actividad física, cuando hablamos de actividades físicas identificamos que hay adultos mayores que son más activos unos que otros debido a que en la realización de las actividades se notó en su ejercicio corporal, sus habilidades motrices para coordinar movimientos con ritmo, para hacer ejercicios de estiramiento unos tenían mejor elongación que otros, por lo cual dichas actividades lúdico recreativas se enfocaron para mejorar el equilibrio, las posturas, evitar las caídas, ya que se encuentran en un déficit sobre el cuidado físico de los adultos mayores.

El plan de actividades que se llevó a cabo en cuanto a las actividades lúdico-recreativas con el propósito de mejorar la calidad de vida y promover hábitos saludables a través de la actividad física para los adultos mayores fueron, implementar dinámicas sencillas como rondas, juegos de coordinación, ejercicios de movilidad articular actividades grupales que, además de estimular el cuerpo fortalecieron la memoria la concentración y la interacción social.

Su impacto emocional de estas actividades es igualmente significativo, los adultos mayores encuentran en la recreación un espacio para expresarse, compartir y sentirse útiles, la alegría que genera los juegos y la integración con otros ayuda a reducir sentimientos de soledad, sin embargo al inicio algunos mostraban resistencia, desconfianza o incluso desinterés por participar, el peso de los años y las rutinas sedentarias habían creado la idea de que ya no eran capaces de realizar actividades físicas ni de compartir en un entorno dinámico.

Pero a medida que se integraban juegos de coordinación, rondas, y dinámicas grupales, poco a poco surgió la risa, el entusiasmo y la energía que creían perdidos iban saliendo, observar cómo personas que al inicio permanecían en silencio o apartadas comenzaron a interactuar a compartir historias y a sentirse parte del grupo.

La experiencia profunda radica en el impacto emocional que estas actividades generaron muchos adultos mayores expresaron sentirse nuevamente “útiles” y “escuchados”, al mismo tiempo que recordaban vivencias de su infancia y juventud a través de los juegos, la actividad física más allá del movimiento corporal se convirtió en medio para recuperar la confianza en sí mismos y reforzar la autoestima, este cambio se notó no solo en la expresión de sus rostros sino también en la manera en que se relacionaban entre ellos.

Rico (2014). El autor en mención señala que, “las actividades recreativas generan un efecto positivo en el estado de ánimo y en la percepción de bienestar, al mismo tiempo que fortalecen los vínculos sociales”, p.

La Organización Mundial de la Salud (2007) Al implementar juegos tradicionales, rondas, dinámicas de memoria y ejercicios físicos adaptados, se observa como los adultos mayores pueden recuperar la motivación y el entusiasmo, ya que en muchos casos pasaron de la apatía inicial a sonreír, compartir recuerdos con el grupo, el proceso confirmó que la recreación no solo favorece la movilidad y la salud física, sino que combate el aislamiento tal y como lo propone, “el envejecimiento activo implica garantizar oportunidades de salud, participación y seguridad, principios que se reflejaron en cada actividad realizada”.

Continuamos con actividades enfocadas en las habilidades sociales-comunicación, se realizaron actividades en las cuales se buscaba fortalecimiento del trabajo en equipo, mejorar sus relaciones sociales, y sobre todo hacer más amena su estadía en el centro de protección, participar en actividades grupales, son aspectos fundamentales que ayudan a prevenir el aislamiento, la depresión y el deterioro cognitivo, es por ello que fomentar espacios donde los adultos mayores puedan reforzar sus habilidades sociales es clave para lograr un envejecimiento activo y con mayor bienestar emocional.

Antes de participar en las actividades, muchos adultos mayores solían manifestar sentimientos de soledad, apatía, o desmotivación, sus rutinas eran en gran parte monótonas y con pocas oportunidades de socializar, lo que en algunos casos generaba retraimiento y una disminución en su autoestima, algunos expresaban que no tenían con quien conversar o que sentían que ya no eran útiles en la sociedad.

Después de integrarse a las actividades lúdico-recreativas, se evidenció un cambio positivo en sus actitudes y emociones, los adultos mayores, comenzaron a relacionarse con mayor confianza, a compartir recuerdos, a sonreír con más frecuencia y a disfrutar del trabajo en grupo, se fortalecieron sus habilidades sociales al interactuar con nuevos compañeros, escuchar y ser escuchados, lo que les permitió recuperar un sentimiento de pertenencia y valoración.

El impacto fue notorio, pasaron de la pasividad y el aislamiento a la participación activa, la alegría y la construcción de vínculos significativos, en este proceso no solo mejoraron su calidad de vida sino convivencia y la importancia de mantenerse socialmente activos.

Es por ello que se reflejan algunos comentarios que sustentan este impacto por ejemplo, algunos de los adultos mayores dieron su perspectiva de como fue el trabajo con ellos tal y como se puede apreciar en el siguiente comentario, “cuando el estudiante empezó a invitarnos a participar en juegos, rondas y actividades en grupo, mis días cambiaron, me daba pena, pero poco a poco me anime a compartir mis historias y a escuchar las de los demás”, es un testimonio que refleja el compromiso y la valentía de los adultos mayores al querer participar dejando de lado su miedo al comunicarse con sus compañeros, es por ello que el autor Havighurst (1961), señala que, “el envejecimiento exitoso depende de la capacidad del adulto mayor para mantenerse activo y vinculado a relaciones sociales significativas”. (p. 8-13)

En este sentido, se puede afirmar que programas recreativos guiados por personas capacitadas son un puente que conecta a los adultos mayores con nuevas oportunidades de aprendizaje y socialización, de este modo la recreación no solo transforma sus rutinas, sino que también enriquece su calidad de vida generando un impacto profundo y duradero tanto en su bienestar individual como en la construcción de comunidad más inclusivas.

La recreación les ha devuelto la posibilidad de crear lazos de amistad, fortalecer su confianza y reconocer que aún tiene mucho que aportar, gracias a estos encuentros los adultos mayores viven con mayor alegría y vitalidad, sintiéndose parte activa de la comunidad y reafirmando que la vejez puede ser una etapa llena de dignidad, compañía y esperanza.

Finalizamos con las habilidades interpersonales, en este punto realizamos actividades que fortalezcan su vínculo afectivo, muchos de los adultos pueden experimentar soledad o pérdida de vínculos sociales, es por eso que las actividades lúdico-recreativas son una herramienta clave que permiten comunicarse, compartir experiencias y crear lazos de amistad a través la recreación los adultos mayores no solo se mantienen activos, sino que también mejoran su calidad de vida.

Los conflictos más comunes fueron que algunos adultos mayores se les dificultaba gestionar sus emociones, la tristeza, el enojo o la frustración acumulada por la pérdida de autonomía o el alejamiento de su familia, y que puede manifestarse como lo fueron las discusiones, el rechazo a la convivencia o el aislamiento voluntario, sin embargo, la baja autoestima fue el principal conflicto, algunos adultos mayores se sentían desvalorizados, aun cuando conservan ciertas capacidades, esta falta de confianza en mismo hizo que hubiera tensión con otros adultos mayores los cuales quería mantenerse activos creando un ambiente más grupal y de compañerismo.

Las actividades lúdico-recreativas desempeñaron un papel fundamental en la vida de todos los adultos mayores, más allá del entretenimiento estas actividades tienen un profundo impacto emocional, social y cognitivo, generando cambios positivos que mejoran su calidad de vida significativamente, a nivel social, las actividades fomentaron la interacción, la cooperación y la comunicación entre los adultos mayores, lo cual permitió combatir con el aislamiento y posterior a ello su fortalecimiento de vínculos afectivos entre ellos mismos.

Por otro lado, las actividades lúdico-recreativas también tienen un impacto cognitivo positivo, los juegos de memoria, dinámicas de resolución de problemas, los talleres creativos estimularon y reforzaron las funciones cognitivas y ayudan a mantener agilidad mental, estas prácticas pueden incluso retrasar el avance de enfermedades neurológicas.

Es por ello que se refuerza la idea de implementar programas que integran, juegos, creativa y participación comunitaria como lo expresa el autor en mención, Castro y Ruiz (2003) “la creación debe entenderse como una estrategia integral que favorece la calidad de vida de vida, la interacción social y la expresión emocional de los adultos mayores”. (p. 27).

El impacto de la recreación, entendida desde la pedagogía, se convierte en un espacio para el desarrollo integral del adulto mayor, en el que se estimulan no solo las capacidades cognitivas y físicas, sino también las socias afectivas, en este sentido el rol del educador es clave pues guía el proceso para que cada actividad tenga un propósito formativo y contribuya a resignificar la vejez como etapa de aprendizaje y crecimiento.

Ahora si bien las actividades lúdico-recreativas son una herramienta pedagógica esencial en el trabajo con los adultos mayores puesto que desde un enfoque educativo estas experiencias actúan como medios de formación continua, en los que se transmiten valores, se refuerzan habilidades interpersonales y se fomenta la participación activa en la comunidad.

En definitiva, las actividades permiten transformar la vejez en una etapa activa, participativa y significativa, en la que la enseñanza y el aprendizaje mutuo se convierte en el eje central para el desarrollo humano.

El envejecimiento es una etapa de la vida que plantea diversos retos físicos, emocionales y sociales, sin embargo, lejos de concebirse como un periodo de pérdida y limitaciones, puede convertirse en una oportunidad de crecimiento participación y desarrollo personal, en este contexto las actividades lúdico-recreativas han adquirido una relevancia especial, pues se configuran como

una herramienta que no solo entretiene, sino que también fortalece habilidades sociales, cognitivas y emocionales en los adultos mayores.

El impacto de estas actividades es visible en varios aspectos, en primer lugar, permiten reducir el aislamiento social, un problema común en la vejez, los espacios de juego dialogo y recreación fomentan la interacción entre pares, la creación de vínculos afectivos y la construcción de sentido de permanencia y desde este modo los adultos mayores logran sentirse valorados, escuchados y parte activa de la comunidad lo que traduce un mayor bienestar.

Así mismo desde una perspectiva educativa estas actividades tienen un valor formativo pues promueven el aprendizaje, y el adulto mayor no solo recibe, sino que también enseña, compartiendo experiencias de vida, la Organización Mundial de la Salud (2002), señala que, “el envejecimiento activo busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad d vida a medida que las personas envejecen” (p. 12); y refuerza la necesidad de diseñar dinámicas recreativas como medio de participación e integración.

En este sentido autores clásicos y contemporáneos coinciden en que la recreación y las actividades lúdico-recreativas impactan positivamente a estos centros de protección, al favorecer la interacción, la autoestima y el bienestar emocional, de esta forma se transforma en una herramienta educativa y social indispensable para promover un envejecimiento digno y lleno de sentido.

11. Conclusiones

Las actividades lúdico recreativas constituyen una estrategia integral que aporta beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales a los adultos mayores, si hablamos del físico, promueve la movilidad la fuerza el equilibrio, reduciendo factores de riesgo asociados al sedentarismo y alas caídas, a nivel cognitivo, estimulan la memoria la atención y la capacidad de resolución mediante ejercicios significativos y contextualizados emocionalmente generan placer bienestar y sensación de utilidad que fortalecen la autoestima y disminuyen la vulnerabilidad ante la soledad y la depresión y socialmente, crean redes para apoyar el sentido de pertenencia de la vejez.

Más allá de efectos aislados, su valor más profundo radica en recuperar la agencia y la dignidad del adulto mayor, el juego les permite ser sujetos activos portadores de experiencias y memoria, cuando las actividades son culturalmente pertinentes, participativas y adaptadas a las capacidades individuales se convierten en herramientas de prevención, por lo tanto fomentar, diseñar y sostener programas lúdico recreativos debe ser una prioridad en políticas y prácticas comunitarias y educativas, su implementación responsable transforma la vejez en una etapa más plena autónomas y con mayor calidad de vida.

Los objetivos han sido plasmados en las sesiones realizadas, el aportar con actividades para mejorar su actividad física, plasmar un plan de actividades que ayudé y guíe el aprendizaje de los adultos mayores, fue de gran ayuda para indicar cuál es el siguiente paso a seguir que se debe mejorar que se debe reforzar, son aspectos importantes que hay que tenerlos en claro y presentes. Para el autor, Arizondo (2002), la práctica de ejercicios físicos correctamente prescritos de una manera sistemática y controlada junto con una adecuada alimentación permite mejorar y mantener un cuerpo sano, es tanto así que se están creando fundaciones que prestan el servicio de rumba aeróbica para adultos mayores con el fin de fortalecer el cuerpo, la salud es lo primordial en cuanto a mejorar la calidad de vida se refiere y es por eso que cada vez hay más ayuda y apoyo para nuestros adultos mayores.

Desde una perspectiva emocional, la lúdica recreativa desempeña un papel crucial en la mejora de la salud mental, el participar en juegos y actividades recreativas estimula la mente, mejora la memoria y la capacidad cognitiva, y puede retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como es el Alzheimer u otras demencias, además, estas actividades ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, problemas que a menudo afectan a los adultos mayores,

y con el simple acto de reír y disfrutar de un juego en compañía puede tener efectos terapéuticos significativos, liberando endorfinas y promoviendo un estado de ánimo positivo.

Tal y como señalan Havighurst (1961). Y Erikson (1950), “la vejez no debe asumirse como un periodo de decadencia, sino como una etapa en la que las personas pueden alcanzar integridad y plenitud, siempre que cuenten con espacios que promueven la interacción y el aprendizaje”. Lo que muestra que la recreación no se limita solo a la infancia, sino que son prácticas esenciales para mantener la vitalidad, la expresión emocional y la socialización a lo largo de toda la vida, en este sentido, el optar por el envejecimiento activo se basa en participación social, la seguridad y el acceso a actividades recreativas que impulsen su salud integral.

Además, la lúdica recreativa ofrece un espacio donde los adultos mayores pueden expresarse libremente, explorar nuevas habilidades y redescubrir viejas pasiones. Esta autoexpresión y creatividad contribuyen al sentido de propósito y realización personal, aspectos fundamentales para una vida satisfactoria y plena, en conclusión, la promoción de la calidad de vida en el adulto mayor a través de la lúdica recreativa es una estrategia multifacética que aborda las dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales del bienestar, al incorporar actividades recreativas en la vida diaria de los adultos mayores, no solo se mejora su salud y longevidad, sino que también se enriquece su experiencia de vida, permitiéndoles envejecer con dignidad, alegría y vitalidad.

El aspecto social de la lúdica recreativa no puede subestimarse, las actividades recreativas fomentan la interacción social, creando oportunidades para que los adultos mayores se relacionen con otros, construyan nuevas amistades y mantengan las ya existentes, esta interacción social es vital para combatir el aislamiento y la soledad, que son problemas frecuentes en la vejez, al participar en grupos y comunidades de juego, los adultos mayores pueden encontrar apoyo emocional, compartir experiencias y sentirse parte de una comunidad, lo que fortalece su sentido de pertenencia y autoestima.

La lúdica recreativa, por tanto, se elige una herramienta esencial en la promoción de un envejecimiento activo y saludable, beneficiando tanto a los individuos como a la sociedad en su conjunto, los integrantes del centro de protección muestran un avance significativo en cuanto a su bienestar se refiere.

Las actividades lúdico-recreativas se establecen como unas estrategias de alto impacto educativo y social con los adultos mayores pues trasciende la simple idea de pasar el tiempo y se convierte en un recurso formativo, terapéutico y de integración social, a lo largo de este análisis se ha podido evidenciar que la recreación estimula las habilidades interpersonales, fomenta la comunicación, fortalecen los vínculos afectivos y mejor su salud física, lo que contribuye a contrarrestar uno de los principales retos de la vejez.

Es importante seguir fortaleciendo estos espacios recreativos, no solo como complemento al cuidado físico, sino como una estrategia educativa, terapéutica y social que reconoce el valor, la historia y la capacidad de los adultos mayores para seguir aprendiendo, disfrutando y viviendo con plenitud, el compromiso del centro de protección es seguir con esta serie de actividades y garantizar que cada residente siga encontrando en ella no solo distracción, sino también sentido, compañía y calidad de vida.

Las actividades lúdico-recreativas son una oportunidad poderosa para acompañar el proceso de envejecimiento con respeto, calidez y humanidad, en el centro de protección Yacuanquer-Nariño, fortalecer y profesional estas prácticas no solo mejorará la calidad de vida de los residentes, sino que también permitirá construir una comunidad más consistente de los derechos y necesidades de las personas mayores.

Estas actividades permitieron romper con el aislamiento social, promover el sentido pertenencia y rescatar la riqueza de la memoria colectiva, al tiempo que se fortalecieron vínculos entre los propios adultos mayores, como aporte significativo, se destaca que el componente lúdico no solo entretiene, sino que también actúa como un medio pedagógico y terapéutico, capaz de generar transformaciones personales y sociales duradera en esta población.

Por lo tanto, se recomienda seguir promoviendo este tipo de espacios dentro de programas comunitarios y de salud, reconociendo que el juego y la recreación no tiene edad, y que su valor va mucho más allá del entretenimiento y se transforma en una manera de vivir más amenamente.

12. Recomendaciones

La práctica de actividades lúdicas y recreativas en adultos mayores es fundamental y tiene una gran incidencia en sus vidas, para promover su calidad de vida, así como su bienestar integral, ya que por medio de estas actividades, ayudamos al fomento de esta misma, ayudando significativamente con su movilidad y coordinación, por medio de estos ejercicios lúdicos y recreativos, ayuda a la prevención de enfermedades, con actividad física moderada, mantienen su autonomía contribuyendo así a conservar habilidades motoras necesarias para su diario vivir, por medio de estas mismas, se reduce el estrés y la ansiedad ya que estas actividades generan relajación y estimulan el estado de ánimo, ayudando también a la prevención del deterioro cognitivo, estimulando el cerebro, ayudando a mantener la concentración y prevenir enfermedades crónicas.

Las actividades lúdico-recreativas planteadas ayudan al fomento de la interacción social, por medio de actividades grupales, disminuyendo así, el aislamiento y la soledad, aumentando las relaciones significativas, expresando su creatividad y emociones, permitiendo así mismos explorar nuevos espacios y nuevas relaciones, promoviendo la felicidad y el bienestar, al despertar emociones positivas ayudando a vivir con mayor alegría y teniendo relaciones amenas.

Los centros de protección para personas adultas mayores tienen una labor fundamental en la sociedad: garantizar una vida digna, segura y plena a quienes han entregado años de experiencia, trabajo y amor a sus familias y comunidades, en este sentido, es indispensable que las políticas y prácticas implementadas dentro de estos centros promuevan activamente el bienestar integral de cada residente.

Las actividades lúdico recreativas y de estimulación cognitiva que incluyan talleres, juegos, música, arte y actividades interactivas, estos espacios promueven la socialización, previenen el deterioro cognitivo y mejoran el estado de ánimo.

Una alimentación balanceada y actividad física adaptada, el garantizar una dieta adecuada a las necesidades nutricionales de cada residente, así como rutinas de ejercicios suaves, bajo supervisión, que favorezcan la movilidad y prevengan enfermedades crónicas.

El fortalecimiento de los vínculos afectivos y sociales. Es muy importante promover el contacto regular con familiares, voluntarios y la comunidad en general, la interacción social es clave para reducir el aislamiento, uno de los principales factores de riesgo para la depresión en esta etapa de la vida.

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que, bien acompañada, puede ser vivida con plenitud, dignidad y sentido, en el centro de protección de adultos mayores de Yacuanquer-Nariño, las actividades lúdico-recreativas han emergido como una herramienta poderosa para fomentar el bienestar integral de los residentes, no solo desde la perspectiva del entretenimiento, sino también como un medio para estimular habilidades emocionales, físicas, cognitivas y sociales, sin embargo, para que estas actividades sean realmente transformadas, es necesario establecer una serie de recomendaciones que permitan consolidar su impacto de forma estructurada, sistemática y significativa.

Es fundamental reconocer la recreación como un derecho y no como un lujo, las actividades lúdico-recreativas deben de ser parte del plan de atención integral de los adultos mayores, al mismo nivel que la alimentación, la atención médica o el acompañamiento psicológico, en este sentido se recomienda que el centro de protección incluya un componente recreativo fijo dentro de su programa institucional.

Se sugiere trabajar bajo un enfoque interdisciplinario, las actividades no deben recaer exclusivamente en personal recreativo o voluntario, sino ser apoyadas por psicólogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales y personal de enfermería, de modo que se garantice una planificación acorde a las capacidades, intereses y condiciones de salud de los residentes.

Así mismo, es importante fomentar la participación activa de los adultos mayores en la planificación de las actividades, escuchar opiniones, deseos y sugerencias no solo empodera, sino que aumenta la afectividad de las dinámicas, al adaptar a sus intereses reales.

El centro debe implementar un calendario estructurado con actividades de tipo físico, (gimnasia suave, caminatas), cognitivo, (juegos mentales, lectura), artístico, (pintura, música, danza) y afectivo (dinámicas grupales, espacios de expresión emocional). Esta diversidad asegura un impacto integral en el bienestar de los adultos mayores.

Se recomienda realizar una valoración previa de las actividades físicas y cognitivas de cada residente, para adaptar las actividades y evitar riesgos o frustraciones, por ejemplo, aquellos con movilidad reducida, que pueden participar en actividades manuales o sensoriales desde su lugar.

También se debe capacitar al personal en recreación gerontológica, es decir el personal encargado de estas dinámicas debe contar con formación específica en envejecimiento y recreación

para adultos mayores, comprendiendo no solo el tipo de actividades, sino la forma adecuada de motivar, acompañar y contener emocionalmente a los participantes.

Se debe fomentar la inclusión de actividades intergeneracionales y comunitarias, ya que la vinculación de niños, jóvenes o miembros de la comunidad local en algunas actividades lúdicas pueden fortalecer los vínculos afectivos, disminuir el aislamiento social y promover el respeto intergeneracional.

Es importante evaluar periódicamente el impacto de las actividades recreativas, ya que se recomienda establecer mecanismos de evaluación, ya sea mediante observación directa, encuestas o entrevistas, para medir el impacto emocional, físico y social de las actividades y ajustar continuamente la programación.

También crear espacios significativos, no solo tiempos libres sino ir más allá, se debe crear experiencias con sentido, celebrar fechas especiales, revivir tradiciones culturales, rescatar historia de vida, esto otorga valor simbólico a cada actividad lúdica-recreativa y refuerza la identidad de los adultos mayores, implementar estas recomendaciones es apostar por una vejez activa y profundamente humana.

El bienestar integral de los adultos mayores no puede limitarse solo a la atención física o médica, es necesario atender también sus necesidades emocionales, sociales e incluso espirituales en un entorno que respete su dignidad, se reconozca sus capacidades, las actividades lúdico-recreativas en este contexto son claves para fomentar el envejecimiento activo y saludable.

En el centro de protección Yacuanquer-Nariño se ha avanzado significativamente en la implementación de estas actividades, sin embargo los cambios sociales, culturales y tecnológicos, así como la diversidad de experiencias y condiciones entre los residentes, exigen que estas dinámicas se fortalecen y se adapten de manera constante, por ello se busca enriquecer los espacios recreativos desde una mirada integral, innovadora y contextualizada.

La creación de espacios lúdicos al aire libre, aprovechando los recursos naturales y el clima del municipio, la recreación en contacto con la naturaleza no solo favorece el movimiento físico, sino que mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y genera un ambiente más tranquilo y revitalizante.

Por lo tanto, es fundamental continuar promoviendo estrategias que integren el entorno natural, la participación activa de los adultos mayores y la innovación en dichas actividades, apostar

por una recreación significativa y adaptada a sus realidades es clave para construir una vejez digna, activa y así, en el centro de protección Yacuanquer-Nariño podrá seguir siendo un lugar donde el envejecimiento se viva con alegría y conexión con la vida comunitaria que lo rodea.

Referencias bibliográficas

- Chiquillo, F. (2021, abril). *Actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida*. Fundación Universitaria Los Libertadores. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/chiquillo_fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Fernández, R. (2019). *Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/426/1/tesis%20de%20grado.pdf>
- Ferrer, L. I. (2021). *La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica*. Revista Cubana de Medicina General Integral. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400120&script=sci_arttext
- Lara, B. A. (2019). *Resultados de un programa de estimulación lingüística y cognitiva dirigido a adultos mayores y su impacto en la calidad de vida*. Revista Colombiana de Medicina. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112019000100075&script=sci_arttext
- Coral Arce, M. C., & Enríquez, S. (2020). *Relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar de Nariño*. Revista Biumar, 10. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/revistabiumar/article/view/2325>
- Marín, [Nombre completo]. (2019). *Estrategias lúdicas de estimulación cognitiva para promover el envejecimiento activo Arequipa - 2018*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f1bb55eb-4ed1-47fa-b650-479e7bff30d7/content>
- Guerrero, M. C.-C. (2015, enero). *Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud*. Revista de Salud Pública. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072015000100011&script=sci_arttext
- Nolasco, J. H. (2020). *Nivel de calidad de vida del adulto mayor del centro gerontológico de Tetepango Hidalgo, pre y post intervenciones lúdicas*. Revista Xikua, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/5148/6856>
- Ade Sur. (s.f.). *Minga de pensamientos en resistencia social y comunitaria: Todas somos minga en resistencia comunitaria*. Bogotá, Colombia.

- Burbano, L. (2018). *Grupo de investigación interdisciplinario pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS): Línea estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio*. Universidad CESMAG.
- Cebotarev, E. (2003). *El enfoque crítico: una revisión de su historia, naturaleza y algunas aplicaciones*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(1), 5–20.
- Elizondo, [Nombre completo]. (2011). *Las razones para utilizar las bitácoras en estos nuevos modelos curriculares en la educación médica se derivan de las siguientes consideraciones*. *Revista de Educación Médica*, [volumen y número si aplica], 130.
- Gómez, G. (2010). *Investigación–acción: una metodología del docente para el docente*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Risler, J., & Ares, P. (2013). *La cual consiste en la invitación a los transeúntes a la intervención, participación, reflexión y señalización crítica de una temática específica*. [Consulta: 5 de octubre de 2020].
- Rodríguez, J. (2003). *Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa*. [pág. 5].
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013). Calidad de vida. En M. A. Verdugo & R. L. Schalock (Coords.), *Discapacidad e inclusión: Manual para la docencia* (pp. 443–461).
- Puig-Obet, M. (2009). *Cuidados y calidad de vida en Villa Franca del Penedés: Los mayores de 75 y más años atendidos por el servicio de atención domiciliaria y sus cuidadores familiares* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/43013?mode=full>
- Gómez, M., & Sabeh, E. B. (2000). *Calidad de vida: evolución del concepto y su influencia en la práctica*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca. <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>
- Rodríguez, N., & García, M. (2005). *La noción de calidad de vida desde diversas perspectivas*. *Revista de Investigación*, (57), 49–68.
- Rede Ramones, E. M. R. (2019). *Camino salutogénico: estilos de vida saludable*. *Revista Digital de Postgrado*, 8(1), e159–e159.

- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018). *El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas*. *Revista Científica Olimpia*, 15(50), 108–118.
- Aguilar Vela, L. G., Cáceres Salazar, A. S., & Nano Lazo, V. (2018). *La relación entre los criterios socialmente responsables y la decisión de compra de los consumidores autoidentificados como socialmente responsables, segmentados por los estilos de vida propuestos por Arellano. Estudio de los consumidores de agua mineral embotellada en Lima Metropolitana*. [Datos editoriales faltantes].
- Bastías Arriagada, E. M., & Stieповich Bertoni, J. (2014). *Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos*. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93–101.
- Vargas, G., & Bastías, C. (2006). *Alimentación saludable*. Universidad del Bío-Bío. Redalyc.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202–218.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. OMS.
- López, M. (2001). *Texto base de actividad física*. Maletín Educativo de Salud. Gobierno de Mendoza.
- Devís, J. (2000). ¿Qué es la actividad física, la salud y el bienestar? y La condición física. En *Actividad física, deporte y salud* (pp. 7–13, 20–30). Barcelona: INDE.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1974). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. San Luis Obispo, California: Impact.
- Combs, T. P., & Slaby, D. A. (1978). *Social skills training with children*. En B. Lahey & A. Kazdin (Eds.), *Advances in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum Press.
- Feito, L. (2007, abril 12). *Las neuronas espejo*. *Tendencias21*. http://www.tendencias21.net/las-neuronas-espejonosayudanacomprender-lasintenciones-de-los-otros_a1498.html
- Amaral, M. P., Maia Pinto, F. J., & Medeiros, C. R. (2015). *Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia*. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), 17–38.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *Anales de Psicología*, 29(3), 1041–1042.

- Betancourth, S., Zambrano, C., Cevallos, A., Benavides, V., & Villota, N. (2017). *Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. Psicoespacios*, 11(18), 133–148.
- Pereira, J., & Espada, J. (2017, junio 1). *Habilidades sociales: definición y delimitación del concepto*. Instituto Salamanca. <https://instsal.me/ldl4q>
- Abellán, A. (1999a). *La ayuda formal (1)*. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 9, 114–117.
- Abellán, A. (1999b). *¿Por qué los mayores no utilizan la ayuda formal (y 2)?* *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 9, 183–187.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). *Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model*. *Journal of Gerontology*, 42(5), 519–527.
- Antonucci, T. C., & Jackson, J. S. (1990). Apoyo social, eficacia interpersonal y salud. En L. L. Carstensen & B. A. Edelstein (Eds.), *Intervención psicológica y social*. Barcelona: Martínez Roca. (Original publicado en 1987).
- Atchley, R. C., & Miller, S. J. (1980). *The people and their families*. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 337–369.
- Baltes, P., & Mayer, K. (Eds.). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Belsky, J. K. (1996). *Psicología del envejecimiento*. Barcelona: Masson.
- Biegel, D. E., Shore, B. K., & Gordon, E. (1984). *Building support networks for the elderly: Theory and practice*. London: Sage.
- Bowling, A., Farquhar, M., & Browne, P. (1991). *Use of services in old age: Data from three surveys of elderly people*. *Social Science and Medicine*, 33(6), 698–700.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cantor, M. (1979). *Neighbours and friends: An overlooked resource in the informal support system*. *Research on Aging*, 1(4), 434–463.
- Albert, S. (1977). *Temporal comparison theory*. *Psychological Review*, 84, 485–503.
- Allison, P., Locker, D., & Feine, J. (1997). *Quality of life: A dynamic construct*. *Social Science and Medicine*, 45, 221–230.

Anexos

MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: Centro de protección – Yacuanquer – Nariño

No. de Participantes: Total 22

Técnicas Aplicadas: Observación participante, Diario de campo

ANEXO 2

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
ACTIVIDAD FISICA	<p>A.F</p> <p>Una vez finalizada la oración se da paso a realizar el calentamiento muy motivacional donde los adultos mayores realizan ejercicios de movilidad articular con desplazamiento, realizan movimientos donde llevan su cabeza de un lado a otro, continúan con una leve rotación de cintura, levantamos brazos hacia adelante, hacia arriba de su cabeza, y finalizan con una dinámica la cual es “simón dice”</p> <p>A.F</p> <p>“¿qué actividades vamos a realizar?”</p> <p>A.F</p> <p>Uno de los investigadores es el que organiza y da las indicaciones a realizar y el otro investigador es el que está pendiente y en constante acercamiento con los adultos mayores si se les dificulta algún ejercicio realizarlo, son los dos investigadores los que están pendientes para que todos realicen los ejercicios, posterior a ello se realizan dos actividades las cuales hemos denominado, “Activo mi cerebro” y Yo tengo un tic tic.</p>

	<p>AF.</p> <p>La primera actividad muy divertida, primero deberán ubicarse en círculo de tal manera que se logre tener una visión de todos los participantes, luego un investigador será el encargado de explicar la actividad, cada integrante deber realizar tres aplausos y señalar una parte de su cuerpo, ejemplo, uno, dos, tres aplausos toco mi cabeza, rodilla, hombro, entre muchos más y así sucesivamente, la dificultad está en que deberán memorizar que parte señalaron todos mis compañeros,</p> <p>A.F</p> <p>¿" Profe expliqué de nuevo no entendí" ?; "se respondió", si por supuesto deberán memorizar un movimiento que realiza cada participante, pero antes deberán aplaudir tres veces, listo iniciemos"</p> <p>A.F</p> <p>"Recuerden memorizar todos los movimientos, ustedes lo pueden lograr"</p> <p>A.F</p> <p>"Si profe, pero está difícil, habemos muchas personas no podemos de todos"</p> <p>A.F</p> <p>La actividad fue entendida con ayuda de personas que están al cuidado de los adultos mayores, se logra realizar de la mejor manera la primera actividad, y causa una liberación de reprimiendo a la cotidianidad la cual están acostumbrados.</p> <p>A.F</p> <p>Continuamos con la última actividad la cual consiste en repetir una canción "yo tengo un tic" la cual consiste en decir yo tengo un tic con la mano derecha, yo tengo un toc y movemos la mano izquierda, he llamado al doctor y continuamos indicando la parte</p>
--	---

ALIMENTACION	<p>del cuerpo que moveremos, esta actividad es memoria a corto plazo puesto que la canción va acoplada con movimientos que realicen los adultos mayores,</p> <p>A.F</p> <p>Esta actividad se realizó a base de que los adultos mayores sugirieron actividades que tengan que ver con canto, es por ello que se realizan estas actividades.</p> <p>A.F</p> <p>En las actividades se puede observar como hay un cambio de actitud, se demuestra alegría por parte de los adultos, motivación a la hora de ejecutar las actividades algo que en las primeras sesiones no se había podido lograr por falta de personal que esté capacitado para realizar estas actividades</p>
	<p>Al.</p> <p>En cuanto a la alimentación, queremos agregar una serie de recomendaciones a través de sugerencias que incentiven a los adultos mayores a dar importancia a su salud y que su alimentación no se vea afectada.</p> <p>Al.</p> <p>La actividad, “el baile de las frutas” es de gran importancia para iniciar y dar a reconocer que tan importante es la alimentación para ellos estando en el centro de protección.</p> <p>Al.</p> <p>“Nosotros comemos bien acá”, a lo que se respondió que, “ustedes deben de conocer la importancia no solo de alimentarse día a día sino de llevar una dieta correspondiente a mejorar su salud física antes y después de realizar actividades físicas y no causar inconvenientes”:</p> <p>Al.</p> <p>Cada adulto mayor debía resaltar una fruta que más le llamaba la atención y por lo cual también le encantara, coincidieron bastante en algunas frutas otras resaltaron que las verduras que más les llamaba la atención eran la zanahoria, la espinaca, la lechuga, entre muchas otras.</p>

	<p>Al.</p> <p>Los adultos mayores en este caso la mayoría oscilan entre los 65 hasta los 90 años y es importante plantear con ellos como se pueden alimentar para permanecer sanos en salud y sin ningún tipo de inconvenientes en cuanto a una enfermedad padezcan, y es por ello que se trabaja en la concientización y la importancia de una alimentación adecuada y sobre todo que beneficie su estadía en el centro de protección</p>
HABILIDADES SOCIALES	<p>H.S</p> <p>Es importante resaltar que la aceptación por parte de los adultos mayores al grupo de investigadores fue excelente desde el primer día, tanto el personal que esta al cuidado como las personas que van hacer visita de sus familiares y que son de gran aporte para poder desarrollar dicha investigación,</p> <p>H.S</p> <p>En cuanto a las habilidades sociales, se presenta una serie de distanciamiento como grupo en general puesto que se forman pequeños grupos que hacen actividades diferentes y lo que se trabaja con el grupo son actividades que fortalezcan la relación social en equipo</p> <p>H.S</p> <p>Hacer posible una relación social más fuerte, todo va en concordancia con las otras subcategorías puesto que, si ellos fortalecen su actividad física, una buena alimentación, habrá un grupo más unido.</p> <p>H.S</p> <p>El desarrollo de una serie de actividades físicas para mejorar su calidad de vida hará que la convivencia sea más amena como grupo puesto que convivirán más juntos, no se distanciaran, tratando de que el grupo crea que es una familia y que los que lo integran no son simplemente unos desconocidos.</p>

<p>HABILIDADES INTRAPERSONALES</p>	<p>H.I.</p> <p>Las habilidades intrapersonales fue un factor negativo en cuanto a relacionarse en un entorno social, muchos de los adultos mayores tenían problemas al hablar o con demostrar sus emociones.</p> <p>H.I.</p> <p>Al desarrollo de ejercicios se logra evidenciar un factor que llama mucho la atención en el cual se aíslan y les cuesta integrarse al grupo de trabajo así que una posibilidad fueron los juegos tradicionales.</p> <p>H.I.</p> <p>El realizar actividades que influya y que tengan un acercamiento con otras personas en cada sesión fue de gran ayuda para que los adultos mayores logran desprenderse de ese aislamiento que los tenían alejados de relacionarse con el grupo.</p> <p>H.I.</p> <p>En estas actividades, identificar e integrar sus sentimientos o emociones y que poco a poco puedan dejar sus dificultades en cuanto a su comportamiento de alejamiento, genero positivismo, puesto que se encuentra un grupo mejorado, algunos adultos aun prefieren estar solos pero en cuanto a lo general se puede observar un avance si hablamos de habilidades intrapersonales.</p>
--	---

CATEGORIAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN	NIVEL II2	NIVEL III 3	RASTREO4
------------	-----------------------------	-----------	-------------	----------

DEDUCTIVAS	Reportes Verbales1			
ACTIVIDAD FISICA	<p>AF: Realizamos dos actividades lúdicas recreativas que aportaran a estado físico y mental, una vez ya reunidos y siendo las 8.00 am disponemos de empezar con la bienvenida, continuamos con una oración, y luego dividimos al grupo, de tal manera que cada investigador tenga más espacio y mayor facilidad de realizar las actividades planeadas. Finalizada la oración se da paso a realizar el calentamiento muy motivacional donde los adultos mayores realizan ejercicios de movilidad articular con desplazamiento, uno de los investigadores es el que organiza y da las indicaciones y el otro investigador es el que está pendiente y en constante acercamiento con los adultos mayores si se les dificulta algún ejercicio son los dos investigadores los que están pendientes para que todos realicen los ejercicios, hay un acompañamiento igual de las personas que están a cargo de ellos y observan y hacen recomendaciones para que los adultos mayores no tengan complicaciones con alguna fatiga o algún tipo de dolor provocado por los ejercicios, posterior a ello se realizan dos actividades las cuales hemos denominado, "Activo mi cerebro". El objetivo de la clase es que los adultos mayores recuperen o fortalezcan poco a poco la memoria, y es por ello que realizamos ejercicios que tengan que ver con la memoria a largo y corto plazo. La primera actividad es muy divertida, primero deberán estar ubicados en círculo de tal manera que se logre tener una visión de todos los</p>	<p>Salud: 4 Ejercicio: 4 Actividades: 6 Relación: 2 Integración: 3</p>	<p>Según las necesidades específicas de cada persona, su edad, dificultades motrices, emociones, se ha elaborado un plan de actividades para mejorar la calidad de vida en cuanto a las directrices y recomendaciones y necesidades de los adultos mayores.</p>	<p>(Alessandro Seppilli1971) define salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".</p> <p>El ejercicio la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. (Christenson, 1985)</p> <p>Actividad Física: Desde una perspectiva</p>

	<p>participantes, luego un investigador será el encargado de explicar la actividad, seguidamente esta la explicación la cual es, cada integrante deber realizar tres aplausos y señalar una parte de su cuerpo, ejemplo, uno, dos, tres aplausos toco mi cabeza, rodilla, hombro, entre muchos más y así sucesivamente, la dificultad está en que deberán memorizar que parte señalaron todos mis compañeros, la actividad termina cuando el ultimo participante del circulo complete y señale todos los lugares del cuerpo que hayan realizado los anteriores compañeros. Continuamos con la última actividad la cual consiste en repetir una canción "yo tengo u tic" la cual consiste en decir yo tengo un tic con la mano derecha, yo tengo un toc y movemos la mano izquierda, he llamado al doctor y continuamos indicando la parte del cuerpo que moveremos, esta actividad es memoria a corto plazo puesto que la canción va acoplada con movimientos que realicen los adultos mayores , esta actividad se realizó a base de que los adultos mayores sugirieron actividades que tengan que ver con canto, es por ello que se realizan estas actividades, a través de ellas se logra observar como hay un cambio de actitud, se demuestra alegría por parte de los adultos, motivación a la hora de ejecutar las actividades algo que en las primeras sesiones no se había podido lograr. Por último, la última fase de esta sesión se realizó una charla participativa de los adultos mayores con los investigadores, en donde apuntamos los errores o fallos que posiblemente se hayan cometido, cuáles son las actividades que pueden que les haya gustado o que les gustaría realizar de actividades en una</p>			<p>fisiológica, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético. (Caspersen, Powell 1985)</p> <p>Relación: "un comportamiento de muchos individuos cuyo sentido está definido recíprocamente y que por esa reciprocidad se orienta" (Weber, 2001)</p>
--	--	--	--	--

	<p>próxima intervención, al finalizar hacemos una despedida con todos los integrantes del centro de protección Yacuanquer, un agradecimiento a Dios y finalizamos con un fuerte abrazo grupal con todos los adultos mayores. Esta serie de actividades fueron de gran impulso para que haya más comunicación e interacción entre los mismos adultos mayores, y realizarlas serán de gran ayuda para fortalecer esas relaciones sociales que están apagadas, pasa lo mismo con la actividad física y que por medio de estos ejercicios lúdicos recreativos se puede generar en ellos una actividad de liberación en cuanto las actividades que normalmente realizan.</p>			
ALIMENTACION	<p>AL. En cuanto a la alimentación, queremos agregar una serie de recomendaciones a través de actividades que incentiven a los adultos mayores a dar importancia a su salud y que su alimentación no se vea afectada, una de las actividades que se plantearon fueron el baile de las frutas el cual cada adulto mayor debía resaltar una fruta que más le llamaba la atención y por lo cual también le encantara, coincidieron bastante en algunas frutas otras resaltaron que las verduras que más les llamaba la atención eran la zanahoria, la espinaca, la lechuga, entre muchas otras lo cual permite que cuando se realice una serie de actividades que pueden ser como una bailo terapia, o caminatas y así obtener una alimentación balanceada pueda ser alta en calidad, para los adultos mayores en este caso la mayoría oscilan entre los 65 hasta los 90 años y es importante plantear con ellos como se pueden alimentar para</p>			

	permanecer sanos en salud y sin ningún tipo de inconvenientes en cuanto a una enfermedad padezcan, y es por ello que se trabaja en la concientización y la importancia de una alimentación adecuada y sobre todo que beneficie su estadía en el centro de protección			
HABILIDADES SOCIALES	HS. Es importante resaltar que la aceptación por parte de los adultos mayores al grupo de investigadores fue excelente para poder desarrollar dicha investigación, en cuanto a las habilidades sociales, se presenta una serie de distanciamiento como grupo en general puesto que se forman pequeños grupos que hacen actividades diferentes y lo que se trabaja con el grupo son actividades que fortalezcan la relación social en equipo y hacer posible una relación social más fuerte, todo va en concordancia con las otras subcategorías puesto que si hay una buena alimentación, un grupo más unido y que desarrollen una serie de actividades físicas para mejorar su calidad de vida hará que la convivencia sea más amena como grupo			

HABILIDADES INTRAPERSONALES	HI. Las habilidades intrapersonales es un factor negativo en cuanto a relacionarse en un entorno social, muchos de los adultos mayores tienen problemas con demostrar sus emociones, con el desarrollo de ejercicios se logra evidenciar un factor que llama mucho la atención en el cual se aíslan y les cuesta integrarse al grupo de trabajo así que una posibilidad son los juegos tradicionales que es un factor que ayuda a recordar la niñez de los adultos y a través de			
-----------------------------	--	--	--	--

	estas actividades poder integrar sus sentimientos o emociones y que poco a poco puedan dejar sus dificultades con la integración social.			
--	--	--	--	--

 <div><p>UNIVERSIDAD CESMAG</p><p>HIT 886.109.387-7 1000 APO. 4000-01/2020</p></div>	<p>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN</p>	<p>CÓDIGO: INV-IC-FR-006</p>
		<p>VERSIÓN: 1</p>
		<p>FECHA: 13/04/2024</p>

El propósito de este documento es el de proveer una clara explicación de la investigación, así como del rol que usted va a desempeñar como participante.

El estudio está coordinado por Luis Antonio Eraso Caicedo identificado con C.C. 98.339.630 y Eliana María Trujillo Avilés con cédula 1.085.280.569.

Es importante resaltar que el objetivo de este estudio es: Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico y emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer-Nariño.

De igual manera, es importante aclarar que su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria, no tendrá ninguna remuneración económica y el resultado sólo será empleado con fines académicos. Por último, si tiene dudas sobre el estudio, el equipo de trabajo estará disponible para aclararlas personalmente o comunicándose al teléfono: 3154747021, correo: grupo.cooper@unicesmag.edu.co

De antemano, agradecemos su participación y colaboración.

Yo, Juan Esteban Cerón de la Cruz, identificado con C.C.1193413920, acepto mi participación en este estudio coordinado por Luis Antonio Eraso Caicedo y Eliana María Trujillo Avilés. En este sentido asumo que he sido informado(a) del propósito y del alcance del mismo; por otro lado, reconozco que la información que se obtenga es estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito distinto a los de esta investigación sin mi consentimiento.

Se firma a los 13 días del mes de marzo del 2024.


Acudiente

Firma del Participante

Cuadro de operacionalización de objetivos y técnicas de recolección de información

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA	HERRAMIENTAS	MOMENTOS DE INVESTIGACIÓN
Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico y emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación no participante Entrevista	Diario de campo Guía de preguntas	Inicial
Implementar un plan de actividades focalizadas al fomento de la calidad de vida de los integrantes del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación participante	Diario de campo	Inicial Intermedio
Analizar el impacto del plan de actividades en el fomento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección Yacuanquer-Nariño.	Observación Participante Grupo Focal	Diario de campo Guía de preguntas	Intermedio Final

Juan José Montánchez Benavides – Juan Esteban Cerón – Esteban Camilo Villota


RBO 26-02-2024

Integrantes Juan José Montánchez – Juan Esteban Cerón

Fomentó de la calidad de vida a través de actividades lúdicas recreativas con el centro de protección adulto mayor Yacuanquer-Nariño

Técnica- entrevista

Richards, et al (1992: es "una conversación dirigida entre el investigador y un individuo o grupo de individuos con el propósito de recolectar información".

Instrumento - Guía de preguntas

Esta entrevista va dirigida a el personal del centro de protección de Yacuanquer como también a sus integrantes las entrevistas realizadas se harán en dos formatos diferentes.

Objetivo general: fomentar la calidad de vida a través de actividades lúdica y recreativas con los integrantes del grupo adulto mayor centro de protección Yacuanquer.

Objetivo. Identificar las diferentes problemáticas a nivel físico emocional que presentan las personas del centro de protección Yacuanquer.

Aplicación

Cuestionario de preguntas integrantes del centro de protección Yacuanquer

- ¿Cómo ha sido su experiencia dentro del centro de protección de Yacuanquer?
- ¿Siente que el trato recibido por parte del personal es el adecuado?
- ¿Siente que su diario vivir ha mejorado favorablemente?
- ¿Qué actividades o pasatiempos actualmente realiza?
- ¿Puede contarnos brevemente que entiende por actividad lúdica?

Cuestionario de preguntas al personal del centro de protección Yacuanquer

- ¿Qué entiende por fomento de la calidad de vida?
- ¿El trato dado a los adultos mayores siente que es el adecuado?
- ¿Cómo ayuda usted al fomento de la calidad de vida en esta población?

Componente ético

En el presente tema de investigación es muy importante tener en cuenta la dignidad, el respeto y la inclusión de los adultos mayores en todas las etapas del estudio. Por ello la investigación realizada a personas debe hacerse y regirse bajo unos principios éticos, garantizar su bienestar y autonomía.

Es importantes tener en cuenta estos principios claves, obtener un conocimiento informado, proteger la privacidad y confidencialidad de los integrantes, garantizar la beneficencia y minimizar los riesgos, así como asegurar la igualdad y la justicia en el proceso de investigación. En nuestra investigación con adultos mayores, es fundamental su dignidad y privacidad. obtener un consentimiento informado adecuado, con el compromiso de garantizar la confidencialidad de la información, minimizar los riesgos y maximizar los beneficios para los adultos mayores. Además, es importante considerar la equidad en la selección de los participantes, la transparencia en la comunicación de los resultados y el respeto por la diversidad cultural y social de este grupo de población vulnerable.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</p>	<p>CÓDIGO: AAC-BL-FR-032</p> <p>VERSIÓN: 1</p> <p>FECHA: 09/JUN/2022</p>
---	---	---

San Juan de Pasto, 6 de noviembre de 2025

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Fomento de la calidad de vida a través de las actividades lúdico recreativas al grupo de Adulto Mayor del Centro de Protección del Municipio de Yacuanquer-Nariño presentado por el (los) autor(es) Juan José Montánchez Benavides, del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A): Andersson Kreisberger Ortiz

Número de documento: 1085295364

Programa académico: Licenciatura en Educación Física

Teléfono de contacto: 3173878839


Correo electrónico: akreisberger@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Juan José Montánchez Benavides	Documento de identidad: 1193266073
Correo electrónico: juanjomon1309@gmail.com	Número de contacto: 3218050984
Título del trabajo de grado: Fomento de la calidad de vida a través de las actividades lúdico-recreativas al grupo de Adulto Mayor del Centro de Protección del Municipio de Yacuanquer-Nariño	
Nombres y apellidos del asesor: Andersson Kreisberger Ortiz	Documento de identidad: 1085295364
Correo electrónico: akreisberger@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3173878839
Facultad y Programa Académico: Educación – Licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.

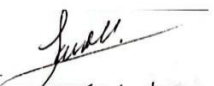
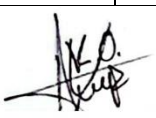
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 6 días del mes de noviembre del año 2025

	Firma del autor
Nombre del autor: Juan José Montánchez Benavides	Nombre del autor:
<div style="text-align: center;">  </div> Nombre del asesor: Andersson Kreisberger Ortiz	