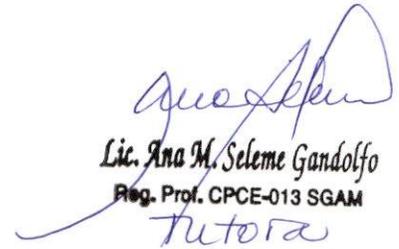


Tesis de grado; apróbo cada calificación de: T-3108
MARC APROBACIÓN CON DISTINCIÓN
consecuente a: 90 puntos
CS-EB-780

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN


Lic. Esp. Orlando V. Huanca Rodríguez
DIRECTOR
Carrera Ciencias de la Educación
U.M.S.A.
PRESIDENTE TRIBUNAL




Lic. Ana M. Seleme Gandolfo
Reg. Prof. CPCE-013 SGAM
Tutora



TESIS DE GRADO


LIC. ROSA BELARDO
TRIBUNAL.

182 h.

“La Expresión Corporal como tratamiento alternativo para mejorar la integridad biopsicosocial en los adultos mayores del Hogar de ancianos Rosaura Campos”

Para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación

Postulante : Williams David Saire Choque

Tutora : Lic. Ana Maria Seleme Gandolfo

La Paz – Bolivia

HUNT-3108
K-86712

2013

Tesis
3108

16 - XII - 2013

DEDICATORIA

A DIOS

Por su amor y fortaleza principalmente
en los momentos difíciles.

A MIS PADRES

Por su amor, cariño y ejemplo de vida.

A LOS/AS ADULTOS/AS MAYORES DEL CRC

Por brindarme ejemplo, enseñanza, vivencia y paciencia
en los momentos que se compartió con ellos/as.

AGRADECIMIENTOS

GRACIAS...

En primer lugar a mi tutora Lic. Ana Maria Seleme por su paciencia, conocimiento, orientación y apoyo constante.

A toda la comunidad del hogar de ancianos Rosaura Campos por la acogida y colaboración a la presente investigación.

Al Servicio Departamental de Gestión Social de la gobernación de La Paz, principalmente al departamento de Recursos Humanos por la apertura e interés institucional que se brindó a la presente investigación.

A los amigos de siempre, por su constante ánimo ayuda y primordialmente su amistad.

ÍNDICE

Pág.

	CAPÍTULO I. PROBLEMA	1
1.	JUSTIFICACIÓN	2
2.	DELIMITACIÓN DEL TEMA	3
3.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
3.1.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
3.2.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	5
3.2.1.	OBJETIVO GENERAL	5
3.2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
4.	PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS	5
4.1.	DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES	6
4.2.	OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	8

	CAPÍTULO II. MARCO INSTITUCIONAL	9
1.	ANTECEDENTES	10
2.	PERFIL DEL CENTRO ROSAURA CAMPOS	10
2.1.	OBJETIVO GENERAL	10
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
2.3.	VISIÓN	11
2.4.	MISIÓN	11
3.	ASPÉCTOS GENERALES	11
3.1.	INSTANCIAS DE REMISIÓN	12
3.2.	REQUISITOS DE ADMISIÓN	12
3.3.	DERECHOS ADQUIRIDOS AL MOMENTO DE LA INTERNACIÓN	12
3.4.	POBLACIÓN RESIDENTE	12
4.	MANUAL DE FUNCIONES DEL EQUIPO TÉCNICO Y PERSONAL DE APOYO	13
4.1.	GENERALIDADES	13
4.2.	FUNCIÓN ADMINISTRACIÓN	13
4.3.	FUNCIONES DEL EQUIPO TÉCNICO	14
4.4.	ÁREAS DE APOYO	17

	CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	18
1.	LOS ADULTOS MAYORES EN EL MUNDO	19
1.1.	El proceso de envejecimiento en la región	19
1.2.	La feminización del envejecimiento	20
1.3.	Las personas adultas mayores indígenas	21
2.	LOS DERECHOS HUMANOS DE LOS ADULTOS MAYORES	21

2.1.	Los derechos humanos en el marco jurídico internacional	22
2.2.	Normas relativas en las legislaciones de América Latina	24
3.	ESTADO DE SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN BOLIVIA	24
3.1.	CONTEXTO NACIONAL	24
3.1.1.	Situación demográfica de las Personas Adultas Mayores	24
3.1.2.	Contexto sociopolítico, económico y cultural	26
3.2.	NORMAS Y LEGISLACIONES BOLIVIANAS EN RELACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES	27
3.2.1.	La constitución política del estado plurinacional	27
3.2.2.	Medidas programáticas	28
3.3.	AVANCES EN POLÍTICAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR	29
3.3.1	Plan Nacional para el Adulto Mayor del año 2001	29
3.3.2.	Nuevo Plan Nacional de Envejecimiento 2010 - 2015	30
3.3.3.	Seguridad de ingresos para las personas adultas mayores	31
3.3.4	Educación	32
3.3.5.	Salud de las personas adultas mayores en Bolivia	32
4.	SALUD DEL ADULTO MAYOR	33
4.1.	FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO	33
4.2.	CAMBIOS BIOLÓGICOS	33
4.2.1.	Modificaciones celulares	33
4.2.2.	Envejecimiento en la piel	34
4.2.3.	Envejecimiento del cabello	34
4.2.4.	Envejecimiento de las uñas	34
4.2.5.	Envejecimiento óseo	34
4.2.6.	Manifestaciones de la vejez ósea.	34
4.2.7.	Envejecimiento muscular	35
4.2.8.	Envejecimiento articular	35
4.2.9.	Envejecimiento del sistema cardiocirculatorio	36
4.2.10.	Cambios en la función cardiovascular	36
4.2.10.1.	A nivel anatómico	36
4.2.10.2.	A nivel patológico	36
4.3.	ENVEJECIMIENTO DE LOS SISTEMAS Y APARATOS	37
4.3.1.	Envejecimiento del sistema respiratorio	37
4.3.2.	Envejecimiento del aparato digestivo	37
4.3.3.	Envejecimiento del sistema genito urinario	37
4.3.4.	Envejecimiento del Sistema Endocrino	38
4.3.5.	Envejecimiento del Sistema Nervioso y de los órganos exteroceptivos	38
4.4.	ORGANOS SENSORIALES	39
4.4.1.	Vista.	39
4.4.2.	Oído.	39
4.4.3.	Tacto	39
4.5.	CAMBIOS PSÍQUICOS	39
4.6.	CAMBIOS SOCIALES	40

4.6.1.	Cambio de rol en la comunidad	40
4.6.2.	Cambio de rol laboral	40
4.6.3.	Cambio de rol individual	40
4.7.	PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES	41
4.7.1.	DEMENCIA	41
4.7.2.	NEUMONÍA EN EL ADULTO MAYOR	42
4.7.3.	DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR	42
4.7.4.	DIABETES MELLITUS	43
4.7.5.	INSUFICIENCIA CARDIACA	44
4.7.6.	HIPERTENSIÓN ARTERIAL	44
4.7.7.	INFECCIÓN URINARIA	45
4.7.8.	ARTROSIS	45
4.7.9.	ULCERAS POR PRESIÓN	46
5.	LA EXPRESIÓN CORPORAL	46
5.1.	EL LENGUAJE CORPORAL.	49
5.1.1.	Función del lenguaje corporal	50
5.1.2.	El cuerpo y sus posibilidades expresivas	50
5.2.	CONFIGURACIÓN HISTÓRICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	50
5.3.	VERTIENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	51
5.4.	OBJETIVOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	53
5.5.	ASPECTOS ORGANIZATIVOS EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	54
5.6.	LA EXPRESIÓN CORPORAL COTIDIANA	55
5.7.	INDICADORES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	56
5.7.1.	La cinética	57
5.7.2.	La proxémica	57
5.8.	DELIMITACIÓN Y RELACIÓN CON LAS ARTES EXPRESIVAS	58
5.9.	BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	61
5.10.	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES	62
5.11.	CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	64
5.12.	EL ROL DEL EDUCADOR EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	65
5.13.	CUERPO EN MOVIMIENTO	65
5.13.1	Partes de un movimiento	66
5.13.2.	Tipos de movimiento	66
5.13.3.	Capacidades del cuerpo en movimiento	66
5.14.	PSICOMOTRICIDAD	68
5.15.	ELEMENTOS DE BASE DE LA PSICOMOTRICIDAD	68
6.	LA CREATIVIDAD	70
6.1.	Expresión y creatividad	71
6.2.	Bloqueos de la creatividad	71
6.3.	Indicadores de la creatividad	72

	CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	74
1.	TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	75
2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	75
3.	POBLACIÓN O UNIVERSO	75
4.	DATOS GENERALES DE LOS ADULTOS MAYORES	76
5.	INSTRUMENTOS	77
5.1.	Inventario de autoestima de Coopersmith	77
5.2.	Cuestionario de relaciones con los demás	77
5.3.	Coevaluación	78

	CAPÍTULO V. PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL	79
1.	INTRODUCCIÓN	80
2.	OBJETIVOS DEL PROGRAMA	80
3.	METODOLOGÍA Y ESTILO DE ENSEÑANZA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	81
4.	MODALIDADES DE APRENDIZAJE	82
4.1.	Partes de una sesión de expresión corporal	83
4.2.	Número de sesiones a trabajar	84
4.3.	Cantidad de participantes	84
4.4.	Ambiente	85
4.5.	Material de expresión y desarrollo de la persona	85
4.6.	Receso	86
4.7.	Tiempo	86
4.8.	Cronograma de actividades	87
4.9.	Otros aspectos a considerar	87
5.	SESIONES Y NÚMERO DE ENCUENTROS	88
6.	DÍAS Y HORARIOS DE TRABAJO	89
7.	ACTIVIDADES O SESIONES	91

	CAPÍTULO VI. VACIADO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	143
1.	TABULACIÓN DE DATOS	144
2.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	144
2.1.	RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS	144
2.2.	RESULTADOS DE LA COEVALUACIÓN	150
2.3.	LOGROS ALCANZADOS	157

	CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	159
1.	CONCLUSIONES GENERALES	160
2.	CONCLUSIONES CON RESPECTO A LAS SESIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL	161

3.	RECOMENDACIONES	166
3.1.	RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS	166
3.2.	RECOMENDACIONES A LA INSTITUCIÓN	166
3.3.	RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES (ADULTOS MAYORES)	168
3.4.	RECOMENDACIONES A LA COMUNIDAD PSICOPEDAGÓGICA	169

	BIBLIOGRAFÍA	170
	ANEXOS	173

CAPÍTULO I

PROBLEMA

CAPÍTULO I. PROBLEMA

1. JUSTIFICACIÓN

La situación de los adultos mayores en la actualidad genera muchos comentarios pero se evidencian pocas propuestas. Por ello, el propósito de la presente investigación es la de establecer el tipo de mediación que hace la Expresión corporal entre la educación y la salud.

En tal sentido, se busca revelar aportes relevantes para el trabajo y tratamiento específicos que permitan estructurar técnicas, estrategias y tareas aptas para recuperar en el cuerpo su múltiple dimensión: afectiva, cognitiva, relacional, artística y también reeducativa, rehabilitadora, resocializadora; aumentando de este modo la emoción, el sentimiento e imaginación en todos sus matices, enseñando a sentir la expresividad en los adultos mayores.

No obstante, la realidad de los adultos mayores es amplia, basta ver el análisis de la situación del Adulto Mayor realizada por el Ministerio de Salud y Deportes, en fecha 26 de agosto de 2011 en ocasión de celebrar el "Día de la dignidad de la persona adulta mayor", donde se manifiesta que estos son el grupo etario con mayor incidencia de pobreza y vulnerabilidad, además que son insuficientes los recursos humanos capacitados en la temática de "envejecimiento" y la inexistencia de programas en los contenidos académicos universitarios.

De igual manera, el informe del Defensor del Pueblo, Rolando Villena en ocasión del día mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato a personas mayores revela que el 69% de los adultos mayores vive en pobreza y abandono; 33,474 personas de la tercera edad están desamparadas. Además el informe añade que en el país el maltrato, el abuso y la negligencia hacia este grupo no es reconocido o es visto como problema, posiblemente porque la sociedad considera que en esta etapa de la vida la condición física y cognitiva declina, y por esta razón los adultos mayores deben descansar y/o dedicarse a tareas domésticas que involucran aislamiento.

Sin embargo, de plantearse investigaciones que mejoren de alguna manera la situación de este conjunto de la sociedad es entender, comprender su situación y es a la vez buscar su trascendencia. Por ello, la investigación y mediación de la expresión corporal en los adultos mayores es para mejorar la

integridad biopsicosocial, más concretamente es dejar aflojar y permitir que se desarrollen las capacidades que por distintos motivos han quedado postergados: aprender a relajarse, descubrir nuevos movimientos, romper estereotipos posturales, enseñar a sentir y cuidar el propio cuerpo, preservándolo de las tensiones cotidianas y transformándolas en presencia ágil, más placentera y recreativa.

En tal sentido, el aporte pedagógico de la presente investigación está constituido por un conjunto de actividades propuestas en torno a la expresión corporal, centradas en la exploración y el redescubrir del movimiento que se sustentan en corrientes psicomotrices como un importante soporte de trabajo didáctico, metodológico y práctico, con el fin de mejorar la integridad biopsicosocial de los adultos mayores.

Dichas actividades son un espacio físico donde las imprevisibles situaciones decurrentes de la expresión creativa puedan plantearse como interrogantes y/o como conflictos pedagógicos que incitan al aprendizaje; es un espacio de interacción de los protagonistas que desarrollan secuencias en las diversas áreas de expresión, que en definitiva son una prefiguración del saber, del saber hacer y del ser.

Por esta razón, la presente investigación posee relevancia social, porque vincula y hace parte de su intervención a los propios agentes. Posibilitándoles una alternativa que busca el “vivir bien”, en plenitud las etapas que les toca pasar, desechando las falsas concepciones que se interiorizan desde la sociedad a través de los años.

2. DELIMITACIÓN DEL TEMA

- **Delimitación Temática:** El presente trabajo está adscrito al área de Psicopedagogía.
- **Delimitación Sujeto:** En adultos mayores de 60 a 80 años de edad.
- **Delimitación Espacio:** En el hogar de ancianos Rosaura Campos del SEDEGES, dependiente de la Gobernación departamental, Provincia Murillo, ciudad de La Paz.
- **Delimitación del Tiempo:** En el segundo semestre de la gestión 2012.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El modelo de desarrollo que ha implementado nuestro país hasta ahora, ha incrementado los niveles de pobreza y precariedad de los adultos mayores, entre otras poblaciones olvidadas. Y de manera paralela en nuestra sociedad se nota la dejadez hacia ellos pues son objeto, en la cotidianidad, de muchos estereotipos y medias verdades.

Cuando una persona llega a la edad adulta mayor, comienza a enfrentarse con el tiempo a menores ingresos en comparación a lo que percibía anteriormente. Así mismo, se enfrentan a la penosa pérdida del conyugue y amigos; el mundo social se hace más reducido y hay la tendencia al retiro; por otra parte existe una inclinación a problemas crónicos de salud causados por conflictos metabólicos y el desvanecimiento de la fuerza física.

El envejecimiento es un proceso mal comprendido, porque se considera que durante este ciclo vital la evolución física y cognitiva está en retroceso o en declive. Por esta razón se piensa inoportuno tratamientos que pongan nuevamente en actividad las funciones física, fisiológica y cognitiva en este grupo de la sociedad.

De igual manera, la dejadez de los familiares, los valores cada vez más enfocados en lo material ha dado paso al abandono y olvido de los adultos mayores en los asilos.

Es así que este abandono en los asilos hace que las personas mayores queden internadas en instituciones gubernamentales, entre otras, como es el Hogar de ancianos Rosaura Campos, dependiente de la Gobernación Departamental bajo la administración del Servicio Departamental de Gestión Social SEDEGES, que posibilita a los internos cobijo, alimentación, así como cuidados básicos enfocados en su medicación.

Estos internos requieren urgentemente de propuestas educativas que les permitan hacer más llevadera esta etapa de la vida; porque se detectaron en ellos aspectos tales como baja autoestima, poca movilidad, aislamiento, falta de y/o poca expresividad, problemas de salud causados por la falta de afecto y abandono de sus familiares.

En fin, cuando se analizan los programas y políticas educativas vigentes en el país, se ve que se limitan a enfocarse en las poblaciones infanto-juveniles,

dando mínima importancia a los adultos mayores. En consecuencia gran parte de la ciudadanía no cree relevante considerar la importancia del trabajo en la integridad biopsicosocial de este conjunto de la sociedad, inhibiendo así su bienestar y participación en el ámbito expresivo, cultural y social.

3.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué modo influye el Programa de Expresión corporal en el desarrollo de la integridad biopsicosocial en los adultos mayores del hogar de ancianos Rosaura Campos?

3.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cómo incide la aplicación del Programa de Expresión Corporal en el desarrollo de la integridad biopsicosocial en los adultos mayores del hogar de ancianos Rosaura Campos.

3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Explorar la situación actual en la que se encuentran los adultos mayores.
- b. Identificar las dificultades que se avizoran al momento de la aplicación del Programa de Expresión Corporal.
- c. Aplicar el Programa de expresión corporal desde la perspectiva individual y/o grupal.
- d. Aplicar pruebas de evaluación para establecer la situación concluyente del grupo control y experimental al finalizar el programa.
- e. Detectar desde la perspectiva psicopedagógica los beneficios de la Expresión Corporal en los adultos mayores.

4. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

Una hipótesis es una tentativa de explicación mediante una suposición o conjetura verosímil a ser probada por los hechos. Constituye un hilo conductor de la investigación dado que orienta la recolección de datos.

Así mismo, verifica si el contenido conceptual y empírico es o no es ratificado por la realidad que se investiga. Por otra parte, ayuda a establecer variables y a estudiar las relaciones existentes entre ellas.

De esta manera la hipótesis que se plantea dice lo siguiente:

El programa de Expresión Corporal incide positivamente en el desarrollo de la integridad biopsicosocial en los adultos mayores del hogar de ancianos Rosaura Campos.

En este tipo de investigación la hipótesis es de relación causal que trata de explicar una relación de dependencia causal entre dos variables. *“El investigador tiene que poner siempre en la variable independiente (la causa) de la relación causal que investiga y después del entonces seguirá siempre la variable dependiente (el efecto)”¹.*

4.1. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

“Una variable es una propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse (...) La variable se aplica a un grupo de personas u objetos, los cuales adquieren diversos valores o manifestaciones respecto a la variable”². Toda variable tiene un nombre y para este trabajo de investigación se tomo en cuenta los siguientes:

PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL (VARIABLE INDEPENDIENTE)

“Las variables independientes o explicativas son aquellas que influyen en las variables dependientes. En general, son parte de las hipótesis e indican posibles causas para la modificación de la variable en la que se centra el interés de la investigación”³.

La variable independiente es: EL PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL, que se entiende como un esquema que muestra la secuencia que lleva a cabo un proceso de actividades que permitan el uso de todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos y del uso de las manos para transformar elementos.

¹ DIETERICH, Heinz. (1996). Nueva guía para la Investigación. p. 124.

² HERNÁNDEZ, Sampieri. Roberto y otros. (2003) Metodología de la Investigación. p. 143 – 144.

³ YAPU, Pedro y otros (2006) Pautas metodológicas para investigaciones cualitativas y cuantitativas en Ciencias Sociales y Humanas. p 217.

INTEGRIDAD BIOPSIICOSOCIAL (VARIABLE DEPENDIENTE)

"Las variables dependientes son aquellas cuyos atributos numéricos o categóricos (cualitativos) dependen de los valores que tomen las variables independientes"⁴.

La variable dependiente es: INTEGRIDAD BIOPSIICOSOCIAL. Que se comprende, según la OMS, como la descripción de la salud integral del ser humano, es decir de garantizar el bienestar biológico, social y psicológico. Sólo así es posible llegar a entender la salud en el amplio sentido de la palabra.



⁴ Idem.

4.2. OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTOS
El programa de Expresión Corporal incide positivamente en el desarrollo de la integridad biopsicosocial en los adultos mayores del Centro Rosaura Campos.	Programa de Expresión Corporal (Variable independiente)	Persona física	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento del cuerpo • Lenguaje del cuerpo • Técnicas específicas corporales o artísticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa • Conoce • Investiga – explora 	Escala de autoestima de Coopersmith Instrumento de Relaciones con los demás UCB Coevaluación
		Persona psíquica	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza • Atrevimiento • Sensibilidad • Creatividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa • Investiga – explora • desarrolla 	
		Persona social	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Interrelación • Escucha – aportación • Creatividad conjunta 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa • Conoce • Investiga – explora • desarrolla 	
		Sesión de ejercicios y dinámicas	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Ambiente • Organización • recapitulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado, • no adecuado • bueno, malo • se puede mejorar 	
	Integridad biopsicosocial (Variable dependiente)	Biológico	Sintomatología	<ul style="list-style-type: none"> • Se siente mejor • Se siente peor • Se siente igual 	Escala de autoestima de Coopersmith Instrumento de Relaciones con los demás UCB Coevaluación
		Psicológico	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Alta • Media • Baja 	
		Social	RR. HH. con sus pares	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente • Ocasionalmente • Rara vez 	

CAPÍTULO II

MARCO INSTITUCIONAL

CAPÍTULO II. MARCO INSTITUCIONAL

1. ANTECEDENTES

La señora Rosaura Campos, no tuvo descendencia de su matrimonio, pero era muy conocida por la zona central de la ciudad de La Paz, poseía 37 propiedades de terrenos e inmuebles, de las cuales asignó a diferentes entidades en calidad de donación, siendo entre ellos terrenos del Colegio San Calixto, Cruz Roja y otros. Asimismo se conoce que poseía una avioneta la misma fue donada al Ejército Boliviano.

En este inmueble, de la calle Yanacocha, vivía la esposa de Mariano Melgarejo y la tía Núñez, ambas tenían como espacio de residencia la actual oficina de trabajo social. Tiempo después se conoce que a partir del año 1930, aproximadamente albergó a una población femenina de adultas mayores, el administrador encargado fue el Dr. Nieto Navarro, sobrino de la Señora Rosaura Campos.

Fue reconocida por la prefectura, hoy gobernación a partir del año 1999. Y desde el 26 de agosto del 2009, por la demanda de acogida transitoria e institucionalizada se establece que el Centro Rosaura Campos tenga la fusión de transitoriedad en su primera fase, atendiendo a una población adulta mayor mixta y la Residencia del María Esther Quevedo atienda a una población mixta institucionalizada como segunda fase, dando la oportunidad a personas adultas mayores necesitadas a recibir atención integral de forma permanente.

En la actualidad el Centro Rosaura Campos depende y es administrado por el Servicio Departamental de Gestión Social SEDEGES del Gobierno Autónomo Departamental de La Paz. Cumple una labor social benéfica y lleva el nombre de su antigua propietaria, quién al fallecer dejó un documento testimonial en calidad de donación para el albergue de adultos y adultas mayores en situación de indigencia y abandono. El inmueble está ubicado en la calle Yanacocha, final Sucre, frente a las oficinas de Derechos Reales, Nro. 974.

2. PERFIL DEL CENTRO ROSAURA CAMPOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar atención integral a adultos/as mayores con problemática de extravío, abandono, indigencia, violencia intrafamiliar y otros. Al mismo tiempo

promover espacios integrales de atención a adultos/as mayores manteniéndoles en contacto con su familia y la sociedad a través de programas y proyectos de capacitación, sensibilidad y salud emocional para una revalorización, inclusión y extensión social de dicha población.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Generar procesos de integración en la convivencia inter-género, a través de programas y acciones solidarias, para potenciar sus niveles de conciencia.
- Concientizar a la población para el cuidado y protección de sus adultos/as mayores, tomando en cuenta que son fuente de sabiduría.

2.3. VISIÓN

Adultos mayores beneficiarios/as de una atención integral a través de programas y proyectos sociales por medio de alianzas y estrategias interinstitucionales que mejoren el estilo y calidad de vida, en base a nuevos enfoques y paradigmas modernos de equidad e inclusión social, sustentados en una atención integral dinámica y productiva.

2.4. MISIÓN

Mejorar la integridad física mental y social de la persona senil a través de programas y proyectos con la intervención de un selecto equipo profesional multidisciplinario y especializado en una verdadera medicina de la longevidad, mediante un estudio analítico de investigación, intervención, coordinación, gestión, organización y planificación dirigido al universo de adultos mayores.

3. ASPECTOS GENERALES

El centro "Rosaura Campos" dependiente del Servicio Departamental de Gestión Social SEDEGES, del Gobierno Autónomo Departamental de La Paz, brinda atención integral a personas de la tercera edad a partir de los 60 años, dirigida a dos poblaciones: una población interna, mixta, acogida de forma transitoria por diferentes problemáticas sociales y una población externa de comensales varones, beneficiados con una beca alimenticia, que consta de un almuerzo completo.

3.1. INSTANCIAS DE REMISIÓN

El conducto regular de ingreso para ambos programas son las siguientes instancias:

- Unidad de Protección del Adulto Mayor – El Alto,
- Unidad del Adulto Mayor y Personas con discapacidad – La Paz,
- Brigada de Protección a la familia La Paz (Acción directa),
- Unidad de la 3ra edad y Persona con Discapacidad de los Gobiernos Municipales de La Paz, El Alto (UDAM: La Paz – El Alto),
- Gobiernos Municipales y autoridades comunales de las provincias del departamento,
- Instituciones afines que trabajan con la problemática del adulto mayor.

3.2. REQUISITOS DE ADMISIÓN

- a. Adultos/as mayores de 60 años, (ambos sexos).
- b. El adulto mayor debe estar estable de salud.
- c. Presentar acción directa de la Brigada de Protección a la familia o ficha de coordinación de la Unidad del adulto mayor y discapacidad del gobierno autónomo municipal de La Paz y El Alto.
- d. Presentar nota de referencia si el caso es derivado de otras instancias.

3.3. DERECHOS ADQUIRIDOS AL MOMENTO DE LA INTERNACIÓN

Velando por la integridad física y emocional de la población de la tercera edad desde el momento de su ingreso y aceptación, el/la adulto/a mayor tiene derecho a que el/la Administrador/a y el personal del centro lo atiendan con cordialidad, calidez y respeto proporcionándole de acuerdo a su motricidad:

- a. Otorgarle un espacio físico en el que pueda realizar sus actividades personales,
- b. A beneficiarse con la alimentación a ser distribuida en el centro,
- c. Recibir atención médica interna y externa,
- d. Recibir mudas de ropa de acuerdo a sus necesidades,
- e. Recibir terapias ocupacionales.

3.4. POBLACIÓN RESIDENTE

Son adultos y adultas mayores que ingresan al centro transitorio bajo las problemáticas de extravío, abandono, indigencia, violencia intrafamiliar,

riesgo social, despojo y otras problemáticas a quienes se les brinda un protocolo de atención que consiste en los siguientes servicios: atención integral máximo hasta los 3 meses en sus diferentes dimensiones (vivienda, alimentación, vestuario, atención bio-psico-social, terapia ocupacional, recreacional y de esparcimiento).

4. MANUAL DE FUNCIONES DEL EQUIPO TÉCNICO Y PERSONAL DE APOYO

4.1. GENERALIDADES

El equipo técnico y personal de apoyo del centro “Rosaura Campos” dentro de sus generalidades deberá actuar con principios de inclusión y extensión social, resaltando valores de absoluta responsabilidad, cortesía, cordialidad y ajustando su conducta a estrictas normas de compromiso, justicia, ética y profesional. Velando por el bienestar integral de los internos, internas transitorios/as y comensales externos.

4.2. FUNCIÓN ADMINISTRACIÓN

ÁREA: Administrativa
CARGO: Administrador/a

El/la administrador/a es la máxima autoridad del centro en lo técnico, como en lo administrativo, dependiendo de él o ella todo el personal profesional, administrativo, técnico y de servicio durante el desempeño de funciones.

Es el/la encargado/a de cumplir y hacer cumplir el reglamento, normas y funciones en la institución. Supervisa, controla, organiza, evalúa y hace seguimiento de toda el área de atención haciendo que el personal desempeñe sus funciones específicas adecuadamente y cumpla disciplinadamente el horario asignado.

- Coordina todas las actividades del hogar con el equipo multidisciplinario,
- Encargado/a de supervisar y evaluar al personal a su cargo de acuerdo a normas y reglamento establecido,
- Realiza reuniones de coordinación, evaluación y planificación con el personal técnico y de apoyo del hogar para optimizar el servicio a la población objetivo,
- Resuelve con criterio racional y ecuaníme cualquier problema que surja en el hogar,

- Atiende las necesidades y requerimientos de la población objetivo con amplio criterio y celeridad,
- Solicita requerimientos de vestuario, material de escritorio y de limpieza para la población objetivo anual y mensual para el centro,
- Asiste a reuniones convocadas por autoridades de la institución,
- Informa a la dirección de SEDEGES permanentemente de las actividades realizadas,
- Gestiona, informa y coordina el manejo y el empleo de todas las donaciones recibidas,
- Coordina y centraliza las diferentes actividades, proyectos por el voluntariado,
- Cumple y hace cumplir las disposiciones emanadas por las diferentes instancias intra e interinstitucionales,
- Supervisa y controla los activos fijos del centro,
- Norma el procedimiento técnico administrativo para una rápida y efectiva atención,
- Gestiona cursos de capacitación para el equipo técnico y personal de servicio para mejorar la atención a la población albergada,
- Promueve la difusión de los servicios, proyectos, actividades del centro de acuerdo a su problemática.

4.3. FUNCIONES DEL EQUIPO TÉCNICO

ÁREA: Trabajo Social
CARGO: Trabajadora Social

La trabajadora social debe observar el conocimiento de normas y reglas, con estricta aplicación de la Ley del Adulto Mayor y el Código de Familia.

Cumple las siguientes funciones:

- Realizar la investigación social y seguimiento de cada uno de los actores de forma personalizada,
- Es encargada de centralizar la información de los adultos mayores,
- Atención inmediata en coordinación con el equipo técnico,
- Coordinar y gestionar la agilización del proceso inter-intra institucional en las diferentes instancias,
- Orientación y reflexión a la familia,
- Gestiona documentación personal (certificado de nacimiento, cédula de identidad, seguro de vejez y Renta dignidad),

- Centralización de la información, relacionada con las funciones anteriores: recepción de casos, elaboración de informes (bio-psico-sociales, notas e informes), referencias sociales, seguimientos de casos, asistencia a audiencias y organización de la documentación de cada caso.

ÁREA: Psicología
CARGO: Psicólogo/a

El centro actualmente no cuenta con el/la psicólogo/a, pero si algún caso requiere se podrá solicitar el apoyo de la Unidad Técnica de Asistencia Social y Familia UTASF, Que podrá brindar este servicio a través del profesional requerido.

Cumple las siguientes funciones:

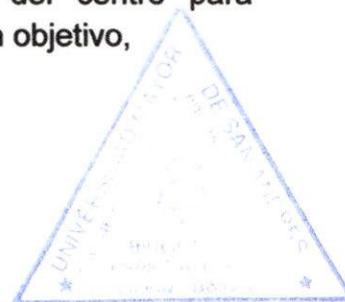
- Evaluar el ingreso del interno,
- Seguimiento del caso,
- Coordinación con las diferentes áreas del centro,
- Evaluación, intervención terapéutica familiar, grupal e individual, si así el caso lo requiera,
- Orientación y seguimiento de acuerdo al caso,
- Elaboración de informes psicológicos para el "file" y cuando se requiera,
- Elaboración de informes mensuales.

ÁREA: Salud
CARGO: Médico Geriatra

- Evaluación y diagnóstico de ingreso a cada interno,
- Atención y seguimiento periódico de los internos/as,
- Prevención e inmunizaciones
- Control médico de la población objetivo,
- Supervisión del estado nutricional en coordinación con el área de nutrición,
- Elaboración de informe médico para diferentes instancias,
- Coordinación para interconsultas con centros de 2do y 3er nivel.
- Imparte talleres y charlas educativas a la población objetivo,
- Coordinación con el equipo técnico
- Gestionar insumos médicos,
- Visitas médicas semanales en turnos respectivos,

- Coordinación permanente con la administración del centro para brindar un servicio eficiente y oportuno a la población objetivo,
- Participa en actividades internas del centro.

ÁREA: Fisioterapia
CARGO: Fisioterapeuta



- Atención y seguimiento periódico de internos/as,
- Control físico y supervisión a la población objetivo,
- Elaboración de informe mensuales trimestrales, semestrales y anuales para diferentes instancias,
- Imparte talleres y charlas educativas a la población objetivo y personal en el manejo de dicha población,
- Coordinación con el equipo técnico,
- Coordinación permanente con administración del centro para brindar un servicio eficiente y oportuno a la población objetivo,
- Participa en actividades internas del centro.

ÁREA: Enfermería
CARGO: Enfermera auxiliar

- Coordinación con trabajo social sobre ingresos de adultos mayores del centro,
- Realizar higiene personal y cambio de ropa,
- Coordinación con el área salud SEDEGES y nutrición,
- Toma de signos vitales, control peso y talla,
- Llenado de instrumentos de trabajo (formulario de enfermería) y nutrición,
- Coordinación con el médico sobre casos nuevos,
- Participar y apoyar al médico en la evaluación y seguimiento,
- Cumplir las prescripciones médicas y tratamiento a seguir,
- Control y supervisión de la higiene personal de las internas,
- Coordinación con trabajo social para las interconsultas,
- Dar atención primaria en ausencia del médico o realizar internaciones en Hospitales de la C.N.S. u Hospital de Clínicas.

ÁREA: Educación
CARGO: Educadores/as

- Control y cuidado integral de los internos (apoyo en descanso nocturno),

- Responsable de la limpieza e imagen personal de cada uno de los internos, cambiado de pañales a requerimiento y baño corporal,
- Responsable del mantenimiento de la limpieza de los ambientes donde se desenvuelven los internos,
- Establecimiento y cumplimiento de los deberes de los internos (actividades recreativas y terapias ocupacionales),
- Elaboración de reportes diarios,
- Control en el aseo y muda de ropa de los internos,
- Coordinación con las diferentes áreas técnicas y de apoyo,
- Suministro de medicamentos en ausencia de la enfermera,
- En caso de fuga de los internos tomar las medidas correspondientes.
- Recepción de ingresos de internos derivados por la Unidades del Gobierno Municipal, Brigada de Protección a la Familia en instancias que trabajan con la problemática del adulto mayor. (Feriados, fines de semana y horario nocturno).

4.4. ÁREAS DE APOYO

FUNCIÓN: Portería

- Mantener el centro en óptimas condiciones de limpieza,
- Informar las novedades a la dirección,
- Resguardar la seguridad del centro en cuanto a activos fijos y bienes inmuebles,
- Encargado de control de la seguridad de internos especialmente en días feriados, fines de semana,
- Coordinar con los educadores/as acciones de trabajo,
- Demostrar buenas relaciones humanas con el personal y población beneficiaria.
- El aseo del centro, deberá realizarse a partir de horas 16:30.

Cabe señalar que esta área es cubierta por los educadores, por la falta de un portero.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

1. LOS ADULTOS MAYORES EN EL MUNDO

La población mundial de adultos mayores crece a un ritmo sorprendente. El número total de personas de 60 años o más ha pasado de 200 millones en 1950 a 400 millones en 1982, y alcanzó los 660 millones en el año 2005, para llegar a una cifra de 1.200 millones en el 2025 (Naciones Unidas, 2000). Más del 70% de ellas vivirá en los países en desarrollo.

El número de personas de 80 años se ha mantenido en aumento a un ritmo todavía más acelerado: han pasado de 13 millones en 1950 a mucho más de 50 millones en la actualidad, y podría alcanzar los 137 millones para el año 2025. Es el grupo poblacional con la tasa de crecimiento más rápida del mundo: entre 1950 y el 2025 se multiplicará por diez, mientras que el número de personas de 60 años o más se multiplicará por 6 y el número total de habitantes del planeta se triplicará durante el mismo periodo.

Estas cifras hablan de una revolución silenciosa de la que se derivan consecuencias de considerable alcance, que son imprevisibles y que influirán aún más en el futuro, en las estructuras económicas y sociales, tanto en la escala mundial como a nivel regional.

Por eso, el fenómeno del envejecimiento reclama un detenimiento especial para evaluar en los diferentes ámbitos (social, cultural, demográfico, legal, entre otros) la mejor manera de enfrentarlo como sociedad, anteponiendo los principios máximos de justicia, igualdad y equidad.

Indudablemente, este reto demográfico también demanda uno de los primeros lugares entre las preocupaciones a ser consideradas por los países de la región. Es imperiosa la necesidad de conceptualizar, enmarcar, describir y analizar este fenómeno dentro de los diversos contextos nacionales, a fin de evaluar objetivamente los recursos con los que se cuenta para hacerle frente, y ofrecer diferentes alternativas para intentar subsanar las deficiencias de manera oportuna.

1.1. El proceso de envejecimiento en la región

América Latina y el Caribe experimentan un acelerado proceso de envejecimiento de su población. En todos los países, el número absoluto de

personas de 60 años y más se incrementará sostenidamente en los próximos decenios, y la proporción de personas adultas mayores dentro de la población total prácticamente se cuadruplicará hasta el año 2050.

Según la CEPAL, hasta mediados del presente siglo el país más envejecido de América Latina será Cuba, con una población adulta mayor cercana al 40%. Le seguirán Chile (28,7%), Uruguay (27,4%), México (27,3%), Costa Rica (26,5%), Brasil (25,2%), Argentina (24,8%) y Colombia (24,6%). Estos ocho países reunirán un total de aproximadamente 140 millones de personas mayores, que representarán el 77% del total de la población adulta mayor latinoamericana⁵.

A diferencia de los países desarrollados, en la región el envejecimiento ocurre en un contexto desigual en el acceso a la protección social, una débil institucionalidad social (con una fuerte orientación subsidiaria), ausencia de políticas públicas enfocadas en la nueva realidad demográfica y una institución familiar con apoyo insuficiente para cumplir con las funciones de seguridad y protección a las personas adultas mayores.

1.2. La feminización del envejecimiento⁶

Las mujeres viven más tiempo que los hombres prácticamente en todas partes del mundo. Esto se refleja en la mayor proporción de mujeres en los grupos de edad avanzada. Por ejemplo, el año 2002 en Europa había 678 hombres por cada 1.000 mujeres mayores de 60 años. En regiones menos desarrolladas había 879 hombres por 1.000 mujeres. Las mujeres constituyen, aproximadamente, dos tercios de la población mayor de 75 años en Brasil y Sudáfrica.

Aunque las mujeres cuentan con la ventaja de vivir más años, tienen más posibilidades de sufrir violencia doméstica y discriminación a la hora de acceder a la educación, a los ingresos, a la alimentación, a un trabajo gratificante, a la asistencia sanitaria, a las herencias, a las medidas de protección social y al poder político. Este cúmulo de desventajas implica que las mujeres sean más proclives a sufrir pobreza y discapacidad en la vejez. Debido a su situación social de inferioridad, la salud de las mujeres ancianas

⁵HELPAGE INTERNATIONAL Y LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO. (2011). Levantamiento de información sustantiva sobre los derechos de las Personas Adultas Mayores en Bolivia. p. 27.

⁶ *Ibíd.*, p. 35.

a menudo se descuida o se ignora. Además, muchas mujeres tienen ingresos muy escasos o carecen de ellos, debido a tantos años dedicados a los papeles de cuidadoras sin remuneración.

El cuidado de la familia se consigue, a menudo, en detrimento de la seguridad económica y la buena salud de la cuidadora en su ancianidad. Las mujeres también tienen más posibilidades que los hombres de llegar a la vejez, período en el que las discapacidades y numerosos problemas de salud son más frecuentes.

1.3. Las personas adultas mayores indígenas⁷

La Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas y el Proyecto de Declaración Americana sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas:

- Identifican a los ancianos indígenas como grupo particular en las comunidades indígenas que requiere una protección especial debido a sus necesidades específicas, en particular contra todo tipo de violencia ejercida contra ellos;
- Protegen los sistemas familiares indígenas, en particular la familia extensa, sobre la base del criterio de la igualdad de género y generacional.

2. LOS DERECHOS HUMANOS DE LOS ADULTOS MAYORES

Los derechos de las personas adultas mayores se encuentran abordados de manera superficial por diversos instrumentos internacionales, ya que a diferencia de otros grupos considerados vulnerables (como mujeres y niños), los derechos de los que debieran gozar no han sido consagrados en un documento global de carácter vinculante, y no se cuenta con algún mecanismo que vigile y haga valer la obligatoriedad de la aplicación del conjunto de principios de las Naciones Unidas para este efecto.

Existen dos fuentes en las que figuran los derechos de los adultos mayores. En principio se encuentran los instrumentos internacionales de los derechos humanos de las Naciones Unidas y sus organismos especializados; la

⁷ *Ibid.*, p. 37.

segunda proviene de los instrumentos de derechos humanos de la OEA, así como sus organismos especializados.

2.1. Los derechos humanos en el marco jurídico internacional⁸

En 1982 la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento adoptó el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento. Este importante documento, aprobado por la Asamblea General, ofrece a los Estados partes una orientación esencial sobre las medidas que se deben tomar para garantizar los derechos de las personas de edad avanzada.

Por su parte, el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento es el resultado de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, realizada en España en el 2002, y que, a diferencia del Plan de Viena, prestó especial atención a la situación de los países en desarrollo. Como temas centrales, el Plan de Acción de Madrid señala los siguientes: a) realización de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas de edad y b) garantía de los derechos económicos, sociales y culturales de las personas mayores, así como de sus derechos civiles y políticos, y la eliminación de todas las formas de violencia y discriminación en contra de las personas de edad.

En 1991, la Asamblea General aprobó los Principios de las Naciones Unidas a favor de las Personas de Edad, allí se enuncian cinco principios que tienen relación estrecha con los derechos consagrados en los diversos instrumentos internacionales:

Se habla primero de **independencia**, principio del que se entiende el vasto acceso a los alimentos, al agua potable, al alojamiento, al vestido y a los cuidados de salud. A estos derechos fundamentales se suma la posibilidad de ejercer un empleo justamente retribuido y de acceder a la educación o a cualquier otro tipo de formación académica. La **participación** significa que los adultos mayores pueden y deben participar activamente en la definición y aplicación de las políticas que tienen que ver con su bienestar, sentir la libertad de compartir sus experiencias con las generaciones más jóvenes y poder constituirse en asociaciones o sociedades. Bajo el rótulo de **cuidados**, está previsto que las personas mayores se beneficien de la protección y atención de sus familias, y que gocen de los derechos humanos y de las

⁸ Villareal, 2005, Legislación a favor de las personas mayores en América Latina y el Caribe, pp. 13 – 15.

libertades fundamentales, ya sea que se encuentren en un hogar familiar, en un establecimiento sanitario o en una casa de retiro.

La **autorrealización** se refiere a la posibilidad de asegurar el pleno desarrollo de sus capacidades y habilidades, facilitándoles el rápido y oportuno acceso al cúmulo de recursos de la sociedad en el plano educativo, cultural, espiritual y de esparcimiento en general.

Por último, se enuncia el principio de **dignidad**, que reconoce que las personas mayores deben ser respetadas y apreciadas por su sola calidad de seres humanos, independientemente de cualquier condición derivada de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico, sus discapacidades o situación financiera, que no deben ser explotadas física o mentalmente para lograr cualquier retribución económica, y que deben ser tratadas con equidad y justicia.

En 1992, con motivo de la celebración del décimo aniversario de la adopción del Plan de Acción Internacional de Viena por la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, se adopta la **Proclamación sobre el envejecimiento**, en la que los países se comprometen a apoyar las iniciativas nacionales relativas al tema.

En el plano regional de las Naciones Unidas, la **Estrategia regional de Implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento** (Santiago de Chile, 2003) plantea metas, objetivos y recomendaciones para la acción a favor de las personas mayores en cada una de las tres áreas prioritarias acordadas en Madrid en el 2002 (personas de edad y desarrollo, salud y bienestar en la vejez, entornos propicios y favorables). Esta estrategia representa un marco de referencia regional que los países deben adaptar a sus realidades nacionales con el fin de responder eficazmente a las necesidades e intereses de las personas mayores, propiciando la creación de condiciones que favorezcan un envejecimiento individual y colectivo con seguridad y dignidad. El desafío actual está centrado en la implementación de dichos acuerdos, para lo cual los países de la región deben hacer suyo ese instrumento y diseñar creativamente las medidas que contribuyan a su concreción (Huenchuan Navarro, 2004).

La Estrategia Regional se sustenta en cinco principios:

- Envejecimiento activo.
- Protagonismo de las personas mayores.
- Respeto a la heterogeneidad de las personas mayores.
- Enfoque de ciclo de vida y visión prospectiva de largo plazo.
- Solidaridad intergeneracional.



2.2. Normas relativas en las legislaciones de América Latina⁹

Es necesario considerar en este sentido que: Los derechos fundamentales están compuestos por el respeto a la dignidad humana; la alimentación o nutrición; el derecho de propiedad, que comprende vivienda o alojamiento; el acceso a servicios de salud y asistencia social; derecho a la información, educación, cultura, recreación y deporte; oportunidades de participación y convivencia; pensiones y seguridad social, y oportunidades de trabajo según posibilidades y/o aptitudes. Así entonces, para el estudio de las leyes especiales en favor de las personas mayores, se analizan las normas aplicables en cinco ámbitos principales: aspectos relativos al derecho al trabajo, a la seguridad social, a la salud, cuestiones derivadas del derecho de familia y de las situaciones de violencia, abuso y maltrato.

3. ESTADO DE SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN BOLIVIA

3.1. CONTEXTO NACIONAL

3.1.1. Situación demográfica de las Personas Adultas Mayores

Bolivia es uno de los países latinoamericanos en proceso de envejecimiento. La expectativa de vida es de 62 años para los hombres y 67 años para las mujeres.

Respecto al nivel educativo de las personas adultas mayores, el 42,69% no sabe leer ni escribir, es decir que de cada 100 personas que pertenecen a este grupo, 41 es analfabeta¹⁰.

⁹ *Ibíd.*, p. 17

¹⁰ Citado en HAI – Fundación Horizontes. Algunas características socioeconómicas de la población mayor boliviana, p. 11 en base a datos del CNPV 2001, MECOVI 2002 y 2006.

El 13,45% de la población mayor a 60 años vive en hogares unipersonales, 42,93% en hogares nucleares (especialmente en área rural) y 41,76% en hogares extendidos y un 1,89% en hogares compuestos¹¹.

Los tercios de la población mayor son jefes de hogar y un 24,57% son las esposas de los hombres adultos mayores. Se tiene que un 28,15% son hogares multigeneracionales (abuelos/as, padres y nietos/as) de los cuales son jefes de hogar un 19,24% de personas adultas mayores¹².

Cada vez más se produce el fenómeno de la migración, especialmente campo-ciudad porque las parejas jóvenes se trasladan a las ciudades o a otros países en busca de fuentes de empleo, por lo que generalmente los abuelos (padres sustitutos) se quedan a cargo de los/las nietos/as hasta que la situación económica de sus padres se estabilice.

El “abuelo” se dedica a trabajos agrícolas para sostener a la familia y la “abuela” se dedica a la crianza de los/las nietos/as. Generalmente los abuelos mueren antes y las abuelas se quedan a cargo de los/las nietos/as. En algunos casos, son trasladadas a las ciudades por sus hijos/as. Por esto la mayor cantidad de inmigrantes de edad avanzada en las ciudades son mujeres. Este proceso de migración implica muchos problemas económicos, sociales, culturales y psicológicos.

La mayoría de las mujeres del área rural no cuenta con documento de identidad o de certificado de nacimiento, por lo que no pueden acceder al seguro de salud ni a la renta dignidad. Menos aún participar en espacios de decisión, debido también a barreras culturales.

... a nivel nacional sólo existen 43 centros de acogida públicos para personas adultas mayores y 20 se encuentran en la ciudad de La Paz, por lo que en el resto del país apenas se cuenta con 1 o 2 por departamento. No existen protocolos de atención consensuados a nivel nacional. Por lo general, al interior de estos centros se encuentran mujeres pobres y con algún tipo de discapacidad¹³.

¹¹ Hogar unipersonal: una sola persona adulta mayor. Nuclear: dos ó más personas. Extendido: hogar nuclear además de otros familiares (padres, hermanos, etc.) Compuesto: hogar extendido junto a otras personas que no son familiares.

¹² *Ibíd.* HELPAGE INTERNATIONAL Y LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO. p. 42.

¹³ *Ibíd.*, p. 43.

Así mismo, según el Ministerio de salud y deporte, dentro del programa "Seguro Médico Gratuito de Vejez", el análisis de la situación del adulto mayor se puntualiza en los siguientes aspectos:

- Población Actual de Adultos Mayores 615.773 > 60 años, número que se duplicará en 25 años.
- Es el grupo etáreo con mayor incidencia de pobreza y vulnerabilidad.
- Existe una insuficiente cultura sanitaria en el trato del personal al Adulto Mayor.
- Son insuficientes los recursos humanos capacitados en la temática del envejecimiento y la inexistencia de programas en los contenidos académicos universitarios.
- Existe una insuficiente información sobre la situación socio sanitaria del Adulto Mayor.

Por otra parte, la Defensoría del Pueblo, considera dentro de sus informes que:

- El 69% de los adultos mayores en Bolivia vive en la pobreza y en condición de abandono.
- En Bolivia la cantidad de población adulta mayor que estaría en condición de abandono alcanza a 33.474 personas, que equivalen al 5,90% del total del número de adultos mayores en el país.
- El 63% de adultos vive en la extrema pobreza; el 16% en el umbral de la misma, tomando en cuenta que el 21% tiene sus necesidades básicas satisfechas.

3.1.2. Contexto sociopolítico, económico y cultural

En el país, en la última década se realizaron medidas importantes desde el punto de vista social, legislativo y de asistencia médica que favorecen a las personas adultas mayores. Existe una nueva estructura estatal inclusiva e incluyente, la meta del "VIVIR BIEN" en el Plan Nacional de Desarrollo, el contenido de la Constitución Política del Estado Plurinacional en los temas relativos a las personas adultas mayores (Art. 67, 68 y 69) y las medidas legislativas implementadas. De esta manera se podrá contextualizar los avances en Bolivia en función al cumplimiento del Plan Madrid.

3.2. NORMAS Y LEGISLACIONES BOLIVIANAS EN RELACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES

3.2.1. La constitución política del estado plurinacional



La Constitución Política del Estado Boliviano, promulgada el 7 de febrero de 2009, establece en el Título II "Derechos Fundamentales y Garantías", Capítulo Quinto "Derechos Sociales y Económicos", Sección VII, Artículos 67, 68 y 69 los Derechos de las Personas Adultas Mayores:

Artículo 67

- I. Además de los derechos reconocidos en esta Constitución, todas las personas adultas mayores tienen derecho a una vejez digna, con calidad y calidez humana.
- II. El Estado proveerá una renta vitalicia de vejez, en el marco del sistema de seguridad social integral, de acuerdo con la ley.

Artículo 68

- I. El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades.
- II. Se prohíbe y sanciona toda forma de maltrato, abandono, violencia y discriminación a las personas adultas mayores.

Artículo 69

Los Beneméritos de la Patria merecerán gratitud y respeto de las instituciones públicas, privadas y de la población en general, serán considerados héroes y defensores de Bolivia y recibirán del Estado una pensión vitalicia, de acuerdo con la ley.

Este articulado afirma que, además de todos los derechos consagrados en la Carta Magna, las personas adultas mayores tienen derecho a una vejez digna, con calidad y calidez humana, una renta vitalicia de vejez provista por el Estado, el cual adoptará políticas públicas para su protección, atención, recreación, descanso y ocupación social, de acuerdo con sus capacidades. Prohíbe y sanciona toda forma de maltrato y discriminación y señala que los beneméritos de la Patria serán considerados héroes y recibirán una pensión vitalicia.

También establece que son competencias de los municipios autónomos el desarrollo de programas y proyectos sociales sostenibles de apoyo a las personas adultas mayores y demás población vulnerable.

3.2.2. Medidas programáticas

Se refieren a la explicitación de intervenciones concretas expresadas en objetivos y resultados, así como la articulación de actividades que llevarán a su consecución: programas sectoriales, políticas de vejez, planes y programas generales. Respecto a este punto, a continuación se mencionan un conjunto de normas que garantizan el ejercicio de derechos de las personas adultas mayores en Bolivia¹⁴:

- **Ley Nº 3791 de la Renta Universal de Vejez y Gastos Funerales**

Establece la Renta Universal de Vejez (Renta Dignidad) dentro del Régimen de Seguridad Social no Contributivo. Es una prestación vitalicia que el Estado boliviano otorga a todas las personas bolivianas mayores de 60 años. Asimismo, cubre los gastos funerales.

- **Ley Nº 1886 de Derechos y Privilegios**

Las personas mayores de 60 años deben ser atendidas con preferencia en ventanillas especiales en todas las oficinas del Estado, municipios urbanos o rurales y en las instituciones privadas. Las personas mayores recibirán un descuento del 20 por ciento (si la factura está a su nombre) por: consumo de energía eléctrica, consumo de agua potable, impuesto anual de viviendas, pasajes ferroviarios o fluviales a nivel nacional y transporte público terrestre interdepartamental e interprovincial.

- **Ley Nº 3323 de Seguro de Salud para el Adulto Mayor (SSPAM)**

Es un seguro que rige en todo el territorio nacional, de carácter integral y gratuito. Otorga prestaciones de salud en todos los niveles de atención del Sistema Nacional de Salud a personas mayores de 60 años con radicaría permanente en el territorio nacional y que no cuentan con ningún otro seguro de salud.

- **Ley Nº 1674 Contra la violencia en la familia o doméstica (Art. 2 y 10)**

- **Ley Nº 2616 de Registro Civil (Art. 21 y 22)**

¹⁴ *Ibíd.*, pp. 64-66.

• **Decreto Supremo N° 0264 (aprobado el 26 de agosto de 2009)**

Declara el 26 de agosto como el “Día de la Dignidad de las Personas Adultas Mayores” en todo el territorio del Estado Plurinacional de Bolivia”. Para lo cual, los Ministerios de Educación y de Salud y Deportes incorporarán en su plan anual la implementación de programas específicos de apoyo, desarrollo y protección del adulto mayor. El Ministerio de Justicia promoverá el reconocimiento a las personas adultas mayores que se hayan distinguido en su región. Las empresas estatales de transporte aéreo de pasajeros, deben ofrecer en las rutas nacionales un descuento no menor al 40% de las tarifas regulares para las personas de 60 o más años.

Por último, el Proyecto de Ley de la Persona Adulta Mayor, que fue aprobado por la Cámara de Diputados el año 2005, al no haber sido aprobado en la Cámara de Senadores se encuentra en situación de espera. Sin embargo, el Área del Adulto Mayor del Viceministerio de Igualdad de Oportunidades ha elaborado un nuevo Anteproyecto de Ley de las personas adultas mayores, que ha sido validado a nivel nacional con los propios actores y actualmente se encuentra en las instancias correspondientes para su revisión.

3.3. AVANCES EN POLÍTICAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

3.3.1. Plan Nacional para el Adulto Mayor del año 2001

El Plan Nacional para el Adulto Mayor impulsado por la sociedad civil y aprobado en enero de 2001, por mandato del D.S. 26059 se instauró como política pública. Sin embargo nunca llegó a implementarse por las siguientes razones¹⁵: el débil compromiso de los gobiernos neoliberales que no privilegiaron las políticas sociales; las falencias en su estructura y contenido, su visión esencialmente urbana, no tomar en cuenta la pluriculturalidad del país, su carencia de una estrategia de implementación y su debilidad normativa.

En la actualidad el Ministerio de Justicia en coordinación con la Defensoría de Pueblo y el apoyo de ANAMBO¹⁶, han culminando un proceso de construcción y validación nacional de un nuevo “Plan Nacional de

¹⁵ DEFENSOR DEL PUEBLO. (2006). Estado de situación sobre el cumplimiento del Plan Nacional para el Adulto Mayor, 2006.

¹⁶ Asociación Nacional de Adultos Mayores de Bolivia

Envejecimiento y de las Personas Adultas Mayores para Vivir Bien” que es más adecuado a la realidad social actual.

3.3.2. Nuevo Plan Nacional de Envejecimiento 2010 - 2015

Este Plan prioriza la intervención en el área rural, usando un enfoque intergeneracional de responsabilidad familiar y comunitaria. Para lograr esto, parte de las formas tradicionales de organización que tienen las culturas nativas en las que la participación y el control social son fundamentales.

El proceso de construcción del Plan se inició el año 2007 con la realización de talleres departamentales urbanos y rurales de organizaciones de personas adultas mayores, que fueron impulsados por el Viceministerio de Igualdad de Oportunidades y la Defensoría del Pueblo, con el objetivo de recopilar insumos y contar con los aportes y experiencias de instituciones de la sociedad civil¹⁷.

Se tomó en cuenta la información de los distintos Ministerios e instituciones estatales, sobre las acciones y la planificación de programas o proyectos que incluyan en su población meta a personas adultas mayores.

El Plan Nacional de Envejecimiento y de las Personas Adultas en su concepción atiende a los siguientes principios: Universalidad, Integralidad, Diversidad, Equidad y Solidaridad Intergeneracional.

Los ejes transversales que cruzarán los programas y acciones serán: Derechos Humanos, pluriculturalidad, equidad de género, respeto por la naturaleza; con un enfoque intergeneracional.

Plantea cuatro componentes; seguridad de ingresos y ocupación social, educación y culturas, salud y fortalecimiento institucional y normativo; tiene siete objetivos específicos desarrollados en siete programas concretos, buscando la inclusión de los sectores más desposeídos.

Una de sus características más relevantes es que todos los programas integran componentes pluriculturales, de rescate de principios de pueblos indígenas y originarios en cuanto a su valoración de la vejez, la integración de usos y costumbres en salud y reparación al abuso y

¹⁷ *Ibíd.*, HELPAGE INTERNATIONAL Y LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO p. 49.

despojo de tierras. Tiene una proyección a mediano y largo plazo pues para los próximos cinco años plantea acciones en temas que han sido priorizados como urgentes por la población adulta mayor, pero además deja planteadas las acciones que deberán ser continuadas y las nuevas que se deben plantear en futuros planes atendiendo las necesidades que sin ser urgentes son también importantes¹⁸.

El Plan ha sido socializado en los nueve departamentos del país en la gestión 2010 con la participación de las personas adultas mayores y ha sido validado en un evento nacional contando con la presencia de organizaciones de personas adultas mayores, tanto del área urbana como rural y ANAMBO.

Actualmente el Plan fue remitido a la Dirección General de Asuntos Jurídicos, junto con el informe técnico elaborado por el Área de Adulto Mayor del Viceministerio de Igualdad de Oportunidades, para su respectivo análisis y remisión a la instancia correspondiente.

• Programa de Atención, Prevención y Protección de los derechos de las personas adultas mayores

Este Programa fue diseñado y validado de manera participativa y cuenta con una estrategia para su implementación y seguimiento. Fue remitido mediante un informe técnico del área de adulto mayor del Viceministerio de Igualdad de Oportunidades a la Dirección General de Asuntos Jurídicos, para su análisis y posterior aprobación¹⁹.

Consiste en una propuesta para operativizar el cuarto componente del Plan de Envejecimiento y de las Personas Adultas Mayores a nivel nacional.

3.3.3. Seguridad de ingresos para las personas adultas mayores

La Ley 3791 de la Renta Dignidad aprobada en diciembre del año 2007, mejora la seguridad de ingresos de las personas adultas mayores, no tanto en el monto del ingreso que es ligeramente mayor al del antiguo Bonosol, sino más bien en su sostenibilidad y permanencia porque ahora la nueva CPE, reconoce esta pensión no

¹⁸ *Ibíd.*, p. 50.

¹⁹ *Ibidem.*

*contributiva que proviene de los recursos del impuesto a los hidrocarburos*²⁰.

En igual forma, en la gestión 2010, la Asamblea Plurinacional ha aprobado la nueva Ley de Pensiones que implementa la jubilación solidaria para sectores de la población que no hicieron aportes: campesinos, transportistas, comerciantes y otros.

3.3.4. Educación

*El actual gobierno, en el proceso de reestructuración de la currícula educativa boliviana ha previsto la incorporación de temas referidos al envejecimiento y vejez tanto en la educación formal como en educación regular y alternativa, además ha emitido normas internas para el desarrollo de actividades por el Día Nacional de las Personas Adultas Mayores (26 de agosto). En educación alternativa se ha iniciado un proceso para la implementación de programas de educación de las personas adultas mayores y se aprobó una propuesta de currícula exclusiva para esta población*²¹.

El programa de alfabetización "Yo si puedo" ha beneficiando también a la población adulta mayor que estadísticamente es la que tenía mayores índices de analfabetismo en el país. Aunque es muy probable que nuevamente se conviertan en analfabetos/as funcionales al no practicar de manera constante la lectoescritura, más aún en su idioma materno (quechua, aymara, guaraní y otros).

3.3.5. Salud de las personas adultas mayores en Bolivia²²

El Seguro Médico Gratuito de Vejez promulgado con la Ley 1886, que funcionó desde el año 1998 hasta el año 2005, se constituyó en una medida importante en la atención de salud de la población adulta mayor. Sin embargo, su principal falencia fue su reducido alcance (áreas urbanas) y no tuvo la cobertura deseada. Con esta norma las cajas de salud que no cuentan con servicios en el área rural, tenían la exclusividad de este seguro, marginándose así al 49.6 % de la población que vive en el área rural.

²⁰ *Ibíd.* p. 51.

²¹ *Ibíd.*, p. 52.

²² *Ibidem.*

Este seguro fue remplazado desde el año 2006 por la Ley N° 3323, que aprueba un nuevo Seguro de Salud para Personas Adultas Mayores (SSPAM), que en su reglamentación (D.S. 28968) supera los problemas esenciales del anterior, asigna responsabilidades a los municipios para su implementación, determina que todo el sistema de salud (servicios públicos, seguridad social y otros) brinden la atención requerida, de acuerdo a convenios precisos. También determina la responsabilidad de los Servicios Departamentales de Salud en la supervisión del cumplimiento de la norma y establece el control social de parte de las personas adultas mayores, finalmente, considera la medicina tradicional de las naciones indígenas originarias campesinas.

4. SALUD DEL ADULTO MAYOR

4.1. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso activo, impuesto de cierta manera por el propio organismo como un programa localizado dentro de nuestro patrimonio genético y que a su vez recibe influencia del medio.

Este proceso se caracteriza por la involución o disminución en el número de células activas y a la presencia de alteraciones moleculares y celulares que afectan a todo el organismo. Su presencia y progresión no es uniforme y se manifiesta de distintas maneras. Afecta social, familiar, laboral y ocupacionalmente la vida de toda persona que envejece.

4.2. CAMBIOS BIOLÓGICOS

Son cambios orgánicos inevitables que en mayor o menor medida se hacen presentes en todas las personas con el paso de los años, entre estos destacan:

4.2.1. Modificaciones celulares

Desde el punto de vista macroscópico se observa una disminución y deterioro del volumen de los tejidos. Microscópicamente se observa un retardo en la diferenciación y crecimiento celulares lo que provoca el descenso del número de células. Existe un aumento del tejido adiposo (hay un descenso del tejido adiposo superficial y un aumento del tejido adiposo profundo), proliferación del tejido conjuntivo y de los procesos de esclerosis.

4.2.2. Envejecimiento en la piel

Desde el punto de vista funcional, produce alteración de la permeabilidad cutánea, disminución de las reacciones inflamatorias de la piel, disminución de la respuesta inmunológica, trastorno de cicatrización de las heridas por disminución de la vascularización, pérdida de elasticidad de los tejidos, percepción sensorial disminuida y disminución de la producción de la vitamina D.

Desde el punto de vista estructural, en la epidermis produce variaciones en el tamaño, forma, y propiedades de las células. En la dermis existe una reducción del grosor de la vascularización y la generación de las fibras de elastina. En la epidermis hay un descenso del número y atrofia de las glándulas sudoríparas.

4.2.3. Envejecimiento del cabello

Existe una disminución de la velocidad del crecimiento del pelo, aparecen las canas por la pérdida de melanina en el fólculo piloso. Se tiene una pérdida de pelo fronto-temporal (alopecia androgénica) en los varones con aumento del vello facial en las mujeres como en los varones en los pabellones auriculares, cejas y orificios nasales.

4.2.4. Envejecimiento de las uñas

El crecimiento continúa, sin embargo suelen ser más duras y espesas por lo tanto difíciles de cortar.

4.2.5. Envejecimiento óseo

Hay una pérdida de masa ósea por la desmineralización de los huesos. La mujer suele perder un 25% y el varón un 12%, este proceso se denomina osteoporosis²³ senil o primaria, se produce por la falta de movimientos, absorción deficiente o ingesta inadecuada de calcio. Casos como la diabetes, el sedentarismo, enfermedades renales y la postración aceleran la pérdida de calcio por parte de los huesos.

4.2.6. Manifestaciones de la vejez ósea.

- Transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa.

²³ La osteoporosis es una lesión propia del hueso envejecido. Se produce una descalcificación en la cual se altera la oseína de la trama proteica, al no poder fijarse ya el calcio y el fósforo. El individuo afectado por esta enfermedad pierde más hueso del que fabrica por que le faltan hormonas anabolizantes necesarias para la edificación del tejido óseo.

- Aparición de fijaciones óseas (osteofitos) anormales alrededor del esqueleto (picos de loro).
- Ensanchamiento del conducto medular (cavidad situada en la diáfisis o parte media de los huesos largos y llena de médula), que provoca fragilidad al hueso.

4.2.7. Envejecimiento muscular

Los músculos equivalen aproximadamente el 40% del peso de cada persona. En los ancianos la masa muscular disminuye en un 20% en personas de 65 años, sin embargo, en algunos casos puede llegar al 40%. Además, el periodo de relajación muscular es mayor que el de contracción. Estos cambios son llamados atrofia muscular y se caracterizan por cambios estructurales en las fibras musculares, pero no se aprecian por el aumento de líquido intersticial y de tejido adiposo. En la práctica clínica se presenta como pérdida de la fuerza y la velocidad de la contracción del músculo, lo que genera una disminución en la capacidad de esfuerzo y la aparición de una fatiga precoz.

La capacidad del organismo en consumir oxígeno disminuye en forma gradual con la edad, la tolerancia a la glucosa (azúcar) disminuye predisponiendo a las personas de edad a sufrir diabetes (exceso de azúcar en la sangre), la grasa del cuerpo aumenta, el colesterol se incrementa en la sangre, lo que predispone a la arteriosclerosis y a las enfermedades como el infarto del miocardio y a la obstrucción de las arterias que irrigan el cerebro (trombosis cerebral).

4.2.8. Envejecimiento articular

Dentro del proceso de envejecimiento, se encuentra la degeneración de las articulaciones, sobretodo de la columna vertebral. Se genera así, una tendencia mayor a sufrir fracturas por fragilidad ósea, constituyendo una de las mayores causas de enfermedad y muerte de los ancianos.

Los tejidos elásticos pierden su propiedad, generando una disminución en la capacidad de movimientos de las diferentes articulaciones (arco de movimiento), en especial a nivel de hombros y rodillas.

Por otra parte, las superficies articulares con el paso del tiempo se deterioran entrando en contacto, aparece el dolor, la crepitación y la limitación de movimientos (articulaciones menos flexibles).

4.2.9. Envejecimiento del sistema cardiocirculatorio

Se producen cambios en la estructura cardiovascular. El corazón puede sufrir atrofia moderada o importante, disminuye de peso y volumen.

4.2.10. Cambios en la función cardiovascular

A nivel cardiovascular, el envejecimiento se manifiesta de dos formas:
A nivel anatómico y a nivel patológico.

4.2.10.1. A nivel anatómico²⁴

El órgano principal con la edad comienza a disminuir su contractibilidad de la musculatura cardíaca. En el anciano son frecuentes también los trastornos eléctricos cardíacos con diferentes grados de bloqueo y arritmias.

La masa muscular cardíaca no tiende a disminuir su tamaño a medida que se envejece (contrariamente a lo que ocurre con otros órganos: hígado, riñones, cerebro).

La relación del peso del corazón/peso total del organismo no varía con la edad.

Las válvulas que comunican las distintas cavidades se pueden calcificar produciendo estenosis o insuficiencia valvular. Las arterias se endurecen (arteriosclerosis). Aparecen cambios y un marcado aumento de la tensión arterial. Dos de las afecciones más frecuentes del ritmo cardíaco son la fibrilación auricular y taquicardia ventricular.

4.2.10.2. A nivel patológico²⁵

Encontramos la hipertensión arterial y la angina de pecho.

Hipertensión arterial: es el aumento transitorio o permanente de la presión sanguínea en las arterias. Se debe considerar como hipertensos a los individuos que tienen una presión arterial mínima superior a 10 centímetros de mercurio. La tensión arterial de una persona mayor varía mucho durante el día.

²⁴ INSÚA G. Y OTROS. (s/a). La actividad física y sus beneficios en la tercera edad. p. 18.

²⁵ ídem.

La angina de pecho, llamada de esfuerzo: es el dolor de origen cardíaco que se traduce después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores.

4.3. ENVEJECIMIENTO DE LOS SISTEMAS Y APARATOS

4.3.1. Envejecimiento del sistema respiratorio

El envejecimiento no sólo afecta a las funciones fisiológicas de los pulmones, también a la capacidad de defensa. Las alteraciones en la ventilación y la distribución de gases se deben a alteraciones de la distensibilidad de la pared torácica. Con el declinar de los años la fuerza de los músculos respiratorios es menor.

A pesar que el pulmón no sufre cambios apreciables en los ancianos, el tórax, es decir la caja constituida por las costillas y el esternón donde se encuentran los pulmones, disminuye su movilidad debido al aumento de la rigidez de sus articulaciones, lo que se traduce en un incremento del 20% del trabajo necesario en la inspiración, para poder vencer la resistencia generada por esas estructuras rígidas.

4.3.2. Envejecimiento del aparato digestivo

Existe una disminución de la movilidad y de los movimientos peristálticos, la reducción del tono muscular de la pared abdominal y atrofia de la mucosa gástrica. También existe una disminución del tamaño y funcionalidad del hígado, lentitud del vaciado vesicular y espesamiento de la bilis. La pérdida de piezas dentarias dificulta la masticación y la disminución en la producción de saliva, contribuye a la sequedad bucal y a la pérdida de la sensación gustativa. En el colon se presenta atrofia e insuficiencia funcional.

4.3.3. Envejecimiento del sistema genito urinario

- Con el aumento de la edad se produce una pérdida de masa renal y el peso del riñón disminuye, al igual que el flujo sanguíneo renal. Los órganos genitales presentan cambios como la pérdida del vello púbico. En las mujeres se atrofia gradualmente el tejido vaginal, decrece la lubricación, el útero y el cérvix reducen en tamaño, disminuyen el tamaño de los senos y se vuelven flácidos a consecuencia de la atrofia de los tejidos y la falta de secreción hormonal.

En el varón hay un decremento en la producción de testosterona, descenso de tamaño y peso de los testículos, pérdida del vello púbico y un aumento del tamaño de la próstata (en esta etapa el varón podría tomarle el doble o el triple lograr una erección)

4.3.4. Envejecimiento del Sistema Endocrino

La secreción hormonal disminuye con la edad, por dos motivos:

- a) El descenso de la producción hormonal y la falta de respuesta de los órganos a las hormonas disminuyendo la tolerancia de glucosa en la mujer, con pérdida de estrógenos y progesterona,
- b) Envejecimiento del sistema inmunitario ocasionando que las enfermedades infecciosas en individuos de edad avanzada tengan mayor gravedad debido a que el sistema inmunitario es menos sensible y más susceptible a las infecciones.

4.3.5. Envejecimiento del Sistema Nervioso y de los órganos exteroceptivos

Las células del sistema nervioso no se pueden reproducir y con la edad disminuyen su número. Existen mecanismos compensadores que se ponen de manifiesto cuando existe una lesión, cuando esta es menor. Se produce una disminución de la sensibilidad en los órganos sensoriales.

De la misma manera, entre los 45 y 85 años comienza la disminución del peso del cerebro en un 12% aunque esto no indique que esté relacionado con la función. Se presentan casos de menor capacidad de memoria y de una mayor lentitud en los reflejos.

Con la edad existe una pérdida importante del número de neuronas, sobre todo en los lóbulos frontales y temporales. En el cerebro se observan cambios degenerativos con la consecuente atrofia de la corteza cerebral y dilatación ventricular.

El anciano, tiene más dificultades para aprender series de ejercicios continuados y llevar a cabo coordinaciones que requieran un alto nivel de atención, concentración y memoria.

También, presenta dificultades en la coordinación, el equilibrio, la orientación, el lenguaje y en general a responder de forma inmediata a estímulos que se le sugieran.

4.4. ÓRGANOS SENSORIALES

A continuación se detalla cuales son las principales modificaciones de los órganos sensoriales directamente relacionados con la actividad corporal.

4.4.1. Vista.

Disminuye la agudeza visual y el campo de visión. Se altera y disminuye la visión de cerca debido a que el cristalino pierde elasticidad (presbicia), a que este es cada vez más duro y opaco (cataratas). También se produce una contracción anormal de la pupila ocular (miosis senil).

4.4.2. Oído.

Este es un órgano que envejece rápidamente. Se produce una disminución de la sensibilidad acústica. Las agresiones externas que sufre en el transcurso de los años aceleran el proceso de envejecimiento. Por Ej.: altos decibeles musicales, ruidos excesivos de motores, etc.

4.4.3. El tacto.

Hay una pérdida de elasticidad de la piel y la sensibilidad cutánea. Comienza a caerse el cabello, más en los hombres que en las mujeres, también comienzan a tener dificultades en la distinción de elementos rugosos, lisos, así como percibir el calor excesivo mediante el tacto.

Por último, el gusto y el olfato suelen verse afectados por la disminución de las papilas gustativas.

4.5. CAMBIOS PSÍQUICOS

En la etapa de envejecimiento se presentan modificaciones en comportamiento, en la auto percepción, en la resolución de conflictos y se experimenta cambios en los valores y las creencias.

Con el transcurrir de los años, se presenta un declive en las capacidades intelectuales, acelerándose la pérdida de la capacidad para resolver problemas, la falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento, la

disminución de la capacidad de adaptación, la pérdida de la riqueza del lenguaje y la capacidad de la memoria.

4.6. CAMBIOS SOCIALES

4.6.1. Cambio de rol en la comunidad

La sociedad por lo general, valora sólo al hombre activo, capaz de trabajar y generar ingresos económicos. Por ende, al estar jubilado, o retirado, el adulto mayor es una persona inactiva y de cierta manera representa una carga para el sistema socio-sanitario.

4.6.2. Cambio de rol laboral

La jubilación implica la cesación de las funciones laborales permitiendo el paso a las nuevas generaciones. El adulto mayor debe conocer las consecuencias de la jubilación y prepararse para prevenir sus efectos negativos (las relaciones sociales tienden a disminuir al dejar el ambiente laboral, al igual que los recursos económicos) debe comprender que la adaptación a esta etapa es difícil y que fueron muchos años orientados al trabajo y/o a determinada actividad ocupacional.

4.6.3. Cambio de rol individual

Se plantean desde las siguientes dimensiones:

El adulto mayor como individuo pone de manifiesto el hecho de que la muerte está cerca. La actitud frente a la muerte cambia, siendo vivida como la liberación, como el final de una vida de lucha, con preocupaciones y problemas. Para otros es la alternativa mejor aceptada que el posible deterioro o la enfermedad. Sin embargo, otros adultos mayores rechazan el hecho de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

El adulto mayor como integrante del grupo familiar cambia. Esta convivencia pasa por distintas etapas.

Primera etapa, el adulto mayor es independiente, ayudando a los hijos y actúa de "encargado" (del cuidado de la casa, los niños, las mascotas y realizar labores de casa).

Segunda etapa, aparecen problemas de salud y las relaciones se invierten convirtiendo al adulto mayor en dependiente de los hijos, o de un tercero, pudiendo la familia en este caso plantearse su ingreso a un asilo.

4.7. PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

A continuación se presenta las patologías más frecuentes, que son motivo de internación en muchas ocasiones cuando el profesional sospecha de ellas, aunque pueden pasar desapercibidas si no se tiene un conocimiento aproximado de estas diferentes formas de presentación. No se quiere dar un enfoque complicado y de especialidad, sino una visión general, informativa.

“En este apartado (se pretende) dar una guía práctica de las patologías más frecuentes identificadas a través de la estadística nacional sobre los diez primeros diagnósticos en consulta externa a la personas mayores de 60 años”²⁶.

4.7.1. DEMENCIA²⁷

Definición

Se puede definir la demencia como el deterioro múltiple, adquirido, de las funciones cognitivas en ausencia de alteraciones de la conciencia, de curso progresivo, por lo general irreversible, que no sólo afecte la memoria sino otros aspectos de la cognición, en grado tal que interfiera en las actividades cotidianas de la vida diaria.

Epidemiología

La demencia afecta el 5 – 10% de mayores de 65 años y aumenta exponencialmente cada tramo de 5 años, es decir, a los 85 años alcanza el 30%.

Etiología y clasificación

La demencia no es una enfermedad, es un síndrome y como tal obedece a muchas causas.

Cabe hacer notar que el término anacrónico, aún usado en nuestro medio: “demencia senil”, hace referencia a uno de los principales factores de riesgo, es decir, la edad; sin embargo, el envejecimiento de las funciones cerebrales

²⁶ MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES, OPS. (2007). Programa de Atención Integral de la Salud de las personas adultas mayores en el sistema del seguro social de corto plazo. Instituto Nacional de Seguros de Salud INASES. p. 57.

²⁷ ídem.

no es sinónimo de demencia. Por tanto es mejor hablar de un “síndrome demencial” o simplemente demencia.

4.7.2. NEUMONÍA EN EL ADULTO MAYOR²⁸

Definición

Existen varias definiciones de una neumonía, tanto desde el punto de vista anatomopatológico, clínico y epidemiológico, sin embargo para los fines que persigue el presente trabajo, sin ánimo de ser simplistas definiremos a la neumonía como una infección aguda del tejido pulmonar.

Epidemiología

Sabemos que la neumonía afecta con mayor frecuencia y severidad en los extremos de la vida y que pese a la creación de antibióticos de última generación, sigue ocupando la 5ta a 6ta causa de mortalidad general, en especial en los mayores de 65 años (4 veces mayor que en adultos, con un 25 a 50% de mortalidad según el grupo etáreo y las patologías asociadas).

Etiología

En función a la clase de Neumonía, la etiología puede variar según la frecuencia de gérmenes encontrados.

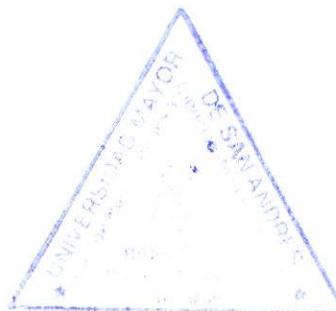
4.7.3. DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR²⁹

Definición

Es un síndrome clínico caracterizado por animo depresivo, (tristeza patológica) irritabilidad, ansiedad, pérdida de interés o de la capacidad para experimentar placer (anhedonia) alteraciones en el sueño y el apetito, agitación o retardo psicomotor, falta de energía, dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones, sentimientos de desesperanza, desvalimiento o culpa, pensamientos suicidas.

²⁸ Ibíd. p. 60.

²⁹ Ibíd. p. 63.



La depresión en el anciano es un problema tan frecuente, subdiagnosticado, siempre ligada al mismo proceso de envejecimiento, y tratado en forma inadecuada por la forma en la que se presenta.

El tema es de suma importancia por constatarse que la depresión es un factor importante de mortalidad en especial asociada a otras enfermedades. Por ejemplo: Insuficiencia Cardíaca más la depresión es igual a muerte.

Lo contrario también es evidente, es decir la mayor incidencia de depresión luego de un evento cardiovascular (depresión post-infarto de miocardio) ó depresión post-enfermedad vasculo-cerebral.

Causas médicas

Infección, endocrinopatías, cáncer (especialmente cáncer de páncreas), enfermedades cerebrales, demencia, dolor crónico (el dolor es amplificado por la depresión y el dolor crónico empeora la depresión), y algunos medicamentos (corticoides, sedantes, bloqueadores de los canales de calcio, tamoxifeno, interferón, digitálicos).

4.7.4. DIABETES MELLITUS³⁰

Definición

Actualmente considerada como un síndrome que altera el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas, caracterizado por hiperglucemia como resultado del defecto en la secreción ó en la acción de la insulina.

Epidemiología

La diabetes mellitus es una de las patologías endocrinas que afecta frecuentemente al adulto mayor. Subdiagnosticada y no tratada hasta en un 40%.

La prevalencia en mayores de 65 años es 7-10%, y se incrementa con la edad (18,7% entre los 65 y 74 años). Uno de cada cinco pacientes diabéticos es mayor de 65 años.

En los pacientes institucionalizados, ésta es más elevada, entre 15 a 22%. La hospitalización es 1.7 más común para pacientes ancianos con diabetes que para personas no diabéticas.

³⁰ Ibíd. p. 65.

Consideraciones etiopatogénicas

Anormalidades de la homeostasis de la glucosa (intolerancia a la glucosa) ocurren en ancianos sin diabetes asociados a condiciones médicas comunes frecuentes a esta edad como la obesidad, inactividad física, reducción de la masa muscular, dieta inapropiada y medicación para patologías múltiples.

4.7.5. INSUFICIENCIA CARDIACA³¹

Definición

La insuficiencia cardiaca es un estado resultante de la incapacidad del corazón para mantener un volumen minuto adecuado a las necesidades del organismo. Esta situación se expresa como la falta del corazón como bomba ante el esfuerzo o reposo.

Clínicamente no se puede hablar de insuficiencia cardiaca sin una cardiopatía de base. Se plantea entonces la dificultad de ubicar la incapacidad del corazón del gerente ante el esfuerzo y a la presbicardia. Puede considerarse que la presbicardia no es una cardiopatía y que la manifestación disneica del anciano ante esfuerzos no habituales solo expresa un estado de incapacidad, pero no una insuficiencia cardiaca.

4.7.6. HIPERTENSIÓN ARTERIAL³²

Definición

Es la elevación de la presión arterial sistólica y/o diastólica. Consideramos que en las personas mayores de 60 años, la presión sistólica no debe pasar de 140 mm Hg, y la diastólica no debe pasar de 90 mm Hg, Constituye una patología frecuente en la tercera edad que puede entrañar un severo riesgo de vida o incapacidad. Suele comenzar en la adultez y continuar en la ancianidad.

³¹ *Ibíd.* p. 67.

³² *Ibíd.* pp. 69 – 70.

Presentación clínica

Generalmente cuando se descubre la hipertensión arterial en el adulto mayor, se ha iniciado años atrás pasando inadvertida por su carácter oligo o asintomático.

Los motivos de consulta pueden ser: cefaleas, acúfenos, mareos, astenia, disnea, insomnio, nicturia, alteraciones de la visión, todos ellos aislados y/o combinados según la repercusión de la hipertensión arterial en los distintos órganos.

4.7.7. INFECCIÓN URINARIA³³

Definición

La infección urinaria hace referencia a la presencia de microorganismos patógenos en la orina y/o en los diferentes órganos y tejidos del aparato urinario que causa síntomas irritativos.

Etiología

Es multifactorial, donde puede estar presentes agentes como: bacterias, virus, parásitos y hongos.

Presentación clínica

Puede presentar síntomas referidos al sitio afectado o estar enmascarado por la presencia de otros, dependiendo del compromiso de otros parénquimas por el estado tóxico concomitante. Se ha visto en el anciano que hay una reactividad disminuida por lo que los síntomas habitualmente están atenuados o no existen (por ejemplo la fiebre).

4.7.8. ARTROSIS³⁴

Definición

Es un trastorno crónico degenerativo del cartílago hialino y el hueso subcondral de las articulaciones caracterizado por pérdida focal del cartílago y reparación ósea simultánea en los márgenes articulares.

³³ *Ibíd.* p. 72.

³⁴ *Ibíd.* p. 74.

Etiología

Es multifactorial

Presunción diagnóstica

El dolor espontáneo o provocado al iniciar el movimiento y el alivio del mismo con el reposo. La limitación de la movilidad articular y de la capacidad funcional, así como las deformidades articulares podrán hacer presumir la presencia de artrosis.

4.7.9. ÚLCERAS POR PRESIÓN³⁵

Definición

Se define como úlcera por presión a toda lesión que se produce en cualquier parte del cuerpo sobre la que se ejerce una presión prolongada sobre un plano duro, aunque no sea necesariamente intensa, e independientemente de la posición en la que permanezca el paciente (sentado, acostado, etc.).

Se denomina “escara” a la costra negruzca parda que se origina en los tejidos isquémicos y gangrenados.

Epidemiología

Las úlceras por presión se han constituido en un problema común en ancianos con movilidad limitada y en pacientes crónicos. Más del 50% se producen en mayores de 70 años.

Ya que se desconocen datos confiables sobre la incidencia real en los pacientes en programas de atención primaria, no sirve como referencia tan solo, la prevalencia del medio hospitalario que puede llegar a un 45% en enfermos crónicos y más del 60% de pacientes en los cuidados intensivos desarrolla úlceras por presión.

La importancia de esta situación clínica, que actualmente es considerada como parte de los síndromes geriátricos, radica en sus complicaciones tanto médicas como económico-familiares. Se ha visto que la infección local y la sepsis incrementan la mortalidad hasta un 50%. Y no es difícil entender la repercusión económica en la familia y en los seguros de salud.

³⁵ *Ibíd.* p. 76.

Etiopatogenia

El mecanismo de la formación de la úlcera es la presión ejercida y no así el decúbito, por otro lado, no todas las lesiones están en forma de escaras, sino más bien de una úlcera en diferentes grados.

Además de la presión mantenida, en un paciente encamado, debemos tener presente la fuerzas indirectas (de fricción o rozamiento) estas pueden desarrollarse con tan sólo descuidar la ropa del paciente (arrugas en las sábanas o en la ropa interior que se marcan sobre la piel del paciente) o al ponerlo en posición sentadas sobre la cama, pues aquí existen el riesgo de un deslizamiento progresivo en función de la gravedad que ocasionará úlceras especialmente a nivel sacro, dorsal y en talones.

5. LA EXPRESIÓN CORPORAL

*La expresión corporal que planteamos pretende progresiones de actividades y propuestas fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo. Concebimos la expresión corporal como una dimensión más de la persona, donde no sólo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de manera integral.*³⁶

Así mismo, es necesario analizar otras definiciones de la expresión corporal como las que a continuación se exponen:

*Aymerich, expone que: "...el ser humano es siempre expresión: su gesto, su voz, su mirada, su sonrisa... incluso su silencio y su inmovilidad traducen alguno de los múltiples contenidos de su mundo interior. Pero no siempre nuestra intención es comunicativa..."*³⁷

*Stokoe, por otro lado cita que "...el cuerpo presente en forma sensoperceptiva se expresa y se comunica en la quietud y en el movimiento, en silencio o respondiendo a algún estímulo sonoro, sólo o con otros, en cualquier momento de la vida".*³⁸

Stokoe y Schachter, indican que hay que "...tomar conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprender a utilizarlo plenamente tanto

³⁶ PÉREZ-ORDÁS, R., GARCÍA, I. Y CALVO, A. (2009). Me muevo con la expresión corporal. p.18

³⁷ FARRENY, M. T. (2001). Pedagogía de la expresión con Carme Aymerich. p.13

³⁸ STOKOE, P. (1994). El proceso de la creación en arte. p. 30

desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos”.³⁹

En fin otra conclusión interesante es: “La expresión corporal ¿Es poesía en movimiento?, sin duda que sí. ¿Es Luz y sonido, es sueño, es sonrisa, es metáfora, es alegría y tristeza, es color, es magia, es imaginación? ¡Es casi todo lo que seas capaz de sentir! Pero ante todo es la imaginación, la tuya...”⁴⁰

La expresión corporal es un área donde no sólo hay una implicación física de la persona, sino también una implicación psicológica y social. Las emociones surgen cuando se tiene que expresar de diferente manera, distintas situaciones, sensaciones o sentimientos. Más aún se acentúan todas estas emociones cuando esas expresiones se muestran ante los demás (en primer lugar ante el propio grupo y en segundo lugar ante un público).

(...) la Expresión corporal es un método que busca el desarrollo de la expresividad corporal, individualmente y sobre todo en relación con los demás, de una manera general, -amplia y total, (...)es buscar todas las posibilidades expresivas mediante el movimiento sin exclusión. Es necesario recalcar unos aspectos ineludibles de la EC según nuestra concepción: la creatividad, o mejor dicho, la búsqueda e investigación personal siguiendo unas pautas de movimiento y en relación y comunicación con los demás. Entendemos que la búsqueda y desarrollo de la expresividad personal ha de ser necesariamente creativa porque ha de basarse, así lo creemos, en la propia investigación y experimentación, aunque guiada y pautada por el profesor experto. Luego, la creatividad debe ir unida al desarrollo de la expresividad. Y por otra parte, la expresividad personal siempre ha de buscar la colaboración y la complementación de la expresividad o comunicación grupal, porque la expresividad corporal es esencialmente también comunicación grupal o sería muy deficitaria si no lo hiciera con y para los demás⁴¹.

³⁹ STOKOE, P.; SCHÄCHTER, A. (1994). La expresión corporal. p. 23

⁴⁰ PÉREZ-ORDÁS, R., HARO M. Y FUENTES, A. (2011). Mímateclown: el mimo y el clown en la expresión corporal educativa y recreativa. p.11.

⁴¹ BENITO, V. JOAQUIN. (2005). Apuntes para una definición y delimitación del campo de la Expresión Corporal p.4.

(...) es el arte del movimiento. Pero además, considero a la (expresión corporal) como un método de educación integral, que debería practicarse e implantarse en la escuela desde la infancia a la adolescencia, porque en ella están implicados todos los múltiples y variados aspectos del ser humano, desde los físicos, a los sensoriales, emocionales, cognitivos, comunicativos, expresivos, artísticos, sociales.... Además, la expresión corporal es una disciplina globalizadora que puede relacionarse a su vez con múltiples disciplinas. Significa aprender a ser y a comprender el mundo desde sí mismo, desde el propio cuerpo bio-psico-social.⁴²

En términos generales expresión corporal es todo movimiento, gesto o postura realizado con la intención de comunicar o expresar algo. Es un término equivalente al de lenguaje corporal⁴³.

En síntesis, concebir a la expresión corporal donde se desarrolle por encima de todo la "creatividad". Donde no importan las exigencias técnicas ni los dominios corporales. La base de la metodología expresiva es el desarrollo de la creatividad y la abertura de la mente.

5.1. EL LENGUAJE CORPORAL.

Es un término equivalente al de expresión corporal, que se puede formular de la siguiente manera:

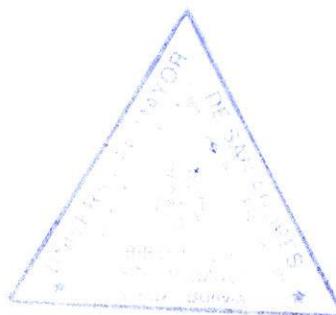
El lenguaje es la forma general de comunicación o de intercambio de información. En torno a la palabra se constituye el lenguaje verbal, que es acústico o sonoro. El lenguaje corporal o comunicación no verbal es el medio para transmitir información por medio de movimientos, posturas y gestos. Se realiza a través de la vista y del tacto⁴⁴.

En igual forma, la postura hace referencia a la disposición o colocación estática del cuerpo. Un gesto es el movimiento o la posición de una parte del cuerpo con una intención comunicativa o un significado comprensible para los demás.

⁴² Ídem

⁴³ SALINAS I, E. (2012).Expresión Corporal. p. 2

⁴⁴ Ídem.



5.1.1. Función del lenguaje corporal

La función del lenguaje corporal va comprendida en la realización de gestos y posturas con un significado, en momentos decisivos o en situaciones cotidianas. De esta manera, utilizar de manera adecuada el lenguaje corporal influye positivamente en la imagen que cada uno tiene de sí mismo y mejora la comunicación con las demás personas.

5.1.2. El cuerpo y sus posibilidades expresivas

Los movimientos de la cabeza sustituyen, en ocasiones, al lenguaje hablado. Otras veces remarcan lo que se dice con las palabras. Sin embargo, en el lenguaje corporal la cara se utiliza fundamentalmente para expresar las emociones.

Los movimientos de los brazos y las manos se utilizan, frecuentemente, como un medio complementario en la comunicación entre las personas. Encoger los hombros hacia arriba se utiliza para expresar "no sé" o "no me importa". Sacar el pecho es señal de éxito, orgullo o presunción. Mantener separadas las piernas se relaciona, en ocasiones, con una actitud de seguridad o confianza; juntarlas o cruzarlas puede manifestar inseguridad o recato. Dar continuos golpes con los pies se relaciona, a menudo, con una actitud nerviosa e impaciencia.

5.2. CONFIGURACIÓN HISTÓRICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Los orígenes de la Expresión Corporal se encuentran en la historia de la danza. La danza es entendida como una serie de movimientos improvisados y previamente ordenados, que ejecutan las personas individualmente, por parejas o en grupos, al son de un ritmo dado con instrumentos musicales, canciones o percusión.

La danza es tan antigua como el hombre y desde siempre constituye una de sus formas de expresión. Su origen es el ritual en el hombre primitivo, y, como tal, a lo largo de la historia fue tomando formas y estilos que respondían a las modalidades, costumbres, creencias de cada una de las sociedades en los distintos momentos históricos. Estas formas y estilos interpretan en algunos casos las fuerzas de la naturaleza, el trabajo, y otras veces, las costumbres, modos de vida, aspectos cotidianos. Posteriormente, la danza representa también a

distintos estratos sociales y pueden encontrarse, entonces, las danzas de la corte, las danzas populares, las danzas folklóricas entre otras⁴⁵.

En el transcurso de la historia, la danza conservó su sentido ritual, pero también se hizo eco de los cambios sociales. Los cambios en las temáticas de lo que se bailaba y en las formas para llevar a cabo las danzas significaron rupturas con patrones de danzas anteriores. Es decir, que la danza, como toda manifestación artística, participó y se manifestó de acuerdo con el momento histórico en que le tocó vivir.

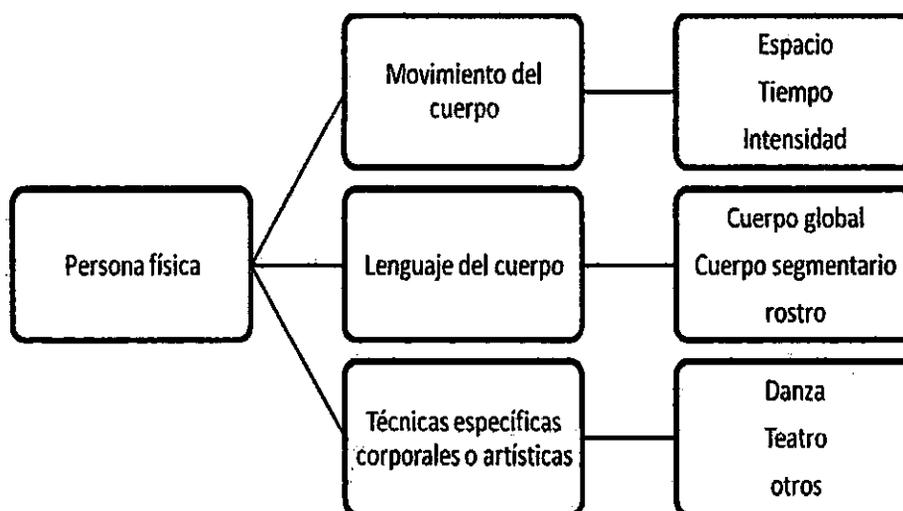
5.3. VERTIENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión abarca distintos ámbitos de la persona. Por ello, se habla de la concepción de la persona y de su capacidad expresiva desde tres vertientes:

- Persona física
- Persona psíquica
- Persona social

Dentro de la vertiente de la persona física, se hace necesario hablar del propio cuerpo, de su movimiento, del lenguaje del mismo y de técnicas específicas corporales o artísticas.

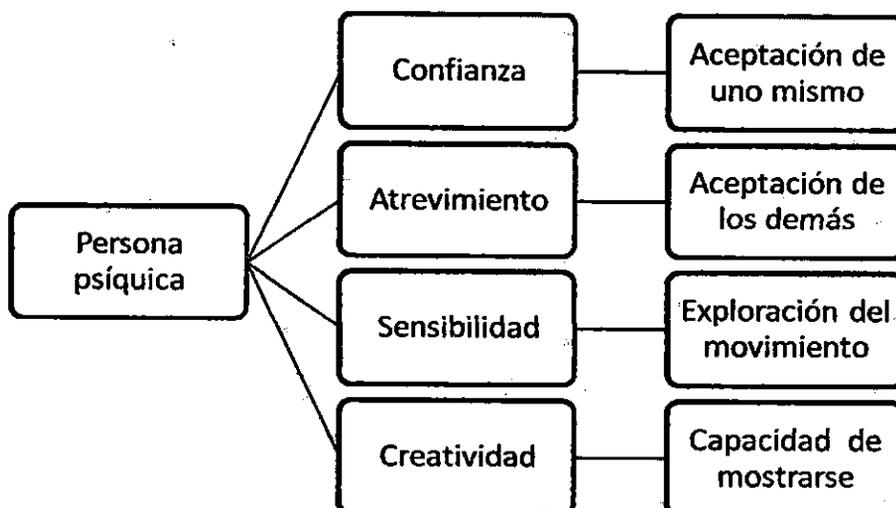
Cuadro 1: Vertiente física de la expresión



⁴⁵ JARINTONSKY, PERLA. (2001) Expresión Corporal en el nivel inicial. p. 3

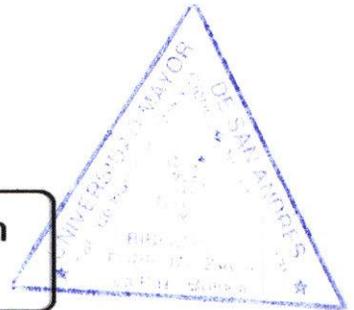
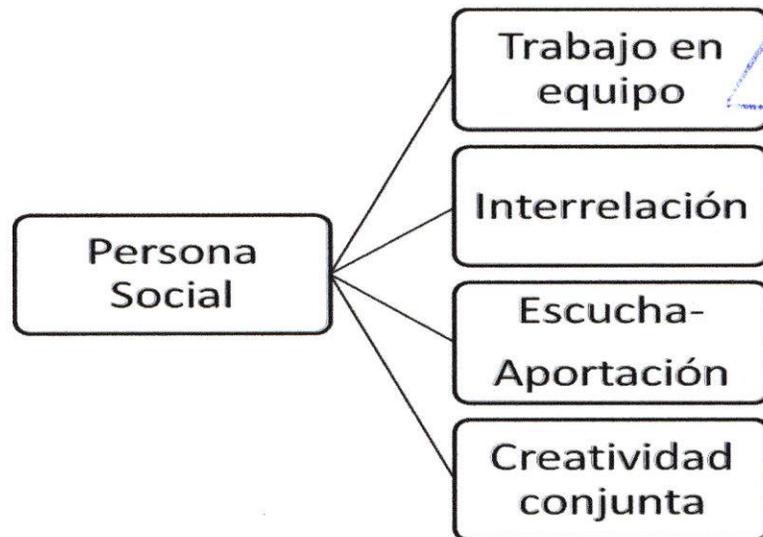
Respecto a la vertiente psíquica destaca el instrumento del cuerpo para expresar principalmente sentimientos y para mostrarse ante lo demás. Estos dos aspectos son elementos difíciles de abordar por muchas personas, pues la timidez, la falta de libertad a la hora de expresar emociones y por los tópicos relacionados con la expresión, precisa no sólo de un trabajo técnico o corporal, sino también de una implicación psicológica. La desinhibición, la creatividad y la autoestima, son los pilares de la propuesta de la expresión corporal. Se ve que entran en juego factores emocionales, lo cual es imprescindible satisfacer para que la expresión corporal sea gustosa para el adulto mayor y le permita desarrollarse de manera integral.

Cuadro 2: Vertiente psíquica de la expresión



Igualmente se pretende desde la expresión corporal cubrir necesidades a nivel social. Por ello, se procurará con los adultos mayores: jugar, sentir, entregarse, participar, formar equipo, disfrutar, reír, tomar contacto con otras personas, desinhibirse, confiar en sí mismo y en los demás, valorarse y valorar a los demás, entregarse plenamente y cooperar.

Cuadro 3: Vertiente social de la expresión



5.4. OBJETIVOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

A partir de la concepción integral de la expresión y de las tres vertientes de la persona: persona física, persona psíquica y persona social, se desglosa a continuación los objetivos que busca la expresión corporal. Estos son de tres tipos: objetivos relacionados con el cuerpo, con lo psicológico y con lo social. Además se ve que a su vez, estos objetivos implican: expresar, conocer, investigar-explorar y desarrollarse. Los objetivos que se pretenden, aparecen en el siguiente cuadro:

Cuadro Nro. 4. Objetivos de la Expresión Corporal

<i>Objetivos físicos</i>	<i>Objetivos psíquicos</i>	<i>Objetivos sociales</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestar y exteriorizar corporalmente sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos • Ser consciente del propio cuerpo, la de propia expresión 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de comunicar sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos. • Desinhibirse y desarrollar la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el sentido o intención estética del movimiento, con la finalidad de mostrarse ante los demás y apreciar las aportaciones de otros.

<p>corporal y la de las otras personas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar el movimiento en el espacio, el tiempo y con distintas intensidades. • Ser consciente de la información que se transmite con el movimiento o la quietud y las calidades de los distintos movimientos. • Experimentar distintas temáticas, materiales y recursos corporales 	<ul style="list-style-type: none"> • Abrir la mente a nuevas posibilidades expresivas. • Hacer personas creativas abiertas, dispuestas y con capacidad de inventiva. • Sensibilizarse ante distintos estímulos artísticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar en equipo recursos nuevos y novedosos de expresión corporal. • Buscar soluciones grupales a problemas planteados • Interrelacionarse y cooperar • Desarrollar la comunicación y la capacidad de escucha y aportación. • Desarrollar grupalmente distintas técnicas grupales.
--	---	---

Fuente: EmásF, Revista Digital de Educación Física. 2012

En síntesis la **expresión corporal** es un **método** que persigue potenciar la expresividad corporal o desarrollar el arte del movimiento, explorando las propias capacidades y en relación con los demás.

5.5. ASPECTOS ORGANIZATIVOS EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Otro elemento clave a tener en cuenta son los aspectos organizativos que se debe considerar para lograr la consecución de los objetivos planeados anteriormente. Así mismo, es necesario planificar y seleccionar muy bien los distintos elementos que entran a formar parte, de la puesta en práctica de actividades de expresión corporal. Entre estos aspectos hay que considerar:

- En primer lugar el área al que van dirigidas las actividades es el área pedagógica
- El tipo de contenidos: expresión corporal de base, trabajo del cuerpo, del espacio, del tiempo, técnicas corporales.
- La secuenciación de los contenidos: secuenciación temporal (a lo largo del curso), ubicación de la actividad a lo largo de la sesión.

- Trabajo grupal o individual (grado de protagonismo de los participantes, grado de trabajo colaborativo y comunicativo, contacto con los demás...).
- Apertura y libertad de las propuestas o planteamiento de propuestas concretas: posibilidad de desarrollo de la creatividad.
- Temática: temas neutros, sensaciones, sentimientos e ideas, temas de implicación personal.
- Otros elementos: música, materiales, puestas en escena, número de participantes, existencia o no de público, tiempo disponible...

Todos estos factores influyeron en la metodología a utilizar en las sesiones. Sin embargo, se aposto por la creatividad, el planteamiento de una metodología abierta donde el adulto mayor sea partícipe de su propio aprendizaje.

5.6. LA EXPRESIÓN CORPORAL COTIDIANA

La Expresión Corporal Cotidiana forma parte de las competencias comunicativas⁴⁶, es la conducta gestual espontánea inherente a todo ser humano, es un lenguaje extraverbal, paralingüístico, evidenciado en gestos, actitudes, posturas, movimientos funcionales, etc. Desde él debemos partir, transformándolo poco a poco, para arribar a la Expresión Corporal que es la que supone la adquisición de un código corporal propio basado en un proceso cinético, que permita la representación-creación de imágenes tanto del mundo externo como interno, con un sentido estético-comunicativo.

El proceso de aprendizaje de los adultos mayores se dará, entonces, a partir de su bagaje sensomotriz, de la profundización de su esquema corporal y del desarrollo psicomotor, intelectual y afectivo.

Desde que nace cada individuo posee un lenguaje corporal cotidiano estrechamente ligado a su manera de percibir y manifestar el mundo que lo rodea. El ser humano es y se expresa a través de sí mismo con

⁴⁶ Dell Hymes considera a la lengua como objeto de la lingüística, es el autor del término competencia comunicativa entendiéndolo como «la capacidad de producir y comprender eficazmente mensajes coherentes en diferentes contextos».

*sus sentidos, percepciones, movimientos de acomodación, ademanes, posturas, señales, acciones... que van estructurando los pilares de su lenguaje corporal*⁴⁷.

El hombre, a lo largo de su historia universal y personal se "...*manifiesta como ser corporal con todo lo que él es, desde que nace hasta que muere, se expresa con la totalidad de su cuerpo: sea en el movimiento o en la quietud, en el silencio o acompañado por algún sonido*"⁴⁸

Por lo tanto la Expresión Corporal Cotidiana es:

- *Un lenguaje pre-verbal:* con carácter universal, común a todo ser humano y que le permite comunicarse aún antes de que llegue a estructurar su lenguaje hablado.
- *Una expresión corporal para-lingüística:* ya que el cuerpo expresivo continúa actuando paralela y simultáneamente al habla. No se puede dejar de acompañar la palabra con gestos, miradas, ademanes, etcétera.
- *Un lenguaje extra-verbal:* ya que cada ser humano tiene la capacidad para traducir en movimientos corporales procesos internos psíquicos, que tienen que ver con pensamientos, emociones, imágenes, afecto, fantasía, etcétera.

5.7. INDICADORES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Existen dos indicadores principales que determinan mediante su influencia el proceso de comunicación corporal tanto en la Expresión Corporal Cotidiana como en la Expresión Corporal. Dichos indicadores son:

- La cinética
- La proxémica

⁴⁷ TORRIGLIA, Adriana (1982): *Rev., Eslabón Educativo*, p. 7.

⁴⁸ STOKOE, P. (1990): *Arte, Salud y Educación*. p. 15.

5.7.1. La cinética

Es el estudio de los movimientos corporales y puede dividirse en tantas áreas como conductas humanas existen:

- Movimientos principales del cuerpo (posturas, ademanes, posiciones, etc.).
- Movimientos localizados del cuerpo (de manos, de piernas, de brazos, tronco, etc.).
- Expresiones faciales y movimientos de los ojos.
- Tensión y tono muscular.

Cuando hablamos de cinética siempre estamos hablando de movimiento, ya sea este continuo, circular, natural, funcional, etc., ya que estas no son otra cosa que una sucesión de denominaciones pertenecientes a un mismo sujeto que se mueve comunicándose y expresándose.

5.7.2. La proxémica

Es el estudio de la forma en que las personas usan el territorio, el espacio, en su conducta comunicacional estableciendo relaciones. Los indicadores que nos permiten analizar este aspecto son:

- La distancia, o sea la mayor o menor proximidad entre los participantes de la comunicación corporal.
- El contacto ocular, tiene que ver con el estilo de mensajes que enviamos a través de una mirada.
- El tacto, relacionado a los contactos directos que se establecen en la comunicación.

La presencia de la cinética y la proxémica es dinámica y permanente, no se plantea de manera aislada ni como patrimonio de una de las partes, *“sino que integra la Expresión Corporal Cotidiana, y más tarde la Expresión Corporal como tal, otorgándole una particular connotación al hecho comunicativo. Es así que se presentan en una permanente interacción en un contexto social determinado donde se producen los mensajes, dando por resultado una relación vincular única que se establece entre los involucrados”*⁴⁹.

⁴⁹ *Ibíd.* TORRIGLIA. p. 16.

5.8. DELIMITACIÓN Y RELACIÓN CON LAS ARTES EXPRESIVAS

No todo lo que parece es Expresión Corporal, se observa una enorme confusión respecto a su campo de aplicación, en relación con sus objetivos y contenidos y en cuanto a la metodología empleada para ello. A continuación se ven algunas consideraciones.

Se piensa erróneamente que la expresión corporal no es otra cosa más que bailar o moverse como a cada uno le venga en gana, con una música que te incite a ello, sin que haya pautas expresas del educador o pedagogo.

Aunque en el teatro se habla de expresión corporal, se ve que hay un menosprecio de ella, porque el teatro se orienta principalmente hacia la interpretación textual donde la actitud postural, la gestualidad y el movimiento son considerados secundarios.

Similarmente ocurre en el campo de la danza. A la que debe considerarse algo así como un área divina, propia de una elite privilegiada, que se rige por unos códigos estrictos y exigentes en el plano físico, para seres superdotados, a los que hay que ajustarse ineludiblemente y donde la improvisación, la creatividad, la emoción y el sentimiento de cada uno son casi erradicados debiéndose ajustar a los cánones mecanicistas y/o más o menos virtuosos de sus profesores⁵⁰.

En el primer Congreso de Expresión Corporal celebrado en Zamora en julio de 2003, aparecían ponencias y comunicaciones de todo tipo, desde eutonía, psicomotricidad, circo, capoira, danza, y otras variadas técnicas corporales formando un conglomerado difícil de encuadrar, como si todas ellas fueran áreas o partes de la expresión corporal. No digo que en un congreso de EC no puedan presentarse ponencias de otras materias colindantes pero desde luego, no deben confundirse⁵¹.

La expresión corporal no es: danza, los bailes de salón, danzas populares, relajación, masaje "taichi" e incluso al yoga, semiótica corporal, gestual y postural en la vida cotidiana, como aparecen cotidianamente en algunos contenidos curriculares, folletos propagandísticos, así como algunos apartados en las librerías. En fin todas estas técnicas corporales y

⁵⁰ *Ibíd.* B.V. JOAQUIN. p. 2.

⁵¹ *Idem*

concepciones diversas son confundidas, ignorando los campos de aplicación de cada una de ellas así como el de la propia expresión corporal.

La expresión corporal no lo es todo, se debe partir de ahí, de igual modo que todo lo que se hace con el cuerpo no debe ser definido como expresión corporal.

La expresión corporal...comparte con otras artes expresivas (AE), quizá más que con las técnicas corporales (TC), objetivos, contenidos, ideas y procesos de aprendizaje, aunque también es lógico – insistimos- reivindicar sus diferencias. Podemos poner como ejemplo de AE, la poesía, la música, la pintura, la escultura, la imagen y podremos explicar sus afinidades. Luego, por un lado puede encuadrarse dentro de las TC, pero por otro, entre las AE, mitad y mitad. Es un arte expresiva que conlleva la utilización de una técnica corporal global⁵².

“El cuerpo -el movimiento- es considerado el músico, su instrumento y la música a la vez; el escultor, el utensilio y el material sea hierro, madera, piedra o barro; el poeta y la poesía, el pintor y la materia plástica”⁵³.

Cuando se habla de **expresión corporal** se habla de un **método** que persigue potenciar la expresividad corporal o desarrollar el arte del movimiento, explorando las propias capacidades y en relación con los demás.

Es necesario recalcar que, el hecho de ser considerado un método, significa que para alcanzar sus objetivos, necesita **desarrollar unos aprendizajes, dominar unas técnicas, disponer de unos medios, evolucionar según unos procesos, regirse por unas reglas.**

Según el objetivo enunciado anteriormente,...el campo ya queda delimitado bastante pero quizá no del todo. Queda fuera de la EC todo aquello que no sea un método, y también, todo método o técnica que no desarrolle ni persiga como su objetivo esencial la expresividad corporal mediante el movimiento. Quedarían fuera por tanto, técnicas tan dispares, como la relajación, el taichi, el circo, los bailes de salón,

⁵² *Ibíd.*, p. 4.

⁵³ *Ídem.*

etc., porque ninguna de esas técnicas persiguen la expresividad y la creatividad corporal. Buscan, en todo caso adquirir una serie de destrezas o habilidades corporales distintas sin dar pie ni a la creatividad ni a la expresividad personal ni a la comunicación grupal⁵⁴.

En fin, se pueden adoptar conocimientos y técnicas de otras materias y adaptarlos a la Expresión Corporal sin perder sus objetivos, sino para enriquecerlos. Y así investigar todas las posibilidades de expresión para utilizarlas según se convenga de un modo creativo.

Así mismo se debe considerar que:

El desarrollo de la expresividad, no puede ser igual para todos. Expresividad no es copiar a otros mejor o peor. Es extraer y potenciar de uno mismo lo mejor, lo único, lo diferente, lo que tiene entidad propia, o precisamente aquello que le falta, buscar el desarrollo óptimo de sus capacidades motrices y sensoriales de cara a la expresividad y a la comunicación. Por lo tanto, su aprendizaje no se basa en dar recetas, ni en copiar del profesor. Se han de ofrecer pautas, recursos, medios, y técnicas para que cada uno explore, investigue y desarrolle a través de ellas, sus propias capacidades expresivas, algo que prácticamente es ilimitado. Luego, es imprescindible partir de considerar a cada persona única, distinta de las demás, con bagajes propios y personales. Cada persona es un ser íntegro donde confluyen múltiples aspectos: físicos, sensoriales, afectivos, mentales, imaginativos, sociales, comunicativos... La EC puede utilizarse con distintos colectivos y edades, niños, adultos, personas mayores, personas en déficits sensoriales mentales y o físicos, sin olvidar por supuesto, que es una asignatura esencial en la formación del actor. Por tanto, la EC partiendo de las mismas pautas y referencias para todos, posibilita que cada persona pueda llegar a expresar cosas distintas y de distinta manera. Por ello la EC se inscribe inevitablemente en el ámbito de la creatividad⁵⁵.

El hecho de hablar de otras técnicas y diferenciarlas de la expresión corporal, no significa menospreciarlas ni desvalorizarlas. Todo lo contrario, es justificar que la expresión corporal puede y debe ayudarse de otras técnicas para enriquecer sus objetivos y no para olvidarlos.

⁵⁴ *Ibíd.*, p.5.

⁵⁵ *Ibíd.*, p 7.

5.9. BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Esta área favorece el crecimiento integral de las personas, de manera individual o colectiva en los aspectos socio-emocionales, intelectuales y biológicos. Stokoe⁵⁶ considera que la expresión corporal proporciona los siguientes beneficios al ser humano:

Desarrollo de la capacidad de actuar

El movimiento es una cualidad primordial del ser humano; ofrece infinitas posibilidades en su incursión del mundo que lo rodea, mediante la experimentación real, concreta y directa con su propio cuerpo.

Estímulos individuales y colectivos

El ser humano elabora y expresa ideas y sentimientos según sus propias características, lo cual ayuda al desarrollo individual y personal, y al mismo tiempo favorece la conciencia grupal.

Estímulos biológicos

La expresión corporal responde al desarrollo armónico del cuerpo en relación con la salud, al mismo tiempo con la postura, la respiración, la coordinación, el reposo y la motricidad.

Estímulos intelectuales

Se refuerza el conocimiento del esquema corporal y respectiva diferenciación del cuerpo con los objetos que lo rodean, la adquisición de las constantes espaciales y temporales, elementos de cantidad, la toma de conciencia con la realidad, la noción de los objetos y su posición en el espacio.

Desarrollo socioemocional

Se estimula el trabajo en grupos unificados por la expresión de una idea común, para lo cual son de gran importancia las rondas y juegos con compañeros y compañeras, donde se emplea un lenguaje diferente como medio de comunicación y el aprecio a los valores estéticos-musicales. De esta forma se ayuda a consolidar la

⁵⁶ ARGUEDAS, Consuelo. (2004) La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. pp 124 – 125.

autoestima, a partir del conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, para aprender a percibirlo, quererlo y respetarlo.

Desarrollo de la sensibilidad y de la creatividad

Estos aspectos se benefician por medio de la variedad de estímulos sonoros y de la audición de obras de diferentes estilos, autores y períodos musicales. Una gama amplia permite el desarrollo del sentido estético de la creación.

No obstante, es necesario considerar los beneficios de la actividad física paralelamente a los beneficios que ofrece la expresión corporal.

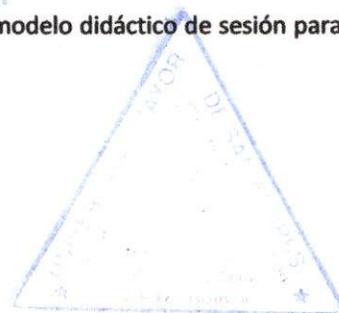
5.10. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES⁵⁷

Los beneficios de la actividad física para la población mayor se resumen, a nivel fisiológico, en un efecto favorable sobre los siguientes sistemas del cuerpo humano: cardiovascular, músculo - esquelético, respiratorio y endocrino. Podemos afirmar que, el ejercicio reduce el riesgo de muerte prematura, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer de colon y la diabetes mellitus, entre otros beneficios. Además, la práctica regular de actividad física parece disminuir la incidencia de la depresión y de la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y la habilidad para realizar las tareas cotidianas a lo largo del ciclo vital.

En definitiva, podemos resumir los beneficios de la actividad física en personas mayores, en los siguientes aspectos (Marcos, Frontera y Santonja, 1995):

- Aumenta el VO₂ max., mejorando su capacidad funcional y reduciendo la fatiga ante las actividades de la vida cotidiana: andar, subir escaleras, hacer la compra.
- Disminuye la presión arterial (o la normaliza, en su caso), debido a la apertura de capilares -menos resistencia periférica-, consiguiendo

⁵⁷ MARTÍNEZ y OTROS (2009). Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. p. 142 – 143.



elasticidad en las arterias, y facilitando la pérdida de sodio y cloro por el sudor.

- Provoca una reducción de la frecuencia cardiaca (Jiménez et al., 2000) en reposo, y una mejor perfusión -más oxígeno- al músculo cardiaco, lo que reduce la incidencia de infartos de miocardio.
- Mejora de la capacidad respiratoria -aumentando la capacidad vital, elasticidad "pulmonar", fuerza en los músculos respiratorios, lo que favorece la evolución de los trastornos respiratorios propios del envejecimiento.
- Disminución de colesterol total, triglicéridos y LDL colesterol ("malo") y aumento de HDL colesterol ("bueno"), lo que previene y mejora la arteriosclerosis.
- Mejora la tolerancia a la glucosa, siendo, por tanto, beneficioso para prevenir y ayudar en el tratamiento de la diabetes.
- Protege frente a la descalcificación (osteomalacia) y pérdida de masa ósea (osteoporosis) de los adultos, reduciendo, así, el riesgo de fracturas y caídas.
- Aumenta la fuerza muscular, lo que favorece la estabilidad articular, las actividades de la vida diaria, la marcha, levantarse sólo tras una caída.
- Favorece el desarrollo de la movilidad y el fortalecimiento de los componentes articulares, por lo que es beneficioso en los procesos degenerativos de las articulaciones (artrosis y artritis, fundamentalmente).
- Disminuye la cantidad de tejido adiposo, por la utilización del metabolismo graso como fuente energética, por lo que se reduce el peso corporal y favorece, por tanto, la prevención y tratamiento de la obesidad.
- Estimula la motilidad del colon, lo que puede ayudar en el tratamiento del estreñimiento, y previene la formación de cálculos en la vesícula.
- Ayuda a mantener el equilibrio físico y psíquico, aumentando el bienestar, la estabilidad emotiva, y la confianza en sí mismo, por lo que puede ser beneficioso para la depresión y otras alteraciones mentales.
- Combate los tres grandes padecimientos del anciano: insomnio, estreñimiento y melancolía.

Sin duda, el ejercicio también supone unos riesgos, sobre todo si se realiza sin las debidas precauciones e inadecuadamente (esfuerzos anaeróbicos, deportes de "fuerte" contacto físico, falta de reconocimientos médicos específicos). A pesar de ello, los beneficios son muy superiores a los riesgos. Hay que recordar que el organismo está diseñado para el movimiento y es el "desuso", no el "abuso", lo que conlleva a la enfermedad. El descenso progresivo e irreversible de la capacidad funcional en el anciano se puede retardar considerablemente si participa en programas de actividad física bien regulados.

5.11. CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL⁵⁸

La expresión corporal está conformada por la sensopercepción, la motricidad, el espacio y las cualidades del movimiento.

La sensopercepción

Se refiere al desarrollo de los sentidos, en forma exteroceptiva (brinda información exterior de nuestro cuerpo); y propioceptiva (sensaciones de motricidad, ubicación del cuerpo y peso).

La motricidad y el tono

La primera es definida por los autores como el "movimiento corporal". El tono lo describen como el grado de tensión y de relajación muscular, así como también el equilibrio establecido entre ambos en momentos de acción y reposo.

El espacio

El espacio puede ser personal, parcial total y social. El primero es aquel que rodea nuestro cuerpo: el personal es el que se ocupa nuestro cuerpo y los espacios interiores del mismo, el total facilita el desplazamiento y el social permite compartir con los demás.

Las características del movimiento

Permiten clasificar las acciones en tres grupos: los movimientos naturales, los analíticos o técnicos y los generadores. Los naturales son aquellos que se realizan sin ninguna dificultad y en forma natural para que una persona física y mentalmente sana los pueda hacer; es

⁵⁸ *Ibíd.*, pp. 125 – 126.

decir, son los movimientos que se llevan a cabo en forma natural. Por ejemplo caminar, correr, saltar, deslizar, rodar y cuadrupedia.

Los movimientos técnicos son lo que permiten localizarse en diferentes partes del cuerpo y se dividen en rotaciones, flexiones, estiramientos, contracciones, relajamientos y ondulaciones.

Los generadores se refieren a las cualidades de los movimientos, es decir, éstas pueden hacer cambiar el significado de los mismos, al tomarse en cuenta distintas variables como la lentitud, la rapidez, la suavidad, la fuerza, si los movimientos son directos o indirectos, fluidos o contenidos, por este motivo, están en relación con el tiempo al incursionar en campo temporo-espacial.

5.12. EL ROL DEL EDUCADOR EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

A partir de la conceptualización de la Expresión Corporal el rol que los educadores en la enseñanza de esta disciplina es el de garantizar la creación de un clima de confiabilidad para la exploración de las posibilidades de movimiento, respetando las limitaciones, la falta de experiencia. Se trata de establecer algunas instancias que permitan acercarse al conocimiento de esta disciplina artística a través de experiencias vivenciales, como también, poder construir los lineamientos didácticos para su implementación en la educación con adultos mayores.

5.13. CUERPO EN MOVIMIENTO

El movimiento es signo de vida, es el desplazamiento del cuerpo en el espacio.

Aunque se permanezca quieto, la sangre, los latidos del corazón, la respiración, entre otros, son movimientos dentro del cuerpo.

La motricidad es la capacidad humana de movimiento y se va desarrollando y afinando de acuerdo al progreso psicológico de cómo se va conociendo la realidad y la relación del cuerpo con ella.

Una de las funciones básicas en el desarrollo integral del ser humano es la psicomotricidad. Ella enfoca el movimiento desde el punto de vista de su realización como manifestación de un organismo complejo que

*modifica sus reacciones motoras, en función de las variables de la situación y de sus motivaciones*⁵⁹.

Movimiento es el estado de un cuerpo, cuya posición varía respecto de un punto fijo.

Movimiento es el cambio de un cuerpo de lugar o de posición. El movimiento puede ser mover el dedo, o un ojo, hasta mover todo el cuerpo, lo cual implica mover varias partes a la vez.

5.13.1. Partes de un movimiento

Todo movimiento se constituye en un proceso de tiene tres partes: impulso, transición o trayecto y fin.

- a) El impulso o inicio. Parte de la quietud o del final del anterior movimiento al nuevo.
- b) Transición o trayecto. El momento en que se mueve algo, transcurre de una forma precisa en el espacio.
- c) Final. Donde llega el cuerpo o una de sus partes.

5.13.2. Tipos de movimiento

La Psicomotricidad los califica como finos y gruesos:

Finos: pequeños como tocarse la nariz, juntar los dedos, no son de todo el cuerpo.

Gruesos: rodar, saltar, patear, correr, entre otros, que son más grandes.

5.13.3. Capacidades del cuerpo en movimiento

Las capacidades físicas básicas o cualidades físicas, son aquellas características que se alcanzan por medio de entrenamiento o preparación física y estas son: la flexibilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia, y el movimiento. Las capacidades motrices son la coordinación, el equilibrio, el ritmo, la agilidad, el esquema corporal, la lateralidad y la relación espacio-tiempo.

⁵⁹ AJURIAGUERRA. (s/a). Laxe Corporal. p. 17.

a) Flexibilidad

Es la capacidad para realizar movimientos amplios, es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular, que contribuye aún más a su flexibilidad.

La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento.

b) Fuerza

Llamada grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Además, puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista del rendimiento físico.

c) Velocidad

La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar, entre otras.

d) Resistencia

Es la cualidad física que permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia va creciendo y aumentando, llegando a su límite máximo de la resistencia en la edad adulta; y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es:

- Impedir la aparición de fatiga
- Posponer la aparición de ésta
- Mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible

Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda de oxígeno superior a lo que organismo puede proporcionar.

e) Movilidad

La movilidad es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes.

El momento más adecuado para trabajar esta cualidad es después del calentamiento, antes de realizarla sesión de entrenamiento.

5.14. PSICOMOTRICIDAD

El desarrollo psicomotor se refiere a la capacidad que tiene el ser humano de ejercer un dominio sobre su cuerpo y gracias a ello, hacer posible una relación adecuada con el mundo que le rodea. Esto supone una vivencia personal del sujeto donde participa su inteligencia y su efectividad en el descubrimiento de sí mismo y de sus posibilidades.

La Psicomotricidad es la relación que existe entre el razonamiento (cerebro) y el movimiento, de carácter reversible... se define como las funciones psíquicas y las funciones motrices son los dos elementos fundamentales de la actividad social y del comportamiento individual del hombre. Rudimentarias ambas en el momento del nacimiento, evolucionan durante la infancia y se desarrollan estrechamente conjugadas al comienzo. Experimentan luego integraciones de creciente jerarquización y se diferencian en sectores perfeccionados. Pero tanto las funciones psíquicas como las motrices continúan sometidas a interacciones recíprocas que a pesar de sus respectivas especializaciones, conservan una solidaridad profunda⁶⁰.

5.15. ELEMENTOS DE BASE DE LA PSICOMOTRICIDAD

a. Esquema corporal.

El esquema corporal es la intuición de conjunto o el conocimiento inmediato que se posee del cuerpo en situación estática o en movimiento, así como de las relaciones entre sus diferentes partes y sobre todo de las relaciones con el espacio y con los objetos que lo rodean⁶¹.

⁶⁰ ARGANDOÑA, Geovanni. (2010). Expresión y Creatividad Motriz, p. 5.

⁶¹ *Ibid*, p. 9.

b. Lateralización

La lateralización consiste en la aprehensión de la idea de derecha-izquierda; conocimiento que debe ser automatizado lo más tempranamente posible.

c. Orientación espacial

Se entiende por orientación espacial a la estructuración del mundo externo relacionado con el yo referencial, en primer lugar y luego con otras personas y objetos, así se hallen en situación estática o en movimiento. Es entonces el conocimiento de los otros y de los elementos del mundo externo a partir del YO tomado como referente.

d. Orientación temporal

Comprende:

El tiempo objetivo, que es el tiempo matemático rígido, siempre igual.
El tiempo subjetivo, que es aquel creado por las impresiones. Este varía con cada individuo y con el trabajo o la actividad del momento.

La orientación temporal es una importante ayuda para la toma de conciencia del mundo real. Al aprender a referirse a tal o cual hecho.

e. Ritmo

El ritmo es una sucesión de sílabas acentuadas (sonidos fuertes) y de sílabas no acentuadas (sonidos débiles) con determinados intervalos.

El ritmo no debe ser confundido con la armonía, de la que constituye sólo uno de sus elementos. El ritmo se lo ha definido como la distribución de un tiempo dado en una serie de intervalos regulares, marcados por el sonido, dentro de una frase musical, en un melodía, una marcha, una danza o una serie de movimientos cadenciosos o, asimismo, en las palabras de lengua corriente, agrupadas en metro musical o encastradas dentro de un periodo oratorio⁶².

⁶² *Ibíd*, p. 13.

f. Afectivomotricidad

Los individuos hacen gestos al hablar. Estos actos motores, les dan la impresión de que así se hacen comprender mejor,

La afectivomotricidad es la posibilidad de valerse de actos motores para expresar sentimientos.

6. LA CREATIVIDAD

En la sociedad boliviana existen notables docentes y educadores que han hecho de lo nuevo una práctica cotidiana, no obstante, las principales dificultades radican en la falta de sistematización escrita de las experiencias creativas de aula, en la poca información sobre el tema y la carencia de bibliografía adecuada a nuestra realidad para desarrollar procesos creativos en la enseñanza y el aprendizaje.

A continuación se menciona una definición de manera específica de lo que es la **"Creatividad: sustantivo de crear, del latín crier, creare. Dar existencia, sacar de la nada, concebir, imaginar, producir, realizar lo que aún no existía. El grito de un nuevo existir. Crear: como distinto de re-producir. Crear, es engendrar, suscitar, innovar, dar a luz lo nuevo"**⁶³.

La complejidad del asunto y su enorme campo de acción ha dado lugar a prejuicios, malos entendidos, tergiversaciones y otras dificultades de comprensión, por eso se debe aclarar que:

La creatividad no es exclusiva de los artistas, los inventores o los "genios"

La creatividad no es un adorno o complemento

La creatividad no es solamente algo para hacer más divertidas las actividades

La creatividad no es una simple combinación de ideas

La creatividad no es solo un espacio de recreación

La creatividad no es solamente inspiración

La creatividad no es solamente un "chispazo" o idea ocasional

La creatividad no es sinónimo de actividades estéticas o manualidades

⁶³ DINELLO, R. (2005). Fundamentos: Artexpresión y Creatividad. p. 13.

*La creatividad no es plagio, copia o hurto del trabajo de otras personas*⁶⁴

Por todo ello, *“la verdadera importancia de la creatividad radica en su desarrollo como objeto de conocimiento con impacto sociocultural que se integra en todos los ámbitos, brindando (...) la posibilidad de realizar respuestas nuevas, originales e innovadoras para el beneficio común”*⁶⁵.

*Debemos consentir que tanto la expresión como la creatividad son formas de manifestar la existencia de un sujeto humano. No puede haber humanismo, ni reconocimiento del sujeto, si este no tiene un espacio de expresión; es decir en donde y como expresarse, en definitiva un afirmarse en su existir único.*⁶⁶

6.1. Expresión y creatividad

*Son formas concretas en los procesos pedagógicos para reconocer al sujeto humano. Quienes se refieren al niño, al joven, al adulto en su formación integral o en su atención personalizada: cómo podrán plasmarlo si no existe un espacio de afirmación; es decir donde manifestarse creativamente en cuanto sujeto unívoco (implicando en ello singularidad e identidad)*⁶⁷.

6.2. Bloqueos de la creatividad

Así como existen elementos que estimulan la creatividad, de igual manera existen los que la bloquean, estos con frecuencia son los perceptuales, culturales y emocionales.

Bloqueos perceptuales

*“Son todos los referidos a la dificultad de utilizar los sentidos (vista, oído, olfato, etc.) con amplitud para percibir los problemas. Es una predisposición a ver una situación de una forma limitada”*⁶⁸.

⁶⁴ PORTILLO, David y Inchauste J. (2001). Guía de Expresión y Creatividad, p 32.

⁶⁵ Ídem.

⁶⁶ Ídem., DINELLO, R. pp. 13 – 14.

⁶⁷ Ídem.

⁶⁸ Ídem., PORTILLO, D. y Inchauste J.p. 34.

Bloqueos culturales

“El conformismo y la costumbre como consecuencia de las normas y las reglas impuestas por la sociedad hacen que nuestro comportamiento esté sujeto a esquemas rígidos y hábitos rutinarios. Es un bloqueo muy difícil de eliminar porque aterra a la persona a los mismos referentes de siempre”⁶⁹.

Bloqueos emocionales

“Son todos aquellos que comprometen las emociones y las acciones de las personas. Este tipo de bloqueos están dentro de nosotros y generalmente son producto de las presiones y los conflictos de la vida cotidiana. El temor, la ansiedad y sobre todo la inseguridad pueden llegar a congelar la creatividad”⁷⁰.

6.3. Indicadores de la creatividad

Entre los rasgos más importantes que caracterizan la creatividad, se puntualizan la: Fluidez, Flexibilidad, Originalidad y Elaboración, que son utilizados por diversos autores a fin de favorecer el desarrollo de la creatividad, así como también facilitar criterios de evaluación.

Fluidez

“La fluidez se refiere a la capacidad de las personas para generar muchas ideas. La fluidez de pensamiento se demuestra por el número de ideas, soluciones o alternativas propuestas para un problema específico. Es el aspecto cuantitativo de la creatividad”⁷¹.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de producir diversas categorías de respuestas. Por ejemplo, los diversos grupos o tipos de soluciones y/o diversas familias de ideas. La flexibilidad del pensamiento también implica la capacidad de cambiar enfoques o puntos de vista referidos a un objeto, hecho, situación, problemas, etc. La flexibilidad puede medirse cuantitativamente según el número de categorías producidas

⁶⁹ Ibid, p. 35.

⁷⁰ Ibid, p. 36.

⁷¹ Ibid, p. 53.

y cualitativamente según el grado de divergencia o lejanía entre las categorías⁷².

Originalidad

“La originalidad se refiere a la solución encontrada, sea inédita, nueva o diferente de las que se habían encontrado anteriormente. El rasgo inconfundible de la originalidad es lo irrepetible, es decir, encontrar soluciones propias, únicas y no frecuentes”⁷³.

Elaboración

“La elaboración es el grado de desarrollo de las ideas producidas. La elaboración del pensamiento se demuestra en la observación y distinción de las diferencias, la redefinición de ideas, la inclusión de detalles, etc.”⁷⁴

⁷² *ibid*, p. 54.

⁷³ *ibid*, p. 55.

⁷⁴ *ibid*, p. 56.

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

1. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es básicamente CORRELACIONAL porque está centrada en el propósito de evaluar la relación de causalidad entre la variable independiente y la variable dependiente. Es decir, si la aplicación del Programa de expresión corporal favorece a la mejora de la integridad biopsicosocial en los adultos mayores.

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

*"El diseño de la investigación: es un plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación"*⁷⁵. En este caso el diseño se expresa de la siguiente forma:

El informe de investigación tiene un diseño CUASIEXPERIMENTAL, el cual comprenderá el estudio de un solo grupo a fin de analizar los efectos a mediano plazo. Donde a este único grupo se le administrará pre-tests, después se le aplicará el tratamiento experimental y finalmente post-tests.

3. POBLACIÓN O UNIVERSO

*"La población es el conjunto de unidades, para las que se desea obtener cierta información..."*⁷⁶ por ello la población que será analizada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados, reúne los siguientes datos:

Centro Rosaura Campos del SEDEGES, provincia Murillo de la ciudad de La Paz.

Número de personas: 8 (ocho) entre adultas y adultos mayores entre 60 a 80 años de edad, que están en condiciones físicas de desarrollar el programa de expresión corporal.

⁷⁵ *Ibíd.*, HERNÁNDEZ, Sampieri. p. 185.

⁷⁶ *Ibíd.*, YAPU, Pedro y otros. p 212.

4. DATOS GENERALES DE LOS ADULTOS MAYORES

Nº	NOMBRES CONVENCIONALES	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	REMITENTE	PROBLEMÁTICA	FECHA DE INGRESO	ESTADO DE SALUD
1.	Hugo	01/01/1936	76	UAMPD	Extravío	22/11/2010	
2.	Donato	s/d	77 Aprox.	SEDEGES	Maltrato	11/07/2012	Hipertensión arterial
3.	Diego	23/03/1940	72	UAMPD	Abandono	25/08/2009	Gastritis crónica - Rosacea
4.	Hugo	18/09/1935	77	UAMPD	Abandono	17/03/2012	IVC Irrigación Vasculo Cerebral / Selectual
5.	Avelina	10/11/1947	65	UAMPD	Abandono	20/07/2012	
6.	Leonardo	06/11/1942	70	UAMPD	Abandono	04/07/2012	Varices
7.	Petrona	24/06/1937	75	UPAM El Alto	Extravío	14/06/2012	Arritmia cardiaca
8.	Angela	s/d	75 Aprox.	UPAM El Alto	Extravío	24/07/2012	

Fuente: Centro Rosaura Campos, Servicio Departamental de Gestión Social, Gobierno Autónomo Departamental de La Paz

- **UAMPD** Unidad del Adulto Mayor y Personas con discapacidad – La Paz.
- **UPAM El Alto** Unidad de Protección del Adulto Mayor – El Alto.
- Los nombres convencionales se utilizan para proteger la identidad de los adultos mayores que participaron en el programa.

5. INSTRUMENTOS

5.1. Inventario de autoestima de Coopersmith

Stanley Coopersmith (1981) ha investigado ampliamente la autoestima y con base en sus hallazgos, creó dos pruebas para evaluarla. Cada una de éstas está diseñada por un rango de edades distinto. Estas pruebas se conocen en general como "Inventario de Autoestima de Coopersmith", este inventario fue diseñado para evaluar actitudes hacia el yo social, académico, familiar y áreas de experiencia personal. En el inventario, la autoestima es definida como la evaluación que una persona hace y mantiene acerca de sí mismo. Autoestima es una expresión de aprobación o desaprobación indicando el grado en que una persona se evalúa a sí mismo como competente, exitosa, significativa y con valor. Autoestima es un juicio personal de valía expresado en las actitudes que una persona mantiene de sí misma⁷⁷.

"Los tests ofrecen métodos para conseguir muestras de conducta mediante procedimientos uniformes, es decir mediante la administración de una misma serie fija de preguntas con las mismas instrucciones y condiciones de tiempo y un procedimiento de corrección cuidadosamente definido y uniforme"⁷⁸. Por esta razón el test de autoestima de Coopersmith consta de 25 ítems con dos opciones claras para responder cada una.

5.2. Cuestionario de relaciones con los demás

El cuestionario "Consiste en un conjunto de preguntas que de forma sistemática y ordenada permite recoger información sobre las percepciones, actitudes, opiniones y características de las personas"⁷⁹. Un cuestionario se utiliza cuando es necesario conocer la opinión acerca de un aspecto determinado que se desea evaluar.

En correspondencia, en la presente investigación el instrumento utilizado fue el "Cuestionario de relaciones con los demás" cuya fuente es la "Universidad Para la Tercera edad" UPTE. (2008). Dependiente de La Universidad Católica Boliviana "San Pablo" UCB, que añade a su oferta y calidad académica la dimensión educativa de capacitar "Gestores Sociales" en

⁷⁷ GARCÍA BOTRÁN DE LOMBARDI, B. (1998). Autoestima: Traducción y validación del Inventario de Autoestima de Coopersmith. p. 19.

⁷⁸ CABRERA. (2000). Evaluación Educativa, Procedimientos para la recogida de la información. p. 224.

⁷⁹ *Ibid.* CABRERA. p. 210.

poblaciones de adultos mayores mediante un programa de formación bajo un sistema mixto que promueva en los estudiantes la re-inserción social, el descubrimiento de su actuación social y política para mejorar sus condiciones de vida en la comunidad. Dicho instrumento, fue extraído de los talleres permanentes que se realizan paralelamente, que cuentan con grupos de autoconocimiento que buscan generar comunidades de apoyo terapéutico.

5.3. Coevaluación

“La coevaluación se refiere a la evaluación grupal y entre pares que realizan los alumnos de su trabajo”⁸⁰.

La coevaluación permite⁸¹:

- Tomar conciencia respecto de los avances y problemas individuales y grupales.
- Desarrollar una serie de desempeños sociales como la convivencia, solidaridad, sociabilidad, respeto mutuo, etc.
- Asumir actitudes críticas frente a los demás.
- Al maestro o maestra le permite valorar la actuación de los alumnos en el grupo y reorientar el proceso de aprendizaje.

En la presente investigación, la coevaluación tuvo un proceso evaluativo que se aplicó paulatinamente y no de golpe en el proceso de ejecución del programa de expresión corporal para obtener resultados óptimos y críticos. Estos procesos estuvieron relacionados con la evaluación formativa acerca de el tiempo aplicado en la actividad, el ambiente, organización de las sesiones, si les gusto la actividad, si se siente mejor, si sintieron algún dolor al hacer la actividad y si le gustaría repetir la actividad.

⁸⁰ MINISTERIO DE DESARROLLO HUMANO Y SECRETARIA DE EDUCACIÓN. (2009). Guía para la aplicación del Reglamento de Evaluación. p. 39.

⁸¹ *Ibidem.* p.40.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL

CAPÍTULO V. PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL

1. INTRODUCCIÓN

El programa que se plantea se basó en la realización de un tipo de actividades de manera progresiva en cada sesión. De esta manera, se fueron cubriendo objetivos primarios necesarios para poder abordar otros más complejos.

La progresión de actividades que se propuso es la siguiente:

- a. Actividades de presentación
- b. Actividades de desinhibición
- c. Calentamiento movilidad articular
- d. Ejercicios de hombros
- e. Ejercicios básicos de mantenimiento
- f. Actividades de expresión corporal: simetrías
- g. Ejercicios de relajación y respiración
- h. Actividad de expresión creativa: pintura
- i. Actividad de expresión plástica: modelado
- j. Ejercicios de juego de roles
- k. Actividad de reflexión

Siguiendo este programa se pudo acceder al adulto mayor de manera sencilla permitiendo que se integre a su ritmo en las actividades expresivas. A su vez, favoreciendo esa parte integral de la persona de la que se habla en la presente investigación: parte física, parte psicológica y parte social.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

A lo largo del programa, el objetivo principal fue:

Coadyuvar a que los adultos mayores se vuelvan cada vez más conscientes de la manera en que se expresan con el cuerpo, utilizando sus potencialidades en la medida de sus posibilidades. Y así mejorar su estado de salud de forma integral.

Dos objetivos específicos que aclaran la finalidad, tomando en cuenta la población, refuerzan el objetivo principal:

- *Reflexionar acerca de la importancia de la expresión corporal en la etapa del adulto mayor.*
- *Adquirir herramientas psicopedagógicas que persigan potenciar la expresividad corporal o desarrollar el arte del movimiento, explorando las propias capacidades y en relación con los demás.*

Mediante el aprendizaje, la participación, la exploración y la práctica de nuevas formas de expresividad. Los adultos mayores pueden usar el programa como una oportunidad de cambiar su estado de salud, sus patrones de relación consigo mismo y con los demás.

3. METODOLOGÍA Y ESTILO DE ENSEÑANZA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Dentro de la metodología:

... es conveniente contemplar un principio de acción metodológica capaz de crear situaciones que favorezcan la interacción profesor/alumno/as, aspecto de vital importancia para favorecer un clima estimulante, propicio para el desarrollo de los aprendizajes. Es por esto, que plantean actividades que fomenten su interés, que respeten su peculiar forma de ver el mundo, que desarrollen el diálogo entre ellos (comunicación y por tanto, interrelación), y les proponga de forma atractiva crear por ellos algo con una finalidad y utilidad clara⁸².

De igual manera otros autores exponen que *"... en expresión corporal es clave el modo en que se dirige la sesión de clase, cómo se orientan las actividades, cómo se hacen las propuestas, cómo se provoca un clima, cómo se reconduce un itinerario..."*⁸³

Cuando hablamos de expresión corporal, estamos hablando de un método que persigue potenciar la expresividad corporal o desarrollar el arte del movimiento, explorando las propias capacidades y en relación con los demás. (...) es necesario recalcar que, el hecho de ser considerado un método, significa que para alcanzar sus objetivos, necesita desarrollar unos aprendizajes, dominar unas técnicas,

⁸² ARTEAGA, M., Viciano, V., Conde, J. (1999). Desarrollo de la expresión corporal. p. 23

⁸³ *Ibíd.*, Pérez-Ordás, R., García, I. Y Calvo, A. p. 17

*disponer de unos medios, evolucionar según unos procesos, regirse por unas reglas*⁸⁴.

En igual forma, se aposto por el estilo de enseñanza que llevan implícitas la indagación, investigación y búsqueda. Entre ellos destaca el descubrimiento guiado y la resolución de problemas:

Descubrimiento guiado: *A partir de unos indicios que marca el docente, se esperan unas respuestas del participante o alumno/a. La estructuración de la enseñanza es estructurada, pero la implicación cognitiva es parcial (se siguen las premisas marcadas por el profesor/a) (Ejemplo: actividad de clase: realizar las siguientes expresiones con la cara –echarle cara; cara a cara; poner la cara...)*⁸⁵

Resolución de problemas: *Es una técnica de enseñanza por indagación o mediante la búsqueda. El alumno/a debe encontrar por sí mismo las respuestas. La individualización es mayor. (Ejemplo: Actividad de búsqueda de creación de personaje clown: cada uno debe crear su propio personaje, darle su personalidad, etc.)*⁸⁶

4. MODALIDADES DE APRENDIZAJE

- *Intelectiva*, a través de la información didáctica.
- *Visual*, a través de ejemplificación, en las cuales el facilitador refleja algunas sugerencias de expresión corporal aptos para los adultos mayores.
- *Auditiva*, por medio del aprendizaje de actividades y dinámicas de expresión corporal.
- *Cinestésica*, mediante la permanente utilización de la expresión en sus distintas dimensiones corporales.
- *Vivencial*, a través de la participación activa y continúa en los ejercicios.

Fue de gran utilidad para el seguimiento y la evaluación del programa la implementación del pre y post test.

⁸⁴ BENITO, V. Joaquín. p. 5.

⁸⁵ EMÁSF, Revista Digital de Educación Física. (2012) Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo p. 9

⁸⁶ ídem

La evaluación inicial y final, como instrumentos, no sólo se enfocaron en la evaluación, sino que primordialmente permitieron la retroalimentación y aprendizaje para el facilitador, pues a través de su análisis, pudo modificar y sugerir algunas dinámicas o formas de expresión.

4.1. Partes en una sesión de expresión corporal

De forma general, las partes de las sesiones de expresión corporal constaron de las siguientes partes ordenadas de acuerdo al requerimiento programático, no teniendo un orden específico y riguroso de cumplimiento.

a) Calentamiento expresivo: incluía las actividades de presentación y, desinhibición. Esta primera parte permitió en el adulto mayor:

- Desconectarse del exterior.
- Introducirlo en la sesión.
- Conectarlo a nivel integral: físicamente, psicológicamente y emotivamente.

b) Parte de creación: fue la parte principal de la sesión donde se crea y ejercita; dentro de este apartado entran las actividades de expresión vinculadas con el movimiento corporal. Esta parte de la sesiones permitió:

- Desarrollar las actividades principales.
- Trabajar la expresión corporal de base.
- Desarrollar técnicas como:

Comunicación efectiva
Ejercicios corporales
Ejercicios de respiración
Pintura
Modelado
Creatividad
Dramatización
Danzas colectivas.

c) Relajación o vuelta a la calma: fueron los ejercicios de relajación y respiración que consistieron en aflojar, laxar los músculos y articulaciones permitiendo, la normal y adecuada absorción del aire. Produciendo en los adultos mayores una relajación física y psíquica.

d) Reflexión: Este apartado es relevante en la expresión corporal. Porque las adultos mayores no están educados para expresar, ni para aceptar los propios sentimientos. Por ello, fue necesario, verbalizar los sentimientos que han aflorado en las sesiones. Son numerosas las cuestiones que se plantearon para la reflexión

Estas actividades permitieron:

- Reflexionar sobre lo hecho, lo sentido, lo experimentado.
- Compartir.
- Rectificar.

4.2. Número de sesiones a trabajar

Las sesiones a trabajar, fueron de veintiocho (28), cada sesión se realizó por un tiempo de 30 a 60 minutos, tres veces por semana. En el caso de que una sesión no pudiera ser concluida fue posible que sea completada en un siguiente encuentro.

La finalidad de los tiempos empleados radico en que no se trata de agotar a los adultos mayores con módulos extensos y teóricos, sino más bien lograr que las sesiones sean amenas, educativas y vivenciales para todos los participantes, quienes lograron aprehender en su mayoría, los ejercicios y dinámicas para beneficio personal.

4.3. Cantidad de participantes

La cantidad idónea de participantes para este programa fue de 10 personas, es decir diez adultos mayores entre ellos varones y mujeres, cubriendo este requerimiento con 8 participantes que igualmente fue un número importante.

Esta cantidad de participantes es ideal para trabajar de manera dinámica, participativa y personalizada, pudiendo cada asistente expresar sus sentimientos, ideas, pensamientos de forma corporal. Así se trabajo con cada miembro del grupo de manera individual atendiendo sus demandas y necesidades enmarcadas en la temática. Al mismo tiempo se trabajó grupalmente en busca de un crecimiento común en pos de las buenas relaciones.

4.4. Ambiente

Fue necesario determinar el tipo de ambiente que se empleará para las sesiones, en función a la cantidad de personas. Lo importante fue que el ambiente cuente con el espacio suficiente como para llevar a cabo tanto las dinámicas como también los ejercicios y aspectos reflexivos.

Esta distribución exigió en principio contar con un ambiente cómodo que cuente con iluminación adecuada y ventilación suficiente, para que los adultos mayores no se fatiguen o congelen y sillas para que cada participante pueda sentarse, así mismo mobiliario como una mesa o mesas en las que se pueda organizar el material de trabajo en intervención.

El espacio requerido respondió a la necesidad de contar con un ambiente que permitió la cohesión de las personas al momento de realizar las actividades y/o dinámicas de expresión corporal.

Finalmente, se contó con otro ambiente al aire libre (preferentemente en áreas verdes), por dos razones: la primera porque existen actividades en la es preciso contar con más espacio; en segundo lugar porque en momentos el trabajo puede hacerse tedioso al estar en un ambiente cerrado, por lo que movilizarse en un ambiente abierto implica un cambio y al mismo tiempo una percepción de mayor libertad.

4.5. Material de expresión y desarrollo de la persona

Las actividades de expresión se desarrollan por la puesta en juego de potencialidades del sujeto que modifica espacialmente a los materiales que representan una y mil realidades. De un modo general, los diversos materiales correspondientes a las áreas de expresión crean las oportunidades concretas de realización, mismo en situaciones simbólicas. El sujeto a través de ello operacionaliza su desenvolvimiento personal y su capacidad de enfrentarse a una tentativa de modificar la realidad. Es todo un aprendizaje que precisamente está carente en la transmisión de conocimientos basada en la capacidad mnemónica⁸⁷.

⁸⁷ DINELLO, R. (2005). Fundamentos: Artexpresión y Creatividad. p. 16.

El recorte, el collage, la pintura, el modelar, el armar, realizar... los disfraces, el organizar una creatividad que produzca música, asumir el carácter de un personaje en la escenografía teatral, experimentar las articulaciones musculares de su cuerpo con una sonrisa,... un sin fin de relaciones de sujetos con objetos múltiples.

Estás propuestas por el medio ambiente pedagógico de expresión ludocreativa, las actividades son un permanente estímulo al desenvolvimiento de la personalidad del niño, joven y en este caso aún del adulto mayor que así continúa mentalmente y socialmente activo, porque *"...el aprendizaje corresponde a un proceso individual que está connotado por un contexto sociocultural y una experiencia concreta significativa"*⁸⁸.

Se conto con todo el material necesario de acuerdo a la temática: marcadores, hojas, fotocopias, papel marquilla, tijeras, lápices de color, tarjetas, cds de música, gomas, pelotas de goma, pintura al dedo, pinceles, toallas, plantillas, plastilina, masa de sal, crema hidratante, jaboncillo, cartulinas de color, goma eva de color, silicona, cinta adhesiva, masquin, cordeles, hojas sábana tamaño resma, etc.

Todo el material empleado estuvo en orden, fue adecuado y debidamente preparado para su utilización. Así mismo se contó con material suficiente para todos los participantes del programa y uno exclusivo para el facilitador, aunque hubo días en que se añadían algunos adultos mayores, de forma momentánea que hacían variar relativamente la actividad.

4.6. Receso

No existió un receso a la mitad de las sesiones, más al contrario a la conclusión que fue un tiempo para retomar fuerzas, niveles de atención, tiempo de análisis libre (no guiado). Además, de un tiempo largo de 4 días de diferencia para no generar rutina, cansancio, sino más bien novedad.

4.7. Tiempo

Este factor fue imprescindible puesto que se trató de aprovecharse al máximo. El tiempo se distribuyo de acuerdo a las temáticas planteadas.

⁸⁸ *Ibíd*, p. 17.

Fue adecuado generar un cronograma de actividades y tratar de cumplir fechas y horarios determinados con respecto a los participantes y hacia uno mismo como facilitador.

4.8. Cronograma de actividades

Nº	ACTIVIDAD	MES		
		AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUB
1.	Actividades de presentación	X		
2.	Aplicación de pre test	XX		
3.	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)	XX	XX	
4.	Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior	XX		
5.	Ejercicios de hombros	X		
6.	Ejercicios básicos de mantenimiento	XX		
7.	Actividades de expresión corporal: Simetrías	X X		
8.	Ejercicios de relajación y respiración	X	X X	
9.	Actividad de expresión creativa: pintura	X	X	
10.	Actividad de expresión plástica: modelado		XX	
11.	Actividad de expresión creativa		X X	
12.	Ejercicios de sensaciones y pensamientos		X	
13.	Juego de roles		X	
14.	Actividad de reflexión		X	
15.	Aplicación de post test			XX

4.9. Otros aspectos a considerar

- El contacto, el ayudar a los adultos mayores a vincularse y el contacto directo con cada participante a través del saludo y la cordialidad.
- La comodidad, preocuparse de la comodidad física y emocional antes, durante y después. Esto es que los adultos mayores aprenden mejor cómodamente, de esta manera el facilitador atiende y respeta la dignidad de cada quien.
- El ritmo, la elaboración de unas cuantas experiencias a profundidad lenta y cuidadosamente tuvieron un mayor didáctico que abarcar demasiadas actividades de manera superficial.

- Inicios, fue esperar a que todos/as adultos/as mayores lleguen antes de comenzar la sesión a invitación, para no interrumpir las sesiones.
- Participación, este taller fue vivencial por lo que la conducción de los ejercicios y dinámicas exigió que el facilitador este gran parte del tiempo pidiendo a la gente a que participe.
- Escuchar y responder, fue esencial escuchar y responder (conversar, dialogar) con atención enfocada a lo que dicen los adultos mayores, aunque fuera externa la temática tratada.
- Retroalimentación, es la información sobre una experiencia que se pide y se recibe. Esto indicó de qué manera el programa está satisfaciendo las necesidades y expectativas de los participantes, manteniendo el horizonte claro del programa.
- Recapitulación, un programa de este tipo, puede ofrecer mensajes importantes, fue adecuado dar una explicación clara del significado e importancia de la sesión que concluye. Definir lo que se ha aprendido durante la sesión fue valioso para conducir al grupo, proporcionando un sentido de claridad que sirvió para que todo el mundo recuerde que fue lo importante y útil. Igualmente sirvió para no caer en la fragmentación.

5. SESIONES Y NÚMERO DE ENCUENTROS

Sesiones	Nº de encuentros	Nombre
Sesión 1	1	Actividades de presentación
Sesión 2	1	Aplicación de pre test
Sesión 3	1	Aplicación de pre test
Sesión 4	1	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)
Sesión 5	1	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)
Sesión 6	1	Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior
Sesión 7	1	Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior
Sesión 8	1	Ejercicios de hombros
Sesión 9	1	Ejercicios básicos de mantenimiento
Sesión 10	1	Ejercicios básicos de mantenimiento
Sesión 11	1	Actividades de expresión corporal: Simetrías
Sesión 12	1	Actividades de expresión corporal: Simetrías

Sesión 13	1	Ejercicios de relajación y respiración
Sesión 14	1	Actividad de expresión creativa: pintura
Sesión 15	1	Actividad de expresión plástica: modelado
Sesión 16	1	Actividad de expresión plástica: modelado
Sesión 17	1	Actividad de expresión creativa
Sesión 18	1	Actividad de expresión creativa
Sesión 19	1	Ejercicios de relajación y respiración
Sesión 20	1	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)
Sesión 21	1	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)
Sesión 22	1	Ejercicios de sensaciones y pensamientos
Sesión 23	1	Ejercicios de relajación y respiración
Sesión 24	1	Juego de roles
Sesión 25	1	Actividad de reflexión
Sesión 26	1	Actividad de expresión creativa: pintura
Sesión 27	1	Aplicación de post test
Sesión 28	1	Aplicación de post test

6. DÍAS Y HORARIOS DE TRABAJO

La tabla a continuación describe los días y horarios de trabajo, en general:

Sesiones		Fecha	Horario	Tiempo Trabajado
Nº	Nombre			
1	Actividad de presentación	Miércoles 1 de agosto	15:30 – 16:15	45 minutos
2	Aplicación de pre test	Jueves 2 de agosto	15:30 – 16:15	45 minutos
3	Aplicación de pre test	Viernes 3 de agosto	15:30 – 16:10	40 minutos
4	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)	Martes 7 de agosto	15:30 – 16:25	55 minutos
5	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)	Miércoles 8 de agosto	15:30 – 16:25	55 minutos
6	Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior	Lunes 13 de agosto	15:30 – 16:10	40 minutos
7	Calentamiento movilidad	Martes 14 de agosto	15:30 – 16:15	45 minutos

	articular: Tren superior e inferior	agosto		
8	Ejercicios de hombros	Miércoles 15 de agosto	15:30 – 16:20	50 minutos
9	Ejercicios básicos de mantenimiento	Lunes 20 de agosto	15:30 – 16:15	45 minutos
10	Ejercicios básicos de mantenimiento	Martes 21 de agosto	15:30 – 16:20	50 minutos
11	Actividades de expresión corporal: Simetrías	Miércoles 22 de agosto	15:30 – 16:10	40 minutos
12	Actividades de expresión corporal: Simetrías	Lunes 27 de agosto	15:30 – 16:10	40 minutos
13	Ejercicios de relajación y respiración	Martes 28 de agosto	15:30 – 16:15	45 minutos
14	Actividad de expresión creativa: pintura	Miércoles 29 de agosto	15:30 – 16:20	50 minutos
15	Actividad de expresión plástica: modelado	Lunes 3 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
16	Actividad de expresión plástica: modelado	Martes 4 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
17	Actividad de expresión creativa	Miércoles 5 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
18	Actividad de expresión creativa	Lunes 10 de septiembre	15:30 – 16:25	55 minutos
19	Ejercicios de relajación y respiración	Martes 11 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
20	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)	Miércoles 12 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
21	Actividad de desinhibición (dinámicas de Expresión corporal)	Lunes 17 de septiembre	15:30 – 16:20	50 minutos
22	Ejercicios de sensaciones y pensamientos	Martes 18 de septiembre	15:30 – 16:20	50 minutos
23	Ejercicios de relajación y	Miércoles 19 de	15:30 – 16:15	45 minutos

	respiración	septiembre		
24	Juego de roles	Lunes 24 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
25	Actividad de reflexión	Martes 25 de septiembre	15:30 – 16:15	45 minutos
26	Actividad de expresión creativa: pintura	Miércoles 26 de septiembre	15:30 – 16:20	50 minutos
27	Aplicación de post test	Lunes 1 de octubre	15:30 – 16:10	40 minutos
28	Aplicación de post test	Martes 2 de octubre	15:30 – 16:10	40 minutos

7. ACTIVIDADES O SESIONES

A continuación se presentan las sesiones detalladas, de tal manera que se muestran los materiales y/o recursos que pueden ser utilizados para su producción o adaptación.

SESIÓN # 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de Presentación

DEFINICIÓN: la actividad de presentación consiste en manifestar, exhibir. Hacer conocer la presencia y/o personalidad que posee cada una de las personas en forma particular.

OBJETIVO:

- Manifestar y exteriorizar corporalmente y verbalmente la presencia e identidad de cada uno.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Lenguaje corporal, lateralidad, esquema corporal

FECHA: Miércoles 1 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Actividad de presentación</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Bienvenida	Presentación	20 minutos	Patio	Sillas
2	Dinámica	Hablar con el cuerpo	25 minutos	Salón, espacio abierto	

1. Bienvenida: presentación

Con la ayuda de la administradora del centro, se procedió a la presentación del facilitador y socialización del propósito de su presencia en el lugar.

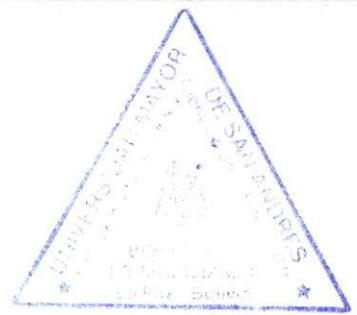
Seguidamente el facilitador saludo de forma general y procedió a acercarse a cada adulto/a mayor, estrechándole la mano mencionando su nombre y también preguntando el nombre de cada uno de ellos, intentando utilizar la cordialidad y el respeto, así como escucharles con atención lo que en ese momento desean expresar.

2. Dinámica de motivación: "Hablar con el cuerpo"

En principio se pide a las personas adultos mayores que hagan un semicírculo o medialuna. Y con ayuda del facilitador se les instruyen en qué consiste la actividad.

Se les menciona que hablen sin utilizar las palabras que generalmente se usan, utilizando sólo el cuerpo, bajo las siguientes consignas:

“Todos de pie, ahora digan duele con el pulgar de la mano derecha, adiós con la mano izquierda, no con la cabeza, no con el pie derecho, estoy esperando con el pie izquierdo, huelo algo feo con la nariz, estoy contento con las dos manos, que chistoso mostrando los dientes y quiero dormir cerrando los ojos”.



SESIÓN # 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aplicación de pre test

DEFINICIÓN: La aplicación de pre test consiste en distinguir una situación psicopedagógica, una situación anormal de una normal. La determinación de la naturaleza de una situación anormal, en este caso a través de instrumentos.

OBJETIVO:

- Diagnosticar la situación actual y el nivel de autoestima en la que se encuentran los adultos mayores.
- Identificar las dificultades que se avizoran al momento de la aplicación del Programa de Expresión Corporal.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: diagnóstico del nivel de autoestima, coordinación dinámica general, ritmo.

FECHA: Jueves 2 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Aplicación del pre test</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	Suavesinho	20 minutos	Salón, espacio abierto	
2	Aplicación del test	Inventario de Autoestima de Coopersmith.	25 minutos	Comedor del centro	Mesa Sillas Lápices, gomas

1. Dinámica: Suavesinho

En principio se pide a las personas adultos mayores que hagan un semicírculo o medialuna. Y que escuchen con atención la canción que el facilitador les cantará.

Obe, oba, obe, oba
Oh suavesinho
Oh suavesinho, suavesinho
Obe, oba
La, laaa, la, ra, la, la, la

Inmediatamente, se les enseñará la mímica, los gestos y como se debe bailar con el compañero y/o compañera.

2. Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Se procede a invitar a los adultos mayores que tomen asiento en el lugar de la mesa del comedor; se les explica de forma sencilla en qué consiste el cuestionario y como se debe hacer, así como si se tiene dudas levantar la mano para que el facilitador pueda disipar sus dudas. Presentando los materiales a utilizar.

SESIÓN # 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aplicación de pre test

DEFINICIÓN: La aplicación de pre test consiste en distinguir una situación psicopedagógica, una situación anormal de una normal. La determinación de la naturaleza de una situación anormal, en este caso a través de instrumentos.

OBJETIVO:

- Diagnosticar la situación actual y las relaciones humanas que tienen los adultos mayores con sus compañeros/as.
- Identificar las dificultades que se avizoran al momento de la aplicación del Programa de Expresión Corporal.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Diagnóstico de las relaciones con los demás. Coordinación dinámica general, ritmo.

FECHA: Viernes 3 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Aplicación del pre test</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	Patos, pollos y gallinas	15 minutos	Salón, espacio abierto	
2	Aplicación del test	Cuestionario de relaciones con los demás	25 minutos	Comedor del centro	Mesa Sillas Lápices, gomas

1. Dinámica: Patos, pollos y gallinas

En principio se pide a las personas adultos mayores que hagan un semicírculo o medialuna. Y que escuchen con atención la canción que el facilitador cantará.

Patos, pollos y gallinas van

Corriendo por el gallinero están

Perseguidos bárbaramente

Por el patrón, bom, bom, borom, borom, (bis)

Inmediatamente, se les enseñará la mímica, los gestos y como se debe bailar haciendo una ronda y caminando en sentido del reloj.

2. Aplicación del Cuestionario de relaciones con los demás

Se procede a invitar a los adultos mayores que tomen asiento en el lugar de la mesa del comedor; se les explica de forma sencilla en qué consiste el cuestionario y como se debe hacer, así como si se tiene dudas levantar la mano para que el facilitador pueda disipar sus dudas. Presentando los materiales a utilizar.

SESIÓN # 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de desinhibición.

DEFINICIÓN: La actividad de desinhibición posibilita al grupo soltarse, dejar atrás vergüenzas y prejuicios, reírse, divertirse y hacer cohesión de grupo.

OBJETIVO:

- Desinhibirse y desarrollar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de comunicar sentimientos, sensaciones, ideas conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Atención, coordinación dinámica general, destreza, habilidad.

FECHA: Martes 7 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Actividad de desinhibición</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Conversatorio	Entrevista personal	30 minutos	Patio del centro	
2	Dinámica	Lorenza	25 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas

1. Conversatorio: Entrevista personal

Después de saludar, el facilitador se acercó a cada uno de los adultos mayores para conversar sobre como estaban, qué estaban haciendo y dejar que la conversación fluya de parte de ellos.

2. Dinámica: Lorenza

Se invita a las personas adultas mayores ha ubicarse en el ambiente en forma de semicírculo o media luna alrededor del facilitador, cada uno con una silla, siguiendo las siguientes consignas:

“Todos sentados, ahora les voy a enseñar una canción que un joven dedicó a su enamorada, quien no tenía tiempo al parecer ningún día de la semana.

La canción dice así:

*Lorenza querida Lorenza
Cuando nos vamos a encontrar
Lorenza querida Lorenza
Cuando nos vamos a encontrar*

*El lunes Lorenza
El martes Lorenza
Lorenza querida...*

*El miércoles Lorenza
El jueves Lorenza
Lorenza querida...*

*El viernes Lorenza
El sábado Lorenza
Lorenza querida...*

Muy bien ahora, todos de pie al costado izquierdo de su silla, de modo que puedan agarrarse del espaldar de la silla con la mano derecha, ahora escuchen bien volveremos a cantar la canción y cada vez que cantemos la palabra Lorenza doblamos las dos rodillas de forma lenta y suave sin lastimarse, con cuidado y agarrándose del espaldar de la silla para no perder el equilibrio”.

SESIÓN # 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de desinhibición

DEFINICIÓN: La actividad de desinhibición posibilita al grupo soltarse, dejar atrás vergüenzas y prejuicios, reírse, divertirse y hacer cohesión de grupo.

OBJETIVO:

- Desinhibirse y desarrollar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de comunicar sentimientos, sensaciones, ideas conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Imaginación, creatividad, esquema corporal, lateralidad, coordinación dinámica general.

FECHA: Miércoles 8 de agosto

ESTRUCTURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

<i>Actividad de desinhibición</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Conversatorio	Entrevista personal	30 minutos	Patio del centro	
2	Dinámica	Manteca de Iguana	25 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas

1. Conversatorio: Entrevista personal

Después de saludar, el facilitador se acercó a cada uno de los adultos mayores para conversar sobre como estaban, qué estaban haciendo y dejar que la conversación fluya de parte de ellos.

2. Dinámica: Manteca de Iguana

Se invita a las personas adultas mayores ha ubicarse en el ambiente en forma de semicírculo o media luna alrededor del facilitador, cada uno con una silla, siguiendo las siguientes consignas:

“Todos sentados, ahora les voy a enseñar otra canción que dice así:

*... Ay este brazo que no me da
Está tan tieso como un compás
... manteca de iguana le voy a untar
Para que se mueva de aquí para allá*

Ay esta pierna...

Ahora sentados se hará un borrador con las mímicas adecuadas a la canción

*... Ay este brazo que no me da (se acaricia cualquier brazo)
Está tan tieso como un compás (luego se silba dos instantes cortos
mientras se mueve el brazo)
... manteca de iguana le voy a untar (se hace la mímica de untarse en
el brazo)
Para que se mueva de aquí para allá (se mueve en todas las
direcciones)*

Ay esta pierna...

Ay este/a amigo/a...

Luego todos de pie comienzan de nuevo la dinámica. Del brazo y la pierna se pasa a otras partes del cuerpo como las manos, pies, rodillas, cabeza y por último terminar en el compañero o compañera que está al lado y viceversa.

SESIÓN # 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior

DEFINICIÓN: El calentamiento se puede entender como el conjunto de ejercicios que se realizan previo a toda actividad física en la que el esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de prevenir lesiones agudas a nivel articular y muscular.

A través de los ejercicios de movilidad articular se pretende la amplitud de movimientos de los músculos y articulaciones corporales en su globalidad como el tren superior, tronco, tren inferior. Con algunos ejercicios de flexibilidad en los hombros, codos, muñecas y dedos, haciendo modelos de adecuación utilitarios para la vida.

OBJETIVO:

- Explorar el movimiento en el espacio, el tiempo y con distintas intensidades.
- Posibilitar ejercicios beneficiosos para la salud corporal

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica general, esquema corporal, espacialidad, tono muscular

FECHA: Lunes 13 de agosto

ESTRUCTURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Calentamiento movilidad articular	Ejercicios del tren superior e inferior	40 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Pelotas de goma de 15 centímetros de diámetro Música lenta Barra de madera circular sin aristas de 1 metro de largo.
2	Relajación o vuelta a la calma	Ejercicios de respiración	5 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior

Se empieza invitando a los adultos mayores sentados en sus respectivas sillas cada uno a formar un semicírculo, empezar de apoco con ejercicios como:

- a. Subir, bajar los brazos (sentados)
- b. Subir, bajar hombros
- c. Realizar secuencias con los brazos como arriba, medio, abajo
- d. Utilizar una barra de madera larga que hará complemento en el trabajo de brazos de forma paralela.
- e. Hacer puños y hacer ejercicio de golpes
- f. Coordinación diferencial de ambos brazos en distinta secuencia
- g. Estiramiento superior con los brazos, utilizando una pelota mediana.
- h. Deslizar ambos brazos pegados al cuerpo sin separar
- i. Espacialidad corporal delante, atrás, derecha, izquierda
- j. Todos los anteriores ejercicios en un solo lugar o haciendo la variante de caminar.
- k. Realizar los gestos de vestirse desvestirse.

2. Relajación o vuelta a la calma

Esta parte posibilita en los adultos mayores volver a la realidad cotidiana, del centro, realizando ejercicios de inspiración y espiración, subiendo y bajando los brazos.

SESIÓN # 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior

DEFINICIÓN: El calentamiento se puede entender como el conjunto de ejercicios que se realizan previo a toda actividad física en la que el esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de prevenir lesiones agudas a nivel articular y muscular.

Hacer ejercicios de movilidad articular en el máximo recorrido sin que aparezca dolor o mareo, con participación compartida y progresiva.

Realizando ejercicios sencillos en el plano del movimiento, evitando movimientos forzados, rotación, rebotes, tensiones bruscas, manteniendo la curvatura de la columna vertebral, acompañados respectivamente con la respiración. No permitiendo bajar la cabeza por debajo de la cintura.

OBJETIVO:

- Explorar el movimiento en el espacio, el tiempo y con distintas intensidades.
- Posibilitar ejercicios beneficiosos para la salud corporal

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica general, esquema corporal, espacialidad.

FECHA: Martes 14 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Calentamiento movilidad articular	Ejercicios del tren superior e inferior	40 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta Barra de madera circular sin aristas de 1 metro de

					largo.
2	Relajación o vuelta a la calma	Ejercicios de respiración	5 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Calentamiento movilidad articular: Tren superior e inferior

Se empieza invitando a los adultos mayores sentados en sus respectivas sillas cada uno a formar un semicírculo, empezar de apoco con ejercicios como:

- a. Mover los brazos como si se caminara con ellos
- b. Abrir, cerrar los brazos de forma lenta
- c. Movimiento de cintura a los costados o laterales
- d. Girar los brazos en forma circular de forma paralela
- e. Movimiento de muñecas como si tuviera un maniubro
- f. Simulación de hacer pesas con la barra de madera
- g. Hacer la simulación de remo en un bote con la barra larga de madera
- h. Jalar liga en parejas, caminando, de frente
- i. Caminar girando sobre la cintura aproximadamente 30°
- j. Coordinar antebrazos en golpe como si fuera boxeo.

2. Relajación o vuelta a la calma

Esta parte posibilita en los adultos mayores volver a la realidad cotidiana, del centro, realizando ejercicios de inspiración y espiración, subiendo y bajando los brazos.

SESIÓN # 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicio de hombros

DEFINICIÓN: El ejercicio de hombros consiste en una serie de movimientos apropiados para el beneficio del tren superior, específicamente en los hombros, en referencia a la percepción, estructuración y coordinación dinámica.

OBJETIVO:

- Explorar el movimiento de los brazos en el espacio, el tiempo y con distintas intensidades.
- Posibilitar ejercicios beneficiosos para la salud corporal.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN:

- Musculatura detrás de la cabeza, de hombros, de la espalda. Musculatura completa de los brazos.
- Flexibilidad de las articulaciones principales de los hombros.
- Estabilidad en la articulación de todo el miembro superior.
- Tonicidad muscular.

FECHA: Miércoles 15 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Ejercicios de hombros</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Ejercicios de hombros		45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Relajación o vuelta a la calma	Ejercicios de respiración	5 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Ejercicios de hombros

Los ejercicios de hombros van desarrollados en 15 ejercicios, que van en el siguiente orden:

- a. Llevar hombros hacia arriba y abajo, repitiendo 10 veces.
- b. Rotar hombro derecho y luego hombro izquierdo, repitiendo 10 veces.
- c. El mismo ejercicio anterior pero con la rotación hacia atrás, repitiendo 10 veces.
- d. Llevar ambos hombros hacia adelante, 10 veces.
- e. El mismo ejercicio anterior pero hacia atrás, 10 veces.
- f. Elevar manos encima de la cabeza, extendiendo los brazos, aguantando arriba 10 segundos.
- g. Sin bajar los brazos, se mueve alternativamente, primero por derecha, luego por la izquierda, 10 veces.
- h. Manteniendo los brazos hacia arriba, llevar de un lado a otro de derecha a izquierda, 10 veces.
- i. Manteniendo los brazos arriba se dobla los codos llevándolos a la nuca y volviendo hacia su posición inicial, 10 repeticiones.
- j. Brazos estirados a la largo del cuerpo se elevan por encima de la cabeza tocando las palmas de las manos y volviendo a la posición inicial, repitiendo 10 veces.
- k. Brazos en cruz se cierra ambos tocando las palmas de las manos, repitiendo 10 veces.
- l. Movimiento de remo hacia adelante con ambos brazos, repitiendo 10 veces.
- m. Igual al ejercicio anterior, pero hacia atrás, repitiendo 10 veces.
- n. Se toma con ambas manos un balón imaginario llevándolo de entre las piernas luego por encima de la cabeza, repitiendo 10 veces.
- o. Hacer una circunferencia con el balón imaginario a lo largo del cuerpo, repitiendo 10 veces.
- p. Igual al ejercicio anterior, pero en sentido contrario, repitiendo 10 veces.

2. Relajación o vuelta a la calma

Esta parte posibilita en los adultos mayores volver a la realidad cotidiana, del centro, realizando ejercicios de inspiración y espiración, subiendo y bajando los brazos.

SESIÓN # 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios básicos de mantenimiento

DEFINICIÓN: Los ejercicios básicos de mantenimiento consiste en la movilización de las grandes articulaciones, con movimientos tales como rotaciones, flexiones, pero llevando un orden que favorezca el movimiento de todos los segmentos corporales. Son tareas sencillas y de fácil ejecución, de gran motivación para el participante, por el dinamismo y la variedad de actividades aplicables a la vida cotidiana.

OBJETIVO:

- Ser consciente del propio cuerpo, la de la expresión corporal y la de las otras personas.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Ejercitación muscular y articular del tren superior.

FECHA: Lunes 20 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Ejercicios básicos de mantenimiento					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Ejercicios básicos de mantenimiento		35 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	Moviendo el cuerpo	10 minutos	Salón, espacio abierto	Música lenta

1. Ejercicios básicos de mantenimiento

Se invita a las personas adultas mayores a realizar un círculo, en principio sentados y luego si el ejercicio lo requiere de pie, enfocados en el trabajo del tren superior y articulaciones distantes:

- a. Se comienza haciendo con las muñecas de las manos el gesto de apretar una pelota de goma espuma, 10 veces

- b. Se hace el gesto de abanicar con los dedos de ambas manos. 10 veces
- c. Se hace la flexión extensión de la muñeca (como si se agarrara el manubrio de una moto). Repitiendo 10 veces
- d. Gestos laterales con antebrazos y manos extendidas. 10 veces
- e. Hacer calentamiento general con los antebrazos haciendo círculos en un sentido y en el otro. 5 para cada brazo.
- f. Realizar la flexión de codos, haciendo bíceps, tríceps, agarrando con la otra mano el codo haciendo de base. Repitiendo 10 veces
- g. Hacer el gesto de extensión de brazos hacia adelante. 10 veces
- h. Alternar el movimiento de brazos hacia delante de forma secuencial. 5 para cada brazo.
- i. Hacer el gesto del ala de un avión subiendo y bajando los brazos en forma lateral en ángulo recto, repitiendo 10 veces.
- j. Hacer el gesto de movimiento de la cintura de izquierda, punto medio y finalmente derecho, sin levantar ni mover los pies del suelo. 5 veces.
- k. Frotaciones de hombro con coordinación mutua de forma posterior en la espalda, repetir 5 veces.

2. Dinámica: Moviendo el cuerpo

Se empieza con la consigna que sigue:

¿Creen en Dios?, (esperando que todos o la mayoría conteste que sí) entonces es necesario alabarle con el movimiento de nuestro cuerpo que es un regalo que él nos dio;

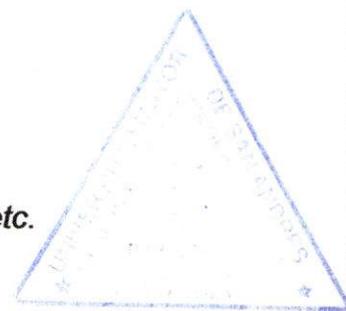
Cantando:

Moviendo el dedo gordo también se alaba a Dios

Así, así, así, se alaba a Dios (bis)

... los hombros, ... la cabeza, ... la cintura, ...

Bailando la mayonesa... la macarena... honda, honda..., etc.



SESIÓN # 10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios básicos de mantenimiento

DEFINICIÓN: Los ejercicios básicos de mantenimiento consiste en la movilización de las grandes articulaciones, con movimientos tales como rotaciones, flexiones, pero llevando un orden que favorezca el movimiento de todos los segmentos corporales. Son tareas sencillas y de fácil ejecución, de gran motivación para el participante, por el dinamismo y la variedad de actividades aplicables a la vida cotidiana.

OBJETIVO:

- Ser consciente del propio cuerpo, la de la expresión corporal y la de las otras personas.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Ejercitación muscular y articular del tronco y tren inferior.

FECHA: martes 21 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Ejercicios básicos de mantenimiento</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Ejercicios básicos de mantenimiento		35 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	El mosto	15 minutos	Salón, espacio abierto	Música lenta

1. Ejercicios básicos de mantenimiento

Se invita a las personas adultas mayores a realizar un círculo, en principio sentados y luego si el ejercicio lo requiere de pie, enfocados en el trabajo del área del tronco y el área del tren inferior:

Trabajo en el área del tronco:

- Realizar gimnasia respiratoria pegando los brazos al cuerpo, luego moviendo de forma intercalada tomando aire en un lado y expulsando

el aire cuando corresponda al movimiento del otro brazo; repetir esta ejercitación 10 veces.

- Ganar espacio en la caja torácica, llevando ambas manos a la nuca, abriendo los codos para tomar aire y expulsar el aire al cerrar los codos. Repitiendo 5 veces.
- Mover la cintura de forma secuencial empezando por la derecha, punto medio, y terminar en la izquierda, teniendo las manos en la nuca. Repitiendo 5 veces.

Trabajo en el área del tren inferior:

- Se empieza con la ejercitación de la cadera, buscando en principio el apoyo de una silla o mesa, luego haciendo el gesto de punta pie con la rodilla extendida. Primero hacia adelante, punto muerto y luego atrás, reiterando 10 veces
- Haciendo el gesto del avión, pero esta vez con una de las piernas, movimientos laterales externo adentro. Tres para cada pierna.
- Rotación de la cadera, sin mover el tronco. Haciendo 5 rotaciones.
- Sentados mover la pierna extendiendo la rodilla, terminando en el pie. Haciendo 5 para cada pierna.
- De pie realizar cuádriceps con la flexión de la cadera, doblando la rodilla levantando hacia adelante. Haciendo tres para cada pierna
- Trabajo de los gemelos, buscando apoyo en la silla, parándose en las puntillas (y si se puede andar de puntillas con ayuda de alguien que sirva de apoyo).
- Con apoyo caminar en una línea recta un pie delante del otro y retroceder de la misma manera.
- Hacer similar al ejercicio anterior, haciendo el avance lateral o al costado.

2. Dinámica: El Mosto

Se comienza indicando a los adultos mayores como es la canción y como son los gestos o mímicas que deben hacer y seguir con los demás del grupo y al momento de hacer el baile en parejas:

Ahora todos escuchen y miren lo que voy a hacer:

El mosto aquí, el mosto allá

Es mosto allá es un pasito

Es un pasito por acá y por allá (Se mueve uno de los pies, apoyado en el talón)

La, la, la,... (Se entrecruzan los brazos y se baila girando en el mismo lugar). Ahora se busca una pareja... El mosto...

SESIÓN # 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión corporal: Simetrías.

DEFINICIÓN: Actividad de expresión corporal en referencia a la simetría consiste en la relación a la proporción de las partes del cuerpo entre sí y con el todo el cuerpo, además de la inclusión de participantes, ejercitando movimientos libres.

OBJETIVO:

- Manifestar y exteriorizar corporalmente sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Esquema corporal, coordinación dinámica general, lenguaje corporal.

FECHA: Miércoles 22 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividades de expresión corporal: Simetrías					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividades de expresión corporal	Simetrías	30 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	Mi amigo ya llevo	10 minutos	Salón, espacio abierto	Música lenta

1. Simetrías

A similitud de los ejercicios de respiración, la actividad se verá complementada con el apoyo de música de fondo, instrumental, siguiendo las siguientes sugerencias:

Buscar la simetría corporal consigo mismo, con ambos brazos en forma paralela, con el mismo movimiento y en el mismo instante, y a así respectivamente con las articulaciones del tren inferior como las piernas, rodillas y pies cuando sea necesario.

Trabajo en parejas, uno frente al otro, sobre las simetrías en forma de espejo, uno de la pareja guía utilizando las articulaciones del tren superior y su pareja le imita y repite dichos gestos.

El trabajo en pareja se realiza utilizando el esquema corporal comenzando con las articulaciones más distales para terminar en las más céntricas.

Esta actividad va en relación a la creatividad, iniciativa que posee cada uno, que puede compartir con su pareja de ejercicio y viceversa.

Realizar distintas posiciones y movimientos haciendo énfasis en la flexión de las distintas articulaciones.

2. Dinámica: Mi amigo ya llego

Se comienza indicando a los adultos mayores como es la canción y como son los gestos o mímicas que deben hacer y seguir con los demás del grupo:

*Mi amigo ya llego desde Ecuador
Y me trajo de regalo un lindo **volador**
Mi amigo ya llego desde Berlin
Y me trajo de regalo un lindo **trampolín**
Mi amigo ya llego desde Nueva York
Y me trajo de regalo un lindo **yo-yo**
Mi amigo ya llego desde Madagascar
Y me trajo de regalo **goma de mascar**
Ñam, ñam, ñam,...*

SESIÓN # 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión corporal: Simetrías.

DEFINICIÓN: Actividad de expresión corporal en referencia a la simetría consiste en la relación a la proporción de las partes del cuerpo entre sí y con el todo el cuerpo, además de la inclusión de participantes, ejercitando movimientos libres.

OBJETIVO:

- Manifestar y exteriorizar corporalmente sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Esquema corporal, coordinación dinámica general, lenguaje corporal.

FECHA: Lunes 27 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividades de expresión corporal: Simetrías					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividades de expresión corporal	Simetrías	30 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	Periquita	10 minutos	Salón, espacio abierto	Música lenta

3. Simetrías

A similitud de los ejercicios de respiración, la actividad se verá complementada con el apoyo de música de fondo, instrumental, siguiendo las siguientes sugerencias:

Buscar la simetría corporal consigo mismo, con ambos brazos en forma paralela, con el mismo movimiento y en el mismo instante, y a así respectivamente con las articulaciones del tren inferior como las piernas, rodillas y pies cuando sea necesario.

Trabajo en parejas, uno frente al otro, sobre las simetrías en forma de espejo, uno de la pareja guía utilizando las articulaciones del tren superior y su pareja le imita y repite dichos gestos.

El trabajo en pareja se realiza utilizando el esquema corporal comenzando con las articulaciones más distales para terminar en las más céntricas.

Esta actividad va en relación a la creatividad, iniciativa que posee cada uno, que puede compartir con su pareja de ejercicio y viceversa.

Realizar distintas posiciones y movimientos haciendo énfasis en la flexión de las distintas articulaciones.

4. Dinámica: Periquita

Se comienza indicando a los adultos mayores como es la canción y como son los gestos o mímicas que deben hacer y seguir con los demás del grupo:

Periquita, periquita se parece a su mamá,

Por arriba, por abajo,

Por delante y por atrás

Dedo gordo adelante...

(Estribillo)...

Chaca, chaca, chaca

Chaca, chaca, chaca, chacan

SESIÓN # 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de relajación y respiración

DEFINICIÓN: Los ejercicios de relajación y respiración consiste en aflojar, laxar los músculos y articulaciones permitiendo, además, la normal y adecuada absorción del aire. Estos ejercicios previenen calambres post-esfuerzo, relajan la musculatura, reducen la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuye el riesgo de mareos tras el esfuerzo, evita la acumulación de sangre en las extremidades inferiores, produce una relajación física y psíquica.

OBJETIVO:

- Armonizar la mente y el cuerpo, a través del cuerpo como centro de energía.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica general, esquema corporal, relajación muscular y respiración.

FECHA: Martes 28 de agosto

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Ejercicios de relajación y respiración</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	<i>Ejercicios de relajación y respiración</i>		45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Ejercicios de relajación y respiración

Todos de pie, y sueltos, y dejan algunas cosas que incomoden (sombreros, bolsos, etc.); siguen las instrucciones del facilitador:

- a. Comenzar con los pies abiertos, puntas hacia adelante, rodillas dobladas y balanceo, esto se hará tres veces (arriba y abajo). Los codos inician el movimiento y luego bajan.
- b. Abrir los brazos, las palmas de las manos frente a frente, los codos hacia afuera y luego se cierran, inhalar y exhalar, 3 veces.
- c. Ahora formar un balón imaginario con las manos, rotar hacia un lado, rotar hacia el otro lado, 4 veces.

- d.** Luego con el mismo movimiento anterior entrecruzar las muñecas de las manos, elevar y luego abrir los brazos. 2 veces
- e.** Rodillas dobladas, cruzar los brazos y arriba de la cabeza abrir. 2 veces.
- f.** Entrecruzar las muñecas, palmas arriba y abrir los brazos. 2 veces.
- g.** Levantar las palmas y hacer gesto como si se sintiera la lluvia con los brazos extendidos.
- h.** Brazos arriba, girar; brazos hacia abajo girar y subir, bajar los brazos, 3 veces, respirar y exhalar.
- i.** Ahora se sostiene el balón imaginario para el equilibrio: paso adelante, hacer el gesto de recolección del balón, luego llevar el balón al estomago, codos hacia afuera y los brazos giran hacia relajados. 3 veces.
- j.** Luego paso atrás, empujar el balón imaginario desde el estómago hacia afuera, empujar hacia adelante y luego atrás. 3 veces.
- k.** Ahora un paso al frente, brazo adelante (como el gesto de un cañón). Manos opuestas mirando atrás por encima del hombro, se realiza 3 veces.
- l.** Acercar los pies y levantar la rodilla izquierda. Paso al lado para recolectar el balón imaginario, abrir y juntar de nuevo. Se realiza 3 veces.
- m.** Balancearse de un pie al otro, rodillas dobladas, paso atrás y empujar, con los hombros y pecho relajados. 2 veces
- n.** Adelantar el pie de atrás, dando un paso para hacer el gesto del cañón con los brazos, manos opuestas y mirando atrás. El hombro y el codo inician el movimiento. 3 veces.
- o.** Ahora para el equilibrio se juntan los pies, se dobla la rodilla derecha y levantar los brazos.
- p.** Balanceo, paso a un lado y al otro, haciendo el gesto de lanzamiento, bajando y balanceando los brazos. 3 veces.
- q.** Luego gesto de limpiando la mesa con ambos brazos haciendo el barrido, 3 veces luego dirección contraria, 3 veces.
- r.** Mantener la altura de las manos en relación a los pies, girando suavemente las muñecas.
- s.** Luego hacemos el gesto de la rueda, pero de frente, con las palmas frente a frente, bajando las rodillas, inspirar y exhalar; cambiar al otro lado de abajo a arriba, relajando hombros y codos, intentando que la zona lumbar se encuentre relajada, se realiza 3 para cada cambio de dirección.

SESIÓN # 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión creativa: Pintura

DEFINICIÓN: La actividad de expresión creativa en referencia a la pintura, constituye en el fortalecimiento de los aprendizajes significativos adquiridos por adultos mayores, convirtiéndose en las llaves para abrir las puertas de la autoestima, la fuente de recursos para desarrollar la capacidad creadora y el camino de cambio hacia la innovación permanente en la mejora de su realización.

El manejo de la técnica de la pintura pone en juego la destreza personal de cada uno de los adultos mayores, el cual deberá dominar esta técnica a voluntad.

OBJETIVO:

- Descubrir personas creativas, abiertas, dispuestas y con capacidad de inventiva.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: coordinación dinámica manual, creatividad, destreza, habilidad, estructuración espacio temporal.

FECHA: Miércoles 29 de agosto.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión creativa: Pintura					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión creativa	Pintura	50 minutos	Salón, espacio abierto	<ul style="list-style-type: none">• Sillas y una mesa compartida, amplia• Pintura al dedo, con colores variados,• Pinceles números 2 a 8.• Recipientes o platillos para la mezcla de colores.• Recipientes• Toallas pequeñas• Plantillas en cartulina• Papel marquilla• Música lenta.

1. Actividad de expresión creativa: Pintura

Se invita a los adultos mayores a tomar asiento alrededor de la mesa; además se explica y sugiere la actividad. A continuación se presenta el material y la manera en que hay y se puede utilizar.

Se comienza con ejercicios de trazados en movimientos amplios lo que constituye, básicamente, un ejercicio motor, para luego ir adiestrando a las personas adultos mayores en trazados más finos y variados hasta que llega a rellenar una forma, una silueta, o en este caso unas plantillas.

El adiestramiento en el uso del pincel es adecuado y cómodo para los adultos mayores porque no ofrece dureza o resistencia a diferencia de los lápices de color y crayones. Combinando la pintura al dedo con contorneados diversos, mezclas a elección, el adulto mayor debe llegar al pleno dominio de su creatividad a través de la expresión en el papel.

SESIÓN # 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión plástica: Modelado.

DEFINICIÓN: El modelado es una actividad de coordinación dinámica manual en la que se desarrolla con la máxima agudeza la coordinación motor-ocular por medio del juego de movimientos digitopalmares, para la confección de las formas básicas, y digitales puras para la ejecución de los detalles y variaciones. Es importante para equilibrar la tonicidad manual en los adultos mayores promoviendo la libre expresión.

OBJETIVO:

- Sensibilizar el sentido del tacto ante distintos estímulos artísticos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica manual, freno inhibitorio, tonicidad manual, expresión y creatividad.

FECHA: Lunes 3 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión plástica: Modelado					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión plástica	Modelado	45 minutos	Comedor Salón, cómodo, con mucho espacio.	<ul style="list-style-type: none">• Masa de sal• Plastilina• Crema hidratante para manos• Disposición de sillas y una mesa compartida, amplia• Individuales para el trabajo en la mesa• Jaboncillo y toalla• Música lenta.

1. Actividad de expresión plástica: Modelado

La primera forma a modelar con las personas adultas mayores es la bolilla; y de esta se derivaron todas las otras obteniendo, a partir de la primera, una gran variación de formas distintas que van llevando gradualmente al modelado creativo.

Las graduaciones van desde las formas redondas simples, posteriormente formas ovoides y circulares, posteriormente cilíndricas, formas chatas, que son modelos impuestos, pero paralelamente se deja a la libre expresión de los adultos mayores.

SESIÓN # 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión plástica: Modelado.

DEFINICIÓN: El modelado es una actividad de coordinación dinámica manual en la que se desarrolla con la máxima agudeza la coordinación motor-ocular por medio del juego de movimientos digitopalmares, para la confección de las formas básicas, y digitales puras para la ejecución de los detalles y variaciones.

El modelado es importante para equilibrar la tonicidad manual en los adultos mayores promoviendo la libre expresión.

OBJETIVO:

- Sensibilizar el sentido del tacto ante distintos estímulos artísticos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica manual, freno inhibitorio, tonicidad manual, expresión y creatividad.

FECHA: Martes 4 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión plástica: Modelado					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión plástica	Modelado	45 minutos	Comedor Salón, cómodo, con mucho espacio.	<ul style="list-style-type: none">• Masa de sal• Plastilina• Crema hidratante para manos• Disposición de sillas y una mesa compartida, amplia• Individuales para el trabajo en la mesa• Jaboncillo y toalla• Música lenta.

2. Actividad de expresión plástica: Modelado

La primera forma a modelar con las personas adultas mayores es la bolilla; y de esta se derivaron todas las otras obteniendo, a partir de la primera, una gran variación de formas distintas que van llevando gradualmente al modelado creativo. Las graduaciones van desde las formas redondas simples, posteriormente formas ovoides y circulares, posteriormente cilíndricas, formas chatas, que son modelos impuestos, pero paralelamente se deja a la libre expresión de los adultos mayores.

SESIÓN # 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión creativa

DEFINICIÓN: La actividad de expresión creativa se desarrolla por la puesta en juego de las potencialidades del adulto mayor que modifica espacialmente los materiales que representan una y mil realidades. De un modo general, los diversos materiales correspondientes a las áreas de expresión crean las oportunidades concretas de realización.

OBJETIVO:

- Experimentar distintas temáticas, materiales y recursos corporales a través del sentido del tacto.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Creatividad, coordinación dinámica manual, elaboración, vivencia corporal.

FECHA: Miércoles 5 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión creativa					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión creativa	Máscaras	45 minutos	Salón, cómodo, con mucho espacio.	<ul style="list-style-type: none">• Papel de color• Cartulinas de color• Tijeras• Goma-eva de distintos colores• Silicona líquida• Cinta adhesiva• Cordeles• Sillas y una mesa compartida, amplia.• Música lenta.

1. Actividad de expresión creativa

A partir de diferentes materiales de distinta textura y color en la mesa, se invita a los adultos mayores realizar sus propias máscaras, cada uno con el material que quiera y haciendo lo que quiera. Una vez hechas se propone utilizarlas, en principio caminando por el espacio libre y vacío del salón y seguidamente al ritmo de la música. También se les sugiere cambiar las máscaras entre compañeros y jugar con ellas.

SESIÓN # 18

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión creativa: Baile

DEFINICIÓN: Son ejercicios que permiten a los adultos mayores, entrar en contacto físico o en contacto comunicativo, con otros miembros del grupo. La confianza y el trabajo en grupos son claves en la evolución del cuerpo en el espacio, todo en relación con la coordinación psicomotora, ritmo y la orientación espacial.

OBJETIVO:

- Experimentar distintas temáticas, materiales y recursos corporales.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación psicomotora, ritmo, la orientación espacial, lenguaje corporal.

FECHA: Lunes 10 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión creativa: Baile					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión creativa	Baile de la escoba	55 minutos	Salón, espacio abierto	<ul style="list-style-type: none">• Radio o reproductor de música.• Cds. de músicaailable de preferencia boleros o música folklórica.• Una escoba• sillas

1. Actividad de expresión creativa: Baile de la escoba

El número de participantes adultos mayores será impar, de tal manera que al formar parejas de baile, uno se quede sin pareja, que será por el momento que bailara con la escoba.

Posteriormente, se pondrá músicaailable y se invitará a comenzar el baile. Y mientras lo hacen por un rato, se corta de improviso la música, entonces el que tiene la escoba le entrega al facilitador e inmediatamente busca una pareja. Así mismo, todos los demás adultos mayores cambian de pareja, y como el número de participantes es impar, siempre quedará alguien que baile con la escoba. Entonces continuará el baile con otra pieza musical, hasta que vuelva a cortarse la música.

SESIÓN # 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de relajación y respiración

DEFINICIÓN: Los ejercicios de relajación y respiración consiste en aflojar, laxar los músculos y articulaciones permitiendo, además, la normal y adecuada absorción del aire. Estos ejercicios previenen calambres post-esfuerzo, relajan la musculatura, reducen la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuye el riesgo de mareos tras el esfuerzo, evita la acumulación de sangre en las extremidades inferiores, produce una relajación física y psíquica.

OBJETIVO:

- Armonizar la mente y el cuerpo, a través del cuerpo como centro de energía.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica general, esquema corporal, relajación muscular y respiración.

FECHA: Martes 11 de septiembre.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Ejercicios de relajación y respiración</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	<i>Ejercicios de relajación y respiración</i>		45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

2. Ejercicios de relajación y respiración

Todos de pie, y sueltos, y dejan algunas cosas que incomoden (sombreros, bolsos, etc.); siguen las instrucciones del facilitador:

- a. Comenzar con los pies abiertos, puntas hacia adelante, rodillas dobladas y balanceo, esto se hará tres veces (arriba y abajo). Los codos inician el movimiento y luego bajan.
- b. Abrir los brazos, las palmas de las manos frente a frente, los codos hacia afuera y luego se cierran, inhalar y exhalar, 3 veces.
- c. Ahora formar un balón imaginario con las manos, rotar hacia un lado, rotar hacia el otro lado, 4 veces.

- d.** Luego con el mismo movimiento anterior entrecruzar las muñecas de las manos, elevar y luego abrir los brazos. 2 veces
- e.** Rodillas dobladas, cruzar los brazos y arriba de la cabeza abrir. 2 veces.
- f.** Entrecruzar las muñecas, palmas arriba y abrir los brazos. 2 veces.
- g.** Levantar las palmas y hacer gesto como si se sintiera la lluvia con los brazos extendidos.
- h.** Brazos arriba, girar; brazos hacia abajo girar y subir, bajar los brazos, 3 veces, respirar y exhalar.
- i.** Ahora se sostiene el balón imaginario para el equilibrio: paso adelante, hacer el gesto de recolección del balón, luego llevar el balón al estómago, codos hacia afuera y los brazos giran hacia relajados. 3 veces.
- j.** Luego paso atrás, empujar el balón imaginario desde el estómago hacia afuera, empujar hacia adelante y luego atrás. 3 veces.
- k.** Ahora un paso al frente, brazo adelante (como el gesto de un cañón). Manos opuestas mirando atrás por encima del hombro, se realiza 3 veces.
- l.** Acercar los pies y levantar la rodilla izquierda. Paso al lado para recolectar el balón imaginario, abrir y juntar de nuevo. Se realiza 3 veces.
- m.** Balancearse de un pie al otro, rodillas dobladas, paso atrás y empujar, con los hombros y pecho relajados. 2 veces
- n.** Adelantar el pie de atrás, dando un paso para hacer el gesto del cañón con los brazos, manos opuestas y mirando atrás. El hombro y el codo inician el movimiento. 3 veces.
- o.** Ahora para el equilibrio se juntan los pies, se dobla la rodilla derecha y levantar los brazos.
- p.** Balanceo, paso a un lado y al otro, haciendo el gesto de lanzamiento, bajando y balanceando los brazos. 3 veces.
- q.** Luego gesto de limpiando la mesa con ambos brazos haciendo el barrido, 3 veces luego dirección contraria, 3 veces.
- r.** Mantener la altura de las manos en relación a los pies, girando suavemente las muñecas.
- s.** Luego hacemos el gesto de la rueda, pero de frente, con las palmas frente a frente, bajando las rodillas, inspirar y exhalar; cambiar al otro lado de abajo a arriba, relajando hombros y codos, intentando que la zona lumbar se encuentre relajada, se realiza 3 para cada cambio de dirección.

SESIÓN # 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de desinhibición

DEFINICIÓN: La actividad de desinhibición posibilita al grupo soltarse, dejar atrás vergüenzas y prejuicios, reírse, divertirse y hacer cohesión de grupo.

OBJETIVO:

- Desinhibir y desarrollar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de comunicar sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Organización espacial, lenguaje corporal, control segmentario, coordinación dinámica, ritmo.

FECHA: Miércoles 12 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Actividad de desinhibición</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	El gusano	25 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	Don Pepe	20 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Dinámica: El Gusano

Se invita a las personas adultas mayores a ubicarse en el ambiente en forma de semicírculo alrededor del facilitador, cada uno con una silla, siguiendo las indicaciones de la dinámica:

- Ahhhh (grito), un gusano.*
- Me acerco*
- Lo alzo*
- Lo miro*

- e) *Lo huelo*
- f) *Lo chupo*

- g) *¡qué asco!*
- h) *Me lo como*

- i) *Lo escupo (tuhh)*
- j) *Lo piso*

Estríbillo: y el cuerpo relajao, relajao, relajao

2. Dinámica: Don Pepe

Se invita a las personas adultas mayores ha ubicarse en el ambiente en forma de semicírculo alrededor del facilitador, cada uno siguiendo las instrucciones y mímicas:

*Don pepe se fue a Japón
Para ver como es Japón
Y vio como es Japón
Palo, palito chino... Japón*

*Don Pepe... Hawái, Colombia, España,
Egipto, Bolivia.*

SESIÓN # 21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de desinhibición

DEFINICIÓN: La actividad de desinhibición posibilita al grupo soltarse, dejar atrás vergüenzas y prejuicios, reírse, divertirse y hacer cohesión de grupo.

OBJETIVO:

- Desinhibir y desarrollar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de comunicar sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Estructuración espacio temporal, lenguaje corporal, control segmentario, coordinación dinámica, ritmo.

FECHA: Lunes 17 de septiembre.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Actividad de desinhibición</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	Juan pequeño	25 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta
2	Dinámica	Bugui, bugui	25 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

1. Dinámica: Juan pequeño

Se comienza invitando a los participantes a reunirse en torno al facilitador, quien les orientará sobre las consignas de la dinámica, así como las mímicas correspondientes, de acuerdo a la siguiente letra:

Juan pequeño baila..., baila, baila, baila
Con el dedo, dedo, dedo

Juan pequeño baila..., baila, baila, baila
Con la mano...
Con el codo...
Con el hombro...
Con el pie...

Con la rodilla...
Con la cabeza...

Así baila Juan pequeño.

2. Dinámica: Bugui, bugui

Se comienza invitando a los participantes a reunirse en torno al facilitador, quien les orientará sobre las consignas de la dinámica, así como las mímicas correspondientes, de acuerdo a la siguiente letra:

Hey, bugui, bugui, hey
Hey, hey bugui, bugui, hey

Con la mano adentro
Con la mano afuera
Con la mano adentro, la hacemos girar.
Hey, bugui, bugui, hey
Hey, hey bugui, bugui, hey

Con la cabeza adentro...
Con el pie adentro...
Con el hombro adentro...
Con el cuerpo adentro...
Con mi amigo(a) adentro...

SESIÓN # 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de expresión creativa en sensaciones y pensamientos

DEFINICIÓN: La actividad de expresión creativa fue movida por las interacciones múltiples que realizan la articulación entre el protagonismo del sujeto y la adquisición de conocimientos objetivados o de comportamientos socializados, así como también de una organización dinámica entre pares, en este caso entre adultos mayores.

OBJETIVO:

- Ser consciente de la información que se transmite con el movimiento o la quietud y las cualidades de los distintos movimientos.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Imaginación, coordinación, organización, creatividad, elaboración, lenguaje corporal.

FECHA: Martes 18 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Ejercicios de expresión creativa en sensaciones y pensamientos</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Ejercicios en sensaciones y pensamientos	Juguemos al partido político	50 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Hojas sabana, tamaño resma Marcadores gruesos Masquin

1. Ejercicios en sensaciones y pensamientos: Juguemos al partido político

Se comienza invitando a los adultos mayores a formar dos grupos de forma que cada grupo sea equitativo en cuanto al número de integrantes. Seguidamente se explica las siguientes consignas para jugar:

- a) Cada grupo imagine que será un partido político, como los grandes partidos políticos que existen o existieron como el MNR, UCS, MIR, ADN, entre otros. Inclusive se puede buscar un nuevo nombre, más original.**

- b) Luego nombraran a un jefe o jefa, quien será su candidato, puede ser a presidente de la nación, prefecto, alcalde, presidente de zona, entre otros.**

- c) También pensarán en algunas propuestas para la propaganda electoral.**

- d) Así mismo, si desean elaboraran pompones, mixtura (de papel picado), que se utilizarán en la proclamación de candidatos.**

- e) Se pueden ensayar algunas barras o cantos acordes al juego.**

- f) Y finalmente comienza la presentación y debate de candidatos con el respectivo apoyo de los compañeros que son el partido político.**

SESIÓN # 23

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de relajación y respiración

DEFINICIÓN: Los ejercicios de relajación y respiración consiste en aflojar, laxar los músculos y articulaciones permitiendo, además, la normal y adecuada absorción del aire. Estos ejercicios previenen calambres post-esfuerzo, relajan la musculatura, reducen la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuye el riesgo de mareos tras el esfuerzo, evita la acumulación de sangre en las extremidades inferiores, produce una relajación física y psíquica.

OBJETIVO:

- Armonizar la mente y el cuerpo, a través del cuerpo como centro de energía.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Coordinación dinámica general, esquema corporal, relajación muscular y respiración.

FECHA: Miércoles 19 de septiembre.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Ejercicios de relajación y respiración					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	<i>Ejercicios de relajación y respiración</i>		45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Música lenta

3. Ejercicios de relajación y respiración

Todos de pie, y sueltos, y dejan algunas cosas que incomoden (sombreros, bolsos, etc.); siguen las instrucciones del facilitador:

- a. Comenzar con los pies abiertos, puntas hacia adelante, rodillas dobladas y balanceo, esto se hará tres veces (arriba y abajo). Los codos inician el movimiento y luego bajan.
- b. Abrir los brazos, las palmas de las manos frente a frente, los codos hacia afuera y luego se cierran, inhalar y exhalar, 3 veces.
- c. Ahora formar un balón imaginario con las manos, rotar hacia un lado, rotar hacia el otro lado, 4 veces.

- d.** Luego con el mismo movimiento anterior entrecruzar las muñecas de las manos, elevar y luego abrir los brazos. 2 veces
- e.** Rodillas dobladas, cruzar los brazos y arriba de la cabeza abrir. 2 veces.
- f.** Entrecruzar las muñecas, palmas arriba y abrir los brazos. 2 veces.
- g.** Levantar las palmas y hacer gesto como si se sintiera la lluvia con los brazos extendidos.
- h.** Brazos arriba, girar; brazos hacia abajo girar y subir, bajar los brazos, 3 veces, respirar y exhalar.
- i.** Ahora se sostiene el balón imaginario para el equilibrio: paso adelante, hacer el gesto de recolección del balón, luego llevar el balón al estomago, codos hacia afuera y los brazos giran hacia relajados. 3 veces.
- j.** Luego paso atrás, empujar el balón imaginario desde el estómago hacia afuera, empujar hacia adelante y luego atrás. 3 veces.
- k.** Ahora un paso al frente, brazo adelante (como el gesto de un cañón). Manos opuestas mirando atrás por encima del hombro, se realiza 3 veces.
- l.** Acercar los pies y levantar la rodilla izquierda. Paso al lado para recolectar el balón imaginario, abrir y juntar de nuevo. Se realiza 3 veces.
- m.** Balancearse de un pie al otro, rodillas dobladas, paso atrás y empujar, con los hombros y pecho relajados. 2 veces
- n.** Adelantar el pie de atrás, dando un paso para hacer el gesto del cañón con los brazos, manos opuestas y mirando atrás. El hombro y el codo inician el movimiento. 3 veces.
- o.** Ahora para el equilibrio se juntan los pies, se dobla la rodilla derecha y levantar los brazos.
- p.** Balanceo, paso a un lado y al otro, haciendò el gesto de lanzamiento, bajando y balanceando los brazos. 3 veces.
- q.** Luego gesto de limpiando la mesa con ambos brazos haciendo el barrido, 3 veces luego dirección contraria, 3 veces.
- r.** Mantener la altura de las manos en relación a los pies, girando suavemente las muñecas.
- s.** Luego hacemos el gesto de la rueda, pero de frente, con las palmas frente a frente, bajando las rodillas, inspirar y exhalar; cambiar al otro lado de abajo a arriba, relajando hombros y codos, intentando que la zona lumbar se encuentre relajada, se realiza 3 para cada cambio de dirección.

SESIÓN # 24

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Juego de roles

DEFINICIÓN: El juego de roles es una modalidad muy importante de la expresión escenográfica, ya que el desarrollo lúdico permite conectar el trabajo de puesta en escena con actividades divertidas a través de representaciones improvisadas en el momento.

OBJETIVO:

- Desarrollar el sentido o intención estética del movimiento, con la finalidad de mostrarse ante los demás y apreciar las aportaciones de otros.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: expresión escenográfica, lenguaje corporal, creatividad.

FECHA: Lunes 24 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Juego de roles</i>						
Nº	Actividad			Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Juego de roles	de	Presentación	45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Variedad de tarjetas de 3 x 10 Cms.

1. Juego de roles

Todos sentados en forma de semicírculo alrededor de una mesa pequeña o silla, se procede a comenzar la actividad.

En principio se tendrá un buen número de tarjetas, en las que al reverso están escritas diferentes roles, profesiones u ocupaciones.

Por orden cada persona adulta mayor de tomar una tarjeta y escenificar delante de los demás lo que está escrito en la tarjeta. Los demás adultos mayores deberán deducir el significado y si desean complementar la escenificación con ideas al respecto. Al final se valora cada interpretación con aplausos.

SESIÓN # 25

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de reflexión

DEFINICIÓN: La actividad de reflexión consiste en la expresión y el compartir de sentimientos y pensamientos que hayan aflorado en las sesiones. Son infinitas las cuestiones que se pueden plantear para la reflexión, estas permiten reflexionar sobre lo hecho, lo sentido, lo experimentado.

OBJETIVO:

- Verbalizar los sentimientos que han aflorado en las sesiones anteriores.
- Reflexionar sobre lo hecho, lo sentido, lo experimentado. Compartir, rectificar.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Reflexión, análisis, síntesis.

FECHA: Martes 25 de septiembre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de reflexión					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de reflexión	Dibujo de los contornos de las manos.	45 minutos	Salón, espacio abierto	Sillas Mesa compartida Hojas de papel marquilla, tamaño oficio Lápices negros y gomas Música lenta.

1. Actividad de reflexión: Dibujo de los contornos de las manos.

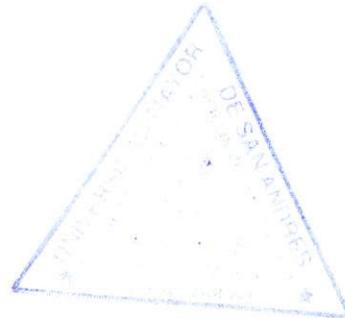
El facilitador invitará a las personas adultas mayores a tomar un papel y un lápiz para dibujar individualmente el contorno de sus manos, de modo que una sirva de molde y luego viceversa con la otra mano.

Posteriormente, se les pedirá escribir en el primer dedo, la respuesta a la primera pregunta y así con todos los demás dedos.

Las preguntas son:

- ¿Eres alegre o triste?*
- ¿Tienes amigos/as?*
- ¿Reniegas mucho?*
- ¿Te gusta bailar?*
- ¿Te gusta cantar?*
- ¿Qué color o colores de gusta/an?*
- ¿Cuál es tu plato preferido?*
- ¿Qué fruta te gusta más?*
- ¿Qué color de ropa de gusta más?*
- ¿Te gusta algún "animalito", cuál?*

Por último se procede a realizar un pequeña plenaria acerca de los gustos, la particularidad forma de ser de cada uno, y el valor especial de cada persona.



SESIÓN # 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de expresión creativa: Pintura

DEFINICIÓN: La actividad de expresión creativa en referencia a la pintura, constituye en el fortalecimiento de los aprendizajes significativos adquiridos por los adultos mayores, convirtiéndose en las llaves para abrir las puertas de la autoestima, la fuente de recursos para desarrollar la capacidad creadora y el camino de cambio hacia la innovación permanente en la mejora de su realización.

El manejo de la técnica de la pintura pone en juego la destreza personal de cada uno de los adultos mayores, el cual deberá dominar esta técnica a voluntad.

OBJETIVO:

- Descubrir personas creativas, abiertas, dispuestas y con capacidad de inventiva.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: coordinación dinámica manual, creatividad, destreza, habilidad, estructuración espacio temporal.

FECHA: Miércoles 26 de septiembre.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de expresión creativa: Pintura					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Actividad de expresión creativa	Pintura	50 minutos	Salón, espacio abierto	<ul style="list-style-type: none">• Sillas y una mesa compartida, amplia• Pintura al dedo, con colores variados,• Pinceles números 2 a 8.• Recipientes o platillos para la mezcla de colores.• Recipientes• Toallas pequeñas• Plantillas en cartulina• Papel marquilla• Música lenta.

1. Actividad de expresión creativa: Pintura

Se invita a los adultos mayores a tomar asiento alrededor de la mesa; además se explica y sugiere la actividad. A continuación se presenta el material y la manera en que hay y se puede utilizar.

Se comienza con ejercicios de trazados en movimientos amplios lo que constituye, básicamente, un ejercicio motor, para luego ir adiestrando a las personas adultos mayores en trazados más finos y variados hasta que llega a rellenar una forma, una silueta, o en este caso unas plantillas.

El adiestramiento en el uso del pincel es adecuado y cómodo para los adultos mayores porque no ofrece dureza o resistencia a diferencia de los lápices de color y crayones. Combinando la pintura al dedo con contorneados diversos, mezclas a elección, el adulto mayor debe llegar al pleno dominio de su creatividad a través de la expresión en el papel.

SESIÓN # 27

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aplicación de post test

DEFINICIÓN: La aplicación de post test consiste en valorar el rendimiento de cada adulto mayor en términos de objetivos logrados en proporción con la totalidad de objetivos formulados en el programa de sesiones. De manera que posteriormente se puedan comparar con los criterios de aceptación que se esperan.

OBJETIVO:

- Establecer la situación concluyente del nivel de autoestima en la que se encuentran los adultos mayores.
- Detectar desde la perspectiva psicopedagógica los beneficios de la Expresión Corporal en los adultos mayores.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Diagnóstico final del nivel de autoestima, coordinación dinámica general, ritmo.

FECHA: Lunes 1 de octubre

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

<i>Aplicación del post test</i>					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	Tunchi	15 minutos	Salón, espacio abierto	
2	Aplicación del test	Inventario de Autoestima de Coopersmith.	25 minutos	Comedor del centro	Mesa Sillas Lápices, gomas

1. Dinámica: Tunchi

En principio se pide a las personas adultos mayores que hagan un semicírculo o medialuna. Y que escuchen con atención la canción que el facilitador les cantará:

(Todos en semicírculo poco a poco se adelantan al centro y van avanzando de acuerdo a las consignas)

Tunchi, tutunchi, tunchi, tatagua
Tunchi, tutunchi, tunchi, tatagua

Uma huaca, hue, hue
Uma huaca, hua, hua

Inmediatamente, se les enseñará la mímica, los gestos y como se debe bailar con el compañero y/o compañera.

3. Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Se procede a invitar a los adultos mayores que tomen asiento en el lugar de la mesa del comedor; se les explica de forma sencilla en qué consiste el cuestionario y como se debe hacer, así como si se tiene dudas levantar la mano para que el facilitador pueda disipar sus dudas. Presentando los materiales a utilizar.

SESIÓN # 28

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aplicación de post test

DEFINICIÓN: La aplicación de post test consiste en valorar el rendimiento de cada adulto mayor en términos de objetivos logrados en proporción con la totalidad de objetivos formulados en el programa de sesiones. De manera que posteriormente se puedan comparar con los criterios de aceptación que se esperan

OBJETIVO:

- Establecer la situación concluyente del nivel de autoestima en la que se encuentran los adultos mayores.
- Detectar desde la perspectiva psicopedagógica los beneficios de la Expresión Corporal en los adultos mayores.

CONCEPTOS QUE SE TRABAJAN: Diagnóstico de las relaciones con los demás. Coordinación dinámica, ritmo, estructura espacio temporal.

FECHA: Martes 2 de octubre.

ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

Aplicación del pre test					
Nº	Actividad		Tiempo	Ambiente	Material y/o recursos
1	Dinámica	La casita	15 minutos	Salón, espacio abierto	
2	Aplicación del test	Cuestionario de relaciones con los demás	25 minutos	Comedor del centro	Mesa Sillas Lápices, gomas

1. Dinámica: La casita

En principio se pide a las personas adultos mayores que hagan un semicírculo o medialuna. Y que escuchen con atención la canción que el facilitador cantará.

*Yo tengo una casa así, así, así
(simulamos dibujar una casita)*

Abrimos las ventanas así, así, así
(simulamos abrir una ventana)
Abrimos la puerta así, así, así
(simulamos abrir la puerta)
Y el humo por la chimenea
Sale así, así, así

Luego se hace en diminutivo y aumentativo:
Yo tengo una casita...
Yo tengo una casota....

Inmediatamente, se les enseñará la mímica, los gestos y como se debe bailar haciendo una ronda y caminando en sentido del reloj.

3. Aplicación del Cuestionario de relaciones con los demás

Se procede a invitar a los adultos mayores que tomen asiento en el lugar de la mesa del comedor; se les explica de forma sencilla en qué consiste el cuestionario y como se debe hacer, así como si se tiene dudas levantar la mano para que el facilitador pueda disipar sus dudas. Presentando los materiales a utilizar.

CAPÍTULO VI

VACIADO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO VI. VACIADO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

1. TABULACIÓN DE DATOS

Una vez concluida la recolección de los datos se procedió a la clasificación, ordenación y tabulación respectiva de los datos de acuerdo con los instrumentos aplicados en cada una de las actividades planteadas.

Se las realizó tomando en cuenta el instrumento de Relaciones Humanas, el Test de Autoestima de Coopersmith y finalmente la coevaluación.

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

El análisis e interpretación de los datos obtenidos en las diferentes actividades se realizó con la mayor precisión y de acuerdo a las instrucciones con las que se elaboró las técnicas de investigación y los instrumentos respectivos, prevaleciendo el análisis comparativo entre el pre test y el post test, para una mejor interpretación de los resultados.

Los resultados se presentan usando la estadística descriptiva específicamente con las frecuencias relativas de diagrama de barras, diagrama circular por porcentajes.

2.1. RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

Los puntos centrales de análisis fueron las respuestas de las 8 personas adultas mayores del centro Rosaura Campos quienes fueron los sujetos de investigación, de los cuales se ha recopilado su percepción a través de los instrumentos "Escala de autoestima de Coopersmith" y el "Cuestionario de relaciones con los demás". Los resultados detallados a continuación exponen un análisis e interpretación de los criterios de valoración de dichos instrumentos, antes y después de la aplicación del programa de expresión corporal (pre y post test).

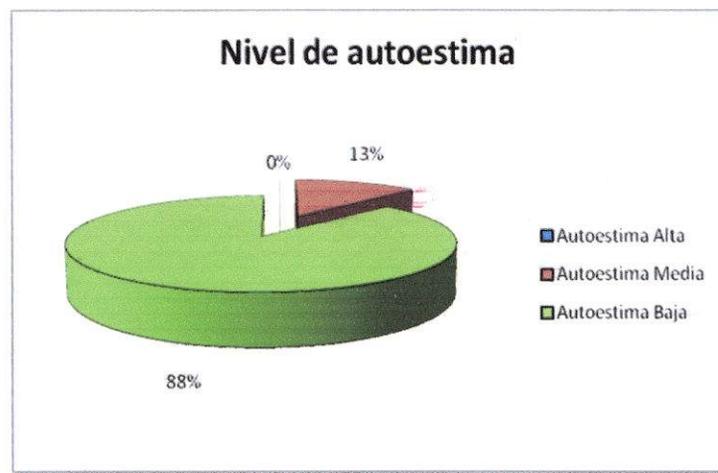
Por consiguiente, a partir del desglose de las categorías a continuación se muestran los principales resultados.

AUTOESTIMA

PRE TEST

Es importante esta sección debido a que la ejecución del programa de expresión corporal debe tomar en cuenta el estado inicial de la autoestima de los adultos mayores que participan en este proceso, desde el conocimiento de esta situación como interés investigativo, como parte del presente proyecto.

Gráfico 1: Nivel de autoestima de los/as adultos/as mayores antes del programa de expresión corporal



Prácticamente más de las tres cuartas partes de los adultos mayores han obtenido un nivel de autoestima baja (o la mayoría) antes de empezar el programa de expresión corporal. Pero llama la atención que la octava parte obtuvo un nivel de autoestima media. Más alarmante aún es la ausencia de un nivel de autoestima alta.

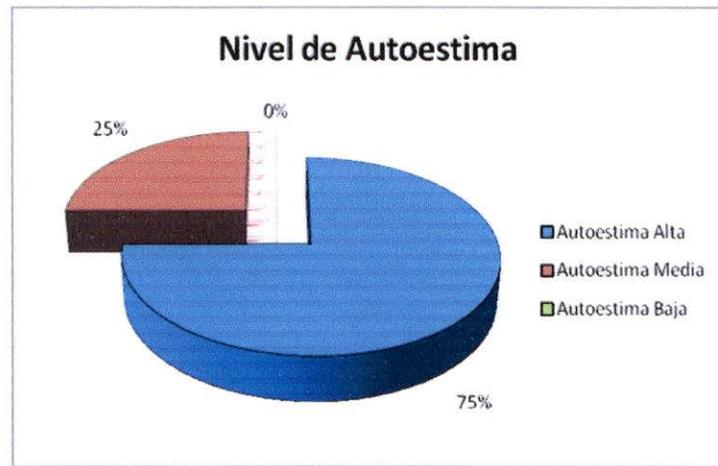
Los motivos por la ausencia de autoestima alta a diferencia de la autoestima media y baja fueron: falta de identidad, falta de relación con los demás, autoconcepto bajo, indecisión, rechazo al cambio, desconfianza en sí mismo, presión personal, incomprensión, baja expectativa de uno mismo, incompetente, fracaso, insignificancia, sin valor, entre otros.

POST TEST

En este punto se pretende destacar si el programa de expresión corporal ha contribuido a mejorar el estado final de la autoestima de los adultos mayores,

específicamente si las actividades y/o sesiones estaban destinadas al bienestar integral del grupo participante.

Gráfico 2: Nivel de autoestima de los/as adultos/as mayores después del programa de expresión corporal

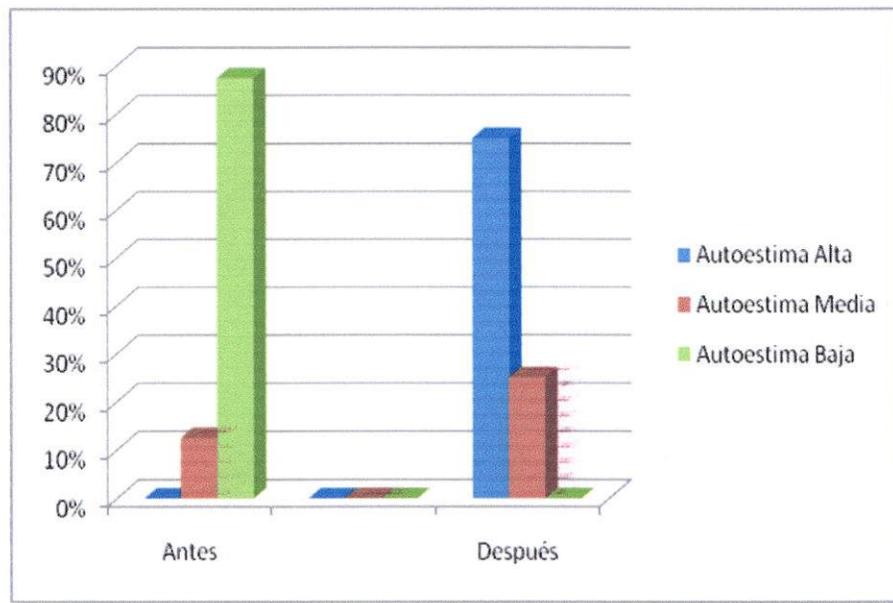


Del cuadro anterior es interesante describir la cantidad de adultos mayores, que son las tres cuartas partes, que ha obtenido un nivel de autoestima alta. Este crecimiento puede ser explicado por dos factores directamente relacionados, es decir que más adultos mayores deciden expresarse corporalmente o viceversa que el programa de expresión corporal influyo positivamente en elevación de la autoestima en diferentes ambitos.

Así mismo, es interesante observar que alrededor de otra cuarta parte de los adultos mayores que participaron en el programa elevaron su autoestima a un nivel medio posiblemente por las anteriores consideraciones ya descritas.

Por último es relevante considerar la ausencia del nivel de autoestima baja. Los motivos de esta última fueron: que los adultos mayores aún con la escasa posibilidad de lograr concluir con las actividades propuestas, sólo con intentarlo ya hicieron un avance concreto.

Gráfico 3: Cuadro comparativo de resultados nivel de autoestima antes y después del programa de expresión corporal



RELACIÓN CON LOS DEMÁS

PRE TEST

De qué serviría analizar el estado de autoestima de los adultos mayores si éstos no logran modificar el estado inicial de las relaciones humanas con sus pares y por ende no logran coadyuvar la convivencia entre todos.

Existen dos aspectos que se muestran como parte de los resultados relevantes del estudio en esta sección, por una parte el diagnóstico inicial antes de la ejecución del programa de expresión corporal y por otra el diagnóstico final que demuestra la influencia del programa de forma positiva en las relaciones entre adultos mayores.

Gráfico 4: Relación con los demás, de los/as adultos/as mayores, antes del programa de expresión corporal



Los resultados son similares a los presentados para el tema de autoestima, lo primero que se observa es que efectivamente más de tres cuartas partes tiene ocasionalmente buenas relaciones con sus pares, otra octava parte tiene rara vez buenas relaciones.

Pero llama la atención que aún con las anteriores apreciaciones se nota que existe un impacto negativo en los resultados del cuestionario a raíz que generalmente no existen buenas relaciones entre adultos mayores. las causas consideradas con dicho aspecto fueron: la falta de comunicación, la falta de asertividad, desconfianza en uno mismo, falta de expresividad, prejuicios, falta de empatía, rechazo a los demás, falta de amistad y compañerismo, entre otros.

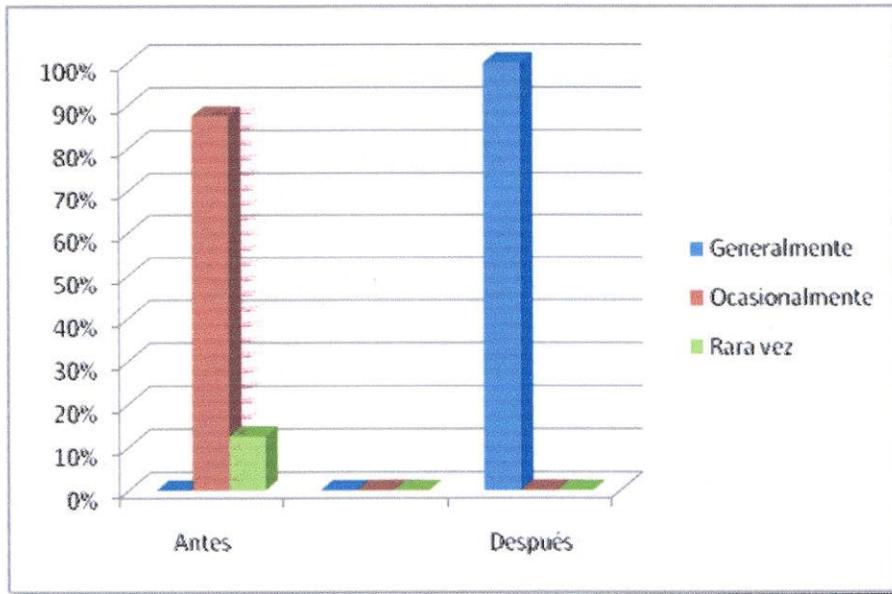
POST TEST

Gráfico 5: Relación con los demás, de los/as adultos/as mayores, después del programa de expresión corporal



Del cuadro se puede resaltar que existe un incremento absoluto, es decir un incremento de 100%. La explicación de este incremento se debe sobre todo a las decisiones personales de los adultos mayores de posibilitar, generalmente, buenas relaciones con los demás a partir de las actividades del programa de expresión corporal, el primer paso correspondió a la decisión de participar, el segundo fue de buscar la compañía de los demás para buscar metas comunes de ayuda y colaboración y por último paso fue considerar la convivencia armónica de amistad y confraternidad en el grupo. Considerando esta evolución en decremento de las anteriores opciones (ocasionalmente y rara vez).

Gráfico 6: Cuadro comparativo de resultados relaciones con los demás antes y después del programa de expresión corporal



Los resultados mostrados en el gráfico, son el reflejo de la diferencia del pre y post test, aunque las brechas entre los datos son más notorias; aún con esta apreciación se nota que existe un impacto positivo a raíz de la aplicación del programa de expresión corporal, siendo los adultos mayores quienes fueron actores directos de esta acción pueden afirmar (alrededor del 100%) la evolución de la integridad en relación a los demás, que se corroboró con los resultados obtenidos de los instrumentos.

2.2. RESULTADOS DE LA COEVALUACIÓN

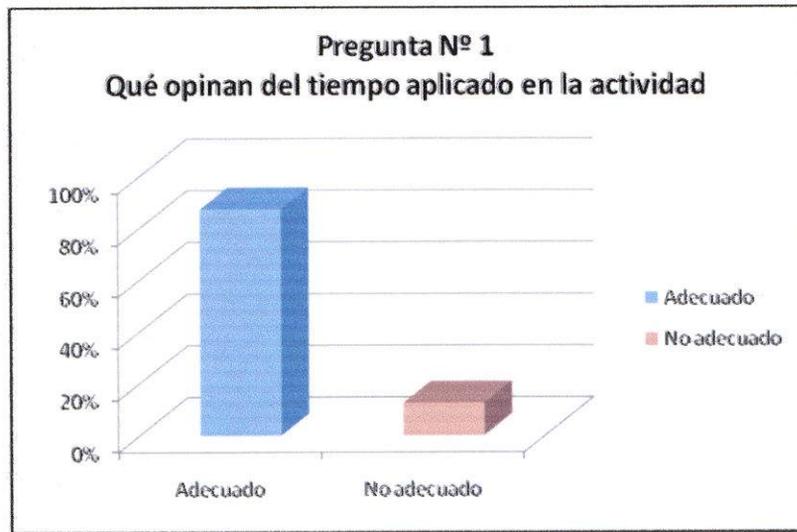
Los puntos centrales de análisis fueron las respuestas de las 8 personas adultas mayores del centro Rosaura Campos quienes fueron los sujetos de investigación, de los cuales se ha recopilado su percepción a través del instrumento de: "Coevaluación". Los resultados graficados a continuación exponen un análisis e interpretación del instrumento de forma paulatina y en el proceso de ejecución del programa de expresión corporal.

A continuación se muestran los principales resultados.

TIEMPO

Un dato de interés en este acápite es saber si dentro de la percepción de los adultos mayores el tiempo utilizado en las actividades fue el adecuado y la pregunta al respecto ha sido reiterada constantemente al finalizar la actividad de cada día de trabajo.

Gráfico 7: Qué opinan del tiempo aplicado en la actividad



Del gráfico anterior, se infiere que las respuestas han sido categóricas para los adultos mayores al consultarles sobre el tiempo utilizado y si les ha motivado para realizar las actividades de expresión corporal, prácticamente alrededor del 82% aseveró que fue adecuado.

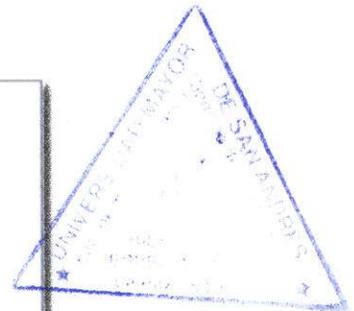
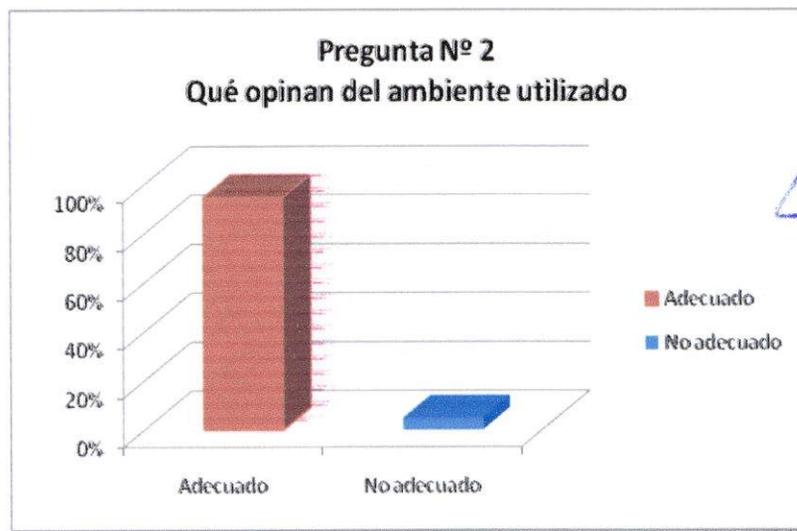
Sin embargo una parte del grupo no comparte plenamente esta afirmación (18%). Los cinco motivos por los que no consideran adecuado esta situación fue que de forma personal: falta de interés, hubo impuntualidad, inconformismo en razón de que el tiempo utilizado puede ser muy corto o muy largo, tenderse posiblemente en estresante o fatigable.

AMBIENTE

Al igual que el tema de tiempo, la consulta sobre el ambiente utilizado busca consolidar el proceso de implementación del programa de expresión corporal, siempre con la idea de posicionar una propuesta educativa que

tiene objetivos de posibilitar la expresión en los adultos mayores y por ende incrementar el bienestar integral de forma paulatina.

Gráfico 8: Qué opinan del ambiente utilizado



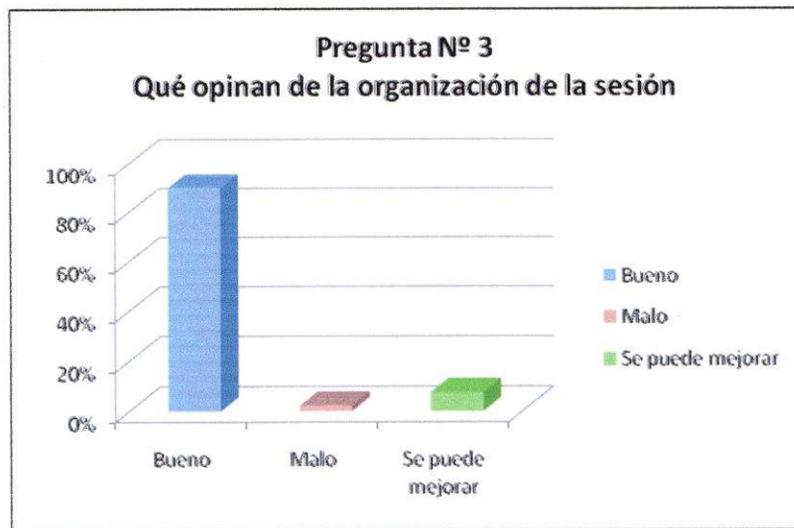
Los resultados son similares a los presentados para el tema del tiempo aplicado en las actividades, aunque la diferencia entre las respuestas es más relevante, aún con esta apreciación se nota que existe un impacto positivo a raíz de la aplicación del programa de expresión corporal, siendo los adultos mayores quienes experimentan directamente esta acción pueden afirmar (alrededor del 85%) que hubo comodidad en el ambiente utilizado por los adultos mayores, que puede corroborarse por la continuidad de asistencia en vista de que la ejecución del programa se consolidó en el transcurso de los días.

En concreto, si hay evidencia de que el ambiente utilizado fue el adecuado, eso significa que hubo comodidad, seguridad, confianza, entre otros, aspectos que al igual que el tiempo utilizado deberá ser confirmado con los indicadores cuantitativos de pre y post test de los instrumentos utilizados.

ORGANIZACIÓN

Es importante esta sección debido a que la ejecución de la presente propuesta educativa depende de la organización, así como de su evaluación para reestructurar a futuro de forma sistemática tanto actividades como tareas y que estos se adecuen de acuerdo a las necesidades de los participantes.

Gráfico 9: Qué opinan de la organización de la sesión

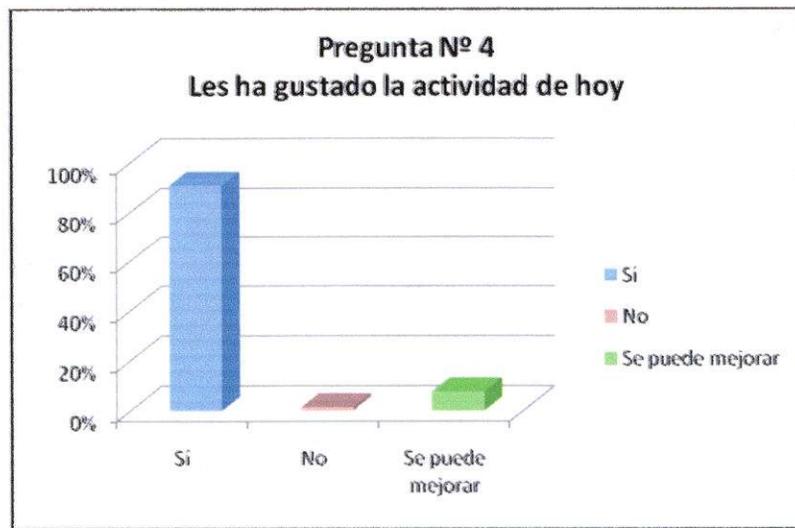


Como se puede advertir se ha tenido un efecto importante en la organización de las sesiones de expresión corporal, aunque existe un incremento en la sugerencia de que se puede mejorar la organización, siendo que la organización de este proceso educativo tuvo algunas limitaciones, aspecto que además se confirma cuando existe un porcentaje minoritario que considero que la organización fue mala.

GUSTO POR LAS ACTIVIDADES

Es importante conocer si a los adultos mayores les gusto las actividades dentro el proceso de su implementación, para entender si existió disfrute o placer por realizarlos.

Gráfico 10: Les ha gustado la actividad de hoy

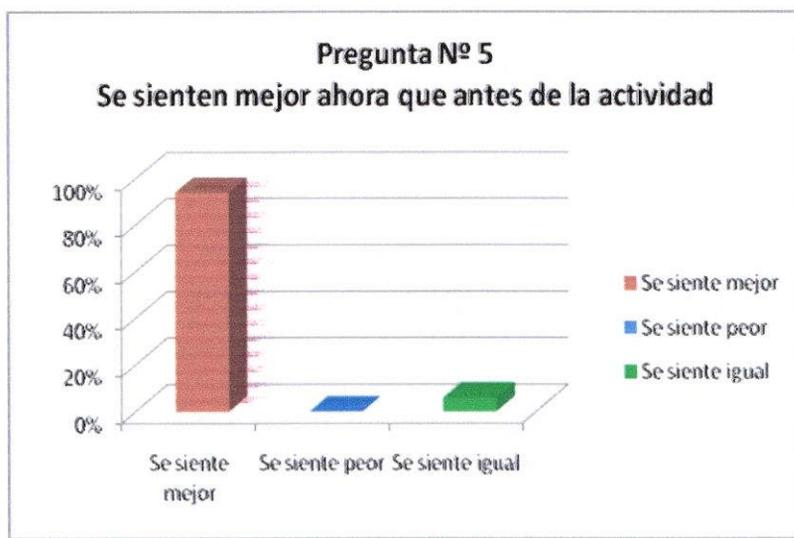


El dato de interés en este acápite es saber si a los adultos mayores les ha gustado las actividades planteadas dentro del programa de expresión corporal, Aunque si bien las cifras no son totalmente contundentes, existe correlación entre las respuestas que evidencian que alrededor del 87% sí les gusto la actividad. Los datos que llaman la atención es que un porcentaje minoritario considera que no les gusto la actividad y que se puede mejorar (3 y 10% respectivamente), situación que puede indicar que efectivamente es necesario revisar la estructura y metodología de forma procesual a manera de prever falencias en un futuro evitando así similares respuestas.

SENSACIÓN DE MEJORA

Es evidente que se puede constatar a partir de esta consulta la existencia de la continuidad de las actividades o contrariamente su reformulación buscando prioritariamente la sensación de mejora de forma personal y comunitaria

Gráfico 11: Se siente mejor ahora que antes de la actividad



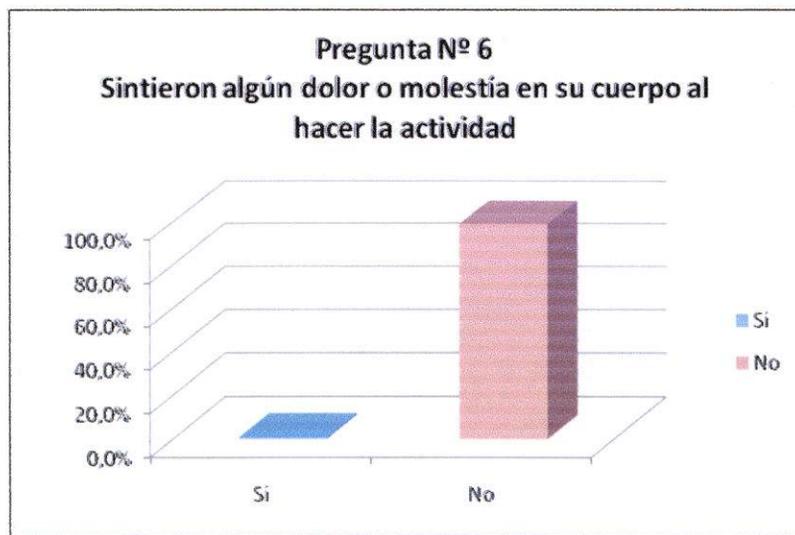
Prácticamente los resultados son similares a los presentados en los acápites anteriores, con esta apreciación se nota que existe un impacto positivo a raíz de la aplicación del programa de expresión corporal, siendo los adultos mayores quienes experimentan directamente la sensación de mejoría corporal (alrededor del 90%).

Por otra parte, se puede advertir que una parte de los participantes consideran que se sienten peor y/o igual ahora que antes de la actividad (alrededor de 2 y 8% respectivamente). Los motivos de estas dos anteriores fueron: ausentismo, falta de interés, rechazo al cambio y conformismo, entre otros.

SENSACIÓN DE DOLOR O MOLESTIA

En este punto se pretende destacar la existencia de dolor o molestia y si ello influye a mejorar las condiciones de implementación del programa.

Gráfico 12: Sintieron algún dolor o molestia en el cuerpo al hacer la actividad



Los resultados son bastante convincentes en el entendido de que un porcentaje alto de adultos mayores no sintieron dolor o molestia corporal (alrededor del 95%) en la ejecución de las actividades propuestas, aún con este indicador elevado existe un relativo porcentaje que si considero tuvo algo de molestia o dolor. En suma existe una mejora en los indicadores de eficiencia del programa de expresión corporal que se traducen en la permanencia y continuidad de la población en las actividades sugeridas.

REPETICIÓN DE LA ACTIVIDAD

A partir de la aplicación de esta medida de consulta se ha buscado comprender y promover la permanencia de ciertas actividades dentro de las ya estructuradas en el hogar de adultos mayores.

Gráfico 13: Les gustaría repetir la actividad

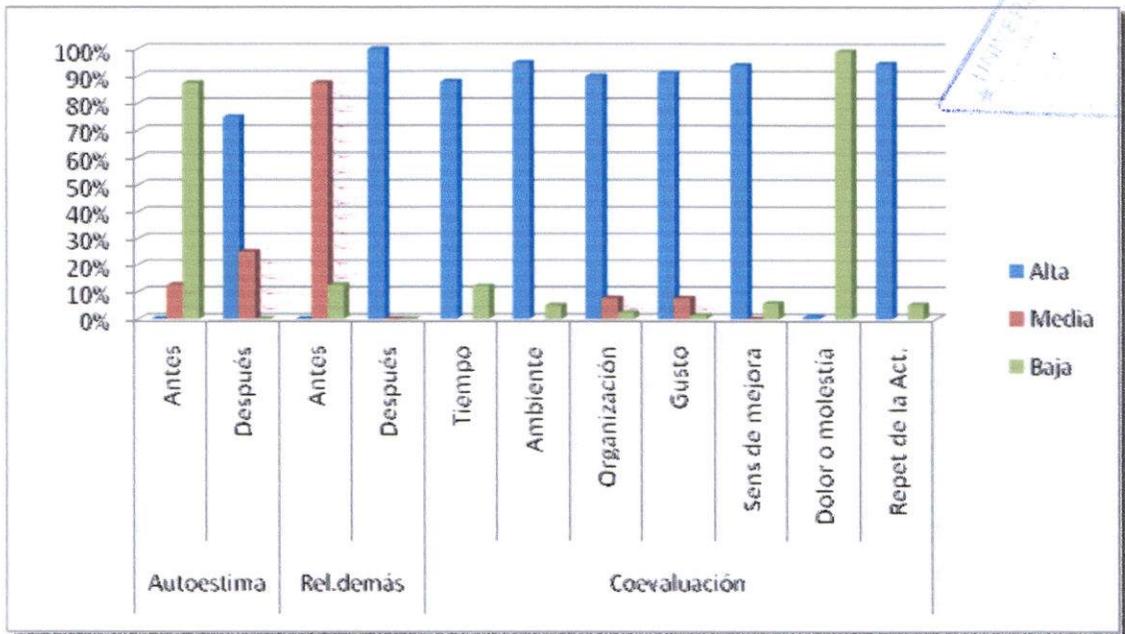


Un rasgo característico de la muestra del dato anterior es la mayoritaria presencia de aceptación, versus la negatividad de un pequeño porcentaje que incluye aspectos tales como: sedentarismo, enfermedad, búsqueda de beneficio material, inconformismo, entre otros. Como excusas para no repetir la actividad planteada, contrariamente al primer grupo porcentual (alrededor del 90%) en el que se notó la aceptación, disfrute por la actividad, expectativa, conciencia de los beneficios, motivación, distractibilidad y recreación, buen humor, convivencia, entre otras consideraciones.

2.3. LOGROS ALCANZADOS

La representación global de los logros alcanzados por la población estudiada fue realizada principalmente a partir de tres indicadores que involucran el programa de expresión corporal.

Grafico 14: Logros alcanzados por la población estudiada



Explícitamente se puede advertir que los resultados son bastante convincentes en el entendido de que si sucedió una mejora preponderante en la integridad biopsicosocial de los adultos mayores, tal cual se anticipó con los resultados de la hipótesis planteada en principio. En suma existe una mejora en los indicadores de Autoestima, relaciones con los demás y la coevaluación que toma en cuenta variables complementarias e igualmente importantes que se traducen en la aceptación y motivación de los adultos mayores en este tipo de programas.

En cuanto a las variables complementarias del indicador de coevaluación, no avizoran una relación de un antes y un después, considerándose estas como subindicadores de logro. Resaltando por su importancia la sensación de mejora y la no sensación de dolor y molestia (alrededor del 90% y 95% respectivamente) que son puntos trascendentales en el concepto de integridad biopsicosocial del presente trabajo.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. CONCLUSIONES GENERALES

El fenómeno del envejecimiento reclama un detenimiento especial para evaluar en los diferentes ámbitos (social, cultural, demográfico, legal, entre otros) la mejor manera de enfrentarlo como sociedad, es anteponiendo los principios máximos de justicia, igualdad y equidad.

El envejecimiento es un proceso activo, impuesto de cierta manera por el propio organismo como un programa localizado dentro de nuestro patrimonio genético y que a su vez recibe influencia del medio.

Los derechos de las personas adultas mayores se encuentran abordados de manera superficial por diversos instrumentos internacionales, ya que a diferencia de otros grupos considerados vulnerables (como mujeres y niños), los derechos de los que debieran gozar no han sido consagrados en un documento global de carácter vinculante, y no se cuenta con algún mecanismo que vigile y haga valer la obligatoriedad de la aplicación del conjunto de principios de las Naciones Unidas para este efecto.

La mayoría de las mujeres del área rural no cuenta con documento de identidad o de certificado de nacimiento, por lo que no pueden acceder al seguro de salud ni a la renta dignidad. Menos aún participar en espacios de decisión, debido también a barreras culturales.

La sociedad por lo general, valora sólo al hombre activo, capaz de trabajar y generar ingresos económicos. Por ende, al estar jubilado, o retirado, el adulto mayor es una persona inactiva y de cierta manera representa una carga para el sistema socio-sanitario.

A nivel nacional sólo existen 43 centros de acogida públicos para personas adultas mayores y 20 se encuentran en la ciudad de La Paz, por lo que en el resto del país apenas se cuenta con 1 o 2 por departamento. No existen protocolos de atención consensuados a nivel nacional. Por lo general, al interior de estos centros se encuentran mujeres pobres y con algún tipo de discapacidad.

Son insuficientes los recursos humanos capacitados en la temática del envejecimiento y la inexistencia de programas en los contenidos académicos universitarios.

Existe resistencia a abordar estos problemas con sinceridad y profundidad por parte de quienes ya están viviendo esta etapa, pues se hace más fácil simular que todo está bien.

En todas las esferas la vejez era considerada sin excusas, una deficiencia física y mental progresiva, por lo que las posibilidades de realizar una actividad con el colectivo de personas que engloban esa edad se estimaban muy escasas.

En la expresión corporal, el instrumento y las herramientas del arte son el propio cuerpo, mientras que los colores o sonidos que ha de combinar podrían sintetizarse en los elementos componentes del ritmo y la composición espacial. En la expresión corporal el cuerpo es a la vez el instrumento musical que es tocado.

La expresión corporal devuelve al cuerpo su múltiple dimensión: afectiva, cognitiva, relacional, artística y también reeducativa, rehabilitadora, resocializadora.

La expresión corporal es un área donde no sólo hay una implicación física de la persona, sino también una implicación psicológica y social. Las emociones surgen cuando se tiene que expresar de diferente manera, distintas situaciones, sensaciones o sentimientos. Más aún se acentúan todas estas emociones cuando esas expresiones se muestran ante los demás

No todo lo que parece es Expresión Corporal, se observa una enorme confusión respecto a su campo de aplicación, en relación con sus objetivos y contenidos y en cuanto a la metodología empleada para ello.

2. CONCLUSIONES CON RESPECTO A LAS SESIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL

Dentro de la perspectiva del presente proyecto de estimulación de la expresión corporal, no se pretende calificar a los adultos mayores, porque los frutos justamente se ven en el proceso de intervención y por otro lado porque dentro de la expresión corporal no hay movimientos malos y no hay sentimiento mal expresado.

Por habitar en un centro de adultos mayores o asilo se crean falsos y a veces no tan ciertos pensamientos como:

- Me trajeron acá porque no sirvo
- Ya no sirvo para nada
- No me quieren
- Me olvidaron

El adulto mayor, tiene más dificultades para aprender series de ejercicios continuados y llevar a cabo coordinaciones que requieran un alto nivel de atención, concentración y memoria.

El adulto mayor, presenta dificultades en la coordinación, el equilibrio, la orientación, el lenguaje y en general a responder de forma inmediata a estímulos que se le sugieran.

Los beneficios de la expresión corporal utilizando la actividad física para la población mayor se resumen, a nivel fisiológico, en un efecto favorable sobre los siguientes sistemas del cuerpo humano: cardiovascular, músculo - esquelético, respiratorio y endocrino. Se puede afirmar que, el ejercicio reduce el riesgo de muerte prematura, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer de colon y la diabetes mellitus.

El ejercicio, en los adultos mayores, también supone unos riesgos, sobre todo si se realiza sin las debidas precauciones e inadecuadamente (esfuerzos anaeróbicos, deportes de "fuerte" contacto físico, falta de reconocimientos médicos específicos). A pesar de ello, los beneficios son muy superiores a los riesgos.

Hay que recordar que el organismo está diseñado para el movimiento y es el "desuso", no el "abuso", lo que conlleva a la enfermedad. El descenso progresivo e irreversible de la capacidad funcional en el anciano se puede retardar considerablemente si participa en programas de actividad física bien regulados.

El trabajo pedagógico en los adultos mayores debe ir desde lo global a lo segmentario y viceversa; desde un punto de vista funcional un poco analítico hacia lo expresivo; desde lo individual a lo grupal. Los diferentes aspectos – sensibilización, percepción, coordinación, exploración motriz, expresión, fueron tratados de modo superficial, intentando llegar a la emoción y disfrutando de ello.

El trabajo con los adultos mayores tubo un enfoque integral. Fusionó la labor física, orientada a proporcionar flexibilidad y movilidad en todas y cada una de las articulaciones y segmentos, corregir problemas posturales, aliviar tensiones o dolencias, a la vez que el desarrollo de la atención, la

concentración, la percepción y la consciencia de lo que el cuerpo está haciendo en cada momento.

El cuerpo es ante todo emoción, sentimiento, imaginación, con todos sus matices. Es esto lo que se tiene que despertar, lo que se tiene que enseñar a sentir, la expresividad que se tiene que ayudar a extraer del cuerpo. Tanto en el plano físico como en el expresivo se considera uno de los factores más importantes.

En el trabajo con las personas adultas mayores fue necesario darles muchas pautas y referencias escalonadas, tanto verbales a través de ejemplos e imágenes diversas, como demostrativas.

En el trabajo pedagógico aparecieron las contradicciones, unos días pensando que el trabajo que se hace es demasiado complejo y otros demasiado superficial, unas veces que "peca" de mecanicismo y otras de pretenciosidad.

El trabajo desarrolló las leyes orgánicas del movimiento, como son el tono justo, la independización, el pasaje de energía, la coordinación, la fluidez, la organización espacio temporal, la secuencialidad, etc., pormenores que dentro de su dificultad se llevan a cabo con cierto éxito, además de, y esto es lo realmente arduo, traspasar el plano meramente físico y acceder a la emocionalidad y a la expresividad del movimiento, favorecer la propia investigación y la comunicación grupal.

El rol que los educadores en la enseñanza de esta disciplina es el de garantizar la creación de un clima de confiabilidad para la exploración de las posibilidades de movimiento, respetando las limitaciones, la falta de experiencia. Se trata de establecer algunas instancias que permitan acercarse al conocimiento de esta disciplina artística a través de experiencias vivenciales, como también, poder construir los lineamientos didácticos para su implementación en la educación con adultos mayores.

Como principio general, hay que resaltar que la metodología educativa que se planteó:

- Facilito el trabajo autónomo del/la adulto/a mayor (alumno/a).
- Estimulo sus capacidades para el trabajo en equipo.
- Potencio las técnicas de indagación e investigación.
- Implico una transferencia de lo aprendido a la vida real.

En la expresión corporal, el hecho de ser considerado un método, significa que para alcanzar sus objetivos, necesita desarrollar unos aprendizajes, dominar unas técnicas, disponer de unos medios, evolucionar según unos procesos, regirse por unas reglas.

La expresión corporal favorece el crecimiento integral de las personas, de manera individual o colectiva en los aspectos socio-emocionales, intelectuales y biológicos.

En cuanto a la expresión corporal con adultos mayores no se les puede menospreciar ni sus capacidades ni sus recursos físico-expresivos, mencionando que están en una etapa degenerativa. *“Aquello que no se cultiva acaba secándose”*. Las capacidades adormecidas es necesario despertarias. Esa es la labor educativa a través de la expresión corporal.

No se deja de aprender, de sentir o de crear por ser viejo, sino al revés, se hace uno viejo por dejar de aprender, de investigar, de desarrollar sus capacidades, de tener estímulos para vivir.

En la expresión corporal no debe dejarse llevar por las recetas, los esquemas cerrados y los estereotipos, sino, estar probando continuamente nuevas caminos pedagógicos.

Ninguno de los objetivos propuestos en el programa de expresión corporal fue una meta concreta, fue más bien una meta abstracta que no se supo muy bien ni donde está, ni cómo será, ni cómo se llegará. Es una aventura que se va concretando en cada persona y en cada grupo dentro de su proceso creador.

El camino de la expresión corporal es la investigación y el crecimiento personal. Esta se pierde en los juegos banales, esquemáticos y estereotipados que invaden, anegan y estropean la auténtica expresión corporal.

Las actividades escogidas fueron aquellas que requerían poco esfuerzo, siendo éstas progresivas, fáciles y simples de realizar para que todos los adultos mayores pudieran participar.

En la realización de las actividades se dejó libre curso a la imaginación y creatividad de los adultos mayores, se respeto. Los adultos mayores trabajaron en un ambiente agradable, alegre, amistoso y de ayuda mutua.

Los resultados de este método de trabajo demostraron que, teniendo en cuenta las limitaciones de las personas en cuestión, con un programa de actividades físicas adaptadas, retrasan el proceso normal de envejecimiento, mejoran las relaciones de grupo y la amplitud de los movimientos articulares.

Dentro de la intervención del programa de expresión corporal 8 adultos mayores del Centro Rosaura Campos, que representan el 100%, en base a los criterios de valoración de la Escala de Autoestima de Coopersmith, aplicadas en el post test manifestaron en la calificación que el 0% tiene un nivel de AUTOESTIMA BAJA, el 25% tiene un nivel de AUTOESTIMA MEDIA y el 75% como un nivel de AUTOESTIMA ALTA. Lo que demuestra una notoria influencia del programa.

Así mismo, dentro de la intervención del programa de expresión corporal 8 adultos mayores del Centro Rosaura Campos, que representan el 100%, en base a los criterios de valoración del Cuestionario de Relaciones con los Demás, aplicadas en el post test, el 100% contestó GENERALMENTE al cuestionario de relaciones con los demás, el 0% contestó RARA VEZ, y el 0% OCASIONALMENTE. Esto significa que al parecer la totalidad de los adultos mayores considero que tiene buenas relaciones con los demás. Lo que demuestra una notoria influencia del programa en este aspecto.

De la misma manera, dentro de la coevaluación las 8 personas adultas mayores del Centro Rosaura Campos, que representan el 100%:

- El 87,5% considero que fue adecuado “el tiempo aplicado en la actividad”, y el 12,5% considero que no fue adecuado.
- El 95% considera que fue adecuado “el ambiente utilizado en la actividad”, y el 5% considero que no fue adecuado.
- El 90,17% considera que fue bueno “...la organización de la sesión”, el 2,23% considero que fue malo y el 7,58% que se puede mejorar.
- El 91% respondió que si “les ha gustado la actividad de hoy”, el 1,33% respondió que no y el 7,58% que se puede mejorar
- El 94,2% respondió que se sienten mejor “...ahora que antes de la actividad”, el 0% respondió que se sienten peor y el 5,80% que se sienten igual “...ahora que antes de la actividad”.
- El 0,84% respondió que si “sintieron algún dolor o molestia en su cuerpo al hacer la actividad” y el 99,10% considera que no “sintieron algún dolor o molestia en su cuerpo al hacer la actividad”.
- El 94,6% respondió que si “les gustaría repetir la actividad” y el 5,36% respondió que no.

3. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones fueron divididas en cuatro apartados, para una mejor comprensión:

3.1. RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Dentro de los procesos de planificación e intervención psicopedagógica se sugiere tomar en cuenta:

Que se tome siempre en cuenta que la participación o no en las actividades de expresión corporal dependerá de la disposición de las personas adultas mayores y su cambiante estado de ánimo.

Que se practique la sonrisa y risa con más frecuencia: la risa es una manifestación de la alegría. Se ha observado que la risa mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol en la sangre, regula la presión sanguínea y aumenta el apetito, además libera el temor y la angustia.

Que se practique actividades de relajación, cuidar la respiración: practicar la respiración integral y especialmente la respiración abdominal. Aprender a realizar prácticas de relajación frecuentemente. Descubrir los beneficios del agua a través del goce de baños termales, hidroterapia, natación y otras actividades relacionadas con el agua.

Que se intente construir una red familiar y social sólida: las redes familiares, de amigos y conocidos no sólo favorecen a que los mayores mantengan su identidad social, sino que proporcionan apoyo emocional, material, información y servicios.

Que se seleccionen y potencien aquellas "cosas" que tienen sentido para los adultos mayores dedicándoles el tiempo y atención necesarios, se imponen en primer lugar. No se trata únicamente de huir de la ociosidad y ocupar el rato, sino de dar contenido a lo que se hace con ellos.

3.2. RECOMENDACIONES A LA INSTITUCIÓN

Que se consideren con relevancia lo que es importante en el adulto mayor:

- Tener huesos y músculos fuertes,
- Mantenerse físicamente activo,
- Planear mejor la alimentación,
- Comer alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes.

Que todos los días, se prevea una mezcla variada de alimentos provenientes de todos los grupos alimenticios. Esto les proporcionará más nutrientes con menos calorías. En su plan alimenticio de comidas se sugiere incluir:

- Frutas y verduras de todos los colores, lo cual proporciona una variedad de nutrientes.
- Pan, pasta, cereal, arroz o tortillas hechos de grano entero y con alto contenido de fibra.
- Leche, queso o yogur bajos en grasa o sin grasa, que proporcionan calcio y vitamina D.
- Carne magra, pollo, pavo, pescado o huevos, que tienen alto contenido proteínico.
- Frijoles y nueces; ricos en nutrientes y proteína, fibra y vitamina B.

Que se preste especial atención a la vitamina D y el calcio. Los adultos mayores tienden a necesitar más vitamina D y calcio para mantener sus huesos fuertes y prevenir la osteoporosis. En su plan alimenticio de comidas se sugiere incluir:

- Leche y yogur fortificados con vitamina D.
- Quesos con grasa reducida o hechos con
- Leche semidescremada.
- Salmón, atún, huevos o cereal fortificado.

Que no se permita que los adultos mayores salten alguna de las comidas, porque necesitan energía durante todo el transcurso del día.

Que no se debe olvidar que la actividad muscular, el movimiento de las articulaciones y la estimulación de la circulación son aspectos de vida que no se debe desatender. Quizá la mejor forma de lograrlo es persistir en las tareas ligadas a la propia autosuficiencia en la vida diaria.

Que se aumente de forma progresiva y con cuidado la actividad física en los adultos mayores para que aumenten su ritmo cardiaco. Incluyendo en su plan actividades ejercicios para mejorar el equilibrio. Así mismo, como parte de la rutina semanal realizar actividades que fortalezcan los músculos.

Que se considere que en la edad avanzada es particularmente propicia al diálogo, a la conversación y con los adultos mayores se puede enriquecer mutuamente.

Que el incluir ejercicios respiratorios, la gimnasia, la dieta equilibrada, la abundancia de líquidos, son hábitos a cultivar desde el comienzo como garantías de buena salud.

Que se evite la presencia de factores estresantes: el primer paso para evitar que se deteriore la calidad de vida cuando se envejece consiste en afrontar las distintas situaciones con tranquilidad. Para eso es necesario encontrar la manera de invertir el tiempo libre y así limitar la sensación de aislamiento.

Que se considere que dormir bien significa recuperar totalmente la energía. No se trata de dormir muchas horas, sino de hacerlo profunda y sanamente. Importa más la calidad que la cantidad. La mejor forma de lograrlo, en los adultos mayores, es establecer unos horarios constantes, una habitación bien ventilada, una cama adecuada y una actitud de relaxo, en la que se evite, sobre todo, el "luchar" por obtener un sueño suficiente.

3.3. RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES (ADULTOS MAYORES)

Que es importante para el adulto mayor sonreír y mantenerse activos.

Que se debe mantener una buena alimentación: la dieta equilibrada es imprescindible en esta etapa de la vida, se mejora la calidad de vida y se previene el desarrollo de enfermedades, ya que se sabe con certeza que numerosas patologías están estrechamente relacionadas con hábitos de alimentación incorrectos. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para su salud y ayuda a envejecer más lentamente.

Que es trascendente realizar actividad física: el ejercicio físico contribuye a mejorar la sensación de bienestar y mantener en niveles satisfactorios casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorrespiratorio.

Que es importante motivarse personalmente para expresar de maneras distintas lo que a uno/a le gusta hacer y lo que pretende comunicar mediante el lenguaje del cuerpo.

3.4. RECOMENDACIONES A LA COMUNIDAD PSICOPEDAGÓGICA

Que se estudien las medidas a adoptar para que se impartan los conocimientos necesarios en geriatría y gerontología en el marco de los estudios de las carreras de ciencias de la educación, medicina, enfermería, fisioterapia, trabajo social, así como en las enseñanzas de cuantas otras profesiones guarden conexión con la atención a las personas mayores.

Que dentro de la intervención psicopedagógica se tenga presente mantener la mente activa de los adultos mayores: para favorecer toda actividad intelectual, desarrollar trabajos que ejerciten la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria en los adultos mayores. Ayudándoles a enfrentar un proyecto nuevo cada día.

BIBLIOGRAFÍA

- AJURIAGUERRA. (s/a). Laxe Corporal. Ed. Masson. París
- ARGANDOÑA, Geovanni. (2010). Expresión y Creatividad Motriz. Escuela Superior de Formación de Maestros "Simón Bolívar".
- ARGUEDAS, Consuelo. (2004) La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. Universidad de Costa Rica
- ARTEAGA, M., Viciano, V., Conde, J. (1999). Desarrollo de la expresión corporal. Barcelona: Inde.
- BENITO, V. Joaquin. (2005) Apuntes para una definición y delimitación del campo de la Expresión Corporal, Alfa – Escuela de Movimiento Orgánico y Expresión Corporal. Madrid
- CASTILLO, C.E. (2009) "La capacidad funcional de la memoria en los adultos mayores", Carrera de Psicología. UMSA.
- CABRERA. (2000). Evaluación Educativa, Procedimientos para la recogida de la información. s/ed.
- CENTRO TRANSITORIO ADULTOS Y ADULTAS MAYORES "ROSAURA CAMPOS". (2010) Reglamento Interno, La Paz – Bolivia, Gestión 2010.
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA. (2011). Ejercicios para la tercera edad. Ejercicios de hombros.
- DEFENSOR DEL PUEBLO (España). (2000). Recomendaciones del defensor del pueblo e informes de la sociedad española de geriatría y gerontología y de la asociación multidisciplinaria de gerontología. Ed. Publicaciones. Madrid – España.
- DEFENSOR DEL PUEBLO. (2006). Estado de situación sobre el cumplimiento del Plan Nacional para el Adulto Mayor.
- DINELLO, R. (2005). Fundamentos: Artexpresión y Creatividad. Ed. Nuevos Horizontes. Montevideo – Uruguay.

- **DUSSEAU de Ibarra, Catherine. (2002). Municipio saludable y vejez. Helpage International.**
- **EMÁSF, Revista Digital de Educación Física. (2012)Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo 13 p.**
- **FARRENY, M. T. (2001). Pedagogía de la expresión con Carne Aymerich. Ciudad Real:Ñaque.**
- **GARCÍA BOTRÁN DE LOMBARDI, B. (1998). Autoestima: Traducción y validación del Inventario de Autoestima de Coopersmith. Universidad Francisco Morroquin, Guatemala.**
- **HELPAGE INTERNATIONAL Y LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO (2011) Levantamiento de información sustantiva sobre los derechos de las Personas Adultas Mayores en Bolivia.**
- **INSÚA G. Y OTROS. (s/a). La actividad física y sus beneficios en la tercera edad. Universidad Abierta Interamericana. s/ed**
- **JARINTONSKY, Perla. (2001) Expresión Corporal en el nivel inicial. Aportes para el debate curricular. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.**
- **JUNTA DE ANDALUCÍA. (2009). Calentamiento movilidad articular. Tren superior.**
- **MARTÍNEZ MUÑOZ, L.F.; SANTOS PASTOR, M.L. Y CASIMIRO ANDUJAR, A.J. (2009). Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) pp. 140-157.**
- **MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES, OPS. (2007). Programa de Atención Integral de la Salud de las personas adultas mayores en el sistema del seguro social de corto plazo. Instituto Nacional de Seguros de Salud INASES.**
- **MINISTERIO DE DESARROLLO HUMANO Y SECRETARIA DE EDUCACIÓN. (2009). Guía para la aplicación del Reglamento de Evaluación.**

- PÉREZ-Ordás, R., García, I. Y Calvo, A. (2009). Me muevo con la expresión corporal. Sevilla: MAD.
- PÉREZ-Ordás, R., Haro M. Y Fuentes, A. (2011). Mímateclown: el mimo y el clown en la expresión corporal educativa y recreativa. Sevilla: MAD.
- PORTILLO, David y Inchauste J. (2001). Guía de Expresión y Creatividad. MECD.
- ROS, Nora. (s/a) OEI- Revista Iberoamericana de Educación. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina. 11 p.
- STOKOE, P. (1990): Arte, Salud y Educación. Buenos Aires, Humanitas.
- STOKOE, P. (1994). El proceso de la creación en arte. Buenos Aires: Almagesto.
- STOKOE, P.; Schächter, A. (1994). La expresión corporal. Barcelona: Paidós.
- TORRIGLIA, Adriana (1982): Rev, Eslabón Educativo, n.º 2. Argentina, Tapas.
- VILLAREAL, Mónica (2005), Legislación a favor de las personas mayores en América Latina y el Caribe, CEPAL .Santiago de Chile 53 p.

WEBGRAFÍA

<http://www.gobernacionlapaz.gob.bo/sedeges/index.php/features>

<http://www.fisioterapia.global.es>

ANEXOS

NOMBRE Y APELLIDO: EDAD:

FECHA:

ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Nº		Me identifica	No me identifica
1	Más de una vez he deseado ser otra persona		
2	Me cuesta mucho hablar ante un grupo		
3	Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Tomar decisiones no es algo que me cueste		
5	Conmigo se divierte uno mucho		
6	En casa me enfado a menudo		
7	Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9	Mi familia espera demasiado de mí		
10	En casa se respetan bastante mis sentimientos		
11	Suelo ceder con bastante facilidad		
12	No es nada fácil ser yo		
13	En mi vida todo está muy embarullado		
14	La gente suele secundar mis ideas		
15	No tengo muy buena opinión de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa		
17	A menudo me siento harto del trabajo que realizo		
18	Soy más feo(a) que el común de los mortales		
19	Si tengo algo que decir, normalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás		
22	Me siento presionado por mi familia		
23	Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo		
24	Las cosas no suelen preocuparme mucho		
25	No soy una persona muy de fiar		

CRITERIOS DE VALORACIÓN

La clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coopersmith es la siguiente:

- ❖ La máxima puntuación que podría alcanzar el estudiante sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.
- ❖ Se puntuarán con 1 punto las respuestas que se indican en la siguiente tabla:

Ítem	Puntúa con uno (1) si ha respondido
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe
4	Me describe
5	Me describe
6	No me describe
7	No me describe
8	Me describe
9	No me describe
10	Me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	No me describe
14	Me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	No me describe
19	Me describe
20	Me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	No me describe
24	Me describe
25	No me describe

La calificación del nivel de autoestima para el test de Coopersmith, se determina de acuerdo a la siguiente tabla:

NIVEL DE AUTOESTIMA	PUNTAJE
AUTOESTIMA ALTA	DE 19 A 25
AUTOESTIMA MEDIA	DE 11 A 18
AUTOESTIMA BAJA	0 A 10

NOMBRE Y APELLIDO:..... EDAD:

FECHA:

CUESTIONARIO DE RELACIONES CON LOS DEMÁS

Marca con una X la opción que creas conveniente

Nº		Generalmente	Ocasionalmente	Rara vez
1	Me comunico fácil y claramente con la gente			
2	Me gusta escuchar a los demás			
3	Soy asertivo en mi comunicación sin ser agresivo ni negativo			
4	Tengo una considerable confianza en mí mismo cuando me relaciono con la gente.			
5	Estoy dispuesto a discutir con los demás sobre mis sentimientos.			
6	Soy capaz de enfrentar los conflictos y de manejar las oposiciones.			
7	Puedo resolver mis problemas interpersonales.			
8	Puedo aceptar expresiones de cordialidad de los amigos.			
9	Confío en la gente.			
10	A menudo influyo constructivamente en mis semejantes.			
11	Puedo asumir mi responsabilidad en las dificultades con los demás.			
12	Estoy abierto a la discusión de asuntos importantes			
13	Estimulo las opiniones de los demás con respecto a mi manera de ser.			
14	Soy una persona relativamente libre de prejuicios.			
15	Me mantengo abierto y accesible a los nuevos acontecimientos.			

CRITERIOS DE VALORACIÓN

CUESTIONARIO DE RELACIONES CON LOS DEMÁS

- Si contestaste **“GENERALMENTE”** a diez afirmaciones, el criterio es: **“Parece que tienes buenas relaciones con los demás”**.
- Si contestaste **“OCASIONALMENTE”** a cinco o más, el criterio es: **“Que tiene que poner atención en sus relaciones con los demás”**.
- Si contestaste **“RARA VEZ”** a cualquier información, el criterio es: **“Es un excelente momento para empezar a trabajar en tu crecimiento personal en relación con los demás”**.

COEVALUACIÓN

Nombre de la actividad:.....Nro. de actividad:.....

Fecha:Número de participantes:

La mayoría de las respuestas se hacen de acuerdo al número de participantes que contestaron.

1. ¿Qué opinan del tiempo aplicado en la actividad?

 Adecuado No fue adecuado

2. ¿Qué opinan del ambiente?

 Adecuado No fue adecuado

3. ¿Qué opinan de la organización de la sesión?

 Bueno Malo Se puede mejorar

4. ¿Les ha gustado la actividad de hoy?

 Sí No Se puede mejorar

5. ¿Se siente mejor ahora que antes de la actividad?

 Se siente mejor Se siente peor Se siente igual

6. ¿Sintieron algún dolor o molestia en su cuerpo al hacer la actividad?

 Sí No

7. ¿Les gustaría repetir la actividad?

 Sí No



Gobierno Autónomo Departamental de La Paz

MEMORANDUM

GOB/SEDEGES/RRHH N° 008/2012
Sr. (a): SAIRE CHOQUE WILLIAMS D.
C.I.: 4777319 L.P.

La Paz, 02 de agosto de 2012

Sr. (a) Saire:

La Dirección Técnica del Servicio Departamental de Gestión a través del Área de Recursos Humanos, en atención a su solicitud de realizar prácticas pre profesionales - Pasantía en esta institución; comunica a usted que, a partir de la fecha se le designa a desempeñar sus funciones en la modalidad de **PASANTÍA**, bajo el siguiente detalle:

UNIDAD	UNIDAD TÉCNICA DE ASISTENCIA SOCIAL Y FAMILIA - UTASF
LUGAR	CENTRO ROSAURA CAMPOS – C.R.C.
TUTOR	LIC. FILOMENA QUISPE TRABAJADORA SOCIAL – CENTRO ROSAURA CAMPOS (C.R.C.)
HORARIO	15:30 HRS. A 16:30 HRS. - LUNES MARTES Y MIERCOLES
FECHA DE INICIO	02 DE AGOSTO DE 2012
FECHA DE CONCLUSIÓN	02 DE OCTUBRE DE 2012
PERÍODO	02 (DOS) MESES
CONTROL DE ASISTENCIA	REGISTRO EN CUADERNO DE ASISTENCIA

Posteriormente, deberá presentar a esta dirección el informe correspondiente de las actividades realizadas.

Deseando éxito en sus funciones y el mayor esfuerzo en bien de la Institución, saludo a usted atentamente.


Lic. Edwin Mamani Choque
RESPONSABLE RECURSOS HUMANOS SEDEGES
GOBIERNO AUTÓNOMO DEPARTAMENTAL DE LA PAZ

EMCH/A.O.B.
C.C.:Correlativo
File Personal
Recursos Humanos



Gobierno Autónomo Departamental de La Paz

CERTIFICADO DE TRABAJO

CERT/GOB/SEDEGES/RRHH/N ° 073/2012

EL QUE SUSCRIBE, RESPONSABLE DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL SERVICIO DEPARTAMENTAL DE GESTIÓN SOCIAL DEPENDIENTE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DEPARTAMENTAL DE LA PAZ.

CERTIFICA:

Que revisada la documentación correspondiente, se evidencia que el Sr. William David Saire Choque con C.I. 4777319 L.P., Estudiante de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés – UMSA; realizó sus prácticas pre profesionales en la modalidad de PASANTÍA en el Centro Rosaura Campos – C.R.C. dependiente de la Unidad Técnica de Asistencia Social y Familia – U.T.A.S.F. del Servicio Departamental De Gestión Social - SEDEGES dependiente del Gobierno Autónomo Departamental De La Paz, de fecha 02 de Agosto al 02 de Octubre del 2012.

Tiempo en el que ha demostrado, eficiencia, responsabilidad y puntualidad en el cumplimiento de sus funciones.

Es cuanto certifico en honor a la verdad, para fines que convengan al interesado.

La Paz, 17 de octubre de 2012.

Lic. Edwin Mamani Choque
RESPONSABLE-ÁREA DE RECURSOS HUMANOS
SERVICIO DEPTAL. DE GESTIÓN SOCIAL LA PAZ
GOBIERNO AUTÓNOMO DEPTAL. DE LA PAZ

EMCH/a.o.e.
Archivo RR.HH.

FOTOS DE ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES



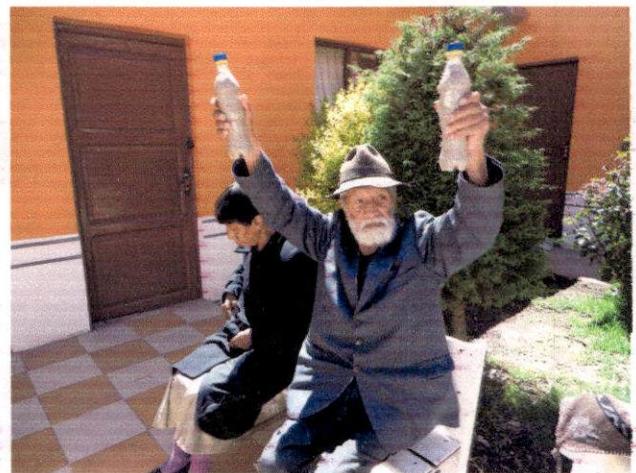
Adultos Mayores colaborando en la cocina. CRC, 2012



Adulto mayor Gregorio camino al dormitorio. CRC, 2012



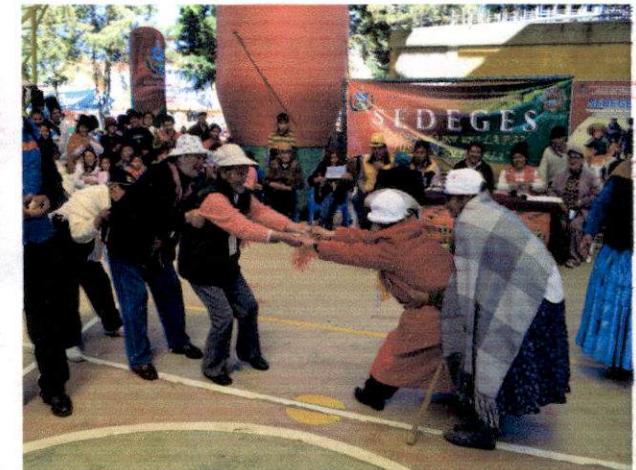
Adulto mayor Hugo realizando ejercicios básicos de mantenimiento. CRC, 2012



Adulto mayor Hugo realizando calentamiento movilidad articular. CRC, 2012



Adulta .mayor Avelina realizando actividad de simetrías, encuentro de Ad. Mayores, SEDEGES, CRC, 2012



Adultas mayores realizando actividad de desinhibición, encuentro de Ad. Mayores, SEDEGES, CRC, 2012



Adulta .mayor Petrona realizando ejercicios de hombros, SEDEGES, CRC, 2012



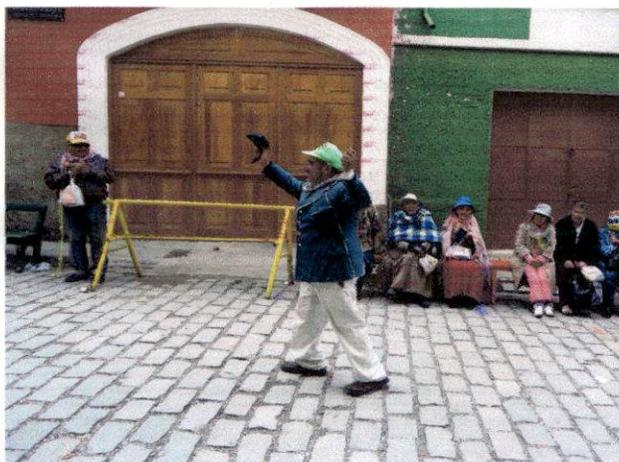
Adulto mayor Gregorio en actividad de expresión creativa, SEDEGES, CRC, 2012



Ad. Mayor Ángela y Donato en actividad de desinhibición, SEDEGES, CRC, 2012



Adulta mayor Petrona realizando ejercicios básicos de mantenimiento, SEDEGES, CRC, 2012



Adulto Mayor Diego participando en la actividad de juego de roles, SEDEGES, CRC, 2012



Adultos/as Mayores participando en dinámicas de expresión corporal, SEDEGES, CRC, 2012