INFORME DE EXPERIECIAS SIGNIFICATIVAS CON LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACION SONRISAS DE AMOR, POR PARTE DE LA PSICÓLOGA SANDRA PATRICIA MARIN TP. 151290

La tercera edad es una etapa más del desarrollo humano en la cual se deben enfrentar cambios a nivel físico, social y emocional, entre los cambios se pueden mencionar el de roles familiares y sociales, el empleo del tiempo libre y la disminución de algunas capacidades físicas, estos pueden tener implicaciones en la motivación y la calidad de vida del adulto mayor.

El envejecer puede ser positivo y saludable siempre y cuando se canalicen las necesidades de socialización y recreación del adulto mayor con actividades que propicien las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

Las actividades sociales y recreativas en el adulto mayor le permiten:

- Potenciar su creatividad
- Mantener el sentimiento de utilidad y autoestima
- Desarrollar o mantener la capacidad de disfrutar nuevos intereses.
- Fomentar la amistad y las relaciones interpersonales (Importante el contacto con sus pares).
- Mantener habilidades psicomotrices y cognitivas.
- Favorecer el bienestar y satisfacción personal.

El estado emocional de nuestros mayores se puede mejorar mediante hábitos saludables, una vida activa dentro de sus posibilidades es de vital importancia, también disponer de ayudas externas que faciliten la autonomía de la persona, así como una buena asistencia sanitaria y social en general.

Está demostrado que el ejercicio físico mejora la salud mental y aumenta la participación social, el hecho de establecer una rutina de ejercicios sencillos, puede mejorar notablemente nuestra calidad emocional, salir a caminar en compañía, disfrutar del aire libre y proponernos nuevos retos, mejorarán la motivación del mayor, precisamente, el hecho de sociabilizar y no perder los círculos íntimos, es fundamental para evitar el aislamiento.

Participar en actividades terapéuticas, promover el ocio y compartir el tiempo libre, ayudaran a tener una salud psicológica óptima, del mismo modo, involucrar al mayor en ámbito familiar, contar con su opinión y motivarlo en la toma de decisiones, el anciano no debería sentirse anulado sólo por su edad, sus condiciones físicas o su estado cognitivo, el promover su autonomía y el hecho de ser tenido en cuenta, será más que favorable para su día a día.

Así es como la tercera edad es una etapa donde la vulnerabilidad y el riesgo de exclusión se acentúan, las emociones y los sentimientos de nuestros mayores han de ser tenidos en cuenta, la tendencia al aislamiento puede prevenirse mediante distintas actividades y distintos profesionales que mejorarán sustancialmente la calidad de vida de nuestros adultos mayores.

Por todo lo anterior a continuación se describen las experiencias realizadas durante el mes de julio.

07 de JULIO del 2023

Tema: JUEGO DE SAPO

Objetivo: Aayudar a nuestros adultos **mayores** a retomar ese control sobre su cuerpo, sus emociones y su mente con el objetivo de hacerlos sentir partícipes de un grupo, además estimula la comunicación, la cooperación y la interacción con los demás**.**

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se les habla sobre la importancia del juego, como lo menciona el objetivo, seguido a ellos se disponen a jugar de una manera ordenada y colaborativa.

Importancia y beneficios de Jugar Sapo

Al jugar Sapo se fortalece el compañerismo, amistad, solidaridad, los cuales son valores que pregonan en la fundación, donde los adultos mayores comparten un buen momento de diversión, risa y enseñanza, este juego es perfecto para que estas personas ejerciten su mente y cuerpo.

1. Promueve habilidades cognitivas

Se debe tener habilidad y un estado de alerta necesarios para jugar este juego. También es valioso entrenar al cerebro para medir bien la información y, para promover la velocidad mental.

2. Aumenta la memoria

Jugar al bingo puede activar las células cerebrales. Hace que los adultos mayores se concentren y aumente su memoria.

3. Ayuda a la enfermedad de Alzheimer

Jugar sapo puede conducir al tratamiento del Alzheimer y la demencia, ya que también promueve la salud del cerebro y las habilidades de memoria.

4. Promueve la coordinación ocular

Uno de los beneficios de jugar sapo para personas mayores es promover la coordinación visual. En las personas mayores debe haber disminuido la coordinación de su cuerpo como parte natural del envejecimiento, tienden a tener un reflejo lento. Jugar sapo puede ayudar a promover su coordinación mano-ojo, los ancianos pueden obtener la mejora de la coordinación mano-ojo para realizar las tareas diarias.

5. Promueve el estado de ánimo feliz

El sapo puede ayudar a las personas a activar el estado de ánimo feliz y a calmar la mente. Como resultado, dará lugar a la risa que promueve la relajación, así como la prevención del estrés y la depresión.

6. Previene el envejecimiento

Jugar sapo puede brindar los mejores beneficios para promover la salud mental y mejorar las habilidades de memoria. Como resultado se puede evitar la pérdida de memoria.

7. Promueve la salud general

Jugar sapo puede promover la salud general ya que puede conducir a la emoción y a la salud del cerebro. Como consecuencia, puede afectar a la promoción de la salud del sistema inmune, puede aliviar el estrés y reducir el dolor para la salud general.

Evaluación: Los adultos mayores que contaban con sus capacidades para realizar dicho juego, lo disfrutaron y participaron logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

11 de JULIO del 2023

Tema: Actividad de rasgado

Objetivo: Estimular la motricidad fina con el fin de ejercitar, estimular y motivar la mente y el cuerpo de los adultos mayores de la fundación Sonrisas de amor.

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se les habla sobre la importancia de estimular la motricidad fina y después se entregó a cada participante una hoja con un dibujo, además se les paso papel seda de colores, para rasgar y pegar siguiendo la direccionalidad del dibujo de acuerdo a sus capacidades y creatividad de cada adulto mayor.

Importancia de estimular la motricidad fina

Es la habilidad de coordinar movimientos que ejercitan los huesos, los músculos y los nervios, mediante pequeños movimientos, la motricidad fina se trabaja en personas mayores cuando se quiere ejercitar, estimular y motivar la mente y el cuerpo de los pacientes.

Pueden clasificarse como actividades de motricidad fina las tareas manuales que requieren concentración como recortar, pintar, pegar, dibujar y decorar, porque:

- Son dinámicas integradas por ejercicios físicos y mentales
- Potencian la creatividad
- Estimulan al aprendizaje y desarrollo intelectual
- Permiten a los adultos adquirir nuevas habilidades
- Evitan el aislamiento
- Estimulan la coordinación entre ojos y extremidades
- Mantienen la movilidad de las articulaciones

Trabajar la motricidad fina en personas mayores no solo ayuda a ejercitar la mente y los músculos, sino que además coopera y refuerza otras áreas como la independencia, la autoestima, el esfuerzo, el trabajo, la salud y las relaciones interpersonales.

Evaluación: La mayoría de los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia, se concentraron y siguieron cada una de las instrucciones, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

13 de JULIO 2023

Tema: Juego de ensartado

Objetivo: Permiteir a los adultos de la fundación sonrisas de amor adquirir nuevas habilidades, evitando el aislamiento y estimular la coordinación entre ojos y manos.

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se inicia con una actividad rompehielo (baile), seguido a ello se explica la importancia de realizar actividades de ensartar o , para lo cual se les entrega un cordón y unos tubitos para ensartar y hacer un collar.

Importancia de ensartar

El ensartado trae varios beneficios para el desarrollo de los adultos como: -mejora de la motricidad fina (manos-dedos). -percepción visual (los ayuda a ser más organizados) motora visual y habilidades cognitivas. -mejora el agarre del lápiz y el control, durante las actividades de escritura.

Es la habilidad de coordinar movimientos que ejercitan los huesos, los músculos y los nervios, mediante pequeños movimientos. La motricidad fina se trabaja en personas mayores cuando se quiere ejercitar, estimular y motivar la mente y el cuerpo de los pacientes.

Pueden clasificarse como actividades de motricidad fina las tareas manuales que requieren concentración como recortar, pintar, pegar, dibujar y decorar, porque:

Son dinámicas integradas por ejercicios físicos y mentales

Potencian la creatividad

Estimulan al aprendizaje y desarrollo intelectual

Permiten a los adultos adquirir nuevas habilidades

Evitan el aislamiento

Estimulan la coordinación entre ojos y extremidades

Mantienen la movilidad de las articulaciones

Trabajar la motricidad fina en personas mayores no solo ayuda a ejercitar la mente y los músculos, sino que además coopera y refuerza otras áreas como la independencia, la autoestima, el esfuerzo, el trabajo, la salud y las relaciones interpersonales.

Evaluación

Los adultos mayores se sintieron muy bien realizando la actividad, la mayoría participo desde sus capacidades, disfrutaron el momento, generando así un cumplimiento del objetivo propuesto.

18 de JULIO 2023

Tema: Estimulación de los sentidos

Objetivo: Estimular los sentidos de los adultos mayores, con el fin reforzar la capacidad de interpretación de los cinco sentidos y mejorar las funciones cognitivas.

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se les habla sobre la importancia de estimular cada uno de los sentidos, para ello se preparan diferentes materiales de acuerdo al sentido a estimular. Como por ejemplo para el sentido del gusto, se utilizó limón y azúcar, para el sentido del tacto, plumas y arena, para el sentado del olfato, café y diferentes aromas, para el sentido de la vista todo lo que se podía visualizar alrededor y por ultima el sentido del oído, con panderetas, maracas y música.

1. ¿Qué es la estimulación sensorial?

La estimulación sensorial es la percepción de los estímulos externos por los sentidos, que transmiten la información al sistema nervioso. El resultado es la generación de sensaciones y, en última instancia, el aprendizaje del mundo que nos rodea.

La percepción de los estímulos que encontramos a diario y el procesamiento de dicha información por nuestro cerebro es fundamental para poder desarrollar nuestras funciones cognitivas, como la memoria, el razonamiento o el lenguaje, entre otras. Capacidades imprescindibles en nuestra integración social, así como nuestro desarrollo intelectual y personal.

Por lo tanto, tener los 5 sentidos completamente funcionales es de suma importancia en todas las etapas de nuestra vida, incluso en la vejez. Poder procesar de manera correcta la información que recibimos a través de conversaciones, contenido audiovisual o incluso el sabor de la comida ayuda a los mayores a construir un universo complejo de pensamientos y emociones.

2. ¿Para qué sirven las actividades de estimulación sensorial para personas mayores?

La principal función de las actividades de estimulación sensorial es reforzar la capacidad de interpretación de los sentidos y mejorar las funciones cognitivas.

Muchas personas de la tercera edad se encuentran en situaciones de deterioro cognitivo, debido a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. Estas patologías provocan pérdida de memoria, dificultades para expresarse correctamente y falta de atención, entre otros síntomas.

Por ese motivo, es fundamental que los adultos mayores inviertan parte de su tiempo en participar en actividades de estimulación sensorial u otros métodos similares que sirvan para prevenir el desgaste de las habilidades mentales y mejorar su calidad de vida.

3. Beneficios de la estimulación sensorial para personas mayores

Las actividades de estimulación sensorial implican una serie de beneficios para el bienestar de las personas mayores. Esto se debe a que, al trabajar las distintas funciones cognitivas, indispensables para interactuar y comprender el entorno, se previene el deterioro cognitivo del mayor, combatiendo los efectos de enfermedades neurodegenerativas, y se facilita su participación en todos los ámbitos de la vida.

Evaluación: Todos los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia, se concentraron y siguieron cada una de las instrucciones, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

20 de JULIO 2023

Tema: Masaje para liberar tensiones

Objetivo: Proporcionar a la población de adultos mayores de la fundación sonrisas de amor, satisfacción, alivio en sus dolencias, mejorar la circulación sanguínea y aumentar el rango de sus movimientos

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se les habla sobre la importancia de estar tranquilos y relajados, para ellos se les convoca a colocarse lo más cómodos posible, se invita a respirar y seguido a ello se procede a realizarle el masaje uno a uno con aceites esenciales.

Importancia del masaje en adultos mayores.

El masaje geriátrico es un método que está diseñado para satisfacer ciertas necesidades de la población adulto mayor. Como los otros masajes, debe ser realizado de la mano de un especialista calificado, en este proceso el masajista manipula los tejidos blandos del adulto mayor y mejora la circulación sanguínea.

También, el masaje geriátrico alivia el dolor y aumenta el rango de movimiento de la persona que lo recibe. Otro componente que forma parte del masaje geriátrico es el movimiento activo y pasivo específicamente de las articulaciones.

Beneficios del masaje en los adultos mayores

El masaje en los adultos mayores ofrece una gran variedad de beneficios.

- Con el masaje geriátrico aumenta la calidad de vida y autoestima del adulto mayor.

- Incremento del flujo linfático y esto eleva la excreción de sustancias dañinas en el organismo.
- Ayuda a la disminución de dolores de cabeza y dolencias varias.
- Con el masaje geriátrico ayuda a que se acelere el proceso de curación de enfermedades y lesiones de los adultos mayores.
- Eleva las posibilidades de recuperación de una manera parcial de ciertos movimientos, que se pueden perder debido a enfermedades como la artrosis o el Parkinson.
- Incrementa la relajación tanto física como mental.
- Ayuda a que los adultos mayores puedan conciliar el sueño y puedan dormir por mucho más tiempo.
- Gracias a los masajes geriátricos los adultos mayores pueden sentir alivio cuando se encuentran en un momento de ansiedad, estrés, soledad y depresión.

Es importante que, si se está conviviendo con un adulto mayor, se tome en cuenta que el uso del masaje geriátrico puede emplearse antes de que aparezcan ciertas patologías, ya que este tipo de masaje es beneficioso en la parte cognitiva.

Evaluación: La mayoría de los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia, se sintieron tranquilos y relajados, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

25 de JULIO del 2023

Tema: El juego como un pasatiempo

Objetivo: Jugar con los adultos mayores diferentes juegos con el fin de enseñar a resolver situaciones conflictivas y adquirir nuevas herramientas para enfrentar los problemas

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se invita a los adultos mayores a disfrutar de los diferentes juegos de mesa de acuerdo a sus capacidades**.**

Beneficios del juego para los adultos: ¡saca a tu niño interior!

Jugar es una necesidad del ser humano porque enseña a resolver situaciones conflictivas y se adquieren nuevas herramientas para enfrentarse a los problemas. Son muy reconocidas las aportaciones positivas del juego, especialmente de los juegos de mesa.

Tradicionalmente, el juego en la edad adulta se ha asociado a conductas negativas, como la adicción o la falta de madurez. ¡Nada más lejos de la realidad! Los

beneficios del juego para los adultos son muchísimos y hoy en día existen muchos estudios que lo demuestran**.**

A nivel cognitivo, "los juegos ayudan a ejercitar todas las destrezas relacionadas con las funciones ejecutivas, tan en boga en los últimos años. Estas funciones afectan a los procesos mentales de orden superior, es decir, tienen que ver con la planificación, atención, memoria, toma de decisiones, organización, ejecución de la tarea y relación de consecuencias asociadas a nuestra toma de decisiones", explica la experta.

Además, **a nivel psicológico**, ayudan a fomentar el autoconocimiento y a aprender a detectar y gestionar nuestras emociones. En este sentido, por ejemplo, perder la partida nos ayuda a conocer cómo nos enfrentamos al fracaso y, así, desarrollar un modelo adecuado de tolerancia a la frustración.

Por otro lado, los juegos de mesa nos permiten medir nuestras propias capacidades y aptitudes, mostrándonos aquello que se nos da mejor o peor.

A nivel social, los juegos permiten aprender normas sociales como respetar las reglas del juego, guardar el turno, etcétera. La partida se convierte en un microsistema de relaciones en el que hay que conocer y respetar las reglas del juego, y esto es un entrenamiento en normas sociales y de convivencia. Si no somos capaces de respetar las reglas del juego, es probable que seamos intolerantes ante los límites y normas de la familia o en otros ambientes como colegio, trabajo, sociedad.

Evaluación: La mayoría de los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia de acuerdo a sus capacidades, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

<u>27 de JULIO del 2023</u>

Tema: Juego de Bingo

Objetivo: Jugar bingo con los adultos mayores de la fundación sonrisas de amor, con el fin de socializar, estimular la mente y sobre todo entretener y pasar un rato divertido.

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se invita a los adultos mayores que cuentan con las capacidades y destrezas para realizar el juego y a cada uno se le entrega una tabla.

Importancia de jugar bingo con adultos mayores

Jugar al bingo es una actividad terapéutica ideal para los adultos mayores. Para quienes viven en residencias privadas, o incluso en su propia casa, el bingo se presenta como una gran oportunidad para socializar con otras personas y compartir un momento de distensión y entretenimiento. Además, el juego les permite estar en constante actividad y les ayuda a estimular el funcionamiento de su mente y cuerpo, por la cual es una de las actividades más comunes que se les ofrecen en hogares de día o geriátricos.

Promueve la actividad cognitiva

Para jugar al bingo, los adultos mayores necesitan de gran habilidad mental y de un constante estado de alerta, por lo que es ideal para promover su actividad cognitiva. Además, jugar les significa un entrenamiento constante del cerebro, ya que necesitan procesar la información del juego de manera efectiva y veloz.

Estimular la memoria

Jugar al bingo permite también el desarrollo de la memoria, ya que incentiva las conexiones eléctricas del cerebro y mantiene la mente activa. Además, este juego ayuda a estimular diferentes dominios cognitivos en simultáneo, como el razonamiento, la atención y el lenguaje. Por ese motivo, suele ser una actividad recomendada para adultos con enfermedades como Alzheimer o demencia senil, ya que promueve la salud y el constante funcionamiento y trabajo del cerebro. Una opción novedosa es la del video bingo, ideal para adultos mayores que tienen problemas de movilidad y no pueden trasladarse por sí mismos a los establecimientos.

Promueve coordinación ocular

La estimulación de la coordinación visual es otro de los beneficios que trae jugar al bingo con regularidad. Resulta que el envejecimiento hace que disminuya la coordinación del cuerpo y por consiguiente, los reflejos se vuelven más lentos. Por eso, jugar al bingo puede ayudar a promover ese tipo de coordinación, y ayuda a que los adultos mayores puedan ser más eficientes a la hora de realizar sus tareas diarias.

Mejora el estado de ánimo

Jugar al bingo es una actividad recreativa de gran importancia, ya que a través del juego pueden pasar un momento divertido, calmando su mente y mejorando considerablemente su estado de ánimo. Jugar con sus pares, e incluso con sus hijos, nietos y otros familiares, les permite tener un momento de risa, de relajación, lo que permite prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, desarrollar esta actividad les puede ayudar a aumentar su autoestima, y es una gran oportunidad para prevenir el aislamiento social.

Previene el envejecimiento

Envejecer puede traer consigo la pérdida de memoria, de movilidad y otros aspectos cognitivos relacionados con su actividad cerebral. Por eso, jugar al bingo es una manera de promover la salud mental y física, y mejorar las diferentes habilidades, previniendo un envejecimiento rápido.

Evaluación: La mayoría de los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia, se concentraron y jugaron, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

01 de AGOSTO del 2023

Tema: Juego de la bandeja

Objetivo: Estimular la menoría y de esta manera fortalecer el pensamiento cognitivo de los adultos mayores de la fundación Sonrisas de amor.

Duración: 60 minutos

Descripción de la actividad: El desafío consiste en tomar distintos objetos, colocarlos en una bandeja, pedirles a los adultos mayores que los observen y que los memoricen. A continuación, se cubre con un paño y después se solicita a todos recordar los elementos

Este juego mejora la memoria a corto plazo, la cual es una de las más afectadas por la edad.

Importancia de estimular la memoria

Cuando se habla de memoria nos referimos a una función de nuestro cerebro que nos permite codificar y almacenar todo tipo de información que adquirimos a través de la experiencia y aprendizaje y que vamos a poder recuperar en un momento dado cuando necesitemos. Basta con pensar en toda la información que hemos ido registrando y reteniendo a través nuestros sentidos (tacto, audición, gusto, visión, olfato) a lo largo de nuestras vidas para hacernos una idea sobre la gran cantidad de datos que somos capaces de almacenar. La memoria permite a las personas tener una visión continua y coherente de sus vidas desde el pasado hasta el presente.

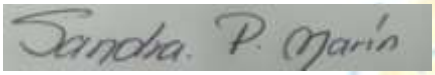
Sin embargo, a medida que se envejece, el cerebro sufre distintos cambios que en ocasiones inciden directamente sobre la memoria. Es muy común que las personas mayores empiecen a tener fallos de memoria que en muchos casos, si bien pueden resultar frustrantes, no son motivo de preocupación. La pérdida de memoria se evidencia de distintas maneras en cada persona si bien hay que diferenciar los fallos de la memoria normales en personas mayores (causadas por envejecimiento

normal) del deterioro asociado a los cuadros de demencia (envejecimiento patológico).

El cerebro necesita ejercicio constante, especialmente a medida que van pasando los años, por eso cuanto antes se empiece a entrenar el cerebro, mayores serán los beneficios.

Evaluación: La mayoría de los adultos mayores, estuvieron muy dispuestos a realizar la experiencia, se concentraron y siguieron cada una de las instrucciones, logrando así cumplir con el objetivo propuesto.

Sandra Patricia Marín Arango



Psicóloga

T. P 151290