INFORME DE EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS CON LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN SONRISAS DE AMOR, POR PARTE DE LA PSICÓLOGA THANIA MICHELL NARANJO PARRA TP: 210808

La tercera edad es una de las etapas de la vida en la cual se experimentan diversos cambios tanto físicos como cognitivos, la mayor parte de estos cambios se dan debido al deterioro natural del cuerpo humano y su desgaste en el tiempo, muchos de estos cambios dificultan realizar actividades sencillas como prestar atención, recordar hechos pasados, realizar cuentas o memorizar cosas nuevas, por esto es necesario realizar diversas actividades que permitan mantener las diferentes funciones cognitivas y a retrasar el proceso de deterioro para así maximizar la calidad de vida del adulto mayor.

El deterioro cognitivo se refiere a la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, como la atención, el cálculo, la memoria, el lenguaje, las praxias, la percepción y la lógica, las cuales son importantes debido a que nos permiten el correcto desarrollo de nuestra vida en sociedad, el trabajo, la actividad física y en la participación de las diversas interacciones sociales. Por ello es importante enfocarnos en la prevención del deterioro cognitivo, ya que es fundamental para evitar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como la demencia o el alzheimer y permitir que las personas de la tercera edad puedan pasar por esta etapa de la mejor manera posible. Es por esta razón que es necesaria la estimulación cognitiva, ya que mantiene o mejora el funcionamiento cognitivo a través de diferentes ejercicios que estimulen, prevengan y ralentizan el deterioro, desarrollando y mejorando las capacidades.

Por estas razones es importante motivar a los adultos a probar nuevos juegos, a tener nuevas experiencias que les favorezcan su paso de esta etapa, permitiéndoles ser más conscientes de sus capacidades, que aún es posible aprender nuevas cosas, a mantener vivas sus habilidades e interacciones, además de favorecer su creatividad y su calidad de vida.
Por lo anterior, a continuación se describen las experiencias realizadas durante el mes de Noviembre.

Fundación Sonrisas de Amor
"Dando amor para recibir sonrisas"

Miércoles 01 de Noviembre

Tema: Papiroflexia Halloween

Objetivo: realizar una calabaza en papel, doblando y pegando cartulina de colores

Duración: 90 minutos

Descripción: se invita a los adultos mayores a realizar una calabaza con papel doblado y pegante, se les facilita las diferentes piezas para el doblado y pegado siguiendo las instrucciones dadas.

Beneficios: el doblado de papel requiere que los adultos usen un cierto grado de atención sostenida, concentración y motricidad fina para la correcta realización de los diferentes dobleces, la ubicación y pegado de las diferentes piezas, mejorando o reforzando su capacidad de atención, concentración y su habilidad para seguir instrucciones.

Evaluación: la mayoría de los adultos mayores se mostraron muy dispuestos a realizar la actividad y a probar algo diferente, resultando en la correcta realización de la actividad y consiguieron armar la calabaza, sin mayores inconvenientes.









Viernes 03 Noviembre

Tema: Encontrar parejas (memoria)

Objetivo: realizar actividades que permitan estimular el uso de la memoria como prevención de su deterioro.

Duración: 60 minutos

Descripción: se invitó a los adultos a realizar una actividad de forma individual, donde se les facilitó varias hojas en las cuales se encontrarán con diferentes parejas de elementos, formas, figuras y colores, en las cuales debían memorizar la mayor cantidad de parejas, para luego buscarlas en otra parte de la hoja y unirlas con una línea sin mirar.

Beneficios: la memoria es el proceso cognitivo que permite al cerebro codificar, almacenar y recuperar la información de un hecho concreto. Este proceso es el que nos permite aprender. Gracias a la memoria, somos capaces de recordar experiencias y hechos del pasado, así como retener la información que hemos aprendido. Por lo cual con esta actividad podemos estimular de forma activa la memoria y mantenerla por mayor tiempo previniendo diversas enfermedades neurodegenerativas.

Evaluación: los adultos mayores se mostraron muy activos realizando la actividad, algunos con una mayor dificultad que otros, sin embargo lo realizaron de acuerdo con sus capacidades logrando el objetivo.









Miercoles 08 Noviembre

Tema: Jenga (solución de problemas)

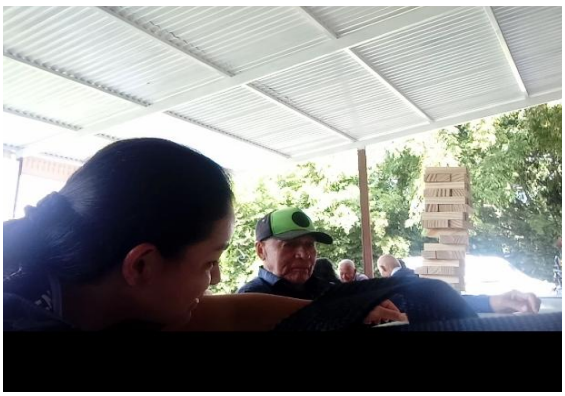
Objetivo: identificar la capacidad de los adultos mayores para encontrar soluciones a problemáticas a través del juego.

Duración: 60 minutos

Descripción: se les proporciona a los adultos un juego de jenga, el cual consta de una torre de varias piezas entrelazadas, las cuales deben ser retiradas una a una por turnos, cuyo objetivo es evitar que la torre de piezas se caiga al sacar o poner una pieza.

Beneficios: este juego les permite encontrar solución a problemáticas, ya que deben buscar la manera más fácil de ubicar y remover una pieza, evitando tirar la torre, en la cual cada vez será más difícil encontrar una pieza disponible y no tirar la torre en el proceso.

Evaluación: todos los adultos que participaron se mostraron muy felices y dispuestos a participar de la actividad, siguiendo muy fácilmente la dinámica del juego y ganando en varias ocasiones.








Viernes 10 Noviembre

Tema: Secuencias numéricas

Objetivo: mejorar la fluidez y agilidad para resolver operaciones sencillas de cálculo

Duración: 90 minutos

Descripción: se les proporciona a cada adulto mayor una hoja, la cual contiene una cuadrícula en la cual faltan números, cada una de estas cuadrículas deben rellenarse sumando de dos en dos y cada cierta cantidad de cuadrículas hay un número que confirma si la serie está correcta, ya que muestra uno de los resultados. El objetivo es rellenar las cuadrículas hasta terminar toda la serie de números del 2 al 100 sumando.

Beneficios: esta actividad permite ejercitar el cálculo mental en series de números, por lo cual ayuda a frenar o prevenir el deterioro cognitivo del cálculo.

Evaluación: todos los adultos se mostraron muy felices de participar en la actividad, todos la realizaron de forma correcta, algunos con ciertas dificultades como pérdida de la atención, en donde se debía dar nuevamente las instrucciones y confirmar la cuenta que se llevaba hasta el momento.







Miércoles 15 Noviembre

Tema: juegos y lúdica

Objetivo: fomentar las relaciones interpersonales entre los adultos mayores de la fundación sonrisas de amor

Duración: 60 minutos

Descripción: se realizó un juego de puntería con vasos y pimpones, en donde los adultos en primera instancia debían tirar la mayor cantidad de vasos posibles para ganar, usando sus habilidades psicomotrices, en el siguiente juego debían apuntar a los vasos llenos de agua, los cuales tenían marcada la puntuación que daba cada uno, con el fin de que el pimpón se mantuviera dentro de alguno de ellos y alcanzar un mayor puntuación que sus compañeros, siendo este el ganador.

Beneficios: permite la integración con sus congéneres, la comunicación, la competencia, el diálogo de forma divertida, una sana competencia y la convivencia.

Evaluación: fue una de las actividades con mayor número de participantes, dónde se evidenció que la interactividad y el juego, fomentan buenas relaciones interpersonales, les permite mantenerse activos, mejorar su bienestar y su calidad de vida.






Viernes 17 Noviembre

Tema: puntería

Objetivo:fomentar las relaciones interpersonales entre los adultos mayores de la fundación sonrisas de amor

Duración: 60

Descripción: se les proporcionó a los adultos cuatro dianas o blancos, cada una con una puntuación diferente, por las cuales debían pasar un pimpón, intentando lograr el más alto puntaje para ganar. La mayor cantidad de puntos después de dos rondas sería el ganador.

Beneficios:permite la integración con sus congéneres, la comunicación, la competencia, el diálogo de forma divertida, una sana competencia y la convivencia.

Evaluación: otra de las actividades con mayor número de participantes, todos los adultos mayores se encontraban muy a gusto con la actividad, riéndose entre sí y apoyándose mutuamente para lograr atinar en los blancos o dianas.







Miércoles 22 Noviembre

Tema: Praxias

Objetivo:Estimular las respuestas motoras y coordinación para realizar acciones de forma correcta.

Duración:90 minutos

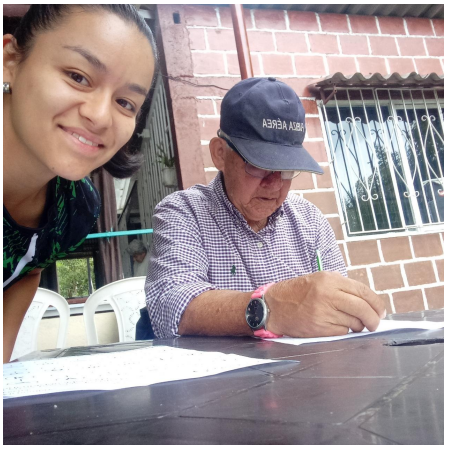
Descripción: se le brinda a cada adulto varias hojas en donde encontrará una variedad de formas, las cuales deberá replicarlas copiando sus trazos con ayuda de unos puntos guia; en otra de las actividades se dará la instrucción de no sólo copiar la forma o la letra, sino que deberá hacerlo de tal manera que queden al derecho y en la instrucción final el adulto no solo deberá copiar las diferentes figuras, sino que deberá ubicarlas en un lugar específico dentro de una cuadrícula, teniendo en cuenta el color y el lugar en donde se encuentra.

Beneficios: la realización de estas actividades permiten mantener las funciones motoras activas de todos los adultos que participan, además fortalece su coordinación, su atención, su capacidad para seguir instrucciones y la relación espacial.

Evaluación: todos los participantes se mostraron muy felices y prestos a realizar la actividad, en cuanto a su realización, no hubieron mayores inconvenientes, todos lo realizaron de forma correcta, resolviendola activamente según sus capacidades.








Viernes 24 Noviembre

Tema: juego stop

Objetivo: estimular el uso del lenguaje

Duración: 90 minutos

Descripción: inicialmente se les pide a los adultos que empiezan escribiendo nombres de familiares, lugares u objetos para estimular la memoria y que empiecen a fluir las palabras, para luego pedirles que mencionen todas las ciudades, los animales, flores y palabras que conozcan con una letra en específico. Después se les muestra cómo se compone el juego de stop, las casillas y qué se pone en cada una de ellas, se especifica también que cada casilla se llena con una palabra que inicie con una letra en concreto, todas por la A, O, C, pues el objetivo del juego es llenar todas las casillas lo más rápido posible cumpliendo con esa regla, si se consigue antes que los demás compañeros se habrá ganado la ronda.

Beneficios: esta actividad permite que los adultos ejerciten la memoria semántica y lingüística, con la cual pueden usar una mayor cantidad de vocabulario y recordar hechos, lugares o cosas en sus experiencias pasadas que les pueden ayudar a resolver la actividad propuesta y también una mayor fluidez en la comunicación.

Evaluación:todos los adultos que participaron resolvieron la actividad de forma adecuada, se notó el esfuerzo por recordar las palabras de las categorías mencionadas y en el juego la única dificultad se encontraba en que se debía recordar constantemente cúal era la letra con la que se estaba realizando la ronda.





Miercoles 29 Noviembre

Tema: Sudokus

Objetivo: estimulación cognitiva de la atención y concentración

Descripción: Los sudoku son un tipo de pasatiempo matemático, el cual consiste en una cuadrícula de 9×9, dividida a su vez en sub cuadrículas de 3×3. Las cuadrículas pequeñas de 3x3 se conocen como regiones o cajas. Cada una de las cajas debe contener los nueve números (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9). A su vez, si dividimos el cuadro grande en filas y columnas, todas ellas deben contener los números del 1 al 9 sin repetirse. Algunos de estos también pueden encontrarse en cuadrículas de 4x4 o 6x6, las cuales disminuyen la dificultad, permitiendo ajustar la actividad a la dificultad deseada y facilitar la comprensión de la dinámica del juego, para luego pasar a las cuadrículas de 9x9.

Dicho esto se les entregó varias hojas a los participantes, las cuales tenían cuadrículas de 4x4 y 6x6, las cuales siguen los mismos principios de las 9x9 (no puede repetirse los números en las cajas, filas y columnas), en estas debían llenar las casilla del 1 al 4 y del 1-6 respectivamente; ya que muchos de ellos no conocían

este pasatiempo, con estas se les permitió un acercamiento y una fácil comprensión de la actividad.

Beneficios: Para los adultos mayores esto les permite mantener su cerebro en forma, reactivar las neuronas y retrasar el deterioro cognitivo propio de la edad, ya que estimula la atención sostenida, detiene el envejecimiento del cerebro, mejora la percepción y desarrolla el pensamiento lógico.

Evaluación: todos los adultos realizaron la actividad de forma adecuada según sus capacidades, algunos con mayor asistencia que otros, debido a una falta de atención, la dificultad para seguir la serie numérica o falta de entendimiento del objetivo del juego.





