

CREAR ES VIVIR

Manual del facilitador sostenido en la Estimulación Cognitiva
y Social a través del lenguaje creativo y lúdico en los Adultos
Mayores en Centros Geriátricos



CREAR

es Vivir.

Manual del facilitador sostenido en
la Estimulación Cognitiva y Social a
través del lenguaje creativo y lúdico
en los Adultos Mayores en Centros
Geriátricos.

Crear es Vivir.

Manual del facilitador sostenido en la Estimulación Cognitiva y Social a través del lenguaje creativo y lúdico en los Adultos Mayores en Centros Geriátricos

Este manual ha sido elaborado en el marco del Proyecto AGEHUM con el apoyo del Fondo Humanitario de Venezuela, en una alianza de Convite A.C. y Fundación Rehabilitarte.

Autores

Lic. María Alejandra Briceño

Arteterapeuta y psicóloga.

Directora de Rehabilitarte.

Dra. Milagros Fagúndez

Psicóloga clínica y Psicoanalista.

Oficial de Apoyo Psicosocial

CONVITE

Asociación Civil Convite (Convite A.C.) es una organización sin fines de lucro creada el 2 de febrero de 2006. Nuestra lucha por la justicia e igualdad fue una invitación, haciéndole honor a nuestro nombre, a reunirnos para trabajar en pro de los DDHH. Nacimos porque creemos necesaria la exigibilidad de los derechos sociales de todas las personas y visibilizar las violaciones de estas garantías fundamentales a sujetos o grupos vulnerados, especialmente a las personas mayores.

Somos investigadores, docentes y activistas que tienen larga experiencia y calidad profesional en el campo social, dedicados a facilitar la producción de conocimientos, la reunión y movilización de voluntades, la capacidad de respuesta institucional, así como la sistematización, el aprendizaje, el intercambio, la reflexión y la difusión de ideas, iniciativas y experiencias. A través de la implementación de proyectos sociales hemos trabajado en la capacitación a grupos vulnerados como mujeres, jóvenes y personas mayores. Nuestra permanente asistencia a las personas mayores nos ha permitido estar presente apoyando a centros de atención y cuidado diario, a través de una evaluación rigurosa de sus necesidades para ofrecer una asistencia integral que vele por la integridad y la dignidad. Hemos implementado múltiples programas de entrenamiento y cuidadores y familiares, brindando apoyo psicosocial a ese entorno próximo de las personas mayores y sus vínculos más relevantes.

La palabra **Convite** significa: reciprocidad, ayuda mutua y trabajo en conjunto. ¡Por eso todos son bienvenidos al Convite!

Rehabilitarte.

Es una organización no gubernamental y sin fines de lucro que promueve la salud mental en el Estado Zulia, asistiendo las necesidades de personas con discapacidad psicosocial garantizando el trato humano, la dignidad, la des-estigmatización empleando el arte como medio de rehabilitación. Rehabilitarte se rige por los principios humanitarios garantizando la humanidad, neutralidad, imparcialidad e independencia operativa en nuestra asistencia. La asistencia en salud mental nos coloca ante un área que comprende diferentes dimensiones y niveles de atención que podríamos abreviar en Protección y Salud. La visión que imprime **Rehabilitarte** es la del uso del arte como medio para la recreación y la promoción del bienestar y la salud mental. El arte y la creación son procesos de sublimación para expresar el mundo interior; cuando las personas pintan, dibujan, escriben, bailan o se expresan

bajo cualquier lenguaje artístico están, exteriorizando sus emociones, sensaciones y parte de su subjetividad. La terapia a través del arte presenta elementos de apoyo psicosocial que brindan la recuperación emocional y social a las personas más vulnerables y a sus cuidadores.

La alianza entre Convite y Rehabilitarte comienza antes del Proyecto AGEHUM, conectando con una realidad desatendida: la asistencia a personas mayores institucionalizadas en centros de atención. El deterioro de la salud en las personas mayores no excluye la esfera mental y son muchas las circunstancias que llevan a la misma persona, a su familia o a su comunidad a tomar la decisión de institucionalizarla. Los centros de atención, a fin de contribuir con la calidad de vida de las personas mayores comprometidas por la discapacidad o desventajadas en sus relaciones sociales o económicas, buscan proveerle un espacio en el cual puedan salvaguardar los derechos fundamentales de la ley y garantizarles un envejecimiento satisfactorio. Allí la alianza resulta fundamental al intervenir directamente sobre las personas mayores y sus cuidadores brindando espacios creativos, psicoeducativos y formativos, de manera continua y con una mirada actualizada, que permiten aprovechar los recursos existentes y elevar la calidad de vida en los centros, tanto para los residentes como para su personal.

Introducción

El informe mundial presentado por la O.MS (2015) sobre el envejecimiento satisfactorio lo define como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. El envejecimiento satisfactorio es un proceso que se asocia con la búsqueda constante del crecimiento, más allá de la noción de deterioro o enfermedad. La importancia que se le otorga al concepto es porque se aborda la calidad de vida desde una perspectiva multidimensional e integral, abarcando aspectos objetivos y subjetivos. El envejecimiento satisfactorio o envejecimiento saludable o activo, son conceptos que se originan a principios del siglo XX para dar paso a una nueva concepción sobre el concepto de vejez y envejecimiento. Este concepto busca reposicionar a las personas mayores con el ejercicio pleno de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales para envejecer de una manera activa y con éxito. El envejecimiento satisfactorio al ser, un concepto multidimensional, busca trascender y superar la salud física como único factor determinante para el envejecimiento exitoso, sino también, contemplar factores sociales, emocionales y biológicos.

Envejecer para las personas implica transformaciones físicas, psicológicas y sociales, que requieren de un estilo de vida y de condiciones socio-sanitarias enmarcadas dentro de la salud y bienestar, en la cual las relaciones familiares, el trabajo y la educación inciden de forma significativa. De esta manera, ser un individuo con edad avanzada significa ser un ciudadano con los mismos derechos y deberes que cualquier otro grupo etario, que exige la solución, la atención y el ejercicio conjunto por parte del Estado y las organizaciones civiles y comunitarias en la creación de proyectos y políticas públicas adecuadas y adaptadas a su entorno.

Esto implica una responsabilidad por parte de los países al elaborar y desarrollar programas encauzados a mejorar la salud pública que resuelvan las inequidades y desigualdades de la salud, como lo son el entorno físico y social que les rodea. Por ende, medir la calidad de vida de las personas mayores implica evaluar los hábitos y estilos que se ven influenciados en primer lugar por el hogar, la familia y la comunidad y, en segundo lugar por las políticas económicas y sociales de un país.

AGEHUM PROJECT

En Venezuela se presentan importantes privaciones y carencias acumuladas en todos los ámbitos de la vida de las personas. A nivel de los hogares, de forma simultánea, estas privaciones impactan en varias dimensiones: condiciones de la vivienda, acceso a servicios básicos, calidad de vida, educación, trabajo, salud y protección social. Estas privaciones y carencias acumuladas se extienden también a las instituciones de atención especializada de grupos poblacionales en situación de vulnerabilidad. La emergencia humanitaria compleja en Venezuela se manifiesta en la existencia de sectores o grupos poblacionales empobrecidos, cuyo bienestar social se encuentra gravemente comprometido, lo que se evidencia en el alto grado de indefensión o desamparo de la ciudadanía ante las acciones u omisiones del Estado.

De acuerdo con HumVenezuela ocho de cada diez venezolanos viven en pobreza extrema y sufren graves dificultades en la satisfacción de las necesidades más básicas como efecto de la crisis económica. Las mujeres y hombres mayores se ven especialmente afectados por esta situación debido a que enfrentan cargas diferenciadas y desiguales en el contexto de la emergencia: su condición de pobreza, discriminación por edad, salud deteriorada, barreras en el acceso a servicios básicos, entre otros múltiples obstáculos que se complejizan de cara al fenómeno migratorio venezolano en el que personas mayores y niños, niñas y adolescentes, son dejados atrás subsistiendo en condiciones precarias.

Las estimaciones de la Encuesta de Condiciones de Vida, Encovi 2019-20, sugieren que entre 2015 y 2020, la población de más de 60 años experimentó un incremento del 10 % a 12 %, lo cual, no es sino la evidencia del acelerado proceso de envejecimiento del país que se ha visto acentuado como consecuencia de la ola migratoria a la que ya se hizo referencia. Estos elementos, dan cuenta de los impactos negativos que sobre las personas de edad avanzada tiene la Emergencia Humanitaria Compleja, a la que subyace la violación sistemática de sus derechos humanos.

La población adulta mayor es una de las que más sufre y al mismo tiempo una de las más ignoradas e invisibilizadas. Actualmente, Venezuela no cuenta con un plan nacional de envejecimiento, ni instrumentos legales garantistas de derechos para

las personas mayores. Es por ello que desde Convite AC, nos avocamos a diseñar propuestas que permitan mitigar el daño sistemático que sufre este grupo etario, a través de proyectos que permitan la inclusión de las personas mayores en los planes de respuesta humanitaria así como en los planes nacionales de desarrollo. En este sentido queremos agenciar parte del cambio necesario a través de una intervención que busca fomentar la protección general de las personas adultas mayores, tanto en situación de dependencia como aquellas, que estando en situación de autonomía, se encuentran en riesgo social (viven solos, son cuidadores de otras personas mayores o personas con discapacidad), mediante acciones orientadas a mejorar sus condiciones de vida.

La propuesta de intervención busca promover el mantenimiento de la salud mental, brindado apoyo psicosocial a las personas mayores discapacitadas con necesidades especiales de asistencia, que se encuentran en los centros de atención, muchas veces aisladas y carentes de herramientas que les permitan encarar de la mejor manera la actual situación de crisis humanitaria que experimenta el país. En Venezuela las personas adultas mayores se encuentran en total estado de indefensión por parte del Estado y de sus propios entornos familiares. Las personas al no tener acceso suficiente a servicios fundamentales, al no contar con medios económicos suficientes para subsistir, al ver disminuidas sus capacidades de autonomía e independencia, se sienten ignoradas, maltratadas, desvalidas, aisladas o abandonadas, impactando todo esto en su estabilidad mental y en sus condiciones físicas.

¿Por qué un manual?

Este manual representa la iniciativa de acercar al personal de los centros de atención, una guía práctica, precisa y sencilla para incorporar formas de potenciar la salud mental de las personas mayores residenciadas en ellos. El manual pretende salvar obstáculos de tiempo, espacio, distancia y recursos, ofreciendo a todas las entidades, sin exclusión, herramientas de trabajo con personas mayores, enfocadas en la salud mental integral y los recursos lúdicos y creativos como vías de mejoramiento de la calidad de vida y fortalecimientos de vínculos sociales. Se han seleccionado cuidadosamente cada una de las actividades pensando en facilitar escenarios sencillos, que no requieran de costosos instrumentos y que apoyen la sustentabilidad y el aprovechamiento de los recursos ambientales, cumpliendo así no sólo con la atención integral de las personas y sus comunidades, sino también ofreciendo oportunidades de formación que contemplen la cultura del reciclaje y el cuidado de nuestro entorno.

Objetivos

- Coadyuvar a reducir el daño que viene sufriendo la población de personas mayores en situación de dependencia recluidas en entidades de atención.
- Fomentar la protección general de las personas mayores, tanto en situación de dependencia como aquellas en situación de riesgo social, a través de acciones que permitan paulatinamente mejorar sus condiciones de vida, otorgándole prioridad a la atención primaria a la salud.
- Proporcionar al personal que sostiene la atención a las personas mayores residencias en centro de atención una guía rápida, sencilla y práctica de ejercicios para estimular todo tipo de funciones cognitivas, emocionales y sociales, acorde al nivel de funcionamiento de cada persona mayor.
- Ofrecer acompañamiento y asesoría al personal directivo y administrativo en el buen uso del tiempo libre de las personas mayores y en el aprovechamiento de su contexto próximo.
- Ofrecer oportunidades de capacitación a todo el personal de los centros de atención de manera equitativa, independientemente de los recursos con los que cuenten en su institución.

7 Razones por las cuales usar el juego y la creatividad con personas mayores.

1

Fortalecen la cooperación, la construcción en conjunto, la diversidad de puntos de vista y el apoyo entre personas con diferentes discapacidades.



3

Recuperan la noción del juego como parte del dominio adulto y ofrecen alternativas complejas, divertidas y ajustadas que dignifiquen la adultez mayor como una etapa de creación no infantilizada.

5

Ofrecen una manera novedosa, amena y gratificante de realizar tareas de estimulación cognitiva, en la que la creación es la protagonista, vinculando los aspectos afectivos y sociales.

7

Integran el manejo del cuerpo y del movimiento, estimulando todas las capacidades de manera simultánea, sin jerarquizar los aspectos intelectuales.

2

Crean una visión de comunidad en la que los cuidadores también aprenden a usar sus capacidades creativas ofreciendo modelos a las personas mayores de acciones de juego posibles.

4

Involucran a cada miembro de la comunidad en la asistencia mutua y en la importancia de la función que cada uno tiene para lograr un objetivo común que además renueva el sentido de trascendencia al ser parte del proceso creativo colectivo.

6

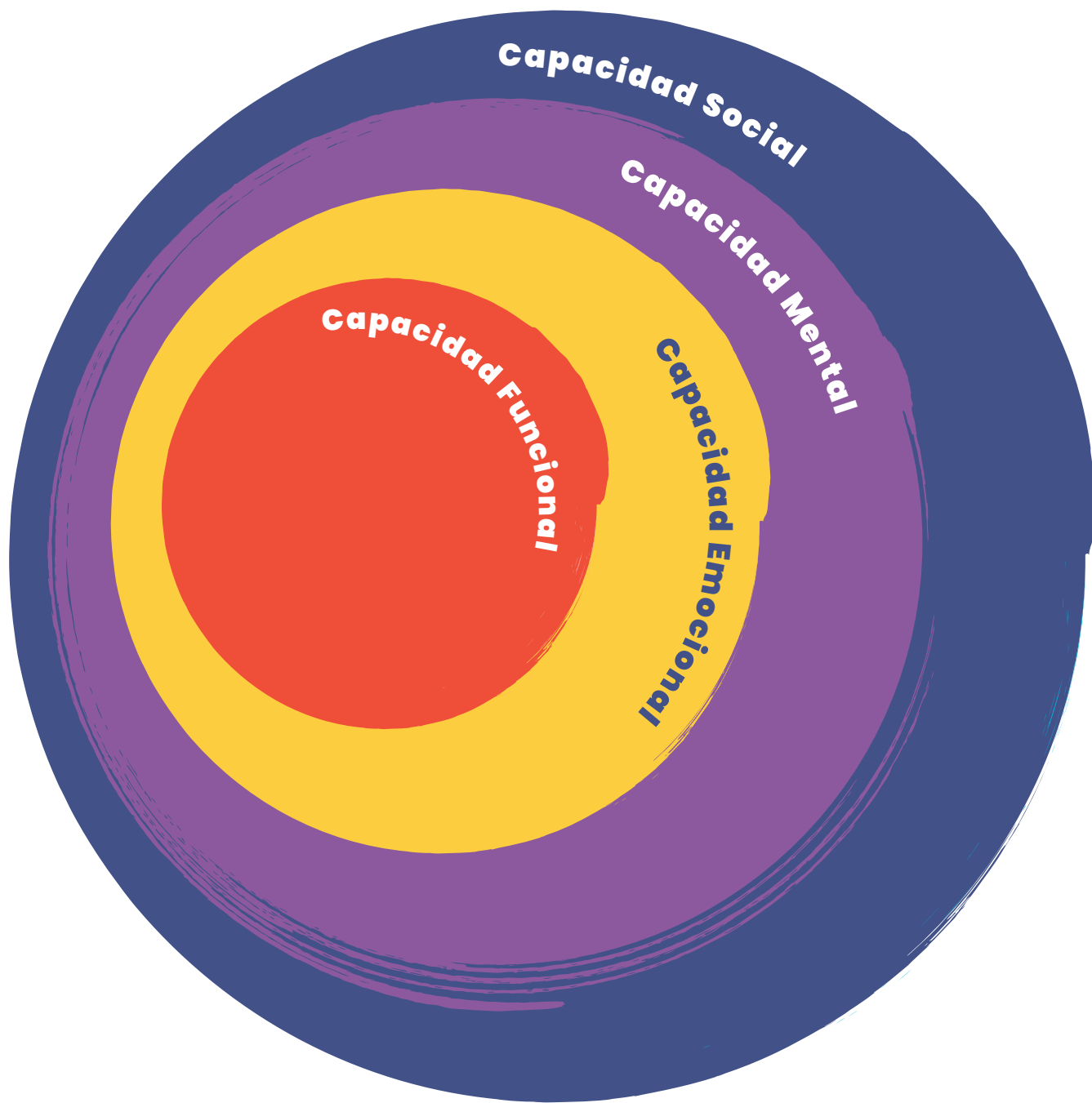
Son alternativas económicas, rápidas y sencillas que pueden ser implementadas por cuidadores de cualquier nivel de entrenamiento bajo una simple supervisión inicial.

Alcances

Desde Convite en alianza con Rehabilitarte se ha elaborado este manual para facilitar la inclusión de actividades orientadas a mejorar la salud mental de las personas mayores albergadas en todo tipo de entidades de atención. Todo el personal que sostiene la asistencia de las personas mayores en los centros puede convertirse en facilitador de actividades de salud mental, especialmente aquellas que pretenden mejorar y mantener las funciones cognitivas, afectivas y sociales. Por ello, tanto el personal administrativo, como de salud y de asistencia encontrarán en este manual un lugar desde donde ejercer el rol de facilitador de la salud mental. Todos y cada uno de los integrantes del personal hace un aporte diario a la salud mental de las personas mayores y es nuestra prioridad que estén consciente de ello.

El envejecimiento no es un proceso unitario ni homogéneo, se articula en esferas o conjuntos de capacidades que varían a diferentes ritmos.

El diagnóstico del envejecimiento satisfactorio de las personas mayores permite establecer una relación entre las capacidades que estas tienen para hacerse cargo de actividades que sostienen la vida y el nivel de apoyo que debe proveer la institución. En un entorno ideal, toda persona mayor que goce de capacidades funcionales, mentales y sociales óptimas está en condiciones de ejercer su independencia, realizar actividades creativas y recreativas dentro de la institución y potenciar toda función hasta el límite de sus posibilidades.



Veamos algunos ejemplos de actividades que pueden potenciar las distintas capacidades:

CaPaCiDaD Funcional

se encuentra estrechamente ligada con los sentidos, la motricidad, la digestión, la respiración, la ingestión y la excreción. Son las funciones que otorgan independencia física a la persona mayor y le permiten hacerse cargo de su cuidado personal diariamente. Las capacidades de esta esfera se ven frecuentemente afectadas por enfermedades físicas y mentales que le restan autonomía, disminuyendo progresivamente su control sobre ellas y con ello la conexión con su cuerpo.

Intervienen y potencian las capacidades funcionales :



- El ejercicio físico.
- La coordinación motora y la estimulación auditiva que exige el baile.
- Las prácticas de respiración guiada.
- La presencia de dispositivos de asistencia que apoyen de manera autónoma las tareas de higiene (andaderas, barras de apoyo en el baño, dispositivos antiresbalantes).
- La estimulación visual a través del arte y las manualidades .
- La estimulación olfativa y la capacidad de saborear la comida que va a degustar.
- Los distintos aromas que se ofrecen en la limpieza de los espacios.

CaPaCiDaD Emocional

Enmarca el sentido o el significado que le da el adulto mayor a su vida, las emociones, sentimientos y actitudes acerca de la experiencia de vivir. El afecto, las expresiones de cariño y la conexión emocional con otros son factores fundamentales que aumentan las capacidades para enfrentar la vida. De allí, que la familia como núcleo primario y luego, los cuidadores como núcleo secundario son determinantes para el bienestar emocional. La evaluación emocional integrada y completa que hace la persona mayor sobre su vida otorgándole una valoración se define como satisfacción. Cuando la valoración es positiva la satisfacción es alta y



cuando la valoración es negativa la satisfacción es baja. Las valoraciones de los mayores residentes desde un punto de vista individual o colectivo trascienden la calidad del servicio que provee la institución, pues son el resultado de sus expectativas, la concepción que tienen sobre el envejecer y la noción que conservan acerca de lo que el entorno debe otorgarles. Sin embargo, la interacción con el medio en función del cumplimiento realista, oportuno y adecuado de sus necesidades demuestra tener un impacto determinante en el nivel de satisfacción. Algunos ejemplos de intervención de la capacidad afectiva:



- Las conversaciones amenas acerca del pasado.
- Sostener la interrogante acerca del sentido de la vida.
- Recordar y valorar lo aprendido.
- Sostener el deseo de lo que no se ha cumplido y pensar en cómo realizarlo .
Valorar lo que la persona mayor puede enseñar .
- Resaltar la importancia de la sabiduría que ofrece la experiencia y el paso del tiempo .
- Considerar siempre la opinión y la participación de las personas mayores en las decisiones que los involucran.
- Respetar la voluntad y el deseo de la persona mayor acerca de cómo conducir su vida.

Capacidad mental

En el envejecimiento, coexisten los períodos de estabilidad con periodos de cambio y cada individuo debe articularlos, a fin de obtener la habilidad para aceptar, confrontar, desarrollarse y prepararse a vivir con las limitaciones, afecciones y variaciones normales del envejecimiento. Los cambios psicológicos que experimentan las personas durante la vejez se agrupan en dos tipos:

1) Los que conciernen al área cognitiva. que afectan a las funciones superiores como atención, memoria, comprensión, lenguaje,



pensamiento, resolución de problemas, razonamiento abstracto, orientación temporal y espacial.

2) Los que conciernen a la personalidad donde se encuentran los factores motivacionales, la autoestima, el estado de ánimo, los cambios en la conducta y las habilidades de resiliencia, adaptación y aceptación.

En este aspecto, algunos ejemplos de actividades son:

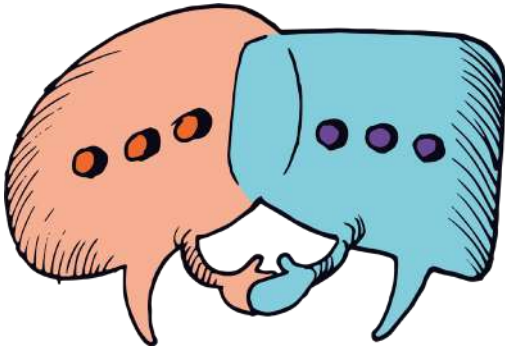
En este aspecto, algunos ejemplos de actividades son:



- Los ejercicios de estimulación cognitiva.
- Las tareas manuales y la habilidad para crear artísticamente.
- La involucración en resolver problemas cotidianos.
- La referencia constante al lugar que habita y la fecha.
- El anuncio de los cambios de temporada, períodos vacacionales o festivos.

Capacidad Social

Se entiende por capacidad social todo aquello que se vincula con la comunicación, la expresión personal frente a otros y la sensación de pertenencia y comunidad. Una persona mayor que goza de óptimas capacidades sociales está en condiciones de relacionarse con su entorno familiar, institucional y comunitario, estableciendo vínculos afectivos profundos y significativos que van más allá de lo funcional. La posibilidad de crear y cultivar amistades con personas de su generación o de otras generaciones, otorga un sentido de pertenencia y refuerza la identidad social, fortaleciendo el sentido de la vida en la tercera edad. El entorno institucional debe ofrecer oportunidades de intercambio entre diversas edades y roles. Los compañeros del centro, el personal de salud, los



familiares y amigos externos son elementos de vinculación permanente cuya presencia incide en la satisfacción que siente la persona mayor con su contexto cotidiano.

Son maneras de estimular la capacidad social:

Son maneras de estimular la capacidad social:



- El intercambio intergeneracional con actividades que involucren jóvenes, adultos y mayores.
- El recuerdo de los familiares presentes o fallecidos.
- La presencia de noticias sobre su entorno próximo y el exterior.
- La consulta y el consenso en las decisiones que le competen.
- La conexión con festividades culturales importantes.
- La experiencia religiosa y espiritual de acuerdo al credo personal.

La evaluación del envejecimiento óptimo incluye la detección temprana y el trabajo en rehabilitación del deterioro cognitivo como base para las intervenciones de corte creativo y lúdico que potencien todas las esferas de su funcionamiento.

Los aspectos biológicos se encuentran estrechamente vinculados con los aspectos mentales del individuo, si existe un deterioro neural o cerebral causado por un proceso de envejecimiento biológico, habrá consecuencias y características que determinen el funcionamiento mental de la persona mayor. Los aspectos mentales que se relacionan con el envejecimiento tienen que ver con las funciones y capacidades que tiene el cerebro. Éste al igual que otros órganos, empieza a tener mecanismos de desaceleración neuronal y celular, dependiendo de la edad, los factores de riesgo y las enfermedades crónicas.

En un proceso de envejecer saludable, la memoria, debe permanecer con pocos cambios respecto al adulto joven, a excepción quizás de la memoria inmediata, que es la que más se resiente con el envejecimiento presentando pequeños y esporádicos olvidos. De igual modo, la capacidad verbal, el vocabulario, la comprensión se mantienen casi indemnes con el avance de la edad. Sin embargo, se puede encontrar un cierto enlentecimiento en el procesamiento de la información y la velocidad con la que se responde, presentando un patrón más pausado y reflexivo.

El deterioro cognitivo va de la mano con el envejecer y siempre que no se agudice o presente alteraciones graves, se puede considerar normal.

El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) se define como el declive de las funciones cognitivas en pequeño grado, ya sea debido a las alteraciones atribuibles al proceso fisiológico del envejecimiento o a otros factores de tipo aprendizaje y estimulación. En general este tipo de deterioro no afecta la realización de tareas habituales del día a día. (Petersen, 2001)

El Deterioro Cognitivo Moderado se caracteriza por presentar alteraciones patológicas de mayor gravedad que ya no pueden clasificarse dentro del envejecimiento normal. Está asociado con enfermedades crónicas físicas y mentales y dependiendo de su evolución puede permanecer estable o agravarse.

En el Deterioro Cognitivo Severo se compromete de manera importante la capacidad de cuidarse a sí mismo y relacionarse de manera autónoma con su entorno. Se presenta en casos de enfermedades físicas incapacitantes o en las últimas etapas de un trastorno mental.

(Esta tabla es muy importante en términos de color porque es la guía para el anexo. Se debe hacer en tres tablas separadas con colores diferentes: leve verde, moderado amarillo y severo naranja. Este mismo patrón de colores se usará en el anexo para las 3 variantes de las actividades. Podemos usar una imagen para identificar cada uno y repetirla en el anexo: leve una persona mayor de pie, moderado una persona sentada en silla de ruedas y severo una persona acostada)

Tipo

Características

**Deterioro
Cognitivo
Leve**

- Puede presentarse con leve pérdida de memoria o sin que esta se vea afectada. Especialmente son frecuentes los olvidos de información precisa y detallada.
- Las actividades de la vida diaria pueden ser llevadas a cabo sin grandes cambios.
- El lenguaje en expresión y comprensión se conserva casi sin alteración.
- Puede haber desorientación espacial o temporal, en especial en situaciones nuevas o poco conocidas.
- La falta de atención y concentración afecta la capacidad para hacer cálculos o seguir instrucciones complejas pero se puede hacer operaciones sencillas se mantiene la capacidad de realizar operaciones con apoyo.

**Deterioro
Cognitivo
Moderado**

- La pérdida de la memoria está implicada en la mayoría de los casos, tanto en el olvido de los eventos recientes, como de información nueva. Se pierde la capacidad de aprender.
- Las actividades de la vida diaria se ven interferidas por la incapacidad de planificar, organizarse o seguir una secuencia. Se pierde la capacidad para mantener una serie numérica o les cuesta mucho contar y hacer operaciones matemáticas.
- El lenguaje se pierde de manera progresiva hasta perder la función de nombrar objetos o personas.
- Afectivamente la persona puede presentar irritabilidad, episodios de agresión, llanto fácil o ansiedad.

Deterioro Cognitivo Severo



- La pérdida de la memoria está implicada en la mayoría de los casos, tanto en el olvido de los eventos recientes, como de información nueva. Se pierde la capacidad de aprender.
- Las actividades de la vida diaria se ven interferidas por la incapacidad de planificar, organizarse o seguir una secuencia. Se pierde la capacidad para mantener una serie numérica o les cuesta mucho contar y hacer operaciones matemáticas.
- El lenguaje se pierde de manera progresiva hasta perder la función de nombrar objetos o personas.
- Afectivamente la persona puede presentar irritabilidad, episodios de agresión, llanto fácil o ansiedad.

El tiempo libre vs el tiempo reglamentado.

El término de envejecimiento satisfactorio suma nuevos conceptos relacionados con la actividad física y la cognición activa. El aislamiento social que puede afectar a las personas mayores institucionalizadas, puede desaparecer concibiendo la sociabilidad y el trabajo con los estereotipos negativos asociados a la vejez. El tiempo libre permite desarrollar y repotenciar actividades y destrezas. De ahí la importancia de implementar programas no solo con atención a la seguridad, higiene, alimentación y la salud física sino ligarla también con el tiempo activo y dinámico para poder fortalecer y entrenar las capacidades funcionales, mentales y sociales.

La pérdida de una rutina social y laboral coloca a las personas mayores en un continuo de tiempo indefinido y sin variaciones. En promedio, las personas mayores tienen aproximadamente 11 horas libres al día. Por ello la implementación de la rutina resulta fundamental para la salud mental. El tiempo libre se define como aquel que está fuera del cumplimiento de tareas rutinarias o cotidianas, en las que hacen vida las personas mayores. El aseo, la alimentación, el cumplimiento de tareas y labores en la entidad de atención constituyen el tiempo reglamentado y fuera de él, el restante es vital que sea invertido en actividades de esparcimiento, recreación, creación e intercambio.

La actividad lúdica es la actividad por excelencia cuando se trata de tiempo libre. Los seres humanos no perdemos la capacidad y el gusto por jugar, pero sí podemos restringir el tiempo que dedicamos a ello por prejuicios o una noción errada del juego como algo infantil. Las ventajas del juego a nivel cognitivo, afectivo y social son innumerables comenzando por el placer en el intercambio con otros y la satisfacción que produce la capacidad de crear, sumado a sus ventajas en la atención, concentración y comunicación, así como en las habilidades para seguir normas, fortalecer la capacidad de espera por turnos y balancear el ganar con el perder. Colocarlo como llamadas o cuadros que resalten. Además, si se combinan las ventajas del juego con las potencialidades de la actividad artística y manual, se tiene una fuerte alianza que siempre ofrece resultados alentadores. Incluir el dibujo, la pintura y la expresión gráfica elevan el juego a un nivel adulto y complejo tal y

como lo merece una persona mayor, porque se le considera en su justa dimensión de desarrollo y se evita la infantilización condescendiente y humillante. Colocarlo como llamadas o cuadros que resalten En la parte práctica de la guía se ofrecen diversas alternativas lúdicas y artísticas para aplicar dentro de cada centro de atención sin necesitar de grandes recursos.

Algunas actividades del continuo tiempo reglamentado y tiempo libre son :



- Separar semillas o granos para la preparación de los alimentos.
- Pelar verduras o frutas pequeños y blandos.
- Apoyar en el cambio de estímulos de los espacios comunes y las habitaciones como decorar de acuerdo a las festividades, cambiar el mobiliario o colocar adornos en las ventanas que aporten sonidos o colores .
- Incluir la música y el baile como parte de las actividades de intercambio social.
- Jugar juegos de mesa como dominó, memoria, bingo y mímicas .
- Escribir y leer novelas, noticias o incluso poesía.

Referencia Bibliográfica

Calidad de vida de los adultos mayores residiendo en los hogares geriátricos del Área Metropolitana de Caracas. 2017.

http://w2.ucab.edu.ve/tl_files/escuela_ciencias_sociales/Trabajo%20de%20Grado/05%20DONAYRE%20Tesis%20final.%20Calidad%20de%20vida%20de%20los%20adultos%20mayores.%20Frey%20mar%20Donaire..pdf

Noemí Martínez/ Marian López. Reinventar la Vida. El Arte como terapia. Madrid. 2009

Lic. Jorge Valverdi. La estimulación cognitiva en los adultos mayores de la mente al objeto. Córdoba, Argentina. 2007.

Licda. Marisol Jara Madrigal. La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Revista Cúpula. Madrid. 2002.

P. González-Martínez, J. Oltra-Cucarella, E. Sitges-Maciá, B. Bonete-López . Revisión y actualización de los criterios de deterioro cognitivo objetivo y su implicación en el deterioro cognitivo leve y la demencia.


<https://www.neurologia.com/articulo/2020626>

 **Facebook | Instagram:** @conviteac

 **Página web:** www.conviteac.org.ve

@Rehabilitarte

 **Twitter:** @Rehabilitarte18

 **Página web:** www.rehabilitarte.com.ve

 Telegram: Kapé kapé

 Twitter/ Instagram: @ackapekape

 **Página web:** kape-kape.org

 **CONVIETE** A.C.

 **REHABILITARTE**
UN LUGAR MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

 **Kapé-Kapé**
Asociación Civil

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Esta serie de ejercicios son sugeridos para implementar todo lo que hemos visto en el manual hasta ahora. Son ejemplos de actividades que podemos crear en conjunto con las personas mayores y lo que se espera es que sirvan de punto de partida para el despliegue de la creatividad en los cuidadores.

Recordemos que antes de comenzar cualquier actividad o ejercicio es importante tomar en cuenta en la persona tres preguntas.

RECURSO PRINCIPAL

- Hojas blancas
- Creyones de cera o Creyones de colores gruesos.

**CONSIGNA DE EXPLORACION Y
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Ubicar en una mesa en forma de ronda, cercanos unos de otros a las personas mayores que posean las capacidades para comprender la instrucción y/o implicarse en el trabajo.

La consigna del ejercicio puede ser: "En la mesa encontrarán los materiales, pueden disponer de ellos, tomar el lápiz y la hoja y escribir, dibujar, retratar.

Facilitar hojas blancas y un creyón para dibujar o garabatear de forma libre.

Se pueden palabras sencillas dentro del dibujo Nombre y apellido, Números, Vocales. Letras. Frases.

Replicar o imitar dibujos,

Si es posible acompañar la actividad con algún tipo de música acorde con un ritmo pausado y relajante.

Es importante notar hasta dónde puede dar la persona mayor. Sin embargo, es importante la exploración y la observación en las dificultades para reforzar y entrenar otras destrezas de ser posible.

Respetando sus tiempos y su capacidad actual.

BENEFICIOS

- Estimula y ejercita la motricidad fina a través del agarre del lápiz y el mantenimiento de la presión.
- Refuerza la coordinación ojo-mano.
- Permite la expresión artística a través de la espontaneidad y la intuición.
- Libertad de la expresión escrita y artística.
- Crea un momento de disfrute.
- Promueve un momento de socializar y compartir.
- Compromiso y reconocimiento cuando existe el logro.
- Podría ayudar a despejar dudas.
- Invita a la evocación de los recuerdos, plasmar alguno con palabras o formas.
- Exploración de emociones.
- Refuerza la Identidad.
- Repotencia la memoria y la evocación de recuerdos.
- Apoya en la mejoría de la orientación tempo – espacial.

FRECUENCIA

Se puede comenzar incluyendo la actividad en la rutina semanal, luego hacerla parte de la rutina diaria.

Todas las producciones que se logren pueden identificarse con el nombre de cada persona y posteriormente presentarlas a manera de galería o exposición en la que cada uno reconozca su diseño y el de otros.

Para ello las colocamos en una pared blanca, visible para todos e incentivamos a cada quien vaya pegando su dibujo, luego les pediremos que lo identifiquen dentro de todos los demás y que puedan reconocer el dibujo de sus compañeros.

RECURSO

- Cajas de cartón recicladas: cajas de pastillas, cajas de cereal, cajas de zapatos. (Material reusable)
- Hojas blancas
- Colores
- Soltar la creatividad para diseñar las imágenes: figuras, animales, números, letras, vocales. Entre otros.

CONSIGNA DE EXPLORACION

Ubicar en una mesa en forma de ronda, cercanos unos de otros a las personas mayores que posean las capacidades para comprender la instrucción y/o implicarse en el trabajo.

La consigna del ejercicio debe ser bastante explicativa y de imitación.

Deberás colocar sobre la mesa las cajas ya reunidas y recortar cuadrados del mismo tamaño del juego referencial. También pueden usarse rectángulos o círculos, la elección de la forma es libre. Lo más importante es que sean iguales y conformen parejas, debido a que el juego consiste formar parejas con la misma figura.

Si usas cajas que tengan una de sus caras blanca podrás dibujar sobre ellas directamente sin usar hojas.

Mientras más figuras construyas, mayor nivel de entrenamiento y de diversión adquiere. Se pueden hacer juegos de mesa con letras, números, dibujos simples, palabras o formas geométricas. También se pueden usar objetos familiares o fotografías de personas. Las combinaciones son infinitas.

Una vez construido el juego de memoria. Explica las reglas del juego el cual consiste colocar todas las cartas que se usarán sobre la mesa con el dibujo hacia abajo. Cada jugador debe levantar solo dos 2 cartas a la vez, si son iguales las saca de la mesa, sumas punto y vuelve a jugar, sino son iguales las devuelves a su lugar y juega el otro compañero.

El ganador es el que reúna más cartas.

Puedes incluir preguntas de comprensión, semejanzas y de evocación. Entre otras.
¿Para qué sirve?
¿A qué te recuerda?
¿Qué color es?

BENEFICIOS

- Refuerza la motricidad fina.
- Refuerza las habilidades de coordinación ojo-mano.
- Refuerza la memoria asociada al lenguaje y a los significados.
- Estimula el recuerdo de experiencias pasadas.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Apoya con el uso del razonamiento abstracto.
- Estimula la capacidad social.
- Apoya en la Comunicación a través del nombrar los elementos.
- Estimula y ejercita la motricidad fina: agarre, pinza.
- Favorece un momento de disfrute.
- Mejora la capacidad de atención.

FRECUENCIA

Jugarlo 2 veces a la semana. 1 hora.

RECURSO PRINCIPAL

- Hojas blancas
- Creyones de cera o Creyones de colores gruesos.

**CONSIGNA DE EXPLORACION Y
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

En esta variante la actividad más importante es el agarre del lápiz y su uso en el dibujo. Se puede incluir en la instrucción ponerle algún título a la obra pero si la persona no puede escribirlo, es importante estar disponible para brindarle ayuda.

No se debe perder de vista que la actividad tiene un sentido lúdico y de diversión, por lo que en ningún momento debe representar una exigencia desmedida o una situación que genere rechazo o frustración. Recordemos que a medida que avanza el deterioro la identificación de los objetos, sus nombres y sus funciones se van perdiendo al verse afectada la memoria. También se pierde la capacidad de secuenciar pasos y movimientos por lo que representar algo en imágenes puede ser difícil.

Por eso, si la persona no desea dibujar se le puede pedir que reconozca y nombre los colores, que asocie objetos a esos colores o que los clasifique por tamaño o escala de valores (que agrupe los colores del mismo valor cromático o los opuestos azul-amarillo, rojo-verde, naranja-morado)
En la variante grupal se puede articular una dinámica por grupos e invitar por ejemplo a ver qué grupo menciona más objetos con ese color.

También se les puede pedir que dibujen diferentes figuras geométricas de diferentes colores y ver si puede seguir la instrucción.

BENEFICIOS

- Estimula y ejercita la motricidad fina a través del agarre del lápiz y el mantenimiento de la presión.
- Refuerza la coordinación ojo-mano.
- Permite la expresión artística a través de la espontaneidad y la intuición.
- Libertad de la expresión escrita y artística.
- Crea un momento de disfrute.
- Refuerza el compromiso y reconocimiento cuando existe el logro.
- Invita a la evocación de los recuerdos plasmar algún escrito o forma.
- Exploración de emociones.
- Refuerza la Identidad.
- Repotencia la memoria y la evocación de recuerdos.
- Apoya en la mejoría de la orientación tiempo – espacial.

FRECUENCIA

Se puede comenzar incluyendo la actividad en la rutina semanal, luego hacerla parte de la rutina diaria.

Todas las producciones son válidas y la persona mayor puede conservarlas como una serie y participar del reconocimiento de los dibujos propios y de otros en la opción de galería presentada anteriormente o haciéndolo de manera persona con los dibujos que vaya realizando a lo largo de la semana.

RECURSO

- Juego de memoria
- Hojas blancas.

Si se desea jugar el juego con un nivel menor de dificultad se pueden usar menos piezas (4 en lugar de 10) y se puede trabajar con figuras sólidas (figuras geométricas, una misma figura con diferentes colores, números)

Otra opción es pedirle a la persona que use las piezas como cartas individuales y haga grupos: Por color, por forma, por función, por similitud, por contraste. En el juego anexo se pueden usar los mandalas para agruparlos por color, por modelo, por número de elementos.

CONSIGNA DE EXPLORACION

También se le puede pedir a la persona que realice una composición artística con las piezas y que las coloque en una hoja a manera de cuadro o de composición de colores.

Si se trabaja con piezas fabricadas por los residentes o por el personal, se puede pedir a las personas mayores que cuenten una historia corta usando las piezas si estas tienen objetos o palabras.

Se pueden usar las piezas como cartas para estimular el lenguaje y pedir que nombre diversos elementos de la carta: los colores, las formas, su uso, contar sus partes.

BENEFICIOS

- Refuerza la motricidad fina.
- Refuerza las habilidades de coordinación ojo-mano.
- Refuerza la memoria asociada al lenguaje y a los significados.
- Estimula el recuerdo de experiencias pasadas.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Apoya con el uso del razonamiento abstracto
- Estimula la capacidad social.
- Apoya en la Comunicación.
- Estimula y ejercita la motricidad fina: agarre, pinza.
- Crea un momento de disfrute.

FRECUENCIA

Jugarlo 2 veces a la semana. 1 hora.

RECURSO PRINCIPAL

- Hojas blancas
- Creyones de cera o Creyones de colores gruesos.

**CONSIGNA DE EXPLORACION Y
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Estimulación visual de formas y colores. Se le puede pedir a los compañeros de habitación que realicen dibujos o patrones de colores contrastantes para la persona con mayor deterioro y posteriormente presentarle estos dibujos brevemente intentando que fije la mirada.

Se puede incluir la estimulación auditiva al arrugar o rasgar hojas y frotar o chocar los colores cerca de ella.

Aprovechamos la estimulación del tacto al sostener su mano y hacer una ligera presión para que pueda captar la textura, forma y dureza de los materiales.

Estimulación del movimiento al sostener el color en su mano y guiar pequeños movimientos dibujando círculos, cuadrados o figuras simples de gran tamaño. Se pueden ayudar entre compañeros para asignarle a cada persona mayor con deterioro severo un tutor también mayor que le guíe en la estimulación.

Se pueden cantar canciones o poemas con el tema de los colores, crear rimas y nombrar los colores asociándolos a nombres de personas conocidas.

BENEFICIOS

- Estimula y ejercita la motricidad y el tacto a través del contacto físico con el facilitador.
- Refuerza el reconocimiento de las partes del cuerpo.
- Permite la estimulación visual a través del uso del color.
- Momento de disfrute.
- Exploración de emociones.
- Refuerza la identidad al reconocer objetos que son ajenos a sí mismo y su cuerpo.
- Apoya en la mejoría de la orientación tiempo - espacial al ofrecer un estímulo que motiva al contacto con otros.

FRECUENCIA

Entre 10 y 15 minutos diarios observando la respuesta de la persona mayor es un buen comienzo.

RECURSO

- Juego de memoria

Este nivel de deterioro dificulta el uso del juego empleando la memoria pero se puede usar para estimular capacidades sensoriales.

Se pueden hacer piezas con texturas que se le presenten a la persona mayor para estimular el tacto. Texturas rugosas, ásperas o suaves producen reacciones afectivas diferentes.

CONSIGNA DE EXPLORACION

Se pueden usar las piezas para que la persona las sostenga en la mano y toque sus lados y sus filos como una forma de reconocimiento táctil de formas.

Si las otras personas mayores trabajan usando las piezas para crear composiciones artísticas, estas pueden pegarse suavemente en una hoja con cinta adhesiva para no dañar la pieza y se le puede presentar este patrón visual a la persona mayor por espacio de 1 minuto, contándole cómo lo hizo, qué le inspiró y qué significado le da.

BENEFICIOS

- Refuerza la motricidad fina.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Estimula la capacidad sensorial.
- Apoya en la Comunicación.
- Crea un momento de disfrute.
- Refuerza el interés en el vínculo con el cuidador y con los compañeros.

FRECUENCIA

Inicialmente 3 minutos al día son suficientes.

«© Convite, A.C., [2022]. Reservados todos los derechos».

Este documento es parte del proyecto "Age Hum", desarrollado por Convite, A.C., y sus organizaciones aliadas con el apoyo financiero del Fondo Humanitario de Venezuela (VHF). Su contenido es responsabilidad exclusiva de Convite, A.C., y no necesariamente refleja los puntos de vista del Fondo.

FICHA TÉCNICA

Proyecto	Convite: AgeHum Project
Componente/ Actividad	Salud / Apoyo Psicosocial
Directora del proyecto	Francelia Ruíz
Coordinador de Contenido	Luis Francisco Cabezas
Coordinador de Humanitario	Javier Manrique
Título del Documento	Manual de Estimulación Cognitiva
Fecha de publicación	Marzo 2022
Investigación y desarrollo	Psicól. Milagros Fagundez, María Alejandra Briceño
Edición	Francelia Ruíz, Milagros Fagundez
Diagramación y diseño	Camilo Escobar, Catherine Guevara, Génesis Capote

CREAR ES VIVIR

