



**PUCE TEC
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

Tema:

**MANUAL DE PSICOMOTRICIDAD DIRIGIDO A CUIDADORES DEL ADULTO
MAYOR**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Técnica
Superior en Enfermería**

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autora:

Yuly Fernanda Muñoz Portilla

Directora:

Mg. Carolina Turriaga Eguiguren

Ambato – Ecuador

Agosto 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **YULY FERNANDA MUÑOZ PORTILLA**, con cédula de ciudadanía **1755983812**, autora del trabajo de graduación titulado: "MANUAL DE PSICOMOTRICIDAD DIRIGIDO A CUIDADORES DEL ADULTO MAYOR", previo a la obtención del título de **TÉCNICA SUPERIOR EN ENFERMERÍA** en **PUCE TEC**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, agosto 2024



Yuly Fernanda Muñoz Portilla

CC. 1755983812

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

MANUAL DE PSICOMOTRICIDAD DIRIGIDO A CUIDADORES DEL ADULTO MAYOR

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autora:

Yuly Fernanda Muñoz Portilla

Carolina Turriaga Eguiguren, Lic. Mg.

CC. 1704178464

CALIFICADOR

f. 

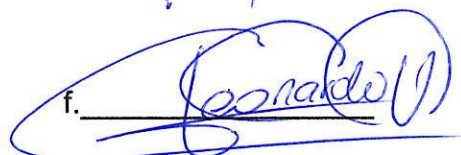
Paola Catalina López López, Bioquím, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Jorge Leonardo Vélez Brito, Ing. Mg.

CALIFICADOR

f. 

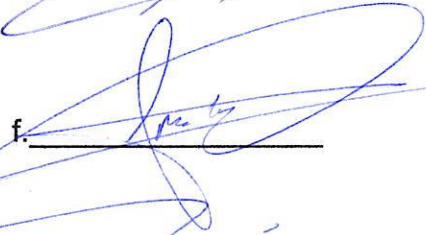
Diego Sebastián Viera Pérez, Ing. Mg.

COORDINADOR GENERAL PUCE TEC (S)

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

Ambato – Ecuador

Agosto 2024

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a todos los adultos mayores que buscan mejorar su calidad de vida a través del movimiento y la actividad física y a familiares del adulto mayor, profesionales de salud y a cualquier persona que tiene la vocación de cuidar y velar por el bienestar de los adultos mayores.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por concederme el don de la sabiduría y la inteligencia.

Agradezco a todas las personas que me brindaron su apoyo incondicional a lo largo de esta carrera, en especial agradezco a mis padres y a mis superiores y a los docentes de PUCE TEC de la carrera de enfermería.

RESUMEN

El presente proyecto de investigación se centra en la importancia de la psicomotricidad en la tercera edad, destacando su relevancia para el bienestar físico y mental de los adultos mayores y su autonomía en la vida diaria. Se destaca que el envejecimiento conlleva cambios que afectan la capacidad funcional y la movilidad, lo que aumenta la vulnerabilidad de esta población. La inactividad y el sedentarismo son factores que agravan el deterioro psicomotor, limitando la participación social y aumentando el riesgo de caídas.

El rol del cuidador es fundamental, debe brindar atención integral y mantener una actitud positiva hacia el adulto mayor.

Con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, se propone elaborar un manual de psicomotricidad dirigido a cuidadores del adulto mayor, el cual incluye actividades para mejorar la coordinación, marcha, equilibrio, la motricidad gruesa y fina y estimular la parte cognitiva, promoviendo así un envejecimiento saludable y activo.

En esta investigación se utiliza un enfoque cualitativo y descriptivo para recolectar información contextual y utiliza fuentes secundarias, sin recurrir a análisis estadísticos, junto con una lista de chequeo como instrumento de investigación. El manual está diseñado como una herramienta educativa práctica para cuidadores, familiares y profesionales de la salud, proporcionando pautas claras y basadas en evidencia científica que facilitan el apoyo a los adultos mayores y mejoren su calidad de vida.

Palabras clave: psicomotricidad, adulto mayor, calidad de vida, cuidadores, funciones cognitivas.

ABSTRACT

The present research project focuses on the importance of psychomotricity in the older adults, highlighting its relevance for the physical and mental well-being of the elderly and their autonomy in daily life. It is emphasized that aging involves changes that affect functional capacity and mobility, increasing the vulnerability of this population. Inactivity and sedentary behavior are factors that exacerbate psychomotor deterioration, limiting social participation and increasing the risk of falls.

The caregiver's role is fundamental, as they must provide comprehensive care and maintain a positive attitude toward the elderly individual.

In order to improve the quality of life for older adults, it is proposed to develop a psychomotricity manual aimed at caregivers of the elderly, which includes activities to enhance coordination, gait, balance, gross and fine motor skills, and stimulate cognitive function, thus promoting healthy and active aging.

This research employs a qualitative and descriptive approach to gather contextual information and utilizes secondary sources, without resorting to statistical analysis, along with a checklist as a research instrument. The manual is designed as a practical educational tool for caregivers, family members, and healthcare professionals, providing clear, evidence-based guidelines that facilitate support for the elderly and enhance their quality of life.

Keywords: *psychomotricity, elderly, quality of life, caregivers, cognitive functions*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	5
1.1. La psicomotricidad	5
1.2. El envejecimiento	9
1.3. El papel que desempeña el cuidador del adulto mayor	13
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	17
2.1. Enfoque de investigación	17
2.2. Nivel de investigación	17
2.3. Tipo de investigación	17
2.4. Fuentes de investigación	18
CAPÍTULO III. PROPUESTA	29
3.1. Análisis situacional	29
3.2. Diseño del proyecto.....	29
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFÍA	35
ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividades de motricidad gruesa.....	19
Tabla 2. Actividades de motricidad fina.....	21
Tabla 3. Ejercicios para mejorar la marcha	22
Tabla 4. Ejercicios para mejorar el equilibrio.....	24
Tabla 5. Ejercicios para mejorar la coordinación.....	25
Tabla 6. Técnicas de estimulación cognitiva y atención.....	26

INTRODUCCIÓN

La promoción de la psicomotricidad en las personas de la tercera edad contribuye al bienestar tanto físico como mental, lo que les permite ser autónomos en la realización de sus quehaceres diarios. La psicomotricidad busca promover el bienestar integral de los adultos mayores a través del movimiento y la actividad física. Esta práctica se enfoca en mejorar la coordinación, la movilidad, la marcha, la memoria, y la relación con el entorno.

El envejecimiento es un proceso que todo individuo atraviesa y que está sometido a una serie de cambios o modificaciones de carácter fisiológico, morfológico, psicológico y social que comienza con el nacimiento y avanza de manera paulatina con el paso del tiempo. En esta etapa de vida, estos cambios producen una limitación del organismo haciendo que la persona se vuelva más vulnerable.

En Latinoamérica, se está experimentando un proceso de envejecimiento acelerado de la población. En el caso específico de Ecuador, esta transición demográfica se caracteriza por un acrecentamiento en la edad de la población, un incremento en la incidencia de enfermedades no transmisibles en los adultos mayores y, por lo tanto, una mayor cantidad de personas que podrían necesitar cuidados especiales debido a su dependencia funcional. Esto genera una creciente demanda de cuidadores en la población.

Todos los adultos mayores conforme van avanzando en edad, experimentan cambios notorios tanto en la parte física como cognitiva, psicológica y en el desempeño de sus actividades. Se puede decir que, en la vejez se producen alteraciones a nivel molecular y celular que conducen a una reducción progresiva de la capacidad del cuerpo para mantener su funcionamiento óptimo. Estas modificaciones biológicas provocan la disminución en la parte motriz, principalmente debido a un enlentecimiento en el funcionamiento motor. La disminución de la elasticidad afecta la realización de actividades psicomotrices, tanto en cantidad como en calidad.

Se puede ver también que el deterioro de la variedad de movimientos, la lentitud en los reflejos y la disminución del tono muscular en reposo, entre otros factores,

causan falta de coordinación y torpeza, lo que es normal en el envejecimiento. La inactividad afecta en el proceso de envejecimiento, por lo tanto, si no se realiza actividades motrices y físicas, el envejecimiento progresivo dificultará la realización de actividades diarias de manera rápida.

Otras de las causas que afecta la parte psicomotriz en los adultos mayores, es el sedentarismo, problemas de salud, influencias ambientales y conforme se acelera el proceso de envejecimiento el cuerpo tiende a mantenerse en reposo y no desgasta energía que consumen a diario en sus alimentos.

Se puede decir que, debido al envejecimiento progresivo el deterioro de estímulos para el desarrollo psicomotor contribuye a la disminución de destrezas físicas generando en la persona dependencia en las tareas diarias y obstaculizando la participación en actividades sociales y de ocio, teniendo un impacto negativo en el bienestar de las personas.

En este proceso de ancianidad, el cuidador del adulto mayor juega un papel muy importante por ser la persona que más tiempo pasa con él, brindando bienestar y una buena calidad de vida de la persona a su cargo. Por lo cual debe tener presente que, al ser una persona vulnerable, toda la atención que le brinde debe realizarla desde una visión integral, por lo cual; es importante mantener una actitud positiva, paciente para que su trabajo venga realizado de la mejor manera.

El funcionamiento psicomotor reducido puede afectar la marcha, el equilibrio la motricidad gruesa y fina lo que a su vez puede tener un impacto en actividades como abotonarse una camisa, bajar las escaleras, etc. y, lo que, es más, puede haber un mayor riesgo de caídas provocando una lesión grave o incluso puede causar la muerte.

Esta situación generada, evidencia la carencia de estudios o elaboración de nuevos manuales de psicomotricidad, por lo cual se requiere atención urgente: ¿cuál es la necesidad de elaborar un manual de psicomotricidad dirigido a cuidadores del adulto mayor?

El problema central que se aborda en esta investigación es la necesidad de establecer una herramienta que puedan ayudar a los adultos mayores que en la

actualidad viven una carencia de estímulos psicomotrices, esto hace que cause problemas o dificultades en el desenvolvimiento dentro de un entorno ya sea familiar o social, acarreado como consecuencia el sedentarismo debido a la falta de actividades psicomotrices las mismas que les ayudan a estar en continua actividad. A sí mismo experimentan la vejez como una pérdida inevitable y ven la disminución de sus capacidades como un desgaste, sin considerar los beneficios que podrían obtener al momento de realizar ejercicios físicos de forma regular para mejorar su calidad de vida.

El objetivo principal de este proyecto es elaborar un manual de psicomotricidad dirigido a cuidadores del adulto mayor. Para lograr esta propuesta se plantean los siguientes objetivos específicos:

1. Establecer actividades prácticas que estimulen la movilidad, coordinación y la marcha en el adulto mayor con el fin de evitar eventos involuntarios como por ejemplo las caídas.
2. Desarrollar actividades de motricidad gruesa para ayudar a mantener la flexibilidad, el equilibrio y promover la autonomía en las actividades diarias.
3. Desarrollar actividades mentales y de concentración para estimular la parte cognitiva con el fin de evitar la pérdida de la memoria en el adulto mayor.

La metodología que se emplea para este proyecto se centra en un enfoque cualitativo, el cual no está sometido a análisis estadísticos, es descriptivo porque a través de este tipo de estudio se busca describir las causas que afectan la parte motora así como las actividades que abarca la psicomotricidad, documental, se realiza por medio de la consulta de fuentes documentales existentes, la revisión bibliográfica como técnica de investigación, y como instrumento de investigación se lleva a cabo mediante una lista de chequeo.

Con todo lo antes mencionado es sumamente necesario promover un envejecimiento saludable y digno a nuestros adultos mayores buscando que su vida sea autónoma y no vean esta etapa de su vida como una limitación, o un problema difícil de sobrellevar. Un manual bien elaborado puede aportar a los cuidadores del adulto mayor la información necesaria y confiable para evitar la inactividad física en

este grupo etario, contribuyendo de esta manera a la salud y ayudándoles a mantenerse activos, saludables e independientes.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. La psicomotricidad

Desde el punto de vista etimológico el término psicomotricidad se compone del prefijo "psico", que quiere decir mente y "motricidad" que proviene de motor, es decir, movimiento. Por lo tanto, la psicomotricidad alude a la conexión directa entre los procesos mentales y la acción motora. (Sánchez, 2018)

En su contexto histórico la psicomotricidad se remonta a las primeras investigaciones de médicos y psicólogos del siglo XIX como, Dupré, Wallon, Sherrington, entre otros, quienes observaron que el movimiento era necesario en el desarrollo cognitivo y emocional del individuo.

A inicios del siglo XX el neurólogo Ernest Dupré fue el primero en usar el término "psicomotricidad" en 1920. Dupré realizó un estudio sobre la fragilidad mental y la fragilidad motriz, en su trabajo de investigación señaló que, mientras más se investigan los trastornos motores, más evidente es la relación entre las anomalías psíquicas y anomalías motrices. Esto quiere decir que hay una estrecha conexión entre los problemas mentales y los problemas motores en el individuo. Además, destacó la importancia de estudiar y entender esta relación para poder abordar de manera integral los trastornos psicomotores.

Más tarde, Wallon en 1987, aporta su análisis sobre los estudios y trastornos del desarrollo psicomotor y mental de la persona. Alude que sus estudios contribuyeron en la comprensión del individuo en términos motores, intelectuales y afectivos. (Sánchez, 2018)

En el siglo XX la psicomotricidad se consolidó como una disciplina independiente y en la actualidad es aplicada en diferentes ámbitos como la salud, educación, rehabilitación y terapia ocupacional.

También se integran, aspectos neurofisiológicos y psicológicos, a los cuales se suman elementos sociales y culturales. (Tuzzo & Mila, 2008)

En efecto, la psicomotricidad tiene un rol esencial en el desarrollo equilibrado de la personalidad, brindando varias estrategias para intervenir en todas las etapas de vida y conseguir un equilibrio armónico e integral en el individuo. Así mismo, se encarga de estudiar y trabajar la relación que existe entre el cuerpo y la mente a través del movimiento siendo esta la herramienta fundamental para el desarrollo de la persona en todas sus dimensiones ya sea física (movimiento corporal), cognitiva (atención, creatividad, concentración), emocional, y social. Esto a su vez le permite poder trabajar aspectos tales como la coordinación, la expresión emocional, la autoestima, etc. (Mendieta et al., 2017)

En el campo de la salud, sobre todo cuando hablamos del cuidado al adulto mayor, la psicomotricidad tiene un impacto positivo, la praxis de las actividades psicomotrices buscan reeducar psicológicamente a este grupo etario. Hay que añadir que en la psicomotricidad de la persona mayor intervienen diversos grados de tensión muscular y diferentes grados de esfuerzo que influyen en la calidad de sus movimientos. La pérdida de la eficacia psicomotora en los ancianos se manifiesta en la dificultad de equilibrio, lentitud, orientación, coordinación, marcha, flexibilidad y fuerza, afectando su autonomía. (Manchego, 2018)

La psicomotricidad comprende el desarrollo del movimiento los cuales se llevan a cabo gracias a la motricidad del ser humano.

La motricidad hace referencia a la acción física del cuerpo, siendo el desarrollo cognitivo que se produce a través del movimiento. Es a través de este proceso que la mente va estructurando su percepción del entorno externo. La motricidad abarca todas las acciones motoras realizadas por el cuerpo en su totalidad, como el desplazamiento, la marcha, los movimientos de cada parte del cuerpo y la ejecución de diversas posturas. (Gómez, 2009)

Comúnmente se relaciona la motricidad con el movimiento, aunque estudios han identificado una distinción entre ambos términos. Mientras que el movimiento se refiere al cambio de posición o ubicación del cuerpo, la motricidad implica la expresión humana a través de actos intencionados y conscientes. (Lagos Hernández, 2011)

En la realización de movimientos con una clara intención activa, se destaca el valor del ejercicio físico para la salud, el cual aporta beneficios significativos a nivel físico, psicológico y social. Se destaca su relevancia en la población adulta, especialmente en los adultos mayores, quienes, debido a su natural declive en la capacidad motora, requieren de intervenciones activas de ejercicios para mitigar o contribuir a reducir diversas afecciones y enfermedades. (González, 2014)

La disminución del repertorio motriz como de la firmeza muscular, son causantes de la falta de coordinación y torpeza motriz. La falta de movimiento y la inactividad son factores que empeoran el envejecimiento, por tanto, al no realizar actividades motrices el envejecimiento gradual impedirá realizar las actividades diarias con agilidad. (Salazar. Martha & Calero, 2018)

Como se ha venido mencionando, la psicomotricidad como disciplina integral abarca la parte cognitiva, y sensorio-motrices en la capacidad del ser. Se divide en dos apartados: motricidad gruesa y motricidad fina.

La motricidad gruesa hace referencia a la habilidad para llevar a cabo movimientos amplios por su cuenta, que puede involucrar una parte específica del cuerpo o ser de carácter general, abarcando una gama de acciones voluntarias e involuntarias que están coordinadas y sincronizadas por distintas unidades motoras. Este tipo de motricidad engloba los movimientos relacionados con la locomoción, el desarrollo postural, la coordinación general, visomotora, tono muscular y equilibrio. (Jiménez, 2015)

Ante lo expuesto anteriormente se puede decir que, trabajar la motricidad gruesa contribuye a mantener y mejorar la movilidad, la estabilidad, la agilidad y la fuerza física, esto aplicando a los adultos mayores contribuye en el bienestar general tanto físico como emocional, favoreciendo así un envejecimiento activo y saludable.

La motricidad gruesa se clasifica en dos áreas: dominio corporal dinámico y dominio corporal estático. La primera hace referencia a la capacidad de controlar distintas partes del cuerpo. Dentro de este dominio se puede trabajar varios elementos como la coordinación, marcha, equilibrio, etc. Mientras que el segundo dominio se refiere a la capacidad de sentir al cuerpo en su totalidad y segmentariamente esto incluye

la tonicidad que es el grado de tensión muscular necesaria para realizar cualquier actividad; el autocontrol, la respiración y la relajación. (Jiménez, 2015)

La motricidad fina consiste en una serie de movimientos que requieren de mucha precisión, sobre todo en los músculos de la mano y los dedos. Al momento de realizar actividades o tareas manuales, como por ejemplo pintar, punzar, atarse los cordones, etc. estas necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación. Estas y entre otras capacidades se van disminuyendo con el pasar de los años creando dificultad al momento de realizar tareas cotidianas. (Salazar. Martha & Calero, 2018)

La persona adulta mayor suele presentar características asociadas a un estilo de vida sedentario, acompañado de diversas dolencias físicas. Esto se traduce en una notable disminución de sus habilidades motoras, como la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Sin embargo, hay que señalar que la pérdida de autonomía en los adultos mayores no es exclusivamente por el envejecimiento, en muchos casos se debe a la inactividad, a la falta de actividad física.

El rendimiento físico varía a lo largo de la vida, alcanzando su punto más alto en la juventud y disminuyendo en intensidad a medida que se producen los cambios fisiológicos naturales del envejecimiento. Por ende, es esencial fomentar la práctica de actividades y ejercicios físicos que contribuyan a mejorar la calidad de vida en la población mayor. (Montes de Oca, 2020)

Por medio del desarrollo de parámetros psicomotrices las personas mayores adquieren conciencia de su propio esquema corporal, mejoran su capacidad de atención hacia su entorno, mejoran su percepción del tiempo y el espacio al mismo tiempo fortalecen su capacidad de orientación y equilibrio. Entre otros beneficios que envuelven las actividades psicomotrices en el adulto mayor tenemos:

A nivel físico

- Permite la adquisición de seguridad en los movimientos, amplía la movilidad en las articulaciones.
- Mejora el equilibrio, la postura, coordinación y marcha
- Mejora la motricidad, mayor agilidad
- Ayuda a mantener la fuerza muscular, etc.

A nivel emocional

- Permite ganar autonomía lo que favorece a una mejor adaptación social,
- Adquirir mayor seguridad sobre sí mismo
- Mejora la autoestima
- Produce relajación y bienestar
- Mejoran su habilidad de comunicación de forma activa y sensible

A nivel cognitivo

- Mejora la concentración, la memoria, la creatividad, la atención etc.
- Desarrolla resolución de problemas
- Ayuda a mantener el cerebro activo

1.2. El envejecimiento

“El término envejecimiento tiene su raíz en el término *aetas* (edad o vida) es decir la condición de llegar a viejo” (Díez et al., 2003)

El ser humano atraviesa todas sus fases de crecimiento y desarrollo: la niñez, la adolescencia, la edad adulta y la vejez o ancianidad, durante los primeros 20 años de vida, periodo en el que se alcanza el máximo potencial físico, energía, capacidad corporal y desarrollo cognitivo. No obstante, este proceso de desarrollo comienza a disminuir gradualmente a partir de los 30 o 40 años, a un ritmo y velocidad que varía según su biología, estilo de vida, factores externos, herencia genética y el entorno en el que habitan. Normalmente se considera que una persona es anciana a partir de los 65 años. (Díez et al., 2003)

Se trata de un proceso en el que, la ancianidad se manifiesta como el reflejo de la experiencia física, intelectual y del desarrollo integral que el adulto acumula a lo largo de su vida, hasta el momento de su muerte.

Este proceso es una fase progresiva e irreversible que afecta al ser humano, resultando en el deterioro natural de diversas funciones orgánicas. (Díez et al., 2003)

Desde una perspectiva socio-demográfica, el envejecimiento se define como la situación en la cual el 5% o más de la población total de un país tiene 60 años o

más. Esto significa que al menos 5 de cada 100 personas en ese país pertenecen a este grupo etario. Esta definición fue formulada por la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) de las Naciones Unidas con el propósito de caracterizar el envejecimiento en diferentes países, sirviendo no solo como un estándar a nivel global, sino también como una guía para el diseño de políticas públicas. (López, 2016)

En el caso específico de Ecuador, esta transición demográfica se caracteriza por un aumento en la edad de la población, un incremento en la incidencia de enfermedades no transmisibles en los adultos mayores y, por lo tanto, una mayor cantidad de personas que podrían necesitar cuidados especiales debido a su dependencia funcional. Esto genera una creciente demanda de cuidadores en la población. (Forttes, 2020)

Como parte del proceso de envejecimiento se puede notar una serie de cambios morfofisiológicos. Conforme la persona va envejeciendo se van presentando múltiples modificaciones fruto del proceso natural del envejecimiento que conlleva cambios en las estructuras externas e internas. El resultado final es la pérdida de actividad funcional.

Los cambios morfofisiológicos que sufre la persona en la etapa del envejecimiento son: cambios en la configuración general (arrugas, canas, postura encorvada); pérdidas sensoriales (reducción de agudeza auditiva y visual), aumento de susceptibilidad a las enfermedades y la agudeza gustativa olfatoria disminuyen. (Díez et al., 2003)

Con respecto a la disminución de la memoria, el envejecimiento causa la disminución en el número de las neuronas, esto comienza a reducir paulatinamente hasta perder de un 25 a un 45%, así también el flujo sanguíneo y el consumo de oxígeno y glucosa en el cerebro, todo esto lleva al deterioro de la memoria. En los ancianos una de las características con respecto a la memoria es la dificultad para recordar datos concretos o experiencias propias conocido como olvido senil benigno. Sin embargo, los ancianos pueden recordar con mayor facilidad hechos con carga emocional. Dentro de este proceso la limitación del aprendizaje, el proceso de la información y la dificultad de asociación se ve enlentecido como por

ejemplo recordar nombres o asociar un nombre a una cara. Todo este deterioro asociado al envejecimiento es gradual y progresivo a diferencia de la demencia, que es un proceso patológico. (Díez et al., 2003)

El sistema circulatorio también evoluciona con el paso de la edad, la recuperación cardíaca también se vuelve más lenta, todo ello puede conducir a una sensación de fatiga y de imposibilidad de realizar ciertos esfuerzos. La presión sanguínea sufre un esfuerzo paulatino, sobre todo a partir de los 65 años en los hombres y de la menopausia en las mujeres.

En el adulto mayor el sistema digestivo sufre un enlentecimiento funcional general, son más propenso a experimentar problemas digestivos como disminución de la motilidad intestinal provocando estreñimiento, indigestión, acidez estomacal.

En el sistema genitourinario, tanto en hombres como en mujeres se observa una disminución progresiva de la capacidad máxima de la vejiga, acompañada de un retraso en la percepción de la necesidad de orinar. En los hombres, este proceso se manifiesta como una reducción del tamaño del pene y de los testículos.

Por otro lado, las mujeres experimentan una disminución en la secreción y elasticidad vaginal, así como atrofia del útero. (Díez et al., 2003)

Con respecto a la tegumentación, se observa una reducción en el grosor de la piel y del tejido subcutáneo. La piel se torna más frágil, seca y vulnerable a agresiones externas como la radiación solar, cambios de temperatura, traumatismos e infecciones. Además, se produce una disminución de la elasticidad, lo que da lugar a la aparición de arrugas y áreas de hiperpigmentación en las regiones expuestas a la luz solar.

El envejecimiento viene a afectar también al sistema musculoesquelético, haciendo que se origine degeneraciones de los cartílagos articulares y la atrofia muscular, lo que conlleva a disminuir la fuerza física, la flexibilidad y la estatura. La densidad mineral ósea disminuye, trayendo como consecuencia el riesgo de fracturas. Además, se produce un enlentecimiento motor generalizado con disminución de la amplitud de los movimientos. (Díez et al., 2003)

El sistema musculoesquelético, al ser uno de los órganos más grandes del cuerpo humano y representar el 40% del peso total, desempeña un papel crucial en todas las actividades diarias. La capacidad de los adultos mayores para conservar su funcionalidad está estrechamente relacionada con su función muscular, que incluye tanto la fuerza como la potencia. (Cisternas et al., 2020)

Por otra parte, conforme el individuo va envejeciendo el cerebro va experimentado una serie de cambios tanto en su estructura física(morfológica) como en el funcionamiento químico, metabólico y circulatorio. Dichos cambios son parte del proceso natural del envejecimiento. El deterioro cognitivo es un proceso que ocurre en todo individuo, en el envejecimiento se ven alteradas distintas funciones, entre ellas está la memoria, la atención, el lenguaje, el aprendizaje, la percepción motora, la capacidad espaciovizual, etc. Todas estas alteraciones repercuten en las tareas de la vida cotidiana de los adultos mayores. (Rodríguez et al., 2023)

A medida que las personas envejecen, especialmente a partir de los 60 años, se puede identificar diversos cambios en el sistema nervioso central. Entre estos, se destaca la pérdida gradual de neuronas, sobre todo en la sustancia blanca. Además, se produce una atrofia cerebral, debido a un aumento del tamaño de los ventrículos, acompañado de una disminución progresiva del volumen cerebral. A nivel del hipocampo y la región temporoparietal hay una disminución en la conectividad que condiciona el procesamiento de nueva información. La acetilcolina es un neurotransmisor que participa junto con el sistema límbico para el procesamiento de aprendizaje este en la vejes se va disminuyendo y se vuelve más lento en el adulto mayor. (Instituto mexicano del seguro social, 2012)

Las personas mayores que muestran algún deterioro cognitivo o reciben pocos estímulos del entorno padecen más rápidamente un declive de las facultades cognitivas perjudicando a su calidad de vida. (Jara, 2007)

Es importante por tanto realizar actividades de estimulación cognitiva en el adulto mayor para mantener el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios o actividades tales como: ejercicios de orientación, atención, memoria-fluidez verbal, memoria episódica, etc. (García, 2024)

1.3. El papel que desempeña el cuidador del adulto mayor

La Organización Mundial de Salud (OMS) en 1999, estableció la definición de cuidador como aquella persona cercana a un paciente que de forma voluntaria se convierte en responsable de su cuidado en un sentido amplio. Esta persona está dispuesta a tomar decisiones en nombre del paciente y a satisfacer sus necesidades básicas de manera directa o indirecta. (García, 2021)

En este mismo sentido autores como Domínguez y Guerra nos dicen que el cuidador es la persona que asiste, que brinda cuidados, que vela por el bienestar físico, emocional o material de la persona a su cuidado. Dentro de esta misma línea, mencionan que, el aumento de personas mayores en la población hace que las tasas de dependencia vayan en aumento, siendo necesaria la presencia de un cuidador que asista cuando su autonomía personal está disminuida. (Zambrano & Guerra. María, 2012)

Una parte de la población etaria necesita recibir atención integral y cuidados adaptados a sus necesidades específicas y al entorno en el que se encuentran. La persona que cuida al adulto mayor ya sea en su domicilio o en un ancianato debe mostrar una dedicación especial y tener sobre todo ciertas cualidades como la compasión, la humanidad, el respeto y la solidaridad, etc.

Es cierto que un adulto mayor presenta varias necesidades y problemas que afectan directamente su bienestar a corto, mediano y largo plazo, muchas de las cuales requieren de la ayuda de otra persona. Los cuidadores del adulto mayor tienen la responsabilidad de proporcionar cuidados necesarios que garanticen la salud y el bienestar. (Bustamante et al., 2023)

El cuidado del adulto mayor, especialmente cuando requieren asistencia para actividades básicas de la vida diaria, es una tarea que demanda una gran sensibilidad y respeto por la dignidad de la persona que se está cuidando. Es fundamental garantizar la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles mantener su independencia en lo posible.

Sin embargo, es importante reflexionar sobre el hecho de que el cuidado de las personas mayores no solo es una responsabilidad, sino también una oportunidad

de crecimiento personal para quienes lo ejercen. Es una oportunidad para desarrollar empatía, compasión y solidaridad, así como para aprender a valorar la importancia de cuidar y respetar a los demás. En este sentido, es esencial que quienes se encargan del cuidado de las personas mayores lo hagan con una mirada centrada en el respeto, la dignidad y la autonomía de los adultos mayores.

Como se ha mencionado anteriormente el cuidador tiene un rol importante ya es la primera persona que mantiene contacto con el adulto mayor. Por tanto, para actuar eficazmente debe ser:

- Una persona paciente, comprensiva y empática, con capacidad de comunicación efectiva, tomando en cuenta sus necesidades para poder ayudar al adulto mayor a mantener su movilidad y autonomía,
- Debe ayudarlo a realizar actividades físicas, cognitivas, que sirvan de estimulación tanto la mente como el cuerpo, estas actividades deberán adaptarse a las capacidades y limitaciones del adulto mayor, promoviendo su bienestar físico y emocional.
- Es importante, además, que el cuidador fomente la autonomía del adulto mayor, permitiéndole realizar actividades por sí mismo en la medida de lo posible.
- Debe estar atento a cualquier cambio en la salud física y mental del adulto mayor, y comunicarlo a los profesionales de la salud si es necesario,
- Debe ayudarlo a realizar actividades lúdicas que favorezcan en su condición física, cognitiva, emocional, etc.

En otras palabras, el cuidador del adulto mayor debe ser una persona comprometida, responsable para poder dar atención de calidad y promover el bienestar integral del adulto mayor.

La labor de un cuidador consiste en garantizar el bienestar de la persona a su cuidado, por ello, al atender las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores, se contribuye a mejorar su calidad de vida, permitiéndole disfrutar de una existencia digna, mientras el cuidador también satisface sus propios requerimientos como ser humano.

la calidad de vida se define como un estado de bienestar que engloba aspecto físico, sociales, emocionales, espirituales, intelectuales y ocupacionales que permite al ser humano satisfacer sus necesidades individuales y colectivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la calidad de vida como la visión que tiene el individuo de su posición en la vida dentro del contexto de la cultura, los valores, metas, expectativas, la salud, el estado psicológico, las relaciones sociales y el medio ambiente. (Beltrán et al., 2023)

La calidad de vida se ha vuelto un tema de interés y de contemporaneidad, y trascendencia para el hombre actual y futuro. En este sentido en Ecuador se han abordado múltiples perspectivas, lo que ha llevado a grandes avances en la comprensión de este proceso que experimentan todos los seres humanos. Se considera además los factores intrínsecos, sociales, educativos, condiciones materiales de vida y salud que influyen en el bienestar de la población vulnerable. (Beltrán et al., 2023)

Otro punto a tener en cuenta es que, cuando se habla de envejecimiento o edad avanzada no es sinónimo de enfermedad, varias personas ancianas en el mundo son capaces de llevar una vida activa e independiente, haciendo que su calidad de vida sea buena, sin embargo otra parte de esta población ya sea por situaciones de incapacidad física o intelectual, condiciones sociales, ambientales, u otras razones se vuelven dependientes llevándolos a sentir la necesidad de la ayuda de otra persona, por ende su calidad de vida se ve disminuida.

En el contexto médico la calidad de vida se refiere a la manera plena y satisfactoria de vivir de una persona. En el caso de la vejez, la calidad de vida conlleva el apoyo familiar y social necesario para que las personas mayores sigan viviendo en su entorno comunitario desarrollando sus capacidades y potencialidades hasta el último momento de su vida.

Para hacer posible todo esto, es fundamental el apoyo material y afectivo de los familiares o cuidadores que participan en la acción de cuidar a la persona mayor.

La cooperación del entorno familiar en el cuidado de las personas mayores es crucial para garantizar su bienestar y calidad de vida en esta etapa de la vida. (Rubio et al., 2015)

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque de investigación

La presente investigación se fundamenta en un enfoque cualitativo, el cual se centra en la recolección de información contextualizada, sin someterse a un análisis estadístico. En este sentido no se emplean mediciones numéricas, ni se busca obtener muestras representativas. Con este enfoque se busca identificar las características principales de la psicomotricidad, una disciplina que juega un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de habilidades físicas y cognitivas. A través de esta investigación cualitativa, se pretende no solo identificar, sino también comprender como la psicomotricidad incide en aspectos tales como la coordinación, la movilidad, la marcha, la memoria, y la relación con el entorno en el adulto mayor.

2.2. Nivel de investigación

A través del nivel descriptivo se intenta describir las causas u orígenes que afectan la parte motora, cognitiva en los adultos mayores, y conocer por que ocurren, además, a través de este tipo de estudio se describe la motricidad gruesa y fina como división de la psicomotricidad y a su vez las actividades psicomotrices que ayudan a mejorar la parte motora, cognitiva en los adultos mayores.

2.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se emplea para este proyecto es documental, se efectúa por medio de la investigación de documentos. Este tipo de investigación depende principalmente de la información que se recolecta, para ello se hace uso de fuentes documentales existentes de autores que hablen sobre la psicomotricidad, pero especialmente la que se aplica a los adultos mayores, la investigación se basa en fuentes como: libros, artículos, revistas, manuales, documentos electrónicos, tesis, entre otros, los mismos que sirven de evidencia y base para sustentar la investigación.

2.4. Fuentes de investigación

Esta investigación se lleva a cabo mediante fuentes secundarias, las mismas que no provienen de información directa o datos en cuestión, sino que se basan en la interpretación, análisis de hechos por parte de otros investigadores y que son utilizados como complemento para esta investigación.

Técnicas de investigación

Para que esta investigación sea precisa se utiliza la revisión bibliográfica como técnica de investigación, permite sustentar de forma teórica y científica mediante textos, artículos, revistas, manuales ya existentes y que proceden de distintas fuentes, de tal manera que la información extraída tenga fundamentos válidos y así la investigación sea de calidad.

Instrumento de investigación

En la presente investigación se emplea como instrumento de recolección de datos una lista de chequeo, diseñada específicamente para abordar el tema de la psicomotricidad y su relevancia en la población adulta mayor. Esta la lista de chequeo como instrumento guía permite asegurar que se estén considerando todos los elementos pertinentes en el análisis, así como también el control sobre la información recopilada.

Procesamiento y análisis de la información sobre el diagnóstico realizado

Tabla 1.

Actividades de motricidad gruesa

OBJETIVO: Señalar las actividades de la motricidad gruesa y su beneficio en la salud de la persona a través de la actividad física.				
Titulo	Año	Revista/Articulo	Autores	Hallazgos
Manual de Psicomotricidad fina y gruesa “ver, tocar y aprender”	2018	Repositorio Institucional- Universidad Rafael Landívar	Santizo, Viviana	Este artículo señala que la motricidad gruesa es un factor elemental en la vida del ser humano, es por ello que recomienda que toda persona realice distintas actividades para brindar una mejor flexibilidad, coordinación, equilibrio. Entre las actividades menciona: correr, saltar la cuerda, caminar, subir gradas, patear, lanzar la pelota, bailar, etc.
Repertorio de actividades para motricidad gruesa y fina desde el aprendizaje	2023	Manual	Ministerio de Educación de Bolivia	En este documento de investigación se recopilan varias actividades de fortalecimiento de motricidad gruesa y fina para estudiantes con discapacidad física motora. Estas actividades están desarrolladas de acuerdo a indicadores del neurodesarrollo y es aplicado considerando la zona de desarrollo (lo que el estudiante puede solo y lo que el estudiante puede con la ayuda de otro). Las actividades que se plantean son: juegos, actividades recreativas en familia, actividades rutinarias en casa, etc.
Ejercicios y actividades variadas para favorecer la incorporación del adulto mayor a la práctica masiva de ejercicios físicos.	2019	Revista Caribeña de Ciencias Sociales	Echemendía, Joaquín; López, Yarelis	Esta investigación brinda una propuesta de ejercicios que ayudan a mejorar la motricidad gruesa específicamente al adulto mayor, tales como: Realizar elevación y extender los brazos en diferentes posiciones, flexión y extensión de brazos en diferentes posiciones, elevación de piernas, brazos extendidos lateralmente sosteniendo pelotas en las manos, andar

				sobre una línea, brazos extendidos realizando movimiento de tijeras, caminar en zigzag.
--	--	--	--	---

Fuente: elaboración propia

Análisis

La relevancia que tiene la motricidad gruesa en el desarrollo y vida de las personas, se ha convertido un factor elemental porque influye de manera positiva en la flexibilidad coordinación y equilibrio de cada persona. En el hallazgo se remarca la importancia de la motricidad gruesa en cada etapa del desarrollo humano, no solo en la edad temprana, sino que va hasta la edad adulta e incluso la vejez, en la vida diaria, en cada actividad que el ser humano realiza se pone en ejecución la motricidad gruesa. Posterior a esto, las investigaciones proporcionan una variedad de actividades y ejercicios específicos para su fortalecimiento, estas se adaptan a distintos grupos sean niños o adultos mayores, la praxis de estas actividades se enfoca en mejorar la calidad de vida y proporcionar bienestar físico de los individuos. Las actividades que se mencionan en los hallazgos se recomiendan aplicar en los diferentes grupos etarios.

Considerando que las actividades encontradas son recomendables para ser aplicas, en el desarrollo del manual se incluyen solo las siguientes actividades: Caminar, bailar, subir gradas, juegos: circuito con balón, juego de pelota, actividades creativas: como llevar objetos de un lado a otro, son más adaptables para un adulto mayor

Tabla 2.

Actividades de motricidad fina

OBJETIVO: Enumerar distintas actividades de motricidad fina y los beneficios que se dan en diferentes edades				
Título	Año	Artículo/Revista	Autor/es	Hallazgos
Importancia del desarrollo de la motricidad fina en la etapa preescolar para la iniciación en la escritura.	2021	RELIGACION-Revista de Ciencias Sociales y Humanidades.	Basto, Isabel; Barrón, Juan C. Garro, Luzmila.	En este estudio se enfatiza la importancia de la motricidad fina en el niño preescolar permitiéndole adquirir capacidades y aprendizajes a través de varias actividades y materiales que se utilizan. El progreso de la motricidad fina se logra a través de tareas escolares como: pintar con los dedos, plastilina, collage, juegos de moronce, entre otros.
La motricidad fina en la educación inicial	2023	Revista Multidisciplinar-Ciencia Latina	Shunta, Eugenia; Chasi, Jorge.	En este artículo se hace mención sobre las técnicas didácticas como herramientas que posibilitan el aprendizaje en la formación de los niños. Las herramientas didácticas- técnicas que se mencionan en este artículo son: Moldeado, trozado, escarmenado, ensartado, desgranado, rasgado, amasado, escogido, punzado, collage.
Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino.	2018	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas	Salazar, Martha M.	En este estudio se indica algunas actividades físicas que comprometen la motricidad fina en adultos mayores, misma que fueron aplicadas a un grupo de personas mayores dando como resultado mayor perfeccionamiento motriz fino, independencia, agilidad. Las actividades motrices finas propuestas en el texto abarcan desde tareas cotidianas como amarrarse los cordones, desenvolver un dulce, usar cubiertos, hasta acciones más específicas como marcar las teclas del celular, pegar un sticker con precisión, embolillado de papel y escribir su nombre. Estas actividades se presentan como formas efectivas de promover la motricidad fina en diferentes etapas de la vida.

Fuente: elaboración propia

Análisis

De acuerdo a los hallazgos encontrados se dice que la motricidad fina tiene una relevancia significativa en el desarrollo de la educación ya sea que este aplicada a niños como a los adultos mayores. Es por ello que, las actividades y técnicas didácticas que se mencionan en los hallazgos son parte fundamental que abarca la motricidad fina y gracias a su aplicación es posible desarrollar esta habilidad motora siendo de gran beneficio para distintas etapas de la vida.

En vista de que estas actividades y técnicas favorecen al mejoramiento y bienestar de las personas de distintas edades, serán tomadas en cuenta en el desarrollo del manual las siguientes actividades de motricidad fina: amasamiento con plastilina, embolillado de papel, separar botones, punzado, pintar con los dedos, atarse los cordones.

Tabla 3.
Ejercicios para mejorar la marcha

OBJETIVO: Indicar las actividades y los beneficios que se logran por medio de actividades físicas que comprometen la marcha y favorecen en la prevención de caídas en la población adulta mayor.				
<i>Título</i>	<i>Año</i>	<i>Artículo/Revista</i>	<i>Autores</i>	<i>Hallazgos</i>
Cartilla virtual de estimulación cognitiva y psicomotriz para adultos mayores de la Fundación Hogar de la Mano de Cristo	2021	South Florida Journal of Health Vol. 2 No. 4	Ballesteros, Camila; Galindo, Dana; Romero, Paula	En este apartado se encontró una actividad que se aplica en adultos mayores y favorece en la marcha dicha actividad estimula el proceso no solo de la marcha sino también mejora la coordinación, control postural. Actividad: Siguiendo la coreografía
Marcha normal	2012	Elsevier	Willems, P; Schepens; Detrembleur, C	En este artículo se hace una síntesis sobre conocimientos actuales en el estudio de la marcha normal. Concluyendo que desplazarse en lugares en sitios limitados, sortear obstáculos, subir una pendiente, caminar sobre un suelo blando, es posible con la marcha.
Mejorar la capacidad de marcha a través de tarea doble en adultos mayores	2013	Provided by Repositorio Académico Digital de la Universidad de Colima	Cruz, Juana; Salazar, Bertha; Celestino, Mirtha; Enríquez, María; Ceballos, Oswaldo. Aguirre, Alexandra.	En este artículo se sostiene que marcha es una actividad que involucra múltiples segmentos del sistema nervioso central, culminando en la función automática de la médula espinal, la cual activa los patrones de marcha. En el envejecimiento el patrón de la marcha (caminar) tiende a volverse más lento y los pasos se acortan, lo que puede resultaren inestabilidad y una notable disminución del movimiento de los brazos. Se destaca la importancia de la actividad física en los ancianos, contribuye al aumento de la fuerza y flexibilidad muscular, mejora el equilibrio, y potencia la capacidad de autocuidado, etc. Las actividades propuestas incluyen: trasportación corporal simple, trasportación corporal simple combinado con manipulación, ejercicios de amplitud y equilibrio, así como actividades que implican

				nombrar los días de la semana hacia delante y hacia tras.
--	--	--	--	---

Fuente: elaboración propia

Análisis

En los resultados de los hallazgos se puede evidenciar que gracias a diversas actividades físicas se puede mejorar la marcha en los adultos mayores. Con el envejecimiento el patrón de la marcha tiende a volverse más lento, corto e inestable, es por ello que se hace hincapié en realizar actividades que estimulen la marcha tales como: las coreografías que hacen que se trabaje en la coordinación y el control postural, asimismo se resalta la importancia de actividades físicas que son muy beneficiosas para estimular la marcha y mejorar la función física en los adultos mayores así como el aumento de la fuerza, la flexibilidad muscular y mejora de la capacidad de autocuidado.

A partir de esta investigación se puede concluir diciendo que la fuerza muscular, la flexibilidad y la marcha mejoran con la actividad física es por ello que, en el desarrollo del manual se incluyen las siguientes actividades: Subir una pendiente(rampa), caminar sobre un suelo blando (fomix, césped, colchoneta), desplazamiento corporal simple que incluye dos ejercicios: caminar hacia tras y caminar hacia adelante lanzando la pelota a la altura de la cabeza y atrapándola.

Tabla 4.

Ejercicios para mejorar el equilibrio

OBJETIVO: Investigar diferentes ejercicios que favorezcan en el mejoramiento del equilibrio de la persona.				
Titulo	Año	Artículo/Revista	Autores	Hallazgos
Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone.	2022	Revista Sinapsis Vol. 1, Nro 21	Andrade, Lilian P.	En este artículo se sugiere actividades como métodos para mejorar el equilibrio en el adulto mayor: Actividades de resistencia, aeróbicos, caminatas, correr, bailar, nadar, bicicleta...
Presbivértigo: ejercicios vestibulares	2006	SciELO	Bernal, Esther Faus, Victor Bernal, Raquel	En este estudio se indica que el uso de los ejercicios en el tratamiento de pacientes con déficit vestibular, son beneficioso dando lugar a una estabilidad postular mejor desequilibrio. A continuación, se indican los ejercicios: Ejercicios de estrategia de tobillo: ejercicio de balanceo talón/punta del pie con fijación visual sobre el espejo. Ejercicios de estrategia de cadera: manteniendo la fijación visual sobre el objeto se realizan ejercicios de flexión/extensión de tronco, con los ojos abiertos/cerrados con los pies descalzos. Caminar en un trayecto con diferentes obstáculos. Caminar por encima de una colchoneta con los ojos abiertos y luego cerrados.
Guía de ejercicios para el desarrollo equilibrio dinámico y motricidad gruesa	2022	Repositorio Institucional de UTC	Caza, Lizbeth; Cueva, Madelaine	El presente estudio indica diferentes estrategia y actividades en el desarrollo del equilibrio dinámico de los niños de nivel inicial, entre las actividades se señala diez actividades, seis juegos, dos rondas y dos bailes, todas están relacionadas con el desarrollo del equilibrio y la motricidad gruesa.

Fuente: elaboración propia

Análisis

Los artículos destacan la importancia de realizar actividades físicas y ejercicios específicos para mejorar el equilibrio en diferentes grupos de poblaciones sea desde la edad temprana hasta adultos mayores. Aunque estas sean diversas,

pueden ser aplicadas también en adultos mayores, sin causar alguna afectación o causar lesiones, no son ejercicios de alta intensidad, está demostrado que dichos ejercicios fueron probados en estos grupos de personas mayores dando como resultado estabilidad postural, y un mejor equilibrio. Es por ello que en el desarrollo del manual se incluyen los siguiente ejercicios y actividades: ejercicio de balanceo talón/punta del pie, caminar sobre una colchoneta con los ojos abiertos/cerrados y caminar en un trayecto con diferentes obstáculos. Son ejercicios sencillos y fáciles de adaptar a los adultos mayores y así poder mejorar en ellos el equilibrio que por la edad han ido perdiendo.

Tabla 5.
Ejercicios para mejorar la coordinación

OBJETIVO: Dar a conocer las diversas actividades o ejercicios que favorecen la coordinación motora en la persona.				
Titulo	Año	Revista/Articulo	Autores	Hallazgos
Intervención psicomotriz en personas mayores	2011	Revista TOG (A Coruña)	Alonso, Raquel; Moros, María T.	En este artículo se indica una variedad actividad de coordinación dinámica apropiadas para el adulto mayor en las cuales se trabaja los miembros superiores e inferiores: Balanceo, movimientos simétricos y asimétricos, movimientos fraccionados, lanzamientos de pelotas a diferentes distancias con las extremidades superiores e inferiores
Sistema de ejercicios de coordinación multilateral en el tenis de campo en niños de 8 a 12 años.	2020	Revista Gnosis Vol. V	Macias, Ramo; Meza, Hipatia	En este artículo de investigación se estructura un sistema de ejercicios de coordinación multilateral enfocados en el deporte para niños de 8 a 12 años. Estos ejercicios permiten mejorar la coordinación con desplazamientos hacia adelante, atrás, laterales, ajustes de pasos, carrera.
100 ejercicios y juegos de coordinación óculo-motriz	2008	Libro - EDITORIAL WANCEULEN, S.L.	Wanceulen, Antonio; Bernal, Javier; Wanceulen, José Fco.	En este documento los autores ofrecen una colección de cien ejercicios de coordinación para niños de 8 a 10 años. Todos estos ejercicios desarrollan temas concretos como: coordinación dinámica general, coordinación óculo-motriz, percepción espacial, percepción temporal, entre otros.

Fuente: elaboración propia

Análisis

Aunque en los textos no se profundiza en la aplicación directa de los ejercicios de coordinación motora en adultos mayores, se puede inferir que, adoptar actividades similares adaptadas a las necesidades y capacidades de este grupo etario puede

ser beneficioso. Los ejercicios que involucran movimientos de los miembros superiores e inferiores, como lanzamiento de pelotas con miembros superiores e inferiores, movimientos simétricos y asimétricos, movimientos fraccionados, etc. contribuyen a mejorar la coordinación, el equilibrio, la destreza y el bienestar físico y cognitivo promoviendo una mayor independencia funcional y calidad de vida de los adultos mayores.

Por las razones antes mencionadas, en el manual se incluye las siguientes actividades: lanzamiento de pelotas con las extremidades superiores e inferiores a diferentes distancias, una coreografía y ejercicios de desplazamiento adelante, atrás, laterales, mismas que se detallan con su respectivo procedimiento para su mayor comprensión y ejecución.

Tabla 6.

Técnicas de estimulación cognitiva y atención

OBJETIVO: Descubrir las ventajas que tiene la estimulación cognitiva y la atención para mantener la mente activa.				
Titulo	Año	Revista/Articulo	Autores	Hallazgos
Ejercicios de estimulación cognitiva leve	2022	Kern Pharma	Jiménez, Nuria. Torrecillas, María Dolores.	En esta investigación se describe algunas técnicas para personas con deterioro cognitivo leve, que pueden ser utilizadas en un medio formal(asociaciones, centros del día, talleres) como en ámbitos informales(el domicilio del paciente) Se mencionan los ejercicios a aplicar: Atención,(sopa de letras, sopa de números) memoria-fluidez verbal(palabras encadenadas), memoria episódica(contar por escrito actividades del día anterior) control atencional- calculo(secuencia de números), Memoria-Reminiscencia y Escritura(escribir sobre algún hecho bonito de la vida), control atencional(deletrear a la inversa) Gnosia visual y Memoria visual(Mostrar una imagen y luego responder a preguntas), memoria visual semántica(indicar palabras que pertenezcan a una categoría) Atención-lectura-memoria(Leer y señalar con colores diferentes letras)

Cartilla virtual de estimulación cognitiva y psicomotriz para adultos mayores de la Fundación Hogar de la Mano de Cristo	2021	South Florida Journal of Health Vol. 2 No. 4	Ballesteros, Camila; Galindo, Dana; Charry, Paula	En esta investigación se encuentra una serie de actividades que favorecen en la mejora de la memoria del adulto mayor: Por lo cual se plantean actividades proyectadas a mejorar las falencias cognitivas. Entre ellas esta: Nombre de la actividad: Crucigramas (proceso de estimulación: lenguaje y memoria) Nombre de la actividad: activa tu mente (proceso de estimulación: razonamiento) Nombre de la actividad: organizar palabras (proceso de estimulación: lenguaje, memoria) Nombre de la actividad: laberintos (proceso de estimulación: funciones ejecutivas) Nombre de la actividad: rompecabezas (proceso de estimulación: funciones ejecutivas)
Manual de estimulación cognitiva para personas adultas mayores	2023	Manual - INAPAM	Rodríguez, Francisco; Salazar, María del Carmen; Carrera, Kevin	En este estudio se menciona que la estimulación cognitiva busca potenciar una mejora en las habilidades cognitivas como: velocidad de procesamiento, procesamiento auditivo, procesamiento visual, memoria de trabajo, memoria a largo plazo, lógica, razonamiento y atención. Las actividades que se presentan tienen por objetivo promover el ejercicio de las capacidades cognitivas en las personas adultas mayores.

Fuente: elaboración propia

Análisis

Los hallazgos proporcionan información detallada sobre la importancia de actividades en pacientes con deterioro cognitivo, como los adultos mayores, enfocándose en técnicas que pueden ser aplicadas tanto en entornos formales como informales, como el domicilio del paciente. Estas técnicas incluyen ejercicios específicos para trabajar la atención, la memoria, la fluidez verbal, el cálculo, la reminiscencia, la escritura, la gnosia visual, la memoria visual, la atención-lectura-memoria, entre otros, que con la edad se van deteriorando.

Las actividades propuestas, como crucigramas, la estimulación del razonamiento, memoramas, la organización de palabras, sopa de letras, laberintos y rompecabezas, juegos recreativos se centran en estimular diferentes procesos

cognitivos como el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, el razonamiento y la atención.

Con el propósito de que este manual pueda servir de ayuda a muchos adultos mayores, para mejorar sus habilidades cognitivas y contribuir al mantenimiento de la salud mental y la calidad de vida, en el desarrollo del mismo se incluyen siete actividades entre estas están: sopa de letras, sopa de números, rompecabezas, laberintos, gnosis visual y memoria visual, memorama y juego con secuencia de ritmo.

CAPÍTULO III. PROPUESTA

3.1. Análisis situacional

La atención de salud de los adultos mayores es un aspecto crucial, dado que este grupo etario se encuentra entre los más vulnerable de la población. Tradicionalmente, los esfuerzos en este ámbito se han centrado principalmente en la atención médica y el tratamiento de enfermedades crónicas, que son indudablemente necesarios. Sin embargo, se ha subestimado la importancia de incorporar la actividad física y el ejercicio en la vida diaria de las personas mayores. Esta desatención puede afectar negativamente su calidad de vida.

Es esencial comprender que la salud física y funcional en la etapa de la vejez no solo influye en el bienestar inmediato, sino que también tiene impacto significativo en la independencia y la autonomía de esta población. La realización de actividades psicomotrices regulares se muestra como un factor clave en la prevención de enfermedades, la mejora de la movilidad y la reducción del riesgo de caídas, así como en la promoción de la salud mental y emocional.

Por lo tanto, este manual se enfoca en la promoción de un envejecimiento saludable a través de actividades y ejercicios físicos, subrayando su papel vital en la mejora del bienestar general de todo adulto mayor. Al fomentar una serie de actividades para los adultos mayores no solo se busca prolongar la vida, sino más ben mejorar la calidad de la misma, asegurando que las personas mayores experimenten una vida activa, satisfactoria y plena.

3.2. Diseño del proyecto

Portada

Como primera página del manual esta la portada en la cual se señala el título del manual, se incluye además algunas imágenes que hacen referencia a diversas actividades contenidas en el mismo, adicional a esto se muestra el logo de la universidad y el nombre del autor.

Introducción

En la parte introductoria se enfatiza la necesidad de promover el bienestar integral de los adultos mayores durante el proceso de envejecimiento, así como también para proporcionar al lector una fácil comprensión del contenido del manual una descripción de la importancia de las actividades contenidas en el manual.

Objetivos del manual

Objetivo general

Proporcionar a los cuidadores del adulto mayor una variedad de actividades y ejercicios para mejorar la psicomotricidad, promoviendo la calidad de vida, la autonomía y el bienestar físico.

Objetivos específicos

- Ofrecer actividades de motricidad gruesa y fina que mejoren la movilidad y destreza manual de los adultos mayores.
- Implementar actividades y ejercicios para optimizar la marcha, la coordinación y el equilibrio, contribuyendo a la prevención de caídas y al mantenimiento de la autonomía.
- Aplicar actividades de estimulación cognitiva que mejoren las funciones mentales de los adultos mayores, favoreciendo su memoria, concentración y proceso de atención.

Contenido del manual

Motricidad gruesa

En la sección de motricidad gruesa para adultos mayores se incluyen ejercicios como: caminar, bailar, subir gradas, juegos: circuito con balón, juego de pelota y actividades recreativas como: llevar objetos de un lado a otro, las cuales son esenciales para mejorar la coordinación y mejorar los músculos más grandes del cuerpo de los adultos mayores, así como también se incluye las instrucciones para cada actividad, e imágenes para su mejor comprensión.

Motricidad fina

En la sección de actividades de motricidad fina para adultos mayores se recomiendan 6 ejercicios como: amasamiento con plastilina, embolillado de papel, separar botones, punzado, pintar con los dedos, atarse los cordones, para cada actividad se incluye imágenes y su respectiva instrucción para que sea de mejor comprensión al momento de realizarlas.

Ejercicios para la marcha en adultos mayores

En el apartado de ejercicios para mejorar la marcha en adultos mayores se incluyen los siguientes: subir una pendiente(rampa), caminar sobre un suelo blando (fomix, césped, colchoneta), desplazamiento corporal simple que incluye dos ejercicios: caminar hacia tras y caminar lanzando la pelota a la altura de la cabeza, en todos estos ejercicios viene incluido instrucciones del ejercicio y algunas imágenes.

Ejercicios de equilibrio para adultos mayores

En la sección de ejercicios para mejorar el equilibrio se incluyen las siguientes actividades: Ejercicio de balanceo talón/punta del pie, caminar sobre una colchoneta con los ojos abiertos/cerrados, caminar en un trayecto con diferentes obstáculos, ejercicios indispensables para prevenir caídas evitar lesiones en los adultos mayores, así mismo en cada ejercicio se incluyen imágenes para su mejor comprensión, así como también se muestran de manera clara las instrucciones del procedimiento para cada actividad.

Ejercicios de coordinación para adultos mayores

En esta sección se incluyen 3 ejercicios que pretenden mejorar la coordinación motora en los adultos mayores estos son: lanzamiento de pelotas con las extremidades superiores e inferiores a diferentes distancias, coreografía y ejercicios de desplazamiento adelante, atrás, laterales. De igual forma en cada ejercicio se señalan las instrucciones para realizarlo y para su mejor comprensión y praxis se incluyen algunas imágenes.

Actividades de estimulación cognitiva para adultos mayores

En la sección de estimulación cognitiva para adultos mayores se incluye las siguientes actividades: sopa de letras, sopa de números, rompecabezas, laberintos, gnosia visual y memoria visual, memoramas, juego con secuencia de ritmos. Para que estos ejercicios sean de mayor comprensión tanto para el cuidador como para el adulto mayor se incluyen las respectivas instrucciones para cada actividad y añadido algunas imágenes para que resulte fácil comprender.

El manual completo se encuentra en los anexos.

CONCLUSIONES

- En conclusión, se puede determinar que la psicomotricidad desempeña un papel fundamental en la vida del ser humano, permite que el individuo se movilice de forma autónoma y efectiva. Por ello, es crucial estimular los diferentes movimientos motrices durante la etapa de la vejez para mantener su independencia y calidad de vida, evitando dificultades en la ejecución de actividades cotidianas.
- Se aspira que el objetivo de este proyecto de investigación que es la elaboración de un manual de psicomotricidad para cuidadores del adulto mayor se convierta en una herramienta valiosa y accesible para los adultos mayores y sus cuidadores, facilitando su participación en prácticas que son esenciales para el mantenimiento de un estado de salud óptimo. Además, se espera que tanto los cuidadores como los profesionales que interactúan con los adultos mayores encuentren en este manual un recurso útil que permita motivar y fomentar de manera sistemática, la realización de las actividades y ejercicios propuestos. Al hacerlo, no solo contribuyen al bienestar físico de los adultos mayores, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida.
- La propuesta de todas las actividades y ejercicios que se mencionan en el manual contribuyen favorablemente en la psicomotricidad del adulto mayor siendo de gran beneficio para su bienestar físico, psicológico, emocional y social, también contribuye en una mejor calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda llevar a cabo estudios que evalúen cómo las actividades de psicomotricidad pueden adaptarse específicamente a las necesidades y capacidades individuales de cada adulto mayor. Esto incluiría investigar cómo personalizar los ejercicios en función de condiciones preexistentes, como artritis o enfermedades neuromusculares, para garantizar que cada ejercicio sea seguro y efectivo.
- Es importante profundizar en investigaciones que analicen los efectos a largo plazo de las intervenciones de psicomotricidad en la calidad de vida de los adultos mayores a través de la actividad física y cognitiva.
- Se recomienda explorar como los factores psicológicos y las motivaciones de los cuidadores y los adultos mayores influyen en la efectividad de las actividades de psicomotricidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Beltrán, A., Zambrano, C., Fajardo, G., & Lam, A. (2023). *Calidad de vida y sus determinantes en los adultos mayores*. 8, 3073–3085.
file:///D:/bibliografia%20de%20tesis/CalidadDeVidaYSusDeterminantesEnLosAdultosMayores.pdf
- Bustamante, L., Ochoa, K., Yamasqui, J., & Rodríguez Patricia. (2023). *Artículo de revision attention in the care of the older adult residing in gerontological centers: a systematic review*. 7(47), 254–272.
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol7iss47>
- Cisternas, Y., Vargas, R., & Celis, C. (2020). Morphophysiological changes and fall risk in the older adult: A review of the literature. In *Salud Uninorte* (Vol. 36, Issue 2, pp. 450–470). Universidad del Norte.
<https://doi.org/10.14482/sun.36.2.618.97>
- Díez, M., Fernández, L., López, S., Martín, R., Martínez, A., Romero, M., & Oceda, P. (2003). *Manual de Enfermería*. Lexus editores.
- Forttes, P. (2020). *Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador*.
<http://www.iadb.org>
- García, L. (2024, February 5). *Ejercicios de estimulación cognitiva para mayores*. Cuidum.
- Gómez, I. (2009). “LA MOTRICIDAD GENERAL COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y DE CONOCIMIENTO.” 1–16.
- González, E. (2014). *Página 21 Acción motriz y adulto mayor: Aproximaciones teórico-prácticas desde la psicomotricidad motora action and the elderly: theoretic- practical aproximations from psycho-motricity*.

Instituto mexicano del seguro social. (2012). *Guía de Referencia Rápida*.

Jara, M. (2007). *La estimulación cognitiva en personas mayores*. revista *cupula*. 1–11.

file:///D:/bibliografia%20de%20tesis/La%20estimulacion%20cognitiva%20en%20personas%20mayores.%20revista%20cupula.pdf

Jiménez, O. (2015). *Universidad nacional de Loja. Autora directora de tesis*.

Lagos Hernández, R. (2011). La motricidad nuestra de cada día: análisis de los alcances conceptuales de la motricidad humana como ciencia emergente. *Journal of Movement & Health*, 12(1).
[https://doi.org/10.5027/jmh-vol12-issue1\(2011\)art34](https://doi.org/10.5027/jmh-vol12-issue1(2011)art34)

López, M. (2016). *Geriatría y gerontología* (1a edición). www.unan.edu.ni

Manchego, R. (2018). *"Eficacia de un programa de intervención psicomotriz*.

Mendieta, L., Rijkaard, T., Toledo, M., & Cevallos, T. V. (2017). *Psicomotricidad Infantil* (Vol. 4). Cide editorial. www.cidecuador.com

Montes de Oca, R. (2020). *Intervención psicomotriz en adultos mayores 2020*. 6, 1–24.
file:///D:/bibliografia%20de%20tesis/Intervencion%20psicomotriz%20en%20adultos%20mayores%202020.pdf

Rodríguez, F., Salazar, M. del C., & Carrera, K. (2023). *Instituto nacional de las personas adultas mayores dirección de gerontología manual de estimulación cognitiva para personas adultas mayores*.
www.gob.mx/inapam

Rubio, D., Rivera, L., Borges, L. de la C., & Gonzales, F. (2015). *calidad de vida en adulto mayor*. 61, 1–7.
file:///D:/DOCUMENTOS%20PDF%20adulto%20mayor/calidad%20de%20vida%20en%20adulto%20mayor.pdf

Salazar, Martha, & Calero, S. (2018). *influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa*. 3, 1–13.

Sánchez, Y. (2018). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES*.
file:///D:/bibliografia%20de%20tesis/FLORES%20SANCHEZ%20YOLANDA%20psicomotricidad%20en%20la%20etapa%20preescolar.pdf

Tuzzo, R., & Mila, J. (2008). *Rosario Tuzzo. La formación de psicomotricistas en el campo del envejecim-2707458*. 221–231.

Zambrano, E., & Guerra, María. (2012). *Formación del cuidador*. 12(3), 241–251.
file:///D:/bibliografia%20de%20tesis/Formaci%C3%B3n%20del%20cuidador.pdf

ANEXOS

Manual de psicomotricidad

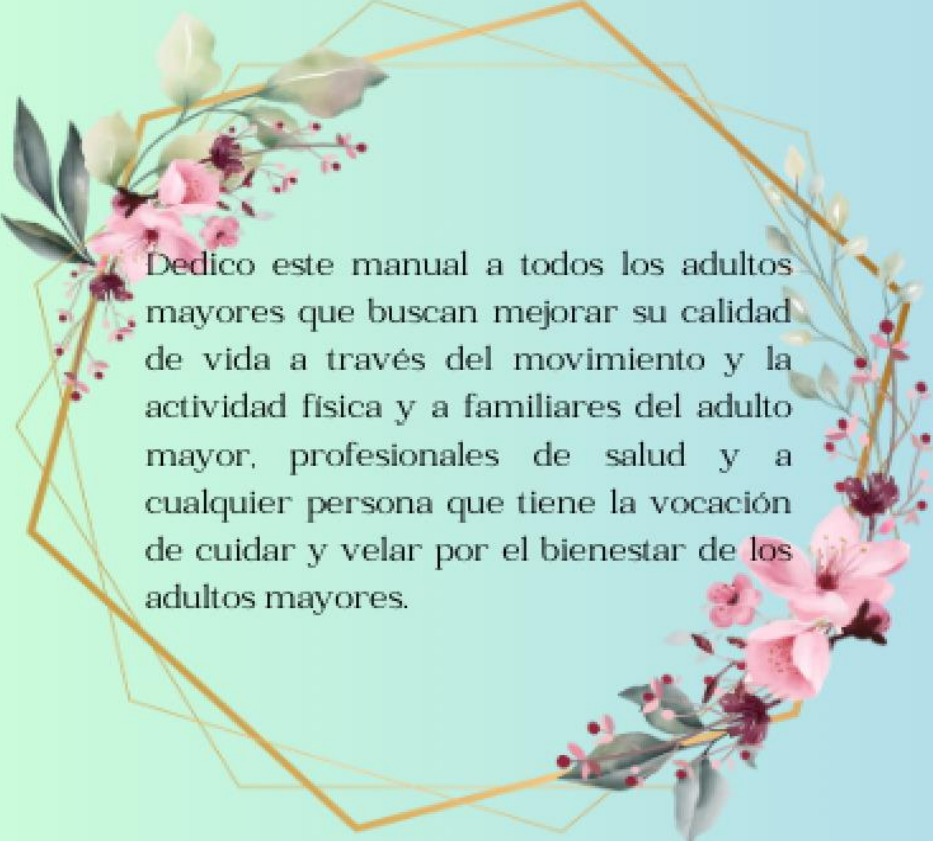


MANUAL DE PSICOMOTRICIDAD DIRIGIDO A CUIDADORES DEL ADULTO MAYOR



Autor: Yuly Muñoz

Dedicatoria



Dedico este manual a todos los adultos mayores que buscan mejorar su calidad de vida a través del movimiento y la actividad física y a familiares del adulto mayor, profesionales de salud y a cualquier persona que tiene la vocación de cuidar y velar por el bienestar de los adultos mayores.

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS

• PARTE I. ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD GRUESA PARA EL ADULTO MAYOR

- Caminar
- Bailar
- Subir gradas
- Juegos: juego de pelota, circuito con balón
- Actividades recreativas: llevar objetos de un lado a otro.

PARTE II. ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD FINA PARA EL ADULTO MAYOR

- Amasamiento con plastilina
- Embolillado de papel
- Punzado
- Pintar con los dedos
- Atarse los cordones

PARTE III. EJERCICIOS DE MARCHA PARA EL ADULTO MAYOR

- Subir una pendiente(rampa)
- Caminar sobre un suelo blando (colchoneta, césped o fomix)
- Desplazamiento corporal simple: caminar hacia tras y caminar lanzando la pelota hasta la altura de la cabeza.

PARTE IV. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO PARA EL ADULTO MAYOR

- Ejercicio de balanceo talón/punta del pie
- Caminar sobre una colchoneta con los ojos cerrados y abiertos
- Caminar en un trayecto con diferentes obstáculos

PARTE V. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

- Lanzamiento de pelotas con extremidades superiores e inferiores.
- Coreografía
- Ejercicios de desplazamiento: adelante, atrás y lateral.

PARTE VI. ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA EL ADULTO MAYOR

- Sopa de letras
- Sopa de números
- Laberintos
- Gnosia visual y memoria visual
- Memorama
- Juego de secuencia de ritmos

RECOMENDACIONES

INTRODUCCIÓN

En el proceso de envejecimiento, es fundamental promover el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores. A medida que van envejeciendo van presentando un desgaste progresivo en su capacidad y sus funciones físicas, y se vuelven más vulnerables a las enfermedades y condiciones propias de la edad que pueden llevarlo a la fragilidad y la dependencia.

En este manual de psicomotricidad para adultos mayores, se resalta la importancia de actividades y ejercicios como parte fundamental de un programa integral de cuidados, centrado en potenciar la salud física, mental y emocional de nuestros mayores.

Las actividades de motricidad fina son clave para estimular la destreza manual y coordinación de movimientos en los adultos mayores, facilitando la realización de tareas cotidianas y manteniendo la autonomía funcional. Por otro lado, las actividades de motricidad gruesa contribuyen a mantener la fuerza y flexibilidad muscular, mejorando la postura y previniendo caídas.

Los ejercicios diseñados para mejorar la marcha en el adulto mayor no solo fortalecen los músculos implicados en la locomoción, sino que también promueven la seguridad y confianza al caminar.

De igual forma, los ejercicios para mejorar el equilibrio son fundamentales para prevenir accidentes y mantener la estabilidad en la vida diaria.

Las actividades enfocadas en mejorar la coordinación en el adulto mayor no solo favorecen la agilidad y precisión de movimientos, sino que también estimulan la conexión entre cuerpo y mente, potenciando la capacidad de respuesta ante diferentes estímulos.

Los ejercicios de estimulación cognitiva son esenciales para mantener la agudeza mental, la memoria y la atención en los adultos mayores, contribuyendo a una mejor calidad de vida y retrasando el deterioro cognitivo.

Que este manual sea una herramienta beneficiosa para quienes buscan mejorar la calidad de vida en los adultos mayores.

Objetivo General

Proporcionar a los cuidadores una variedad de actividades y ejercicios diseñados para mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores.

Objetivos específicos

- Ofrecer actividades de motricidad gruesa y fina para mejorar la movilidad y destreza manual .
- Implementar actividades y ejercicios para optimizar la marcha, la coordinación y el equilibrio, para prevenir caídas.
- Aplicar actividades de estimulación cognitiva que mejoren las funciones mentales de los adultos mayores.

"Cada paso que das es un paso hacia una mejor calidad de vida."

PARTE I ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD GRUESA PARA EL ADULTO MAYOR



La motricidad gruesa se refiere a el control que se tiene sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios dirigidos a todo el cuerpo.

1 CAMINAR

Caminar es un buen ejercicio de bajo impacto que ayuda a mantenerse ágiles y autónomos y mejora la postura y el equilibrio.



Fuente: https://www.drugs.com/cg_esp/actividad-f%C3%ADsica-para-los-adultos-mayores.html

Instrucciones:

- Para realizar esta actividad se recomienda que el adulto mayor lo haga acompañado del cuidador.
- Hacer pequeñas pausas para evitar la fatiga o una caída.
- Realizar esta actividad 30 minutos todos los días, dependiendo siempre de la condición física del adulto mayor.

2 BAILAR

El baile es considerado una terapia que ayuda a disminuir el estrés, mejora la coordinación, el equilibrio, y la parte emocional. Consiste en mover el cuerpo al ritmo de una determinada música.



Fuente: <https://www.escazu.go.cr/noticias/baile-para-personas-adultas-mayores>

Instrucciones:

- Puede realizar esta actividad 20 a 30 minutos, una vez a la semana.
- Evite hacer giros, pueden provocarle torceduras o desequilibrio.
- Realizar esta actividad con música de ritmos moderados.
- Debe hacerlo con la supervisión del cuidador.

3

SUBIR Y BAJAR GRADAS

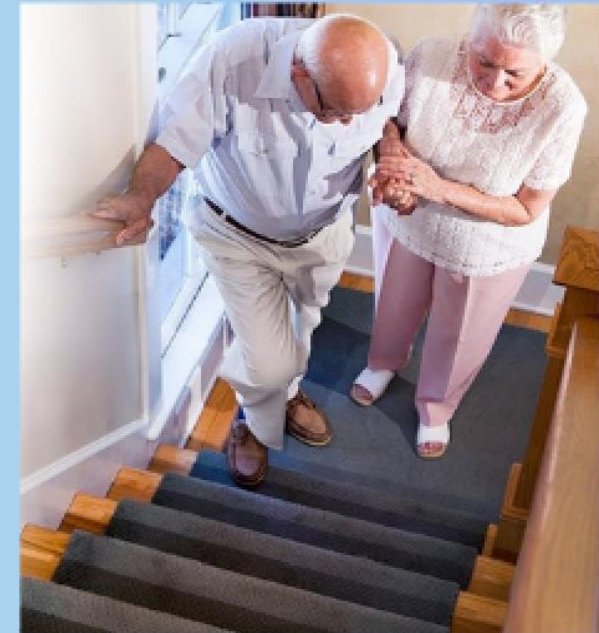
Subir y bajar gradas es un ejercicio aeróbico que conlleva una serie de importantes beneficios siempre que sea realizado con moderación.

Instrucciones:

Para subir

- El cuidador se debe colocar junto al adulto mayor sujetándolo por la espalda.
- Le pedimos que suba primero la pierna mas fuerte y luego la mas débil.
- Es recomendable hacer pequeños descansos para evitar cansancio o agotamiento.

Subiendo las gradas



Fuente: <https://www.20minutos.es/salud/investigadores-subir-escaleras-vida-mas-larga-5240184/#>

Instrucciones

Para bajar

- Antes de poner el pie en la grada se debe apoyar la mano sobre el pasamanos.
- Pedimos que baje primero pie de la pierna mas débil.
- El cuidador se coloca a lado y lo sujeta del brazo para evitar que se caiga. Puede bajar haciendo pequeños descansos.
- Puede realizar esta actividad tanto para subir como para bajar entre 20 minutos, combinando 10 minutos para subir y 10 minutos para bajar



Fuente: <https://unsplash.com/es/s/fotos/escaleras-para-caminar>

4

JUEGOS

• Juego de pelotas

Ayuda a mejorar la coordinación motora y facilita el movimiento.

Indicaciones:

Los participantes se deben sentar en círculo.

Instrucciones:

- La actividad consiste en ir pasando la pelota a la persona que tiene a su lado.
- Para que la actividad sea mas divertida puede combinar los pases repitiendo una frase, cantando, etc.
- Puede realizar la actividad de 20 a 30 minutos.



Fuente: <https://www.elartedelarecreacion.com/2020/02/recreando-al-adulto-mayor.html>

• Circuito con balón

Ayuda a mejorar la coordinación motora y facilita el movimiento.

Indicación: Se realiza en forma de vuelta pasando por diferentes estaciones en las que se realizan ejercicios diferentes.

Instrucciones:

- Antes de realizar la actividad se debe explicar en que consiste el juego.
- Se comienza pasando por cada poste lanzando la pelota.
- Luego atraviese los arcos o conos lanzando la pelota.
- Por ultimo debe pasar por la escalera trazada en el piso lanzando la pelota.
- Puede realizar la actividad las veces que sea necesario, en cada vuelta se puede combinar el movimiento de la pelota, puede ser boteando o simplemente llevándola en la mano.



Fuente: www.youtube.com/@motriaprendizaje



5 ACTIVIDADES RECREATIVAS

- **Transportar objetos de un lado a otro.**

Instrucciones:

- Se colocan en una mesa o en el piso, varios objetos de diferentes tamaños.
- El participante debe tomar cualquier objeto y llevarlo a otro lugar hasta que termine con todos.
- Al ser una actividad recreativa puede hacerse a manera de concurso, pueden hacerse incluyendo a mas participantes.



PARTE II. ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD FINA PARA EL ADULTO MAYOR



La motricidad fina consiste en una serie de movimientos que requieren de mucha precisión, coordinación.

"El ejercicio no solo fortalece tus músculos, también fortalece tu espíritu"

1 AMASAMIENTO CON PLASTILINA

Al manipular la plastilina mejora los movimientos de la mano evitando la pérdida de fuerza, elasticidad y movilidad y al mismo tiempo se impulsa la creatividad.

Indicaciones

- Para hacer esta actividad necesitamos plastilina de colores
- La cantidad ideal es la que se pueda coger con la mano.
- La finalidad de la actividad no es realizar una figura lo más exacta posible sino manipular el material.
- Se recomienda que el cuidador permanezca con el adulto mayor, para ayudarle si presenta dificultad al momento de realizar la actividad.

Instrucciones

- Damos al adulto mayor un poco de plastilina para amasar, puede hacerlo frotando con las manos o en una mesa.
- Una vez amasado, le pedimos que haga una o varias figuras de acuerdo a su creatividad.
- Puede realizar esta actividad las veces que sea necesario dependiendo de la condición del adulto mayor.



Fuente: <https://www.albertia.es/taller-destrezas-manipulativas/>



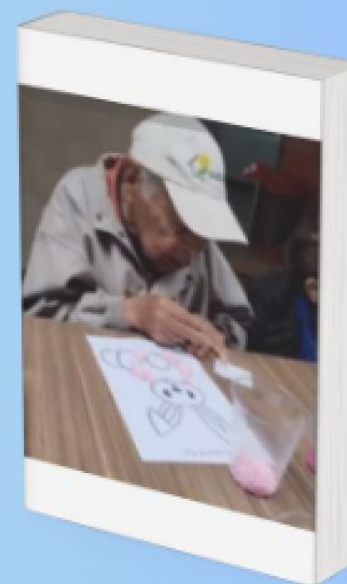
2

EMBOLILLADO DE PAPEL

Al hacer el embolillado se ejercitan los dedos de las manos, se desarrolla la destreza manual, concentración, coordinación ojo y mano.

¿Qué necesitamos para esta actividad?

- Papel, de preferencia suave y de textura moldeable.
- Hoja impresa con un dibujo para que puedan pegar las bolitas de papel.
- Goma y tijeras



Instrucciones

- Pedimos al adulto mayor que corte o rasgue pedazos de papel.
- Luego se hace bolitas con el papel.
- Una vez terminado de embolillar el papel se pega en el dibujo.
- Algunos adultos mayores necesitan de la guía manual para realizar esta actividad, por ello es necesario la presencia del cuidador.
- Se recomienda realizar esta actividad las veces que sea necesario.

3

SEPARAR BOTONES

Mejora la destreza manual y estimula la concentración.

¿Qué necesitamos para esta actividad?
Botones de diferentes tamaños y colores

Instrucciones:

Colocamos en una mesa todos los botones
Pedimos que el adulto mayores vaya separando los botones por colores y tamaños.

Si el adulto mayor requiere de ayuda para realizar la actividad, el cuidador deberá brindarle apoyo.



Fuente: <https://www.bodegaaurrera.com.mx/ip/accesorios-para-nino/botones-de-plastico-1000-uds-botones-de-colores-mezclados-accesorios-de-ropa-botones-manuales-de-bricolaje-mayor-durabilidad-jadeshay-a/00097942499903>regar texto

4

PUNZADO

Favorece la coordinación mano-ojo y fortalece los músculos de los dedos.

¿En qué consiste esta actividad?

Consiste en hacer pequeños agujeros en una hoja o incluso se puede punzar masas o plastilina.

Materiales

- Punzón o palillo.
- Hoja con molde o simplemente una hoja
- Pedazo de cartón o tabla para apoyar la hoja



Instrucciones

- Colocamos el cartón o la tabla debajo de la hoja.
- Pedimos que el adulto mayor tome el punzón y comience a hacer pequeños agujeros en el papel.
- Se puede realizar esta actividad las veces que sean necesarias, no tiene límite de tiempo, puede realizarlo todos los días si considera necesario.



Fuente: <https://www.actividadeseducainfantil.com/2023/03/tecnicas-plasticas-trabajando-con-el.html>

5 PINTAR CON LOS DEDOS

Estimula la destreza manual, la coordinación y la creatividad, mejora la precisión y la relajación. En el caso de utilizar pincel o lápiz ayuda a mejorar y controlar los movimientos de la mano, del brazo, y todas las conexiones con el cerebro.

¿Qué necesitamos para esta actividad?

Pinturas: acuarelas, temperas, colores

Hojas de papel



Fuente: <https://www.facebook.com/photo?fbid=2012083038988649&set=pcb.2012083275655292>

Instrucciones

- Colocamos la pintura en recipientes para que el adulto mayor pueda coger con facilidad.
- Entregamos una hoja en blando o con alguna imagen para que el adulto mayor pueda pintar
- La actividad no tiene límite de tiempo y puede realizarla las veces que considere necesario.



6

ATAR

Mejora la coordinación y la independencia en actividades diarias.

Actividad: Atarse los cordones

Instrucciones

- Pedimos al adulto mayor que ate los cordones de los zapatos.
- En el caso de que tenga dificultad en realizar esta actividad, el cuidador puede guiarle.
- Esta actividad no tiene límite de tiempo y puede realizarse las veces que sea.



Fuente: <https://www.gettyimages.es/ilustraciones/atarse-los-cordones-de-los-zapatos>

Para ayudarlo en esta destreza puede utilizar también diferentes tipos de broches como abotonar una camisa, cerrar un cierre, cerrar broches, hacer lazos, etc.

PARTE III. EJERCICIOS DE MARCHA PARA EL ADULTO MAYOR

Es una sucesión de pasos alternantes, rítmicos, de las extremidades inferiores que se producen entre el choque de talón de un pie y el choque de talón del pie contralateral, mismos que permiten desplazarse según su voluntad.



"Cada sesión de ejercicio es un regalo que te haces a ti misma."

1 SUBIR UNA PENDIENTE(RAMPA)

Este ejercicio ayuda a mejorar la fuerza muscular, aumento del equilibrio y la estabilidad.

Instrucciones:

Para subir

- Se comienza con un calentamiento de 5 minutos de caminata suave en una superficie plana.
- La rampa ser moderada (no demasiado pronunciada).
- Ayudamos al adulto mayor a subir por la rampa, le pedios que dé pasos pequeños y controlados. Puede apoyarse de las varadas si es necesario.



Subir

Instrucciones:

Para bajar

- Al bajar debe hacerlo con cuidado y con paso firme, manteniendo el equilibrio. Puede usar las barandillas si es necesario.
- Para esta actividad es necesario que el cuidador permanezca junto al adulto mayor.
- Realiza este ejercicio durante 10-15 minutos, alternando entre subir y bajar.



Bajar

Fuente: Propia del autor

2

CAMINAR SOBRE UN SUELO BLANDO (colchoneta, césped o fomix)

Este ejercicio ayuda a mejorar el equilibrio, reduce el impacto en las articulaciones de los adultos mayores,

- **Instrucciones:**
- Comienza con movimientos suaves de brazos y piernas durante 5 minutos.
- El cuidador coloca la una colchoneta o un pedazo de fomix en el piso.
- Pedimos al adulto mayor que comience a caminar, con pasos lentos y controlados sobre la superficie blanda.



Fuente: propia del autor

- Para que el adulto mayor sienta seguridad, el cuidador debe ayudarlo tomándolo de la mano para no perder el equilibrio.
- Duración: Realiza este ejercicio durante 10-20 minutos, adaptando la duración a la realidad del adulto mayor.



Fuente: propia del autor

3

DESPLAZAMIENTO CORPORAL SIMPLE

Ejercicio 1 Caminar hacia atrás

Mejora la coordinación motora, el equilibrio, promueve la conciencia espacial, reduce el riesgo de caídas, etc.

Indicaciones:

- Antes de iniciar con la actividad se debe realizar ejercicios de calentamiento (caminar o movimiento de brazos durante 5 minutos)
- El espacio debe ser seguro, en un área amplia y libre de obstáculos.



Instrucciones:

- Si el adulto mayor no se siente seguro el cuidador se coloca a un lado sujetándole del brazo para darle seguridad.
- Comienza a caminar dando pasos pequeños hacia atrás, asegurándose de mirar hacia atrás para guiarse. Puede aumentar la velocidad gradualmente a medida que se sienta seguro.
- Duración: Realiza este ejercicio durante 5-10 minutos, pausando si siente fatiga.



Fuente: Propia del autor



Ejercicio 2: Caminar hacia adelante lanzado una pelota a la altura de la cabeza y atrapándola.

Este ejercicio ayuda a mejorar la fuerza y el equilibrio.

Indicación:

- Debe realizarse en un lugar amplio, libre de obstáculos.
- Duración: Puede realizar esta actividad de 20 a 30 minutos las veces que sea necesario dependiendo de la realidad del adulto mayor.



Indicaciones:

- Pedimos al adulto mayor colocarse en el punto de partida, sujetando en sus manos una pelota.
- Debe caminar lentamente lanzando la pelota a la altura de la cabeza.



Fuente: propia del autor

PARTE IV. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO PARA EL ADULTO MAYOR

El equilibrio permite mantenernos de pie y desplazarnos en el espacio, permite además mantener la autonomía y a evitar caídas.



"El ejercicio es la mejor medicina para tu cuerpo y tu mente, ¡no dejes de tomarla!"

1 EJERCICIO DE BALANCEO TALON/PUNTA DEL PIE

Este ejercicio mejora el equilibrio y la estabilidad, aumentar la coordinación y reduce el riesgo de caídas, en adultos mayores.

Instrucciones:

- **Posición Inicial:** De pie, con los pies juntos y apoyado en algo estable como una pared o una silla.
- **Movimiento:** Pedimos al adulto mayor que levanta el talón del pie derecho y mantenga la posición durante 3-5 segundos.
- Regresa a la posición inicial y repite con el pie izquierdo.
- Luego repite con los dos pies juntos.
- **Repeticiones:** Realice de 5 a 10 repeticiones con cada pie.
- La actividad debe realizarse con la presencia del cuidador.
- Puede realizar la actividad las veces que considere necesario, dependiendo de la condición del adulto mayor.



2 CAMINAR SOBRE UNA COLCHONETA CON LOS OJOS ABIERTOS/CERRADOS

Esta actividad ayuda a mejorar la conciencia del cuerpo en el espacio, mantener el equilibrio y la coordinación y aumenta la confianza al caminar, lo que puede reducir el miedo a caer.

Instrucciones:

- Preparación: El cuidador coloca una colchoneta en un lugar tranquilo y seguro.

Caminar con ojos abiertos

- Situamos al adulto mayor en un extremo de la colchoneta.
- Con una postura erguida, comienza a caminar lentamente de un extremo al otro, sintiendo el movimiento y el contacto de los pies con la colchoneta.



Fuente: Propia del autor

Caminar con ojos cerrados

- Camine lentamente con los ojos cerrados, si se siente inestable, puede apoyarse en la pared o de la mano del cuidador.
- Realice este ejercicio durante 5 a 10 minutos, alternando entre ojos abiertos y cerrados.
- Consejo de Seguridad: Asegúrate de que no haya objetos en el suelo que puedan causar tropiezos.



Fuente: Propia del autor



3 CAMINAR EN UN TRAYECTO CON DIFERENTES OBSTÁCULOS

Esta actividad ayuda a mejorar el equilibrio y la agilidad, desarrollar la confianza al enfrentarse a situaciones y mejora la coordinación.

Indicaciones:

- Preparación del Trayecto: El cuidador debe colocar varios objetos en el suelo (por ejemplo, conos, libros u otros elementos) a una distancia adecuada para que sean seguros de esquivar.
- Siempre realice este ejercicio en un lugar donde haya suficiente espacio y asegúrese de que los obstáculos sean seguros y estables, y en el caso de ser necesario el cuidador deberá ayudarlo.
- Puede realizar la actividad de 20 a 30 minutos.



Instrucciones:

- Pedimos al adulto mayor pararse al inicio del trayecto, con una postura recta y relajada.
- Al caminar, debe prestar atención a cada obstáculo y usar pasos más pequeños o movimientos de elevación de las rodillas si es necesario para esquivarlos.
- Caminar a través del trayecto de 3 a 5 veces, tomando descansos si es necesario.



Fuente: Propia del autor

PARTE V. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

La coordinación es una habilidad fundamental para mantener la independencia, el equilibrio, evitar caídas y sentir seguridad en los movimientos diarios.



Tu edad no define tus límites, ¡sé activo y desafía tus propias récords!

1 LANZAMIENTO DE PELOTAS CON LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.

Esta actividad mejora la coordinación, fortalece los músculos de los brazos y las piernas e incrementa la confianza en el movimiento.

Preparación:

Reunir varios tipos de pelotas (blandas, livianas, y de diferentes tamaños).

Establecer un espacio seguro y amplio, libre de obstáculos.



Lanzamiento con Extremidades Superiores:

Instrucciones

- El cuidador pide que el adulto mayor se coloque en una posición erguida con los pies al ancho de los hombros o en el caso de no poder levantarse puede hacerlo sentado.
- Sostenga la pelota con ambas manos a la altura del pecho.
- Con un movimiento suave y controlado, lance la pelota hacia una pared, aro o canasta a una distancia corta.
- Para variar cambie la distancia del lanzamiento.



Fuente: Propia del autor



Fuente:
<https://ar.pinterest.com/pin/763712049291474578/>

Lanzamiento con Extremidades Inferiores: Instrucciones

- Use una pelota de tamaño apropiado para que sea fácil para el adulto mayor.
- Puede colocarse de pie o sentado
- Debe lanzar la pelota con el pie a un objetivo que se encuentre a una distancia cómoda. También puede variar la distancia.



Fuente: Propia del autor

2

COREOGRAFIA

Esta actividad ayuda al adulto mayor a aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento, desarrolla la fuerza muscular, la resistencia, mejora la memoria y la atención.



Fuente: <https://www.flickr.com/photos/prefecturaaguayas/8713297537>
https://www.eldiario.es/era/bailar-beneficios-danza-personas-mayores_1_3105660.html



Instrucción:

- La música debe ser suave y familiar que el adulto mayor pueda realizar.
- Debe haber suficiente espacio para moverse.
- Comience con movimientos sencillos y repetitivos (por ejemplo, movimientos de brazos arriba/abajo, giros suaves, pasos básicos).
- Introduce movimientos coordinados, como tocarse los hombros, dar palmas, y mover los pies.
- Repita la secuencia varias veces, alentando a los participantes a moverse al ritmo de la música.
- Puede realizar la actividad 30 minutos, dependiendo de la situación del adulto mayor.



Fuente: <https://www.flickr.com/photos/prefecturaaguayas/8713297537>
https://www.eldiario.es/era/bailar-beneficios-danza-personas-mayores_1_3105660.html

3

EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO: ADELANTE, ATRAS Y LATERALES

Mejora la coordinación y el equilibrio, fomenta la movilidad y la flexibilidad.

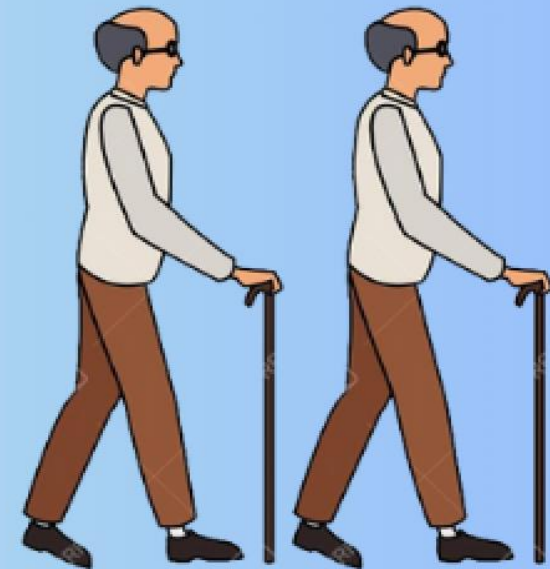
Preparación:

Utilice una superficie plana y segura, y considere tener apoyos cercanos (sillas o barandillas) en caso de que los adultos mayores necesiten apoyo.



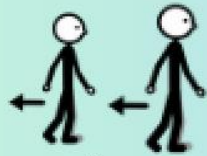
Desplazamiento Adelante:

- Pedimos al adulto mayor que se coloquen de pie, con los pies al ancho de los hombros.
- Con un movimiento controlado, avanza un pie y luego el otro, manteniendo una postura erguida.



Desplazamiento Atrás:

- Desde la posición inicial, retroceda despacio primero un pie y luego el otro.
- Lo recomendable es realizar 5 pasos combinado con descansos y siempre con la guía del cuidador.



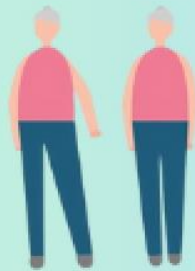
Desplazamiento Lateral:

·Indique al adulto mayor que se desplacen hacia la derecha y luego hacia la izquierda, dando pasos controlados y manteniendo el equilibrio.

·Debe realizar cada ejercicio en intervalos de 1-2 minutos, luego descansar.

Puede dar 10 pasos intercalando 5 a la derecha y 5 a la izquierda.

Por seguridad el cuidador debe permanecer junto al adulto mayor.



Fuente: <https://es.skimble.com/exercises/2630-desplazamientos-laterales-como-hacer-ejercicio>

PARTE VI. EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA EL ADULTO MAYOR

Incorporar ejercicios de estimulación cognitiva en la rutina diaria de los adultos mayores es esencial para preservar su salud mental y fomentar un envejecimiento activo y saludable.



Fuente: <https://es.vecteezy.com/foto/7517268-una-pareja-de-ancianos-80-buscando-las-piezas-del->

"La constancia en el ejercicio te llevará a sentirte más fuerte y con más energía."

1 SOPA DE LETRAS

La sopa de letras es un ejercicio para mejorar la capacidad de concentración, relaja la mente y ayuda a mantener el cerebro activo en los adultos mayores.

Indicaciones.

- La sopa de letras debe ser con letras grandes para facilitar la visión al adulto mayor.
- Antes de realizar la actividad se debe dar las instrucciones de la actividad.
- Si el adulto mayor presenta dificultad para realizar la actividad, el cuidador debe brindarle apoyo, indicándole, dándole pistas, etc.



Actividad

En esta sopa de letras hay escondidos 10 nombres de frutas: cereza, manzana, naranja, piña, sandía, fresa, melón, pera, plátano y uva.

S	M	A	N	Z	A	N	A	N	O	I
A	J	N	A	R	A	N	O	T	Q	N
U	N	I	F	R	E	S	A	J	C	R
R	M	V	E	U	A	N	O	L	E	M
T	A	I	D	N	A	S	A	O	I	B
F	O	U	I	M	X	I	S	E	Y	U
F	A	Z	E	R	E	C	P	Y	P	A
Q	Y	O	N	A	T	A	L	P	E	N
F	I	C	I	A	V	F	P	C	R	C
R	L	O	U	U	C	M	O	H	A	P
M	U	C	T	P	I	Ñ	A	J	Ñ	J

Fuente: Cuadernillo de estimulación cognitiva.

Autor: Jiménez, Nuria



2 SOPA DE NÚMEROS

La sopa de números estimula la atención y la concentración en adultos mayores.

Instrucciones:

- Indicar al adulto mayor como se realiza una sopa de números.
- Proporcionar el material impreso que sea lo suficiente grande para su visualización.
- Brindar ayuda en el caso que lo requiera.

Actividad 1

Busque en la sopa de números las siguientes cifras escondidas:

• 677	• 6418	• 34324	• 98574
• 1902	• 11111	• 48812	• 99999
• 4087	• 28963	• 56723	

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8



Fuente: Cuadernillo de estimulación cognitiva.
Autor: Jiménez, Nuria

Actividad 2

Buscar, tanto vertical como horizontalmente, los números correspondientes en el siguiente cuadro.

- 1) Doscientos noventa y siete
- 2) Ochocientos treinta y uno
- 3) Seiscientos veintiuno
- 4) Cuatrocientos cuarenta y tres
- 5) Doscientos tres

8	6	4	2	1	9	4	5	6	2
3	2	0	8	5	9	4	7	7	5
1	9	5	8	2	6	3	3	4	8
6	2	1	0	1	3	6	5	4	8
4	8	1	2	7	6	3	7	4	9
1	9	7	2	6	8	9	4	1	2
2	8	9	4	4	6	2	7	4	3
0	2	0	3	6	8	4	7	5	5
2	9	7	4	6	5	1	8	7	3

Fuente: Cuadernillo de estimulación cognitiva.
Autor: Jiménez, Nuria



3

ROMPECABEZAS

Ayuda a mantener el cerebro activo y puede retrasar el deterioro cognitivo, mejora la concentración.

¿Cómo realizar esta actividad?

- Se selecciona el rompecabezas, uno que sea con menos piezas y con la imagen clara.
- Dejar que el adulto mayor comience armando el rompecabezas, el cuidador le proporcionara ayuda solo cuando sea necesario.
- Una vez que el rompecabezas esté terminado, celebre el logro, esto puede reforzar la autoestima del adulto mayor.
- La actividad no tiene limite de tiempo y puede realizarla las veces que sea necesario.



Fuente:

<https://adultosmayoresmexico.com/beneficios-armar-rompecabezas-edad-adulta/>



4 GNOSIA VISUAL Y MEMORIA VISUAL

Las gnosias permiten reconocer la información que guarda nuestra memoria.

Actividad

Instrucciones

- Se explica brevemente al adulto mayor en que consiste la actividad.
- Mire detenidamente la siguiente imagen durante un par de minutos.
- Después, tapamos la imagen y pedimos que responda a las preguntas:

¿Qué lugar de la casa aparece en la foto?
¿Cuántas butacas hay? ¿Tienen flores?
¿Cuántos cuadros hay en el salón? ¿La casa tiene terraza (o jardín)? ¿Se ve alguna alfombra en la escena? De qué color es la pared?



Fuente: Cuadernillo de estimulación cognitiva.
Autor: Jiménez, Nuria



5 MEMORAMAS

Los memoramas ayudan a estimular la memoria y la cognición en adultos mayores, mejorando su funcionalidad diaria y evitando la frustración por olvidos comunes.

Actividad: El objeto escondido

¿Qué necesitamos para esta actividad?

Hojas de papel, lápices, tijeras, monedero, llaves, libreta, lentes, marcador, bolígrafo, etc.

Instrucciones

- Colocamos los objetos en la mesa en un orden determinado
- Se le explica que al frente tiene una serie de diferentes objetos en un orden determinado.
- Le damos 10 segundos para que observe los objetos y recuerde el orden en el que están.
- Una vez que haya observado se le cubre los ojos, el cuidador esconde un objeto y altera el orden de los objetos.
- Pedimos que el adulto mayor se descubra los ojos y diga cual es el objeto que falta.
- Puede realizar esta actividad las veces que considere necesario.

Para esta actividad se puede utilizar otros objetos, frutas, utensilios de la cocina, juguetes, etc.



Fuente: Propio del autor

6 SECUENCIA DE RITMOS

Consiste en seguir una secuencia de ritmos que son beneficiosos para la salud y el bienestar emocional de los adultos mayores.

Instrucciones

- El cuidador se colocará al frente o a un lado del adulto mayor para realizar la secuencia de ritmos.
- El adulto mayor debe seguir todos los movimientos que haga la persona que está a su frente.
- El cuidador comienza haciendo movimientos al ritmo de una canción.
- Los movimientos deben ser fáciles y apropiados para que el adulto mayor no tenga dificultad en realizarlos, por ejemplo puede comenzar moviendo los brazos, dar palmadas, levantar los pies, etc.



Fuente: <http://www.colegioariasmontano.com/juegos-actividades-ritmicas/>

RECOMENDACIONES

- En cada ejercicio se recomienda la presencia del cuidador del adulto mayor o de un familiar.
- Todos los ejercicios planteados en el manual no debe ser un esquema rígido para los adultos mayores, sino más bien se debe motivar, animar de tal forma que el adulto mayor sienta gusto en hacer y disfrute.
- Se debe tener en cuenta antes de realizar cualquier actividad física, las dolencias y limitaciones del adulto mayor, no esforzarse demasiado.
- Se debe tener en cuenta que cada adulto mayor es diferente, es por ello que se deberá personalizar los ejercicios según sus capacidades y necesidades individuales.

