



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL**

**TEMA:**

**“APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS Y SU  
INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL  
ASILO DE ANCIANOS “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE IBARRA,  
CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Psicóloga.

**AUTORA:**

Ruth Gabriela Enríquez Chugá

**DIRECTOR:**

Msc. Alexis Galindo

Ibarra, 2015

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de trabajo de grado titulado **“APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA”** , realizado por la señorita **ENRÍQUEZ CHUGÁ RUTH GABRIELA** previo a la obtención del Título de Psicóloga.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

  
Msc. Alexis Galindo

**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## DEDICATORIA

A mis padres por su ayuda y apoyo incondicional en la  
lucha incansable por cumplir este sueño.

A mis hermanas por cada una de sus palabras de  
aliento en los momentos de desesperanza.

A toda mi familia por la confianza depositada en mí.

**Gabriela**

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un  
esfuerzo total es una victoria completa”*

*Gandhi*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por toda la sabiduría, la perseverancia y sus bendiciones depositadas en mí para poder cumplir con esta meta.

A la Universidad y a cada uno de los docentes que contribuyeron durante todo mi proceso de formación académica y humana como profesional.

Al Asilo de Ancianos León Rúaes por darme la apertura para realizar este trabajo investigativo.

**Gabriela**

*“Seguir cuando crees que no puedes más, es lo que te hace diferente a los demás”*

*Rocky Balboa*

## INDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR .....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA .....	III
AGRADECIMIENTO .....	IV
INDICE GENERAL.....	V
ÍNDICE DE TABLAS .....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XI
RESUMEN .....	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN .....	XIV
CAPÍTULO I .....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema .....	3
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación .....	5
1.4.1 Unidades de Observación .....	5
1.4.2 Delimitación Espacial .....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General .....	6
1.5.2 Objetivos Específicos .....	6
1.6 Justificación.....	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO .....	8
2.1 Fundamentación Teórica .....	8

2.1.1 Fundamentación Psicológica.....	8
2.1.2 Fundamentación Sociológica .....	10
2.1.3 Fundamentación Legal .....	10
2.1.4 Ludoterapia y Recreación.....	11
2.1.4.1 Beneficios de la ludoterapia en la salud psíquica del adulto mayor. ....	12
2.1.4.2 Actividades del adulto mayor con la ludoterapia. ....	13
2.1.4.3 La actividad recreativa, Plan del Buen Vivir. ....	14
2.1.4.4 Tipos de juegos para el adulto mayor .....	16
2.1.4.5 Recreación en el adulto mayor.....	19
2.1.4.6 Características de la recreación.....	20
2.1.4.7 Tipos de recreación.....	20
2.1.4.8 Beneficios de la recreación .....	22
2.1.4.9 Repercusión de la recreación en el adulto mayor .....	23
2.1.5 Tipos de Autoconcepto.....	24
2.1.5.1 El Autoconcepto en el adulto mayor.....	27
2.1.5.2 Cuidados en el adulto mayor.....	30
2.1.5.3 Necesidades básicas de los adultos mayores.....	31
2.1.5.4 Necesidades psicológicas de los adultos .....	31
2.1.5.5 Necesidades sociales en los adultos .....	32
2.1.6 Estado cognitivo del adulto mayor .....	33
2.1.6.1 Deterioro cognitivo y efectos de la ludoterapia en el adulto mayor. ....	34
2.1.6.2 Beneficios del juego en el autoconcepto del adulto mayor. ....	35
2.1.6.3 El juego como terapia para elevar el autoconcepto. ....	36
2.1.6.4 Ludoterapia grupal y efectos en el autoconcepto.....	37
2.2 Posicionamiento Teórico Personal .....	37
2.3 Glosario de términos.....	38
2.4 Interrogantes de Investigación.....	41
2.5 Matriz Categorical.....	42
 CAPITULO III .....	 43
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43

3.1 Tipos de Investigación .....	43
3.1.1 Investigación cualitativa.....	43
3.1.2 Investigación Descriptiva.....	43
3.1.3 Investigación Exploratoria .....	44
3.2 Métodos de Investigación .....	44
3.2.1 Método Psicológico .....	44
3.2.2 Método Analítico.....	44
3.2.3 Método Inductivo .....	45
3.3 Técnicas de Investigación .....	45
3.4 Instrumentos de investigación. ....	47
3.5 Población.....	48
3.6 Muestra.....	49
CAPITULO IV.....	50
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	50
4.1 Análisis e interpretación de datos de la entrevista.....	50
4.2 Resultados generales de la escala de autoestima de Rosemberg. ....	55
4.3 Resultados por ítems del mini-examen cognoscitivo.....	56
4.4 Resultados generales del mini-examen cognoscitivo. ....	61
4.5 Ficha de observación.....	63
4.6 Resultados finales de la escala de autoestima de Rosemberg, después de la aplicación de las actividades lúdicas.....	73
4.7 Contrastación de resultados. ....	74
CAPÍTULO V.....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	76
5.1 Conclusiones .....	76
5.2 Recomendaciones.....	78
5.3 Respuesta a las interrogantes de investigación. ....	79
CAPITULO VI.....	81
PROPUESTA ALTERNATIVA .....	81

6.1 Título de la propuesta .....	81
6.2 Justificación e importancia.....	81
6.3 Fundamentación .....	82
6.4 Objetivos.....	84
6.4.1 Objetivo General .....	84
6.4.2 Objetivos Específicos .....	85
6.5 Ubicación Sectorial .....	85
6.6 Desarrollo de la Propuesta .....	85
6.7 Impactos .....	97
6.8 Difusión.....	98
6.9Bibliografía.....	99
ANEXOS .....	103
ANEXO 1 .....	104
Árbol de problemas.....	104
ANEXO 2 .....	105
Matriz de coherencia.....	105
ANEXO 3 .....	106
Escala de autoestima de Rosemberg .....	106
ANEXO 4 .....	107
Mini examen de estado mental (MMSE) .....	107
ANEXO 5 .....	108
Ficha de observación.....	108
ANEXO 6 .....	109
Certificado de aceptación institucional.....	109
ANEXO 7 .....	110
Certificado de veracidad de la información .....	110
ANEXO 8 .....	111
Certificado de realización del trabajo de grado .....	111
ANEXO 9 .....	112
TRADUCCION ABSTRACT.....	112
ANEXO 10 .....	114



Aplicación escala de Rosenberg .....	114
Aplicación escala MINIMENTAL .....	114
ANEXO 11 .....	115
Talleres individuales .....	115
ANEXO 12 .....	116
Talleres grupales .....	116
ANEXO 13 .....	117
Juego de concentración.....	117
Juego laberinto .....	117
ANEXO 14 .....	118
Asilo de Ancianos León Rúaies .....	118
Despedida de los adultos mayores.....	118

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Datos generales.....	49
TABLA 2 Población residente en el Asilo de Ancianos.....	50
TABLA 3 Adultos mayores por genero.....	51
TABLA 4 Nivel de Instrucción.....	52
TABLA 5 Adultos mayores por patología.....	53
TABLA 6 resultados generales escala de Rosemberg.....	54
TABLA 7 Resultados por ítems Mini Mental Orientación.....	55
TABLA 8 Fijación.....	56
TABLA 9 Concentración y calculo.....	57
TABLA 10 Memoria.....	58
TABLA 11 Lenguaje y construcción.....	59
TABLA 12 Resultados generales Mini ExamenCognoscitivo.....	60
TABLA 13 Ficha de observación orientación.....	62
TABLA 14 Ficha de observación fijación .....	63
TABLA 15 Ficha de observación concentración.....	64
TABLA 16 Ficha de observación memoria.....	65
TABLA 17 Ficha de observación lenguaje.....	66
TABLA 18 Ficha de observación interacción grupal.....	67
TABLA 19 Ficha de observación participación.....	68
TABLA 20 Ficha de observación respeto.....	69
TABLA 21 Ficha de observación tolerancia.....	70
TABLA 22 Ficha de observación trabajo en equipo.....	71
TABLA 23 Resultados finales de la escala de Rosemberg luego de la aplicación de actividades lúdicas .....	72

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1 Edad.....	50
Grafico 2 Genero.....	51
Grafico 3 Nivel de Instrucción.....	52
Grafico 4 Patología.....	53
Grafico 5 Escala de Rosemberg.....	54
Grafico 6 Orientación.....	55
Grafico 7 Fijación.....	56
Grafico 8 Concentración y calculo.....	57
Grafico 9 Memoria.....	58
Grafico 10 Lenguaje y construcción.....	59
Grafico 11 Nivel de conciencia.....	60
Grafico 12 Ficha de observación orientación.....	62
Grafico 13 Ficha de observación fijación.....	63
Grafico 14 Ficha de observación concentración.....	64
Grafico 15 Ficha de observación memoria.....	65
Grafico 16 Ficha de observación lenguaje.....	66
Grafico 17 Ficha de observación interacción grupal.....	67
Grafico 18 Ficha de observación participación.....	68
Grafico 19 Ficha de observación respeto.....	69
Grafico 20 Ficha de observación tolerancia.....	70
Grafico 21 Ficha de observación trabajo en equipo.....	71
Grafico 22 Resultados finales escala de Rosemberg.....	72
Grafico 23 Contrastación de resultados escala de Rosemberg y nivel de conciencia. ....	73
Grafico 24 Contrastación de resultados escala de Rosemberg y resultados finales. ....	74

## RESUMEN

El presente trabajo investigativo consistió en la aplicación de actividades lúdico-recreativas y su incidencia en el autoconcepto de adultos mayores del Asilo de Ancianos León Rúaless, con el objetivo fundamental de fortalecer los niveles de autoestima de los adultos mayores a través del juego recreativo, tomando en cuenta que la ludoterapia en el envejecimiento es un factor muy importante, ya que estimula las capacidades psicomotoras, cognitivas y dinámicas con la intención de despertar en el adulto mayor las vivencias de disfrute, creatividad, libertad e independencia, para así demostrar el desarrollo de las potencialidades del ser humano en esta etapa de vida. La intervención en esta investigación se realizó desde la entrevista inicial con cada uno de los participantes y una de las funcionarias de la institución, luego se procedió a la aplicación de reactivos psicológicos, con la finalidad de valorar los niveles de autoconcepto y estado cognitivo que de forma inicial tenían los adultos mayores, para posteriormente citar en el registro de observación el desempeño de dichos individuos en la ejecución de actividades recreativas. Con la aplicación frecuente de esta técnica se logró observar el desarrollo de la autoestima en el adulto mayor, siendo los juegos una manera beneficiosa que florece los niveles de auto valoración en el adulto mayor para de alguna manera mejor la calidad de vida individual y social. Por lo tanto se recomienda poner en práctica la propuesta investigativa con el afán de mantener el autoconcepto en el adulto mayor.

## **ABSTRACT**

This investigative research work consisted in the application of playful recreational activities and their impact on the self-concept of the elderly of the nursing home León Ruáles with the fundamental objective of strengthening the self-esteem levels of older adults through the recreational game, considering that the play therapy in the aging is a very important factor because it stimulates the psychomotor cognitive and dynamic skills, with the intention of awakening in the elderly the experiences of enjoyment, creativity, freedom and independence, in order to demonstrate the development of human potential in this stage of life. The intervention in this research was carried out from the initial interview with each of the participants and one of the officials of the institution, then they proceeded to the application of psychological reagents, in order to assess levels of self-concept and cognitive state that in initial form the elderly had, later quoted in the observation record the performance of such individuals in the execution of recreational activities. With frequent application of this technique it was achieved to observe the development of self-esteem in the elderly, being the games a beneficial way in which the auto valuation levels bloom in the elderly to somehow improving the quality of individual and social life. Therefore it is recommended to put into practice the research proposal in an effort to keep the self-concept on the elderly.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo está dirigido a aquellos centros encargados del cuidado del adulto mayor con el objetivo de mejorar la calidad de vida para ocupar el tiempo libre en actividades de recreación que mejoren su estado cognitivo y su autoconcepto. Este documento consta de seis capítulos los cuales engloban el tema de investigación.

En el Capítulo I encontramos el problema de investigación, en el cual figuran los antecedentes que se tiene sobre el autoconcepto del adulto mayor en relación a su *modus vivendi*; por lo tanto partiendo de este capítulo se plantearon los objetivos de esta investigación.

En el Capítulo II está el Marco Teórico se diseñó la fundamentación teórica obtenida en la investigación bibliográfica para sustentar la presente investigación, el posicionamiento teórico personal en el cual se enfocó esta investigación.

El Capítulo III Metodología de la Investigación fue desarrollado en base a tipos, métodos e instrumentos apropiados para obtener una evaluación clara y apropiada de los resultados obtenidos en la aplicación del tema de investigación, de igual manera se describieron el tipo de población y muestra con la que se trabajó.

El Capítulo IV Análisis e interpretación de resultados se indicaron las tablas y gráficos estadísticos obtenidos de la investigación que proporcionan la confiabilidad y veracidad de la información.

En el Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones se sintetizaron los resultados adquiridos para mitigar el problema de investigación.

El Capítulo VI La Propuesta fue una alternativa para dar solución al problema de investigación e instaurar a las actividades lúdicas dentro de programas que beneficien al adulto mayor en lo que respecta a su autoconcepto.





# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Antecedentes**

La etapa de la vejez es el último escalón que el ser humano debe ascender en su vida en la que tienen como perspectiva la culminación de la etapa de su existencia, durante este proceso se darán cambios por los cuales el adulto va ser consciente del paso de los años y de su envejecimiento. “Si pensamos en las personas mayores, debemos considerar que más lejos de atender todas las necesidades de salud, cualquier profesional debería considerar su bienestar como un todo que incluye naturalmente sus necesidades psicológicas. Si estas necesidades no están cubiertas la calidad de vida de las personas mayores nunca llegara a ser satisfactoria” Lo manifiesta García y Ellgring (2004).

En esta etapa de vida el ser humano presenta alteraciones psicológicas notorias; “todo parece indicar que la mayoría de ellos, presentan crisis depresivas, por los estereotipos negativos acerca del envejecimiento y la vejez; conforman parte del imaginario colectivo, perjudican el buen envejecer y dificultan la adecuada inserción del adulto mayor a la sociedad.” Lo reitera Crespo (2011), siendo este uno de los factores más importantes a tomarse en cuenta dentro del proceso de envejecimiento del adulto mayor.

“La vejez en sí misma es un tema que seduce y apasiona. Hablar sobre la vida y la muerte, sobre los sueños, los ciclos y las etapas de la vida es algo que a todos atrae, pero, más allá de eso no debemos olvidar que hay un grupo social en aumento del cual hay que hacerse cargo, al cual la sociedad tiene que proteger y brindar las mejores condiciones para su bienestar” comenta en su artículo Sordo (2014). Buscando aportar con alternativas que beneficien al adulto mayor con la finalidad de plasmar en ellos pensamientos positivos hacia sí mismos.

En la actualidad pocos son los organismos que se ocupan por brindar una mejor calidad de vida a este sector de la población tan segregado, “La necesidad por mejorar la calidad de los adultos mayores se hace más imperiosa cada día, al ver que la población envejece cada vez más y las experiencias de vida cada vez son más elevadas” mencionan Sandoval y Mancheno (2012).

Según datos obtenidos por la segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento se conoce que, “En el siglo XX se produjo una revolución de longevidad. La esperanza media de vida al nacer ha aumentado 20 años desde 1950 y llega ahora a 66 años, y se prevé que para el 2050 haya aumentado 10 años más, Este aumento se notará, en Asia y América Latina, la proporción del grupo clasificado como personas de edad aumentará del 8% al 15% entre 1998 y 2025”(Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Madrid, 8-12 de abril de 2002).

“Durante la adaptación a las nuevas condiciones que les enfrenta la vejez se reconfiguran los cimientos que han sido instaurados a lo largo de la vida, y generan formas particulares en cada ser humano para enfrentar el

envejecimiento con la finalidad vivir una vejez digna, satisfactoria y con bienestar psicológico”Paredes (2010). Es por ello que el presente proyecto tuvo el afán de aplicar actividades lúdicas beneficiosas para el adulto mayor, con el fin de mejorar su autoconcepto, y disminuyendo posibles patologías psicológicas.

## **1.2 Planteamiento del problema**

La vejez es una etapa de la vida del ser humano que se produce de forma inevitable como consecuencia del paso de los años, es aquí el punto en el cual el hombre empieza a evidenciar cambios importantes en su vida, experimentando así un declive de su estado tanto físico como emocional. El abandono al que son expuestos algunos adultos mayores genera en ellos alteraciones en su estado de ánimo, autoconcepto, funciones cognitivas, que ponen en manifiesto trastornos psicológicos perjudiciales para la salud mental del anciano.

Según un artículo elaborado por Diario la Hora el 3 de Marzo de 2002 menciona que “En el Ecuador de acuerdo a un estudio realizado por el Ministerio de Salud la población vieja del país cuenta con la atención de un dispensario médico, comedores, servicios sanitarios, lavanderías y servicios de guardarropas y sólo cuatro unidades Gerontológicas del Ministerio ya que el resto son privadas.” Lo que nos permite comprobar que en muchos de los asilos de ancianos en nuestro país no cuentan con atención psicológica integral y mucho menos con profesionales capacitados para el tratamiento de enfermedades mentales en el adulto mayor.

“En 1981 la OPS resolvió instar a los Gobiernos a que elaboren programas integrales de asistencia y protección primaria para las personas adultas tomando en cuenta los factores socioeconómicos de cada país”, Diario la hora- “Atención llegará a los adultos mayores“- edición Domingo, 3 de Marzo (2002.) La falta de programas adecuados para los adultos mayores creó la necesidad de poner en práctica alternativas de ayuda que beneficien la calidad de vida de los ancianos, tratando de prevenir y disminuir posibles alteraciones psicológicas que puedan presentar.

Es por ello que se planteó la ludoterapia como técnica para optimizar el estado de ánimo y mejorar el autoconcepto en los adultos mayores. Siendo este sector de la población uno de los más vulnerables en el Ecuador.

La ausencia de personal capacitado para el trabajo con el adulto mayor conlleva a mantener hábitos rutinarios en la actividad diaria del adulto mayor perjudicando su estado de salud física y mental.

### **1.3 Formulación del Problema**

¿Cómo incide el Autoconcepto en la calidad de vida de los adultos mayores del Asilo de ancianos “León Rúaless” de la ciudad de Ibarra, cantón Ibarra, provincia de Imbabura?

## **1.4 Delimitación**

### **1.4.1 Unidades de Observación**

Esta investigación se realizó en el Asilo de Ancianos “León Rúaless de la ciudad de Ibarra dedicada al servicio del adulto mayor tanto de Imbabura como de la zona norte del país, siendo un Centro de Atención para los ancianos carentes de recursos económicos y marginados por la sociedad. Adultos mayores entre las edades de 58 y 99 años respectivamente, hombres y mujeres residentes en el asilo de ancianos León Rúaless.

### **1.4.2 Delimitación Espacial**

El presente trabajo de investigación se realizó en el “Asilo de ancianos León Rúaless” de la ciudad de Ibarra, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, ubicado en las calles Juan Montalvo y Velasco junto al antiguo Hospital San Vicente de Paúl.

### **1.4.3 Delimitación Temporal**

La investigación se efectuó en los meses de Marzo hasta Agosto del 2015.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

Establecer la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el autoconcepto del adulto mayor y su calidad de vida.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Determinar el deterioro cognitivo que presentan los adultos mayores en cuanto al autoconcepto.
- Establecer de qué manera las actividades lúdicas favorecen en la interacción social de los adultos mayores.
- Socializar con el personal del asilo de ancianos los beneficios de la ludoterapia en el autoconcepto del adulto mayor.

## **1.6 Justificación.**

El presente trabajo enfatizó el estudio del bienestar de los adultos mayores dentro de su salud mental, debido a que diferentes estudios a nivel nacional hacen hincapié en la calidad de vida de los ancianos, por lo que se hace evidente la necesidad de aplicar actividades lúdicas y

recreativas a los adultos mayores para mejorar su autoconcepto que en esta etapa de la vida se ve deteriorado.

La idea que tenemos de nosotros mismos y la autovaloración en la tercera edad son aspectos psicológicos que pueden cambiar cuando un sujeto llega a la vejez, siendo este un factor importante para el ser humano en el proceso de adaptación en este periodo de vida se plantea fomentar la actividad lúdica y recreativa en las personas de la tercera edad contribuyendo a mejorar el estilo de vida y su perspectiva sobre sí mismo, tomando en cuenta que el adulto mayor en su proceso de envejecimiento se vuelve un ente pasivo que presenta estados de minusvalía por el paso de los años.

El juego en el envejecimiento es un factor significativo porque posibilita, entre otras cosas, la actividad física y cerebral del adulto mayor para lograr mantener habilidades, destrezas y capacidades propiamente humanas en completo funcionamiento.

El impacto del presente trabajo dio a conocer que las actividades lúdicas y recreativas son una opción de mejoramiento del autoconcepto para las personas de la tercera edad ya que se busca tener adultos mayores participativos, creativos, autónomos, reflexivos, capaces de resolver los problemas cotidianos de la vida de forma positiva, desarrollando destrezas y habilidades que mejoren su valoración como ser humano.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación Teórica**

El desarrollo del presente trabajo investigativo se sustenta en los siguientes fundamentos teóricos:

##### **2.1.1 Fundamentación Psicológica**

La actividad lúdica intensifica cualidades psíquicas y las particularidades de la personalidad en el adulto mayor; con el juego se da lugar a otros tipos de actividad que con el pasar del tiempo adquieren una gran importancia. De igual manera la ludoterapia influye en el fortalecimiento de los procesos psíquicos, durante el juego se desarrolla en el adulto mayor la atención, orientación, memoria y funciones ejecutivas que en esta etapa son muy significativas, durante el desarrollo del juego existe una concentración eficaz y una memorización clara.

Las propias condiciones del juego exigen que el adulto mayor se concentre en los objetivos de la situación lúdica, así como también en el



contenido de las acciones realizadas y del argumento. La creación de situaciones lúdicas y de las acciones de ésta, ejerce una influencia constante en el desarrollo de las habilidades y capacidades del adulto mayor, que tal vez hasta ese momento era nula o baja.

Por lo tanto se toma en cuenta algunas teorías fundamentadas de diversos autores dónde establecen sus diversos criterios.

**Según CARL Rogers (2011) en su artículo Teoría del Yo manifiesta que: “Los seres humanos se esfuerzan en mantener relacionadas sus vivencias consistentes con su auto imagen, buscan la armonía con su autoconcepto. Cuando hay conductas que se relacionan con el autoconcepto se aceptan y son percibidas con facilidad, sin embargo es posible que las experiencias que violenten la “autoimagen” sean bloqueadas y distorsionadas”**

**Según ERICKSON Erick, (1997) en su artículo Desarrollo Psicológico considera que: “El desarrollo del ser humano surge de la manera en que se resuelven los conflictos sociales durante puntos de interacción claves en el desarrollo”.**

La teoría Social Cognitiva de Albert Bandura propone un modelo del comportamiento humano que destaca el rol de las creencias autorreferentes, rechazando la indiferencia conductista hacia los procesos internos. Es fundamental tomar en cuenta los fenómenos psicológicos tales como la motivación y autorregulación que van más allá de un

aprendizaje superficial para el adulto mayor desde esta perspectiva los individuos van a ser vistos como proactivos y autorreguladores de su conducta más que como reactivos y controlados por fuerzas ambientales.

### **2.1.2 Fundamentación Sociológica**

Propone dar a conocer las actividades lúdicas y recreativas a la sociedad para que se pongan en práctica y se fomente cada vez más este tipo de acciones con el fin de contribuir al bienestar y calidad de vida del adulto mayor con el objetivo principal de mejorar su autoconcepto. Considerando que el juego constituye ante todo un fenómeno de tipo social.

**Según: Max Weber y la sociología comprensiva (1864-1920) manifiesta que “El objeto de estudio de la sociología es la acción social, y a ésta la define como “« una conducta humana con sentido y dirigida a la acción de otro”. El método sociológico debe contemplar tres fases necesarias: comprensión, interpretación y explicación.”**

### **2.1.3 Fundamentación Legal**

El presente trabajo de investigación se basa en la siguiente fundamentación legal:

Según la constitución del Ecuador (2008) en su Art. 38 dice: El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

- ✓ Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.
- ✓ Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
- ✓ Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
- ✓ Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

#### **2.1.4 Ludoterapia y Recreación**

La ludoterapia es un método dinámico donde se utiliza el juego como un medio de comunicación y expresión entre el profesional y el interesado, en este caso el adulto mayor; ayuda a entender de una mejor

manera su comportamiento y resolver todos los problemas que tenga para adaptarse. Si bien el juego es fundamental, se considera un medio de exploración del entorno en el cual está inmerso, el cual interactúa con él y lo ayuda a comprender; para los adultos mayores el juego suele utilizarse para estimular la creatividad, reforzar la memoria y realizar a su vez una estimulación sensorial con el objetivo de que estos mismos tengan una sensación de bienestar psicofísico profundo.

#### **2.1.4.1 Beneficios de la ludoterapia en la salud psíquica del adulto mayor.**

##### **La práctica de actividad física por el adulto mayor.**

- Aumenta la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular, produciendo aumento del metabolismo, que a su vez disminuye la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Se aprecia mejoría en la capacidad pulmonar y la oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular, previniendo la Osteoporosis.
- Mejora la posición corporal, fortaleciendo los músculos lumbares.
- Previene enfermedades como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Osteoporosis, y Lumbalgia, etc.

### **Área física:**

1. Evita la pérdida de masa muscular.
2. Favorece la movilidad articular.
3. Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
4. Aumenta la capacidad respiratoria.
5. Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
6. Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
7. Evita la obesidad.

### **Área psíquica:**

1. Conserva ágiles y atentos los sentidos.
2. Aumenta la ilusión de vivir.
3. Aumenta la alegría y el optimismo.
4. Refuerza la actividad intelectual.
5. Mejora la interrelación social.
6. Combate la soledad y el aislamiento.
7. Mejora y facilita el sueño.

#### **2.1.4.2 Actividades del adulto mayor con la ludoterapia.**

Se reestructuran actividades que el adulto mayor requiere para llevar una vida saludable, acorde a su edad y situación emocional, dimensiones que permitan al adulto convivir armoniosamente con sus familiares o grupo selecto de tercera edad, estas dimensiones (físico, psicológica, social y de salud) están dirigidos a contrarrestar las diversas afectaciones detectadas en edad avanzada.

Una actividad lúdica va más allá de ocupar el tiempo libre en realizar movimientos físicos, de ahí se destaca la importancia y el valor del carácter lúdico o en otras palabras innovador, desarrollado a través de juegos y dinámicas acordes al momento, situación y lugar.

Lo importante de la actividad es la forma como se lleva a cabo con el adulto, su aplicación dependen en gran parte del estado emocional de la persona o personas, la práctica de la actividad debe trabajarse en un lugar con ambiente innovador y que su resultado la cooperación absoluta del adulto. Cada actividad debe estar diseñada en base a un objetivo, pero puede ser modificada paralelamente partiendo del objetivo general que es el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

#### **2.1.4.3 La actividad recreativa, Plan del Buen Vivir.**

El ministerio de inclusión económica y social se ha encargado de instaurar servicios y programas en beneficio del adulto mayor creando centros y servicios gerontológicos entre estos están:

- Centros gerontológicos residenciales. Los cuales son servicios de acogida para la atención y cuidado a personas adultas mayores de 65 años o más que requieren de protección especial en forma temporal o definitiva, los cuales no pueden ser atendidos por sus familiares; adultos mayores que carezcan de un lugar donde vivir de forma permanente, que se encuentran en abandono, falta de referentes familiares, pobreza y pobreza extrema, en condiciones de alto riesgo y que manifiesten su voluntad de ingresar.

Uno de los factores primordiales para mantener la salud física, mental y psicosocial en el adulto mayor es la actividad recreativa, el promoverla constituye parte de la cultura general e integral de cada individuo, propiciando el aumento de los niveles de salud, como factor indispensable en la utilización del tiempo libre y la elevación del autoconcepto. El avance acelerado de la ciencia y la técnica en movimientos dinámicos especialmente en el adulto mayor y con la activa participación se logrará paulatinamente elevar la calidad de vida en estas edades que es el objetivo esencial de todo el país.

**Según Soliz y otros en la Norma técnica Población Adulta Mayor, realizada por el MIES (2014) menciona que: El Objetivo de los centros gerontológicos residenciales mejorar la calidad de vida a través de la restitución de los derechos de las personas adultas mayores, por medio de una atención integral, que implemente acciones tendientes a fortalecer el goce de su bienestar físico, social y mental.**

El programa de actividades del Buen Vivir promueve cambios de estilos de vida, hábitos y costumbres que van dirigidas a favorecer la salud del adulto mayor para su bienestar físico social y mental estimulándolos así a la práctica de ejercicios que logren la participación de su localidad, vinculando a todos aquellos que están aptos para la ejecución de estas actividades, para conservar la salud y aumentar la capacidad de trabajo del ser humano incentivando a la sociedad a la lucha por la longevidad promoviendo el Buen Vivir en el país.

La actividad recreativa es valorada como un componente del estilo de vida de las personas ya sea mediante el juego, dinámicas, entretenimiento, ejercicios que constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación sana y el bienestar placentero del adulto mayor, mediante estas formas se educa, se forman valores, se disciplinan a los que lo realizan, se desarrolla la voluntad y la perseverancia logrando prepararlo para su vida diaria.

En la última etapa del ciclo de vida llamada tercera edad del adulto mayor es donde ocurre una disminución de la masa muscular, se observa un proceso de envejecimiento en las articulaciones por lo cual los movimientos se vuelven más limitados, la inactividad física es el factor determinante en el deterioro durante el envejecimiento, por ende se van perdiendo las capacidades físicas ya sean condicionales, coordinativas, y la movilidad articular o flexibilidad.

#### **2.1.4.4 Tipos de juegos para el adulto mayor**

**Juegos tradicionales:** Podemos describirlos como juegos que desde mucho tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, manteniendo su esencia; juegos de transmisión oral, que guardan la producción espiritual de un pueblo. La iniciación en cualquier tipo de juego, y por supuesto en los recreativos favorece varios aspectos educativos de la persona:

- Integración en el grupo: primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.



- Conocimiento y desarrollo corporal: desarrollo de la coordinación dinámica general y la lateralidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
- Sentido rítmico: a través de las danzas los adultos mayores se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones, pausas... asociadas a los movimientos.
- Estructuración Espacial: a través de las distintas formaciones grupales los practicantes descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo.
- Estructuración Temporal: los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad en el juego, hacen que los practicantes conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades.
- Formación integral de la persona: los valores educativos de los juegos populares

**Juegos de animación:** Estos permiten el intercambio entre los adultos mayores, donde demuestran sus habilidades en: la música, el baile, competencias de adivinanzas, chistes, preguntas sobre diferentes temas de su interés. Logrando que se desinhiban y disfruten de la actividad y potencien sus destrezas con el fin de recrearse sanamente mediante el juego.

**Juegos de mesa:** Son de la preferencia de los adultos mayores, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos de corta y larga duración. Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de ancianos.

**Juegos sensoriales:** Van destinados al desarrollo de los órganos de los sentidos (auditivos, táctiles, visuales), lo que favorece el desarrollo multilateral del adulto mayor para mejorar sus funciones sensoriales.

Ejemplo: ¿Qué se ha ido? Juego en parejas se colocarán diferentes tipos de materiales (lápices, cuaderno, pelota, llaves etc ) encima de una mesa, se observaran donde están ubicados, luego uno de los participantes intercambiara el lugar de los objetos con la finalidad de que el otro participante reconozca a los objetos con los ojos cerrados.

**Juegos de orientación:** Ya que este aspecto es uno de los más significativos para el buen desarrollo de la clase, y se refleja en la solución de situaciones de la vida práctica, aspecto este que satisface una calidad de vida acorde con las exigencias y propósitos del programa.

Ejemplo: Raid de Orientación: En este juego de organización idéntica a la del Campeonato, el competidor (Solitario o En Equipo), debe realizar el recorrido lo más rápido posible. En el caso de que el recorrido sea considerado "demasiado largo" o "duro", es aconsejable establecer árbitros de neutralización que mantendrán a los jugadores/equipos a su lado durante lapsos de tiempo determinados previamente e igual para todos. Estos puntos de reposo en donde los jugadores/equipos no deberán realizar ninguna actividad son, a veces muy útiles para mantener el equilibrio del Raid y también, para evitar agotamientos peligrosos. Este juego es muy fatigoso y requiere jugadores o equipos muy acostumbrados al "campo", a la marcha y a la orientación.

**Juegos específicos motores:** La integración de las tres áreas de la formación integral del adulto mayor, y específico es una adaptación a las necesidades motoras de las personas longevas, aunque su esencia va destinada al desarrollo de la coordinación dinámica general, la percepción corporal, ajuste postural y desarrollo de la resistencia orgánica y muscular, así como al desarrollo de capacidades físicas coordinativas.

#### **2.1.4.5 Recreación en el adulto mayor**

La recreación del adulto mayor para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo son de fundamental importancia, ya que el objetivo primordial es producir la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, capacidades y habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor.

Se debe incentivar la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias de recreación, deporte e integración social de las personas de la tercera edad como participantes activos a través de las actividades Recreativa en los Adultos Mayores.

Una variedad de opciones recreativas para los adultos mayores potencian la autonomía, liderazgo, y participación socio-familiar, promoviendo también el desarrollo, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas y habilidades propias de un adulto mayor sano y feliz.

#### **2.1.4.6 Características de la recreación**

La recreación presenta las siguientes características:

- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como física.

#### **2.1.4.7 Tipos de recreación**

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el

establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades lúdico recreativas en tareas de ocio y diversión para fomentar un estilos de vida saludable en el adulto mayor, que propicien su bienestar físico y mental lo cual impliquen acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento de su autoconcepto, autodeterminación personal y su adecuado desenvolvimiento social con aquellos que lo rodean, desarrollando de esta manera sus funciones cognitivas para poder mantenerlas activas y hábiles en esta etapa de vida.

#### **2.1.4.8 Beneficios de la recreación**

Para los adultos mayores la recreación guarda un potencial muy grande. En la medida que en esta etapa de la vida, usualmente las personas ya están jubiladas, o se dedican a labores del hogar, cuidado de los nietos, y en muchas ocasiones el aislamiento; la recreación se constituye en un espacio de encuentro con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y se mantenga con buena salud.

El voluntariado en recreación es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida se mantenga activa y pueda aportar su experiencia y saberes a otros.

En esta edad es especialmente importante mantener una actividad física que se adecue a la edad pero que ayude a sostener hábitos de vida saludable, la cual se constituye en la mejor estrategia para tener una vida digna.

Las personas de la tercera edad, retiradas del trabajo, pueden encontrar más adecuado y estimulante vivir en comunidades donde se les ofrecen programas y servicios pertinentes y de calidad y donde encuentren entornos más seguros y saludables, aspecto importante en la medida que las tendencias poblacionales muestran que las personas adultos mayores se están constituyendo en el segmento poblacional prevalente.

#### **2.1.4.9 Repercusión de la recreación en el adulto mayor**

La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y sin lugar a dudas contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos de esta edad.

Las estrategias para el desarrollo de programas de recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

La recreación, desde esta visión, resulta generador de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida

- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

### **2.1.5 Tipos de Autoconcepto**

Existen varias opiniones de diversos autores donde manifiestan que las personas disciernen entre los diversos dominios de sus vidas y se forman autoevaluaciones específicas para cada uno de estos dominios. Así además de un auto concepto general, existen dominios específicos como el social, el emocional, el familiar, el físico y el académico-laboral.

**Autoconcepto social:** se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su desempeño en las relaciones sociales. Esta dimensión está definida por dos ejes:

- a) la red social del sujeto y su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla y
- b) las cualidades que considera importantes en las relaciones interpersonales.

**Autoconcepto emocional:** hace referencia a la percepción del estado emocional del sujeto y de sus respuestas a situaciones específicas, al grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana; es decir si el



sujeto tiene control de las situaciones y emociones, si responde adecuadamente a los diferentes momentos de su vida cotidiana.

**Autoconcepto familiar:** se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su implicación, participación e integración en el medio familiar.

**Autoconcepto físico:** este factor hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física, a cómo se percibe o se cuida físicamente.

**Autoconcepto académico – profesional:** se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. Es determinante de las metas que establece el individuo y de cómo las aborda. Para auto-realizarse la percepción de la profesión ha de ser próxima al auto concepto. La satisfacción dependerá del grado en que la profesión ha permitido desarrollar el auto concepto ideal. La carrera se elige considerando el auto concepto y la imagen que se tiene de las profesiones, atribuyendo a la carrera elegida, características del propio auto concepto.

**Autoconcepto ideal:** cómo nos gustaría ser: aspiraciones, metas, expectativas

**Autoconcepto responsable:** cómo creemos que deberíamos ser. Incluyendo normas, reglas, obligaciones, deberes.

**Autoconcepto potencial:** cómo pensamos que podemos llegar a ser en cuanto a nuestras capacidades personales.

**Autoconcepto esperado:** Cómo esperamos ser en el futuro.

Estos múltiples autoconceptos se pueden considerar desde dos puntos de vista: el nuestro y el de alguna otra persona significativa para nosotros.

**Autoconcepto independiente:** tiende a afirmar la individualidad y pone énfasis en:

Aspectos internos: habilidades, pensamientos, sentimientos.

Ser único y expresar el yo (autoafirmación)

Realizar atribuciones internas y perseguir metas personales

Ser directo en la comunicación

**Autoconcepto interdependiente:** pone énfasis en:

Características externas públicas: estatus, roles, relaciones interpersonales formar parte de un grupo y comportarse en consecuencia

Ocupar el lugar que le ha sido asignado y actuar de forma apropiada

Ser indirecto en la comunicación.

**Autoconcepto individual:** Incluye las características personales que diferencian a una persona de otras. Soy alto, tengo ojos verdes.

**Autoconcepto relacional:** Se refiere a la relación formativa con otras personas que son significativas para nosotros, familia, amigos o allegados.

**Autoconcepto colectivo:** Definido por la pertenencia grupal y diferencia el “nosotros” del “ellos”. Ejemplo: Como mujer tengo las características que definen el grupo de mujeres en general.

### **2.1.5.1 El Autoconcepto en el adulto mayor**

La vida de cada persona se enmarca y condiciona por la circunstancia histórico-social en que le ha tocado vivir. Nadie vive desligado de la sociedad sino que está adscrito a un grupo, organización.

El concepto de representación social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana. Las representaciones sociales no serían opiniones sobre, ni imágenes de, sino más bien teorías de la ciencia colectiva sui géneris (propio de su género o especie), destinadas a interpretar y construir lo real. Lo que se recibe, se reelabora y evoluciona para convertirse en un conocimiento que se utiliza en la vida cotidiana.

El sujeto en su interacción con el medio es activo, sin embargo la influencia que este ejerce sobre él tiene una enorme connotación si se analiza la representación que socialmente se tiene de la vejez, no resulta imposible encontrar ancianos optimistas y que ven la vejez como una etapa importante en sus vidas, pero para nada podríamos asombrarnos

de que pueda existir un predominio de una autovaloración pesimista en la tercera edad, debido a que al estructurarse una representación a nivel social del término vejez que contenga aspectos negativos, innegablemente van a existir un abundante número de contextos de interacción donde el anciano va a entrar en contacto con comportamientos, actitudes, valoraciones, juicios que llevan implícitos esas ideas, tanto en la familia, comunidad, hospitales, en fin a nivel social, sin negar como habíamos dicho anteriormente el carácter activo del sujeto en la interiorización de los fenómenos del medio social.

La imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano, la imagen de sí mismo como personalidad y lo que se refiere a la autovaloración.

**Fernando González Rey en su artículo actualidad y desarrollo(1994)plantea: “Desde nuestro punto de vista la autovaloración es un subsistema de la personalidad que incluye un conjunto de necesidades y motivos, junto con diversas formas de manifestaciones conscientes, la forma esencial en que se manifiestan los elementos integrantes de la autovaloración es un concepto preciso y generalizado del sujeto sobre sí mismo que integra un conjunto de cualidades, capacidades, intereses que participan activamente en la gratificación de los motivos integrantes de la tendencia orientadora de la personalidad, o sea, que están comprometidos en la realización de las aspiraciones más significativas de la persona. En este sentido el contenido de la autovaloración está emocionalmente comprometido con las principales necesidades y motivos de la personalidad y constituye expresión de los mismos.”**

Los hechos vitales que afectan la autovaloración de la persona producen emociones negativas muy fuertes que se equiparan y sobrepasan en ocasiones a las vivencias negativas de carácter físico.

Si se tiene oportunidad de conversar con ancianos son recurrentes las expresiones que enaltecen el pasado y oscurecen el presente tales como: Antes cuando yo era joven, ahora que ya no sirvo para nada, mientras que el futuro parece olvidado. Estas son ideas frecuentes de desesperanza que afectan al adulto mayor e intervienen en su autoconcepto.

En estudios realizados a adultos mayores se ha analizado que en técnicas proyectivas el Test de Rotter, método de completar frases para el estudio de la personalidad es una técnica en la que se le pide al sujeto completar frases de las que se le da o suministran la primera o las primeras palabras, pudiendo contestarlas en cualquier forma que desee. Consta de 40 ítems, estos pueden ser caracterizados como cortos, por otra parte, tales principios pueden estar muy bien estructurados, como "en el hogar", o muy poco estructurados, como algunas veces".

Los principios de las frases varían, en ellas se incluyen referencias a terceras personas, estímulos neutrales en que no se emplean pronombres, o el nombre personal yo, sobre todo con verbos. El autor prefiere el uso de estímulos en primera persona. Además los tópicos difieren en contenido. Por ejemplo se presentan frases como: Mi preocupación principal mi salud, si no hay salud no hay nada, Sufro mucho, ¿Mi futuro? Yo soy el presente, la tercera edad es lo de ahora, en el futuro mis hijos que vivan bien. Sabemos que no somos eternos.

La representación que socialmente se tiene de la vejez influye en la actitud que se asume ante el adulto mayor. Las actitudes de personas hacia ellos, que pueden ir desde fomentar su dependencia hasta no hacerle mucho caso porque está hablando demasiado sobre sus fantasías y experiencias de la infancia o juventud, debido a esa adquisición que aparece en la vejez de legar al otro, de auto trascender, influye en la imagen que el anciano construye de sí mismo, el cual al mirarse frente a un espejo nota sus arrugas, su piel menos brillante, sus cabellos blancos y olvidar que se vuelven frecuentes las afectaciones en el estado cognitivo del adulto mayor.

#### **2.1.5.2 Cuidados en el adulto mayor**

La edad y las enfermedades afectan distinto a cada persona. Ya que todos envejecemos distinto, el nivel de atención y cuidado necesario es diferente. A medida que las personas envejecen, algunas actividades cotidianas pueden convertirse en difíciles, confusas y hasta frustrantes para el adulto mayor; actividades como la limpieza, vestimenta, compras, cocinar y el manejo de las cuentas pueden volverse algo difícil de manejar. Contar con una persona que les preste cuidados y atención a todo o parte del tiempo se vuelve necesario.

Sin importar cuál sea el caso, se necesitan los servicios de cuidado para adultos mayores para mantener la calidad de vida que de otra forma no sería posible tener con un mayor incremento de la expectativa de vida, llevando a muchas poblaciones a alcanzar su límite teórico de longevidad, donde la salud y la práctica de actividades físicas juegan un papel fundamental en la vida del adulto mayor.

### **2.1.5.3 Necesidades básicas de los adultos mayores**

Se toma en cuenta que las personas como tales tenemos necesidades básicas, más aun cuando las fuerzas como individuo van decayendo, y se ve la necesidad de tener la supervisión o la ayuda de un tercero, sin embargo se busca siempre la máxima independencia, compañerismo, autovaloración y desempeño propio.

Una de las metas u objetivos en el adulto mayor, es conservar su autonomía y su estilo de vida, sus costumbres, sus valores en la medida de lo posible que se encuentre en un lugar con ambiente familiar y con la interacción de las personas más allegadas a ellos, ayudándoles a sentirse capaces de enfrentar cualquier situación de forma independiente.

### **2.1.5.4 Necesidades psicológicas de los adultos**

Mantener la mente activa, distraída y ocupada es primordial para la vitalidad de las nociones psicológicas en las personas de edad adulta, ya que se dice que muchas personas con el pasar del tiempo tienen la misma capacidad en desarrollarse intelectual y emocionalmente, claro sí con menos intensidad, pero se logra alcanzar metas deseadas. Pero no todo adulto mayor es igual, siempre existen casos en los que progresa la edad y se observa pérdida de atención, del interés por asimilar o por vivir nuevas experiencias, se debe poner mucha atención en estos casos y enfocarnos a través de estimulaciones, lo cual ayudará a que el adulto sienta ganas de seguir viviendo y luchar cada día, considerando su pasado y tomando en cuenta las alteraciones emocionales o alteraciones físicas o fisiológicas.

Es necesario actuar oportunamente, manteniendo una actividad cerebral la cual permite mantener la mente preparada y despierta, ayudando a prevenir la ansiedad y la depresión, características propias en edad avanzada cuidando y previniendo cualquier intención mal formulada. Podemos citar algunas recomendaciones al respecto:

- Mantener relaciones con personas de distinta edad, no aislarse, permitir que otras personas estimulen su diario vivir.
  
- Auto independencia total, no permitir en su convivencia que manejen su espacio íntimo, sus labores cotidianas realizarlas de la mejor manera, adaptarse a un horario establecido. Es importante la explicación y discusión de las decisiones tomadas por sí mismo.
  
- Programar juegos recreativos, de acuerdo a las preferencias de cada persona, capacidad y aptitud del adulto mayor, siempre considerando una motivación previa. Ej.: pintura, jardinería, juegos, deportes, lectura, bailo terapia entre otras cosas.

#### **2.1.5.5 Necesidades sociales en los adultos**

Durante el proceso de envejecimiento se presentan alteraciones de aislamiento, soledad, reduciendo las interrelaciones personales; el adulto mayor tiene que someterse al distanciamiento con sus seres queridos, como toda persona busca su trabajo, su independencia y es ahí donde siente deseos de permanecer solos, aislados del mundo exterior, deseando que sus últimos días se terminen ya, el deseo de trabajar y de



ser útil en la vida va decreciendo con el pasar de los años, ya ni si quiera son tomados en cuenta; el gobierno trata de cuidar este grupo de personas que lo único que buscan y desean es ser queridos y útiles.

### **2.1.6 Estado cognitivo del adulto mayor**

En esta etapa de vida las funciones cognitivas en el adulto mayor se ven reducidas por el mismo hecho de realizar actividades rutinarias que no benefician su estado de vida.

**Según Robalino en su artículo Los trastornos cognitivos en adultos mayores (2012) manifiesta que : “A medida que nuestra sociedad envejece existen cambios en el desempeño cognitivo, de ahí que los adultos mayores sin enfermedad específica presentan con frecuencia alteraciones neurológicas que se presentan mayormente en las áreas de atención, memoria, lenguaje, habilidad viso-espacial y en la inteligencia.”**

Es importante enfatizar que los trastornos cognitivos son más frecuentes en adultos mayores pero no necesariamente son debidos al proceso de envejecimiento.

### **2.1.6.1 Deterioro cognitivo y efectos de la ludoterapia en el adulto mayor.**

Los deterioros cognitivos en el adulto mayor interfieren de manera negativa con respecto a las actividades de la vida cotidiana, cuando estas alteraciones se ponen de manifiesto en el adulto mayor se producen afectaciones en la capacidad de relación social de los mismos.

**Según Robalino en su artículo Los trastornos cognitivos en adultos mayores (2012) menciona que: “Estudios más recientes a través de neuroimagen revelan que los trastornos cognitivos son el resultado de deficiencias funcionales de la corteza prefrontal lateral que altera las capacidades ejecutivas, de atención y concentración, no obstante un porcentaje variable de adultos mayores con deterioro cognitivo leve no muestran cambios estructurales específicos.”**

La práctica de actividades lúdico recreativas tienen gran influencia en el estado cognitivo del adulto mayor con el fin de prevenir los factores que pueden acelerar este proceso de deterioro para alcanzar una mayor calidad de vida, ya que el estado cognitivo influye en lo social, emocional, biológico, funcional, es decir una alteración cognitiva comprometer el desarrollo normal del individuo.

La ejecución frecuente de estas actividades beneficia notablemente al adulto mayor, ya que por medio de estas se ponen

en funcionamiento su estado físico y mental, haciendo que el adulto mayor se sienta activo, participativo y motivado.

#### **2.1.6.2 Beneficios del juego en al autoconcepto del adulto mayor.**

La vejez no es una enfermedad, sin embargo el paso de los años conllevan a una mayor morbilidad y dependencia de otra persona en el adulto mayor pues casi todas las afecciones se hacen más frecuentes en esta etapa de la vida; siendo importantes los factores psicológicos y sociales que rodean al anciano.

La práctica de estas actividades juega un rol importante en el individuo desarrollando independencia, autonomía y motivaciones en todas y cada una de las actividades que se desarrollan. Aumentado los niveles de autoconcepto que presenta el adulto mayor por medio de la práctica frecuente de esta terapia en la cual se fortalecen las relaciones sociales, y se mantienen en equilibrio las funciones ejecutivas.

La actividad lúdica recreativa resulta una fuente generadora de beneficio para las personas de la tercera edad, entre las cuales se pueden mencionar:

- ✓ Beneficiar el mantenimiento psicomotriz.
- ✓ Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- ✓ Favorecer la creatividad.
- ✓ Fomentar la integración social y los contactos interpersonales.

- ✓ Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- ✓ Productividad en el uso del tiempo libre
- ✓ Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- ✓ Propiciar el bienestar y la satisfacción personal
- ✓ Mejorar el autoconcepto con la participación inclusiva en las actividades.
- ✓ Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad.

Estas actividades tienen como finalidad mantener, desarrollo y recuperarlas habilidades diversas en el adulto mayor; posibilitando experiencias que aporten al bienestar y autoestima de los participantes, favoreciendo las relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

### **2.1.6.3 El juego como terapia para elevar el autoconcepto.**

El autoconcepto es importante en cualquier etapa de la vida pero sobre todo en la vejez ya que se presentan alteraciones emocionales que afectan al ser humano su manera de percibirse y valorarse ya no es la misma.

**Según Guanotásig (2011) dice que “El juego es una actividad espontánea y placentera que contribuye a la educación integral por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio**

**necesario para el desarrollo de los adultos y las adultas mayores, tanto en el aspecto físico, social, cognitivo como afectivo.”**

Aplicar actividades de recreación y diversión para el adulto mayor resulta bastante favorable, ya que mejora el autoconcepto por r el mismo hecho de realizar actividades poco comunes en su medio, ya que la rutina a la que son expuestos hace que se deteriore su estado de salud física y mental.

#### **2.1.6.4 Ludoterapia grupal y efectos en el autoconcepto**

Todas las actividades dirigidas a los adultos mayores son una fuente de interacción social que fomenta en ellos el compartir de experiencias y logros obtenidos en la ejecución de estas actividades.

Al realizar de actividades lúdicas recreativas grupales hace que se creen vínculos importantes con los participantes, ya que el trabajo en equipo, la colaboración y el desenvolvimiento hacen que el adulto mayor eleve su autoconcepto.

## **2.2 Posicionamiento Teórico Personal**

Es importante considerar que cada etapa de vida constituye un proceso dinámico y continuo desde el nacimiento hasta la muerte, por lo tanto la mente puede considerarse una estructura que tiene un poder organizador que necesita estar siempre activa, y la edad no es un

obstáculo que opaque en el adulto mayor sus pensamientos y sentimientos al contrario estos deberán ser los motores que motiven al individuo a seguir siendo útiles.

Todos los seres humanos necesitan mantener hábiles las experiencias a lo largo de la vida con relación a su Autoconcepto por lo que se busca mantener un equilibrio emocional en la persona con respecto a las funciones de la vida cotidiana que la persona realiza en cada etapa de su vida con el fin de mostrarse útil y activo.

El entorno psicosocial es un factor importante en el desarrollo personal de cada individuo, la adaptación adecuada del adulto mayor en su entorno, el estilo de vida y las actividades de la vida diaria son puntos clave a tomar en cuenta al momento de hablar sobre sectores vulnerables en el Ecuador dando una atención integral y oportuna a fin de tomar acciones oportunas que beneficien la calidad de vida de los adultos mayores.

### **2.3 Glosario de términos**

- **Actitudes:**  
Manera de comportarse u obrar una persona ante cierto hecho o situación.
- **Adulto mayor:** Se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más.

- **Alteración:** Perturbación o trastorno del estado normal de una persona, animal o cosa.
- **Aptitudes:**  
Capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea o desempeñar un cargo.
- **Atención:** es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.
- **Autoconcepto:** es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de auto reconocerse, van desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño.
- **Autoestima:** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.
- **Autonomía:**  
Estado y condición de la persona o del grupo de personas que no dependen de otros en determinados aspectos.
- **Bienestar:** conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien.

- **Coartar.-** Limitar, restringir, no conceder una cosa completamente, sobre todo un derecho o una voluntad.
- **Decrecer:** Reducirse la cantidad, el tamaño o la importancia
- **Gerontología.-** Es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población.
- **Integración:** Incorporación de una persona a un todo y adaptación a él.
- **Juego:** es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.
- **Ludoterapia:** es una rama de la psicología, es una técnica de psicoterapia en base al juego, brinda la oportunidad de liberar sentimientos y problemas.
- **Mitigar:**  
Disminuir la intensidad, la gravedad o la importancia de algo, especialmente de un dolor físico o moral.



- **Prejuicio:**  
Juicio u opinión preconcebida que muestra rechazo hacia un individuo, un grupo o una actitud social.
- **Psicosocial:** Relativo a la psicología individual y a la vida social.
- **Recreación:** Es cualquier actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, emocional etc.

#### 2.4 Interrogantes de Investigación.

- ¿El deterioro cognitivo afecta en el autoconcepto del adulto mayor?
- ¿Favorecen las actividades lúdico-recreativas en la interacción social de los adultos mayores del asilo de ancianos “León Rúaless”?
- ¿Existen beneficios en los adultos mayores después de aplicar las actividades lúdico-recreativas en cuanto a su autoconcepto?

## 2.5 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADOR
Terapia mediante el juego aplicada con el fin de modificar conductas en la persona y brindar un aprendizaje	<b>Ludoterapia</b>	Juegos recreativos Juegos por objetivos Recreación ambiental	Observación directa. Material lúdico
Es el concepto que yo me formo de mí. Ese concepto me lo formo a través de las experiencias que adquiero en los ambientes en que me desenvuelvo.	<b>Autoconcepto</b>	Autovaloración Autoaceptación Estilo de vida	Entrevista Reactivo psicológico.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipos de Investigación**

##### **3.1.1 Investigación cualitativa**

Esta investigación es de tipo cualitativa ya que se evaluó los efectos positivos que producen las actividades lúdicas y recreativas en cuanto al autoconcepto de los adultos mayores residentes en el Asilo de ancianos “León Rúales” de la ciudad de Ibarra.

##### **3.1.2 Investigación Descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó con la finalidad de observar el comportamiento de los sujetos, analizando las causas y consecuencias del problema de investigación en cuanto al bajo autoconcepto que presentan los adultos mayores del Asilo de ancianos León Rúales en la ciudad de Ibarra.

### **3.1.3 Investigación Exploratoria**

El objetivo de este tipo de investigación es aportar a la población con el conocimiento del problema ya que no existen antecedentes de investigaciones anteriores relacionadas con la temática del adulto mayor y la incidencia del juego en el autoconcepto de los mismos, es decir, se la realizo a través de la entrevista, la observación y el juego para tener una información importante y necesaria en la elaboración del presente proyecto.

## **3.2 Métodos de Investigación**

### **3.2.1 Método Psicológico**

Es la herramienta que usa la psicología experimental para estudiar los fenómenos psicológicos. Por medio de este método se analiza la conducta de los sujetos para evaluar la calidad del autoconcepto con el propósito de establecer relaciones entre causa y efecto de este fenómeno a investigar.

### **3.2.2 Método Analítico**

El Método analítico es la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método fue aplicado con la finalidad de

analizar en los adultos mayores los efectos que produce la aplicación de actividades lúdico-recreativas y su autoconcepto.

### **3.2.3 Método Inductivo**

El método inductivo es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares.

“El método inductivo utiliza: la observación directa de los fenómenos, la experimentación y el estudio de las relaciones que existe entre ellos”. Por medio de este método se redactaron conclusiones obtenidas en base a las hipótesis establecidas en el presente trabajo investigativo en base a la aplicación de los instrumentos de investigación en función del comportamiento y la conducta observable en los adultos mayores.

### **3.3 Técnicas de Investigación**

Se utilizaron varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos las mismas que serán aplicadas con la finalidad de proceder a la ejecución y desarrollo del problema de investigación con el firme propósito de mejorar el autoconcepto en el adulto mayor.

Técnica de la entrevista:

Se aplicó la entrevista con los adultos mayores de manera inicial para crear rapport con los investigados con el fin de establecer una relación cordial con los mismos y posteriormente obtener información básica general, entre esos estarán: datos informativos y su modus vivendi en el Asilo de Ancianos. Parte de la muestra que se tomó presentaba dificultades en la comunicación por lo cual esta información fue facilitada por la Psicóloga de la institución.

Técnica de fichaje:

Es un instrumento de recolección de datos que se aplicó con el fin de registrar los efectos que tiene la aplicación de actividades lúdico-recreativas en el autoconcepto del adulto mayor y a su vez observar el desempeño de los mismos en la ejecución de las tareas y su interacción con el grupo.

Técnica Bibliográfica:

Se aplicó esta técnica por la necesidad de registrar en la presente investigación fuentes documentales científicas para así poder demostrar la necesidad de buscar medios que favorezcan el ambiente y calidad de vida de los adultos mayores.

### **3.4 Instrumentos de investigación.**

#### **Reactivos Psicológicos:**

Mini Examen de Estado Mental:

Fue desarrollado por Marshal F. Folstein, SisanFolstein, and Paul R. McHugh en (1975). Es una herramienta que puede ser utilizada para evaluar el estado cognitivo en forma sistemática y exhaustiva. Las características esenciales que se evalúan son:

- Orientación
- Fijación.
- Concentración y cálculo.
- Memoria.
- Lenguaje.

Este instrumento de investigación fue aplicado de manera inicial como información primaria de los resultados obtenidos, para posteriormente poder identificar al grupo de trabajo y áreas importantes a tomarse en cuenta en relación a las actividades ludo-recreativas que se aplicaron.

Escala de autoestima de Rosemberg:

“La Escala de Autoestima de Rosen erg (EAR), se presentó por primera vez en 1965, en la publicación “Society and theadolescentselfimage. Societyoftheadolescentself-image”, siendo posteriormente revisada por su autor en1989. Es un cuestionario para

explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La prueba consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia auto administrada”.

Los rasgos para determinar el nivel de autoestima son:

- 30-40 puntos.- Autoestima Elevada, considerados como un nivel de autoestima normal.
- 26-29 puntos.- Autoestima Media, este nivel indica que no se presentan problemas de autoestima graves, sin embargo sería conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos.- Autoestima baja, en este rango existen problemas de autoestima significativos.

Este instrumento fue aplicado de manera inicial para identificar el nivel de autoestima de cada uno de los participantes y posteriormente con la finalidad de determinar si existieron cambios en el autoconcepto del adulto mayor después de la aplicación de las actividades ludo-recreativas.

### **3.5 Población**

La población con la que se conto es de 19 adultos mayores, 11 hombres y 8 mujeres entre las edades de 73 y 89 años, de etnia mestiza



con un nivel cultural básico los mismos que residen en las instalaciones del Asilo de Ancianos “León Rúaless” de la ciudad de Ibarra.

### **3.6 Muestra**

Se incluyó dentro de la aplicación de actividades lúdo-recreativas a los adultos mayores de Asilo de Ancianos “León Rúaless” debido a que en esta institución se cuenta con la muestra suficiente para poner en práctica la investigación. Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Adultos mayores entre las edades de 73 y 89 años
- Aptos para la práctica de actividades ludo-recreativas.
- Adultos mayores con sus funciones mentales normales.
- Hombre y mujeres.
- Deben residir en el asilo de ancianos León Rúaless.

Se excluyen dentro de la muestra a aquellas personas que no cumplan con los criterios de inclusión.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis e interpretación de datos de la entrevista.

**TABLA #1**  
**Datos Generales**

Nº	ADULTO MAYOR	EDAD	GENERO	INSTRUCCION	PATOLOGIA
1	N/N	81	F	Ninguna	Ninguna
2	N/N	86	F	Prim Incompleta	Ninguna
3	N/N	88	F	Ninguna	Dif auditiva
4	N/N	88	F	Prim Completa	Demencia senil
5	N/N	85	F	Prim Incompleta	Dificultad Motora
6	N/N	80	F	Prim Completa	Discapacidad Física
7	N/N	88	F	Prim Incompleta	Dificultad Motora
8	N/N	84	F	Prim Completa	Ninguna
9	N/N	83	M	Ninguna	Dif Auditiva
10	N/N	89	M	Prim Incompleta	Dif visual
11	N/N	85	M	Prim Completa	Ninguna
12	N/N	84	M	Prim Completa	Ninguna
13	N/N	81	M	Prim Completa	Ninguna
14	N/N	89	M	Ninguna	Dif Motora
15	N/N	80	M	Ninguna	Discapacidad física
16	N/N	73	M	Ninguna	Ninguna
17	N/N	80	M	Ninguna	Difi Motora
18	N/N	76	M	Prim Completa	Ninguna
19	N/N	80	M	Prim Completa	Dif Visual

**TABLA #2**

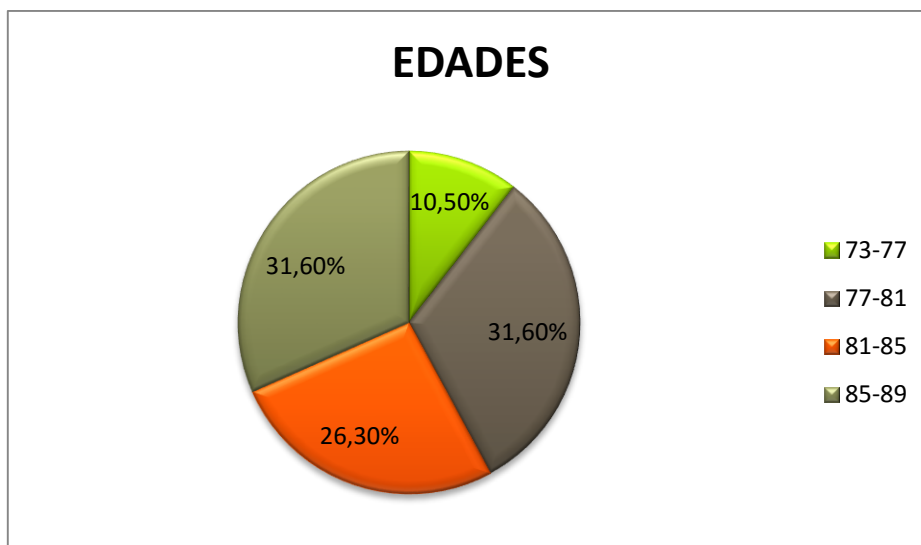
**POBLACIÓN RESIDENTE EN EL “ASILO DE ANCIANOS LEÓN RÚALES”**

<b>GRUPOS DE EDAD</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
73-77	2	10.5 %
77-81	6	31.6 %
81-85	5	26.3 %
85-89	6	31.6 %
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúaless” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 1**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Para tener una referencia de la muestra con la que se trabajo es necesario analizar la frecuencia por edades de los adultos mayores, la cual fue distribuida en cuatro grupos donde encontramos mayor número de adultos mayores entre los 77- 81 años de igual manera están entre los 85-89 años de edad respectivamente.

**TABLA #3**

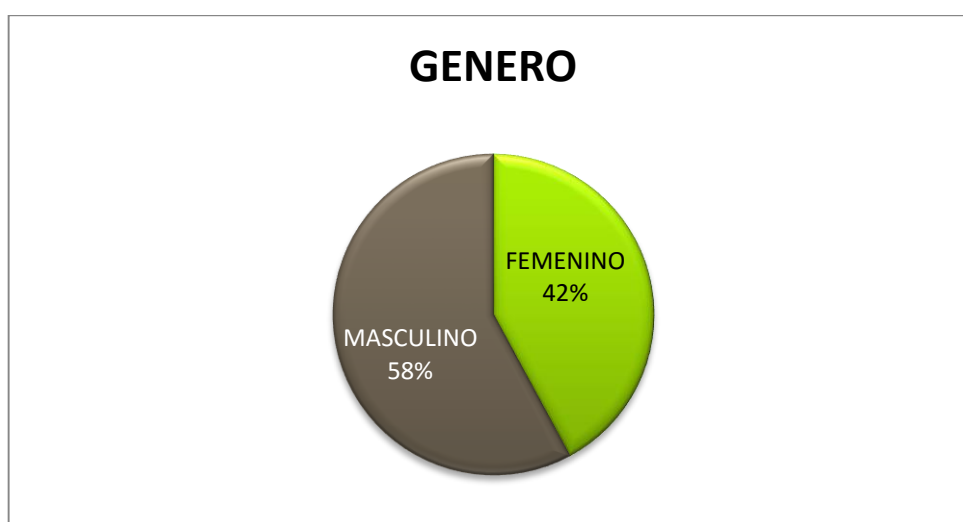
**ADULTOS MAYORES POR GÉNERO**

<b>GENERO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Femenino	8	42,1 %
Masculino	11	57,9 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúales" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico #2**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Dentro de la información proporcionada por parte de la institución se obtuvieron datos importantes para determinar el número de mujeres y hombre adultos mayores que residen en el Asilo de ancianos León Rúales y fueron participe de la aplicación de actividades lúdico recreativas, habiendo dando mayor prevalencia de sexo masculino.

**TABLA #4**

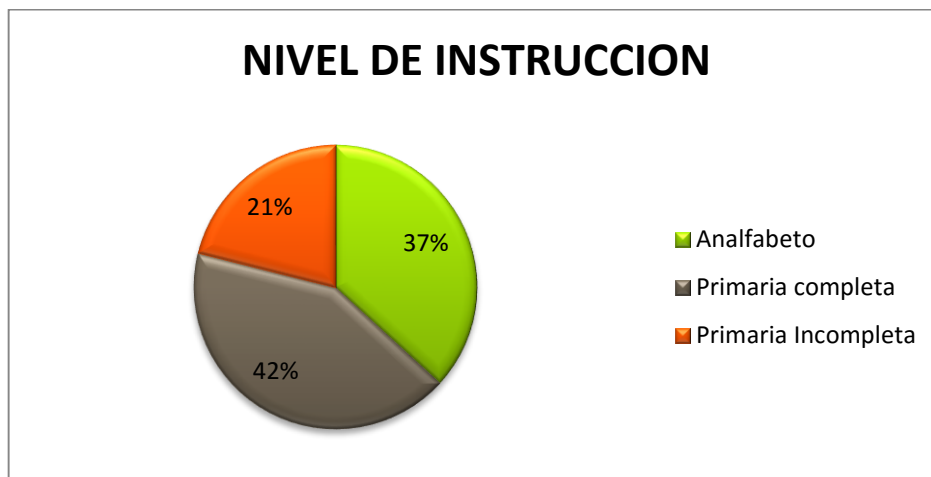
**NIVEL DE INSTRUCCIÓN**

<b>NIVEL DE INSTUCION</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Analfabeto	7	36,8%
Primaria completa	8	42,1%
Primaria incompleta	4	21,1%
Total	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico #3**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** con los porcentajes que se observan en el gráfico se puede determinar que existen mayor número de personas que culminaron la primaria y solo pocos casos de aquellos que no completaron la primaria y son analfabetos, por lo tanto existe la facilidad para trabajar con este grupo de personas por su nivel de instrucción académica.

**TABLA #5**

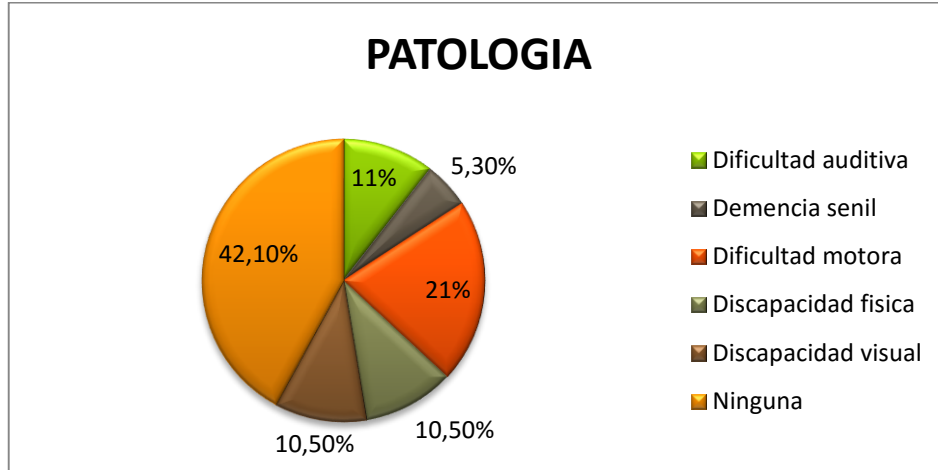
**ADULTOS MAYORES POR PATOLOGIA**

<b>PATOLOGIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Dificultad auditiva	2	10,5%
Demencia senil	1	5,3 %
Dificultad motora	4	21,1 %
Discapacidad física	2	10,5 %
Dificultad visual	2	10,5 %
Ninguna	8	42,1 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico #4**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Con los porcentajes obtenidos en base a la entrevista con la psicóloga de la institución quien fue la persona que nos facilito los datos se pudo cuantificar el número de personas y el tipo de patología que presentaban siendo observable la existencia de un gran número de personas sin patología; y evidenciando patologías normales para la edad de los adultos mayores.

**TABLA # 6**

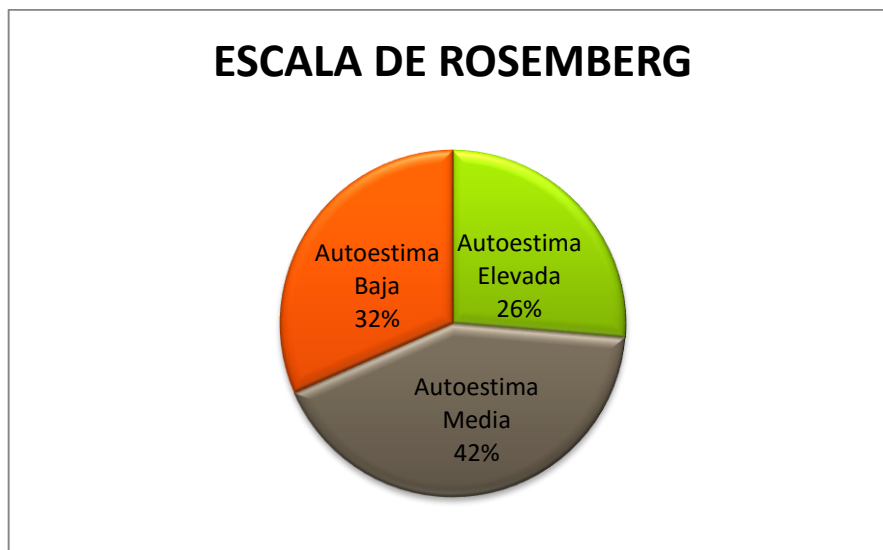
**4.2 Resultados generales de la escala de autoestima de Rosemberg.**

<b>NIVELES DE AUTOESTIMA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Autoestima elevada	5	26,32 %
Autoestima media	8	42,11 %
Autoestima baja	6	31,58 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúaless” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 5**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el gráfico se muestran los niveles de autoestima según la escala de Rosemberg quedando demostrada de manera inicial la presencia de autoestima baja y media en el adulto mayor y siendo la autoestima elevada poco frecuente en los sujetos de investigación.

**TABLA # 7**

**4.3 Resultados por ítems del mini-examen cognoscitivo.**

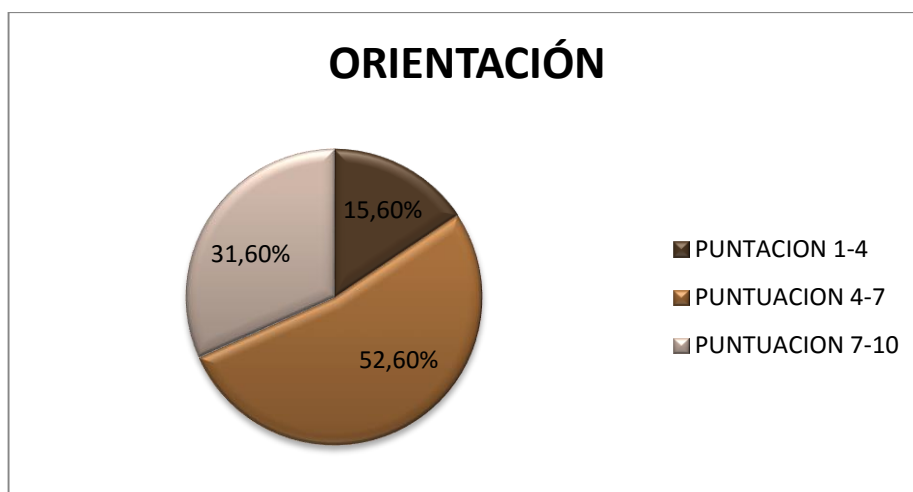
**ORIENTACIÓN**

<b>ORIENTACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1-4 puntos	3	15,6%
4-7 puntos	10	52,6%
7-10 puntos	6	31,6%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúales" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 6**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el proceso de aplicación de la escala Minimental según el ítem de observación se pudo determinar que esta área de evaluación en los participantes se encontraba en un nivel medio-alto y solo una pequeña muestra de los investigados presentaba una baja calidad en su orientación.



**TABLA # 8**

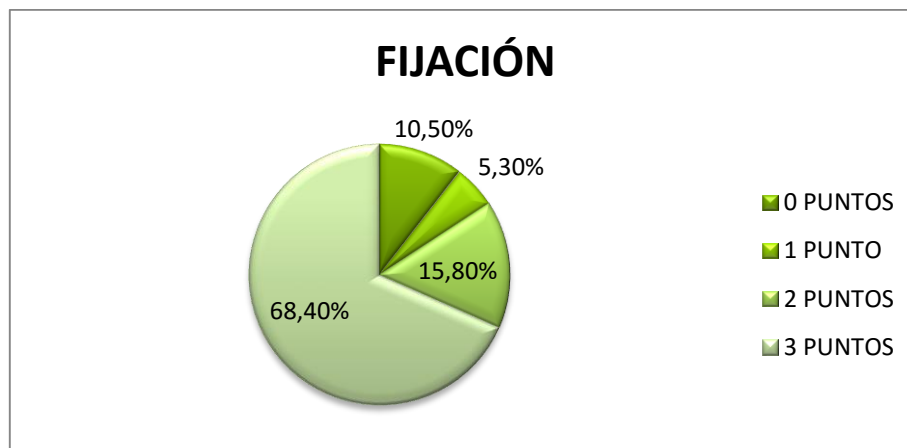
**FIJACIÓN**

<b>FIJACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
0 puntos	2	10,5 %
1 puntos	1	5,3 %
2 puntos	3	15,8 %
3 puntos	13	68,4 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúailes” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 7**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** con los porcentajes que se observan en el gráfico entendemos que en su gran mayoría el adulto mayor presenta una buena fijación a la hora de realizar este tipo de ejercicios, lo cual facilita la ejecución de juegos similares para el adulto mayor.

**TABLA # 9**

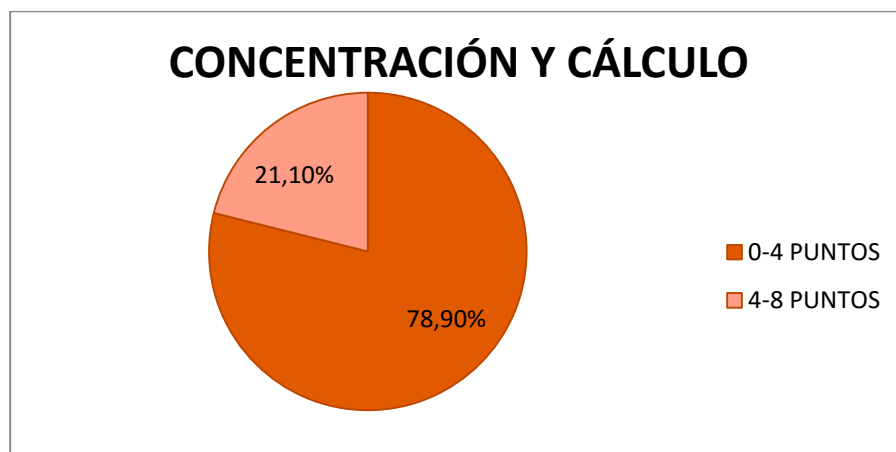
**CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO**

<b>CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
0-4 puntos	15	78,9 %
4-8 puntos	4	21,1%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 8**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** con los porcentajes obtenidos entendemos que en el adulto mayor se encuentra afectada el área de concentración y cálculo por los niveles bajos que presentaron en la aplicación de ese reactivo psicológico, lo que nos indica que debemos trabajar más esta área.

**TABLA # 10**

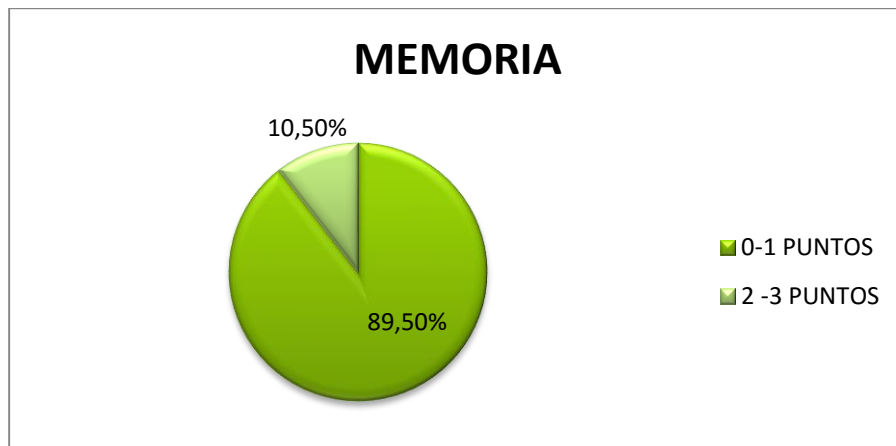
**MEMORIA**

<b>MEMORIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
0-1 puntos	17	89,5%
2-3 puntos	2	10,5 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúales" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 9**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el gráfico se pudieron observar los resultados en cuanto al ítem de memoria determinando que la situación es bastante compleja en todos los participantes en cuanto a esta área debido a los constantes olvidos que presentan por el paso de los años y la poca actividad mental que presenta la muestra.

**TABLA # 11**

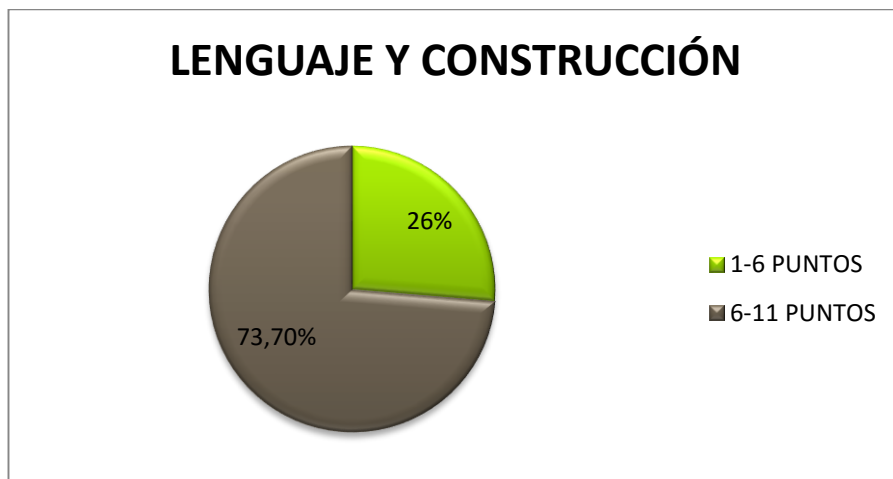
**LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN**

<b>LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1-6 puntos	5	26,3 %
6-11 puntos	14	73,7%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 10**



**ANANLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el ítem de lenguaje y construcción de la escala Minimental se pudo establecer que más de la mitad de los adultos mayores tienen un buen nivel en este ítem y un porcentaje reducido de la población tiene una baja calidad en su lenguaje y construcción.

**TABLA # 12**

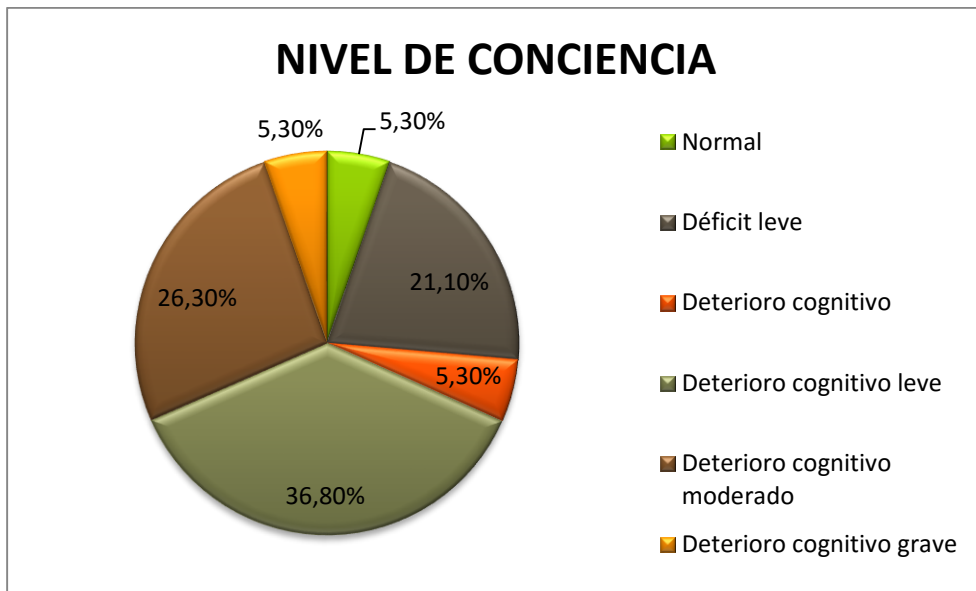
**4.4 Resultados generales del mini-examen cognoscitivo.**

<b>NIVEL DE CONCIENCIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Normal	1	5,3%
Déficit leve	4	21,1%
Deterioro cognitivo	1	5,3%
Deterioro cognitivo leve	7	36,8%
Deterioro cognitivo moderado	5	26,3%
Deterioro cognitivo grave	1	5,3%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúaes” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 11**



**ANANLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el gráfico se pudo observar los resultados generales del nivel de conciencia de los adultos mayores donde una gran parte de los adultos mayores presentan deterioro cognitivo leve, seguido de una parte de la población que

presenta deterioro moderado, y un nivel de deterioro leve. Con porcentajes iguales de la población están el deterioro cognitivo grave, deterioro cognitivo y estado normal., lo cual nos indica que el deterioro cognitivo en el adulto mayor de forma general es alto.

**TABLA # 13**

**4.5 Ficha de observación**

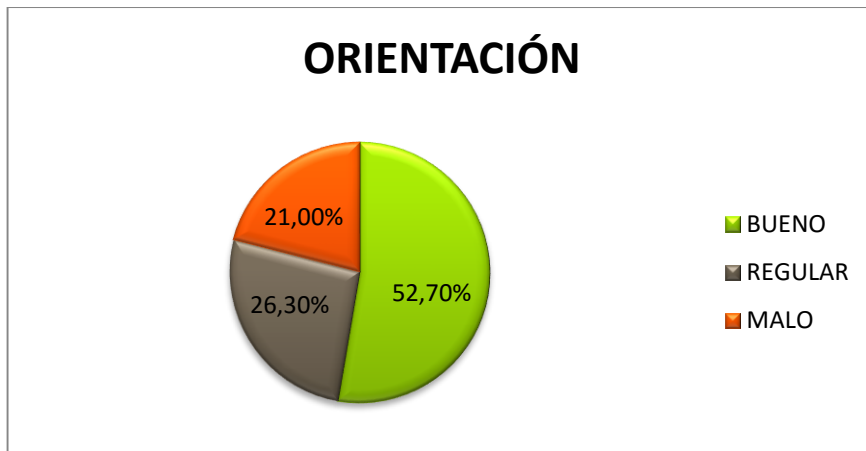
**Talleres individuales**

<b>ORIENTACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	10	52,7%
Regular	5	26,3%
Malo	4	21,0%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúailes” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 12**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** La ficha de observación analiza el desempeño de los sujetos en la realización de juego cognitivos valorando parámetros bueno, regular y malo, en este caso se analiza la orientación cuyo resultado fue bueno en la mitad de los participantes, regular en cinco adultos mayores y malo en cuatro adultos mayores de un total de diez y nueve participantes.

**TABLA # 14**

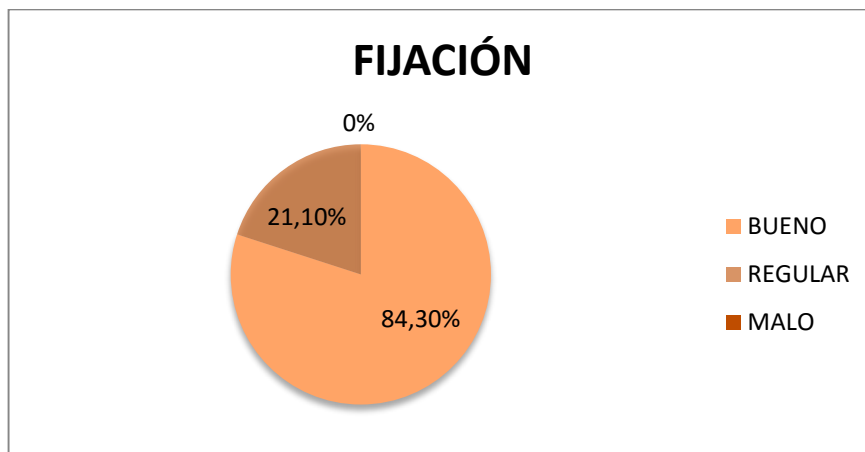
**Talleres individuales**

<b>FIJACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	16	84,3%
Regular	4	21,1%
Malo	0	0%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 13**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Se analizó el desempeño de los adultos mayores en la realización de los juegos de fijación del cuales el resultado fue bueno en más de la mitad de los participantes y solamente regular en cuatro de los adultos mayores, no existió un nivel malo en ninguno de los participantes.



**TABLA # 15**

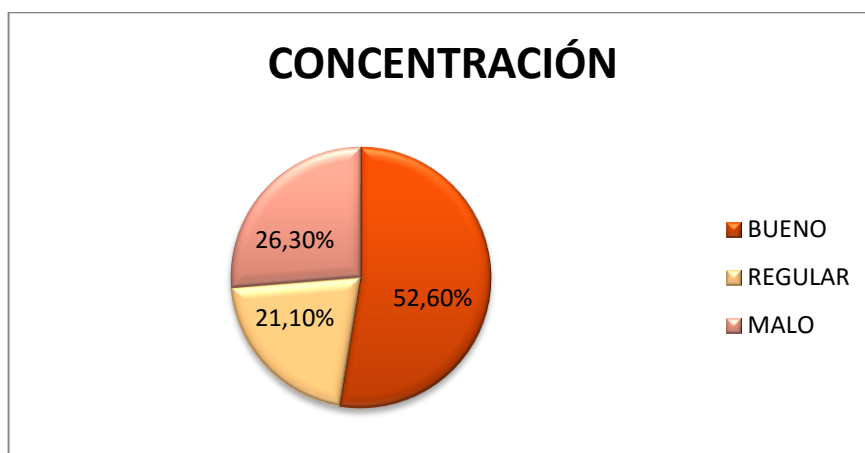
**Talleres individuales**

CONCENTRACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	10	52,6%
Regular	4	21,1%
Malo	5	26,3%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúaless” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugá.

**Grafico # 14**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Se determinó que la mitad de los adultos mayores en la ejecución de juegos de concentración tuvieron un buen desempeño, mientras que cinco personas tuvieron dificultad en la realización de estos ejercicios por lo tanto el resultado fue malo, y solo en cuatro de los participantes tuvo desempeño regular.

**TABLA # 16**

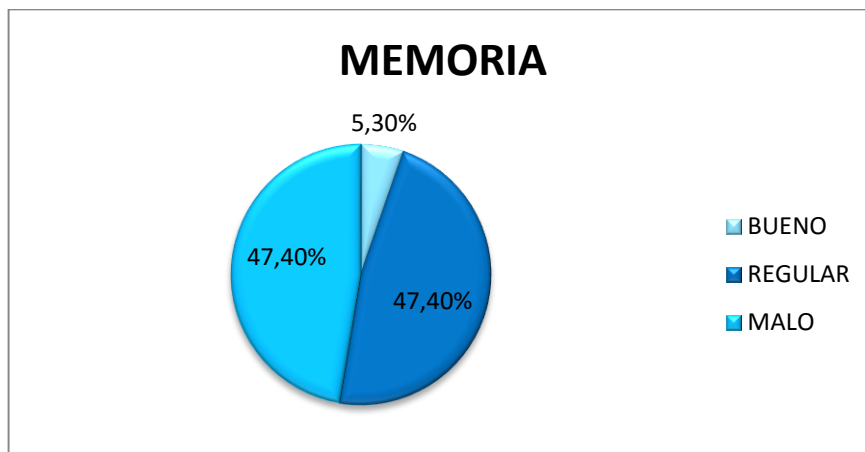
**Talleres individuales**

MEMORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	1	5,3%
Regular	9	47,4%
Malo	9	47,4%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúailes” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 15**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En este parámetro de observación se determinó que la memoria de los adultos mayores está entre el nivel malo y regular y solamente bueno lo obtuvo uno de los participantes. Se puede evidenciar las falencias que presentan los individuos en cuanto a su nivel de memoria.

**TABLA # 17**

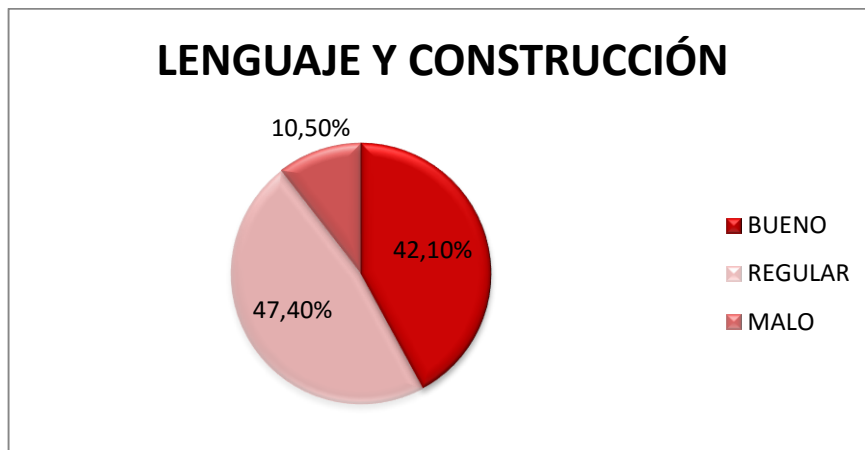
**Talleres individuales**

<b>LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	8	42,1%
Regular	9	47,4%
Malo	2	10,5%
<b>Total</b>	19	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaies" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 16**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Finalmente dentro de la ficha de observación y los juegos cognitivos que se realizó se encuentra el área de lenguaje y construcción en el que se puede observar un porcentaje bueno y alto por parte de los participantes dándonos a conocer el buen desempeño que tiene en esta área.

**TABLA # 18**

**FICHA DE OBSERVACIÓN**

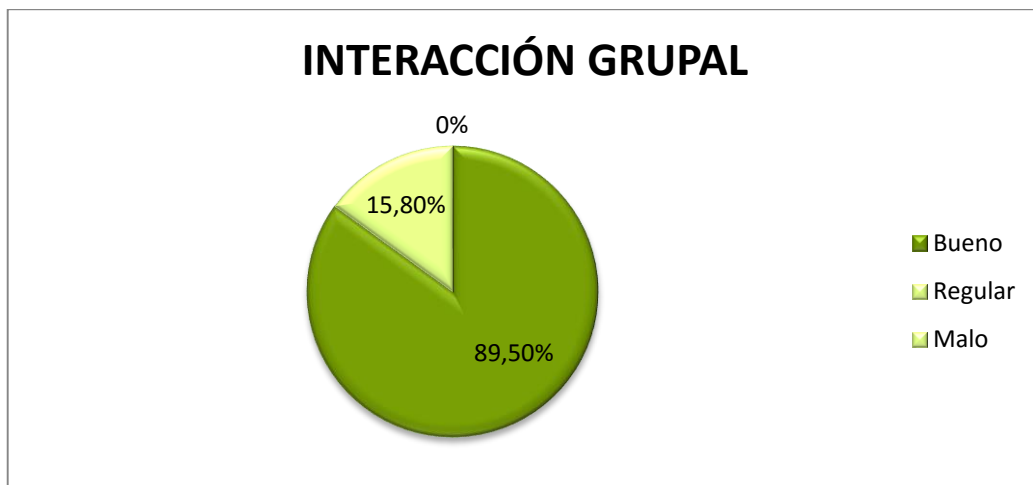
**Talleres grupales**

<b>INTERACCIÓN GRUPAL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Bueno</b>	17	89,5%
<b>Regular</b>	2	15,8%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 17**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En la ejecución de los talleres grupales se tomó en cuenta cinco parámetros de evaluación, dentro de la integración grupal que es uno de los primeros a analizar más de la mitad de los adultos mayores tienen un buen desempeño en la integración grupal y ninguno de los participantes tuvo una mala ejecución en las actividades.

**TABLA # 19**

**Talleres grupales**

<b>PARTICIPACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	9	47,4%
Regular	7	36,8%
Malo	3	15,8%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 18**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** con los porcentajes que se observan en el gráfico entendemos que la situación es así; gran parte de la población tiene buena predisposición en cuanto a la participación, pocos fueron los adultos mayores que presentaron resistencia a la hora de ejecutar las actividades lúdicas ya que se volvía desconocido la ejecución de estas tareas.

**TABLA # 20**

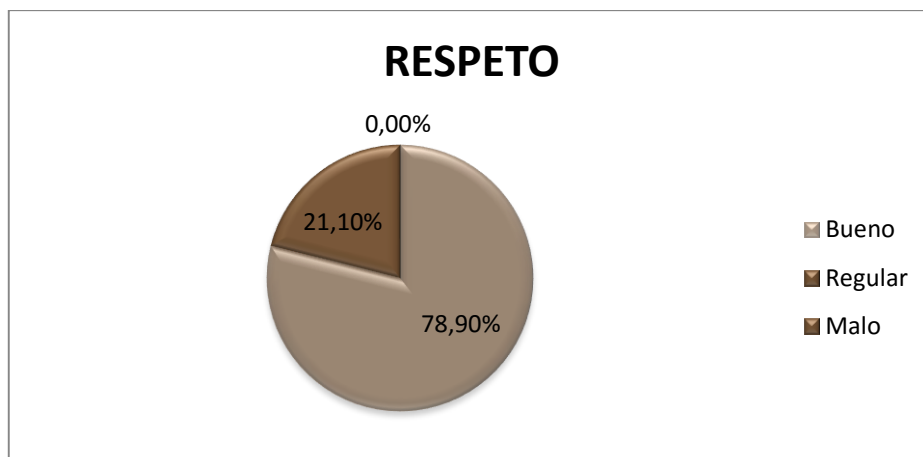
**Talleres grupales**

<b>RESPETO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	15	78,9%
Regular	4	21,1%
Malo	0	0%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaies" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 19**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Se puede observar en el gráfico que la situación de respeto entre los participantes fue buena existiendo colaboración, compañerismo y consideración con cada uno de ejecutores de la actividad en su desempeño grupal.

**TABLA # 21**

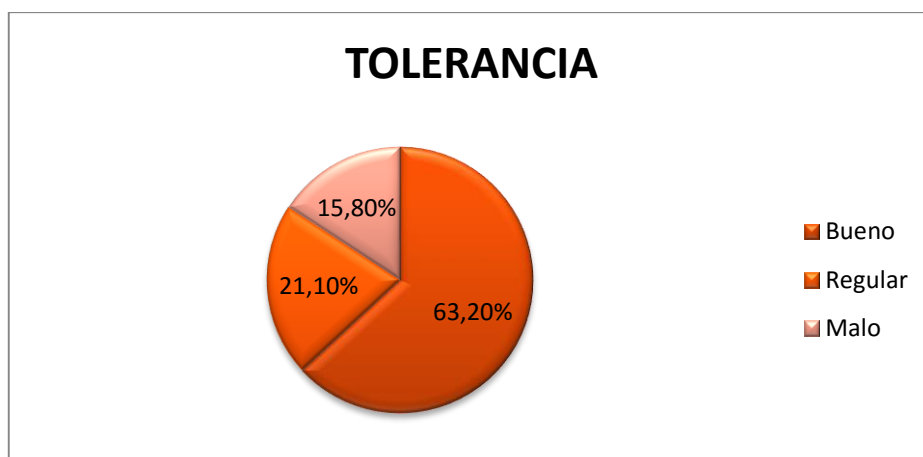
**Talleres grupales**

<b>TOLERANCIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	12	63,2%
Regular	4	21,1%
Malo	3	15,8%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaes" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 20**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Se pudo determinar que el nivel de tolerancia de los participantes es buena, mostrando predisposición, paciencia, y tranquilidad en la práctica de las actividades lúdicas recreativas.

**TABLA # 22**

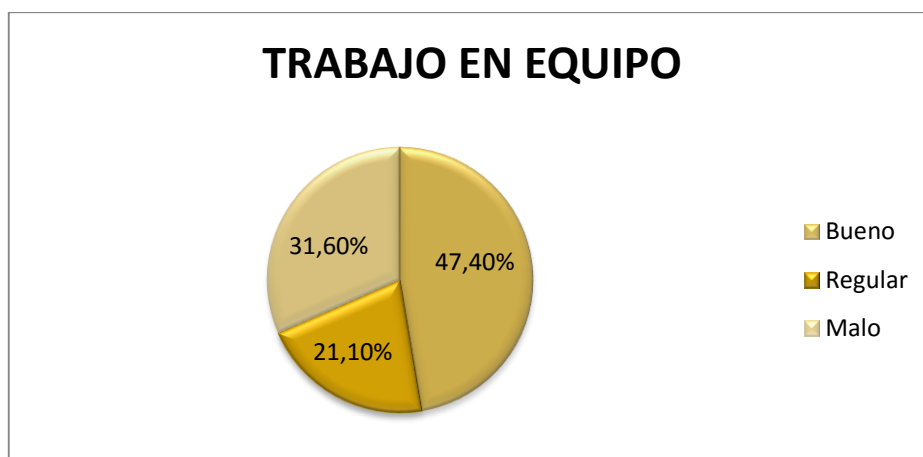
**Talleres grupales**

<b>TRABAJO EN EQUIPO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bueno	9	47,4%
Regular	9	21,1%
Malo	6	31,6%
Total	<b>19</b>	100%

**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaies" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

**Grafico # 21**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Finalmente el último parámetro de evaluación fue el trabajo en equipo como se ve en la gráfica existió buena participación por parte de los adultos mayores, y pocos fueron los participantes que presentaron un mal trabajo en equipo siendo todas estas aéreas de evaluación parte importante para obtener los resultados de esta investigación.



**TABLA # 23**

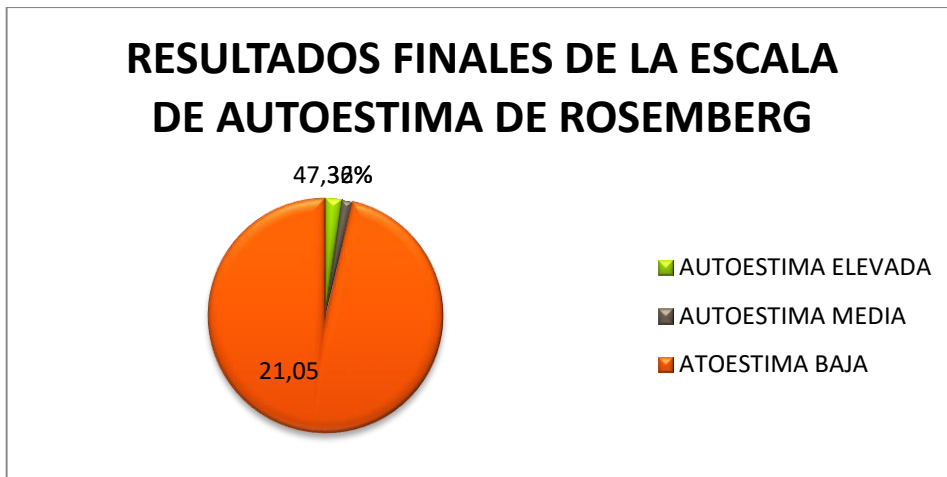
**4.6 Resultados finales de la escala de autoestima de Rosemberg, después de la aplicación de las actividades lúdicas.**

<b>NIVELES DE AUTOESTIMA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Autoestima elevada	9	47,36 %
Autoestima media	6	32 %
Autoestima baja	4	21,05 %
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

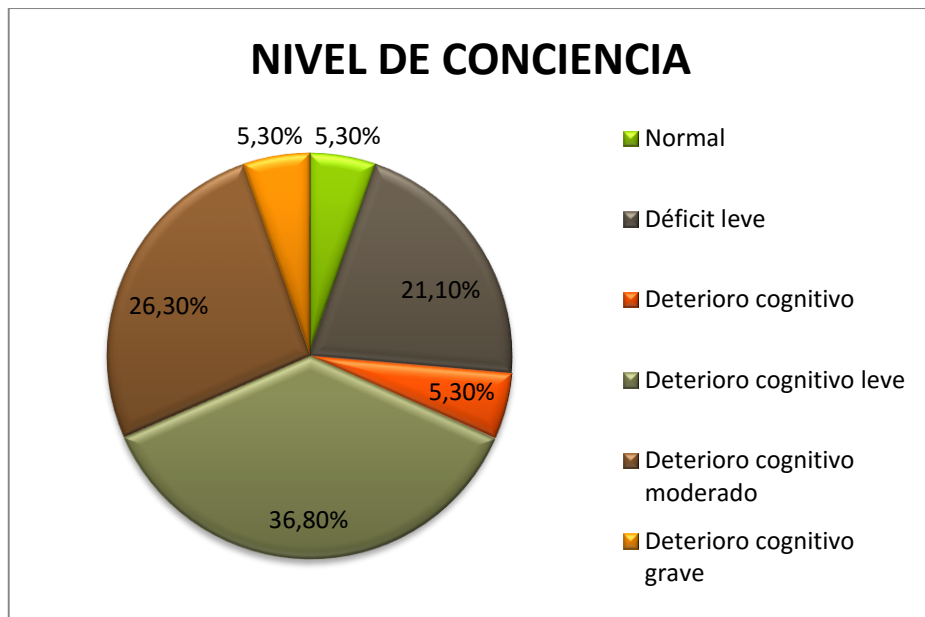
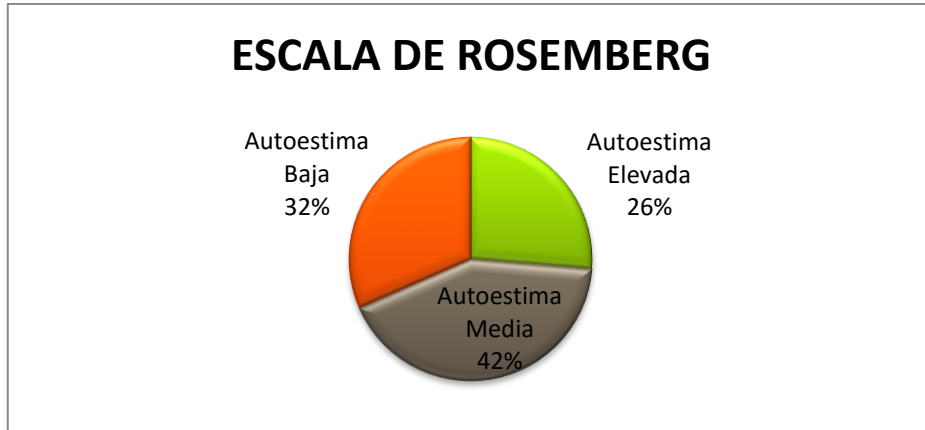
**Grafico # 22**



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En el gráfico se puede apreciar los resultados finales de la escala de autoestima de Rosemberg, en los cuales el nivel de autoestima aumentó de manera considerable. Lo que nos indica que la aplicación de estas actividades favorece en el autoconcepto del adulto mayor.

## 4.7 Contratación de resultados.

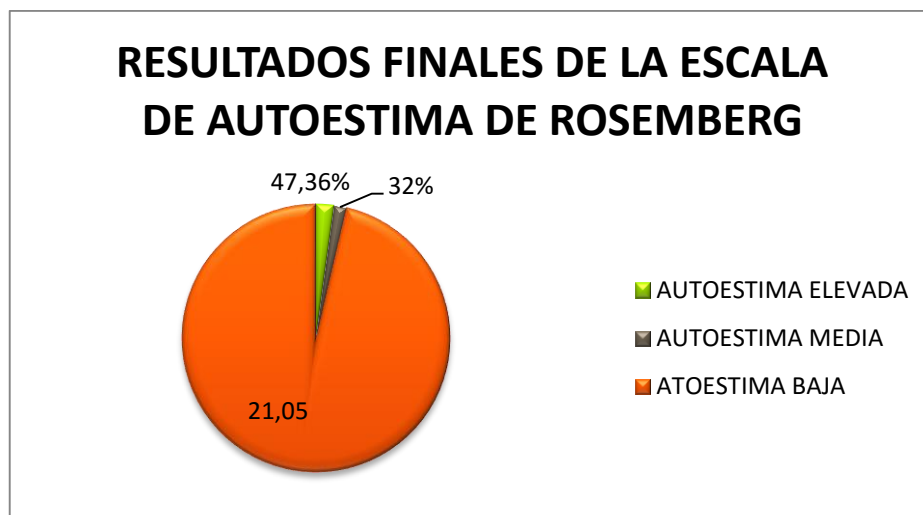
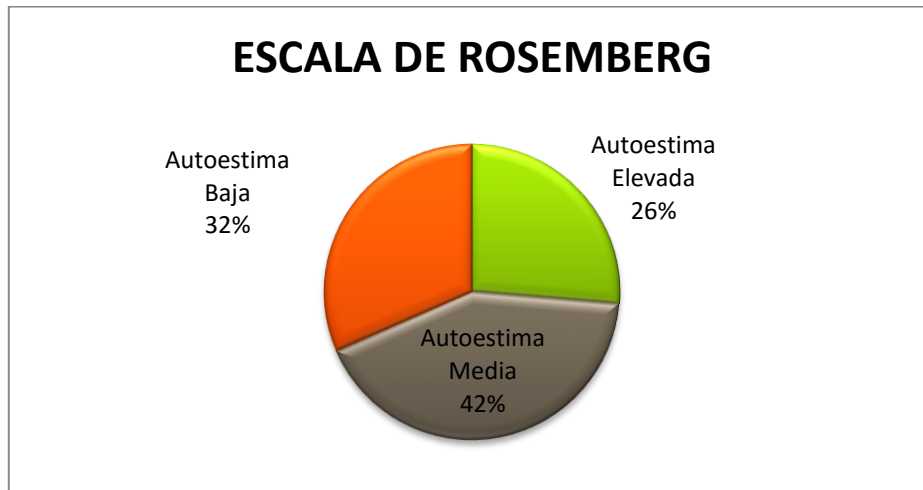
Grafico # 23



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** La hipótesis que se estableció en el presente trabajo investigativo hacía hincapié en el deterioro cognitivo que presentan los adultos mayores y su influencia en el autoconcepto; en los gráficos podemos observar la contratación de estos resultados evidenciando que los niveles de conciencia están porcentuados en niveles bajos como consecuencia de esto tenemos el nivel de autoestima de los participantes.

Grafico # 24

CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.



**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En estas dos gráficas se puede diferenciar los porcentajes que se obtuvieron antes y después de la aplicación de actividades lúdico-recreativas en cuanto a la autoestima del adulto mayor, siendo los resultados finales favorables en los participantes, ya que aumentaron los niveles de baja a media y de media a alta.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

##### **Incidencia**

- En los meses de aplicación del presente trabajo investigativo se pudo determinar que la práctica frecuente de actividades lúdico-recreativas mejora el autoconcepto y la calidad de vida del adulto mayor ya que por medio de la ejecución constante de estas acciones se ha mejorado niveles de autoestima y se ha logrado mantener equilibradas funciones cognitivas como: orientación, atención, cálculo, memoria y lenguaje.
- Se pudo establecer por medio de la aplicación de reactivos psicológicos que el estado cognitivo del adulto mayor estaba deteriorado a causa de factores como la rutina habitual, situaciones de abandono, problemas de salud y la misma edad siendo estos elementos determinantes en el autoconcepto del adulto mayor.
- La ficha de observación mediante los talleres grupales muestra resultados positivos en cuanto a la interacción social de los adultos mayores ya que se logró la participación, respeto, tolerancia y

trabajo en equipo que fueron los aspectos a evaluarse durante la aplicación de estos talleres.

- Para poder implementar estas tareas de manera regular en la institución con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se logró socializar con el personal del Asilo de ancianos los beneficios y los resultados que se obtuvieron durante el proceso de aplicación de estas actividades.
- En el análisis e interpretación de resultados se puede observar los cambios que se dieron en el autoconcepto del adulto mayor después de la aplicación de las actividades ludo recreativas y su importancia en el autoconcepto por lo tanto el presente trabajo investigativo desde el aspecto psicológico y social es beneficioso ya que busca brindar estrategias para una vida saludable para el adulto mayor.

## 5.2 Recomendaciones.

- Una manera de mejorar el autoconcepto y mantener el estado cognitivo en equilibrio es aplicar las actividades lúdicas dentro de las instituciones de atención al adulto mayor creando espacios de recreación permanentes para fomentar el buen uso del tiempo libre.
- Se debe cambiar el modus vivendi del adulto mayor a la participación activa en tareas de recreación que le permitan potencializar sus capacidades y mantener un equilibrio emocional.
- Crear proyectos gubernamentales e institucionales en beneficio de los adultos mayores, considerando la instauración de programas que involucren al adulto mayor y la sociedad en actividades de distracción diversas para evitar la rutina diaria y mejorar la interacción grupal de los miembros.
- La práctica de actividades lúdico-recreativas que capten la atención de los adultos mayores para mantener la salud mental en óptimas condiciones evitando estados de inutilidad y minusvalía tempranos.
- Finalmente es importante establecer capacitaciones al personal que labora en este tipo de instituciones sobre la atención y el trato adecuada al adulto mayor con la finalidad de mejorar y brindar servicios de calidad para los ancianos.

### **5.3 Respuesta a las interrogantes de investigación.**

- **¿El deterioro cognitivo afecta en el autoconcepto del adulto mayor?**

Se pudo determinar por medio de la aplicación de la escala de Estado cognitivo MINIMENTAL que el deterioro que presentaron los adultos mayores era alto, por lo que afectaba las relaciones sociales entre los participantes lo que hacía que el adulto mayor se sienta aislado, solo y desmotivado afectando su autoconcepto por el hecho mismo de no poder realizar actividades como lo podía haber realizado en su juventud, impidiendo de igual manera la interacción social de los individuos con su entorno. Por lo tanto durante la aplicación de las actividades lúdicas el autoconcepto del adulto mayor mejoro y se logró mantener su estado cognitivo en actividad.

- **¿Favorecen las actividades lúdico-recreativas en la interacción social de los adultos mayores del asilo de ancianos “León Rúaes?”**

Las actividades lúdico-recreativas benefician en la interacción del adulto mayor por la práctica y trabajo en equipo que se realiza al ejecutar una determinada actividad, al realizar ejercicios grupales se necesita del trabajo conjunto, predisposición, motivación, comunicación en equipo para lograr el cumplimiento de la tarea.

- **¿Existen beneficios en los adultos mayores después de aplicar las actividades lúdico-recreativas en cuanto a su autoconcepto?**

Es evidente que la práctica frecuente de las actividades lúdicas beneficia en el autoconcepto del adulto mayor ya que salen de la rutina en la que se encuentran para sentirse entes útiles, participativos y activos en la práctica de las actividades lúdicas tomando en cuenta también que las relaciones sociales también se ven beneficiadas en el adulto mayor. El juego en la vejez brinda, la oportunidad para expresar intereses, deseos y necesidades que durante la aplicación se ven satisfechas.



## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la propuesta**

Talleres sobre actividades lúdo-recreativas y su incidencia en el autoconcepto dirigida a los adultos mayores del asilo de ancianos “León Rúales” de la ciudad de Ibarra.

#### **“MENTE Y MANOS ALEGRES DESCUBREN LA SONRISA EN UN ADULTO MAYOR”**

#### **6.2 Justificación e importancia**

La propuesta va encaminada a lograr que el adulto mayor utilice su tiempo libreen actividades ludo-recreativas que permitan motivarle, a pesar de los años necesitan participar en actividades de diversión, ocio y distracción en busca de beneficios tanto en su salud mental como física, estas actividades deben incluir juegos lúdicos, actividades de interacción sociales, las cuales brindan la oportunidad de demostrar sus habilidades, destrezas y aptitudes para integrarse dentro de la sociedad.

Realizar talleres sobre actividades lúdo-recreativas que permitan fomentar el Autoconcepto en el adulto mayor, debido a la importancia que posee ya que de esto dependerá que estén en capacidad de desenvolverse por sí solos, ser creativos, útiles, cooperativos, y participativos mejorando su autoestima e integración con la sociedad.

Esta propuesta es innovadora ya que toma como muestra a un sector vulnerable de la población como son los adultos mayores ya que no es suficiente el cuidado que se brindan a las personas de la tercera edad, sino que deben implementarse en estas instituciones programas ludo-recreativos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Los beneficiarios de la propuesta son los adultos mayores del asilo de ancianos León Rúaless, ya que se permite estimular áreas en su salud física y mental que van deteriorándose con el paso de los años promoviendo una vejez placentera.

La propuesta de la presente investigación será de gran interés para las personas que trabajan en la institución y para la sociedad en general ya que podrán implementar estas actividades y acogerlas como técnicas de recreación diarias para el adulto mayor, determinado que esto ayudará a mejorar el autoconcepto y mantener en armonía su estado cognitivo permitiendo el desarrollar de habilidades y destrezas individuales y grupales.

### **6.3 Fundamentación**

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Estos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende

en tiempos y espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información en individuos de todas las edades.

El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral por su gran valor psicológico, social y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo de los seres humanos, tanto en el aspecto físico, social, cognitivo y emocional.

Mediante los juegos se ayuda a un activo conocimiento del medio circundante, a una mejor orientación dentro del mismo y a la adquisición de nuevas experiencias y fuertes impresiones emotivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro del cotidiano vivir del adulto mayor, que a su vez es la forma fundamental de desarrollo de las funciones mentales como son percepciones, pensamiento, imaginación, lenguaje, memoria, atención, fijación, orientación y sobre todo funciones emotivas del adulto mayor.

Las propias condiciones del juego hacen que el adulto mayor fije su mente en concentrarse para alcanzar los objetivos de las actividades lúdicas.

Los diferentes tipos de juegos tradicionales, de mesa, individuales, etc constituyen para la actividad nerviosa superior, creando las premisas para poder mejorar la salud, la interacción social y estado cognitivo del

adulto mayor. Se recomienda que todo este tipo de juegos se lleven a cabo al aire libre para que puedan actuar también con el ambiente.

Las practicas recreativas y de tiempo libre en los adultos mayores promueve la independencia de cada individuo para disfrutar cada momento de su etapa de vida, el uso adecuado del tiempo libre plantea propuestas en beneficio del adulto mayor que favorecen su estado físico y mental en este caso las actividades individuales que se plantean realiza favorecen el estado cognitivo del adulto mayor.

El juego ejerce una gran influencia en el desarrollo del lenguaje, determinando un nivel de desarrollo comunicacional adecuado. Si el adulto mayor no está en condiciones de expresar inteligentemente sus deseos con relación al desarrollo del juego, si no es capaz de comprender las instrucciones verbales de sus compañeros de juego, hacerse entender por sus compañeros estimula el desarrollo del lenguaje de interrelación.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

Desarrollar actividades lúdicas y recreativas a través de estrategias motivacionales dirigidas al adulto mayor para fomentar el autoconcepto y estado cognitivo en el asilo de ancianos “León Rúaes” de la ciudad de Ibarra.

#### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Socializar con el personal que labora en la institución las actividades lúdicas y recreativas con el afán de que conozcan su utilidad e importancia.
- Favorecer la interacción grupal de los adultos mayores por medio de las actividades lúdico-recreativas través de estrategias motivacionales para el mejoramiento del autoconcepto.
- Mantener la actividad del área cognitiva mediante la práctica de juegos seleccionados y actividades adecuadas.

#### **6.5 Ubicación Sectorial**

El lugar dónde se llevó a cabo la ejecución de este proyecto es el asilo de ancianos “León Rúales” de la ciudad de Ibarra, ubicado en las calles Juan Montalvo y Velasco junto al antiguo Hospital San Vicente de Paúl. Esta casa hogar está a cargo del MIES y la comunidad de hermanas de la caridad quienes se encargan del cuidado de los adultos mayores.

#### **6.6 Desarrollo de la Propuesta**

La propuesta establecida dará lugar a la realización directa de las actividades lúdicas y recreativas con los adultos mayores del asilo de ancianos, tomando en consideración tiempo y materiales que serán de

gran ayuda para la elaboración de los talleres planificados, dónde se especificarán paso a paso las actividades a desarrollar, tiempo requerido y material a utilizar, siempre predominando la actitud y voluntad del adulto mayor.

Cada taller consta de un cronograma que especifica el detalle minucioso de las actividades a realizar, a quién va dirigido, el tema, quien lo realizará, el tiempo que requiere cada actividad, duración del taller, fecha y recursos.

Se cuenta con el apoyo de las autoridades del Asilo de Ancianos para el desarrollo del proyecto: adecuación del espacio para funcionamiento de la ludoteca para adultos mayores. El compromiso de la población es fundamental para la ejecución y participar en las actividades lúdicas recreativas.

El interés principal de este proyecto es promover la práctica de la actividad ludo-recreativas en la población adulto mayor con el fin de mejorar el autoconcepto para así dar a conocer los efectos beneficiosos de los juegos en los mismos.

Se pretende llevar a cabo talleres individuales los cuales permitan al adulto mayor realizar juegos para mejorar su estado mental por medio de actividades divertidas y motivadoras. De igual manera se realizarán talleres grupales con el fin de mejorar las relaciones sociales entre los miembros de grupo, y fomentar el trabajo en equipo.

# TALLERES INDIVIDUALES

## ORIENTACIÓN

<b>JUEGO LUDICO # 1</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Donde estoy	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Proponer al adulto mayor la realización de juegos que involucren el traslado de un lugar a otro para mejorar su orientación.	
<b>PROCESO:</b> Se le entrega al participante una hoja y un lápiz en la cual va a dibujar las instrucciones de ubicación que le dé el moderador desde el lugar donde se encuentra. Luego le pediremos que explique el recorrido que realizo.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja</li><li>• Lápiz</li><li>• Mesa</li></ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>JUEGO LUDICO #2</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> La fecha en mi cabeza.	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Mejorará la orientación en el adulto mayor para favorecer su interacción con el medio que lo rodea.	
<b>PROCESO:</b> Presentaremos al participante tarjetas con los días de la semana, los meses del año, los años y la hora, con las cuales le pedimos que forme la fecha completa y la hora en el menor tiempo posible.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas.</li></ul>	<b>TIEMPO:</b> 5 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Aplicación de la escala de Rosemberg y Ficha de Observación.	

## FIJACIÓN.

<b>JUEGO LUDICO # 3</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Adivina- adivinator	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Fortalecer la fijación en el adulto mayor para el desarrollo de la creatividad.	
<b>PROCESO</b> El moderador sacara de una caja palabras al azar y deberá dibujar lo que dice la palabras mientas que su compañero deberá adivinar qué es lo que está dibujando. El ejercicio también se lo puede realizar en viceversa.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra.</li> <li>• Palabras.</li> <li>• caja</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 5-10 minutos
<b>JUEGO LUDICO #4</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Analogía	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Fomentar en el adulto mayor la capacidad de relación y unión de palabras con objetos.	
<b>PROCESO:</b> Presentaremos al participante una cartilla con una serie de palabras, estas deberán ser relacionadas con palabras o imágenes que deberán buscar en la caja. Cada palabra encaja de forma correcta en la cartilla.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja</li> <li>• Mesa</li> <li>• Cartilla</li> <li>• palabras</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Aplicación de la escala de Rosemberg y Ficha de Observación	



## CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO

<b>JUEGO LUDICO # 5</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Sopa de números	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 6
<b>OBJETIVO:</b> Optimizar la capacidad de cálculo del adulto mayor con la finalidad de ser un ente autónomo.	
<b>PROCESO</b> Se les presenta a los participante cartillas con los numero los cuales deben Clasificación de números pares e impares, posteriormente deben formar la numeración que el moderador mencione y deberán realizar operaciones sencillas. El grupo que realizo toda la activad de forma correcta, gana.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas numeradas</li> <li>• Mesa</li> <li>• Series de números</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 15-20 minutos
<b>JUEGO LUDICO # 6</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> El paseo de los objetos.	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la concentración ejercitando la memoria del adulto mayor	
<b>PROCESO:</b> Con una venda tapamos los ojos del participante y le presentamos algunos objetos que él debe identificar y decir que objeto es el que está tocando.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetos(juguetes)</li> <li>• Venda.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Aplicación de la escala de Rosemberg y Ficha de Observación	

## MEMORIA.

<b>JUEGO LUDICO # 7</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Pares	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Motivar al adulto mayor a la realización de juegos de memoria para mitigar posibles patologías.	
<b>PROCESO:</b> El juego consiste en ubicar cartas de la misma imagen invertidas y hacer parejas, la persona que más parejas ha recolectado, gana el juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Cartas de parejas</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 25-33 minutos
<b>JUEGO LUDICO #8</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Mi memory	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Memorizar la mayor cantidad de objetos para fortalecer la memoria.	
<b>PROCESO:</b> Se le presenta a la persona una serie de cartillas con diferentes imágenes, el tendrá que memorizar la mayor cantidad de objetos en un determinado tiempo, la persona que más objetos recuerda, gana el juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Cartilla con imágenes.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10- 15 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Aplicación de la escala de Rosemberg y Ficha de Observación	

## LENGUAJE

<b>JUEGO LUDICO # 9</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> El cuentero	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Fomentar la comunicación y fluidez del lenguaje para crear historias.	
<b>PROCESO:</b> Se presenta al participante láminas con imágenes las cuales verán por un determinado tiempo, posteriormente mencionaran lo que observaron y crearán una historia con los objetos que observaron.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Laminas</li> <li>• cronometro</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>JUEGO LUDICO #10</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> trabalenguas	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Motivar el lenguaje y la vocalización al repetir un trabalenguas.	
<b>PROCESO:</b> Se lee un trabalenguas al participante, luego se le pide que repita el trabalenguas con claridad y fluidez. La persona que repita con mayor claridad gana le juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trabalenguas</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 5-10 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Aplicación de la escala de Rosemberg y Ficha de Observación	

# TALLERES GRUPALES

<b>JUEGO LUDICO # 11</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Domino	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 4
<b>OBJETIVO:</b> Promover la interacción social, y el trabajo en equipo.	
<b>PROCESO</b> Cada jugador colocará una de sus piezas con la restricción de que dos piezas sólo pueden colocarse juntas cuando los cuadrados adyacentes sean del mismo valor ej. el 1 con el 1, el 2 con el 2, etc. Si un jugador no puede colocar ninguna ficha en su turno tendrá que pasar el turno al siguiente jugador.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Domino</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>JUEGO LUDICO #12</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Bingo	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 6
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar habilidades de rapidez, concentración y fijación.	
<b>PROCESO:</b> Se le da a cada jugador una cartilla que contiene unas serie de números de los cuales deberá ir tapando de acuerdo a los números que vaya dictando el moderador del juego, una vez que haya completado toda la carilla de números el jugador dirá BINGO y concluirá el juego, porque a ganado.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa</li> <li>• Cartillas</li> <li>• Fichas</li> <li>• Caja.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 20-30 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Ficha de Observación	

<b>JUEGO LUDICO # 13</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Futboleros	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 12
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la motricidad gruesa y la precisión por medio del manejo del bastón y una pelota.	
<b>PROCESO</b> Los participantes deberán ubicarse en un semicírculo, cada participante pertenecerá a un equipo, cada uno tendrá un bastón y tratara de hacer un gol guiando a la pelota por medio del bastón. El equipo que más goles ha realizado, gana e juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastones</li> <li>• Sillas</li> <li>• pelota</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 20-30 minutos
<b>JUEGO LUDICO #14</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> laberinto	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 1
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la motricidad fina para estimular al adulto mayor a la realización de actividades sencillas y útiles.	
<b>PROCESO:</b> El juego consiste en dar al participante una tabla de laberinto que contiene en su interior bolitas, las cuales por medio del imán deben ser ubicadas en el centro del juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de laberinto</li> <li>• Imán.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Ficha de Observación	

<b>JUEGO LUDICO # 15</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Globos locos	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 8
<b>OBJETIVO:</b> Ejercitar el cuerpo por medio del lanzamiento del globo.	
<b>PROCESO:</b> Los participantes deberán realizar con el globo las instrucciones proporcionadas por su moderador, lanzar con una sola mano el globo al aire, levantar con el globo con el pie, intercambiar globos con los participantes, etc.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Globos</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 15-20 minutos
<b>JUEGO LUDICO #16</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Bolos.	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 10
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la coordinación en el adulto mayor.	
<b>PROCESO:</b> Cada uno de los participantes deberá derribar con una pelota todos los pinos que se encuentran alineados en frente de cada uno. La persona que derribe todos los bolos con un solo lanzamiento gana el juego.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> <li>• Bolos</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 15-20 minutos.
<b>EVALUACIÓN:</b> Ficha de Observación	

<b>JUEGO LUDICO # 17</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Simón dice	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 8
<b>OBJETIVO:</b> Realizar las instrucciones de manera correcta y promover la relación grupal.	
<b>PROCESO</b> El moderador dará las instrucciones a los participantes de lo que deberán hacer o utilizar en la ejecución de la tarea. De igual manera se le dará la posta a cualquier participante para que de las instrucciones.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas.</li> <li>• Materiales cercanos.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 10-15 minutos
<b>JUEGO LUDICO #18</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> El viajero	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 10
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la rapidez y crear un clima favorable entre los participantes	
<b>PROCESO:</b> El moderador dará las indicaciones a los participantes quienes permanecerán en una estación que será una silla, cuando los pasajeros lleguen a un arribo deberán cambiarse todos de lugar, cuando de la orden de salir deberán abandonar su transporte, y para entrar darán la vuelta por la parte exterior. El moderador ira mencionando las paradas que se van eliminando.	
<b>MATERIALES:</b> Sillas.	<b>TIEMPO:</b> 20-25 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Ficha de Observación	

<b>JUEGO LUDICO # 19</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Ensalada de frutas	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 16
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la atención de los individuos y promover las relaciones sociales.	
<b>PROCESO:</b> El facilitador divide a los participantes en grupos de 4 y les pondrá un nombre de fruta, una persona deberá permanecer en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como „naranjas“ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla.	
<b>MATERIALES:</b> Sillas.	<b>TIEMPO:</b> 20-30 minutos
<b>JUEGO LUDICO #20</b>	
<b>NOMBRE DEL JUEGO:</b> Tangram	<b># DE PARTICIPANTES:</b> 10
<b>OBJETIVO:</b> Motivar al adulto mayor a ejecución de actividades que beneficien su estado cognitivo.	
<b>PROCESO:</b> Se les entrega a cada grupo un juego de tangram y deberán armar la figura que el moderador determine, el equipo que termine más rápido acumulara sus puntos.	
<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangram.</li> <li>• Mesa.</li> </ul>	<b>TIEMPO:</b> 15-20 minutos
<b>EVALUACIÓN:</b> Ficha de Observación	



## 6.7 Impactos

Social.- En el ámbito social el adulto mayor aprenderá a desempeñar diferentes roles en grupo, de igual manera podrá asumir ciertas responsabilidades con disciplina, solidaridad, independencia, ayuda mutua y a comprender normas establecidas de convivencia.

Psicológico.- Con la actividad lúdica se intensifican las cualidades psíquicas y motivacionales en el adulto mayor. La actividad lúdica influye en el fortalecimiento de los procesos psíquicos voluntarios en el adulto mayor la atención y la memoria voluntarias. Dentro de las condiciones del juego, estos se concentran mejor y memorizan más .La creación de situaciones lúdicas y de las acciones de ésta, ejerce una influencia constante en el desarrollo de la capacidad intelectual y cognitivas del adulto mayor, que tal vez hasta ese momento eran nulas o bajas.

La influencia del juego en el desarrollo de las habilidades del adulto mayor, consiste en que a través de éste, ellos, adquieren los hábitos fundamentales de comunicación y las cualidades indispensables para el establecimiento de las interrelaciones con sus compañeros. El juego, cuando atrae al adulto mayor y lo obliga a someterse a las reglas contenidas en cada papel asumido, contribuye al desarrollo de los sentimientos y de la regulación volitiva de la conducta.

Salud.- Ejerce en el estado general del organismo, mediante el desarrollo de los sistemas cardiovascular, sistema nervioso central y respiratorio, entre otros. La práctica del juego además de fortalecer totalmente el organismo brinda la oportunidad de mejorar su salud mental

por las diferentes áreas cognitivas que se ponen en juego en el desempeño de una determinada actividad lúdica.

## **6.8 Difusión**

La difusión de la propuesta se la hará en base a charlas expuestas al adulto mayor considerando que estas actividades a practicar con ellos ayudan a formar nuevas visiones y generan propuestas que conducen a cambios en el sistema de vida. La difusión debe ser realizada en forma continua, amplia y masiva, donde los adultos mayores trabajan organizadamente en diferentes momentos. Es un proceso que en su primera etapa actúa de manera interactiva con la inducción externa y la organización local para la ejecución.

La difusión se desarrollará por etapas, de acuerdo con el avance en la ejecución del proyecto, servirá para apoyarse en la consecución de los objetivos específicos del proyecto; explicar y promover de manera general sus procedimientos, mecanismos, y alcances de lo que se esperaba. Al inicio del proyecto contribuye a la puesta en marcha del trabajo con los grupos más organizados.

Hacer uso de medios masivos de comunicación social, de fácil acceso, alta audiencia y cobertura en zonas necesarias, en especial donde existan congregaciones de adultos mayores y con menor posibilidad de recibir información directa.

## 6.9 Bibliografía

1. **CALZADO**, Ángel. (2010) *Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos*. Cuba. Artículo tomado del link: <http://www.efdeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm>
2. **CRESPO**, Jonathan Raúl (2011) “*Tesis prevalencia de depresión en adultos mayores de los asilos*”. Azogues, Cañar. Tomado del link: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3497/1/ME D68.pdf>
3. **DIARIO** La Hora. (2002) “*Atención llegará a los adultos mayores*”. Ibarra- Ecuador. Tomado del link: <https://www.google.com.ec/#q=diario+la+hora>.
4. **ERICKSON**, Erick. (2000). “*El ciclo vital completado*”. Ed. rev. y ampliada. Ed. Paidós. España. Tomado del link: <http://www.monografias.com/trabajos55/teorias-del-desarrollo/teorias-del-desarrollo2.shtml#ixzz3jgCku9mT>.
5. **GARCÍA**, Beatriz, - **ELLGRING**, Heiner. (2004) “*Los motivos y las emociones de la vejez*”. España. Tomado del link: <http://www.casadellibro.com/libro-los-motivos-y-las-emociones-en-la-vejez/9788436250695/1067809>.
6. **GARRIDO**, José Manuel.(2013). “*Medir la Autoestima con la Escala de Rosemberg*”. Artículo tomado del link:

<http://psicopedia.org/1723/medir-la-autoestima-con-la-escala-de-rosenberg/>.

7. **GERZA.com.** (2014): "*Las actividades recreativas*". México. Tomado del link: <http://w3bin.com/websites/actividades-recreativas>.
8. **GONZÁLEZ REY,** Fernando.(1994)."*Psicología Humanista: actualidad y desarrollo.*" Editorial Ciencias Sociales La Habana.
9. **GUANOTÁSIG G,** Ana María. (2011)"*Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor*". Quito-Ecuador. Tesis tomada del link: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1551/1/T-UCF-0007-9.pdf>
10. **NACIONES UNIDAS.** (2002). "*Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*". Madrid. Tomado del link: <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/CONF.197/9>.
11. **LIZANO S,** Marco Fabricio. (2014)."*Tesis la actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado corazón de Jesús"*". Ecuador. Tomado del link: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/8159/FCHE-CEF-316.pdf?sequence=1>
12. **LÓPEZ R,** Marga Isabel. (2010)."*Corrientes Sociológicas Clásicas*". Artículo tomado del link: <https://es.scribd.com/doc/37862725/corrientes-sociologicas->

clasicas.<http://ysabelopez.blogspot.com/2008/05/resumen-corrientes-sociologicas-clasicas.html>.

13. **ORGANIZACIÓN**, panamericana de la salud. (2002) *“Módulos de Valoración Clínica evaluación del estado mental y emocional del adulto mayor.”* México. Tomado del link: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/modulo4.pdf>
  
14. **MARCHENA, Esperanza.**(2011) *“Una Estrategia de Autoconcepto en la vejez”*. España. Tomado del link: [http://hum634.uca.es/wuca\\_gi\\_curriculum?codigo=1324&investigadorId=31212998](http://hum634.uca.es/wuca_gi_curriculum?codigo=1324&investigadorId=31212998)
  
15. **PAREDES M, Sara.** (2010). *“El bienestar psicológico del adulto mayor”*. Puyo – Ecuador. Tesis tomada del link: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/903/15/EL%20BIEN%20ESTAR%20PSICOLOGICO%20DEL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>
  
16. **ROBALINO, John.**(2012). *“Los trastornos cognitivos en adultos mayores”*. Ecuador. Artículo tomado del link: <https://www.institutoneurociencias.med.ec/categorias-guia/item/848-los-trastornos-cognitivos-en-adultos-mayores>
  
17. **RODRIGUEZ M, Ernesto A.** (2005) *“Metodología de la Investigación.”* Tomado de link: <https://books.google.com.ec/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover&dq=metodologia+dela+investigacion&hl=es419&sa=X&ei=t>

CiUVY\_2MMvuQGUz72gDg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q=metodologia%20dela%20investigacion&f=false.

18. **ROGERS**, Carl.(2011). “*Teoría del Yo*” Tomado del link:  
<http://cgms-psicologa626.blogspot.com/2011/02/teoria-del-yo-de-carl-rogers-carl.html>

19. **SANDOVAL**, Cinthya – **MANCHENO**, Santiago. (2012). “*Incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los adultos mayores*”. artículo científico tomado del link:  
<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/6507>

20. **SOLIZ**, Doris. (2014). “*Norma técnica Población Adulta Mayor, realizada por el MIES*” Ecuador. Tomado del link:  
<http://www.inclusion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2014/03/NORMA-TECNICA-DE-POBLACION%CC%81N-ADULTA-MAYOR-28-FEB-2014.pdf>

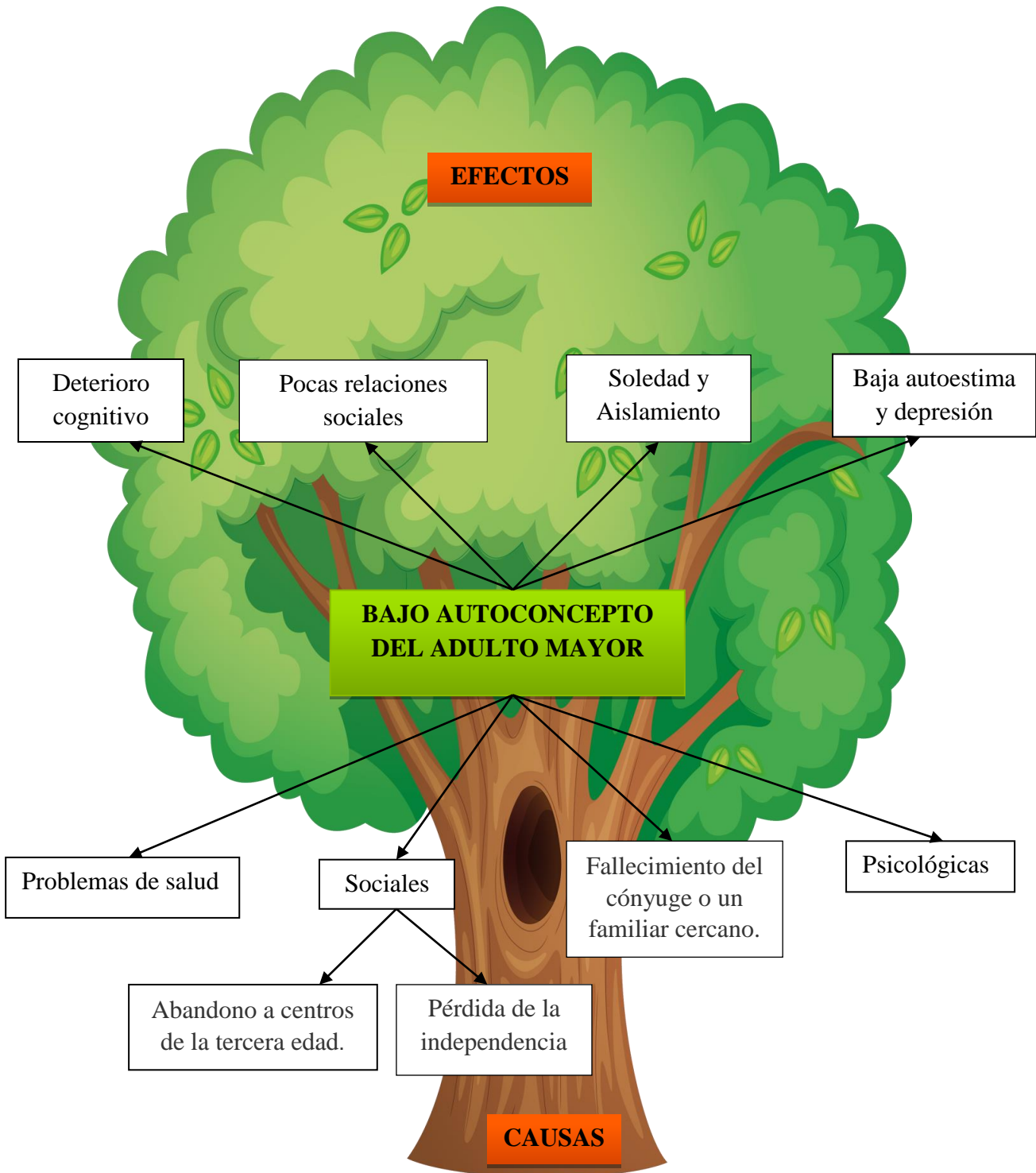
21. **SORDO**, Pilar. (2014). “No quiero envejecer” Tomado del link:  
<http://noticias.terra.cl/ximena-torres-cautivo/blog/2014/04/22/no-quiero-envejecer-de-pilar-sordo/>

22. **WIKIPEDIA**, Enciclopedia libre. (2014). Tomado del link:  
<http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Diccionario&action=edit>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### Árbol de problemas





## ANEXO 2

### Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo incide el Autoconcepto en la calidad de vida de los adultos mayores del Asilo de ancianos “León Rúaes” de la ciudad de Ibarra, cantón Ibarra, provincia de Imbabura?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Establecer la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el autoconcepto del adulto mayor y su calidad de vida.</li></ul>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿El deterioro cognitivo afecta en el autoconcepto del adulto mayor?</li><li>- ¿Favorecen las actividades lúdico-recreativas en la interacción social de los adultos mayores del asilo de ancianos “León Rúaes”?</li><li>- ¿Existen beneficios en los adultos mayores después de aplicar las actividades lúdico-recreativas en cuanto a su autoconcepto?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Determinar el deterioro cognitivo que presentan los adultos mayores en cuanto al autoconcepto.</li><li>- Establecer de qué manera las actividades lúdicas favorecen en la interacción social de los adultos mayores.</li><li>- Socializar con el personal del asilo de ancianos los beneficios de la ludoterapia en el autoconcepto del adulto mayor.</li></ul>

## ANEXO 3

### Escala de autoestima de Rosemberg

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

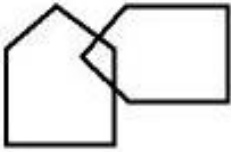
## ANEXO 4

### Mini examen de estado mental (MMSE)

"MINI-EXAMEN COGNOSCITIVO"

Paciente ..... Edad .....

Ocupación ..... Escolaridad ..... Examinado por ..... Fecha .....

ORIENTACIÓN	PUNTOS
"Dígame el día ..... Fecha ..... Mes ..... Estación ..... Año ....."	(5)
"Dígame el Hospital (o el lugar) ..... Planta ....."	(5)
Ciudad ..... Prov. .... Nación ....."	(5)
<b>FLIACIÓN</b>	
"Repita estas 3 palabras: Presenta-Caballo-Manzana" (Repétirlas hasta que las aprenda) ....."	(3)
<b>CONCENTRACIÓN Y CALCULO</b>	
"Si tiene 30 ptas. Y me va dando de 3 en 3 ¿Cuántas le van quedando? ....."	(5)
"Repita estos números: 5-9-2" (hasta que los aprenda)	(3)
"Ahora hacia atrás" ....."	(3)
<b>MEMORIA</b>	
"¿Recuerda las 3 palabras que le he dicho antes? ....."	(3)
<b>LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN</b>	
Mostrar un bolígrafo "¿Qué es esto?" Repetirlo con el reloj ....."	(2)
"Repita esta frase": "En un trigal había cinco perros" ....."	(1)
"Una manzana y una pera son frutas ¿verdad? ¿Qué son el rojo y el verde?"	(2)
"¿Qué son un perro y un gato?" ....."	(3)
"Coja este papel con la mano derecha, dóblelo y póngalo encima de la mesa" ....."	(1)
"Lea esto y haga lo que dice", CIERRE LOS OJOS ....."	(1)
"Escriba una frase" ....."	(1)
"Copie este dibujo":	(1)
	(1)
<b>PUNTUACIÓN TOTAL ..... (35)</b> Nivel de conciencia Ciego      Sordo      Otros	

## ANEXO 5

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### Ficha de observación

Datos de identificación:

Institución: Asilo de Ancianos “León Rúales”

Nombre:..... Edad.....

Fecha..... Hora.....

**OBJETIVO:** Observar el comportamiento individual de los adultos mayores de acuerdo a los elementos establecidos.

- 1- Buena
- 2- Regular
- 3- Mala

TALLERES INDIVIDUALES			
Elementos de observación	1	2	3
• Orientación			
• Fijación			
• Concentración y calculo			
• Memoria			
• Lenguaje y construcción			
TALLERES GRUPALES			
Elementos de observación			
• Interacción social			
• Participación			
• Respeto			
• Tolerancia			
• Trabajo en equipo			

## ANEXO 6

### Certificado de aceptación institucional



ASILO DE ANCIANOS "LEÓN RUALES"  
IBARRA - ECUADOR



OF. 2015-032-ALR.  
Ibarra, 11 de Junio del 2015.

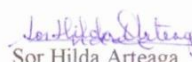
MSC. Raimundo López Ayala  
**DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
Presente.

De mi consideración:

Con un atento y cordial saludo permítame llegar a Usted, a la vez que aprovecho la oportunidad para indicarle que la Directora ha autorizado para que la Srta. Enríquez Chugá Ruth Gabriela, desarrolle el trabajo de Grado "APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS LEÓN RUALES DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA".

El valioso aporte que la estudiante brinde, permitirán combinar la parte teórica con la práctica desarrollando especialidades y destrezas en cada una de ellas.

Atentamente,

  
Sor Hilda Arteaga  
**HIJA DE LA CARIDAD**  
Directora (E)



## ANEXO 7

### Certificado de veracidad de la información



#### ASILO DE ANCIANOS "LEÓN RUALES" IBARRA - ECUADOR



OF. 2015-034-ALR.  
Ibarra, 11 de Junio del 2015.

MSC. Raimundo López Ayala  
**DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
Presente.

De mi consideración:

Con un atento y cordial saludo permitame llegar a Usted, a la vez que aprovecho la oportunidad para indicarle que la información y datos que se le ha proporcionado a la Srta. Enríquez Chugà Ruth Gabriela para que desarrolle el trabajo de Grado "APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS LEÓN RUALES DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA"; son confidenciales y veraces.

La mencionada Srta. Puede hacer uso de la información que se le entregó, para beneficio de los Adultos Mayores que residen en esta Institución.

Atentamente,  
  
Sor Amada Maitta  
**HIJA DE LA CARIDAD**  
Directora



## ANEXO 8

### Certificado de realización del trabajo de grado



ASILO DE ANCIANOS "LEÓN RUALES"  
IBARRA - ECUADOR



Ibarra, 13 de Julio del 2015

### CERTIFICADO

En calidad de Directora del Asilo de Ancianos León Ruales de esta ciudad, CERTIFICO que la Srta. ENRÍQUEZ CHUGÀ RUTH GABRIELA, estudiante la Universidad Técnica del Norte, realizó el trabajo de Grado "APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS LEÓN RUALES DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA", desde el mes de Mayo hasta Julio del 2015, bajo la supervisión de la Psicóloga Verónica Molina

Agradezco a la Universidad y a la Srta. Gabriela Enríquez por su colaboración en beneficio de los Adultos Mayores que requieren cuidado personalizado.

Atentamente,

  
Sor Amada Maïtta

**HIJA DE LA CARIDAD**  
**Directora**



## ANEXO 9

### TRADUCCION ABSTRACT



**ILLINOIS**  
*English School*

Ibarra, 22 de Octubre del 2015

#### CERTIFICADO

ILLINOIS ENGLISH SCHOOL, certifica que el presente documento de la Srta. Gabriela Enríquez ha sido traducido por el Lcdo. Paulo Cevallos, Director General de la institución con permiso de funcionamiento Nro. 2588 del Ministerio de Educación.

La interesada puede hacer uso del presente certificado en la forma que estimare conveniente.

Atentamente,

  
Lcdo. Paulo Cevallos  
DIRECTOR GENERAL



**Direc:** Calixto Miranda 5104 y Juan Francisco Bonilla Urb. Yacucalle  
**Phone:** 062 955 967 - **Telefax:** 062 641 581  
IBARRA - ECUADOR  
[www.illinoises.com](http://www.illinoises.com)





**ILLINOIS**  
*English School*

### ABSTRACT

This investigative research work consisted in the application of playful recreational activities and their impact on the self-concept of the elderly of the nursing home León Ruáles with the fundamental objective of strengthening the self-esteem levels of older adults through the recreational game, considering that the play therapy in the aging is a very important factor because it stimulates the psychomotor cognitive and dynamic skills, with the intention of awakening in the elderly the experiences of enjoyment, creativity, freedom and independence, in order to demonstrate the development of human potential in this stage of life. The intervention in this research was carried out from the initial interview with each of the participants and one of the officials of the institution, then they proceeded to the application of psychological reactions, in order to value the levels of self-concept and cognitive state that in initial form the elderly had, and later to quote in the observation record the performance of such individuals in the execution of recreational activities. With frequent application of this technique it was achieved to observe the development of self-esteem in the elderly, being the games a beneficial way in which the auto valuation levels bloom in the elderly to somehow improving the quality of individual and social life. Therefore it is recommended to put into practice the research proposal in an effort to keep the self-concept on the elderly.

## ANEXO 10

### Aplicación escala de Rosemberg



**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

### Aplicación escala MINIMENTAL



**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

## ANEXO 11

### Talleres individuales



**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúaless” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

## ANEXO 12

### Talleres grupales

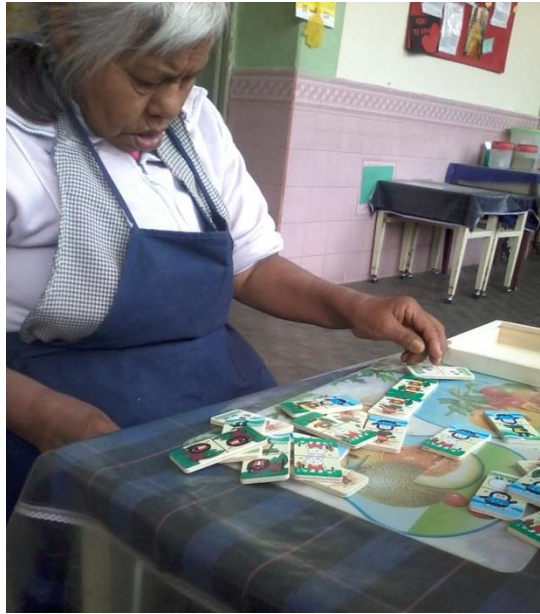


**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

## ANEXO 13

### Juego de concentración



**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

### Juego laberinto



**FUENTE:** Asilo de Ancianos "León Rúaless" Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

## ANEXO 14

### Asilo de Ancianos León Rúales



**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.

### Despedida de los adultos mayores



**FUENTE:** Asilo de Ancianos “León Rúales” Ibarra- Ecuador.

**AUTOR:** Ruth Gabriela Enríquez Chugà.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN**  
**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD;	1003553862		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Enríquez Chugá Ruth Gabriela		
DIRECCIÓN:	Av. 17 de Julio Barrio el Olivo		
EMAIL:	gabbriela2589@gmail.com		
TELÉFONO FIJO	2 959 350	TELÉFONO MÓVIL	0997351923

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO;	“APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA”
AUTOR:	Enríquez Chugá Ruth Gabriela
FECHA: AAAAMMDD	2015-10-22
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSTGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Psicóloga
ASESOR/DIRECTOR	Msc. Alexis Galindo

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ENRÍQUEZ CHUGÁ RUTH GABRIELA con cédula de identidad 1003553862, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por terceros.

Ibarra, a los 22 días del mes de octubre del 2015

(Firma).....*Gabriela Enríquez*.....

Nombre: Enríquez Chugá Ruth Gabriela

C.C.: 1003553862

Facultado por resolución de Consejo Universitario.....





## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, **ENRÍQUEZ CHUGÁ RUTH GABRIELA**, con cedula de identidad Nro. **1003553862**, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4,5,6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado de **“APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOCONCEPTO DE ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE IBARRA, CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA”**. Que ha sido desarrollado para optar por el título de PSICÓLOGA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 22 días de Octubre del 2015

(Firma).....*Gabriela Enríquez*.....

Nombre: Enríquez Chugá Ruth Gabriela

Cédula: 1003553862