



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



TRABAJO ACADÉMICO

IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DEL BARRIO CANCOLLANI – JULIACA 2019

PRESENTADO POR:

MIRIAN RAMOS TURPO

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PUNO - PERÚ

2022



NOMBRE DEL TRABAJO

IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DEL BARRIO CANCELLANI - JULIA

AUTOR

MIRIAN RAMOS TURPO

RECuento DE PALABRAS

14525 Words

RECuento DE CARACTERES

77371 Characters

RECuento DE PÁGINAS

73 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.7MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 8, 2022 5:34 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 8, 2022 5:35 AM GMT-5

● **18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 18% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

V°B°

Firmado digitalmente por CALSIN
APAZA Mabel Marialice FAU
20145496170 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 22.03.2023 20:55:21 -05:00


Dr. Manglio Aguilar Olivera
PROFESOR DEL CURSO



DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios por permitirme seguir caminando por los senderos de la vida haciendo realidad mis sueños.

A mis queridos padres Nelly Turpo Trujillo y Cristian Ramos Quispe quienes por medio de su humildad, fortaleza, dedicación, apoyo y amor incondicional supieron guiarme por un mejor camino.

A mis hermanos Christian Paul Ramos Turpo y Heidi Xhiomara Ramos Turpo, por estar presentes en mi vida motivándome haciendo realidad mis aspiraciones,

A Kiara y Benyi, amigos incondicionales, por contribuir desinteresadamente en esta etapa de mi vida, y para toda mi familia y amigos que me brindaron un aliciente para no rendirme y que esta quimera hoy sea una realidad.

Mirian Ramos Turpo



AGRADECIMIENTO

A mi alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, por brindarme y sembrar conocimiento, en especial a la Facultad de Enfermería, Programa de Segunda Especialización “Promoción de la Salud”; a la directora y cuerpo docente, por las enseñanzas y experiencias impartidas durante mi formación.

Con mucho cariño, respeto y admiración a mi asesor Dr. Manglio Aguilar Olivera, por su dirección y asesoría, por las constantes orientaciones, por el apoyo moral, durante el desarrollo y culminación del presente informe.

Con mucho reconocimiento a los miembros del jurado: por su apoyo, orientación y tiempo para el reconocimiento teórico y culminación del presente trabajo de investigación.

Mirian Ramos Turpo



INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
INDICE GENERAL.....	5
INDICE DE TABLAS.....	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
CAPITULO I	
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INTERVENCION	
1.1 TITULO.....	9
1.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	9
1.3 RESULTADOS ALCANZADOS.....	12
1.4 PRODUCTO ALCANZADO.....	16
1.5 RECOMENDACIONES	18
ANEXOS.....	20
CAPITULO II	
PROYECTO DE INYERVENCION	
2.1 TITULO.....	58
2.2 ASPECTOS GENERALES.....	58
2.3 INTRODUCCIÓN.....	58
2.4 SITUACIÓN ACTUAL.....	60
2.5 SITUACIÓN OBJETIVO (PROPÓSITO).....	61
2.6 OBJETIVOS.....	62
2.7 ESTRATEGIAS.....	62
2.8 LÍNEAS DE ACCIÓN (OPERACIONES Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO)	
63	
2.9 MATRIZ DE PROGRAMACIÓN/ PRESUPUESTO.....	64
2.10 PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	66
ANEXOS.....	69

Área: Ciencias médicas y de salud: Ciencias de la salud

Línea: Actividades Lúdicas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 04 de julio del 2022



INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Aplicacion de actividades lúdicas por adultos mayores.	12
---	----



RESUMEN

La población de adultos mayores se presenta hoy en día en una proporción mucho mayor a la que se ha caracterizado a todas las etapas precedentes de la historia de la humanidad(1), estos adultos mayores superan dificultades empezando por el obstáculo principal que impide alcanzar y realizar una vida plena y feliz. Mediante el presente proyecto de intervención se contribuyó con la implementación de actividades lúdicas recreativas en el adulto mayor del barrio Cancollani en el 2019, ejecutándose las estrategias de abogacía; educación, comunicación; participación comunitaria y empoderamiento social. La población estuvo conformada por 50 adultos mayores, se aplicaron cuestionarios con el test de la escala de GENCAT(2), empleándose antes y después de la intervención. Se tuvo como resultado la aplicación de actividades recreativas como parte de la realidad individual del adulto mayor; la creación de un comité multisectorial conformado por un presidente, un secretario y 3 vocales; la adecuación de un espacio físico cumpliendo las normas que garanticen el bienestar y la comodidad con la respectiva dotación de los materiales lúdico, estos fueron organizados según el método ESAR(3); llegando a la conclusión de que se ha contribuido en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca.

PALABRAS CLAVES: Adulto mayor, Lúdicas, Recreación, Participación comunitaria, Educación.



ABSTRACT

The population of older adults is present today in a much higher proportion than has been characterized in all previous stages of human history(1), these older adults will overcome difficulties starting with the main obstacle that prevents reaching and lead a full and happy life. Through this intervention project, recreational activities will be carried out in the elderly of the Cancollani neighborhood in 2019, executing the strategies of advocacy, education and communication, community participation and social empowerment. The population consisted of 50 older adults, questionnaires were applied by the GENCAT(2) scale test, being used before and after the intervention. The results reached the application of recreational activities as part of the individual reality of the elderly; to the creation of a multisectoral committee made up of a president, a secretary and 3 members; to the adequacy of a physical space complying with the standards that guarantee well-being and comfort with the respective provision of recreational materials, these were organized according to the ESAR method(3); concluding that it has contributed to the improvement of the quality of life of the elderly in the Cancollani neighborhood of the city of Juliaca.

KEY WORDS: Older adults, Leisure, Recreation, Community participation, Education.



CAPITULO I

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

1.1 TITULO

Implementación de actividades lúdicas recreativas del adulto mayor del barrio Cancollani – Juliaca 2019

1.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Es importante resaltar que los adultos mayores son el grupo poblacional que más rápidamente está creciendo, y como se evidenció, son los que menos probabilidad tienen de contar con grupos de apoyo y espacios recreativos, por lo tanto, se pudo apreciar que son vulnerables a diversas situaciones físicas, psicológicas, económicas y sociales. Es por ello que se aplicó estrategias de intervención basadas en dos teóricas en las ciencias de enfermería.

Una de ellas fue la teoría de Jean Watson (4), el proyecto aplicó diferentes dimensiones como “la participación de la promoción de una enseñanza-aprendizaje interpersonal; la creación de entornos protectores y/o correctivos para el medio físico, espiritual y sociocultural; junto el reconocimiento de fuerzas fenomenológicas y existenciales” estos orientaron a mediar los distintos puntos de vista de la población del barrio Cancollani en forma holística.

También se basó en la teoría de Nola Pender (5) quien se enfocaba en las características y experiencias individuales, en los conocimientos y afectos específico de la conducta (sentimientos, emociones y/o creencias) al igual que las influencias interpersonales. Esta fue una herramienta útil para promover actitudes, motivaciones y acciones en la población del barrio Cancollani.

Las estrategias que se emplearon para la ejecución del proyecto fueron:



- **ABOGACÍA Y GENERACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS:** Utilizar esta estrategia fue clave para influir y persuadir en las autoridades del barrio Cancollani, puesto a que se reconoció los problemas en los adultos mayores junto con ellos y se ofreció soluciones para contribuir en la mejora de su calidad de vida.

Como primera instancia se identificó a los actores involucrados, analizando la influencia que tienen los personajes claves, que para este proyecto fueron la junta vecinal del barrio y el establecimiento de salud Santa Adriana.

Posterior a ello se coordinó reuniones progresivas tanto con las autoridades (junta vecinal), con el responsable del establecimiento y responsable de la estrategia de salud. Estas reuniones tuvieron la finalidad de involucrar a estos personajes claves mediante la participación de definición del problema en los adultos mayores. Se analizó el contexto, se estableció los objetivos generales y específicos, se identificó la audiencia objetiva, se formuló el mensaje y se seleccionó los medios de comunicación para que la población del barrio reconozca el problema, además también se captó fondos y se desarrolló el plan de acción.

Cabe resaltar que la abogacía como estrategia para el presente proyecto, no fue un proceso ordenado y lineal, pues se dio antes, durante y después de la intervención; y no fue ajeno de las otras estrategias, pues se complementó e impulsó junto con las demás.

- **EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN:** Esta estrategia se aplicó para lograr la sensibilización tanto en las autoridades y en la población del barrio Cancollani, para tomar conciencia de los problemas que pueden constituir una amenaza a la calidad de vida de los adultos mayores. Con esta estrategia se llevó el proceso social, educativo y político que incrementó y promovió la sensibilización pública sobre la salud del adulto mayor; promoviendo estilos de vida saludables y la acción del barrio Cancollani a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a los adultos mayores poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar. Se partió de la premisa en el fortalecimiento del primer nivel de atención que en ese caso fue el



establecimiento de salud Santa Adriana, orientadas a la promoción de una vejez saludable.

- **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y EMPODERAMIENTO SOCIAL:** Mediante esta participación se contribuyó la autonomía tanto individual y grupal del adulto mayor.

Para lograr este punto, se actuó como mediador para establecer conexiones entre el establecimiento de salud Santa Adriana, la junta vecinal y barrio Cancollani con la finalidad de determinar los tipos de comunicación más efectivos para que las personas participen. También se asesoró, capacitó y apoyó en temas del adulto mayor inmersos en el proyecto. Se fomentó el reconocimiento verbal de la participación de la población del barrio en general. Se estableció condiciones y procesos que faciliten la participación de las personas. Se apoyó en la administración y organización para la incorporación de la intervención del barrio. Se identificó las posibles barreras para la participación y principalmente se actuó sobre las necesidades y preferencias de los adultos mayores del barrio Cancollani.

Para lograr el empoderamiento se tuvo que impulsar la participación comunitaria en todas las fases del proyecto de intervención, en especial diagnosticando las necesidades del adulto mayor y en el desarrollo de las acciones y evaluación de este. La participación comunitaria fue más allá de recibir solo información, pues contempló la decisión-acción conjunta mediante el liderazgo del comité del adulto mayor y la toma de decisiones respecto a las acciones.



1.3 RESULTADOS ALCANZADOS

1.3.1 Aplicación de actividades lúdicas como propuesta metodológica, que requieren los adultos mayores como parte de su realidad individual y grupal.

Tabla 1 Aplicación de actividades lúdicas para adultos mayores.

	Pre test				Post test			
	Siempre	Frecuente	Algunas veces	Nunca	Siempre	Frecuente	Algunas veces	Nunca
El barrio fomenta su participación en diversas actividades lúdico recreativas	8 %	20 %	32 %	40 %	74 %	16 %	6 %	4 %
Mantiene una buena relación con sus vecinos	32 %	20 %	28 %	20 %	60 %	30 %	4 %	6 %
El lugar donde realiza actividades lúdicas cumple con las normas de seguridad	40 %	24 %	16 %	20 %	70 %	16 %	12 %	2 %
En su entorno es tratado con respeto	50 %	20 %	20 %	10 %	56 %	24 %	10 %	10 %
Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	20 %	20 %	10 %	50 %	60 %	24 %	10 %	6 %
Defiende sus ideas y opiniones	24 %	16 %	30 %	30 %	64 %	14 %	16 %	6 %
La actividad que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades	10 %	10 %	10 %	70 %	80 %	16 %	4 %	0 %

Fuente: Cuestionario aplicado a los adultos mayores – 2019 en base al test de GENCAT(2)

Se partió con la aplicación de un pre test donde se aprecia que antes de la intervención, el 40% de los adultos mayores manifiesta que el barrio Cancollani nunca fomenta la participación de actividades lúdicas recreativas, el 50% nunca se siente motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad y el 70% manifiesta que las



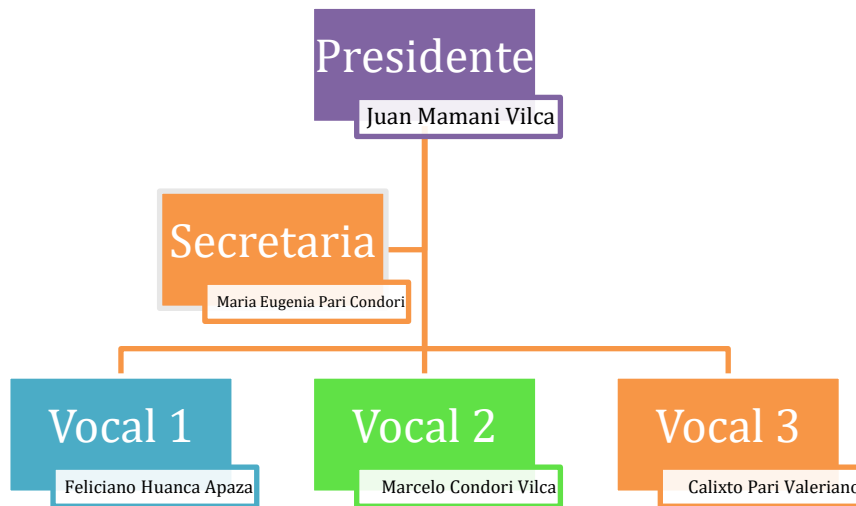
actividades desempeñadas nunca le permiten el aprendizaje de nuevas habilidades. Debido a estas estadísticas muy impactantes se aplicó las actividades lúdico recreativas (Ver anexo 5) donde se puede observar que posterior a la intervención (después) los adultos mayores sienten una gran motivación al efectuar diferentes actividades, debido a que por medio de esta pueden expresar sus emociones, y sentimientos reprimidos considerándose útiles y capaces de realizar otras actividades, dando como resultado el incrementó a un 60%; también se observa que los gerontes aprenden nuevas habilidades mediante las actividades que desempeñan, evidenciándose estadísticamente en un 80%.

Otro punto importante a resaltar es el cambio de percepción de los adultos mayores de su entorno en cuanto a la indiferencia y la poca empatía sobre sus necesidades respecto a la salud, haciendo que se sientan valiosos y que gracias a estas actividades lúdicas ellos pueden catalizar su manera de pensar y expresarse según sus experiencias de vida, y esto se evidencia en el aumento del porcentaje a un 64% donde siempre defienden sus ideales y opiniones. Al igual que el incremento en el porcentaje a 74% donde manifiestan que el barrio fomenta su participación en diversas actividades recreativas.

1.3.2 Creación del comité de adulto mayor como instancia consultiva y aprobatoria para la implementación institucional del proyecto.

La aplicación de las actividades lúdicas para los adultos mayores, ha motivado la creación del comité del adulto mayor con la finalidad de darle sostenibilidad al proyecto, definir su autonomía, impulsar procesos necesarios como la realización de coordinaciones y articular esfuerzo mediante la participación y compromiso con otras instituciones. De esa manera contribuir y promover mejoras en la calidad de vida de los adultos mayores del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca.

El comité del adulto mayor, se creó el 26 de abril del 2019 por mayoría de votos y de manera democrática, después de la sensibilización al personal del CLAS “Santa Adriana” como instancia de apoyo institucional, y posterior a la sensibilización con la junta vecinal, previas reuniones de coordinación con el presidente de barrio. El organigrama estructural del comité del adulto mayor está conformado por los siguientes participantes:



Sus funciones son:

- **Presidente (Juan Mamani Vilca - Psicólogo)**
 - Representa al comité en todo evento al que sea invitado en condición de representante
 - Convoca a dirigir las sesiones del comité del adulto mayor
 - Realiza oportunamente las gestiones necesarias para el cumplimiento de los objetivos del proyecto u otras funciones del comité del adulto mayor.
 - Coordina, dirige, supervisa y evalúa el funcionamiento del comité del adulto mayor

- **Secretaria (Maria Eugenia Pari Condori - Agente comunitario)**
 - Realiza acciones de coordinación con los integrantes del comité del adulto mayor.
 - Elabora, procesa, actualiza y cuestiona la documentación generada durante la ejecución de las diversas acciones del comité del adulto mayor.
 - Organiza el plan de trabajo del comité multisectorial de salud y otros documentos e integra las acciones de otras diferentes instituciones.
 - Lleva las actas que se generan en las sesiones realizadas
 - Coordina el seguimiento de los acuerdos de cada sesión realizada.

- **Vocal (Feliciano Huanca Apaza, Marcelo Condori Vilca y Calixto Pari Valeriano- Adultos mayores del barrio cancellani)**



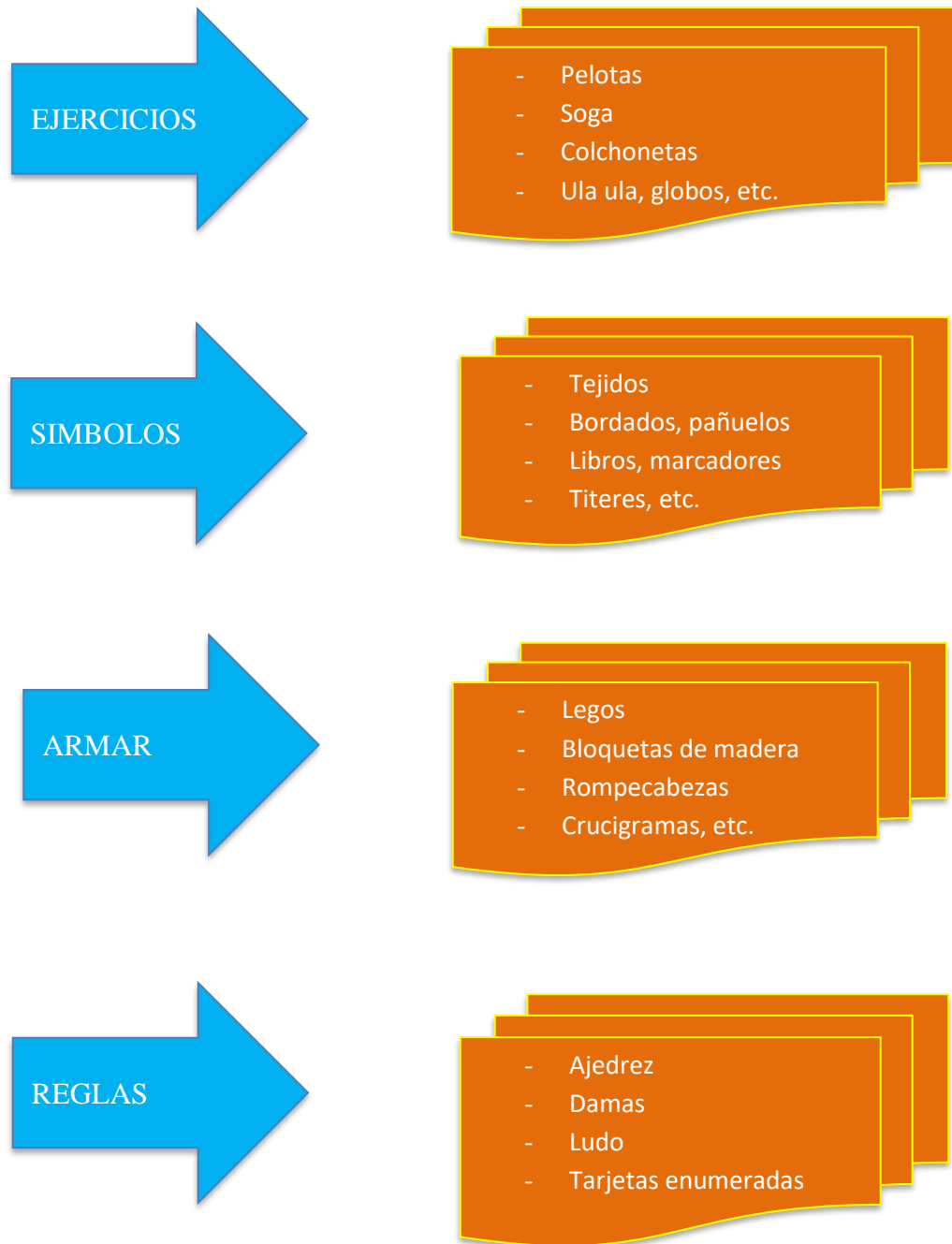
- Participan activamente en las sesiones y cumplir con las actividades encomendadas.
- Remiten información de la situación actual de la población para actualizar periódicamente al comité del adulto mayor.
- Proponen temas de agenda en cada sesión, así como soluciones a la problemática encontrada.
- Velan por el cumplimiento de los compromisos asumidos

1.3.3 Adecuación de un espacio físico en el barrio Cancollani, con la respectiva dotación lúdica, conforme a las actividades recreativas a desarrollar.

A falta de un espacio físico, se contribuyó con la adecuación de un lugar lúdico recreativo especialmente pensada para desarrollar habilidades incluso ya perdidas por la rutina de la vida, a través de juego y recreación. Esto se logró mediante una previa reunión con las autoridades del barrio para la sensibilización, proposición y posterior verificación del espacio físico. Tras ello se adquirió los materiales lúdicos recreativos designados para la implementación del espacio físico, incrementando así la percepción de los adultos mayores con la finalidad de que sientan que siempre habrá un espacio seguro para ellos. Las instalaciones cumplen con normas que garantizan el bienestar y la comodidad de los mismos. Este espacio lúdico tuvo las siguientes características:

- Un área aproximadamente de 26 metros cuadrados.
- Una ubicación en un punto accesible.
- Una infraestructura adecuada para brindar seguridad a los adultos mayores.
- Servicios higiénicos.

El espacio lúdico cuenta con una serie de materiales que estuvieron a libre disponibilidad para los adultos mayores, estos fueron seleccionados y clasificados según el método de ESAR (3) que es un método de clasificación de juegos mediante los acrónimos por las siguientes siglas: ejercicios, símbolos, ensamblaje y reglas; y según las cinco fases de interacción: cognitiva, motriz, social, lingüística y emocional tanto para el juego y el jugador.



1.4 PRODUCTO ALCANZADO

Se contribuyó a que los adultos mayores del barrio Cancollani mejoren su calidad de vida a través del proyecto de intervención, ya que ellos tienen la necesidad de compartir con sus pares, puesto que se limitan personalmente. En el espacio lúdico recreativo se rescató áreas personales muy importantes, así como también familiares.



Este proyecto ejecutó un conjunto de actividades lúdicas, se realizó el diseño de 20 talleres en relación con la guía de actividades lúdicas y juegos recreativos de Barquin(6) aprobadas en su tesis con un nivel de significancia de 3.84 en cuanto a la incidencia positiva en el adulto mayor y las actividades lúdicas. Posterior a ello se socializó y analizó con el comité a de adultos mayores mediante reuniones progresivas, se determinó que no todas las actividades se adaptaban a la población gerente, aprobándose así solo 12 talleres, los cuales se ejecutaron en las fechas previstas con un promedio de 7 a 10 días de separación por aproximadamente 3 meses, con la finalidad de que esas actividades se vuelvan rutinarias de manera natural.

Esto demostró que están dispuestos a efectuar actividades lúdicas que les permita mejorar su calidad de vida, pese a que dichos talleres no son suficientes para que el adulto mayor aprecie mejoras en su calidad de vida. Pero se pudo observar que es importante incentivar la ejecución de programas que vinculen al adulto mayor con la sociedad actual para erradicar la exclusión social.

Al contribuir con la creación del comité del adulto mayor, tras cuatro reuniones de sensibilizaciones y persuasión tanto al centro de salud y a la junta vecinal mediante el uso de la teoría de Jean Watson (7) y Nola Pender (8), se logró el reconocimiento en los adultos mayores y se observó la transformación y aceptación de la población sobre la importancia de cuidarlos, ya que cada uno de ellos tiene cientos de historias por contar y compartir, cuentos por inventar y muchas estrategias para vivir buscando momentos felices con personas, que como ellos han superado las diferentes etapas de la vida y están buscando el respeto y valor de existir dignamente como adultos mayores.

A través de las tres reuniones de coordinación con el comité y el presidente de barrio, se acordó para la adecuación del salón comunal, se evaluó el lugar en cuanto al punto estratégico y accesibilidad para los adultos mayores, además, solo se utilizaba una o dos veces al mes para las reuniones mensuales, lo cual no perjudicó a las personas en general. Se realizó la verificación del espacio físico para la optimización y adaptación en función de brindar un lugar seguro para la población de tercera edad, puesto que contaba con buena luminosidad, con servicios higiénicos tanto para damas y varones, dos pupitres en condiciones regulares de no uso, mesas y sillas en buenas condiciones. Se seleccionó y se colaboró con la gestión de la compra de materiales lúdicos apropiados para mejorar las



áreas de coordinación, motricidad, imaginación, equilibrio, cognitiva y afectiva que fueron ordenados según el método ESAR(3). El contar con espacio físico, unos elementos y una propuesta lúdico-recreacional, para los adultos mayores del barrio Cancollani, dio la oportunidad de prestar servicios acordes a sus necesidades y con calidad.

Tanto la lúdica como la recreación le dan al adulto mayor la oportunidad de estar en un mundo que sin querer ya había olvidado, proporcionando estabilidad emocional, física para sí y para quienes lo rodean, ya que las prácticas regulares de los mismos mejoran la percepción de calidad de vida del adulto mayor, en el área relacionada con la salud física(6).

Como profesionales de enfermería la experiencia es bastante comfortable, debido a que enfermería también integra la ciencia del comportamiento de esta población tan sentida como es el adulto mayor. Estando en el campo, se logró percibir el grado de vulnerabilidad en que se encuentran, donde un día aportaron a la sociedad, y que hoy están llenos de dolor, soledad y angustia por ser excluidos de su familia y la sociedad.

El alcance principal del proyecto permitió la participación comunitaria, mediante la contribución en la gestión para cada objetivo siendo claves una continua sensibilización y abogacía a la población designada.

Una de las limitantes en el proyecto fue la disposición del tiempo de los adultos mayores y de las familias para realizar las actividades recreativas, ya que la mayoría de las familias juliaqueñas se centran en el comercio.

1.5 RECOMENDACIONES

Así como la OPS (9) manifiesta “La enfermería constituye un pilar fundamental en la provisión de recursos humanos apropiados para la promoción de la salud y el cuidado de las personas que envejecen”; enfermería cobra entonces una vital importancia, tanto por su participación clave en el equipo de salud y su potencial de respuesta a las necesidades de cuidado de la salud de los adultos mayores en todos los niveles de



atención, y en forma especial en la atención primaria. Se recomienda a las colegas incrementar proyectos en esta etapa de vida para visualizar el desempeño de enfermería.

A las autoridades de barrio, se recomienda darles continuidad a los talleres lúdico-recreativo en el adulto mayor, ya que es un método de transformación en bien de la salud, buscando tranquilidad, salud física y sobre todo que el envejecimiento sea una oportunidad para la sociedad a través de sus experiencias.

A los investigadores, se recomienda crear nuevos instrumentos de carácter participativo de la población.

A la población en general:

- Continuar con la sensibilización de aceptar a los iguales para su buena convivencia.
- Dar a conocer trabajos como estos a la comunidad para que, mediante voluntariados, instituciones públicas, privadas y quien desee participar, contribuyan con recursos o conocimiento en pro de la propuesta y este proyecto siga su continuidad.
- Gestionar ante entes gubernamentales departamentales y nacionales recursos económicos para ampliar los talleres lúdico-recreativo que potencialice la propuesta.



ANEXOS

ANEXO 1: TEST ESCALA GENCAT

La escala GENCAT(2) muestra diferentes aspectos observables de distintas áreas que conforman la calidad de la vida del individuo, este tipo de test es un modelo multidimensional el cual abarca 8 dimensiones, dentro de estas están inmersos indicadores que permiten evaluar de manera objetiva la calidad de vida de acuerdo al ambiente en el que vivimos y programas por parte de las organizaciones y servicios.

El análisis de los 69 ítems se ha basado en la teoría clásica de los test y en la teoría de respuesta al ítem. Los resultados del alfa de Cronbach muestran valores adecuados, situándose entre .749 y .853. Según el modelo de escalas de clasificación la confiabilidad es alta con valores superiores a .95 en todas las dimensiones. La mayoría de ítems se ajusta al modelo.

DIMENCIONES	INDICADORES
Bienestar emocional	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica.
Bienestar físico	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar.
Bienestar material	El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad.
Autodeterminación	Defiende sus ideas y opiniones.
Desarrollo personal	Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades.
Inclusión social	Las practicas que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades.
Relaciones Interpersonales	Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia.
Derechos	En su entorno es tratado con respeto.



ANEXO 2: CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CANCELLANI.

NOMBRES Y APELLIDOS:

SEXO:

EDAD:

FECHA:

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relativas a la calidad de vida de la persona que está evaluando. Por favor, marque la opción de respuesta que MEJOR describa a dicha persona y no deje ninguna cuestión en blanco.

BIENESTAR EMOCIONAL		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
1	Se muestra satisfecho con su vida presente.	4	3	2	1
2	Presenta síntomas de depresión.	1	2	3	4
3	Está alegre y de buen humor.	4	3	2	1
4	Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad.	1	2	3	4
5	Presenta síntomas de ansiedad.	1	2	3	4
6	Se muestra satisfecho consigo mismo.	4	3	2	1
7	Tiene problemas de comportamiento.	1	2	3	4
8	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					

BIENESTAR EMOCIONAL		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
1	Se muestra satisfecho con su vida presente.	4	3	2	1
2	Presenta síntomas de depresión.	1	2	3	4
3	Está alegre y de buen humor.	4	3	2	1
4	Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad.	1	2	3	4
5	Presenta síntomas de ansiedad.	1	2	3	4
6	Se muestra satisfecho consigo mismo.	4	3	2	1
7	Tiene problemas de comportamiento.	1	2	3	4
8	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					



RELACIONES INTERPERSONALES

		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
9	Realiza actividades que le gustan con otras personas.	4	3	2	1
10	Mantiene con su familia la relación que desea.	4	3	2	1
11	Se queja de la falta de amigos estables.	1	2	3	4
12	Valora negativamente sus relaciones de amistad.	1	2	3	4
13	Manifiesta sentirse infravalorado por su familia.	1	2	3	4
14	Tiene dificultades para iniciar una relación de pareja.	1	2	3	4
15	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo.	4	3	2	1
16	Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él.	4	3	2	1
17	La mayoría de las personas con las que interactúa tienen una condición similar a la suya.	1	2	3	4
18	Tiene una vida sexual satisfactoria.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					
<p>ITEM 15: si la persona no tiene trabajo, valore su relación con los compañeros del centro. ITEM 17: tienen discapacidad, son personas mayores, fueron o son drogodependientes, tienen problemas de salud mental, etc.</p>					

BIENESTAR MATERIAL

		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
19	El lugar donde vive le impide llevar un estilo de vida saludable (ruidos, humos, olores, oscuridad, escasa ventilación, desperfectos, inaccesibilidad...)	1	2	3	4
20	El lugar donde trabaja cumple con las normas de seguridad.	4	3	2	1
21	Dispone de los bienes materiales que necesita.	4	3	2	1
22	Se muestra descontento con el lugar donde vive.	1	2	3	4
23	El lugar donde vive está limpio.	4	3	2	1
24	Dispone de los recursos económicos necesarios para cubrir sus necesidades básicas.	4	3	2	1
25	Sus ingresos son insuficientes para permitirle acceder a caprichos.	1	2	3	4
26	El lugar donde vive está adaptado a sus necesidades.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					
<p>ITEM 20: si la persona no tiene trabajo, valore la seguridad del centro.</p>					



DESARROLLO PERSONAL		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
27	Muestra dificultad para adaptarse a las situaciones que se le presentan.	4	3	2	1
28	Tiene acceso a nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil, etc.).	1	2	3	4
29	El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	4	3	2	1
30	Muestra dificultades para resolver con eficacia los problemas que se le plantean.	1	2	3	4
31	Desarrolla su trabajo de manera competente y responsable.	4	3	2	1
32	El servicio al que acude toma en consideración su desarrollo personal y aprendizaje de habilidades nuevas.	4	3	2	1
33	Participa en la elaboración de su programa individual.	4	3	2	1
34	Se muestra desmotivado en su trabajo.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					
<p>ITEMS 29, 31 y 34: si la persona no tiene trabajo, valore respectivamente si las actividades que realiza en el centro le permiten aprender habilidades nuevas, si realiza esas actividades de forma competente y responsable, y esta desmotivado</p>					

BIENESTAR FÍSICO		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
35	Tiene problemas de sueño.	1	2	3	4
36	Dispone de ayudas técnicas si las necesita.	4	3	2	1
37	Sus hábitos de alimentación son saludables.	4	3	2	1
38	Su estado de salud le permite llevar una actividad normal.	4	3	2	1
39	Tiene un buen aseo personal.	4	3	2	1
40	En el servicio al que acude se supervisa la medicación que toma.	4	3	2	1
41	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar.	1	2	3	4
42	Tiene dificultades de acceso a recursos de atención sanitaria (atención preventiva, general, a domicilio, hospitalaria, etc.).	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					
<p>ITEM 36: si no necesita ayudas técnicas, valore si dispondría de ellas en el caso de que llegara a necesitarlas. ITEM 39: se le pregunta si la persona va aseada o no, no importa que realice el aseo personal por sí misma o que cuente con ayuda. ITEM 40: si la persona no toma ninguna medicación, marque la opción que considere más adecuada si la tomara. aSe refería a si se revisara la adecuación de la medicación ITEM 41: si la persona no tiene problemas de salud, marque "Nunca o Casi nunca".</p>					



AUTODETERMINACIÓN		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
43	Tiene metas, objetivos e intereses personales.	4	3	2	1
44	Elige cómo pasar su tiempo libre.	4	3	2	1
45	En el servicio al que acude tienen en cuenta sus preferencias.	4	3	2	1
46	Defiende sus ideas y opiniones.	4	3	2	1
47	Otras personas deciden sobre su vida personal.	1	2	3	4
48	Otras personas deciden cómo gastar su dinero.	1	2	3	4
49	Otras personas deciden la hora a la que se acuesta.	1	2	3	4
50	Organiza su propia vida.	4	3	2	1
51	Elige con quién vivir.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					
ITEMS 43, 44 y 50: en el caso de personas con drogodependencias, valore si sus metas, objetivos e intereses son adecuados, si elige actividades adecuadas para pasar su tiempo libre y si organiza su propia vida de forma adecuada. "Adecuado" hace referencia a que no tenga relación con el consumo de drogas.					



INCLUSIÓN SOCIAL		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
52	Utiliza entornos comunitarios (piscinas públicas, cines, teatros, museos, bibliotecas...).	4	3	2	1
53	Su familia le apoya cuando lo necesita.	4	3	2	1
54	Existen barreras físicas, culturales o sociales que dificultan su inclusión social.	1	2	3	4
55	Carece de los apoyos necesarios para participar activamente en la vida de su comunidad.	1	2	3	4
56	Sus amigos le apoyan cuando lo necesita.	4	3	2	1
57	El servicio al que acude fomenta su participación en diversas actividades en la comunidad.	4	3	2	1
58	Sus amigos se limitan a los que asisten al mismo servicio.	1	2	3	4
59	Es rechazado o discriminado por los demás.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					

DERECHOS		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
60	Su familia vulnera su intimidad (lee su correspondencia, entra sin llamar a la puerta...).	1	2	3	4
61	En su entorno es tratado con respeto.	4	3	2	1
62	Dispone de información sobre sus derechos fundamentales como ciudadano.	4	3	2	1
63	Muestra dificultades para defender sus derechos cuando éstos son violados.	1	2	3	4
64	En el servicio al que acude se respeta su intimidad.	4	3	2	1
65	En el servicio al que acude se respetan sus posesiones y derecho a la propiedad.	4	3	2	1
66	Tiene limitado algún derecho legal (ciudadanía, voto, procesos legales, respeto a sus creencias, valores, etc.).	1	2	3	4
67	En el servicio al que acude se respetan y defienden sus derechos (confidencialidad, información sobre sus derechos como usuario...).	4	3	2	1
68	El servicio respeta la privacidad de la información.	4	3	2	1
69	Sufre situaciones de explotación, violencia o abusos.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					

ANEXO 3: ACTA DE LA CREACIÓN DEL COMITÉ DEL ADULTO MAYOR.

ACTA DE CREACION DEL COMITÉ DEL ADULTO MAYOR DEL BARRIO CANCOLLANI, JULIACA – PUNO

En la ciudad de Juliaca siendo las catorce horas del día 26 de abril del 2019, nos reunimos los vecinos del barrio Cancollani para constituir la creación del comité del adulto mayor sin fines de lucro y es como sigue:

PRIMERO: La representante de la asamblea general extraordinaria de vecinos es con la finalidad de constituir la creación del comité del adulto mayor con la finalidad de promover el reconocimiento hacia una mejor calidad de vida de los mismos.

SEGUNDO: En la presente reunión extraordinaria los vecinos después de un largo debate llegaron a un acuerdo de unanimidad de la creación del adulto mayor.

TERCERO: La misma que en esta reunión extraordinaria se llevó a cabo las elecciones del comité del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca departamento de Puno, es como sigue

- Presidente (Juan Oscar Mamani Vilca- Psicólogo)
- Secretaria (Maria Eugenia Pari Condori- Agente comunitario)
- Vocal (Feliciano Huanca Apaza, Marcelo Condori Vilca y Calisto Pari Valeriano- Adultos mayores del barrio cancollani)

CUARTO: Después de haber concluido las elecciones por mayoría de votos a los integrantes del comité del adulto mayor, de esta organización pasan a felicitar a los integrantes.

QUINTO: Finalmente el nuevo comité agradece a los vecinos de haber depositado la confianza para ser el Comité del adulto mayor.

Se da por concluido la asamblea, siendo a las cinco de la tarde del día 26 de abril del 2019, para lo cual firmamos al pie de la presente acta en señal de conformidad.

STIMAR V. KRELA APAZA
PSICÓLOGO
D.N.I. N° 37658

Maria Eugenia Pari Condori
AGENTE COMUNITARIO
C.E.P. 8218

Rosa Quispe Ramos
D.N.I. 8241938
VICE-PRESIDENTA





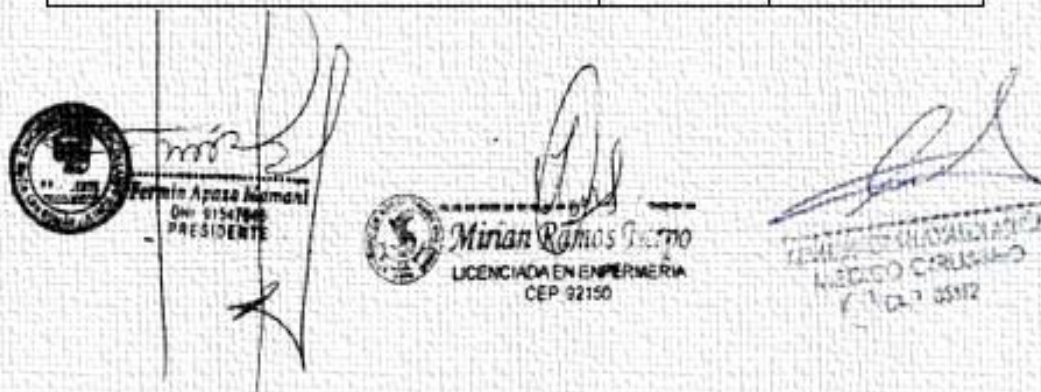
ANEXO 4: ACTA DE ENTREGA DEL ESPACIO FÍSICO CON LAS DOTACIONES RESPECTIVA, EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.

ACTA DE ENTREGA DE LOS MATERIALES LUDICOS PARA LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DEL ADULTO MAYOR DEL BARRIO CANCOLLANI, JULIACA – PUNO

En la ciudad de Juliaca siendo las once de la mañana del dos de junio del 2019, nos reunimos con el comité del adulto mayor y las autoridades del barrio para realizar la entrega de los materiales lúdico recreativos que contienen lo siguiente:

MATERIALES	CANTIDAD	CALIDAD
Paquetes de globos	600	Nuevo
Varillas	100	Nuevo
Ulala	60	Nuevo
Soga de 30 metros	5	Nuevo
Cartulinas	30	Nuevo
Temperas de 6 colores	50	Nuevo
Pinceles	50	Nuevo
Legos	5	Nuevo
Ajedrez	5	NUEVO
Pelotas	10	Nuevo
Colchonetas	15	Nuevo
Lana de alpaca	20	Nuevo
Tela de bordar	10	Nuevo
Hilo de bordar de 12 colores	15	Nuevo
Agujas punta roma	10	Nuevo
Titeres de diferentes animales	20	Nuevo
Boquetas de madera	10	Nuevo
Rompecabezas	15	Nuevo
Libro de crucigramas	10	Nuevo
Damas chinas	5	Nuevo

Módulos de pies para coordinación	5	Nuevo
Tarjetas de números	3	Nuevo
Tarjetas de letras	3	Nuevo
Aros de 5 centímetros	100	Nuevo
Pizarra de 2 metros	1	Nuevo
Sujetador de pizarra	1	Nuevo
Plumones de pizarra	3	Nuevo
Laberinto de colores (memoria y percepción)	25	Nuevo
Parlante de portátil XBOOM	1	Nuevo
Silla blanca	100	Nuevo
Tacho de metal	3	Nuevo
Tijeras	24	Nuevo
Escoba	3	Nuevo
Recogedor	3	Nuevo
Papel Bon en caja	2	Nuevo
Papel de colores (ciento)	3	Nuevo
Cinta embalaje	10	Nuevo



Vocal 1

Feliciano Huanca Apaza



vocal 2

Marcelo Condori Vilca



vocal 3

Calixto Pari Valeriano

ANEXO 5: DISEÑOS DE TALLERES DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.

FINALIDAD DEL PROYECTO: Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca.							
N°	ACTIVIDAD	MATERIALES	DESARROLLO	N° BEN	OBJETIVOS	FECHA	TIEMPO
1	Cazando ingredientes	Plumones, carteles de cartón o papel con nombres de ingredientes, pelotas pequeñas de tela.	El instructor nombrará un plato de cocina y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un ingrediente de los que conforman la receta de dicho plato	18	Actividades comunitarias donde participen los adultos mayores y sigan incorporándose mayor cantidad de adultos	29/06/2019	10 a 20 minutos
2	Caminemos por cuba	Plumones, 2 cajas de cartón, tarjetas de cartón o pedazos de papel con lugares reconocidos de cuba escrito	A la señal del profesor los abuelos saldrán caminado hasta llegar a la caja al llegar allí deben tomar una tarjeta y tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse al lugar de Cuba donde pertenece (Centro, Oriente u Occidente) para decirle en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen los lugares de todos las regiones del país.	26	Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar	07/07/2019	10 a 20 minutos
3	Canta y baila conmigo	Plumones, tarjetas con varios ritmos y estilos de bailes	A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar en círculo sin parar y cuando el profesor diga un numero la pareja que represente dicho	30	Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar	17/07/2019	15 a 20 minutos

4	El caracol	Plumones, marcadores, banderas u otras	<p>número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.</p> <p>Colocados en una hilera y cogidos de las manos se empieza a entonar la canción del caracol, a la vez que se comienza a caminar formándose una espiral. Una vez logrado esto, los abuelos continúan caminando rompiendo el espiral hasta llegar a la formación inicial. Las acciones las van a realizar con la siguiente canción</p> <p>Vamos abuelito a empezar una fila larga, el caracol que en su camino cada vez más apretadito en su casita va.</p> <p>Ahora vuelve ya el caracol andando en su camino para atrás sin cesar de andar y de venir en su casita en que feliz está.</p>	30	Ejercitar pasos de bailes Estimular la esfera cognitivo	21/07/2019	10 a 20 minutos
---	------------	--	--	----	--	------------	-----------------

5	Los animales	Pelotas.	Cada abuelo toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos.	24	Fortalecer el proceso de memorización y imaginación y representación.	22/07/2019	15 a 20 minutos
6	Señal roja	Banderas, pañuelo u otro objeto de color rojo, marcadores, delimitadores y Plumones	Colocado detrás de la línea de partida a la orden del profesor los abuelos salen caminando en dirección a la otra línea, deteniéndose inmediatamente que el profesor levante la señal roja. Ganará el o los abuelos que estén más próximos a la línea de llegada	32	Ejercitar la reacción rápida ante señales visuales, estimulando la memoria.	28/07/2019	10 a 20 minutos
7	Pelota a la luna	Pelotas medicinales de varios pesos	Los abuelos colocados en un círculo, lanzan la pelota con una o dos manos hacia una luna dibujada en el suelo, con la que deben hacer contacto. De acuerdo con la cantidad de contactos se irán acumulando puntos hasta que se declare el vencedor por más puntos acumulados.	43	Aportar bienestar físico, psicológico, social y de salud mediante la práctica de este tipo de actividades lúdicas	31/07/2021	10 a 20 minutos
8	Busca tu número	Cajitas y tarjetas enumeradas	Los participantes se ubicarán detrás de la línea de salida a 7 metros de distancia, a una altura de 1 metro y al frente, se coloca una cajita que contiene varias tarjetas enumeradas de acuerdo a la cantidad de participantes por cada equipo. A la orden del	35	Estimular la esfera cognitiva. Mejorar la circulación venosa o de retorno	04/08/2021	15 a 20 minutos



9	Siguiendo la ruta	Tarjetas medianas con una letra (A,B,C), Plumones.	<p>profesor, el primero de cada hilera sale caminando hacia la caja para tomar un número en correspondencia con el otorgado previamente en el equipo. Regresa caminando a tocar el próximo jugador, el que lo irá a buscar empleando otra forma de desplazamientos (pasos más amplios, moviendo los brazos) se procede sucesivamente hasta declarar el equipo ganador</p> <p>Se inicia la actividad a la orden del profesor, el abuelo ubicado en el centro del círculo elige al otro compañero, el que seleccionará una tarjeta determinada con una letra, luego se dirige hacia la línea pintada con una tiza que corresponde e identifica la letra en cuestión para desplazarse sobre ella.</p>	46	Sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de la aplicación del proyecto de actividades lúdicas para una mayor incorporación de los abuelos al círculo	11/08/2019	10 a 20 minutos
----------	-------------------	--	--	-----------	---	------------	------------------------

10	Formación en línea	Plumones, banderas, marcadores y láminas	El grupo se divide en 4 filas, ubicadas cada una detrás de la otra, las que se identifican con un nombre determinado. Cuando el profesor mencione uno de los números y a la vez señale con una banderita a la línea, los abuelos de este equipo deben de ir caminando a ubicarse en una formación.	49	Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre.	21/08/2019	5 minutos por cada grupo.
11	Cada uno en su casa	Aros, conos, balones	Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro.	47	A través de juegos mejorar la coordinación y equilibrio	08/09/2019	10 a 20 minutos
12	Las horas	Un balón de plástico y una tiza	A la señal, el grupo A comienza a pasar de mano en mano el balón de plástico y cada vez que el balón llega a la persona que ha iniciado la ronda, ésta enumerará en voz alta el número de vueltas que se suceden. Mientras habrá salido el primer participante del grupo B que recorrerá toda la sala, bordeando al grupo A y regresando de	50	Mejorar la agilidad, la movilidad articular, la atención y la cooperación.	18/09/2019	10 a 20 minutos



TALLER N°1		
NOMBRE DEL JUEGO: Cazando ingredientes		
OBJETIVO GENERAL: Actividades comunitarias donde participen los adultos mayores y sigan incorporándose mayor cantidad de adultos	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Ejercitar el lanzamiento. Estimular la esfera cognitiva.		
DESARROLLO: El instructor nombrará un plato de cocina y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un ingrediente de los que conforman la receta de dicho plato		
NORMAS: Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los ingredientes de cocina, de no ser así gana el que más ingredientes logre alcanzar.		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 4 a 5	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Plumones, carteles de cartón o papel con nombres de ingredientes, pelotas pequeñas de tela.
VARIANTE: Pueden sustituirse los carteles por contenidos que conozcan los abuelos que realicen la actividad.		



TALLER N°2		
NOMBRE DEL JUEGO: Caminemos por cuba		
OBJETIVO GENERAL: Incorporación del adulto mayor al círculo, a partir de la relación con la familia, o la Comunidad.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar		
DESARROLLO: A la señal del profesor los abuelos saldrán caminando hasta llegar a la caja al llegar allí deben tomar una tarjeta y tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse al lugar de Cuba donde pertenece (Centro, Oriente u Occidente) para decirla en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen los lugares de todos las regiones del país.		
NORMAS: Solo puede dirigirse a la región de Cuba correspondiente a las tarjetas caminando en punta o planta de pie. Gana el equipo que logre identificar los lugares primero y correctamente		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 6 a 8	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Plumones, 2 cajas de cartón, tarjetas de cartón o pedazos de papel con lugares reconocidos de cuba escritos
VARIANTE: Pueden sustituirse los lugares por otros contenidos que conozcan las abuelas o cambiar la forma de desplazamiento		



TALLER N°3		
NOMBRE DEL JUEGO: Canta y baila conmigo		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar Ejercitar pasos de bailes Estimular la esfera cognitivo	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Poder ejercitar nuestro cuerpo mediante la motivación y cooperación.		
DESARROLLO: A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar en círculo sin parar y cuando el profesor diga un numero la pareja que represente dicho número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.		
NORMAS: Gana la pareja que mejor baile y cante una canción acorde con el ritmo seleccionado. Acumula puntos la pareja que realice movimientos originales		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Plumones, tarjetas con varios ritmos y estilos de bailes
VARIANTE: Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar.		



TALLER N°4		
NOMBRE DEL JUEGO: El caracol		
OBJETIVO GENERAL: Estimular la ejercitación de acciones colectivas con desplazamiento mediante el empleo de canciones	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Propiciar la adquisición de hábitos de carácter higiénico, educativo, comportamiento social y cuidado de la salud, considerando la actividad física bien dirigida como una herramienta para su fortalecimiento.		
DESARROLLO: Colocados en una hilera y cogidos de las manos se empieza a entonar la canción del caracol, a la vez que se comienza a caminar formándose una espiral. Una vez logrado esto, los abuelos continúan caminando rompiendo el espiral hasta llegar a la formación inicial. Las acciones las van a realizar con la siguiente canción, Vamos abuelito a empezar una fila larga, el caracol que en su camino cada vez más apretadito en su casita va. Ahora vuelve ya el caracol andando en su camino para atrás sin cesar de andar y de venir en su casita en que feliz está.		
NORMAS: 1. No soltarse las manos 2. Todos deben cantar la canción conjuntamente con el instructor.		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Plumones, marcadores, banderas u otras
VARIANTE: Durante el desplazamiento se puede pasar por debajo del túnel, conformado por personas con los brazos unidos.		



TALLER N°5		
NOMBRE DEL JUEGO: Los animales		
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Planificar las acciones a ejecutar por cada uno de los responsables de las actividades		
DESARROLLO: Cada abuelo toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos.		
NORMAS: 1. El abuelo que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto. 2. El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso y se motiva a que lo haga en correspondencia con su nombre de animal		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 10 a 15 integrantes.	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Dos pelotas, arcos circulares, conos, parlantes y usb con música variada
VARIANTE: 1. Desarrollar el juego con el nombre de frutas, acciones de ejercicios o actividades deportivas. 2. Emplear variante del recibo de la pelota, por ejemplo: dar palmadas, recibirla con una o dos manos, atrapándola llevándola al pecho (como hacen los porteros), dejar en el suelo (dejar que rebota 1,2,3 o más veces).		



TALLER N°6		
NOMBRE DEL JUEGO: Señal roja		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la reacción rápida ante señales visuales, estimulando la memoria.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la movilidad del aparato locomotor, las cualidades y las capacidades físicas.		
DESARROLLO: Colocado detrás de la línea de partida a la orden del profesor los abuelos salen caminando en dirección a la otra línea, deteniéndose inmediatamente que el profesor levante la señal roja. Ganará el o los abuelos que estén más próximos a la línea de llegada.		
NORMAS: 1. Los abuelos deben detenerse a la señal del profesor. 2. El que incumpla esta regla será sancionado por el grupo con una actividad o tarea complementaria. Ejemplo: dar palmadas levantando los brazos, flexionar los brazos.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Banderas, pañuelo u otro objeto de color rojo, marcadores, delimitadores y tizas
VARIANTE: Se pueden emplear otras formas de accionar desde el punto de vista – físico motor.		



TALLER N°7		
NOMBRE DEL JUEGO: Pelota a la luna		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar los lanzamientos de precisión	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Aportar bienestar físico, psicológico, social y de salud mediante la práctica de este tipo de actividades lúdicas		
DESARROLLO: Los abuelos colocados en un círculo, lanzan la pelota con una o dos manos hacia una luna dibujada en el suelo, con la que deben hacer contacto. De acuerdo con la cantidad de contactos se irán acumulando puntos hasta que se declare el vencedor por más puntos acumulados.		
NORMAS: 1. Gana el que más puntos acumule. 2. Lograr una separación tal, que evite la colisión entre los participantes.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Pelotas medicinales de varios pesos
VARIANTE: Los abuelos deberán estar más alejados del círculo, lanzan la pelota con una mano hacia la luna dibujada en el suelo, con la que deben hacer contacto. El vencedor será el que tenga más puntos acumulados.		



TALLER N°8		
NOMBRE DEL JUEGO: Busca tu número		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la agilidad	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Estimular la esfera cognitiva. Mejorar la circulación venosa o de retorno		
DESARROLLO: Los participantes se ubicarán detrás de la línea de salida a 7 metros de distancia, a una altura de 1 metro y al frente, se coloca una cajita que contiene varias tarjetas enumeradas de acuerdo a la cantidad de participantes por cada equipo. A la orden del profesor, el primero de cada hilera sale caminando hacia la caja para tomar un número en correspondencia con el otorgado previamente en el equipo. Regresa caminando a tocar el próximo jugador, el que lo irá a buscar empleando otra forma de desplazamientos (pasos más amplios, moviendo los brazos) se procede sucesivamente hasta declarar el equipo ganador.		
NORMAS: 1. Cada abuelo debe buscar el número que le corresponda.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Cajitas y tarjetas enumeradas
VARIANTE: Emplear variantes de acciones motrices o movimientos corporales, por ejemplo desplazarse en zigzag, agitando sonajeros o pañuelos, tocando claves.		



TALLER N°9		
NOMBRE DEL JUEGO: Siguiendo la ruta		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar los desplazamientos.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de la aplicación del proyecto de actividades lúdicas para una mayor incorporación de los abuelos al círculo		
DESARROLLO: Se inicia la actividad a la orden del profesor, el abuelo ubicado en el centro del círculo elige al otro compañero, el que seleccionará una tarjeta determinada con una letra, luego se dirige hacia la línea pintada con una tiza que corresponde e identifica la letra en cuestión para desplazarse sobre ella		
NORMAS: 1. Gana el abuelo que cometa menos errores 2. Los errores tienen efecto acumulativo para los equipos a los que pertenecen		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Tarjetas medianas con una letra (A,B,C), Tizas.
VARIANTE: Adoptar otra posición de brazos, tipo de desplazamientos o combinar movimientos.		



TALLER N°10		
NOMBRE DEL JUEGO: Formación en línea		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la orientación sobre el terreno	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre.		
DESARROLLO: El grupo se divide en 4 filas, ubicadas cada una detrás de la otra, las que se identifican con un nombre determinado. Cuando el profesor mencione uno de los números y a la vez señale con una banderita a la línea, los abuelos de este equipo deben de ir caminando a ubicarse en una formación		
NORMAS: 1. No se puede quedar ningún abuelo del equipo cuando se mencione el nombre. 2. Deben de formar correctamente encima de la línea.		
AGRUPAMIENTOS: De 8 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: plumones, banderas, marcadores y láminas
VARIANTE: Esta vez se cambiaran los números por letras para que los equipos vayan caminando a ubicarse en una formación.		



TALLER N°11		
NOMBRE DEL JUEGO: Conducir el balón		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la orientación espacial y temporal, así como el desplazamiento.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Participar en juegos y actividades sociales que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor..		
DESARROLLO: La tarea de los abuelos consiste en rodar sucesivamente un balón por la línea marcada, en contacto con el mismo, si lo logra sin trascender las líneas laterales, se le concederá al equipo un punto por cada abuelo que lo efectué correctamente, los puntos serán acumulativos y gana el equipo que más puntos obtenga.		
NORMAS: 1. Todos los abuelos del equipo deben tratar de llegar al final. 2. El balón no debe traspasar las líneas laterales.		
AGRUPAMIENTOS: De 8 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: plumones, marcadores y/o banderas y Balones.
VARIANTE: Se trazara 2 líneas paralelas y esta vez los abuelos saldrán en parajes y harán rodar el balón pos sus líneas..		



TALLER N°12		
NOMBRE DEL JUEGO: Camareros y equilibrio		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar el equilibrio y la agilidad.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar el sentido y la coordinación.		
DESARROLLO: Desde la posición inicial, se dice caminar libremente por todo el espacio, esquivando con movimientos del brazo "los ataques" de los contrincantes.		
NORMAS: No esconder el brazo. Golpear con el brazo libre, pero con la palma abierta. Se permiten todos los movimientos de posición y de trayectoria, para evitar la caída de la pelota.		
AGRUPAMIENTOS: De 8 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Pelotas de plásticas, conos parlantes y usb con musica.
VARIANTE: Se dice caminar libremente por un espacio reducido, esquivando con movimientos del brazo "los ataques" de los contrincantes.		



TALLER N°13		
NOMBRE DEL JUEGO: Bolos.		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación.		Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani
OBJETIVO ESPECIFICO: Actividades para mejorar la atención y coordinación a través de juegos.		
DESARROLLO: El primer jugador lanza la bola de madera intentando tirar el máximo número de bolos, dispondrá de dos lanzamientos en cada tanda para tirar el total de bolos, anotará el número de bolos tirados y cederá el turno a su compañero..		
NORMAS: Gana el jugador que en 5 rondas obtenga el mayor puntaje		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 10 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Un juego de bolos de madera u otro material según posibilidades.
VARIANTE: Se darán 7 rondas y podrán lanzar solo una vez por ronda.		



TALLER N°14		
NOMBRE DEL JUEGO: El peregrino		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la agilidad.		Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de estas tareas se busca desarrollar los diferentes componentes desplazamiento para mejorar su calidad de vida.		
DESARROLLO: El profesor no dispone de silla, tiene el batón (la vara del peregrino) y explica mientras camina por dentro del círculo que él es un peregrino y va a reclutar a otros peregrinos. Tocar a su paso, en las rodillas o pies a los elegidos, quienes le siguen en fila india. Sin previo aviso exclamará "estoy ya cansado" y se sentará en una silla libre, el resto de los participantes buscarán un sitio igual.		
NORMAS: Quien quede sin lugar se convierte en peregrino.		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Sillas y un batón
VARIANTE: Cuando el peregrino toque a un jugador este lo imitara en todo lo que haga el peregrino hasta que diga "estoy ya cansado" y se sentará en una silla libre, el resto de los participantes buscarán un sitio igual.		



TALLER N°15		
NOMBRE DEL JUEGO: Cada uno en su casa		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de reacción.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de juegos mejorar la coordinación y equilibrio.		
DESARROLLO: Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro.		
NORMAS: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Aros, conos, balones
VARIANTE: Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota		



TALLER N°16		
NOMBRE DEL JUEGO: ¡Sálvese el que pueda!		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de reacción..	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de juegos mejorar la coordinación y equilibrio		
DESARROLLO: Una vez hecha la narración y decir la frase "¡Salvase el que pueda !" Todos los jugadores comenzarán a caminar a pasos rápidos hacia la zona de seguridad, perseguidos por el narrador, quien tratará de coger a uno antes que penetre en ella y si lo consigue se cambiarán los papeles. De lo contrario tendrá que seguir de narrador y hacer una nueva historia.		
NORMAS: Se debe esperar la frase ¡Salvase el que pueda! Para caminar a pasos rápidos hacia la zona de seguridad		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: plumones de colores, cartulina de colores, sillas y parlantes para la música.
VARIANTE: Se puede cambiar si atrapa a un jugador el narrador los dos se volverán narradores y así sucesivamente		



TALLER N°17		
NOMBRE DEL JUEGO: Los eslabones perdidos		
OBJETIVO GENERAL: Trabajar y mejorar la agilidad.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de estas tareas se busca desarrollar los diferentes componentes desplazamiento.		
DESARROLLO: Cuando el profesor dé la señal para comenzar el juego, el alumno escogido para que lo inicie, le correrá detrás a sus compañeros que se desplazan por el terreno evitando ser agarrados (esto representa a los eslabones perdidos) Cada vez que sea agarrado un compañero lo llevarán hacia la línea marcada en el terreno, donde lo dejará. Inmediatamente que lo deje le caminará con pasos rápidos detrás a los otros compañeros para agarrarlos. Cada vez que agarre a uno lo colocará detrás de la línea hasta que logre agarrar a todos los jugadores. Ganará el alumno que más batallas preste al perseguidor, si todos los alumnos son cogidos gana el abuelo que hacía el perseguidor.		
NORMAS: Los alumnos que sean cogidos no ofrecerán resistencia. No se podrán salir del terreno de juego.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: plumones de colores, cartulina de colores, sillas y parlantes para la música.
VARIANTE: Reducir el espacio, se volverá más rápido el juego con el espacio reducido.		



TALLER N°18		
NOMBRE DEL JUEGO: El bloqueo coordinado		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la coordinación con pesos pequeños.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la atención y coordinación a través de actividades a través de la cooperación		
DESARROLLO: A la orden del profesor, el capitán de cada equipo sale con la vista al frente, los brazos laterales y caminando entre obstáculos, en zigzag con la bolsita de arena sobre la cabeza, al llegar entrega el objeto y se sitúa al final de la hilera. El compañero que recibe el objeto realiza la misma operación que el anterior.		
NORMAS: 1. Gana el equipo que primero cumpla con la tarea. 2. No salir adelantado. 3. Cuando se haga contacto con los obstáculos se debe regresar y comenzar de nuevo.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Objetos pequeños o bolsitas de arena que pesen entre 0,5 y 1 kg
VARIANTE: Cambiar de posición ubicar a los estudiantes sentados, acostados, etc.		



TALLER N°19		
NOMBRE DEL JUEGO: Las horas		
OBJETIVO GENERAL: Crear cooperación entre compañeros para mejorar la calidad de vida.	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la agilidad, la movilidad articular, la atención y la cooperación.		
DESARROLLO: A la señal, el grupo A comienza a pasar de mano en mano el balón de plástico y cada vez que el balón llega a la persona que ha iniciado la ronda, ésta enumerará en voz alta el número de vueltas que se suceden. Mientras habrá salido el primer participante del grupo B que recorrerá toda la sala, bordeando al grupo A y regresando de nuevo al lugar de partida. A modo de relevos irán saliendo cada uno de los participantes del grupo B. Se hará otra ronda de balones, en las mismas condiciones y una tercera caminando con las piernas muy abiertas. Finalizada la última vuelta, el último de los participantes del grupo B, el A cantará en alto el número de vueltas que ha dado la pelota, que representa el número de horas que han tardado los otros en hacer su recorrido.		
NORMAS: El grupo que consiga hacer el recorrido en menos horas será el ganador.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: un reloj de pared, sillas, parlantes, usb con música, plumones, carletes, una pelota de plastico
VARIANTE: Los integrantes del grupo A se acercaran más en el círculo pero con la diferencia de que saldrán dos balones y los del equipo B en la fila estarán sentados.		



TALLER N°20		
NOMBRE DEL JUEGO: El tren		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la agilidad y crear un clima psicológico favorable entre los participantes	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la movilidad del aparato locomotor y las capacidades físicas.		
DESARROLLO: El profesor permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón. Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón. Cuando el revisor nombra una estación de tren los participantes deberán cambiarse de lugar. Cuando de la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevos darán la vuelta por la parte exterior. Mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, pasando a ser el nuevo revisor.		
NORMAS: Está prohibido salir o entrar por cualquier zona que no sean las establecidas.		
AGRUPAMIENTOS: De 7 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Un balón de plástico plumones de colores, pizarra acrílica.
VARIANTE: Se determinara 2 revisores de vagón.		



TALLER N°20		
NOMBRE DEL JUEGO: El tren		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la agilidad y crear un clima psicológico favorable entre los participantes	Integrantes: Adultos mayores del barrio Cancollani	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la movilidad del aparato locomotor y las capacidades físicas.		
DESARROLLO: El profesor permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón. Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón. Cuando el revisor nombra una estación de tren los participantes deberán cambiarse de lugar. Cuando de la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevos darán la vuelta por la parte exterior. Mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, pasando a ser el nuevo revisor.		
NORMAS: Está prohibido salir o entrar por cualquier zona que no sean las establecidas.		
AGRUPAMIENTOS: De 7 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Sillas, parlantes, usb con música variadas.
VARIANTE: Se determinara 2 revisores de vagón.		



CAPITULO II

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

2.1 TITULO

Implementación de actividades lúdicas recreativas del adulto mayor del barrio Cancollani – Juliaca 2019.

2.2 ASPECTOS GENERALES

- Responsable: Mirian Ramos Turpo
- Ámbito de estudio barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca.
- Tiempo y periodo de ejecución: 6 meses
Fecha de Inicio: Abril 2019
Fecha de Conclusión: Septiembre 2019
- Presupuesto total: S./5690.00

2.3 INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la población de adultos mayores ha mostrado un crecimiento importante, según la OMS(10) “la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%” esto debido al cambio demográfico acelerado. El principal factor que contribuye a este crecimiento es la esperanza de vida, que en el Perú se ha incrementado en 15 años en las últimas cuatro décadas y para el 2018 se vive en promedio de 74.6 años de vida (11). Sin embargo, una mayor esperanza de vida también es motivo de preocupación, pues será necesario darle más importancia en temas socioeconómicos y en la atención adecuada de salud para satisfacer necesidades de la población que está envejeciendo.

La vejez es una etapa de la vida, en la cual los seres humanos se enfrentan a cambios físicos, psicológicos, mentales y sociales que implican un juicio temporal, donde valoran "quién fui ayer", "quién soy hoy" y "quién seré mañana". Aspectos que la lúdica



puede favorecer para que se desarrolle de manera positiva la individualidad del adulto mayor(12).

Las personas de la tercera edad en el Perú disminuyen su participación social, económica y física; además, son más propensas a padecer determinadas enfermedades como demencias y depresión, las cuales según la OMS son propias de los gerontes(10). Asimismo, en el Perú los registros evidencian que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte(11). Por su parte, la falta de estimulación cognitiva interfiere negativamente en la realización de actividades diarias y capacidades mentales superiores como la memoria, juicio, razonamiento abstracto, concentración, atención y praxis(13). También se presentan en esta etapa de vida, problemas de salud mental causadas por sentimientos de abandono, soledad, aislamiento, minusvaloración, entre otros(14).

Las actividades lúdicas se reducen con la edad y constituyen un indicador de salud, la reducción de estas incluyen un esfuerzo motor, junto a la lentitud de los reflejos y entre otros factores que provocan descoordinación y torpeza motriz(15). La inmovilidad e inactividad es uno de las agravantes del envejecimiento ya que, en esta etapa de la vida todo lo que se deja de realizar, pronto se convierte en algo imposible de volver a hacer. La lúdica tiene una incidencia específica sobre el retraso de la involución de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales y afectivos(16).

Por lo tanto, la importancia de este proyecto de intervención está basada en la necesidad de implementar la actividad lúdica recreativa que realiza el adulto mayor, mediante estímulos que pretenden incrementar la actividad de las habilidades cognitivas, como son la orientación, atención, memoria, lenguaje, razonamiento y praxis; las cuales facilitan las habilidades intelectuales como la memoria, orientación, atención, cálculo, y entre otras. Con esto se busca conservar todas estas capacidades el máximo tiempo factible con la intención de mantener al geronte lo más autónomo posible.



2.4 SITUACIÓN ACTUAL

La población del barrio Cancollani, se considera mayormente periurbana y las principales actividades económicas están relacionadas al comercio. Esta característica de la ciudad de Juliaca de cierta manera se diferencia en el estilo de vida de otras familias, limitando a estas a estar al pendiente de los adultos mayores, lo que conlleva al abandono y aislamiento por parte de sus familias y la sociedad.

La población de gerontes del barrio Cancollani está constituida por 50 personas, la edad mínima fue 60 y la máxima es de 96 años, de los cuales 30 son mujeres y 20 varones. En atención a lo cual, mediante las encuestas aplicadas, el 40% de los adultos mayores manifiestan que el barrio Cancollani nunca fomenta la participación de actividades lúdicas recreativas, el 50% nunca se sienten motivados a la hora de realizar algún tipo de actividad y el 70% manifiesta que las actividades desempeñadas nunca le permiten el aprendizaje de nuevas habilidades. Esto demuestra la existencia de aislamiento, problemas de salud, abandono y entre otros; no aptos para la calidad de vida de este sector poblacional.

Se puede evidenciar que en el barrio Cancollani no está concientizados sobre la relación de las actividades lúdicas, que mientras más activo este un adulto mayor, mejor calidad de vida tendrá esta población. Es por ello que el barrio tiene limitadas actividades lúdicas para los gerontes, lo que trae como consecuencia sedentarismo, discriminación social y familiar, además de alteración del estado físico y emocional en ellos. Se pudo apreciar que esto se debe a la falta de programas interactivos para las actividades lúdicas, al desinterés de las autoridades de barrio, al desinterés del núcleo familiar y la ausencia de un espacio dotado para el desarrollo de las actividades lúdicas.

De no darse solución al problema de la baja actividad lúdica en los adultos mayores en del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca, se sugirió exponiendo a los mismos a la lentitud de los reflejos y entre otros factores que tendrán consecuencias en su salud.

Sin profundizar tanto en las consecuencias, se sabe que la inmovilidad e inactividad es uno de las agravantes del envejecimiento, ya que, en esta etapa de la vida, lo que se deja de realizar, pronto se convierte en algo imposible de volver a hacer,



haciendo que se vuelve en una complicidad callada del barrio y de toda la sociedad que sabe que este grupo vulnerable necesita de atención y afecto.

Se debe asumir que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención. En consecuencia, los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera que son más de tipo social, sin negar su importancia en edades más avanzadas. Pero este problema tarde o temprano termina en una afectación física al adulto mayor.

2.5 SITUACIÓN OBJETIVO (PROPÓSITO)

Este proyecto de intervención de actividades lúdico- recreativa, está tomada con base en las ideas claras que enmarca el Plan Nacional para Adultos Mayores y en la ley N° 30490 **LEY DE LA PERSONA ADULTA MAYOR**(17) del título II capítulo II artículo 11 donde las funciones están a favor del proyecto: a) Promover estilos de vida saludables y práctica del autocuidado, y f) Desarrollar actividades de carácter recreativo, cultural, deportivo, intergeneracional y de cualquier otra índole. Que de esta manera contempla espacios de integralidad, permitirá generar sensibilización tanto en los entes gubernamentales, comunidad, beneficiarios como a sus familiares en procesos claros de seguimiento a un programa soportado y sustentada en el sentir de una población marginada y olvidada como son los “abuelos”.

La lúdica tiene una incidencia específica sobre el retraso de la involución de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales y afectivos(15).

Por lo tanto, se adecuará un espacio lúdico recreativo que será como una institución recreativas-culturales, especialmente pensadas para desarrollar habilidades incluso ya perdidas por la rutina de la vida, a través de juego y recreación. Con la intervención se pretende ofrecer al adulto mayor mejorar la calidad de vida representada en la buena utilización del tiempo libre, esto a través de actividades que van a despertar el deseo de reír, compartir y sobre todo sentir que es parte de un todo como es la sociedad y la familia.



2.6 OBJETIVOS

2.6.1 OBJETIVO GENERAL:

Implementar actividades lúdicas recreativas en el adulto mayor del barrio Cancollani 2019.

2.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicar las actividades lúdicas como propuesta metodológica, que requieren los adultos mayores como parte de su realidad individual y grupal.
- Crear un Comité Interinstitucional de Adulto Mayor como instancia consultiva y aprobatoria para la implementación institucional del proyecto lúdico-recreativo del Adulto Mayor en el Barrio Cancollani.
- Adecuar un espacio físico en el barrio Cancollani, con la respectiva dotación lúdica, conforme a las actividades recreativas a desarrollar en éste.

2.7 ESTRATEGIAS

Es importante resaltar que los Adultos Mayores son el grupo poblacional que rápidamente está creciendo y son los que menos probabilidad tienen de contar con grupos sociales de apoyo y espacios lúdico-recreativos, siendo vulnerables a diversas situaciones físicas, psicológicas, económicas y sociales

- **ABOGACÍA Y GENERACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS:** Es de suma importancia conseguir compromiso con las autoridades del Barrio y los pobladores para que tomen conciencia y estén interesados por generar espacios de participación, interacción entre instituciones donde le brinden al adulto mayor diferentes alternativas de esparcimiento que los haga sentir como seres que aportan sabiduría al contexto donde habitan. Por lo tanto, las autoridades del Barrio crearan un comité del Adulto Mayor y contribuirá a guiar el desarrollo de capacidades y potencialidades de dichas personas, por medio de las ocupaciones, buscando fomentar estilos de vida saludables y bienestar de estas.
- **EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN:** Esta estrategia designaría las ocasiones de aprendizaje deliberadamente puestas en marcha para facilitar los cambios de comportamiento en vista de alcanzar un objetivo determinado con anticipación, tal proceso ayuda a los adultos mayores y a las familias a tomar conciencia de los problemas que pueden constituir una amenaza a su calidad de vida y los incitará a



generar y a reivindicar condiciones favorables a su salud. Pues se llevará el proceso social, educativo y político que incrementará y promoverá la conciencia pública sobre la salud del adulto mayor, promoviendo estilos de vida saludables y las acciones del barrio Cancollani a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a los adultos mayores poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar. Partiendo de esta premisa de educar, informar, convencer y explicar, así como de escuchar, la comunicación proporciona a individuos y comunidades las ventajas y recursos necesarios para mejorar su calidad de vida.

- **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y EMPODERAMIENTO SOCIAL:** El empoderamiento es la finalidad de la intervención y la participación, un instrumento para promover dicho empoderamiento, mediante la creación de ambiente propicio. La participación de los adultos mayores, las familias y el barrio incluye la toma de decisiones, lo que es una condición para el empoderamiento, pues se habla de una participación que redunde en la organización social y que supone la toma de conciencia tanto individual como colectiva. La potenciación de la capacidad colectiva para afrontar, resolver problemas y aplicar activamente en el propio desarrollo el compromiso con el cambio, es fundamental.

2.8 LÍNEAS DE ACCIÓN (OPERACIONES Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO)

Propiciar el desarrollo de habilidades como medio para la integración social, el desarrollo psicomotriz, y la integración y trabajo en equipo

- Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética
- Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos
- Fomentar la interrelación humana y la integración social
- Promover la integración intergeneracional
- Sostener la capacidad productiva

Propiciar el desarrollo y mantenimiento físico y psicológico, mediante la enseñanza de rutinas tanto psicológicas como físicas que fomenten el bienestar integral y el mantenimiento/fortalecimiento de estilos de vida saludables



- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima
- Lograr la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna
- Recuperar saberes y tradiciones que potencien en el adulto mayor su percepción de autoestima.
- Prevención de problemas físicos o neutralización de las consecuencias del envejecimiento.

Contribuir a los procesos de democratización cultural del barrio mediante la inserción de los ancianos a la producción local a través de la generación de productos culturales como medio para la integración social y desarrollo humano de las personas adultos mayores

- Fomentar la creatividad y el uso constructivo de tiempo libre a través de actividades intergeneracionales.
- Desarrollar la capacidad lúdica, la espontaneidad y la apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales.
- Transmitir sus saberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.

Contribuir a los procesos de fortalecimiento del tejido social, rescatando el protagonismo de las personas adultos mayores y como un medio para la defensa y protección de sus derechos.

- Fomentar la participación social y comunitaria mediante la enseñanza de los mecanismos de participación y características del tejido social local.
- Favorecer el bienestar y la satisfacción personal.
- Fomentar la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales.
- Empoderar a las personas de la tercera edad para defender sus derechos y aportar a la dinámica social local.

2.9 MATRIZ DE PROGRAMACIÓN/ PRESUPUESTO

Se presentará en la siguiente matriz, una por cada operación:



2.10 PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO DEL PROYECTO

RUBROS	COSTO
COMPONENTE 1	
Aplicar las actividades lúdicas como propuesta metodológica, que requieren los adultos mayores como parte de su realidad individual y grupal.	S/. 3610.00
Diseño de la propuesta de las actividades lúdicas.	180.00
Socialización de la propuesta ante el comité del adulto mayor.	230.00
Ejecución de las actividades lúdicas propuestas.	3200.00
TOTAL	S./5690.00
COMPONENTE 2	
CREACIÓN DEL COMITÉ INTERINSTITUCIONAL DE ADULTO MAYOR COMO INSTANCIA CONSULTIVA Y APROBATORIA PARA LA IMPLEMENTACIÓN INSTITUCIONAL DEL PROYECTO LÚDICO-RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO VIDA.	S/. 770.00
Realización de reuniones de sensibilización con el CLAS “Santa Adriana” para la creación del comité del adulto mayor para el proceso sostenible como instancia de apoyo institucional.	180.00
Realización de reuniones sensibilización con la junta vecinal para la creación del comité del adulto mayor.	340.00
Elección del comité del adulto mayor por mayoría de votos.	250.00
COMPONENTE 3	
Adecuar un espacio físico en el barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca, con la respectiva dotación lúdica, conforme a las actividades recreativas a desarrollar en éste.	S/. 1310.00
Realización de reuniones de coordinación para la adecuación de un espacio físico.	340.00
Verificación del espacio físico que cuente con los estándares urbanísticos para el funcionamiento.	290.00
Selección de los elementos para la compra de materiales lúdicas,	680.00



2.11 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

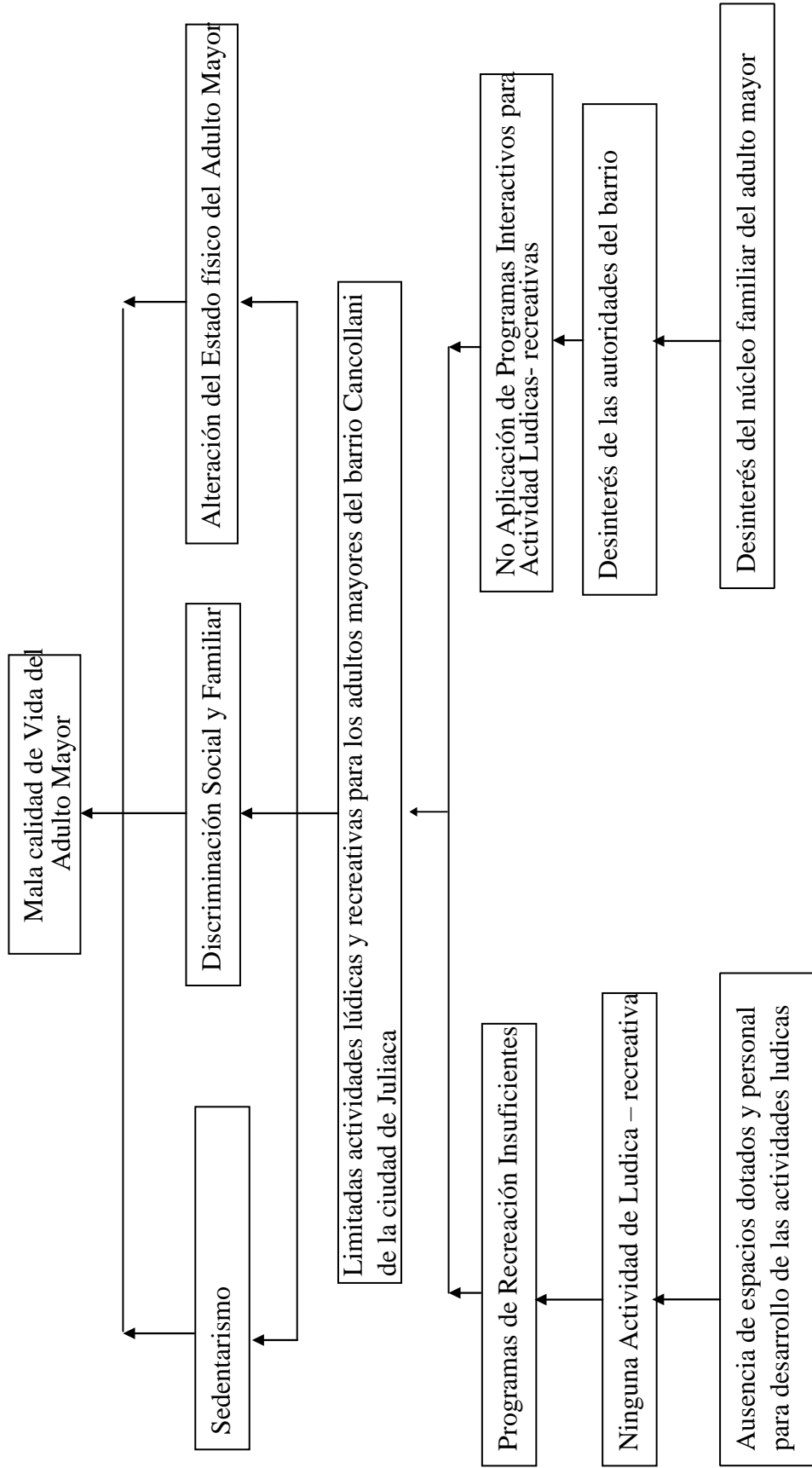
1. Ochoa-Vázquez J, Cruz-Ortiz M, Pérez-Rodríguez M del C, Cuevas-Guerrero CE. El envejecimiento: Una mirada a la transición demográfica y sus implicaciones para el cuidado de la salud. *Rev Enfermería del Inst Mex del Seguro Soc.* 2019 Feb 15;26(4):273–80.
2. Sarfson Gleizer S, Larraz Rábanos N, Sarfson Gleizer S, Larraz Rábanos N. Influencias del aprendizaje musical en el bienestar de un grupo de personas mayores de 65 años. *Acta Investig psicológica [Internet].* 2017 Aug [cited 2021 Dec 13];7(2):2727–34. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322017000202727&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. Fusagasugá S, De Grado T, Ciencias F, Deporte D, Física LE. Incidencia De La Metodología Esar En La Dimensión Motriz Y Social En Los Niños Del Barrio El Progreso Y Villa Aránzazu Del Municipio De Fusagasugá En El Marco De La Recreotk Itinerante. 2019 May 4 [cited 2021 Dec 13]; Available from: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2977>
4. Urrea Eugenia M, Jana Alejandra A, García Marcela V. Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales. *Cienc y enfermería [Internet].* 2011 [cited 2022 Apr 24];17(3):11–22. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Aristizabal G, Blanco D, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Scielo [Internet].* 2011 Dec [cited 2022 Apr 24];8(4). Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
6. Barquin C. Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación [Internet]. [España]: Universidad técnica de Ambato; 2014 [cited 2022 Apr 24]. Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8159/1/FCHE-CEF-316.pdf>
7. Izquierdo E. Enfermería: Teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional, una visión humana | Izquierdo Machín | *Revista Cubana de Enfermería.* *Revista cubana de enfermería [Internet].* 2015 Dec [cited 2022 Apr 24]; Available from: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/686>
8. Santos A, Santos I. Promoción del autocuidado de ancianos para el envejecimiento saludable: aplicación de la teoría de nola pender. *Texto Context - Enferm [Internet].* 2010 Oct [cited 2022 Apr 24];19(4):745–53. Available from: <http://www.scielo.br/j/tce/a/N3LbGTnw3g6bg5qq7RwftDD/abstract/?lang=es>
9. OPS. Enseñanza de la enfermería en salud del adulto mayor [Internet]. 2nd ed. Washinton DC, editor. Vol. 59. 2012 [cited 2022 Apr 24]. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/nursing-salud-adulto-mayor-2012-spa.pdf>
10. OMS. Envejecimiento y salud [Internet]. [cited 2021 Dec 13]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
11. Blouin C, Tirado E, Francisco R, Ortega M. La situación de la población adulta mayor en el Perú: camino a una nueva política. Pontif Univ Católica del Perú, 2018 Inst Democr y Derechos Humanos la Pontif Univ Católica del Perú [Internet]. 2018



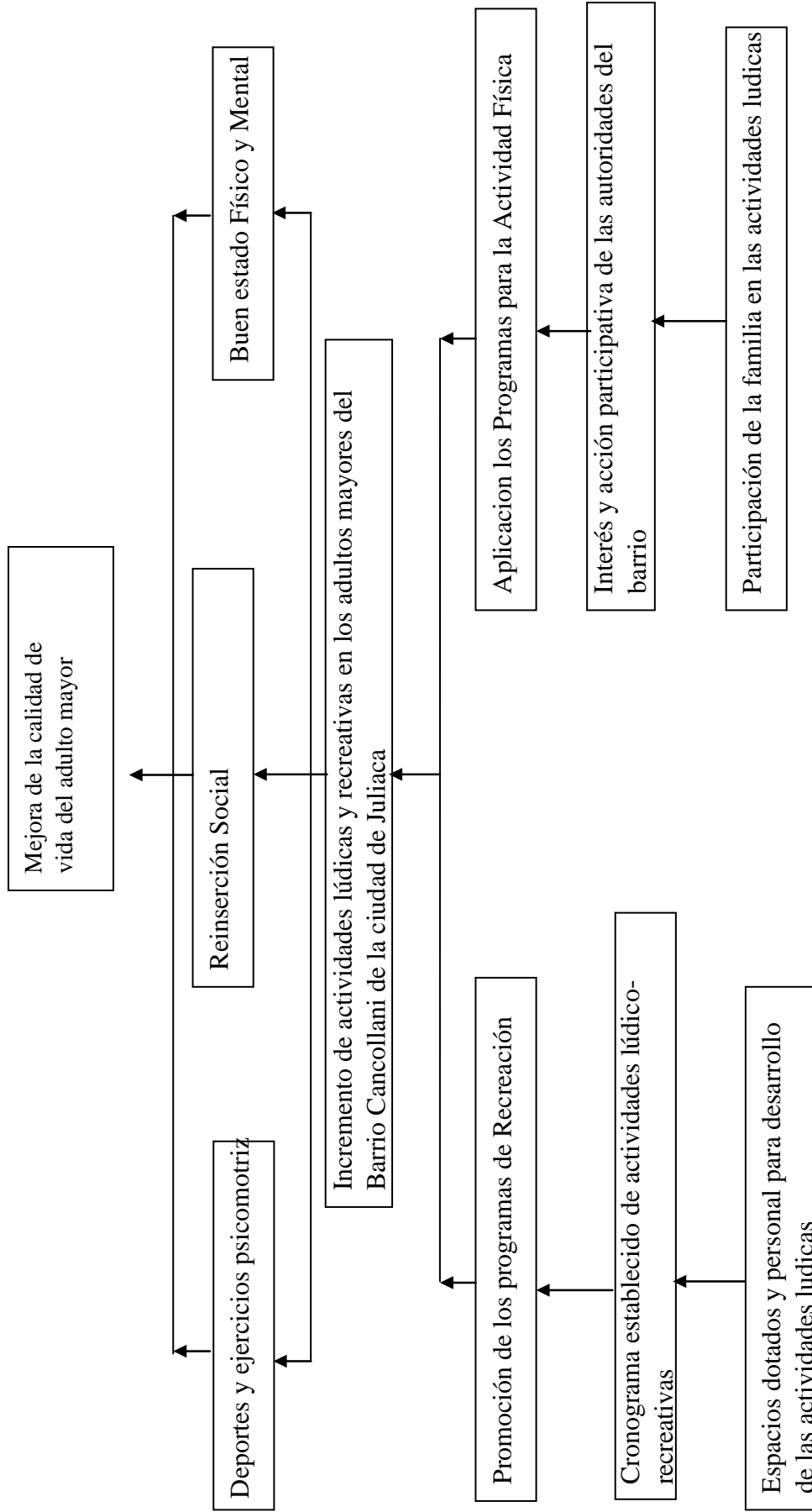
- [cited 2021 Dec 13];1–122. Available from:
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/133591>
12. Castro-Suarez S. Envejecimiento saludable y deterioro cognitivo. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 2018 Jan 3 [cited 2021 Dec 13];81(4):215–6. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
 13. Guadalupe N, Rentería L, Olga M, Zavala Q. Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. *ibn sina* [Internet]. 2020 Aug 31 [cited 2021 Dec 13];11(2):9–9. Available from: <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina/article/view/842>
 14. Troncoso Pantoja C, Díaz Martínez X, Martorell Pons M, Nazar Carter G, Concha Cisternas Y, Cigarroa Cuevas I, et al. Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *MediSur* [Internet]. 2020 [cited 2021 Dec 13];18(5):899–906. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000500899&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
 15. Tejada C, Reyes J, Gómez P. Sistematización de una práctica de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, dirigida a adultos mayores systematization of a practice of health promotion and prevention of the disease, directed to the elderly sistematizar a prática da promoção. CORE. 2019;
 16. Inquilla Mamani J, Calatayud Mendoza AP, Inquilla Mamani J, Calatayud Mendoza AP. Impacto del programa social Pensión 65 sobre el gasto en alimentos, 2017-2018. *Apuntes* [Internet]. 2020 [cited 2021 Dec 13];47(86):215–32. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0252-18652020000100215&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 17. Tapia Vásquez B, Marina L, Delgado Fernández M, Elizabeth R. Análisis de la ley n° 30490 y sus efectos en el adulto mayor en situación de calle del distrito de Chiclayo. *Repos Inst - USS* [Internet]. 2020 [cited 2021 Dec 13]; Available from: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8801>

ANEXOS

ANEXO A: ÁRBOL EXPLICATIVO DEL PROBLEMA



ANEXO B: ARBOL DE OBJETIVOS





ANEXO C: MARCO LÓGICO

DESCRIPCION	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FINALIDAD: Cooperar en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca.	A 25 de Marzo de 2019, el 100% de la propuesta lúdico- recreativa debe estar aprobada, como proyecto que garantiza el derecho a un sano esparcimiento	Acta de aprobación de la propuesta de la Administración del barrio Cancollani	Existe interés y voluntad de la Administración del barrio Cancollani
PROPÓSITO: Implementar actividades lúdicas recreativas en el adulto mayor del barrio Cancollani 2019.	A 28 de Marzo de 2019, contar con el espacio lúdico-recreativo en funcionamiento, como medio de desarrollo de las actividades propuestas	Listado de asistencia de los adultos mayores y actividades a desarrollar en el espacio lúdico-recreativo	La Administración del barrio cuenta con los recursos financieros y humanos necesarios
COMPONENTES C1: Aplicar las actividades lúdicas como propuesta metodológica, que requieren los adultos mayores como parte de su realidad individual y grupal.	Del 4 al 31 de Abril al de 2019, propuesta en un 50% implementada, de acuerdo a las actividades propuestas	Listado de asistencia de los adultos mayores y actividades desarrolladas en el espacio lúdico recreativo	Adultos mayores motivados de acuerdo a las actividades
C2: Creación del comité Interinstitucional de adulto mayor como instancia consultiva y aprobatoria para la implementación institucional del proyecto lúdico-recreativo del adulto mayor.	A 28 de Marzo el comité de adulto mayor, debe estar creado, con el fin de dar a conocer la propuesta lúdico-recreativa	Acta de creación del comité, listado de asistencia de los miembros que hacen parte de este	Disponer del tiempo o compromiso en reactivar el Comité



<p>C3: Adecuar un espacio físico en el barrio Cancollani de la ciudad de Juliaca, con la respectiva dotación lúdica, conforme a las actividades recreativas a desarrollar en este.</p>	<p>Al 31 de Marzo de 2019, contar con el 100% del material lúdico recreativo en el espacio asignado por el barrio Cancollani</p>	<p>Acta de verificación</p>	<p>La administración de barrio asigna los recursos económicos requeridos</p>
<p>ACTIVIDADES 1.1 Diseño de la propuesta de las actividades ludias. 1.2 Socialización de la propuesta ante el comité del adulto mayor. 1.3 Ejecución de las actividades lúdicas propuestas.</p>	<p>Veinte planes de diseño de actividades lúdicas en el adulto mayor. Cuatro reuniones con el comité del adulto mayor. Doce talleres de actividades lúdicas con el adulto mayor. Costo: S/. 3610.00</p>	<p>Acta de compromiso Evidencias fotográficas Lista de asistencia al taller</p>	<p>Participación activa de los adultos mayores del barrio cancellani.</p>
<p>2.1 Realización de reuniones de sensibilización con el CLAS “Santa Adriana” para la creación del comité del adulto mayor para el proceso sostenible como instancia de apoyo institucional. 2.2 Realización de reuniones sensibilización con la junta vecinal para la para la creación del comité del adulto mayor. 2.3 Elección del comité del adulto mayor por mayoría de votos.</p>	<p>Cuatro reuniones de trabajo. Costo: S/. 770.00</p>	<p>Evidencias fotográficas. Acta de la creación del comité del adulto mayor.</p>	<p>Profesionales del CLAS asisten a reuniones programadas. Adulto mayor asisten a reuniones programadas Comunidad dispone de locales para condicionamiento</p>
<p>3.1 Realización de reuniones de coordinación para la adecuación de un espacio físico. 3.2 Verificación del espacio físico que cuente con los estándares urbanísticos para el funcionamiento. 3,3 Selección de los elementos para la compra de materiales lúdicas,</p>	<p>Adecuación de un espacio físico. Costo: S/. 1310.00</p>	<p>Acta de entrega de la adecuación de un espacio físico. Evidencias fotográficas</p>	<p>Gestión para la adecuación de un espacio físico. Participación activa de la junta vecinal del barrio Cancollani. Presupuesto para compra de materiales lúdicos.</p>