

Bienestar Subjetivo en adultos mayores que hacen parte del centro de Bienestar
del Anciano de la ciudad de Bucaramanga

Ara Mercedes Cerquera
Directora

Universidad Pontificia Bolivariana Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de psicología
Especialización en Psicología Clínica
Octubre 2011

Bienestar Subjetivo en adultos mayores que hacen parte del centro de Bienestar
del Anciano de la ciudad de Bucaramanga

Informe de práctica de especialización en psicología clínica

Ps. Aleyda Álvarez Bayona

Universidad Pontificia Bolivariana Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de psicología
Especialización en Psicología Clínica
Octubre 2011

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	4
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	8
OBJETIVO GENERAL	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
METODOLOGÍA	16
INSTRUMENTOS	17
PROCEDIMIENTO	19
<i>Primera fase</i>	19
<i>Segunda fase</i>	19
<i>Tercera fase</i>	20
<i>Cuarta Fase</i>	20
<i>Quinta fase</i>	20
<i>Sexta fase</i>	20
<i>Séptima a fase</i>	21
<i>Octava fase</i>	21
RESULTADOS	21
<i>tablas de los resultados de las escalas y las subescalas</i>	22
DISCUSIÓN	24
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TÍTULO: BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS MAYORES QUE HACEN PARTE DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA

AUTOR: Aleyda Álvarez Bayona

FACULTAD: Esp. En psicología clínica

DIRECTOR: Ara Cerquera

RESUMEN

El ser humano aspira al bienestar y a la felicidad. Desde la antigüedad hay preocupación por saber que es una vida buena o de calidad y de que depende; sin embargo, no hay respuestas concluyentes.

Se puede suponer que el bienestar depende tanto de las condiciones económicas favorables, como las psicológicas, que pueden afectar el bienestar subjetivo, no obstante el contexto, factores predictores (institucionalización, edad, género) pueden afectar a que dicho bienestar psicológico subjetivo se perciba como positivo o negativo para adultos mayores. En relación a lo anterior se diseñó e implementó un protocolo de intervención en bienestar subjetivo, en adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga, para lo cual se tuvo en cuenta, como línea base la aplicación de dos instrumentos 1º índice de Barthell o de discapacidad de Maryland (abvd) y el Test para la detección del deterioro cognitivo Mini-Mental State Examination (MMSE).

Para la implementación de dicho protocolo se tuvo en cuenta la aplicación de la escala de bienestar psicológico EBP, pre y post (dividida en tres subescalas) como referente cuantitativo en la medición de la intervención con los adultos

mayores resalta que en la aplicación del pre test los hombres en sus resultados mostraban mayor bienestar subjetivo en comparación con las mujeres, no obstante se elaboró e implemento el protocolo de intervención durante tres meses, aplicando para terminar el tiempo estimado, dando como resultado que las mujeres aumentaron su bienestar subjetivo, mientras que los hombres mantenían los resultados.

Palabras claves: bienestar subjetivo, adultos mayores, protocolo, implementación e intervención.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TÍTULO: BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS MAYORES QUE HACEN PARTE DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA

AUTOR: Aleyda Álvarez Bayona

FACULTAD: Esp. En psicología clínica

DIRECTOR: Ara Cerquera

ABSTRACT

The human being aspires to the welfare and happiness. From ancient times to know that there are concerns about a good life or quality and that depends, however, no conclusive answers.

One can assume that welfare depends on favorable economic conditions, such as psychological, which can affect subjective well-being, despite the context, predictive factors (institutionalization, age, gender) that may affect the subjective psychological well-being perceived as positive or negative for older adults. In relation to the above was designed and implemented an intervention protocol in subjective well-being in older adults who are part of the wellness of the elderly in the city of Bucaramanga, for which was taken into account, as a baseline the application of two 1 ° index instruments or disability Barthell Maryland (ADL) and the Test for the detection of cognitive impairment Mini-Mental State Examination(MMSE).For the implementation of the protocol took into account the implementation of EBP psychological well-being scale, pre and post (divided into three sub-scales) and quantitative factor in the measurement of the intervention

with older adults that emphasizes the application of this test men in their results showed greater subjective well-being than women, however it is developed and implemented the intervention protocol for three months, using the estimated time to complete, with the result that women increased their subjective well-being, while men supported

The results.

Keywords: subjective well-being, older adults, protocol implementation and operation.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

INTRODUCCION

Hay un grupo importante de investigadores que se interesan en el estudio de las condiciones subjetivas asociadas al bienestar (Diener, 1994, Diener, Suh, Lucas y Smith 1999) a la felicidad (Argyle 1992 a y b; 1993) o a la satisfacción con la vida (Veenhoven 1994).

En términos generales estos investigadores han definido bienestar subjetivo como lo que las personas piensan y siente con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia. Según Diener (1994), las características más relevantes del bienestar son, en primer lugar, que constituyen un juicio personal, en segundo lugar que incluyen medidas positivas; y en tercer lugar, que las medidas de bienestar subjetivo abarcan una evaluación global de la vida de la persona. Lyubomirsky (2001) afirma que procesos cognitivos motivacionales (actividades de ocio) moderan las relaciones entre las cogniciones objetivas las variables demográficas y los eventos vitales por un lado y el bienestar subjetivo por el otro.

En el trabajo presentado en el Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, por Martínez, 2008 hace énfasis en el disfrute de experiencias de ocio como un factor de calidad de vida y un recurso de primera magnitud para estimular el desarrollo personal cumpliendo, además, una función terapéutica en bienestar subjetivo.

Los beneficios del ocio justifican que sea considerado por parte de los profesionales de la gerontología, como un recurso a utilizar en las intervenciones dirigidas a las personas mayores. Por otro lado, el establecimiento de un estilo de ocio equilibrado que contribuya a impulsar el crecimiento y el bienestar subjetivo es algo que, desde una perspectiva preventiva, debería formar parte de los

objetivos de cualquier acción dirigida a personas adultas mayores. No obstante ocio es un concepto complejo, porque no es simplemente “no hacer nada”. Más aún, es hacer, pero disfrutando, optando, en donde lo que predomina es la motivación y lo que se tiende es a lograr placer, gratificación, tranquilidad, paz interior. Es complejo porque no es lo mismo para todas las personas. Tiene en común la motivación y el disfrute, pero las formas en que pueden tomar esas actividades de tiempo libre son muy variadas. (Driver, Brown , y Peterson (1991).

Es interesante la propuesta de Fajn (2005) en su trabajo “Recreando el Envejecer”, presentado en el Primer Congreso de Psicogerontología, donde parte de la premisa que el tiempo libre es una construcción a la que se llega. Se llama operación recreativa a las oportunidades que el sujeto sede para hacer lugar durante su tiempo liberado de obligaciones a la construcción de un nuevo tiempo, el tiempo vivido con libertad o tiempo libre. Es durante este tiempo cuando se presentan condiciones favorables para realizar esta construcción, ya que es aquí donde bajan los niveles de exigencias y coerción.

El tiempo libre es una experiencia de autoconstrucción y de autonomía. Autoconstrucción en tanto se fabrica un tiempo nuevo, una vivencia subjetiva de autotransformación, de implicación con el deseo y de autonomía en tanto se instala un espacio único y propio, instante de soledad donde cada individuo se hace responsable de las actividades que realiza (Fajn, 2005.

Todo aquello que lleva a que los adultos mayores obtengan una mejor calidad de vida con la singularidad que ello significa, proporciona un aumento de la autoestima y la seguridad consiguiente proporcionando una visión positiva frente a su bienestar subjetivo. Aprender a darse permisos, a quererse, a gratificarse, lleva a hacer no solo cosas por uno mismo sino por los demás. Las actividades solidarias juegan un rol importante en la forma en que los individuos interactúan con otros y se gratifican en la tarea.

Esta investigación muestra aspectos sobre el bienestar subjetivo asociado a actividades de ocio a través de la implementación de un protocolo de intervención

llamado ***bienestar subjetivo en Adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano en la ciudad de Bucaramanga.***

Haciendo referencia al ocio como un recurso potenciador, herramienta de acción psicológica que permite elevar el bienestar subjetivo y la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

El empleo del ocio ha de verse como una acción que proyectada desde lo psicológico, puede crear condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos, es decir sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda, pero no renuncian a mantener determinados niveles de independencia y autodeterminación (Piña, 2004).

En la vida de toda persona, el ocio y el tiempo libre son ámbitos fundamentales. Son espacios que dedicamos a hacer lo que nos gusta, lo que nos hace disfrutar y que deseamos compartir. Se considera como derecho innegable de toda persona. Ya en el mundo griego se hablaba del ocio como parte fundamental de la vida de los hombres libres. El ocio permitía el desarrollo de la identidad del ser humano.

El término ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. Sin embargo, en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas.

Cuando se utiliza el tiempo libre de forma creativa, se desarrollan capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo la experiencia, se llena de contenido la vida y da al ocio una dimensión de enriquecimiento personal,

por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que se utiliza para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal. Sin embargo, hay numerosos individuos que no desarrollan actividades de ocio, normalmente se trata de una auto-imagen negativa, lo que limita considerablemente a estas personas (Devesa,2005).

El ocio y la recreación, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad: como fuente de bienestar subjetivo Potencializando la creatividad y la capacidad artística, proporcionando placer y disfrute personal a través de la libre elección, favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, fomentar los contactos interpersonales y la integración social, mantener en cierto nivel las capacidades productivas, hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, entre otras (Devesa, 2005).

Es imprescindible analizar de forma diferente a los distintos grupos de adultos mayores, a partir de su disparidad social, bienestar subjetivo, economía o competencias en general, ya que, los tipos de ocio en la vejez se basan en los tipos de ocio de épocas anteriores. La tercera edad es un grupo de riesgo en el punto de mira de algunas enfermedades y afecciones, ya que a medida que se envejece, el cuerpo y la mente cambian. Los inconvenientes de salud aumentan según la edad, es decir, la probabilidad de sufrir enfermedades degenerativas (condiciones cardiovasculares, derrames cerebrales y diabetes) se acrecientan como resultado del desgaste de los órganos del cuerpo, al igual que los procesos mentales, que también sufren cambios (Devesa, 2005).

La salud del adulto mayor es considerada como la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad, la cual le permite, de una forma dinámica, el desempeño de sus actividades del diario vivir. Algunos autores no dejan de considerar la dificultad existente para medir la capacidad funcional de un individuo en tres esferas (física, mental y social), y sobre todo para seguir de una manera real y objetiva la evolución funcional de un

adulto mayor y valorar la eficacia de la terapéutica que se esté empleando (Devesa, 2005).

La Organización Mundial de la salud [OMS] (2008) define El envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, este proceso se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población y permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Con respecto al rol del psicólogo en el ámbito del abordaje de adultos mayores, es necesario replantearlo teniendo en cuenta cada actuación e intervención profesional, adaptándolo a cada adulto mayor, a cada situación, haciendo referencia desde la intervención que requiere apoyar la superación de la dependencia y promover procesos que refuercen un desarrollo activo.

Llevando a la ejecución de la propuesta de intervención que surge en relación a la mejor ocupación y valoración del tiempo de ocio de los adultos mayores se corresponde a propiciar acciones tendientes a fomentar la motivación de los adultos mayores a la realización y/o proposición de las actividades recreativas para llevar a cabo dentro de la institución, orientando y concientizando a las familias de los adultos mayores sobre la importancia de su acompañamiento y participación en el período de institucionalización de las mismas.

En relación con las ventajas que reporta el disfrute del ocio y desde una comprensión del desarrollo humano desde la perspectiva de ciclo vital (que refuerza la complejidad del ser humano y la multidimensionalidad e interrelación de elementos o aspectos vitales), parece elemental explicar que la vivencia del ocio va a incidir sobre otros aspectos del desarrollo a la vez que éstos lo hacen sobre el ocio. csikszentmihalyi (1996).

Kleiber (1999) recoge una doble interrelación entre ocio y crecimiento personal refiriéndose al ocio como experiencia generadora de desarrollo personal y como resultado de procesos de desarrollo. Según este autor es posible también afirmar que el ocio incide en el desarrollo personal por ser un mecanismo de ajuste ante situaciones vitales difíciles, tal y como se ha comentado en el apartado anterior.

Luego entonces el ocio es el resultado de los procesos de cambio y desarrollo que experimenta la persona en los diferentes momentos vitales. Surge a raíz de los acontecimientos y circunstancias que jalonan la vida del sujeto. Acontecimientos y circunstancias como la maternidad, el acceso a unos determinados estudios o la jubilación, que pueden implicar una serie de nuevos roles, posibilidades o limitaciones que pueden afectar el ocio del sujeto por lo que se refiere al tipo de actividad, tiempo disponible, recursos, significación, preferencias, etc.

Además de dar lugar a posibles cambios, el ocio puede contribuir a que los diversos sucesos que se producen a lo largo de la vida de la persona tanto previsible como imprevista (jubilación, nido vacío, enfermedad, etc.) sean más tolerables. Según Driver, Brown y Peterson (1991) el beneficio que resulta de la práctica del ocio se refiere a un cambio que es visto como algo ventajoso; a la mejora de una situación o la consecución de logros a nivel personal, del grupo o sociedad.

Cada vez son más numerosos los estudios que analizan el impacto de las prácticas de ocio sobre la calidad de vida de las personas mayores. Algunos de estos trabajos se refieren a las ventajas que la vivencia del ocio reporta a personas mayores que sufren alguna circunstancia o patología concreta como es el caso de la demencia y las enfermedades que cursan con dolor crónico, mientras que otros estudian el impacto de actividades específicas de ocio como pueden ser el voluntariado social o la práctica de actividad física y deportiva como en el caso

del diseño del protocolo de intervención ocio terapéutico y bienestar subjetivo en adultos mayores que su esencia estaba enfocada en la práctica de las mismas.

Según Kelly y Steinkamp (1986) algunas de las motivaciones para el ocio en la tercera edad que ayudan a la persona a hacer frente a los cambios que se produce en esta fase de la vida son: la interacción social, la autoexpresión, la percepción de competencia, llenar el tiempo y evitar el aburrimiento. Pero además, el disfrute del ocio en la vejez está directamente relacionado con la percepción de felicidad, la implicación en los procesos vitales y el ajuste a las circunstancias vitales.

En relación con este último aspecto Hutchinson, Loy, Kleiber y Dattilo (2003) se refieren en un reciente trabajo a la potencialidad del ocio como recurso para hacer frente a las situaciones derivadas de la vivencia de enfermedades crónicas. En concreto estos autores hallaron que el ocio permitía a personas con enfermedades crónicas una percepción de autocapacidad y expresión de la propia valía. El ocio se convierte así, según estos autores, en un contexto en el que las personas se aceptan por lo que son, trascendiendo su enfermedad o discapacidad.

En relación con esta potencial función del ocio como recurso para el afrontamiento de situaciones estresantes deben ser resaltados los trabajos de Iwasaki y Mannell (2000).

Aunque se ha estudiado también que las personas mayores que disfrutan con cierta continuidad de experiencias de ocio que revisten cierto grado de complejidad, son personas más alerta desde un punto de vista intelectual y más implicadas socialmente y con su entorno, esta continuidad es uno de los atributos que conduce a hablar de un ocio serio y de un ocio basado en proyectos, que se caracterizan por requerir cierto esfuerzo y planificación, frente a un ocio casual, puntual y en absoluto organizado.

Precisamente Dupuis y Smale (1985) hallaron evidencias que permiten asociar las prácticas de ocio en personas mayores, y especialmente aquellas que requieren un posicionamiento más activo por parte del sujeto, con un mayor bienestar psicológico y menores índices de depresión. El valor del ocio como medio para paliar los posibles efectos adversos de algunas patologías sigue siendo objeto de numerosos estudios.

El protocolo de intervención “bienestar subjetivo en adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de Bucaramanga” incluye el entrenamiento de la capacidad de tomar decisiones y la puesta en marcha de un programa de actividad física que permita trabajar la pérdida de energía y la percepción de fatiga habituales en la depresión. La división cognitiva del ocio está centrada en varios aspectos como son la identificación por parte del sujeto de las barreras que le impiden disfrutar del ocio, aprender nuevas habilidades sociales como la iniciación de contactos o la asertividad, aprender habilidades para realizar actividades de ocio que incluyan movimiento físico, etc. Por supuesto, dado que el protocolo persigue como objetivo principal que cada persona, con su singularidad, sea competente para acceder a experiencias de ocio, el protocolo está adaptado a la particularidad de ser adultos mayores institucionalizados, en el centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar un protocolo de intervención en ocio terapéutico y bienestar subjetivo, en adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el bienestar psicológico subjetivo por medio de la aplicación de la prueba.

- Identificar el bienestar material por medio de la aplicación de la prueba.
- Identificar el bienestar laboral por medio de la aplicación de la prueba.

METODOLOGÍA

PARTICIPANTES

En este estudio participaron voluntariamente 91 adultos mayores institucionalizados que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga, en edades comprendidas entre 55 y 92 años. La muestra estuvo compuesta por 52 hombres correspondientes al 56,5 y 40 mujeres, correspondientes al 43.5 %.

Respecto a su nivel educativo, oscilan entre analfabetismo y primaria incompleta, no se encuentran ningún registro de educación básica secundaria. Nivel del sisben 1 y 2.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados en el proceso de intervención fueron:

Formato de Consentimiento Informado. Formato donde se le informa al paciente sobre los procedimientos, ventajas y riesgos a los que puede estar sometido en la intervención psicológica. (Ver anexo1)

Índice de Barthell o de discapacidad de Maryland (2007) Cid-Ruzafa, J. et al. validez de correlación de 0.88 y 0.98 respectivamente (1) (Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)). Valora la capacidad de una persona para realizar de forma dependiente o independiente 10 actividades básicas de la vida diaria como son comer, bañarse, vestirse, arreglarse, deposición, micción, ir al servicio, traslado sillón/ cama, deambulación y escaleras; y les asigna una puntuación (0, 5, 10,15) en función del tiempo empleado en su realización y la necesidad de ayuda para llevarla a cabo, obteniéndose una puntuación final que varía de 0 a 100. La puntuación total de máxima independencia es de 100 y la de máxima dependencia de 0. Los cambios se producen de 5 en 5 y no es una escala continua, es decir, el cambio de 5 puntos en la situación funcional del individuo en la zona de mayor dependencia no es equivalente al mismo cambio producido en la zona de mayor independencia. (Ver anexo 2)

Test para la detección del deterioro cognitivo (mini-mental state examination (mmse) Folstein, M. & Folstein, S. (1975) consistencia interna de 0.87. El MMSE, método práctico para facilitar al clínico el graduar el estado cognoscitivo del paciente y poder detectar demencia o delirium. Las características esenciales que se evalúan con el Mini Mental State Examination son: Orientación temporo-espacial, capacidad de atención, concentración y memoria, capacidad de abstracción (cálculo), capacidad de lenguaje y percepción viso-espacial, capacidad para seguir instrucciones básicas. *Recomendaciones generales:* El MMSE es una prueba destinada para ser administrada de forma individual, no tiene límite de tiempo. Se la debe tomar en un lugar propicio, confortable y sobre todo, libre de ruidos distractores así como de intrusiones. (Ver anexo 3)

EBP Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez, 1998). coeficientes de consistencia interna a través del Alfa de Cronbach (α) de 0.941, *Subescala de*

Bienestar Subjetivo: compuesta por un total de 30 ítems y un puntaje máximo posible de 150 puntos, se refiere a la felicidad o bienestar, y distingue entre satisfacción con la vida por un lado, y el afecto positivo y negativo por otro. Su interpretación comprende una relación escalonada en la que a mayor puntuación, mayor percepción subjetiva de bienestar personal.

1. *Subescala de Bienestar Material*: compuesta por un total de 10 ítems y un puntaje máximo posible de 50, se basa en la medición de la percepción de los ingresos económicos, posesiones materiales y cuantificables, en cuanto a satisfacción e insatisfacción que generan
2. *Subescala de Bienestar Laboral*: compuesta por 10 ítems y un puntaje máximo posible de 50, se basa en la satisfacción o insatisfacción laboral como componente importante de la satisfacción general.
3. *Subescala de Bienestar en las Relaciones con la Pareja*: compuesta por 15 ítems y un puntaje máximo posible de 75, se refiere al establecimiento de relaciones satisfactorias y el ajuste conyugal, como el grado de acomodación mutua del esposo y la esposa en una etapa concreta. (Ver anexo 4)

Protocolo de intervención ocio terapéutico y bienestar subjetivo. Actividades llevadas a cabo en la implementación del protocolo, desarrollado por la investigadora. (Ver anexo 5)

Registro de asistencia de los pacientes. Formato en el cual se registran la asistencia de los pacientes al desarrollo del protocolo. (Ver anexo 6)

Historia clínica. Formato donde se consigna información relevante sobre la historia psicosocial del paciente, para tener claridad de los

antecedentes clínicos y psicológicos relevantes para el estudio de caso.
(Ver anexo 7)

Estudio de caso. Formato donde se consignan todos los datos respecto al proceso psicoterapéutico realizado con los pacientes. (Ver anexo 8)

PROCEDIMIENTO

Primera fase

Selección de la muestra. En un primer momento se decide trabajar con 91 adultos mayores, 52 hombres y 40 mujeres, que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga, cuyas edades oscilan entre los 55 y 92 años aproximadamente, cuyos estratos socio-económicos 1 y 2, que de alguna manera llegan a este sitio buscando mejores oportunidades de salud y vivienda. Es de resaltar que en su mayoría estos adultos mayores han sido abandonados por sus familiares, encontrando en sus historias de vida poca o casi nula red social de apoyo dichos adultos mayores en su mayoría son analfabetas y/o primaria incompleta (máximo segundo de primaria). Para ello se hace necesario firma de autorización del consentimiento informado, para los adultos mayores en situación de discapacidad se les toma la huella dactilar en presencia de la enfermera de turno, como testigo, y viendo la necesidad de no caer en discriminación al seleccionar la muestra.

Segunda fase

Se aplicaron dos escalas a 91 adultos mayores que hacen parte del centro de Bienestar del Anciano de la ciudad de Bucaramanga llamadas ESCALA DE BARTHEL, puntuación máxima 100 puntos, puntuación mínima 0 y MINIMENTAL puntuación máxima 30 puntos, puntuación mínima 0, determinando con estos resultados la línea base teniendo como

criterio que en el mini - mental debía arrojar puntuaciones por encima de 21 puntos y el Barthell 75 como mínimo.

Tercera fase:

Determinación de La Línea base con los resultados arrojados por los instrumentos utilizados después de realizada la tabulación, de los 52 hombres a los que se les aplicó las escalas, 47 de ellos, cumplen el criterio de inclusión. En el caso de las mujeres, de 39 participantes, solo 23 cumplen el criterio de inclusión. Una vez seleccionados los sujetos, nos da como resultado 70 adultos mayores aptos que cumplen con los criterios establecidos para iniciar la intervención .

Cuarta Fase:

Aplicación de la prueba la aplicación del pre-test, llamado EBP (escala de bienestar psicológico) a los 70 adultos mayores seleccionados, diferenciado 4 subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja (en la investigación se omite esta Subescala porque el estado civil de la mayoría son solteros y/o viudos (Ver anexo 4)

Quinta fase

Diseño e implementación del protocolo de intervención “ocio terapéutico y bienestar subjetivo en adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga”

Tomando como referencia el hecho de ser pacientes adultos mayores institucionalizados, edades, estado de salud y el deterioro físico y cognitivo, se tuvo en cuenta la división de dicho protocolo en subtemas: **presentación , conocimiento, confianza, comunicación, solución de conflictos ,**

cooperación física y evaluación. El tiempo utilizado para la implementación fue de tres meses con una intensidad horaria de 8 horas semanales. (ver anexo5)

Sexta fase:

Evaluación del Proceso: aplicación de pos-test (EBP Escala de bienestar psicológico) con sus 4 subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja (en la investigación se omite esta Subescala porque el estado civil de la mayoría son solteros y/o viudos.

Séptima fase

Análisis de resultados de intervención. Se hizo una comparación cuantitativa de los resultados arrojados en la prueba aplicada como pre y post test con el fin de determinar si el protocolo cumplió los objetivos diseñados en esta investigación.

Octava fase

Elaboración de informe y sistematización de la experiencia. Finalizada la práctica clínica y la recolección de los datos, se procedió a elaborar el informe final, sistematización de la experiencia y sustentación de los resultados ante la Universidad Pontificia Bolivariana sede Bucaramanga.

RESULTADOS

TABLA 1: PORCENTAJES POR EDAD

	PORCENTAJE
HOMBRES	56,5%

MUJERES	43.5%
TOTAL	91%

En la tabla No.1 se muestra los porcentajes por género del total de la población.

TABLA 2: DISTRIBUCION POR EDAD Y GÉNERO

	EDAD	GÉNERO
TOTAL	92	92
MEDIA	2,64	1.43
MEDIANA	3,00	1.00
DESV. TIPICA	1.023	498

En la tabla No. 2 se muestra que la media del total de la población por edad es de 2,64; una media de 3,00 y una desviación típica de 1.023, no obstante los porcentajes por género es una media de 1.43 una media de 1.00 y una desviación típica de 498 resaltando que el total de la población es de 92 adultos mayores.

TABLA 3: PORCENTAJE POR RANGO DE EDADES

RANGOS DE EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
52-62	16	17,4
63-72	22	23,9
73.82	33	35,9
83-92	21	22.9
TOTAL	92	100

En la tabla No. 3 se muestra las edades por rangos con su respectiva frecuencia y porcentaje del total de la población objeto.

TABLA 4: MINIMENTAL Y BARTELL EN HOMBRES Y MUJERES POR RANGO DE EDADES

GENERO	EDADES	BARTELL	MINIMENTAL
MUJERES	72,2	81,8	18,8
HOMBRES	75,0	92,4	24,5
TOTAL	91	91	91

En la tabla No. 4 se muestra la total de la población por género con los respectivos resultados promediados en las diferentes escalas del Minimental y el Bartell.

TABLA 5: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PRE Y POST TEST

HOMBRES		MUJERES	
PRE-TEST	POST-TEST	PRE-TEST	POST-TEST
92,5	96,1	86,5	97,7

En la tabla No. 5 se muestran los resultados de la puntuación total de la Subescala de bienestar psicológico subjetivo de la población objeto, pre y post-test tanto en hombres como mujeres

TABLA 6: ESCALA DE BIENESTAR MATERIAL

HOMBRES		MUJERES	
PRE-TEST	POST-TEST	PRE-TEST	POST-TEST
14,9	15,2	15,6	16,0

En la tabla No. 6 se muestran los resultados de la puntuación total de la Subescala de bienestar material de la población objeto, pre y post-test tanto en hombres como mujeres

TABLA 7: ESCALA DE BIENESTAR LABORAL

HOMBRES		MUJERES	
PRE-TEST	POST-TEST	PRE-TEST	POST-TEST
12,9	13,0	12,6	12,8

En la tabla No. 7 se muestran los resultados de la puntuación total de la Subescala de bienestar laboral de la población objeto, pre y post-test tanto en hombres como mujeres

DISCUSIÓN

La consideración de los factores subjetivos (conciencia, su voluntad, su manera de actuar) lleva, al hablar del nivel de satisfacción del adulto mayor, a prestar atención a los factores psicológicos: al bienestar psicológico, que de alguna manera, refleja el grado de satisfacción que los sujetos tienen en relación con su vida, o más bien de cómo perciben que ésta ha transcurrido.

Una conclusión principal se desprende de los diversos estudios transculturales realizados sobre el envejecimiento y la longevidad (Cowgill y Holmes, 1972; Lehr, Seiler y Thomae, 2000; Zimmer y Lin, 1996), quienes afirman que los individuos que envejecen de manera óptima y logran una longevidad con bienestar, son aquellos que permanecen activos física y socialmente, manejan adecuadamente la reducción de su mundo social y sustentan determinados valores personales.

Lo anterior se orienta en los resultados de la presente investigación considerando algunos aspectos tales como las puntuaciones obtenidas en las distintas escalas utilizadas, en el Minimental los resultados arrojados mostraban que el 18,8 % de las mujeres presentaban deterioro cognitivo mientras el 24,5 % en hombres; lo que concluye que las mujeres presentan mayor deterioro, aduciendo que a menor puntuación, mayor es el deterioro.

En relación a la escala de Barthell las mujeres en edades comprendidas entre los 55 y 91 años puntuaron el 81,8 mientras que los hombres en edades de 55 y 91 años puntuaron el 92,4 deduciendo que los hombres presentan mayor grado de independencia en la realización de sus actividades diarias en comparación con las mujeres, es claro suponer que la mujer envejece con más limitaciones que el hombre. Cabe hacer énfasis en los estudios de Aristizábal-Vallejo, N. L. (2001) Los problemas de la vejez son en su mayoría de las mujeres, hecho que se ha dado en llamar feminización del envejecimiento al haber una supervivencia mayor de las mujeres sobre los hombres. Existe gran correspondencia entre el sexo y las enfermedades que más frecuentemente sufren los ancianos, entre ellas varios estudios demuestran que la Hipertensión Arterial, la Cardiopatía Isquémica y la Diabetes Mellitus tienen una prevalencia mayor en

las mujeres, mientras las enfermedades cerebrovasculares aparecen más en el hombre.

Se puede observar con la aplicación de la Escala de Bienestar Subjetivo(EBP) en esta muestra de adultos mayores, que a menor deterioro cognitivo, mayor es el grado de independencia en la realización de actividades diarias y mayor probabilidad de Bienestar Psicológico Subjetivo como lo evidenciado en la aplicación del pretest, donde el 86.5 de las mujeres en edades de 55 y 91 años presentan un menor Bienestar Psicológico Subjetivo en comparación con los hombres de 55 y 91 años que fue de 92,5 lo que concluye que los hombres presentan mayor satisfacción, felicidad, tranquilidad en lo referente a bienestar psicológico subjetivo que las mujeres en los resultados de la prueba.

No obstante si se extrapolan los resultados de la aplicación del postest una vez terminado la implementación del protocolo de intervención en “ocio terapéutico y bienestar subjetivo en adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga” en un intervalo de tiempo de tres meses con una intensidad horaria de 9 horas semanales, los resultados obtenidos muestran que el 97,7 de las mujeres en edades de 55 y 91 años presentan mayor satisfacción, felicidad, tranquilidad en lo referente a bienestar psicológico subjetivo en comparación con los hombres en edades de 55 y 91 años que fue de un 92,5 Resaltando que las mujeres aumentaron su puntuación positiva en lo concerniente a su bienestar psicológico subjetivo asumiendo que las mujeres mostraron mayor participación en las actividades llevadas a cabo en la realización del protocolo que los hombres, sin embargo los hombres mantuvieron las puntuaciones en el pre y postest.

Frente al análisis de las tablas presentados, se encuentra una estrecha relación entre la implementación del protocolo y los resultados obtenidos en el postest, en relación con el grupo de mujeres, ya que en ellas las puntuaciones muestran un aumento en la percepción de bienestar subjetivo, es de resaltar que en su mayoría las mujeres fueron las que se vincularon en la implementación de

dicho protocolo, mientras que los hombres pese a la poca o casi nula participación en las actividades mantuvieron sus puntuaciones en el pre y posttest, asumiendo la probabilidad de a mayor participación en el protocolo mayor la puntuación en la escala de bienestar psicológico subjetivo.

Es apropiado traer a colación las observaciones de Kelly y Steinkamp (1986) cuando hacían referencia a las motivaciones para el ocio en la tercera edad que ayudan a la persona a hacer frente a los cambios que se produce en esta fase de la vida y son: la interacción social, la autoexpresión, la percepción de competencia, llenar el tiempo y evitar el aburrimiento. No obstante en contraposición a esta apreciación y los resultados obtenidos por la implementación del protocolo en ocio terapéutico y bienestar subjetivo, se puede deducir que el disfrute del ocio en la vejez está directamente relacionado con la percepción de felicidad, la implicación en los procesos vitales y el ajuste a las circunstancias vitales teniendo como base las variantes de institucionalización, escasa o nula red social de apoyo, y el estrato socio económico presentado por los sujetos del estudio.

Es importante concluir que los resultados de la presente investigación se alinean con los planteamientos de Cowgill y Holmes, 1972; Lehr, Seiler y Thomaes, 2000; Zimmer y Lin, 1996, en cuanto a que las direcciones de lograr un adecuado bienestar físico y psicológico, un monto aceptable de relaciones interpersonales es la familia y amigos, proseguir el desarrollo personal tanto intelectual de autoexpresión y autoconciencia, mantener intereses y el vínculo a actividades recreativas y espirituales, mejora la percepción de los sujetos en cuanto a su bienestar.

CONCLUSIONES

En el intervalo de tiempo utilizado para las prácticas con adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano y los resultados de la intervención en Ocio Terapéutico, se pudo concluir que:

A nivel general Las mujeres presentan mayor deterioro cognitivo en comparación que los hombres (Minimental), mientras que los hombres presentan mayor independencia en la realización de las actividades de la vida diaria (Barthell), en la aplicación de las pruebas Minimental y Barthell como línea de base.

En cuanto a la aplicación del pre-test con el EBP antes de iniciar el proceso de intervención y como medida cuantificable, las mujeres en comparación con los hombres presentan menor bienestar psicológico subjetivo.

En la aplicación postest del EBP después de intervenir con la población en *ocio terapéutico y bienestar subjetivo*, las mujeres aumentaron su bienestar psicológico en comparación con los hombres, no obstante es de resaltar que los hombres mantuvieron los resultados del pretest, aunque podríamos hacer énfasis en el aumento positivo de las calificaciones debido a la mayor participación de las mujeres en la implementación del protocolo.

Pese a que no se obtuvieron los resultados esperados al 100% debido a las variables como institucionalización, edad, motivación y estado físico, el protocolo “bienestar subjetivo” da pautas para la implementación continua de estas estrategias en sitios donde la población adulta mayor requiera de un acompañamiento permanente de profesionales con habilidades capaces de mantener en constante supervisión e implementación los protocolos de intervención.

En relación al análisis de los datos recogidos a través de la implementación del protocolo y la participación de los sujetos (35 constantes) en el mismo, se

pudo observar que en su mayoría los Adultos Mayores poseen gusto por realizar diferentes actividades recreativas, aunque no así por proponerlas ya que en muchos de los casos presentan limitaciones físicas que les impide llevarlas a cabo de una manera eficaz.

En los resultados obtenidos de la comparación del pre-test y post-test en la Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo, se encuentra mayor puntuación positiva en el post test en mujeres que en hombres, resaltando el mayor número de participantes mujeres en la implementación del protocolo, lo que concluye que la aplicación del protocolo dio parámetros para mejorar la percepción frente al bienestar subjetivo en la muestra de adultos mayores que hicieron parte de la intervención del Centro de Bienestar del Anciano de la ciudad de Bucaramanga.

En cuanto a los puntajes tan bajos en la escala de bienestar material en relación a los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables según su percepción subjetiva y al sitio donde se realiza la prueba, los resultados se pueden atribuir a las características de la población a saber: estrato 1 y 2, abandonados por sus familias de origen, en su mayoría con escasa o nula red social de apoyo y en condición de Institucionalizados.

RECOMENDACIONES

Realizar un estudio más profundo frente a lo referente a deterioro cognitivo en los adultos mayores que hacen parte del centro de bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga.

Mediante la realización de este trabajo de práctica realizado en el Centro de Bienestar del Anciano de la ciudad de Bucaramanga, se evidenció que es solo un avance para lograr que los adultos mayores que hacen parte de este

centro, cambien su percepción frente a su sentir y su vivencia personal subjetiva en relación a actividades que propicien un tiempo de ocio, facilitando el goce de salud y bienestar en una constante vinculación y trabajo en equipo.

Se le recomienda a la Universidad Pontificia Bolivariana sede Bucaramanga enviar a profesionales de Psicología que estén realizando la especialización de Psicología clínica para que efectúen su trabajo de práctica y se realicen intervenciones en temáticas como bienestar subjetivo, tiempo libre, ocio, calidad de vida, para que mayor número de adultos mayores que llegan a dicha institución, gocen de calidad de tiempo y procura de un envejecer mejor.

REFERENCIAS

Argyle, M (1992a). *la psicología de la felicidad*. Madrid, España: alianza editorial.

Argyle, M (1992b). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge.

Argyle, M (1993). Psicología y calidad de vida. *Intervención psicológica*, 2(6), 5-15.

Aristizábal, N. L. (2001). La Psicogerontología un desafío para el siglo XXI. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 1, 1. Bogotá, D.C. Facultad de Psicología Universidad El Bosque.

Cid- Ruzafa, J. et al. (2007). Valoración de la discapacidad física: el índice de Barthell. *Revista Española de Salud Pública*.

Caballo, V. (1987). Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Valencia. Promolibro

Cowgill, O. & Holmes, L. (1972). *Aging and modernization*. New York: Appleton Century– Crofts.

Csikszentmihalyi, M.(1996). *Psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Devesa, C. (2005). *El concepto de salud en el anciano*. Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, Buenos Aires.

Diccionario de la real academia española.(1992).*Cuarta edición revisada*. Madrid: Espasa-Calpe.

Driver, B. Brown, P.& Peterson, G. (1991). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. Venture publishing, 3-11.

Diener, E (1994), El Bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3 (8) ,67-113

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999).subjective well-Being tree decades of progress, *psychological bulletin*, 125 (2) 276-302.

Dupuis, S. Smale, B. (1985). Examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société*, 18(1),67-92.

Fajn, S. (2005). *Recreando el envejecer*. Primer congreso de Psicogerontología, Buenos Aires.

Freysinger, V. (1995). The dialectics of leisure and development for women and men in mid-life: an interpretive study. *Journal of Leisure Research*, 27(1),61-84.

Folstein, M. & Folstein, S. (1975). *Mini Mental State Examination*. Lutz, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education*. 3ª edition. New York : American Educational Research Association

Hutchinson, S. Loy, D. Kleiber, D.& Dattilo, J. (2003). Leisure as a coping resource: variations in coping with traumatic injury and illness. *Journal of Leisure Research*, 25,143-161.

Iwasaki, Y. & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22,163-181.

Kleiber, D. (1999). *Leisure experience and human development. A dialectical interpretation*. Basic books. New York: *British Journal of Guidance & Counselling* [33,1-2005](#)

Kelly, J.& Steinkamp, M. (1986). Later life leisure: how they play in Peoria. *The gerontologist*, 26, 13-537.

Kelly, J. Ed. Original (1982). *Entrenamiento de las habilidades sociales* Bilbao. Desclée de Brouwer.

Lehr, U. Seiler, E. & Thoma, H. (2000) Aging in a cross. Cultural perspective. *International perspective on human development*: 2,571-589.

Lyubomirsky s. (2001)why are some people happier than other? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*,56(3).239-249

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. 2^a edition. Springfield, Illinois: Thomas Publisher.

Mannell, R. & Kleiber, D. (1997). *A social psychology of leisure*. State college, venture publishing.

Mannell, R. (1999). *Leisure experience and satisfaction*: venture publishing, 235-251.

Martínez, S. (2008). *Envejecer con alegría*. Madrid: Prentice Hall.

Organización Mundial de la Salud (2008).*Informe sobre la salud en el mundo*. Suiza: World Health Organization.

Piña, M. (2004). *Gerontología social aplicada*. Buenos aires: Espacio.

Rodríguez, P. (2007). *Residencias para personas mayores*. Primera edición. Madrid: Médica.

Sánchez, J. (1998). *EBP Escala de Bienestar Psicológico* Madrid: TEA ediciones.

Veenhoven, R (1994) El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3(9),87-116.

Zimmer, Z. & Lin, H. (1996) Leisure activity and well-being among elderly in Taiwan. *Journal of Cross-cultural Gerontology*, 11,167-86.

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACION:

**BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS MAYORES QUE HACEN PARTE DEL
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE BUCARAMANGA**

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____
identificado/a Con el documento de identidad
No. _____.

En plenas condiciones mentales, declaro que he sido informado/a adecuadamente de los procedimientos, ventajas y riesgos a que puedo estar sometido como sujeto experimental del proyecto referente a esta declaración.

Así mismo, soy consciente que mi participación es voluntaria y que podré retirarme del estudio en cualquier momento que lo desee, sin necesidad de ninguna explicación adicional o justificación. Así como también, soy consciente que los resultados derivados de los análisis tendrán un manejo confidencial, de manera que no serán publicados mi nombre e identidad.

Atentamente,

Participante del proyecto

ALEYDA ALVAREZ BAYONA

Practicante de especialización en Psicología clínica

Dra. ARA CERQUERA

Asesora Especialización en Psicología Clínica



UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESCALA DE BARTHEL.

COMER:

- (10) Independiente. Capaz de comer por sí solo y en un tiempo razonable. La comida puede ser cocinada y servida por otra persona.
- (5) Necesita ayuda. Para cortar la carne o el pan, extender la mantequilla, etc., pero es capaz de comer solo.
- (0) Dependiente. Necesita ser alimentado por otra persona.

LAVARSE (BAÑARSE):

- (5) Independiente. Capaz de lavarse entero. Incluye entrar y salir del baño. Puede realizarlo todo sin estar una persona presente.
- (0) Dependiente. Necesita alguna ayuda o supervisión.

VESTIRSE:

- (10) Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa sin ayuda.
- (5) Necesita ayuda. Realiza solo al menos la mitad de las tareas en un tiempo razonable.
- (0) Dependiente.

ARREGLARSE:

- (5) Independiente. Realiza todas las actividades personales sin ninguna ayuda. Los complementos necesarios pueden ser provistos por otra persona.
- (0) Dependiente. Necesita alguna ayuda.

DEPOSICIÓN:

- (10) Continente. Ningún episodio de incontinencia.
- (5) Accidente ocasional. Menos de una vez por semana o necesita ayuda para enemas y supositorios.
- (0) Incontinente.

MICCIÓN (Valorar la semana previa):

- (10) Continente. Ningún episodio de incontinencia. Capaz de usar cualquier Dispositivo por sí solo.
- (5) Accidente ocasional. Máximo un episodio de incontinencia en 24 horas. Incluye necesitar ayuda en la manipulación de sondas y otros dispositivos.
- (0) Incontinente..

USAR EL RETRETE:

- (10) Independiente. Entra y sale solo y no necesita ningún tipo de ayuda por Parte de otra persona.
- (5) Necesita ayuda. Capaz de manejarse con pequeña ayuda: es capaz de Usar el cuarto de baño. Puede limpiarse solo.
- (0) Dependiente. Incapaz de manejarse sin ayuda mayor.

TRASLADO AL SILLON/CAMA:

- (15) Independiente. No precisa ayuda.
- (10) Mínima ayuda. Incluye supervisión verbal o pequeña ayuda física.
- (5) Gran ayuda. Precisa la ayuda de una persona fuerte o entrenada.
- (0) Dependiente. Necesita grúa o alzamiento por dos personas. Incapaz de Permanecer sentado.

DEAMBULACION:

- (15) Independiente. Puede andar 50 m, o su equivalente en casa, sin ayuda o supervisión de otra persona. Puede usar ayudas instrumentales (bastón, muleta), excepto andador. Si utiliza prótesis, debe ser capaz de ponérsela y quitársela solo.
- (10) Necesita ayuda. Necesita supervisión o una pequeña ayuda física por Parte de otra persona. Precisa utilizar andador.
- (5) Independiente. (En silla de ruedas) en 50 m. No requiere ayuda o Supervisión.
- (0) Dependiente.

SUBIR / BAJAR ESCALERAS:

- (10) Independiente. Capaz de subir y bajar un piso sin la ayuda ni supervisión De otra persona.
- (5) Necesita ayuda. Precisa ayuda o supervisión.
- (0) Dependiente. Incapaz de salvar escalones

Evalúa diez actividades básicas de la vida diaria, y según estas puntuaciones
Clasifica a los pacientes en:

- 1- Independiente: 100 ptos (95 sí permanece en silla de ruedas).
- 2- Dependiente leve: >60 ptos.
- 3- Dependiente moderado: 40-55 ptos.
- 4- Dependiente grave: 20-35 ptos.
- 5- Dependiente total: <20 ptos.

Anexo 3



UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MINI MENTAL STATE EXAMINATION
(MMSE)**

Basado en Folstein et al. (1975), Lobo et al. (1979)

Nombre: _____ Varón [] Mujer []

Fecha: _____ Edad: _____

Estudios/Profesión: _____

Lugar: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO

PREGUNTAS	PUNTUACION		CALIFICACION TOTAL
¿En qué año estamos?	0	1	ORIENTACIÓN TEMPORAL (Máx.5)
¿En qué estación?	0	1	
¿En qué día (fecha)?	0	1	
¿En qué mes?	0	1	
¿En qué día de la semana?	0	1	
¿En qué hospital (o lugar) estamos?	0	1	ORIENTACIÓN ESPACIAL (Máx.5)
¿En qué piso (o planta, sala, servicio)?	0	1	
¿En qué pueblo (ciudad)?	0	1	
¿En qué provincia estamos?	0	1	
¿En qué país (o nación,	0	1	

autonomía)?			
<p>Nombre tres palabras moneda - Caballo-Manzana (o Balón-Bandera-Árbol) a Razón de 1 por segundo. Luego se pide al paciente que las repita. Esta Primera repetición otorga la puntuación. Otorgue 1 punto por cada palabra correcta, pero continúe diciéndolas hasta que el sujeto repita las 3, hasta un Máximo de 6 veces. moneda 0-1 Caballo 0-1 Manzana 0-1 (Balón 0-1 Bandera 0-1 Árbol 0-1)</p>	<p>0 0 0</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Nº de repeticiones necesarias FIJACIÓN-Recuerdo Inmediato (Máx.3)</p>
<p>Si tiene 30 monedas y me va dando de tres en tres, ¿Cuántas le van quedando?. Detenga la prueba tras 5 sustracciones. Si el sujeto no puede realizar esta Prueba, pídale que deletree la palabra MUNDO al revés. 30 0-1 27 0-1 24 0-1 21 0-1 18 0-1 (O 0-1 D 0-1 N 0-1 U 0-1 M0-1)</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>1 1 1 1 1</p>	<p>ATENCIÓN CÁLCULO (Máx.5)</p>
<p>Preguntar por las tres palabras mencionadas anteriormente. moneda Caballo Manzana Balón Bandera Árbol</p>	<p>0 0 0</p>	<p>1 1 1</p>	<p>RECUERDO DIFERIDO (MÁX.3)</p>
<p>DENOMINACIÓN. Mostrarle un lápiz o un bolígrafo y preguntar ¿qué es Esto?. Hacer lo mismo con un reloj de pulsera. Lápiz ---Reloj</p> <p>.REPETICIÓN. Pedirle que repita la frase: "ni sí, ni no, ni pero" (o "En un trigal había 5 perros")</p> <p>.ÓRDENES. Pedirle que siga la</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>1 1 1 1 1</p>	

<p>orden: " <i>coja un papel con la mano derecha, dóblelo por la mitad, y póngalo en el suelo</i>". Coge con mano d. 0-1 dobla por mitad 0-1 pone en suelo 0-1</p> <p>.LECTURA. Escriba legiblemente en un papel "<i>Cierre los ojos</i>". Pídale que lo lea y haga lo que dice la frase 0-1</p> <p>.ESCRITURA. Que escriba una frase (con sujeto y predicado) 0-1</p> <p>.COPIA. Dibuje 2 pentágonos interceptados y pida al sujeto que los copie tal cual. Para otorgar un punto deben estar presentes los 10 ángulos y la intersección.</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>LENGUAJE (Máx.9)</p>
<p>Puntuaciones de referencia 27 ó más: normal 24 ó menos: sospecha patológica 12-24: deterioro 9-12 : demencia</p>			<p>Punctuation Total (Máx.: 30 puntos)</p>

2	EJEMPLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nunca o casi nunca											
algunas veces											
bastantes veces											
casi siempre	X										
siempre											

**POR FAVOR
NO ESCRIBA NI MARQUE
ABSOLUTAMENTE NADA
EN ESTE RESCTANGULO**

Anexo 5



**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PROTOCOLO DE INTERVENCION
OCIO TERAPEUTICO Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS MAYORES QE
HACEN PARTE DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE LA CIUDAD
DE BUCARAMANGA**

TABLA DE INDICE

TEMA	DINAMICA NO.	NOMBRE	PAGINA
PRESENTACION	DINAMICA No. 1	Presentación gestual	
PRESENTACION	DINAMICA No. 2	Me pica	
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 3	Círculos concéntricos	
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 4	Si fuese	
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 5	Polaridades	
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 6	Cualidades de carácter	

CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 7	Subasta de Cualidades
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 8	Metó en la movida
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 9	Ventana de Johary
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 10	Yo público/yo privado
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 11	Canastas revueltas
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 12	Intercambio de problemas
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 13	Pirámide positiva
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 14	Firma loca
CONOCIMIENTO	DINAMICA No. 15	Me llamo
CONFIANZA	DINAMICA No. 16	La botella borracha
CONFIANZA	DINAMICA No. 17	El paracaidista confiado
CONFIANZA	DINAMICA No. 18	Nariz con nariz
CONFIANZA	DINAMICA No. 19	Esto es un brazo
CONFIANZA	DINAMICA No. 20	Lavacoche
CONFIANZA	DINAMICA No. 21	Pasar el fiambre
CONFIANZA	DINAMICA No. 22	Fortalezas
CONFIANZA	DINAMICA No. 23	Espacio vital
CONFIANZA	DINAMICA No. 24	Lobos y corderos
CONFIANZA	DINAMICA No. 25	El cerdo
CONFIANZA	DINAMICA No. 26	Castillos de sorpresas
CONFIANZA	DINAMICA No. 27	El refugio atómico
CONFIANZA	DINAMICA No. 28	Los lazarillos
COMUNICACION	DINAMICA No. 29	

		No escuchar
COMUNICACION	DINAMICA No. 30	Palabrota/palabrita
COMUNICACION	DINAMICA No. 31	Barrera del sonido
COMUNICACION	DINAMICA No. 32	Dibujo dictado
COMUNICACION	DINAMICA No. 33	Babor, estribor. Palo mayor
COMUNICACION	DINAMICA No. 34	Comunicación en cascada
COMUNICACION	DINAMICA No. 35	Comunicación con medidor
COMUNICACION	DINAMICA No. 36	El crucigrama
COMUNICACION	DINAMICA No. 37	Prioridades
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 38	El yo auxiliar
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 39	El gato y el ratón
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 40	¿Como es mi grupo?
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 41	En este grupo yo
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 42	Perdidos en la luna
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 43	Gane cuanto pueda
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DINAMICA No. 44	Levantarse agarrados
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 45	La estrella
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 46	Enredos
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 47	El carrusel
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 48	Pasarse la naranja o la pelota
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 49	Futbol en circulo

COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 50	Pasarse la pelota 15 veces
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 51	Balón túnel
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 52	La pelota saltamontes
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 53	La rueda
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 54	El champiñón
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 55	Abrazo paracaídas
COOPERACIÓN FISICA	DINAMICA No. 56	Espejo
COOPERACIÓN	DINAMICA No. 57	Arcilla
COOPERACIÓN	DINAMICA No. 58	Mural cooperativo
EVALUACION	DINAMICA No. 59	El telegrama
EVALUACION	DINAMICA No. 60	LA LETRILLA
EVALUACION	DINAMICA No. 61	¿CON QUE EMOCION O ESTADO DE ANIMO TE ENCUENTRAS
EVALUACION	DINAMICA No. 62	EL TERMOMETRO
EVALUACION	DINAMICA No. 63	LA DIANA
EVALUACION	DINAMICA No. 64	LOS MANTELES
: EVALUACION	DINAMICA No. 65	EL MONUMENTO
EVALUACION	DINAMICA No. 66	TEATRO
EVALUACION	DINAMICA No. 67	EL SEMAFORO

DINÁMICAS DE N° 1

TEMA: PRESENTACIÓN

ACTIVIDAD: "PRESENTACIÓN GESTUAL":

OBJETIVOS:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente de relajación.

PARTICIPANTES:

Se puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

En este tipo de técnicas no se precisa de ningún material.

LUGAR:

Se debe realizar en un sitio donde se goce de un espacio amplio.

PROCESO:

Todos/as se colocan en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al círculo y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.

DINÁMICAS DE N° 2

TEMA: PRESENTACIÓN

ACTIVIDAD: "ME PICA":

OBJETIVOS:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente de relajación.

PARTICIPANTES:

Se puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

En este tipo de técnicas no se precisa de ningún material.

LUGAR:

Debe realizarse en un sitio donde se goce de un espacio amplio.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre y señala una parte del cuerpo donde "le pica", el que está a su lado dirá su nombre y donde "le picaba" al primero y a él /ella, la tercera dice su nombre, "el picor" del primero, la segunda y el suyo, así sucesivamente con todos los participantes.

OBSERVACIONES:

Comprobar si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente comentaremos la técnica realizada preguntándoles si les gustó, cómo se han sentido, etc...

DINÁMICAS DE N°3**TEMA: DE CONOCIMIENTO****ACTIVIDAD: "CÍRCULOS CONCÉNTRICOS":****OBJETIVOS:**

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente de relajación.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

En este tipo de técnicas no se precisa de ningún material.

LUGAR:

Se Debe realizar en un sitio donde se goce de un espacio amplio.

PROCESO:

Los participantes se sitúan en dos círculos concéntricos. Los del círculo interior se colocan mirando hacia fuera, de manera que tengan en frente su pareja del círculo exterior. El director/a del juego irá leyendo unas frases que serán el tema de conversación con su respectiva pareja, cuando el animador/a diga "¡ya!", comienza a girar el círculo exterior un lugar, si anteriormente habló solamente el del círculo exterior, ahora sólo hablará el del círculo interior igualmente hasta que el director/a del juego diga "¡ya!". Tras varias tandas se puede cortar el juego.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo comentan el juego, algunas de las preguntas que provocará el animador serán: cómo se han sentido, si les ha divertido, y si fuera el caso contrario, no ha gustado la técnica, escuchar el por qué.

DINÁMICAS DE N°4

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "SI FUESE":

OBJETIVOS:

- Reflexionar individualmente, sobre aquello que gustaría ser.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

Cuestionario sobre las preguntas a realizar

LUGAR:

Se Debe realizar en un sitio donde se goce de un espacio amplio (aula de manualidades).

PROCEDIMIENTO:

El monitor en voz alta lee las premisas, a las cuales el individuo va a responder individualmente.

Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas

con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentan la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

PREMISAS DEL "SI YO FUESE"

1. - Si fuese una flor sería ...
- 2.- Si fuese un animal sería ...
- 3.- Si fuese un pájaro sería ...
- 4.- Si fuese un árbol sería ...
- 5.- Si fuese un mueble sería ...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería ...
- 7.- Si fuese un edificio sería ...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería ...
- 9.- Si fuese un juego sería ...
- 10.- Si fuese un color sería ...
- 11.- Si fuese una hora del día sería ...
- 12.- Si fuese un mes del año sería ...

DINÁMICAS DE N°5

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "POLARIDADES":

OBJETIVOS:

- Ayudar a autoconocerse o autodefinirse.
- Analizar los propios sentimientos y los valores.
- Aumentar la autoestima.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

Cuestionario sobre las preguntas a realizar

LUGAR:

Se Debe realizar en un sitio donde se goce de un espacio amplio (aula de manualidades).

PROCEDIMIENTO:

El animador manifiesta, en alta voz, las ideas emparejadas. Cada individuo decide por cuál de las dos opciones se inclina. Posteriormente se comenta con los compañeros, dando

el parecer sobre si le ha sorprendido alguna de las decisiones.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentan la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

"IDEAS EMPAREJADAS"

- 1.- Si/No.
- 2.- Cielo/Tierra.
- 3.- Discípulo/ Maestro.
- 4.- Ciudad/Campo.
- 5.- Pasado/Futuro.
- 6.- Sentimental/Racional
- 7.- Cabeza/Mano.
- 8.- Arte nuevo/Cultura alternativa,
- 9.- Orquesta de Cámara/Banda de rock.
- 10.- Sol/Luna.
- 11.- Montaña/Valle.
- 12.- Linterna/Vela.
- 13.- Optimista/Pesimista.
- 14.- Pizza/Hamburguesa.
- 15.-Barca de remos/Tabla de surf.
- 16.- Delfín/Tiburón.

DINÁMICAS DE N°6

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "CUALIDADES DEL CARÁCTER":

OBJETIVOS:

- Hacer consciente al grupo, de aquellas cualidades que ponemos en evidencia en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorgamos a cada cualidad de nuestra personalidad.

PARTICIPANTES:

De Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

Lista de cualidades.

LUGAR:

Se podría realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador apuntará una serie de cualidades, cada individuo elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el monitor realizará en alta voz las siguientes preguntas: "¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables?. Después de esto, cada individuo comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades.

OBSERVACIONES:

Comprobar si los participantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente se harán comentarios

entre todos sobre la dinámica realizada, si les ha gustado, cómo se sintieron, etc...

LISTA DE CUALIDADES

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Ambición.
- 3.- Respeto.
- 4.- Valentía.
- 5.- Disponibilidad hacia los demás.
- 6.- Independencia.
- 7.- Tenacidad (constancia).
- 8.- Vivacidad.
- 9.- Responsabilidad.
- 10.- Autocontrol.
- 11.- Deseo de liderar.
- 12.- Sinceridad.

DINÁMICAS DE N°7

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "SUBASTA DE CUALIDADES":

OBJETIVOS:

- Hacer consciente al grupo, de aquellas cualidades que ponemos en evidencia en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorgamos a cada cualidad de nuestra personalidad.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

Papel en blanco y bolígrafo.

LUGAR:

Se podría realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El monitor apunta una serie de cualidades en la pizarra. Se divide en subgrupos al grupo con el cual se está trabajando y a cada grupo se le regalan 100 puntos, en los cuales tiene que pujar para conseguir las cualidades que a él le parezcan, que más necesita. El monitor realiza, en alta voz, unas reflexiones sobre las cualidades que cada uno ha querido, preguntando el por qué de estas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

DINÁMICAS DE N°8**TEMA: DE CONOCIMIENTO****ACTIVIDAD: "METO EN LA MOVIDA"****OBJETIVOS:**

- - Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente de relajación.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 40-45 minutos.

MATERIAL:

En esta técnica no necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Se Debe realizar en un sitio amplio ya sea al aire libre, o en un espacio interior.

PROCESO:

Se forma un círculo con sillas de modo que una persona no tenga silla.

Esta persona se sitúa en el centro y una vez allí dice "meto en la movida a todos aquellos que.... (y dice una cualidad)". Todos los que hayan sido aludidos deben cambiarse de silla intentando, la persona del centro ocupar una de las sillas vacías. Quien se quede sin silla envía otro mensaje.

OBSERVACIONES:

Comprobar si los integrantes del grupo se han consolidado un poco más observando las cualidades de sus propios compañeros, posteriormente comentaremos la técnica si les gustó, si se han divertido, cómo se han sentido, etc...

DINÁMICAS DE N°9

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "VENTANA DE JOHARY"

OBJETIVOS:

Explicar cómo se producen las relaciones interpersonales.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Es necesario tiempo y clima adecuado.

LUGAR:

Espacios abiertos.

PROCEDIMIENTO:

Explicar el esquema, con la nota de que es un esquema dinámico móvil. Deben rellenar individualmente el contenido de las ventanas.

ANEXO:

Esquema de explicación sobre la actividad. Cuadro de la dinámica.

VARIACIONES:

YO PUBLICO/ YO PRIVADO. INTERCAMBIO DE PROBLEMAS.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

VENTANA DE JOHARY

YO YO
ABIERTO OCULTO
YO YO
CIEGO DESCONOCIDO

EXPLICACIÓN VENTANA JOHARY

La ventana de Johary, se llama así por el cuadro, aparecen cuatro ventanas o apartados que aparecen en el cuadro (ver página anterior).

Dentro de la ventana de Johary, aparecen cuatro apartados que son:

- YO ABIERTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).
- YO OCULTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).
- YO CIEGO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).
- YO DESCONOCIDO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).

1.- YO ABIERTO (I).

Dentro de este apartado, entran: Edad , Sexo, Raza, Cualidades o características externas, Todo aquello que comunicamos sin dificultad (opciones, gustos, ideas, sentimientos como estar contento, furioso, triste ...)

2.- YO OCULTO (II).

Dentro de este apartado, entra características más profundas de nuestra personalidad, como: sentimiento íntimos, experiencias personales, opiniones.

Los contenidos del YO OCULTO, pueden pasar al YO ABIERTO, según vaya surgiendo en la amistad, relación de pareja, etc...

3.- YO CIEGO (III).

En este apartado incluiremos, la imagen que ofrecemos a los demás inconscientemente, como por ejemplo: tics nerviosos, gestos inconscientes, actitudes al comunicarnos, sentimientos de superioridad e inferioridad, miedos inconscientes, limitaciones, complejos ...

La relación con los demás puede hacerlo pasar al YO ABIERTO.

4.- YO DESCONOCIDO (IV)

Aquí se incluye la faceta prácticamente inexplorada, tan solo saldría a la luz mediante técnicas de psicoanálisis, por ejemplo: las depresiones, los traumas, las vivencias, olvidadas...

Estos aspectos saldrían a la luz mediante hipnosis, terapia, etc...

DINÁMICAS DE N°10

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "YO PÚBLICO/ YO PRIVADO"

OBJETIVOS:

Explicar cómo se producen las relaciones interpersonales.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Folio dividido por la mitad, bolígrafo.

LUGAR:

Espacios abiertos con clima adecuado.

PROCEDIMIENTO:

Cada integrante del grupo debe de tener un folio en blanco dividido por la mitad. En una de las mitades debe de escribir YO PUBLICO, y en la otra YO PRIVADO.

En la parte del YO PUBLICO, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican: como es en la forma visible, así como de comportamiento con los demás.

En la parte del YO PRIVADO, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican, que el cree que le identifican: sobre su intimidad, aquellos sentimientos profundos que no expresa al exterior.

Esta dinámica ayuda al individuo a reflexionar sobre aquellos aspectos en los que no se para una persona a pensar sobre sí mismo.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

DINÁMICAS DE N°11

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "CANASTA REVUELTA":

OBJETIVOS:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente de relajación.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Se debe realizar en un sitio donde se disponga de un espacio amplio, ya sea al aire libre o en el interior.

PROCESO:

Se colocan en círculo y nos aprendemos los nombres de las personas que tenemos a ambos lados. La de la derecha puede ser nuestra naranja y la de la izquierda nuestro limón.

Quienes en ese momento lleven el juego salen al centro del círculo y comienzan a preguntar rápidamente a todos por sus frutas. Si preguntan a alguien por su naranja tendrá que responder el nombre de la persona que tenga a su derecha. Tras una ronda rápida en donde se haya preguntado al menos una vez a cada participante se complica un poco más añadiendo al segundo de la derecha (que podría ser la manzana) y el segundo por la izquierda (que podría ser el melón). Puestos y aprendidos los nombres volveríamos a preguntar. Cuando ya están aprendidos los nombres de los vecinos podemos decir "frutas" y todas/os deberán cambiarse de lugar rápidamente.

OBSERVACIONES:

Comprobar entre todos si han aprendido los nombres de los compañeros de grupo, posteriormente comentaremos la técnica, si se han divertido, si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, etc.

DINÁMICAS DE N°12

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "INTERCAMBIO DE PROBLEMAS":

OBJETIVOS:

Ayudar a dar soluciones a problemas íntimos que el individuo que los sufre no se atreve a contarlos.

- Enseñar a los individuos a ponerse en el lugar de otro ante problemas de distintos tipos.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Folios, bolígrafos.

LUGAR:

Se pueden realizar tanto en espacios abiertos como en cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Cada individuo escribe en un papel un problema propio en la comunicación con los demás. Una vez realizado esto, se unen todas las papeletas en una caja o algo parecido que se tenga cerca.

Después, cada individuo recoge una papeleta del montón, y la lee, interiorizándolo, y exponiéndola ante los demás integrantes del grupo, como si el problema fuese suyo propio.

El resto del grupo, debe de dar alternativas para superarlo.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, en caso contrario intenten hallar el por qué.

DINÁMICAS DE N°13

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "PIRÁMIDE POSITIVA"

OBJETIVOS:

Conocer de los compañeros de un modo bastante insólito sus cualidades o características que más apreciamos de ellos.

- Profundizar en la confianza y en la comunicación en el seno del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Necesitan una hoja con la Pirámide Positiva dibujada.

LUGAR:

Se pueden realizar tanto en espacios abiertos como en cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Cada individuo necesita una Pirámide Positiva, donde cada uno deberá rellenarla con las firmas de las personas que los participantes decidan. Estas firmas las situarán los participantes en relación a las cualidades que ofrece cada recuadro de la pirámide.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc...

PIRÁMIDE POSITIVA

Me gusta tu manera de hacer las cosas.

Tengo confianza en ti.

Quiero aprender cosas de ti.

Me gusta tu forma

Me gusta tu aspecto

Estoy dispuesto a ser.

Exterior.

Ponerme de tu parte

DINÁMICAS DE N°14

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "FIRMA LOCA":

OBJETIVOS:

Conocer de los compañeros de un modo bastante insólito sus cualidades o características que más apreciamos de ellos.

- Profundizar en la confianza y en la comunicación en el seno del grupo.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Folio y bolígrafo.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando se pueda escribir sin dificultades.

PROCEDIMIENTO:

El animador irá diciendo que se firme en diferentes situaciones: normal, con la mano izquierda, con la mano derecha, despacio, rápido, para un documento importante, sentimental enfados, figurando tener Parkinson, desganado, con miedo, como el que no quiere la cosa, con letra minúscula, con la letra muy grande, como si fuera la última vez en la vida, y cómo si estuvieras en el paraíso.

Una vez realizada todas estas firmas, el animador irá explicando el significado aproximado de la grafía y simbología de la firma.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo nos hemos sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°15

TEMA: DE CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD: "ME LLAMO":

OBJETIVOS:

- Conocer información acerca del nombre propio (persona).
- Comentar con el resto de integrantes del grupo para obtener más información acerca de ellos mismos.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Fotocopia con cuestionario acerca de nuestro nombre.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando se pueda escribir sin dificultades.

PROCEDIMIENTO:

El animador repartirá un cuestionario acerca del nombre de cada persona, los integrantes del grupo deberán rellenarlo, en caso de dudas se preguntará al animador o consultará a un diccionario de nombres.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°16

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "LA BOTELLA BORRACHA":

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de relajación, armonía y confianza dentro del grupo.

- Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

PARTICIPANTES:

Se pueden realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de recursos materiales para la realización de dicha actividad

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando se pueda escribir sin dificultades.

PROCEDIMIENTO:

Se realizan grupos de aproximadamente diez personas, todos ellos muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Seguidamente uno de los participantes se coloca dentro del grupo, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del grupo con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de "muñeco tentempié". Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.

DINÁMICAS DE N°17

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "EL PARACAIDISTA CONFIADO":

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de relajación, armonía y confianza dentro del grupo.
- Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Muñeco de trapo o felpa

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando se pueda escribir sin dificultades.

PROCEDIMIENTO:

Los participantes del grupo, realizan dos filas todos puestos en pie (una enfrente de otra) con los brazos extendidos. Con una separación suficiente para que haya espacio y de tal forma que la persona que caiga encima de los brazos de los componentes de dichas filas no caiga al suelo.

Otro participante, desde una altura superior donde están formadas sendas filas, se tirará hacia los brazos de los integrantes del grupo. Estos agarrarán al participante que se lanza para que no caiga al suelo. El participante que se tira, debe tener plena confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar su caída.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°18

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "NARIZ CON NARIZ":

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de relajación, armonía y confianza dentro del grupo.

- Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Los recursos materiales necesarios son un par de vendas o pañuelos.

LUGAR:

Se necesita un espacio especialmente grande, ya que se puede realizar en cualquier sitio tanto si es abierto como cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Dos de los integrantes del grupo salen al centro del grupo que formarán el resto de participantes. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia (aproximadamente dos metros).. Deben intentar con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo según indicaciones orales de ellos,

rozar nariz con nariz. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc...

DINÁMICAS DE N°19

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "ESTO ES UN ABRAZO":

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de relajación, armonía y confianza dentro del grupo.
- Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Todos los integrantes del grupo se sientan formando un grupo. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: "¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?". La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: "NO, NO LO SÉ". Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: "NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO". Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizando anteriormente con el/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo nos hemos sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°20

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "LAVACOCHES"

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Hacen dos filas con los integrantes del grupo, paralelas. Posteriormente se repartirán funciones de lavado de coches a

los participantes. Para esto se dividiran en pequeños subgrupos las filas, es decir, si se dividen de seis en seis: tres serán de la fila de la derecha y otros tres de la izquierda.

Las funciones serán las siguientes: enjabonador, escobillas, agua y secado.

Una persona se meterá en el papel de "ser un coche", pasará por el túnel y los demás intentarán limpiarlo cumpliendo su función asignada.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°20

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "PASAR EL FIAMBRE":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Muñeco de trapo

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Forman dos filas con los integrantes del grupo, paralelas, posteriormente el animador pedirá un voluntario.

Las dos filas irán entrelazando las manos, de tal forma que no quede ningún espacio sin cubrir. El voluntario se tumbará sobre la parrilla (manos entrelazadas) y los miembros de las filas moverán los brazos. Deberán conseguir que el fiambre (voluntario), llegue desde el principio de la fila hasta el final de la misma.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°21

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "FORTALEZA":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Forman un grupo entre todos los participantes del grupo. Uno se tiene que quedar fuera. Los componentes del grupo se unen de tal forma que no quede ningún hueco y el participante que está fuera del grupo formado debe intentar traspasar el grupo. Si lo consigue se quedará fuera aquel que por donde el participante ha entrado, es decir, el que ha dejado el hueco.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si nos pareció divertida, etc...

DINÁMICAS DE N°22

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "FORTALEZA":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Forman un grupo entre todos los participantes del grupo. Uno se tiene que quedar fuera. Los componentes del grupo se unen de tal forma que no quede ningún hueco y el participante que está fuera del grupo formado debe intentar traspasar el grupo. Si lo consigue se quedará fuera aquel que por donde el participante ha entrado, es decir, el que ha dejado el hueco.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionaremos sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc...

DINÁMICAS DE N°23

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "ESPACIO VITAL":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual se realice la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

Delimitar en una zona donde estarán todos los integrantes del grupo en la misma, ese espacio es el "espacio vital". Los

integrantes se deberán ir moviendo, empujando alrededor del círculo. Los que se salgan fuera de la zona delimitada están eliminados, debemos intentar que no nos saquen de nuestro espacio.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionaremos sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc...

DINÁMICAS DE N°24

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "LOBOS Y CORDEROS":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual realicen la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

Uno o dos componentes del grupo se meterán en el papel de que son los lobos y los demás integrantes serán corderos. Los corderos se unirán fuertemente con brazos y piernas formando una piña, los lobos se encargarán de desunirlos y a medida que lo vayan consiguiendo, esos corderos se transformarán en lobos y lo que ello conlleva, es decir, ayudar a los lobos a que se deshaga la piña.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°25**TEMA: DE CONFIANZA****ACTIVIDAD: "EL CERDO":**

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo

PARTICIPANTES:

Se debe realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual se realice la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

se sientan todos los participantes en grupo. Cada uno de ellos y por orden dirán lo que más les gusta de la parte del cerdo. Por ejemplo: *Lo que más le gusta del cerdo es el*

jamón. Así todos hasta que cada uno haya nombrado una parte, (a ser posible que no se repitan).

Una vez realizado esto, daran otra vuelta pero en ésta ocasión cada uno debe de besar la "parte del cerdo" que ha nombrado, al compañero de la derecha. Por ejemplo: *quien haya dicho el muslo, deberá besar el muslo del compañero.* Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan besado al compañero de la derecha la parte del cerdo que hayan citado.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentar la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°26

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "EL CASTILLO DE LAS SORPRESAS":

OBJETIVOS:

- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo
- Desarrollar oralmente la creatividad de los individuos.

PARTICIPANTES:

Se pueden realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual se realice la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

El animador crea ambiente, invitando al grupo a que se imaginen que se encuentran en un castillo encantado, en el cual hay muchas habitaciones y en cada una de ellas se convierten en diferentes profesiones, por ejemplo: *médicos, toreros, futbolistas,*

Unos de los individuos del grupo entra en una de las habitaciones. Su misión será contestar a las preguntas de los compañeros, dependiendo en la habitación en la que se encuentre así serán las preguntas. Debe intentar que la totalidad del grupo lo acepte como uno más de la profesión.

Si consigue superar las preguntas que le hace el grupo, entra a formar parte del equipo profesional. En el caso de que no lo consiga superar, cambia de habitación volviendo a otro tipo de preguntas diferentes a otra profesión.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo nos hemos sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, si les ha resultado complicado el papel que ha desempeñado el inquilino etc.

DINÁMICAS DE N°27

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "EL REFUGIO ATÓMICO":

OBJETIVOS:

- Aceptación personal.
- Reflexionar sobre la integración social.
- Hacernos conscientes de los argumentos que utilizamos para hacer valer nuestra autoestima.
- Reflexionar sobre los sentimientos de rechazo y exclusión social.

- Reflexionar sobre los mecanismos de exclusión social, si son coherentes y el sentimiento de los marginado reales.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual se realice la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

El animador crea ambiente, invitando al grupo que se imaginen que se encuentran en un estado de emergencia nacional, debido a que una guerra nuclear ha destruido el planeta. Tan solo existe un búnquer, el cual tiene una capacidad para cuatro personas, habiéndose distribuido cada grupo en un total de cinco personas, por lo que uno de los integrantes del grupo deberá quedarse fuera encontrando la muerte. Entre dicho

grupo de cinco personas, se debe de entablar un diálogo, apuntando cada uno sus valías para intentar quedarse dentro del búnquer, pues el quedarse fuera supone automáticamente la muerte.

Entre todo el grupo se debe de elegir cual de los integrantes del grupo quedará fuera.

OBSERVACIONES:

Comentar con todos los participantes de la técnica el sentimiento del "expulsado" y el por qué de su expulsión. Se debe de tener cuidado en como se toma el juego, para evitar posibles conflictos, debido al rechazo posterior.

DINÁMICAS DE N°28

TEMA: DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: "LOS LAZARILLOS":

OBJETIVOS:

- Ponerse en la situación de un "sin control".
- Sensibilizar para comprender y vivir las situaciones de las personas discapacitadas.
- Trabajar con el tema de los valores.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Se Necesita unos pañuelos, vendas, para taparnos los ojos.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

Es importante que el espacio en el cual se realice la técnica se puedan delimitar zonas.

PROCEDIMIENTO:

Repartir vendas a la mitad del grupo, con el fin de vendarse los ojos para ponerse en la situación de los invidentes. La otra mitad del grupo desempeñará la función de lazarillo con su compañero correspondiente, es decir, acompañándole para guiarle, ayudarle a vivir situaciones como puede ser la cata de alimentos, oler, papel, sin utilizar el sentido de la vista.

Cuando pase el tiempo que se haya especificado, se cambia, es decir, los "lazarillos" serán los invidentes y estos últimos los "lazarillos".

OBSERVACIONES:

Comentaremos con todos los participantes de la técnica el sentimiento del "lazarillo" al igual que el sentimiento de los que han interpretado el papel de invidente.

DINÁMICAS DE N°29

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "NO ESCUCHAR":

OBJETIVOS:

- Observar las dificultades en la comunicación.
- Observar actitudes que echamos en falta cuando queremos sentirnos escuchados y no sucede.
- Reflexionar sobre la actitud que tenemos cuando hablamos y sobre las actitudes que necesitamos para sentirnos escuchados.

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Se divide al grupo en dos subgrupos, a los cuales el animador dará una serie de indicaciones para que cada uno de los grupos desempeñe.

Uno de los subgrupos va a desempeñar el papel de no escuchar. Intentarán cambiar de tema, sin escuchar al compañero e incluso sin acompañar la conversación.

El otro subgrupo intentará contar su problema "muy personal", sin saber la reacción de sus propios compañeros.

Una vez entendido todos su roles a desempeñar, se formarán parejas de distintos grupos los dos integrantes. Intentarán actuar según el papel que les ha sido asignado ("el que cuenta el problema" o "de no ser escuchado").

OBSERVACIONES:

Establecer un tiempo para reflexionar sobre los sentimientos de los dos subgrupos: tanto de los que contaban el problema, como de los integrantes del grupo que no escuchaban.

DINÁMICAS DE N° 30

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "PALABROTA/PALABRITA":

OBJETIVOS:

- Observar la problemática de expresar los aspectos positivos y manifestar los negativos.

- Reflexionar sobre las dificultades de comunicación que se produce, cuando existe algún ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

se sitúan todos los integrantes del grupo en corro, primero en voz muy baja decimos un adjetivo bonito, *ejemplo: Cariño*. Después y en esta vez en voz muy alta, casi gritando se dice un taco o palabrota.

OBSERVACIONES:

Observar y reflexionar sobre los niveles de ruido, así como el entendimiento, según el tono de voz.

DINÁMICAS DE N°31

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "BARRERA DEL SONIDO":

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor.
- Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Se coloca todo el grupo unido en un espacio abierto. Dos de los integrantes del grupo, de tal manera que el grupo forme una muralla entre los dos individuos. El animador les da un mensaje a cada uno de los individuos que se sitúan fuera de la muralla, que tiene que decirse en voz alta. El grupo que forma la muralla tiene que gritar, o hablar alto, impidiendo que los dos participantes que se sitúan fuera de la muralla, puedan comunicarse.

OBSERVACIONES:

Reflexionar terminada la técnica, sobre el sentimiento de impotencia por no poderse comunicar debido al alto nivel de ruido.

DINÁMICAS DE N° 32

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "DIBUJO DICTADO":

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor.
- Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Necesitamos lápiz y papel.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Según las pautas del animador y realizándolo primero sin dar la oportunidad para hacer preguntas, los integrantes del grupo deben intentar dibujar lo que el animador está dictando. Una vez realizado esto, se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez, se da la oportunidad para que los participantes puedan hacer preguntas sobre el dictado, siendo contestadas por el coordinador.

OBSERVACIONES:

Se observará que aunque el dictado haya sido el mismo tanto en el primer ejercicio como en el segundo, los dibujos generalmente, salen totalmente distintos. Esto es debido a que en el primer dibujo la comunicación es unidireccional, sin que se pueda preguntar ni contestar. En el segundo dibujo al ser una comunicación bidireccional, donde se pueden hacer preguntas y ser respondidas, sale mejor.

DINÁMICAS DE N°33

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "Babor, estribor. Palo mayor":

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor.

- Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Se divide el grupo en tres subgrupos, los cuales tendrán un nombre (babor, estribor, palo mayor). Cada grupo por turnos repite una frase empezando por un tono de voz bastante alto. La repetición de la frase tiene que ser por cada grupo al unísono, para que tan sólo se oiga una voz a distintos volúmenes. La frase que cada grupo deberá repetir será:

GRUPO VABOR: Es babor quien gana, quien gana, es babor quien gana estribor.

GRUPO ESTRIBOR: Es estribor quien gana, quien gana, es estribor quien gana babor.

GRUPO PALO MAYOR: Este grupo tan sólo deberá repetir "PALO MAYOR".

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentar la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N° 34

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "COMUNICACIÓN EN CASCADA":

OBJETIVOS:

- Observar cómo se altera la comunicación, al no poder realimentarla.
- Observar los distintos problemas que se pueden dar en la comunicación.

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Papel y bolígrafo.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Sentado todo el grupo formando corro, el animador dice al oído del participante, situado a su derecha, un mensaje. Este mensaje tiene que llegar al participante situado a la izquierda del animador, es decir, donde acaba el corro formado.

El mensaje va a ir transmitiéndose de uno a otro individuo en el oído, hasta que llegue al objetivo, la persona que se había planteado para recibir el mensaje, es decir, la persona situada a la izquierda del animador.

OBSERVACIONES:

Una vez realizada la actividad, se dice en voz alta el mensaje, observando si se ha corrompido la comunicación o si el mensaje ha llegado tal y como comenzó.

DINÁMICAS DE N°35**TEMA: DE COMUNICACIÓN****ACTIVIDAD: "COMUNICACIÓN CON MEDIADOR":****OBJETIVOS:**

- Observar la pérdida de comunicación debido a la intromisión de elementos o personas para intermediar en la comunicación.

- Observar las redes de comunicación.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Se sentaran todos en corro, una persona se sitúa en medio y hará de mediador entre los demás integrantes del grupo, los cuales no se podrán comunicar sin él. Los integrantes del grupo llaman por turnos al mediador, diciéndole un mensaje que tendrá que transmitir a la persona que le han requerido. Así sucesivamente hasta que el animador crea oportuno que ya se han cumplido los objetivos de la dinámica.

OBSERVACIONES:

Una vez realizada la actividad, entre todos/as la comentaran. la lentitud con la que se realizo la comunicación, además de la distorsión de los mensajes que se produce.

DINÁMICAS DE N° 36

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: “EL CRUCIGRAMA”:

OBJETIVOS:

- Fomentar y facilitar la comunicación en el grupo.
- Detectar situaciones, actitudes o estados de ánimo.
- Dar una idea sobre cómo se encuentra el grupo.
- Detectar estados de disponibilidad para las posteriores actividades.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador propone una palabra que se escribe en la pizarra, o en un papel grande pegado en una pared. Cada integrante sale y forma una palabra a partir de una letra de la palabra clave. Cada palabra tiene que describir el estado de ánimo en el que se encuentra el grupo.

OBSERVACIONES:

Entre todos se comentaran las reflexiones que se produzcan a raíz del crucigrama obtenido.

O
I
C A
N Ì
E T
L A
V I PASIVIDAD
Ejemplo: A S I S T E N C I A L
C U S A A E
A E P V N G
C Ñ E I S R
I O R D A Í
O A A N A
N N D C
E D I
S O OCIOSO

DINÁMICAS DE N°37

TEMA: DE COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD: "PRIORIDADES"

OBJETIVOS:

- Establecer normas en grupo.
- Dialogar y llegar a un consenso para establecer las normas y actitudes consideradas como más importantes.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Se Intentara ordenar o priorizar los ítems dados. En el primer paso el individuo los ordena según un criterio personal. Posteriormente ordenar la lista según subgrupos, pequeños dentro del grupo grande. Por último organizar la lista con el grupo entero, para conocer las prioridades del grupo.

OBSERVACIONES:

Terminada la actividad, pondran en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

ANEXO:

Lista de prioridades.

ANEXO DINÁMINA DE COMUNICACIÓN

N° 0.09

En esta clase pienso que lo más importante es:

- Aprobar la asignatura con buena nota.
- Pasármelo bien y disfrutar al máximo.
- Realizar correctamente las actividades que se me mandes.
- Aprender todo lo que pueda sobre Dinámicas de Grupo.
- Hacer muchos amigos y crecer como grupo.

DINÁMICAS DE N°38

TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: "EL YO AUXILIAR"

OBJETIVOS:

- Practicar habilidades sociales.
- Resolver conflictos individuales.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Los componentes del grupo se agrupan por parejas. Uno de cada pareja le cuenta un problema personal a su compañero/a correspondiente. La persona que escucha tiene que empatizar con él, es decir, practicar sus habilidades sociales. Posteriormente se intercambian los roles a desempeñar.

OBSERVACIONES:

Terminada la actividad, se pondrá en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

Es un psicodrama con mediador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica sirva para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

DINÁMICAS DE N° 39**TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS****ACTIVIDAD: "EL GATO Y EL RATÓN":****OBJETIVOS:**

- Experimentar sentimientos de empatía hacia otras personas.
- Ponerse en el otro punto de vista.
- Puede servir para hablar de valores.

PARTICIPANTES:

Se podrá realiza con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se podrá realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

El animador pide a los integrantes del grupo que cierren los ojos y se concentren. Seguidamente cuenta una historia del "gato y el ratón". La historia dice así: "Entrar en una casa, es muy grande, inmensa, llega un momento donde nos convertimos en ratón, todo aquello que los rodea lo parece inmenso. Cuando los encuentre un gato y nos quiere comer, justo en el momento de darnos el primer bocado, nosotros nos convertimos en gato y el gato en ratón.

OBSERVACIONES:

Es un psicograma con mediador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirviera para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

DINÁMICAS DE N°40

TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: "¿CÓMO ES MI GRUPO?":

OBJETIVOS:

- Experimentar sentimientos de empatía hacia otras personas.
- Ponerse en el otro punto de vista.
- Puede servir para hablar de valores.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Fotocopia con los diferentes gráficos respecto al grupo.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

El animador repartirá una fotocopia con una serie de gráficos con respecto a la situación del grupo. El grupo deberá seleccionar el tipo de gráfico que se asemeje más al grupo que pertenece. Posteriormente debatir entre todos, llegar a un gráfico concreto mediante consenso.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentar la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, etc.

DINÁMICAS DE N°41

TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: "EN ESTE GRUPO YO...":

OBJETIVOS:

- Reflexionar individualmente en torno a los sentimientos e impresiones sobre las interacciones de la persona, dentro del seno del grupo.
- Descubrir sentimientos en torno al grupo.
- Reflexionar sobre los resultados del test.

PARTICIPANTES:

podrán realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Fotocopia del test a realizar por el grupo, "En este grupo yo...".

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

Repartir la fotocopia a todos los integrantes del grupo, cada integrantes individualmente deberá rellenarla, en función del sentimiento de grupo que el considere que percibe y aporta. Posteriormente se comentarán las impresiones obtenidas de forma general en todo el grupo, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

OBSERVACIONES:

Es una técnica muy importante para conocer el funcionamiento del grupo, la interacción que se produce, detectar conflictos, roles, etc.

DINÁMICAS DE N°42

TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: "PERDIDOS EN LA LUNA":

OBJETIVOS:

- Observar el trabajo de un grupo sobre una situación hipotética.
- Observar las actitudes (capacidad) y aptitudes (comportamiento), de los miembros de un grupo en la hora de trabajar en equipo.

Actitud: Capacidad analítica y comunicativa.

Aptitud: Comportamientos que se producen en el momento de la comunicación y la facilidad para trabajar en cooperación.

- Observación del clima de trabajo.

- Observación de capacidades de motivación hacia sus compañeros hacia el trabajo. Personas positivas que estimulan para el trabajo.

- Desarrollar las habilidades de comunicación.

PARTICIPANTES:

se rea podrá realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Folio con una lista de materiales necesarios para ser rescatados en la luna.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

Dividir el grupo en dos subgrupos, a se posible de igual proporción. Uno de los subgrupos formados, sigue las instrucciones del folio del juego "Perdidos en la luna", primero de forma individual, primero de forma individual y después se pone en común y el deben ponerse de acuerdo y realizar una lista común.

El segundo grupo observa las siguientes características:

- Personas del grupo que lideran el desarrollo de la reunión.

- Personas cuyos comentarios no tienen ninguna incidencia, (no se les hace caso).
- Como toman las decisiones del grupo.
- Observar el ambiente de la reunión (clima positivo, posibles agresiones verbales, etc...)

El segundo grupo en general deberá de observar, las dificultades que se encuentran como grupo para llegar a un acuerdo. Después de que el primer subgrupo haya realizado su tarea, el segundo grupo pone en común ante este primero, las observaciones realizadas.

Lo ultimo que harán será con todo el grupo en común, reflexiones sobre los resultados obtenidos y observados.

OBSERVACIONES:

Es una técnica muy importante para conocer el funcionamiento del grupo, la interacción que se produce, detectar conflictos, roles, etc...

DINÁMICAS DE N°43

TEMA: DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: "GANE CUANTO PUEDA":

OBJETIVOS:

- Observar los mecanismos de competición y cooperación que pueden darse en el seno de un grupo.

- Aprender a valorar la cooperación como fórmula según la cual todos ganan.
- Reflexionar en torno al tema de la cooperación, por los sentimientos provocados durante el juego.

PARTICIPANTES:

Se Puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Hoja de indicaciones.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

Dividir el grupo en cuatro subgrupos de aproximadamente cinco personas. Cada subgrupo corta una octavilla, en las que deberán de poner según su turno "X" o "Y" a elegir. El animador recoge la elección "X" e "Y", anotar los puntos obtenidos.

OBSERVACIONES:

Con esta técnica conseguir que entre todos los subgrupos consigan la mayoría de los puntos posibles, evitando competencias entre los mismos grupos.

ANEXO: " ; GANE CUÁNTO PUEDA ! "

4x Pierden todos 1000

4y Ganan todos 1000

3x, 1y Ganan 1000 cada "x"

Pierden 3000 cada "y"

2x,2y Ganan 2000 cada "x"

Pierden 2000 cada "y"

1x, 3y Ganan 3000 cada "x"

Pierden 1000 cada "y"

DINÁMICAS DE N°44

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "LEVANTARSE AGARRADOS":

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

Pedir que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pedir que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, poder intentar con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido.

DINÁMICAS DE N°45

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "LA ESTRELLA":

OBJETIVOS:

- fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- crean un ambiente de relajación.
- conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Formar subgrupos de 12 integrantes, del grupo original, pediremos que formen un corro. Siendo indiferente el orden

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,

DINÁMICAS DE N° 46

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "ENREDOS"

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Se colocan en círculo y con los ojos cerrados. Posteriormente se acercan al centro del grupo sin abrir los ojos y coger las manos que se acerquen (no coger más de una). Cuando todos estemos agarrados, deben extender lo más posible y desenredar para volver a formar un círculo.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido

para levantarse del suelo, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido.

DINÁMICAS DE N°47

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "El carrusel"

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

Se puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas , en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N°48

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: “PASARSE LA NARANJA O LA PELOTA”:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Tres pelotas o tres naranjas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso

PROCEDIMIENTO:

se colocan todos los participantes en tres filas, a se posible con los mismos componentes. El primero de cada fila se coloca la pelota o naranja en la barbilla y debe pasársela al compañero que está situado a su espalda. El objeto ha de llegar hasta el final sin que se coja con las manos y sin caerse al suelo.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para pasarse la pelota o la naranja, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N°49

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "FÚTBOL EN CÍRCULO":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

se dividen el grupo en subgrupos, a poder ser de igual magnitud. Posteriormente se colocan en círculo todos los pequeños grupos formando y tratando de pasar la pelota con el pie con el fin de que esta no salga del círculo formado.

OBSERVACIONES:

Con esta técnica fomentar la cooperación del grupo y en ningún momento se convierte en competitiva, ya que se realiza

de entretenimiento o calentamiento de un partido de fútbol, etc... Si se prolonga demasiado puede que pierda interés.

DINÁMICAS DE N° 50

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: PASARSE LA PELOTA 15 VECES:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formar grupos de ocho personas y se cogen de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y se numeran con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas, en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambian las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N°51**TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA****ACTIVIDAD: "BALÓN TÚNEL":****OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se pueden realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formar tres filas con los integrantes del grupo. Les repartimos una pelota a cada fila y el primero de cada una de ellas se la pasará al segundo por debajo de las piernas, el segundo al tercero y así sucesivamente hasta que llegue al último que tendrá que ir corriendo al principio de la fila y comenzar otra vez la operación. Esto se irá repitiendo hasta que una de las tres filas llegue a la meta establecida.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N° 52

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: " LA PELOTA SALTAMONTES":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formar un círculo todo el grupo y se enumeran alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente a un uno se dará una pelota y a un dos que se encuentre en el

extremo opuesto se dará otra. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los dosis pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N°53

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: “LA RUEDA”:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formar un círculo todo el grupo y se enumeran alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente los unos estarán sentados y los doses estarán de pie. Repartiremos a cada grupo una pelota. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los doses pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observar si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntar cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

DINÁMICAS DE N°54

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "EL CHAMPIÑÓN":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formar un corro y cada miembro del grupo cogerá una parte del paracaídas. Cuando se de la señal de partida hacia el interior del paracaídas todos los participantes, sin soltarlo, irán hacia el centro del mismo

OBSERVACIONES:

Esta técnica tendrá un fin estético, ya que al entrar todos los participantes dentro del mismo parecerá un champiñón.

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: "ABRAZO BAJO EL PARCAIDAS":

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se colocan en corro y se enumeran alternativamente con los números uno y dos. Los unos cogerán el paracaídas y lo levantarán dejándolo caer, sin soltarlo

los doses tendrán que entrar en este intervalo de tiempo mientras cae, darse un abrazo dentro del paracaídas y darse abrazos. Tienen que salir antes de que el paracaídas haya caído. Luego se repetirá, cambiando los papeles de los unos y los doses.

DINÁMICAS DE N°56

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: _ESPEJO_:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se ponen por parejas, cada pareja deberá elegir quien es el espejo. La persona que lo elija tendrá que hacer y decir todo aquello que haga y diga el compañero. Posteriormente se intercambiarán los papeles.

DINÁMICAS DE N° 57

TEMA: DE COOPERACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: _“ARCILLA”:

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

Se pueden realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se distribuirán por parejas. Cada una de las mismas elegirán quien es el escultor y el otro la arcilla a moldear. El escultor moldeará al otro poniéndole en la postura que desee.

DINÁMICAS DE N°58

TEMA: DE COOPERACIÓN

ACTIVIDAD: _"MURAL COOPERATIVO":

OBJETIVOS:

Ver, diagnosticar, observar el proceso del grupo a la hora de trabajar de forma conjunta

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Papel continuo, ceras de diferentes colores.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias

PROCEDIMIENTO:

Colocar el papel continuo en una superficie lisa, los integrantes del grupo con música de fondo, deben de pintar trazados de diferentes colores sin levantar la cera del papel, tal y como los componentes prefieran, o como les sugiera dicha música. Una vez realizado los primeros trazados, se disponen a colorear, según quieran. Cuando se termine de colorear, observar la obra común realizada y se comenta observando las características dadas en el apartado siguiente.

OBSERVACIONES:

En esta dinámica es importante observar el proceso, y el resultado.

Proceso: Distinguir las personas que salen más a menudo a pintar, las personas que lideran el grupo, las que se inhiben o abstienen (indica problemas en el grupo).

Observar si el trabajo, el proceso de trabajo, es cooperativo o individualista. Si hay unión en el trabajo. Si existe búsqueda del trabajo conjunto, frente al lucimiento personal.

Resultado: Viene dado por la visión personal del resultado de trabajo realizado. Es importante observar los colores cálidos

o fríos ya que nos indicará el estado de ánimo del grupo (alegría o enfriamiento).

DINÁMICAS DE N° 59

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: "EL TELEGRAMA":

OBJETIVOS:

- Resaltar lo que más ha llamado la atención dentro del grupo, ya sea para bien o para mal.
- observar cómo ha sido el proceso grupal.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Una hoja que dará el animador (Hoja para rellenar un telegrama) y un bolígrafo.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El animador reparte la hoja para rellenar el telegrama, en la cual se debe poner: fecha, dirigido a, número de palabras, nombre y apellidos del expedidor, y , por último, el texto en

el cual se tendrá que poner lo que más me ha llamado la atención del proceso grupal.

OBSERVACIONES:

Esta dinámica con niños puede ser conflictiva debido a que el telegrama se debe rellenar de forma objetiva, y los niños a veces son egocentristas, es decir, sólo ven su propio punto de vista.

DINÁMICAS DE N°60

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: "LA LETRILLA":

OBJETIVOS:

- Resaltar lo que más ha llamado la atención dentro del grupo, ya sea para bien o para mal.
- observar cómo ha sido el proceso grupal.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Una hoja y un bolígrafo para poder apuntar la canción.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se hace una canción con las anécdotas más significativas que hayan surgido a lo largo del año y luego se cantan al estilo "parodia nacional".

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionando sobre cómo se hemos sentido, si les ha gustado, si les pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

DINÁMICAS DE N° 61

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: "¿CON QUÉ EMOCIÓN O ESTADO DE ÁNIMO TE ENCUENTRAS MÁS IDENTIFICADO AHORA?"

OBJETIVOS:

- Ver la situación anímica del grupo en un momento determinado.
- Evaluar cómo se encuentra el grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Un folio con caras diferentes, representando los distintos estados de ánimo.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El animador da una hoja con diversas caras que se corresponden con diferentes estados de ánimo. Posteriormente irá preguntando cara por cara quien del grupo se siente identificado con esos estados de ánimo que el animador apunta.

OBSERVACIONES:

comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: ¿Cómo se han sentido, una lluvia de ideas....

DINÁMICAS DE N° 62**TEMA: DE EVALUACIÓN****ACTIVIDAD: " EL TERMÓMETRO":****OBJETIVOS:**

- Ver la situación anímica del grupo en un momento determinado.
- Evaluar cómo se encuentra el grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Una hoja, con un termómetro dibujado, y un bolígrafo.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El animador reparte una hoja, en la cual tiene dibujado un termómetro. En primer lugar cada persona tendrá que numerarlo del 10 al 100. En segundo lugar se valorará como integrantes del grupo, en relación a la escala producida. Por último se comentará entre todos.

DINÁMICAS DE N° 63

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: "LA DIANA":

OBJETIVOS:

- Valorar aprendizajes.
- Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Diana, Post-tit, bolígrafo.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El animador dibuja una diana en el suelo, y al alcance de los integrantes del grupo deja post-tit. Podemos proponer un tema de aprendizaje (por ejemplo: "qué ha sido lo que más me ha ayudado en el curso"). Los integrantes comenzarán a valorar esos aprendizajes, los escribimos en los post-tit y seguidamente, lo que les haya resultado más importante lo pondrán más cerca de la diana o más lejos lo mismo, depende de la valoración de cada uno de los integrantes.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que les puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo se han sentido, una lluvia de ideas....

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: “LOS MANTELES”:

OBJETIVOS:

- Valorar aprendizajes.
- Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Manteles (papel), y un bolígrafo.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador deja unos manteles en diversos lugares de la sala, cada mantel llevará un título (por ejemplo: Lo que más me ha gustado, cómo ha sido la interacción con mis compañeros,...).

Los componentes del grupo tendrán que ir pasando por los manteles y pondrán aquello que pienses respecto al título asignado al cartel.

Posteriormente se debería comentar con el resto del grupo de animadores para ver lo que falla.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que les puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo se han sentido, una lluvia de ideas....

DINÁMICAS DE N° 65**TEMA: DE EVALUACIÓN****ACTIVIDAD: "EL MONUMENTO":****OBJETIVOS:**

- Valorar aprendizajes.
- Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.

Observar la cooperación dentro del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Material diverso para trabajar el monumento.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador deja próximo al alcance del grupo, diversos materiales. Posteriormente pedirá que se haga un monumento que este relacionado con el proceso grupal. Por último se comentará el por qué del monumento.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo se han sentido, una lluvia de ideas....

DINÁMICAS DE N° 66

TEMA: DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD: "TEATRO":

OBJETIVOS:

- Valorar aprendizajes.
 - Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.
- Observar la cooperación dentro del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Material diverso para trabajar La obra de teatro

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Mediante el juego, vamos aprovecharlo para terminar estudiando lo que va a ser una obra de teatro. Es importante que los integrantes del grupo sean conscientes de que a través del teatro se pueden conocer a sí mismos, se reflejan conflictos sociales, etc... El juego se puede provocar de la siguiente manera; contando una historia, lista de palabras, teoría del espejo, recreo. Posteriormente se adaptaría a un texto escrito y pasaran a representar cada una de las obras de teatro.

OBSERVACIONES:

Es importante que el monitor no sea protagonista de la actividad, es decir, para provocar el juego los participantes no necesitan su protagonismo.

DINÁMICAS DE N° 67**TEMA: DE EVALUACIÓN****ACTIVIDAD: "EL SEMÁFORO":****OBJETIVOS:**

- Valorar aprendizajes.
- Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.

Observar la cooperación dentro del grupo.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos de adultos mayores institucionalizados o no institucionalizados.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Cartulinas, cartas o globos.

LUGAR: Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que se grande porque se deben de ver todos los integrantes del grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se leen unas frases que estén relacionadas con los aprendizajes, valores y todo aquello que tenga afinidades con el grupo. Si se esta de acuerdo con la frase se levantara el objeto verde, sino el rojo y la respuesta dudosa con el color ámbar.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que los puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo se han sentido, una lluvia de ideas....



**CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO
PSICOLOGA ESPECIALIZACION EN PSICOLOGÍA CLINICA**

NOMBRE	CEDULA	FECHA	HORA	ATENCION RECIBIDA	FIRMA

Anexo 7

Formato de historia clínica

 Universidad Pontificia Bolivariana	ESPECIALIZACION EN PSICOLOGIA CLINICA
	FORMATO HISTORIA CLINICA

FECHA DE RECEPCION: dd/mm/año	
REMITIDO POR: dd/mm/año	
1. DATOS DE IDENTIFICACION	
NOMBRE:	
DOCUMENTO DE IDENTIDAD:	
FECHA DE NACIMIENTO: dd/mm/año	EDAD:
LUGAR DE NACIMIENTO:	
DIRECCION:	
TEL:	CELULAR:
PROFESION:	
OCUPACION:	
ESTADO CIVIL:	RELIGIÓN:
DATOS DEL ACOMPAÑANTE:	
Nombre: _____	
Parentesco: _____	
Dirección: _____	
Teléfono: _____	
NOMBRE DEL PSICOLOGO:	
REGISTRO PROFESIONAL	
2. INFORMACION FAMILIAR	
TIPOLOGIA FAMILIAR:	
SUBSISTEMA FAMILIAR AFECTADO:	

CONFORMACION FAMILIAR:

NOMBRE	PARENTESCO	EDAD	OCUPACIÓN	TIPO DE RELACION

GENOGRAMA

3. SITUACION DEL PACIENTE

MOTIVO DE CONSULTA:

OBSERVACION GENERAL DEL PACIENTE:

DESCRIPCION DE LA SITUACION ACTUAL DEL PACIENTE: (funcionamiento de diferentes áreas, nivel de afectación, redes de apoyo, percibido y real)

4. ANTECEDENTES MÉDICOS Y PSICOLÓGICOS

5. ANTECEDENTES FAMILIARES
6. ANTECEDENTES PERSONALES
FACTORES PRENATALES: (condición física y psicológica de la madre durante el embarazo)
PARTO:
ASPECTOS RELEVANTES DEL DESARROLLO:
7. AREAS DE FUNCIONAMIENTO
AREA FAMILIAR:
AREA PERSONAL:
AREA SOCIAL:
AREA EDUCATIVA:
AREA AFECTIVA;

--	--

ANEXO 8.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Nombre SUJETO A

Edad: 73 años

Lugar de nacimiento: GUANE-SANTANDER

Fecha de nacimiento: 29 de marzo 1938

Ubicación: Centro de Bienestar del Anciano ciudad de Bucaramanga

GENOGRAMA

MOTIVO DE CONSULTA

Paciente quien es remitida por la directora del centro de bienestar del anciano, por presentar conductas agresivas, con sus compañeros durante las horas de alimentación sumado a la poca participación en actividades programadas por el centro.

LISTADO DE CONDUCTAS PROBLEMAS, HISTORIA Y ANTECEDENTES

DEL PROBLEMA

- Labilidad Emocional.
Sus emociones fluctúan entre tranquilidad y enojo, suele aislarse del grupo permaneciendo casi todo el día cociendo y pegando botones.
- Baja autoestima
Sentimientos de abandono y soledad disfrazados en la búsqueda constante de aprobación frente a su trabajo de costura realizado en el centro de bienestar.
- Aislamiento
La mayor parte del día está cociendo y pegando botones, de espalda a sus compañeros de patio, no participa en actividades programadas lúdico-recreativas- y en pocas ocasiones en las religiosas.

DESCRIPCION DE LA HISTORIA DE VIDA

Paciente de 73 años quien manifiesta pertenecer al centro de bienestar del anciano hace 4 años (02/05/08), hija de padres separados por infidelidad del padre desde que tenía 8 años, es la tercera de 4 hermanos, los cuales no volvió a ver desde la separación de los padres, ya que decidieron por común acuerdo de los padres repartirse los hijos, quedando de la siguiente manera: las dos hijas quedaron bajo la protección de la madre y los dos varones con el padre, la paciente manifiesta " desde ahí no volví a ver a mis hermanos ni a mi papá" después de los acontecimientos paternos, la madre de la paciente decide desplazarse a la ciudad de Barrancabermeja, donde allí vivieron aproximadamente 19 años dedicada a labores domésticas empleada en casa de familia.

Después de la muerte de su madre por cáncer de estómago cuando ella tenía 23 años conoce al que fue su esposo, concibiendo 6 hijos y presentando una historia de vida de maltrato y violencia intrafamiliar, abandono de los hijos mayores debido a la continua violencia presentada en el hogar radicándose en el país venezolano, quien en el momento de realizada la intervención no se sabe nada de ellos, al igual que del cónyuge, que un día salió de la casa y nunca más se supo de él.

La paciente durante su vida se ha dedicado a labores domésticas y del campo, pasando por precarias condiciones de vivienda, educación, alimentación y salud tanto física como emocional. llega al centro e bienestar del anciano de la ciudad de Bucaramanga hace aproximadamente 4 años en estado de mendicidad, desnutrición, y una ulcera varicosa en pierna derecha infectada debido a la falta de atención medica.

Actualmente se encuentra apoyada económicamente y emocionalmente por su hija menor quién se encarga de ella, y sus visitas son en intervalos de tiempo de aproximadamente dos o tres meses, ya que se encuentra radicada en la ciudad de Barrancabermeja.

CICLO DE VIDA

INFANCIA

De su infancia se identifican como situaciones relevantes expresadas por la paciente: "la separación de los padres por infidelidad de su padre, quien a raíz de la situación presentada, se decide en común acuerdo disolver el matrimonio, sin implicaciones legales, separando a los hijos del hogar de la siguiente manera: las niñas con la madre y los niños con el padre, desde ese mismo día la madre abandona la casa en Guane - Santander y se desplazan con la hermana y su madre a la ciudad de Barrancabermeja, donde un pariente cercano.

Otra situación relevante, es el hecho de no volver a ver a sus hermanos varones, ni a su padre después de la separación. No obstante 5 años después se entera de la noticia del fallecimiento de su padre por cirrosis a causa de las continuas ingestas de bebidas alcohólicas, sus hermanos ya para entonces eran mayores de edad de los cuales no se volvió a saber de ellos.

Es de resaltar durante la infancia de la paciente, continuamente vivieron junto con su madre y hermana en cambuches improvisados y/o albergues temporales ya que se siempre pasaron necesidades económicas y para comer la madre trabajaba en casas de familia, durante el día, dejándola la mayor parte del tiempo sola en casa, ya que a su hermana menor la madre siempre se la llevaba con ella.

ADOLESCENCIA

De su adolescencia se destaca su historia llena de privaciones económicas y vivienda en precarias condiciones, desde que tenía 12 años aprendió a realizar labores domesticas, trabajando en casas de familia interna, mientras su madre por la edad solo la contrataban para lavar y planchar por días, durante los trabajos que mantuvo estuvo muchas veces expuesta a morbosidades e insinuaciones por parte de sus jefes, manifiesta la paciente que en muchas ocasiones no dormía muy bien por desconfianza a los hombres que Vivian en las casas donde ella trabajaba.

Otra situación relevante es la oportunidad académica que le fue negada, ella solo pudo asistir a dos años de primaria donde aprendió las funciones matemáticas básicas, leer y escribir con dificultad y firmar, mientras que su hermana si pudo realizar toda

su primaria completa, y siempre hubo la rivalidad y el motivo de discusión en la familia debido a esa situación.

ADULTEZ

De su vida adulta se identifican como situaciones relevantes expresadas por la paciente: cuando tenía 23 años su madre muere a causa de cáncer en el estomago, donde no se pudo hacer nada por ella, vivían con el diario y sin posibilidad de pagar un seguro, para pagar el entierro tuvo que pedir limosna manifiesta la paciente, para entonces su hermana menor ya se había casado y estaba radicada en Arauca, nunca más se supo de ella.

Otra situación relevante fue cuando a causa de una hemorragia producida por una cortada en su pierna izquierda mientras trabajaba al jornal en una finca en Barrancabermeja, recibió una transfusión sanguínea, fue en esta misma situación donde conoció al que fue su esposo, un año después se casaron y tres después concibió al primer de sus 6 hijos.

Durante su vida de casada se dedicaron a labores del campo aproximadamente 12 años, aunque lo que trabajaban no les alcanzaba, Vivian como cuidadores de una finca a las afueras de Barrancabermeja por lo que ella empezó a trabajar en casa de familia para ayudar en la economía de la familia, los problemas en el hogar empezaron a manifestarse por celos del esposo camuflados en el descuido del hogar, los hijos de la paciente para entonces ya eran adolescentes algunos, ayudando en las labores del campo, y las niñas en la cocina, las peleas dentro del hogar eran continuas, al punto de evidenciar violencia intrafamiliar y maltrato infantil, razón por la cual una vez cumplida la mayoría de edad cuatro de los hijos mayores se fueron de la casa, estableciendo como sitio de residencia el país venezolano dificultando su ubicación, algunos se dedicaron a labores domesticas y otros a trabajos en zonas industriales y centros de abastecimientos como obreros, rumoraba la gente.

Las peleas dentro el hogar continuaba hasta que un buen día el esposo de la paciente decide trasladarse a la ciudad de Bucaramanga argumentando mejores oportunidades laborales y económicas y finalmente los abandona, para entonces la paciente ya contaba con aproximadamente 52 años, los dueños de la finca donde vivían los despiden y es a partir de ese momento en que deciden pasar por desplazados por la violencia, y ser subsidiados por el

gobierno, para entonces su hija menor ya tenía 18 años, y el hijo 20 ella dedicada a trabajo en casa de familia en Cúcuta y el a labores del campo en Arauca, mientras la madre se dedicaba a labores de costura, en los cambuches buscando el sustento diario ya sus hijos solo ganaban lo del diario, era difícil el aporte económico, la paciente manifiesta "siempre esperaba a que mi familia estuviera unida, y volver a estar todos reunidos".

Para entonces a causa del hacinamiento en el que vivían en el cambuches y las precarias condiciones, la zona por ser de clima caliente ayudaba a la proliferación de plagas, por lo cual manifiesta la paciente "haber sido picada por un PITA ocasionándole laceraciones en su pierna derecha, y deterioro significativo de salud, razón por la cual ella decide viajar a la ciudad de Bucaramanga aconsejada por una vecina, a buscar a su esposo e hijos, es así como llega a la ciudad de Bucaramanga, sin familiares, amigos, ni dinero la paciente manifiesta que fue una época muy dura, al principio se quedaba en albergues y/o cambuches e inclusive en la calle, argumentando desplazamiento de Barrancabermeja, trabajaba por días en casa de familia, porque ya no la contrataban por la edad (52 años).

Debido a la edad se manifiestan aun más el deterioro físico y emocional de la paciente, se sentía deprimida, sufría de insomnio, e inclusive fue diagnosticada con desnutrición, por el gobierno. Debía conseguir medicamentos y lo que ganaba por días solo le alcanzaba para el sustento diario, así que empieza a dedicarse a la mendicidad y es allí donde es conducida por la policía comunitaria al centro de bienestar del anciano hace 4 años aproximadamente.

CONTEXTO (FAMILIA, SOCIAL, OCUPACIONAL, RECURSOS EXTRINSECOS, SEXUAL, RECREACIONAL, ESTADO DE SALUD, ACADEMICA, ETC...)

FAMILIA

Actualmente la paciente, recibe ayuda económica y vestuario de su hija menor que se encuentra radicada en la ciudad de Barrancabermeja, donde su frecuencia de visitas es en intervalos de dos a tres meses, de su esposo no se sabe nada, y de sus otros hijos que se encuentran radicados en el país venezolano.

SOCIAL

A nivel social, la paciente actualmente es aislada no cuenta con grupo de amigos, no participa en actividades programadas por la institución, solo se integra en momentos de alimentación, pero se mantiene callada, y si habla es para discutir por las inconformidades con la comida y sus compañeras de comedor.

OCUPACIONAL

Actualmente la paciente se encarga de labores de costura (pegado de botones, dobladillos entre otros, donde pasa la mayor parte del día en esta actividad, recibiendo incentivos económicos por ello de parte de sus compañeros.

RECURSOS EXTRINSECOS

Cuenta con el apoyo de su hija menor, de sus compañeros y directivas del centro de bienestar. Quienes le han demostrado apoyo y agradecimiento por su labor; cuenta con material de costura (botones de diferente tamaño y forma, hilo, agujas, tela) el cual le permite mantenerse ocupada, durante gran parte del día.

SEXUAL

Sin actividad/ no aplica/ no disponible

RECREACIONAL

A nivel recreacional, la paciente no participa en actividades lúdico-recreativas, aunque si en la religiosas, argumentando que "ya no está para eso, además tiene muchas cosas que hacer y no le puede quedar mal a la gente que le manda hacer las costuras".

ESTADO DE SALUD

Hace aproximadamente 4 años después de una revisión exhaustiva cuando ingresa al centro de bienestar del anciano, fue diagnosticada con ulcera varicosa en extremidad inferior, pierna derecha, infectada, catarata bilateral, gastritis, desnutrición moderada, medicada con omeprazol, fluoxetina, tiamina, trinidazol y albendazol en suspensión, acompañada de sulfaplatá.

ACADEMICA

A nivel académico cuenta con Primaria incompleta, (segundo de primaria)

ANALISIS FUNCIONAL

ANTECEDENTES (LEJANOS PROXIMOS)

Aislamiento social, historia de abandono y violencia intrafamiliar

SISTEMA DE RESPUESTA (FISIOLOGICO, COGNITIVO Y CONDUCTUAL)

FISIOLOGICO

- Ansiedad
- agresividad
- Tensión muscular
- Llanto esporádico
- Nostalgia

COGNITIVO

El paciente reporta los siguientes pensamientos:

- Quedarse sola
- Reunirse de nuevo con su familia
- Para que tener amigos si en cualquier momento también me van abandonar
- Morirse y no volver a ver a su familia
- En cualquier momento viene mi hija con noticias de mi familia
- No terminara a tiempo con sus encargos de costura y recibir insultos por eso de parte de sus compañeros
- No descuidarse porque le roban las cosas que le trae la hija, para la costura.
- Sentimientos de soledad (tristeza, llanto, sentirse sola y abandonada)

CONDUCTUAL

- Se aísla.
- Comienza a pegar botones y labores de costura
- Agrede verbalmente a sus compañeros en horas de alimentación.

CONSECUENCIAS (A CORTO Y LARGO PLAZO)

Aislamiento social, poca o casi nula participación en actividades lúdico-recreativas programadas por la institución, agresividad

contra sus compañeros, distanciamiento y rechazo de sus compañeros de institución.

CONCLUSIONES (HIPOTESIS MOLECULARES)

Paciente que suele aislarse del grupo de adultos mayores posiblemente por el pensamiento de no volver a repetir la historia de abandono experimentada durante su vida por las personas con las cuales se había establecido vínculos afectivos, quedándose sola nuevamente.

IDENTIFICACION DE FACTORES DE PREDISPOSICION, ADQUISICION, MANTENIMIENTO, DESENCADENANTES, PROTECCION.

FACTORES DE PREDISPOSICIÓN

Dentro de los factores de predisposición se identifican: los antecedentes violentos encontrados en el entorno familiar y la historia de abandono de la paciente, tanto en los padres (muerte) como en los hermanos e hijos (abandono del hogar radicándose en otro país y no saber más de ellos) es probable que la pauta marcada en su familia sea la violencia y el abandono, evidenciando en aislamiento social y poca o casi nula vinculación con grupos contemporáneos; es probable que esta pauta provenga de generaciones anteriores. Esto se evidencia en el aislamiento social, y el déficit en habilidades sociales.

FACTORES DE ADQUISICIÓN

Dentro de los factores de adquisición se identifica inicialmente, el entorno familiar disfuncional del paciente, al igual que, las pérdidas significativas experimentadas por las paciente en lo que refiere al abandono y desintegración de su familia de origen y la constituida por esposo e hijos.

FACTORES DE MANTENIMIENTO

Dentro de los factores de mantenimiento se identifican la escasa o nula participación en actividades lúdico-recreativas, sumado a la ausencia de las mismas constantemente en la institución (no hay continuidad de ningún profesional que realice estas actividades),

el intervalo de visitas de parte de sus hija, el trato de los compañeros poco afectivos con la paciente y viceversa.

DESENCADENANTES

Dentro de los factores desencadenantes se identifican las experiencias de separación vividas en su infancia, específicamente, las conductas de separación de los padres por infidelidad y la división entre hermanos debido a la misma situación Otro aspecto fundamental es la falta de tolerancia a la frustración ante las relaciones con sus compañeros, que no le hacen caso en ciertas ocasiones.

PROTECCIÓN

Dentro de los factores de protección se identifica la vinculación del paciente a actividades de costura, relacionadas con sus compañeros que requieren del servicio, recibiendo un incentivo económico y social (agradecimiento de parte de sus compañeros) por el trabajo realizado

PROCESOS (BIOLOGICOS, APRENDIZAJE, MOTIVACION, EMOCION Y AFECTO)

Procesos Biológicos

Se identifica temperamento ansioso y fluctuante originado por la dinámica disfuncional desarrollada en su entorno familiar, la cual presentó situaciones de separación y abandono, situaciones las cuales posiblemente lo llevaron a generar rasgos ansiosos. Reactividad emocional ante situaciones adversas.

Proceso Aprendizaje

En este aspecto se identifican las pérdidas significativas vividas desde su entorno familiar, donde se implementaba como estrategia de resolución de conflictos, la separación. Así mismo, la exposición a situaciones de abandono, la llevaron a desarrollar y aprender estrategias de aislamiento social y pocos establecimiento de vínculos afectivos con su entorno.

Proceso de Motivación

En este aspecto se observa, que la paciente presenta labilidad emocional, aislamiento social, pocas redes de apoyo primario. El único apoyo que recibe es por parte de una de sus hijas, en intervalos de tiempo de dos a tres meses, durante dicha visita el compartir duro aproximadamente tres horas,

No se identifica motivación intrínseca.

Proceso Emoción

Las emociones del paciente parten de su hija menor, de las visitas periódicas, es decir, la paciente vive y siente la vivencia cercana de sus vínculos emocionales y/o familiares cuando su hija la visita ya que es esto su rememoración con lo que un día fue su familia, no obstante una vez se da la partida y culminación de la visita, se reactivan los vacíos a nivel emocional; los cuales evita a través de sus mecanismos de aislamiento.

Proceso Afecto

El paciente presenta dificultades en el establecimiento de vínculos afectivos y relaciones afectivas, percibe las relaciones afectivas como sensaciones aisladas y lejanas, carece de claridad en sus sentimientos; sin embargo, presenta grandes habilidades con las manualidades y el servicio oportuno en la costura

RESULTADOS DE EVALUACION PSICOLOGICA POR MEDIO DE PRUEBA

RESUMEN DE LAS PRUEBAS

PRUEBA	RESULTADO	PUNTUACION MAX. ESCALA
BARTELL	100	100
MINI-MENTAL	30	30
EBP-PRETEST	169	445 (TOTAL ESCALA DE BP Y TOTAL ESCALA PONDERADA
EBP-POST-TEST	169	445 (TOTAL ESCALA DE BP Y TOTAL ESCALA PONDERADA
LISTADO DE SITUACIONES Y HABILIDADES SOCIALES	17	24
CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES	17 (ALGUNA VEZ HA UTILIZADO LA HABILIDAD)	50

ESCALA DE BARTHEL.

ITEM	DESCRIPCION	PUNTUACION	CALIFICACION
COMER:	<ul style="list-style-type: none"> • Independiente. Capaz de comer por sí solo y en un tiempo razonable. La comida puede ser cocinada y servida por otra persona. 	(10)	10 PUNTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita ayuda. Para cortar la carne o el pan, extender la mantequilla, <ul style="list-style-type: none"> ○ etc., pero es capaz de comer solo. 	(5)	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Dependiente. Necesita ser alimentado por otra persona. 	(0)	
LAVARSE (BAÑARSE):	<ul style="list-style-type: none"> • Puede realizarlo todo sin estar una persona presente. 	(5)	5 PUNTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Dependiente. Necesita alguna ayuda o supervisión. 	(0)	
VESTIRSE:	<ul style="list-style-type: none"> • Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa sin ayuda. 	(10)	10 PUNTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita ayuda. Realiza solo al menos la mitad de las tareas en un Tiempo razonable. 	(5)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dependiente. Necesita ayuda para realizar todas las tareas. 	(0)	

	<p>fuerte o entrenada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dependiente. Necesita grúa o alzamiento por dos personas. Incapaz de Permanecer sentado. 	(0)	
DEAMBULACION:	<ul style="list-style-type: none"> • Independiente. Puede andar 50 m, o su equivalente en casa, sin ayuda supervisión de otra persona. Puede usar ayudas Instrumentales (bastón, muleta), excepto andador. Si utiliza prótesis, debe ser capaz de ponérsela y quitársela solo. • Necesita ayuda. Necesita supervisión o una pequeña ayuda física por Parte de otra persona. Precisa utilizar andador. • Independiente. (En silla de ruedas) en 50 m. No requiere ayuda o Supervisión. • Dependiente. 	(15)	15 PUNTOS
SUBIR / BAJAR	<ul style="list-style-type: none"> • Independiente. Capaz de subir y 	(10)	

ESCALERAS:	bajar un piso sin la ayuda ni supervisión De otra persona.		10 PUNTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita ayuda. Precisa ayuda o supervisión. • Dependiente. Incapaz de salvar escalones 	(5) (0)	
DIEZ ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA			100 puntos
<p style="text-align: right;">1. Independiente:</p> 100 puntos (95 sí permanece en silla de ruedas). <p style="text-align: right;">2- Dependiente leve: >60 puntos</p> <p style="text-align: right;">3- Dependiente moderado: 40-55 puntos</p> <p style="text-align: right;">4- Dependiente grave: 20-35 puntos</p> <p style="text-align: right;">5- Dependiente total: <20 puntos</p>			Total puntuación

MINI MENTAL STATE EXAMINATION (MMSE)

Basado en Folstein et al. (1975), Lobo et al. (1979)

Nombre: PACIENTE A Varón [] Mujer [X]

Fecha: 5/03/11

Edad: 73 AÑOS

Estudios/Profesión: PRIMARIA INCOMPLETA

Lugar: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO

PREGUNTAS	PUNTUACION		CALIFICACION TOTAL
¿En qué año estamos?	0	1	5 PUNTOS
¿En qué estación?	0	1	
¿En qué día (fecha)?	0	1	
¿En qué mes?	0	1	
¿En qué día de la semana?	0	1	

			ORIENTACIÓN TEMPORAL (Máx.5)
¿En qué hospital (o lugar) estamos?	0	1	5 PUNTOS ORIENTACIÓN ESPACIAL (Máx.5)
¿En qué piso (o planta, sala, servicio)?	0	1	
¿En qué pueblo (ciudad)?	0	1	
¿En qué provincia estamos?	0	1	
¿En qué país (o nación, autonomía)?	0	1	
Nombre tres palabras moneda - Caballo-Manzana (o Balón-Bandera-Árbol) a Razón de 1 por segundo. Luego se pide al paciente que las repita. Esta Primera repetición otorga la puntuación. Otorgue 1 punto por cada palabra correcta, pero continúe diciéndolas hasta que el sujeto repita las 3, hasta un Máximo de 6 veces. moneda 0-1 Caballo 0-1 Manzana 0-1 (Balón 0-1 Bandera 0-1 Árbol 0-1)	0 0 0	1 1 1	3 PUNTOS Nº de repeticiones necesarias FIJACIÓN-Recuerdo Inmediato (Máx.3)
Si tiene 30 monedas y me va dando de tres en tres, ¿Cuántas le van quedando?. Detenga la prueba tras 5 sustracciones. Si el sujeto no puede realizar esta Prueba, pídale que deletree la palabra MUNDO al revés. 30 0-1 27 0-1 24 0-1 21 0-1 18 0-1 (O 0-1 D 0-1 N 0-1 U 0-1 M0-1)	0 0 0 0 0	1 1 1 1 1	5 PUNTOS ATENCIÓN CÁLCULO (Máx.5)
Preguntar por las tres palabras mencionadas anteriormente. moneda Caballo Manzana Balón Bandera Árbol	0 0 0	1 1 1	3 PUNTOS RECUERDO DIFERIDO (MÁX.3)
DENOMINACIÓN. Mostrarle un lápiz o un bolígrafo y preguntar ¿qué es	0 0	1 1	

Esto?. Hacer lo mismo con un reloj de pulsera. Lápiz ---Reloj	0	1	9 PUNTOS
. REPETICIÓN. Pedirle que repita la frase: " <i>ni sí, ni no, ni pero</i> " (o " <i>En un trigal había 5 perros</i> ")	0	1	
	0	1	
	0	1	
. ÓRDENES. Pedirle que siga la orden: " <i>coja un papel con la mano derecha, Dóblelo por la mitad, y póngalo en el suelo</i> ".	0	1	
Coge con mano d. 0-1 dobla por mitad 0-1 pone en suelo 0-1	0	1	
. LECTURA. Escriba legiblemente en un papel " <i>Cierre los ojos</i> ". Pídale que lo lea y haga lo que dice la frase 0-1	0	1	
. ESCRITURA. Que escriba una frase (con sujeto y predicado) 0-1			
. COPIA. Dibuje 2 pentágonos interceptados y pida al sujeto que los copie tal cual. Para otorgar un punto deben estar presentes los 10 ángulos y la intersección.			
			LENGUAJE (Máx.9)
Puntuaciones de referencia 27 ó más: normal 24 ó menos: sospecha patológica 12-24: deterioro 9-12 : demencia			Puntuación Total (Máx.: 30 puntos) 30 PUNTOS

EBP ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

PRE-TEST

RESUMEN PUNTUACIONES	PD	P.CENTI
PD: SUMA DE VALORES DE MARCADOS CON X		

		L
1. BIENESTAR PSICOLOGICO SUBJETIVO (ITEM 1-30 DEL CUESTIONARIO 1)	82	35
BIENESTAR MATERIAL (1-10 ITEM DEL CUESTIONARIO 1)	13	1
2. BIENESTAR LABORAL (1-10 DEL CUESTIONARIO 2)	13	3
2. RELACIONES CON LA PAREJA (ITEM 1-15 DEL CUESTIONARIO 3)	NO APLICA	NO APLICA
TOTAL ESCALA (SUMA DE LAS CASILLAS PRECEDENTES)	108	39
ESCALA PONDERADA (ITEMS EN CASILLAS SOMBREADAS)	61	10

**EBP ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO
POST-TEST**

RESUMEN PUNTUACIONES PD: SUMA DE VALORES DE MARCADOS CON X	PD	P. CENTIL
3. BIENESTAR PSICOLOGICO SUBJETIVO (ITEM 1-30 DEL CUESTIONARIO 1)	82	35
BIENESTAR MATERIAL (1-10 ITEM DEL CUESTIONARIO 1)	13	1
2. BIENESTAR LABORAL (1-10 DEL CUESTIONARIO 2)	13	3
4. RELACIONES CON LA PAREJA (ITEM 1-15 DEL CUESTIONARIO 3)	NO APLICA	NO APLICA
TOTAL ESCALA (SUMA DE LAS CASILLAS PRECEDENTES)	108	69
ESCALA PONDERADA (ITEMS EN CASILLS SOMBREADAS)	61	10

Nota: la puntuación máximas posibles son las siguientes:
 Subescala de bienestar psicológico subjetivo: 150
 Subescala de bienestar material :50

Subescala de bienestar laboral :50
 Subescala de relación con la pareja :75
 Total escala de bienestar psicológico : 325
 Total escala ponderada :120

IMPRESIÓN DIAGNOSTICA INCLUIDA LA HIPOTESIS DIAGNOSTICA DESDE EL DSM IV

EVALUACION MULTIAXIAL

EJE	DESCRIPCION
EJE I	No aplica
EJE II	No aplica
EJE III	Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo [680-709 (con códigos CIE-9-MC)] Enfermedades del sistema musculoesquelético y del tejido conjuntivo [710-739 (con códigos CIE-9-MC)]
EJE IV	*Problemas relativos al grupo primario de apoyo. *Problemas relativos al ambiente social.
EJE V	60 Síntomas moderados (p. ej., afecto aplanado y lenguaje circunstancial, crisis de angustia ocasionales) o dificultades Moderadas en la actividad social, laboral o escolar (p. ej., pocos amigos, conflictos con compañeros de trabajo o de escuela).

LISTADO DE SITUACIONES Y HABILIDADES SOCIALES.

NOMBRE: SUJETO A
EDAD: 73
SEXO: FEMENINO

MARCA CON UNA X LA SITUACIÓN DESCRITA EN LA QUE TENGAS MAYOR DIFICULTAD:

NO.	ITEM	SITUACION CON MAYOR DIFICULTAD
1	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar o presentarse. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Me cuesta iniciar una conversación con alguien que no conozco. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar dudas. 	X
4	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Introducirse en una conversación. 	X
6	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar cualquier tema. 	X
7	<ul style="list-style-type: none"> • Decir no lo sé. 	X
8	<ul style="list-style-type: none"> • Dar las gracias. 	
9	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir perdón. 	X
10	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir elogios. 	
11	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir críticas 	X
12	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer críticas. 	

		X
13	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a salir a alguien. 	X
14	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar afecto. 	X
15	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar iniciativa. 	
16	<ul style="list-style-type: none"> • Saber negociar. 	X
17	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar decisiones. 	
18	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar de mi o de mis problemas. 	X
19	<ul style="list-style-type: none"> • Me cuesta pedir ayuda a alguien. 	X
20	<ul style="list-style-type: none"> • Me cuesta hacer elogios. 	X
21	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta hacer cumplidos a los demás. 	X
22	<ul style="list-style-type: none"> • Me cuesta hablar en público. 	X
23	<ul style="list-style-type: none"> • Si algo no me gusta, lo digo sin problema. 	X
24	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tengo que hablar con un adulto o alguien de autoridad, me paraliza. 	X

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES

Edad: _____

Fecha: _____ Iniciales: _____

Marque con una "x" debajo del número que usted vea conveniente de acuerdo

a la siguiente escala:

Marque 1 si nunca utiliza la habilidad

Marque 2 si muy pocas veces utiliza a habilidad

Marque 3 si alguna vez utiliza la habilidad

Marque 4 si a menudo utiliza la habilidad

Marque 5 si siempre utiliza la habilidad

NO.	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo? Situación Problema.....			X		
2	Iniciar una conversación ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes? Situación Problema.....		X			
3	Mantener una conversación ¿habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos? Situación Problema.....			X		
4	Formular una pregunta ¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada? Situación Problema.....	X				
5	Dar las gracias ¿permite que los demás sepan que agradece favores? Situación Problema.....					X

6	Presentarse ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa? Situación Problema.....	X				
7	Presentar a otras personas ¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí? Situación Problema.....		X			
8	Hacer un cumplido ¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza? Situación Problema.....	X				
9	Pedir ayuda ¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad? Situación Problema.....		X			
10	Participar ¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad? Situación Problema.....	X				
11	Dar instrucciones ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica? Situación Problema.....		X			
12	.Disculparse ¿Presta atención a las instrucciones, pide Explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente? Situación problema.....			X		
13	.Disculparse ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal? Situación Problema.....			X		
14	.Convencer a los demás ¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona? Situación Problema.....			X		
15	.Conocer los propios sentimientos ¿Intenta reconocer las emociones que					

	experimenta? Situación Problema.....	X				
16	.Expresar los sentimientos ¿Permite que los demás conozcan lo que siente? Situación Problema.....			X		
17	. Comprender los sentimientos de los demás ¿Intenta comprender lo que sienten los demás? Situación Problema.....			X		
18	.Enfrentarse con el enfado del otro ¿Intenta comprender lo que sienten los demás? Situación Problema.....		X			
19	Expresar afecto ¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos? Situación Problema.....	X				
20	Resolver el miedo ¿Piensa porque está asustado y hace algo para disminuir su miedo? Situación Problema.....		X			
21	Autorecompensarse ¿Se dice a si mismo o hace cosas Agradables cuando se merece su recompensa? Situación Problema.....			X		
22	Pedir permiso ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada? Situación Problema.....					X
23	Compartir algo ¿Se ofrece para compartir algo que es Apreciado por los demás? Situación Problema.....			X		
24	.Ayuda a los demás ¿Ayuda a quién necesita? Situación Problema.....			X		
25	.Negociar ¿Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas			X		

	diferentes? Situación Problema.....					
26	Emplear auto control ¿Controla su carácter de modo que no Se le escapen las cosas de la mano? Situación Problema.....		X			
27	Defender los propios derechos Defiende sus derechos dando a conocer a los demás las cosas de la mano? Situación Problema.....		X			
28	Responder a las bromas ¿Se las arregla sin perder el control Cuando los demás te hacen bromas? Situación Problema.....	X				
29	Evitar los problemas con los demás ¿Se mantiene al margen De las situaciones que le pueden ocasionar problemas? Situación Problema.....		X			
30	No entrar en peleas ¿Encuentra otras formas para resolver Situaciones difíciles sin tener que pelearse? Situación Problema.....			X		
31	Formular una queja ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución? Situación Problema.....			X		
32	Responder una queja ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien? Situación Problema.....				X	
33	Demostrar deportividad después de un juego ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han Jugado? Situación Problema.....	X				
34	Resolver la vergüenza ¿Hace algo que le ayude a sentir Menos vergüenza o a estar cohibido?		X			

	Situación Problema.....					
35	Arreglárselas cuando lo dejan de lado ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación? Situación Problema.....					X
36	Defender un amigo ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo? Situación Problema.....					X
37	Responder a la persuasión ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará? Situación Problema.....	X				
38	Responder al fracaso ¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro? Situación Problema.....			X		
39	Enfrentarse a los mensajes contradictorios ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra? Situación Problema.....					X
40	Responder una acusación ¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación Situación Problema.....		X			
41	Prepararse para una conversación difícil ¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una				X	

	conversación problemática? Situación Problema.....					
42	Hacer frente a la presión del grupo ¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta? Situación Problema.....					X
43	Tomar iniciativas ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante? Situación Problema.....	X				
44	Discernir sobre la causa de un problema ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control? Situación Problema.....				X	
45	Establecer un objetivo ¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea? Situación Problema.....			X		
46	Determinar las propias habilidades ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada Tarea? Situación Problema.....				X	
47	Recoger información ¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información? Situación Problema.....				X	
48	Resolver los problemas según su importancia ¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero? Situación Problema.....					X

49	Tomar una decisión ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor? Situación Problema.....			X		
50	Concentrarse en una tarea ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo? Situación Problema.....					X
50	TOTAL	10	11	17	7	5

OBJETIVOS TERAPEUTICOS

- Entrenamiento en habilidades sociales
- Disminuir conductas de aislamiento social
- Disminuir Labilidad Emocional.

PLAN DE INTERVENCION.

CONDUCTA PROBLEMA	SESION	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TECNICA
Habilidades sociales	SESIÓN N°1	Entrenar en habilidades útiles para el trato con la gente, y en general, para sentirse cómodo ante diversas situaciones.	La primera sesión será de carácter introductorio transmitir al paciente la importancia de las habilidades interpersonal para llevar una vida satisfactoria a través de ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de modelamiento • role-playing • feedback • Generalización
Manejo de asertividad	SESIÓN N°2:	Definir qué es la asertividad. Diferenciar el comportamiento asertivo, sumiso y agresivo.	Realizar preguntas para discusión del tipo: ¿por qué es importante en determinadas situaciones, defender nuestros derechos?, ¿alguno puede poner algún ejemplo de una situación en la que debería defender Sus derechos?, ¿qué supondría que lo hiciera? Consecuencias de la conducta no asertiva, de la conducta agresiva y de la conducta asertiva.	<ol style="list-style-type: none"> a) Disco rayado. b) Banco de niebla. c) Libre información. d) Aserción negativa. e) Interrogación negativa. f) Autorrevelación. g) Compromiso viable.
			El procedimiento que emplearíamos para	

<p>Iniciar y mantener conversaciones.</p>	<p>SESIÓN N°3:</p>	<p>Explicar ventajas e inconvenientes de practicar dicha habilidad y toma De conciencia de su importancia.</p>	<p>ello sería mediante "lluvia de Ideas", así fomentamos la participación. También se realiza una serie de preguntas Abiertas para que conteste ¿sabe usted como iniciar una conversación?, ¿qué hace cuando se acaba el tema de conversación?.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • role-playing • feedback • Tareas Para casa
<p>Hacer y recibir cumplidos.</p>	<p>SESIÓN N°4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir lo que se quiere elogiar de la otra persona. • Decidir cómo hacer el cumplido. • Escoger el momento y lugar para hacerlo. • Llevar a cabo el cumplido. 	<p>se explican los pasos que se van a llevar a cabo: 1) Decidir lo que se quiere elogiar de la otra persona. 2) Decidir cómo hacer el cumplido. 3) Escoger el momento y lugar para hacerlo. 4) Llevar a cabo el cumplido.</p> <p>Una vez aclarados todos los pasos, se llevará a cabo la situación que han elegido mediante role-playing. Siguiendo la dinámica de la sesión anterior, comenzando por el terapeuta escenificando la situación reflejando los distintos tipos de personalidad, Aplicando de esta forma, la técnica de modelado. Será después, el paciente lo practique de forma asertiva.</p> <p>Para finalizar, se le pregunta cómo se han sentido y se le da feedback sobre su actuación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • role-playing • técnica de modelado • feedback • Tareas para casa

Saber hacer críticas y recibir críticas.	SESIÓN N°5	modificar la connotación negativa de la queja y verlo de otra manera, es decir, que cuando se hace bien, es para mejorar las Cosas, no para empeorarlas.	Mediante preguntas abiertas, cuestionar si saben en qué consiste dicha habilidad. Es decir: ¿si resulta difícil decirle a alguien que no les gusta algo que ha hecho?, ¿cómo se siente cuando lo hacen?, ¿les molesta cuando alguien les dice algo negativo de usted?, ¿cómo se siente?- sopesar entre las ventajas e inconvenientes de Aprender esta habilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Banco de niebla, • Aserción negativa e interrogación negativa. • Tareas para casa.
			Decidir lo que el paciente quiere averiguar. 2) Decidir a quién se lo preguntará. (Que considere la posibilidad de	

Preguntar dudas	SESIÓN N°6:	<p>Asumir conciencia de que no tiene importancia el hecho de Preguntar por las dudas e inquietudes que se tengan, se hará mediante preguntas de reflexión, Alusivos a un tema cotidiano.</p>	<p>Preguntárselo a varias personas).</p> <p>3) Pensar en diferentes formas de hacer la pregunta y elegir una de ellas.</p> <p>4) Elegir el lugar más adecuado y la ocasión para formular la pregunta. (que Espere a que haya un descanso, o a que haya cierta intimidad).</p> <p>Como es habitual en el programa, en primer lugar, serán el terapeutas el que actúen como modelos in vivo, exponiendo la situación desde los diferentes estilos de Comportamiento ya aprendidos. En segundo lugar, será el propio paciente el que Practique también de manera agresiva, asertiva y sumisa.</p> <p>Por último, se dará información o feedback específico de cómo se ha efectuado la conducta, para poder analizar cómo mejorarla y reforzar los comportamientos Adecuados. Es importante que todos los compañeros refuercen las conductas de los Demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensayo conductual • Feedback • Tareas para la casa
Tomar la	SESIÓN N°7	<p>ventajas e inconvenientes que conlleva el aplicar esta habilidad, es decir, ventajas de tomar la iniciativa o</p>	<p>aplicara la técnica de modelado, representando la situación elegida desde los diferentes tipos de</p>	

<p>iniciativa</p>		<p>tomar una decisión de forma rápida, eficaz e inteligente e inconvenientes de no ser capaces de decidir.</p>	<p>comportamiento, y por último, lo harán la paciente de Igual modo. Una vez realizado el ensayo, se resolverán dudas que surjan, se Intercambiarán impresiones entre todos y se reforzarán las conductas apropiadas.</p> <p>A este procedimiento, también le sumamos el empleo de técnicas relacionadas con la resolución de conflictos, diseñados para dotar al sujetos de estrategias cognitivas para Problemas interpersonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • resolución de conflictos • Tareas para casa
<p>Explicar un tema determinado</p>	<p>SESIÓN N°8:</p>	<p>Plantear y discutir las ventajas e inconvenientes. Es decir; ventajas de enfrentarse a la posibilidad de explicar un tema a los demás e inconvenientes que tiene el hecho de no hacerlo.</p>	<p>Se hará de modelo con una de las situaciones que hayan elegido los alumnos. En segundo lugar, cada alumno elegirá una situación diferente y se Irán haciendo ensayos conductuales. Posteriormente retroalimentación y asignación de Tareas para casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • Feedback • Tareas para la casa
<p>Invitar a salir a alguien del sexo opuesto</p>	<p>SESIÓN N°9:</p>	<p>aprender y compartir cosas con los demás</p>	<p>explicarles los aspectos del contenido verbal y la conducta motora Afectiva.</p> <p>Pasos que hay que dar para concertar una conversación asertiva</p> <p>Contacto visual. Afecto (expresar deseo de otro contacto).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • Feedback • Tareas para la casa

			<p>Conocer si el otro comparte ese interés. Propuesta de actividades a realizar. Punto de conversación.</p>	
Hablar de uno mismo o de sus problemas	SESIÓN N°10:	Expresar las ventajas y los inconvenientes de hablar de uno mismo.	<p>se hará de modelo para que el paciente observen diferentes formas de llevar a cabo la habilidad. Posteriormente, practicará una situación determinada elegida por él y se hará role-playing. Como es habitual, es importante que el paciente exprese cómo se han sentido y que el terapeuta le realice feedback.</p> <p>Estas técnicas estarán combinadas con técnicas asertivas del tipo: libre información, Aserción negativa, Autorrevelación, Tareas para casa-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • role-playing • Feedback • libre información • Aserción negativa • Autorrevelación • Tareas para casa
			<p>Piensa en una situación en la que quieras decir que no y no sabes cómo hacerlo. Elige a la persona a la que se lo quieres decir. 2) Piensa en cuál es tu postura y por qué quieres decir que no. 3) Expresa tu postura y mantenla.</p> <p>A la hora de hacer el role-playing, ya sean los terapeutas o los alumnos, hay que tener</p>	<ul style="list-style-type: none"> • role-playing • banco de niebla • Autorrevelación • disco rayado • Tareas para casa

Dar una negativa o decir "no"	SESIÓN N°11:	Aprender a negarnos o a decir no e inconvenientes de no hacer asertivos en la utilización de la misma.	Siempre presentes las técnicas vistas en la sesión que tuvimos sobre asertividad. Es decir, aplicaríamos: banco de niebla, Autorrevelación, disco rayado, etc. 4) Tareas para casa:	
Habilidades sociales no verbales (I)	SESIÓN N° 12	buscar la coherencia entre el mensaje verbal que queremos transmitir y el mensaje no verbal y cómo influye está en la comunicación diaria	Presentarle varias secuencias de películas (sin volumen) en las que haya mucha Comunicación no verbal. La tarea consistirá en que observen las secuencias y escriban lo que creen que dicen los personajes según las señales que observen.	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • Observación • Tareas para la casa.
Habilidades sociales no verbales (II).	SESIÓN N°13:	Ofrecer al paciente herramientas útiles para que aprenda a utilizar bien la comunicación no verbal, causas y consecuencias.	Buscar fotografías en revistas y periódicos de gente que hace que los demás sepan cómo se siente a través de la comunicación no verbal. Analizar qué intentan comunicar. El paciente elija una situación para practicarla. Una vez elegida, se hará role-playing y se grabará en video, con la finalidad de que se observe a sí mismos y que se pueda comentar entre todos los aspectos a mejorar y las áreas a reforzar.	<ul style="list-style-type: none"> • Modelado • Observación • role-playing • Tareas para la casa.
Repaso general	SESIÓN N°14	Cómo se han sentido, si consideran que ha resultado eficaz y aspectos que habría que mejorar y las áreas a reforzar.	Seguimiento al caso y reforzamiento de conductas positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Economía de fichas • Refuerzo social y personal

--	--	--	--	--

CONCLUSIONES

- El entrenamiento en habilidades sociales que se utilizó para ofrecer herramientas a los paciente fue tomado de los autores Caballo, (1987); Kelly, J. Ed. Original (1982).
- Los cambios manifestados después del entrenamiento de las habilidades sociales, son factores cuantitativos, evidenciados en las manifestaciones de compañeros de la paciente y versión propia.
- A pesar de que se entrenó en habilidades sociales es importante continuar con el proceso terapéutico como soporte y seguimiento a las técnicas implementadas en el proceso.
- Se hace necesario incluir en el seguimiento a la familia como red social de apoyo y soporte importante en el proceso.

RECOMENDACIONES

- Ofrecer atención medica que ayuden a la paciente en su malestar físico de ulcera varicosa dando pronta recuperación.
- Continuar con el proceso terapéutico y seguimiento en habilidades sociales como forma de control de recaídas y reincidencia

