



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Diseño de un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, Chiclayo 2020”.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR(A):

Fernández Navarro Grecia Sasaly (ORCID: 0000-0002-5261-3058)

ASESOR(ES):

Mg. Chunga Pajares Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-6424-9695)

Mg. Idrogo Cabrera Mary Cleofé (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

CHICLAYO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedicada a mi familia, en especial a mi abuelo quien fue mi inspiración para realizar este trabajo, a mi Padre Jorge Fernández Bautista por el apoyo incondicional en el cumplimiento de mis objetivos, eres mi ejemplo a seguir, enseñándome a nunca rendirme y seguir adelante siempre.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme salud, oportunidades y por permitirme ser un mejor ser humano cada día.

A mi familia, por el apoyo económico y emocional, buscando siempre lo mejor para mí.

A Karen Yarleque, por ser mi mejor amiga y brindarme apoyo emocional en todo momento de mi carrera universitaria.

A mis amigos de aula, mi grupo “Lideres Kuin”, por tantas experiencias compartidas fuera y dentro de la universidad.

A mi asesora Mg. Idrogo Cabrera Mary Cleofé y a mi supervisor Mg. Chunga Pajares Luis Alberto, quienes merecen mención especial por su apoyo en la culminación del trabajo de investigación.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población beneficiaria.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN.....	26
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Análisis de antecedentes donde utilizaron la Gimnasia Cerebral en la población de adulto mayor... ..	17
Tabla 2: Análisis de antecedentes donde utilizaron la Gimnasia Cerebral en la población de niños/adolescentes... ..	19
Tabla 3: Análisis teórico de la variable Gimnasia Cerebral... ..	20
Tabla 4: Análisis teórico de la variable Funciones Cognitivas.....	21
Tabla 5: Construcción de las sesiones del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”... ..	22
Tabla 6: Selección de técnicas de Gimnasia Cerebral que ayuden a mejorar el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar... ..	24
Tabla 7: Validación del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”.....	24
Tabla 8: Operacionalización de la variable Gimnasia Cerebral	
Tabla 9: Operacionalización de la variable Funciones Cognitivas	

RESUMEN

Esta tesis buscó diseñar un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, fue un estudio cuantitativo, aplicada con un diseño no experimental, explicativo y propositivo, este programa fue diseñado para trabajar con adultos mayores con abandono familiar a partir de los 60 años a más, pertenecientes a alguna institución pública o privada de la ciudad de Chiclayo, para ello se utilizó la entrevista, observación, revisión bibliográfica y formatos de programas e validación. Como resultado del análisis de las variables se obtuvo que la Gimnasia Cerebral es una herramienta que refuerza las funciones cognitivas de la población, luego de ello se logró construir 19 sesiones, considerando los ejercicios de Dennison, P, Dennison, G (2007) :Movimientos de la línea media, actividades de alargamiento, ejercicios de energía, agregando a los tres grupos técnicas elaboradas por Ibarra (2007), también dirigidas a reforzar las funciones cognitivas, asimismo se seleccionaron técnicas de Gimnasia Cerebral del autor Ibarra (2007) que mejoren el estado emocional del adulto mayor, incluyendo un cuarto grupo “Ejercicios para mejorar el estado emocional”, finalmente el programa fue validado por 3 jueces, siendo considerado aplicable para los adultos mayores con abandono familiar.

Palabras claves: Gimnasia Cerebral, funciones cognitivas, programa, abandono familiar, estado emocional.

ABSTRACT

This thesis sought to design a program based on Brain Gymnastics to reinforce cognitive functions in older adults with family abandonment, it was a quantitative study, applied with a non-experimental, explanatory and purposeful design, this program was designed to work with older adults with family abandonment to from 60 years of age or older, belonging to a public or private institution in the city of Chiclayo, for this, the interview, observation, bibliographic review and validation and program formats were used. As a result of the analysis of the variables, it was obtained that Brain Gymnastics is a tool that reinforces the cognitive functions of the population, after which it was possible to build 19 sessions, considering the exercises of Dennison, P, Dennison, G (2007): Movements of the midline, lengthening activities, energy exercises, adding to the three groups techniques elaborated by Ibarra (2007), also aimed at reinforcing cognitive functions, also Brain Gymnastics techniques of the author Ibarra (2007) were selected that improve the emotional state of the elderly, including a fourth group "Exercises to improve emotional state", finally the program was validated by 3 judges, being considered applicable for older adults with family neglect.

Keywords: Brain Gymnastics, cognitive functions, program, family abandonment, emotional state.

I. INTRODUCCIÓN

Toda persona a partir de los 60 años a más forma parte de la población Adulto Mayor y se consideran vulnerables a cualquier enfermedad, por lo tanto se requiere de constante observación y cuidado”. (World Health Organization, 2015).

Existe información sobre adultos mayores que atraviesan por diversas patologías producto del deterioro cognitivo, entre ellas: World Health Organization (OMS, 2019), afirmó que la demencia afecta a 47,5 millones de personas en el mundo y que todos los años se identifica cerca de 10 millones de casos. De la misma manera Camargo (2016), certificó que de 165 adultos mayores entre los 65 y 95 años, el 41,7% presentó deterioro cognitivo. Además, Medscape (2018), informó que el deterioro cognitivo en mayores de 65 años es frecuente, con una tasa de prevalencia de 18,5% siendo mayor en las mujeres.

A nivel nacional, La República (2019), aseguró que según los datos del Minsalud, 200 000 personas mayores de 60 años padecieron demencia. Asimismo, el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado (2016), anunció que el Perú presentaba un deterioro cognitivo de 6.7% en los adultos mayores, confirmando que las actividades lúdicas y físicas estimulan la memoria, previenen la demencia y depresión.

En nuestra localidad, según Pielago (2017), identificó que de un total de 302 pacientes de 73 años, el 18,2% presentó algún grado de deterioro cognitivo. De la misma manera Bobadilla y Águila (2018), mostró que de 62 adultos entre los 60 años de edad, el 50% presentó un estado cognitivo normal, el 18% tuvo posible demencia y el 32% obtuvo deterioro cognitivo leve- moderado.

El deterioro cognitivo se caracteriza por la declinación de las funciones cognitivas. Cualquier desequilibrio emocional, pérdida conyugal, bajo nivel educativo y el uso de inadecuados estilos de vida influyen en esta problemática. (Segura et al., 2016).

El abandono familiar también está presente en adultos mayores, aquellos que están en alguna institución privada, pública o en el propio domicilio, sin

supervisión, ni apoyo, pueden desencadenar estrés, tensión, tristeza y soledad, complicando su salud física, psicológica y cognitiva.

Pacheco (2016), identificó que de 35 adultos mayores que viven en un asilo de Ecuador, el 60% presentó sentimientos de tristeza, el 29% ira y el 11% se sentía confundido, asimismo el 57% evidenció depresión leve, el 34% depresión establecida y un 9% un estado emocional normal. A nivel nacional, García (2018), evaluó la calidad de vida de 80 adultos de un albergue de Lima, identificando que el 85% demostró un estado psicológico en un nivel medio, el 15% un nivel malo o bajo y ningún adulto mayor presentó un estado psicológico bueno. A nivel local, Jara (2018), evaluó a 80 adultos de una casa hogar, teniendo como resultado que, el 38.75% tuvo depresión leve, el 32.5% depresión moderada y un 8.75% depresión grave.

Luego del análisis de la realidad problemática se formuló el siguiente problema de investigación ¿En qué medida el diseño de un programa basado en Gimnasia Cerebral reforzará las funciones cognitivas del adulto mayor con abandono familiar?.

Este trabajo nació por la necesidad de implementar el modelo de intervención en adultos mayores con abandono familiar para reforzar su capacidad cognitiva. El adulto mayor enfrenta cambios cognitivos, sociales físicos y psicológicos propios de su edad, el deterioro de las funciones cognitivas es una característica primordial que presenta esta población, es considerada un problema a nivel internacional, nacional y local. A pesar de que la Gimnasia Cerebral es una herramienta que da resultados favorables para la población en general, existen pocas investigaciones aplicando la técnica en el adulto mayor, por lo tanto esta investigación servirá como aporte para los nuevos trabajos y para los profesionales de la salud, ya que podrá ser aplicado para prevenir el declive de las funciones cognitivas.

Los fundamentos teóricos de la Gimnasia cerebral permitió diseñar el programa, considerando que el objetivo es reforzar las funciones cognitivas y a la vez disminuir niveles de estrés, ansiedad, tristeza, mejorando la capacidad de toma de decisiones, creatividad y estado de ánimo. Los adultos con abandono familiar enfrentan secuelas psicológicas que pueden llegar a provocar

alteraciones cognitivas, presentando problemas de atención, concentración, memoria y orientación, impidiendo que puedan ejecutar actividades cotidianas y afectando el estado emocional del adulto mayor.

Es importante tener en cuenta que este programa siguió los lineamientos básicos de la metodología de la investigación, el cual fue validado por un psicólogo, geriatra e instructor de Gimnasia Cerebral con el fin de ser aplicado en el adulto mayor con abandono familiar, para mejorar la calidad de vida y lograr un envejecimiento activo.

Se planteó como *objetivo general*, diseñar un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar y como *objetivos específicos*, realizar un análisis teórico de las variables, construir las sesiones del programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar las funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, Seleccionar técnicas de Gimnasia cerebral que mejoré el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar y validar la propuesta del programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar. Por lo tanto, se formuló la siguiente hipótesis, Si se logra la validación por juicio de expertos, entonces, el programa basado en Gimnasia Cerebral es adecuado para reforzar las funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar.

II. MARCO TEÓRICO

Los antecedentes internacionales con los que trabaja esta investigación, son los siguientes.

Añamise (2019), en su investigación *“Aplicación de la Gimnasia Cerebral para mejorar la ejecución de las actividades de la vida diaria básicas en adultos mayores en el Centro Diurno Adulto Mayor FUNSEM”*. Buscó determinar la repercusión de la Gimnasia Cerebral en la ejecución de las actividades de la vida diaria en adultos mayores, fue un estudio descriptivo con un diseño no experimental, la población y muestra con la que se trabajó fue de 20 adultos entre hombres y mujeres de 65 años a más. El instrumento que utilizó fue “La F.I.M” el cual evalúa área motora y cognitiva, obteniendo que en la alimentación el 50% requería de una asistencia mínima y el 30% asistencia moderada, en el arreglo personal un 35% necesitaba de asistencia mínima y el 45% asistencia moderada, posteriormente se aplicaron ejercicios de Gimnasia cerebral, concluyendo que el método logró que los adultos mayores puedan ir al baño, bañarse, comer, arreglarse, subir y bajar gradas de manera independiente.

Ortiz (2019), en su investigación *“Eficacia de la técnica Gimnasia Cerebral en usuarios adultos con déficit cognitivo como comorbilidad, del centro de atención Ambulatoria especializada San Lázaro en el período abril 2019”*. Buscó demostrar que la Gimnasia Cerebral es eficaz para mejorar las funciones cognitivas en usuarios que presentan déficit cognitivo, fue un estudio cuantitativo con un diseño no experimental longitudinal, trabajo con 20 adultos entre 18 a 65 años, para esto utilizó la entrevista, observación, encuesta, recopilación de información y como instrumento el test de mayo, autoevaluación ocupacional. El test de mayo arrojó que el 42,5% presentó problemas de atención, un 50% tuvo dificultad en la construcción, aprendizaje y revocación, posteriormente se aplicó los ejercicios de la Gimnasia Cerebral, concluyendo que este conjunto de técnicas mejora las funciones cognitivas, la funcionalidad y satisfacción para realizar actividades diarias.

Muyulema (2018), en su investigación titulada *“Aplicación de la gimnasia cerebral para disminuir el deterioro cognitivo en el adulto mayor, usuarios del Centro de Salud Tipo C Chimbacalle”*. Buscó determinar si la gimnasia cerebral

disminuye el deterioro cognitivo en los adultos mayores del Centro de Salud tipo “C” Chimbacalle, fue un estudio longitudinal, descriptivo y bibliográfico, con un diseño no experimental, trabajo con 15 mujeres y 2 hombres todos mayores de 65 años, para esto utilizó el test mini examen cognoscitivo, además de la escala de Lawton y Brody. Se evidenció que el 24% presentó deterioro cognitivo moderado y un 76% un leve deterioro cognitivo, luego de la aplicación de Gimnasia Cerebral, el 59% tuvo deterioro cognitivo leve y el 41% no presenta deterioro cognitivo. Se concluyó que al aplicar el programa de Gimnasia Cerebral disminuye el deterioro cognitivo moderado, pasando a tener deterioro cognitivo leve a no presentar deterioro cognitivo.

Azizah et al (2017), en su artículo científico *“The improvement of cognitive function and decrease the level of stress in the elderly with Brain Gym”*. Buscaron analizar la eficacia de la Gimnasia Cerebral en la mejora de la función cognitiva y la disminución del nivel de estrés en los ancianos, fue un estudio cuantitativo, con un diseño pre experimental, trabajó con 35 adultos mayores entre 60 a 75 años, con un muestreo aleatorio, como instrumentos utilizaron, mini mental state examination de folstein, y DASS 42 de Lovibond. Obteniendo como resultado que el 32% tuvo altos niveles de estrés y el 58% evidenció deterioro cognitivo, luego de realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se mostró que el 63% reflejó un nivel de estrés normal y en el 46% se disminuyó el deterioro cognitivo. Por lo tanto, se concluye que la Gimnasia Cerebral tuvo un efecto significativo, mejoró las funciones cognitivas, redujo niveles de estrés, logró la activación del cerebro y equilibró las emociones.

Romero et al (2015), en su artículo científico titulado *“La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad”*. Buscaron comprobar el efecto de la Gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad, fue un estudio explicativo con un diseño cuasi experimental, trabajó con 45 estudiantes, utilizó la observación y se elaboró una escala de estimación denominada, “la creatividad”. Los resultados arrojaron que el 62% presentó creatividad baja, el 27% un nivel normal y el 11% un nivel alto. Luego de aplicar la Gimnasia Cerebral los resultados del post test evidenciaron que un 33% se encontraba en un nivel normal y un 67% ocupaba un nivel alto en creatividad,

por lo tanto, se concluye que al diseñar estrategias basadas en Gimnasia Cerebral, aumentan niveles de creatividad en los estudiantes.

Por otro lado, los antecedentes nacionales con los que trabaja la investigación, son los siguientes.

Dávila (2019), en su trabajo de investigación *“Programa de Gimnasia Cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo”*. Busco determinar el efecto de un programa de Gimnasia Cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario, fue un estudio cuantitativo con un diseño cuasi experimental, se trabajó con 56 estudiantes del 5to y 6to grado de primaria con un muestreo no probabilístico, tomando en cuenta 28 alumnos en grupo control y 28 grupo experimental, como instrumento de evaluación se empleó la prueba de atención y perceptiva elaborada por Toulouse-Pieron (1904), Se obtuvo que un 89,3% de alumnos presentó niveles bajos de atención, el 10,7% un nivel medio, posteriormente a la aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral, un 92,3% mostró un nivel medio y solo un 7,1% un nivel bajo. Se concluye que la Gimnasia cerebral obtuvo resultados favorables en la atención de la población trabajada.

De la Cruz y Gago (2017), en su trabajo de investigación *“Gimnasia Cerebral en la capacidad cognitiva y Rendimiento psicomotor de adultos mayores del hogar santa teresa de Jornet”*. Buscaron determinar como la gimnasia cerebral influye en la capacidad cognitiva y rendimiento psicomotor en adultos mayores, fue un estudio explicativo con un diseño experimental, se trabajó con 29 adultos, el grupo control fue conformado por 14 y grupo experimental por 15, con un muestreo no probabilístico, se aplicaron las escalas de pfeiffer y barhel. Los resultados arrojaron que: el 86,7% presentó un leve deterioro cognitivo, el 6,7% reflejo un moderado deterioro cognitivo y el 6,7% capacidad cognitiva normal, con respecto al rendimiento psicomotor un 66,7% tuvo dependencia leve, el 33,3% dependencia moderada. Se concluye que luego de aplicar los ejercicios de Gimnasia cerebral mejora significativamente la capacidad cognitiva y el rendimiento psicomotor.

Díaz y Chapoñan (2017), en su trabajo de investigación *“Propuesta de estrategias basada en gimnasia cerebral para potenciar procesos de atención en*

estudiantes del nivel inicial". Buscaron proponer estrategias basadas en Gimnasia Cerebral para potenciar procesos de atención en niños de Institución educativa Inicial, fue un estudio desdiaz criptivo, propositiva con un diseño no experimental, se trabajó con 36 alumnos de ambos sexos, haciendo uso de un cuestionario para evaluar los procesos de atención, además de las técnicas de Gabinete. Obteniendo como resultado que el 14% no pudo realizar las tareas motoras, el 28% presentó dificultad para controlar impulsos y el 24% reflejo problemas para desarrollar actividades por si solos. Se concluyó que la propuesta de Gimnasia Cerebral logrará activar ambos hemisferios, además de reforzar la atención, percepción, retención y concentración.

Para la elaboración del marco teórico, la presente investigación realizó una revisión bibliográfica de la variable **Gimnasia Cerebral**, obteniendo la siguiente información.

Este método consiste en una serie de ejercicios sistematizados, favorecen la salud en general, mejora el aprendizaje, ordena ideas, refuerza la memoria, incrementa la creatividad y disminuye niveles de estrés (Ibarra, 2001). Asimismo, desarrollan habilidades cognitivas, mejora problemas de: dislexia, dispraxia, déficit de atención, reduce niveles depresión, ansiedad, miedo, dolor de cabeza, mejora la concentración, coordinación, equilibrio, actitud, comportamiento, favorece la comunicación, permite leer, escribir con mayor facilidad y organizarse. (Riveros, 2013).

Las teorías u aportes que fundamentan esta investigación son, teoría del cerebro triuno, teoría del cerebro derecho y cerebro izquierdo, plasticidad cerebral y teoría del desarrollo neurológico.

Sperry y MacLean, como se citó en Velásquez et al (2006), dan inicio a la **teoría del cerebro triuno**, mencionando que el cerebro humano está estructurado por 3 dimensiones: Sistema límbico, sistema reptiliano y sistema neocortical. (p.232).

Sistema reptiliano, toda la información ingresa por este sistema, responde cuando hay una situación amenazante, cumple la función de controlar las funciones básicas, regula el ritmo cardiaco, la respiración y maneja las reacciones instintivas.

Sistema límbico, se encarga de regular emociones, memoria, relaciones sociales y sexuales, nos permite sentir, desear, amar, gozar, odiar y controlar el estado de ánimo.

Sistema neocortical, es el encargado de procesar la información, compuesto por ambos hemisferios, el izquierdo.

La Gimnasia Cerebral se encarga de unir las 3 partes del cerebro para mantener el equilibrio y lograr el funcionamiento óptimo de cada uno de ellos, busca estabilizar las emociones y no permite que los sentimientos influyan en el pensamiento ante una situación frustrante o amenazante. (Lasso, 2013, p. 4).

De igual manera, Sperry (Cómo se citó en Velásquez et al 2006), también explica **la teoría del cerebro derecho, izquierdo** y su relación con la Gimnasia Cerebral, afirmando que el hemisferio izquierdo se determina por ser lógico, ordenado, racional, analítico y objetivo. El hemisferio derecho, tiene la capacidad para retener la información, interpretar situaciones de manera rápida, es subjetivo, creativo y emocional. La Gimnasia Cerebral integra ambos hemisferios logrando acelerar el aprendizaje, genera la conexión entre cerebro y cuerpo, refuerza cada parte del cerebro, maneja el estrés, estimula la creatividad, la memoria, concentración, organiza ideas, mejora la autoestima, motivación, logra un equilibrio en el cuerpo y mejora las habilidades verbales. (p, 238).

Posteriormente, también se tiene en cuenta el aporte de Puig (2012), el autor habla acerca de **la plasticidad cerebral**, mencionando que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse, cambiando su organización estructural y funcional de acuerdo a las necesidades. La plasticidad cerebral puede darse a cualquier edad, beneficia el nivel de educación, mejora los estilos de vida, disminuye niveles de estrés, permite adaptarse y ser flexible a los cambios. (p.7). Por lo tanto, “La gimnasia cerebral ayudará a estimular la plasticidad, desarrollando habilidades cerebrales. Al conectar el cerebro y cuerpo mediante movimientos, se podrá reforzar la memoria, mejorar el aprendizaje, permitirá nuevas conexiones neuronales y oxigenar el cerebro”. (Muyulema, 2018, p.39).

Finalmente Hyatt (2007), explica el resultado de la Gimnasia cerebral en **el desarrollo neurológico**, menciona que, para lograr un desarrollo neurológico eficiente, el individuo debe adquirir satisfactoriamente habilidades motoras

durante las diferentes etapas de desarrollo. Si se han omitido las habilidades motoras asociadas con cualquier etapa del ser humano, entonces el desarrollo neurológico se ve obstaculizado y las habilidades de aprendizaje son limitadas. (p.118). La Gimnasia Cerebral a través de los ejercicios pretende desarrollar habilidades motoras para evitar enfermedades neurodegenerativas.

Dennison, P y Dennison G (2007) agrupa *las técnicas de Gimnasia Cerebral* en:

Movimientos de la línea media, actividades de alargamiento, ejercicios de energía y actitudes positivas, asimismo en esta investigación se consideró incluir los ejercicios creados por Ibarra (2007), todos favoreciendo el bienestar del adulto mayor y de la población en general.

Movimientos de la línea media, buscan desarrollar habilidades laterales, activando ambos hemisferios. En este grupo se encuentran las siguientes técnicas: Respiración abdominal, el elefante, energizador, piensa en una X, marcha cruzada, garabato doble, giro de cuello, ocho perezoso, ocho alfabético (Dennison, P y Dennison, G, 2007), Ejercicio de atención 1 “A, B, C”, ejercicio de atención 2 “p,d,q,b”, ochitos acostados pinocho, cuenta hasta diez, tarántula y ejercicios con los ojos (Ibarra, 2007).

Por otro lado, *las actividades de alargamiento*, son movimientos similares a los de calentamiento muscular, sin embargo, estos ejercicios restablecen el cuerpo para generar cambios permanentes en las posturas, volviendo a los músculos a su normalidad. Las técnicas que pertenecen a este grupo son las siguientes: Flexión de pie, balanceo de gravedad, el búho, activación de brazo, conector, bombeo de pantorrilla (Dennison, P y Dennison, G, 2007), el espantado, tensar y distensar (Ibarra, 2007).

Dentro del tercer grupo se encuentra los *Ejercicios de energía y actividades de actitud positiva*, estos ayudan a desarrollar conexiones neuronales, además permite que el cerebro reciba los mensajes de manera adecuada. Las técnicas que pertenecen a este apartado son las siguientes: Beber agua, botones de cerebro, botones de la tierra, botones de equilibrio, botones de espacio, puntos positivos, ganchos, bostezo energético (Dennison, P y Dennison, G, 2007), peter pan, grito energético, perrito (Ibarra, 2007).

Posteriormente, teniendo en cuenta las técnicas creadas por Ibarra (2007) se elaboró un cuarto grupo de ejercicios de Gimnasia Cerebral, el cual está denominado como *Ejercicios para mejorar el estado emocional*, estos se encargan de regular emociones, disminuir estrés, ayudan a separar a la persona del problema, cambian pensamientos, sentimientos, desarrollan la capacidad de solución de problemas y motivación. Entre ellas tenemos: Cambio de significado, el ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?, Accesando Excelencia, Sonríe, canta, baila y cambiando la película cerebral.

Como parte del marco teórico también se utilizó la revisión bibliográfica para adquirir información acerca de la segunda variable **Funciones cognitivas**, obteniendo lo siguiente.

Las funciones cognitivas son “Un conjunto de habilidades mentales, conformadas por la atención, percepción, memoria, comprensión, razonamiento que se encargan de procesar información en el cerebro”. (De la Cruz y Gago, 2017).

La atención, permite tener en cuenta un solo estímulo para procesar bien la información. *El razonamiento*, realiza conclusiones, analiza las situaciones, desarrolla la creatividad y tiene la iniciativa para resolver problemas. *La Orientación temporo-espacial*, permite ser conscientes del tiempo y espacio determinado. (Muyulema, 2018). *La memoria*, capta nueva información, almacena, organiza de manera lógica y permite evocar la información para ser utilizada en el momento oportuno. *La percepción*, recibe, interpreta y comprende la información que se recoge por medio de los cinco sentidos. *El Lenguaje*, permite expresar, formular ideas, pensamientos, ayuda a comprender el significado de palabras e opiniones y transformar las ideas en símbolos e imágenes. *Las Praxias*, son habilidades motoras obtenidas, movimientos donde se requiere coordinación para alcanzar metas. (Puig, 2012).

Todas estas funciones cognitivas son fundamentales para el desarrollo de actividades, por ello, desde la primera hasta la última etapa de vida se necesita estimular las habilidades mentales para reforzarlas, de tal manera se pueda prevenir o disminuir enfermedades.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo cuantitativo, aplicada. Según Mousalli (2015), consideró que una investigación cuantitativa alcanza los procedimientos para la formulación y comprobación de hipótesis a partir de la experimentación, es decir, de la teoría general a la particularidad de los hechos estudiados en la recolección de los datos. Asimismo Lozada (2014) indicó que una investigación aplicada busca generar un nuevo conocimiento haciendo uso de la investigación básica, se ocupa de la unión entre la teoría y el producto, con el fin de contribuir en la intervención de problemas prácticos. (p.2). El análisis que realizó esta investigación se basó en las técnicas planteadas por Dennison, P y Dennison, G. (2007) e Ibarra (2007), agrupándolas en, Movimientos de la Línea Media, Actividades de alargamiento, Ejercicios de energía y actitudes positivas, las cuales sirvieron para el desarrollo de cada sesión del programa.

El diseño de esta investigación es no experimental, explicativo y propositivo. De acuerdo a Mousalli (2015) afirmó que un diseño no experimental se caracteriza por no manipular las variables, no se tiene el control de ellas, solo se observan los fenómenos para luego ser analizados. Fue considerado explicativo ya que, responde preguntas, explica la relación entre ambas variables. (Universidad Nacional autónoma de Nicaragua, 2018). Y propositivo porque utiliza una serie de técnicas y procedimientos con el fin de diagnosticar y formular soluciones para erradicar o disminuir problemas, generando un nuevo conocimiento. (López, 2015). Esta investigación al no aplicar el programa se consideró no experimental, sin embargo, se analizó las variables para explicar la relación entre la Gimnasia Cerebral y funciones cognitivas, posteriormente se elaboró un programa basado en los ejercicios de Gimnasia Cerebral fundamentadas en teorías, con el fin de reforzar las funciones cognitivas y estado emocional del adulto mayor.

3.2. Variables y operacionalización

Variable, Gimnasia Cerebral (Ver anexo 3)

Definición Conceptual, La gimnasia cerebral es una serie de ejercicios sistematizados que integran mente/cuerpo, puede ser aplicado a niños, jóvenes, adultos y ancianos, con problemas de aprendizaje, deterioro en las funciones cognitivas, personas emocionalmente incapacitados y con síndrome de Down. (Ibarra, 2001).

Definición Operacional, Al trabajar con las técnicas de la Gimnasia Cerebral, se logrará reforzar las funciones cognitivas y el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar.

Dimensiones, Movimientos de la línea media, actividades de alargamiento, ejercicios de energía y actitudes positivas, ejercicios para mejorar el estado emocional.

Variable, Funciones Cognitivas (Ver anexo 4)

Definición Conceptual, Son un conjunto de habilidades mentales, conformadas por la percepción, atención, memoria, razonamiento, orientación, lenguaje, las cuales se encargan de procesar información en el cerebro. (De la Cruz y Gago, 2017).

Definición operacional, Al trabajar las dimensiones e indicadores de las funciones cognitivas haciendo uso de las técnicas de Gimnasia Cerebral, servirá para mejorar la calidad de vida del adulto mayor con abandono familiar.

Dimensiones, Percepción, atención, memoria, razonamiento, orientación, lenguaje, praxias.

3.3. Población beneficiaria

Puig y Hidalgo (2019) indicaron que la población es un conjunto de individuos que se quiere estudiar, definida por los criterios de selección y accesible a los investigadores. Este programa fue diseñado para trabajar con adultos mayores con abandono familiar a partir de los 60 años a más, pertenecientes a alguna institución pública o privada de la ciudad de Chiclayo.

Los beneficiarios de la aplicación del programa tendrán que cumplir los siguientes criterios: Adultos varones y mujeres que presenten o no afectación de memoria, deterioro cognitivo ligero y demencia leve. Adultos mayores con abandono familiar parcial o físico.

Por otro lado, quienes no podrán participar de la aplicación del programa serán: adultos mayores que presenten enfermedades psiquiátricas, incapacidad física grave o total, discapacidad visual, auditiva y adultos con demencia grave.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas que se utilizaron en esta investigación para la recolección de datos de información fueron, entrevista y observación, revisión de diversas fuentes bibliográficas y como instrumento formatos de talleres y validación.

Entrevista, según Folgueiras (2016), indicó que la entrevista es una técnica de recolección de datos de manera oral e individualizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de personas. (p.2). En esta investigación se realizó una entrevista semi-estructurada a una instructora de Gimnasia Cerebral, la cual ayudó a identificar teorías y ejercicios del método Brain Gym.

Observación, Se utilizó la observación para aprender a realizar los ejercicios de manera correcta y para seleccionar los adecuados. Por lo tanto, esta investigación hizo uso de la observación científica y directa, *científica* porque el investigador identifica que es lo que se va a observar y con qué fin, convirtiendo la observación en un proceso minucioso, y *directa* porque se pone en contacto personalmente con lo que se desea investigar (Díaz, 2011).

Revisión de bibliografía, Gómez et al (2014) consideró que esta técnica permite obtener información relevante dentro de un estudio, es decir, describe algunos temas, seleccionando, registrando y elaborando conclusiones de un texto leído. En esta investigación se realizó una revisión de datos estadísticos internacionales, nacionales y locales como: World Health Organization (OMS), Ministerio de salud, INSMHD, revistas de investigación y de universidades reconocidas. Asimismo se recolectó antecedentes, teorías que han sustentado el estudio y han permitido la elaboración del marco teórico.

Formatos de programas, talleres y validación, Es considerado un instrumento que permite organizar y codificar información, en ella se plasman objetivos, actividades y tareas que se realizarán. (Real academia española, 2019). En esta investigación se hizo uso de formatos de programa y validación, con el fin de diseñar y estructurar las actividades en cada sesión del taller.

3.5. Procedimientos

Fase Diagnóstico: Se hizo un análisis general de las variables y de la población “Adulto mayor” con abandono familiar, con la finalidad de elaborar la realidad problemática y formular el problema, asimismo se identificó que el declive de las funciones cognitivas y el desequilibrio psicológico es frecuente en la población mencionada.

Fase de análisis teórico: A partir de la revisión bibliográfica, se pudo identificar las teorías que sustentan el método de Gimnasia cerebral y su relación con las funciones cognitivas, asimismo se estableció las dimensiones, indicadores de las variables, se eligió ejercicios adecuados, los cuales fueron plasmados en el programa con el fin de reforzar la capacidad cognitiva y el estado emocional.

Fase del diseño del programa: De las dos fases anteriores se logró organizar la información para agrupar las técnicas de Gimnasia Cerebral según las funciones cognitivas que se quieran reforzar. Además se incluyó otras técnicas de Brain Gym creados por Ibarra (2007) para mejorar el estado emocional de la población mencionada. Por lo tanto, este programa de Gimnasia cerebral es un modelo de intervención primaria, secundaria y terciaria en el deterioro cognitivo y estado emocional.

Fase de validación del programa: Finalmente el programa fue validado por una Psicóloga, una instructora de Gimnasia Cerebral y un Médico Geriatra con la finalidad de ser aplicado en adultos mayores con abandono familiar.

3.6. Método de análisis de datos

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2013, el cual permitió realizar un análisis de la revisión bibliográfica y de los antecedentes que aplicaron el método de Gimnasia Cerebral en adultos mayores.

3.7. Aspectos éticos

De acuerdo al Código de ética del psicólogo peruano (2017) y American Psychological Association (APA, 2010), se consideró los siguientes aspectos:

Principio de beneficencia y no meleficencia, los profesionales en psicología promueven el bienestar de los seres humanos, por lo tanto se asume la responsabilidad de velar por la salud de ellos. De acuerdo al artículo 25 del colegio de psicólogos del Perú, menciona que, en una investigación de psicología se debe formular objetivos en beneficio a los participantes. Este aspecto ético se utilizó en el estudio, ya que se tuvo como objetivo “*Proponer un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar las funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar*”. El método de Gimnasia Cerebral genera resultados favorables a la población en general, por lo que logrará reforzar la capacidad cognitiva y su estado emocional del adulto mayor.

Principio de Responsabilidad, los psicólogos deben asumir responsabilidades profesionales y científicas con los participantes y con la investigación. En el artículo 52 del colegio de psicólogos del Perú, considera que, solo se puede proporcionar información si las personas lo autorizan, de la misma manera el psicólogo debe desarrollar competencias de investigación y ponerlas en práctica al momento de elaborar el estudio. Por lo tanto, este aspecto ético también se utilizó en la investigación, el trabajo cumplió con los lineamientos de

la metodología, y la elaboración del programa pasó por validación de expertos para ser aplicado en adultos mayores.

Consentimiento informado, luego de obtener el consentimiento informado, el psicólogo debe comunicar a cada participante que formará parte del estudio. De acuerdo al artículo 24 del código de ética del psicólogo peruano, se considera que, cualquier trabajo que se realice con personas, se deberá obtener el consentimiento informado. Esta investigación fue no experimental, no se aplicó el programa, sin embargo, se tuvo en cuenta este aspecto ético, para aquellos profesionales, estudiantes o población en general que deseen aplicar los talleres del programa.

Confidencialidad, todo psicólogo debe tener precaución con la información de cada persona con la que se trabaja. En el artículo 57, la exposición oral, escrita de las investigaciones, deberá hacerse sin identificación de las personas, a excepción de aquellos participantes que hayan dado la autorización. La investigación también utilizó este aspecto ético, cualquier profesional que aplique este programa tendrá que reservar la información o diagnóstico de cada participante.

IV. RESULTADOS

Esta investigación tuvo como finalidad diseñar un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, primero se realizó un análisis teórico de las variables, considerando antecedentes y conceptos de la Gimnasia Cerebral para explicar los beneficios que genera en las funciones cognitivas del adulto mayor, con ayuda de la revisión bibliográfica se logró construir las sesiones del programa para reforzar funciones cognitivas, posteriormente se seleccionaron técnicas de Gimnasia Cerebral que mejoren el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar, finalmente el programa fue validado por una psicóloga, una instructora de gimnasia cerebral y un médico geriatra. En este sentido, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 1.

Análisis de antecedentes donde utilizaron la Gimnasia Cerebral en la población de adulto mayor.

Autor/Año	Procedencia	N° de participantes	Descripción	Resultado
Añamise (2019)	Ecuador	20 adultos entre hombres y mujeres de 65 años a más.	Repercusión de la Gimnasia Cerebral en la ejecución de actividades básicas diarias en la vida de los adultos mayores.	Se logró que los adultos mayores puedan realizar actividades básicas de manera independiente.
Ortiz (2019)	Ecuador	20 adultos entre 18 a 65 años.	Eficacia de la Gimnasia Cerebral para mejorar las funciones cognitivas en usuarios	Se evidenció la mejora de las funciones cognitivas principalmente la orientación y abstracción.

				presentan déficit cognitivo.	
Muyulema (2018)	Ecuador	15 mujeres y 2 hombres mayores de 65 años.	2	Gimnasia Cerebral como herramienta para disminuir el deterioro cognitivo en los adultos mayores.	Se obtuvo como resultado la disminución del deterioro cognitivo moderado y leve.
Azizah et al (2017)	Indonesia	35 mayores entre 60 a 75 años.	adultos	Eficacia de la Gimnasia Cerebral en la mejora de la función cognitiva y la disminución del nivel de estrés en ancianos.	Mejoró las funciones cognitivas, disminuyó el deterioro cognitivo, se redujo niveles de estrés y se logró equilibrar las emociones de los ancianos.
De la Cruz y Gago (2017)	Huancavelica , Perú.	15 mayores.	adultos	Influencia de la Gimnasia Cerebral en la capacidad cognitiva y rendimiento psicomotor en adultos mayores.	Mejoró la capacidad cognitiva y el rendimiento psicomotor del adulto mayor.

Fuente: Elaboración Propia

Según lo que se observa en la tabla 1, el autor Añamise, encontró que la Gimnasia Cerebral permite que los adultos mayores desarrollen actividades diarias de manera independiente, asimismo Ortiz, Muyulema, Azizah et al, De la Cruz y Gago, afirmaron que los ejercicios de Gimnasia

Cerebral refuerzan las funciones cognitivas, disminuyen el deterioro cognitivo, reducen niveles de estrés y mejoran el rendimiento psicomotor en los adultos mayores.

Tabla 2.

Análisis de antecedentes donde utilizaron la Gimnasia Cerebral en la población de niños/adolescentes.

Autor/Año	Procedencia	N° de participantes	Descripción	Resultado
Dávila (2019).	Chiclayo, Perú.	28 estudiantes del 5to y 6to grado de primaria.	Efecto de un programa de Gimnasia Cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario.	La Gimnasia Cerebral obtuvo resultados favorables en la atención de los estudiantes.
Díaz y Chapoñan (2017).	Chiclayo, Perú.	36 alumnos de ambos sexos.	Estrategias basadas en Gimnasia Cerebral para potenciar procesos de atención en niños de institución educativa inicial.	La propuesta de Gimnasia Cerebral logrará activar ambos hemisferios, además de reforzar la atención, percepción, retención y concentración.
Romero et al (2015).	Venezuela	45 estudiantes.	Efecto de la Gimnasia Cerebral como estrategia para el	Se evidenció un aumento en los niveles de creatividad de los estudiantes.

desarrollo de
la creatividad.

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a la tabla 2, Dávila, afirmó que la Gimnasia Cerebral mejora la atención en los alumnos del nivel primario, asimismo Romero et al, demostró que este método aumentó los niveles de creatividad en los estudiantes. De la misma manera, Diaz y Chapoñan aseguraron que con la elaboración de su propuesta de estrategias basada en Gimnasia Cerebral lograrán activar ambos hemisferios, reforzando la atención, percepción, retención y concentración.

Tabla 3.

Análisis teórico de la variable Gimnasia Cerebral

Autor/Año	Definición
Ibarra (2001)	La Gimnasia Cerebral es un método que consiste en una serie de ejercicios sistematizados, los cuales favorecen la salud en general.
Riveros (2013)	Los ejercicios de Gimnasia Cerebral desarrollan habilidades cognitivas, mejora el aprendizaje, concentración, coordinación, equilibrio, actitud y comportamiento.
Dennison, P y Dennison G (2007)	Agrupar los ejercicios de Gimnasia Cerebral en 3: Movimientos de la línea media. Actividades de alargamiento. Ejercicios de energía y actitudes positivas. A los 3 grupos se han incluido otras actividades elaboradas por Ibarra (2007) cuyo objetivo es reforzar las funciones cognitivas del adulto mayor.

Fuente: Elaboración propia.

Según lo que se observa en la tabla 3, los autores Ibarra y Riveros afirmaron que la Gimnasia Cerebral es una serie de ejercicios sistematizados que genera resultados favorables en la población. Dennison, P y Dennison G, agrupan a los ejercicios en 3 áreas: Movimientos de la línea media. Actividades de alargamiento. Ejercicios de energía y actitudes positivas, esta investigación incluyó a estos 3 grupos otras técnicas de Gimnasia Cerebral, elaboradas por Ibarra (2007), todas dirigidas a reforzar las funciones cognitivas del adulto mayor con abandono familiar.

Tabla 4.

Análisis teórico de la variable Funciones Cognitivas.

Autor/Año	Definición
De la Cruz y Gago (2017)	Las funciones cognitivas son un conjunto de habilidades mentales que se encargan de procesar información en el cerebro, conformado por: la atención, razonamiento, orientación, memoria, percepción, lenguaje y práxias.
Pérez (2005)	La poca o nula estimulación de los procesos mentales puede desencadenar deterioro cognitivo, el cual es la pérdida temporal o permanente de las capacidades mentales.

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a lo que se muestra en la tabla 4, los autores De la Cruz, Gago y Pérez, afirmaron que las funciones cognitivas es un conjunto de habilidades mentales que permiten realizar las actividades diarias del ser humano y que la poca o nula estimulación de las mismas puede desarrollar deterioro cognitivo en el adulto mayor.

Tabla 5.

Construcción de las sesiones del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”.

Dimensión	N° de sesión	Tema de la sesión	Nombre de la sesión
<i>Bienvenida</i>	Sesión 1	Presentación del programa	<i>“Trabajamos juntos para lograr grandes cambios”.</i>
<i>Atención</i>	Sesión 2	Atención selectiva	<i>“Selecciono, me concentro y aprendo”.</i>
	Sesión 3	Atención sostenida	<i>“Sostengo mi atención para estar mejor”.</i>
	Sesión 4	Atención dividida	<i>“Me conecto mejor, prestando atención”</i>
<i>Percepción</i>	Sesión 5	Percepción visual y auditiva	<i>“Recibo, interpreto y comprendo”.</i>
	Sesión 6	Percepción olfativa, gustativa y táctil.	<i>“Una manera divertida de recibir información”.</i>
<i>Memoria</i>	Sesión 7	Memoria a corto plazo	<i>“Entreno para recordar”.</i>
	Sesión 8	Memoria a largo plazo	<i>“Recordar es volver a vivir”.</i>
<i>Razonamiento</i>	Sesión 9	Análisis	<i>“Cerebritito, Cerebritito, analizó este casito”.</i>
	Sesión 10	Creatividad	<i>“Voy creando y mejorando”.</i>
	Sesión 11	Resolución de problemas.	<i>“Una manera distinta de solucionar los problemas”.</i>

<i>Orientación</i>	Sesión 12	Orientación espacial.	<i>“Aprendo a ubicarme en el tiempo y espacio”.</i>
	Sesión 13	Orientación temporal.	<i>“Relojito, dame razón del tiempito”.</i>
<i>Lenguaje</i>	Sesión 14	Comprensión	<i>“Comprendo poquito a poquito”.</i>
	Sesión 15	Expresión	<i>“El poder de la palabra”.</i>
	Sesión 16	Escritura	<i>“Lápices como aliados”.</i>
<i>Praxias</i>	Sesión 17	Motricidad fina	<i>“Uso las manitos para mejorar rapidito”.</i>
	Sesión 18	Motricidad gruesa	<i>“Con grandes saltos, me voy desarrollando”.</i>
<i>Cierre de programa</i>	Sesión 19	Cierre de programa	<i>“En sus marcas, listos, ya... listos para mostrar el cambio”</i>

Fuente: Elaboración propia

Según lo que se observa en la tabla 5, el programa estuvo compuesto por 19 sesiones, la primera y última pertenecen a la presentación y cierre del programa, las otras 17 reforzaran las funciones cognitivas como: atención, percepción, memoria, razonamiento, orientación, lenguaje y praxias. (Ver anexo 5).

Tabla 6.

Selección de técnicas de Gimnasia Cerebral que ayuden a mejorar el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar.

Autor/Año	Definición/Descripción
Ibarra (2007)	Aporta otros ejercicios de Gimnasia Cerebral, las cuales ayudaran a disminuir el estrés, separar a la persona del problema, cambiar pensamientos y sentimientos, estas también influyen en la mejora de las funciones cognitivas, a diferencia de las demás, hacen uso de preguntas para lograr los objetivos. Por ello esta investigación incluye un cuarto grupo de ejercicios de Gimnasia cerebral, denominado: “Ejercicios para mejorar el estado emocional”.
Ibarra (2007)	Las técnicas que se seleccionaron para que ayude en el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar fueron: <i>Cambio de significado, el ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?, Accesando Excelencia, Sonríe, canta, baila y cambiando la película cerebral.</i>

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la tabla 6, esta investigación incluyó otro grupo de ejercicios de Gimnasia Cerebral, denominado como “Ejercicios para mejorar el estado emocional”, estas 5 técnicas están dentro de las sesiones del programa, ya que cada una también influye en la mejora de la capacidad cognitiva, pero a diferencia de las demás utilizan las preguntas para obtener resultados favorables en el estado emocional.

Tabla 7.

Validación del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”.

Nombre del Juez.	Formación académica.	Observaciones	Resultados
Norma Haydee Vargas Pérez	Psicóloga Clínica.	Observaciones de forma.	Aplicable

Luz Marina Bernal Muñoz	Instructor consultor Internacional Brian Gym.	de Observaciones de fondo.	Aplicable
Javier Requelme Ibáñez	Médico Geriatra.	Observaciones de forma y fondo.	Aplicable

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 7, la evaluación por juicio de expertos estuvo conformado por una psicóloga, instructora de Gimnasia Cerebral y un médico Geriatra, para indicar que el programa fuera “Aplicable” tuvieron en cuenta criterios de relevancia, claridad y coherencia, por lo tanto luego de levantar las observaciones, el programa “*A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro*” logró ser validado. (Ver anexo 6).

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se diseñó un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar.

De acuerdo al primer objetivo específico y según los resultados del análisis realizado a los antecedentes de investigación, Añamise (2019), aseguró que la Gimnasia Cerebral logra que los adultos mayores realicen actividades básicas de manera independiente, asimismo, Ortiz (2019), De la Cruz y Gago (2017) encontraron que esta serie de ejercicios sistematizados mejoran las funciones cognitivas, el rendimiento psicomotor y la satisfacción para realizar actividades diarias. Lo cual lo fundamenta teóricamente Riveros (2013), quien indica que la Gimnasia Cerebral desarrolla habilidades cognitivas, mejora la coordinación, equilibrio, actitud y comportamiento.

Muyulema (2018), demostró que estos ejercicios disminuye el deterioro cognitivo en el adulto mayor, tal como lo estableció Puig (2012), el cerebro tiene la capacidad de adaptarse, por lo tanto se puede hacer uso de la estimulación cognitiva para generar nuevas conexiones neuronales, la Gimnasia Cerebral ayudará a estimular la plasticidad cerebral para reconstruir funciones cognitivas y mejorar estilos de vida.

Por su parte Azizah et al (2017), encontró que esta serie de actividades reducen niveles de estrés y equilibran las emociones de los ancianos. Así como lo afirma la teoría del cerebro derecho e izquierdo, Sperry (como se citó en Velásquez et al 2006) la Gimnasia Cerebral integra ambos hemisferios, refuerza cada parte del cerebro, maneja el estrés, incrementa la autoestima, creatividad, motivación y mejora las habilidades verbales.

Este método también fue aplicado en niños y adolescentes, tal como lo mostró Dávila (2019), obteniendo una mejoría en la atención de los alumnos de 5to y 6to grado de primaria, además Romero et al (2015), demostró que al aplicar este método aumentó niveles de creatividad en los alumnos.

Por lo tanto se concluye que dentro de la tercera edad se producen diversos cambios, siendo el deterioro de las funciones cognitivas uno de los

problemas más frecuentes, haciendo que el adulto mayor presente dificultad para procesar información y realizar actividades diarias de manera satisfactoria, la Gimnasia Cerebral es una herramienta que se puede aplicar en niños, adolescentes, adultos y adulto mayor, generando resultados favorables, beneficiando la salud física y psicológica de la población.

Por otro lado, según el segundo objetivo específico, se logró construir las sesiones del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”, el cual está compuesto por 19 sesiones, cada uno con un tiempo de duración de una hora con cuarenta minutos aproximadamente, las actividades que se plantearon en el programa pertenecen a los 3 grupos de ejercicios que establecen Dennison, P, Dennison, G (2007): Movimientos de la línea media, actividades de alargamiento, ejercicios de energía y actitudes positivas, incluyendo en ellos las técnicas de Ibarra (2007), en total 40 ejercicios, 23 de Dennison, P, Dennison, G y 12 de Ibarra, los cuales reforzaran las funciones cognitivas como la atención, percepción, memoria, orientación, razonamiento, lenguaje y praxias.

Dentro de las sesiones se incluyó un cuatro grupo de técnicas de Gimnasia Cerebral denominado: “Ejercicios para mejorar el estado emocional”, el cual cumple con el tercer objetivo específico de la investigación, seleccionando 5 de las técnicas de Ibarra (2007), cuya función es regular emociones, disminuir el estrés, cambiar pensamientos, sentimientos, desarrollar la capacidad de solución de problemas y aumentar la motivación. Entre ellos esta: Cambio de significado, el ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?, Accesando Excelencia, Sonríe, canta, baila y cambiando la película cerebral. Estos, a diferencia de los demás se basan en preguntas, frases, metáforas que contribuirán en el aspecto emocional del adulto mayor, ya que se ve afectado desde que son llevados en contra de su voluntad a una institución pública o privada.

Finalmente cumpliendo con el cuarto objetivo específico, el programa fue presentado a 3 jueces, la psicóloga clínica dio observaciones de forma, es decir, corregir redacción, ortografía y ordenar cada una de las actividades. La instructora internacional de Gimnasia Cerebral brindo observaciones de fondo, sugirió actualizar los ejercicios con ayuda del libro: Brain Gym 101, Dennison, P y Dennison, G. (2007), asimismo, mencionó agregar el PACE en cada sesión

para lograr un equilibrio en el adulto mayor antes de empezar cada ejercicio. El medico Geriatra indicó observaciones de forma, para modificar la redacción y observaciones de fondo solicitando elaborar una ficha de entrevista, la cual determine quiénes formaran parte de la población. Posteriormente luego de levantar las observaciones, el programa fue validado, cumpliendo con los criterios de relevancia, claridad y coherencia, siendo considerado aplicable para el adulto mayor, reforzando funciones cognitivas y estado emocional.

VI. CONCLUSIONES

Con el presente trabajo de investigación se buscó diseñar un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar las funciones cognitivas de los adultos mayores con abandono familiar, obteniendo lo siguiente:

1. Luego de realizar un análisis teórico de las variables, se encontró que la Gimnasia cerebral es una herramienta que sirve para reforzar y mejorar las funciones cognitivas de la población, además de generar otros beneficios para la salud física y mental.
2. Se logró construir las sesiones del programa basado en Gimnasia cerebral, denominado “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro”, el cual está conformado por 19 sesiones, se trabajó con los 3 grupos de ejercicios de Gimnasia Cerebral planteados por Dennison, P y Dennison, G (2007): movimientos de la línea media, actividades de alargamiento y ejercicios de energía/actitudes positivas, agregando a ellos las técnicas de Ibarra (2007).
3. Se seleccionó técnicas de Gimnasia Cerebral que mejoren el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar, incluyendo un cuarto grupo “Ejercicios para mejorar el estado emocional” elaborados por Ibarra (2007), que a diferencia de los otros, estos utilizan las preguntas para reforzar la capacidad cognitiva y mejorar la salud mental de la población mencionada.
4. El programa fue validado por una psicóloga clínica, una instructora internacional de Gimnasia Cerebral y un médico geriatra, siendo considerado “aplicable” para los adultos mayores con abandono familiar.

VII. RECOMENDACIONES

- 1.** Continuar investigando acerca de los beneficios de la Gimnasia Cerebral en el adulto mayor, para lograr un envejecimiento activo en la población mencionada.
- 2.** Aplicar las sesiones, respetando los criterios de inclusión e exclusión de los participantes, posteriormente evaluar la efectividad del programa, además de considerar la posibilidad de realizar algún cambio o alguna adaptación en las técnicas de Gimnasia Cerebral.
- 3.** Seguir reforzando el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar utilizando técnicas de Gimnasia Cerebral u otras, con el fin de prevenir todos los factores que generan deterioro cognitivo.
- 4.** Realizar un seguimiento a cada adulto mayor, identificar cuál de las funciones cognitivas aún necesita ayuda y seleccionar ejercicios de Gimnasia Cerebral específicamente orientados a reforzar lo que se requiere mejorar.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (APA). (2010). Universidad de Buenos Aires. <http://www.psicologia.unam.mx/>
- Añamisse, D. (2019). Aplicación de la Gimnasia Cerebral para mejorar la ejecución de las actividades de la vida diaria básicas en adultos mayores en el Centro Diurno Adulto Mayor FUNSEM (tesis de pre-grado, Universidad Central Del Ecuador). Repositorio UCDE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19826/1/T-UCDE-0020-CDI-245.pdf>
- Azizah, M., Martiana, T y Soedirham, O. (2017). The improvement of cognitive function and decrease the level of stress in the elderly with brain gym. International Journal of Nursing and Midwifery. 1(1). http://repository.stikesppni.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/587/6.%20IJNMS_The%20Improvement%20of%20Cognitive.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bobadilla, L., y Aguila, B. (2018). Valoración del estado cognitivo-afectivo en asistentes al centro del adulto mayor essalud. (Tesis de pre Grado), Chiclayo, Perú. Repositorio Usat. http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2386/1/TL_BobadillaUbillusLucia_DelAguilaAnguloBilly.pdf
- Camargo, K. (2016). Grado de deterioro cognitivo de los adultos mayores institucionalizados en dos hogares para ancianos del área metropolitana de Bucaramanga - Santander, Colombia. Universidad y salud. 1-8 .19(2):163-170. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.79>
- Código de Ética y Deontología. (2017). Colegio de Psicólogos del Perú. <https://www.cpsp.pe/>
- Davila, L. (2019). Programa de gimnasia cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo (Tesis de Pre grado, Universidad Señor de Sipan). Repositorio USS.

<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6871/D%c3%a1vila%20Vidarte%2c%20Lilian%20Deifilia%20Celmira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De la Cruz, M y Gago, N. (2017). Gimnasia Cerebral En La Capacidad Cognitiva y Rendimiento Psicomotor De Adultos Mayores Del “Hogar Santa Teresa De Jornet” Huancavelica- 2017 (Tesis de pre grado, Universidad nacional de Huancavelica). Repositorio.UNH:

<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1371/TP%20%20UNH.%20ENF.%200094.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dennison, P y Dennison, G. (2003). How to apply gymnastics to the brain. Self-help techniques for school and home. Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.

https://books.google.com.pe/books?id=LbGFfpS75_EC&pg=PA1&lpq=PA1&dq=movimientos+de+la+linea+media+gimnasia+cerebral&source=bl&ots=4l_ITyJz1&sig=ACfU3U1AzeWTDz5jH67RJ_PNCJWYEwA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj_17HjxMrpAhWCG7kGHdy7AhkQ6AEwBnoECAkQAQ#v=onepage&q=actividades%20de%20estiramiento&f=false

Díaz, L y Chapoñan, K. (2017). Propuesta De Estrategias Basada En Gimnasia Cerebral Para Potenciar De Atención En Estudiantes Del Nivel Inicial (tesis de pre grado, Universidad Cesar Vallejo). Repositorio UCV.

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18742/diaz_bl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, L. (2011). La observación. Universidad Nacional Autónoma de México. Departamento de publicaciones.

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Folgueiras, P. (2016). Técnica de recogida de información: La entrevista.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

García, A. (2018). Calidad de vida del adulto mayor que reside en el albergue central Ignacia Rodulfo VDA. De Canevaro, Lima 2018 (tesis de

pregrado).

Repositorio

UCV.

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18081/Garcia_AYV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gomez, E., Navas, D., Aponte, G y Betancourt, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. Universidad nacional de Colombia, 81(184): 158-163.

<https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>

Hyatt, K. (2007, abril). Brain Gym, Building Stronger Brains Or Wishful Thinking. 28(2), 117-124.

https://www.researchgate.net/publication/249835283_Brain_GymR_Building_Stronger_Brains_or_Wishful_Thinking

Ibarra, L. M. (2001). Aprende mejor con Gimnasia Cerebral (11ª ed). Garnik

Ibarra, L.M. (2007). Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral. Garnik Ediciones.

[file:///C:/Users/cliente/Downloads/GimnasiaCerebralPDF%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/cliente/Downloads/GimnasiaCerebralPDF%20(2).pdf)

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. (2016, 26 de septiembre).

<http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2016/059.html>

Jara, Y. (2018). Depresión en Adultos mayores de una asociación de vivienda en Chiclayo (tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1170/1/TL_JaraCastilloYngridGuisel.pdf.pdf

La República. (2019, 21 de septiembre). Más de 200 mil adultos mayores padecen Alzheimer en Perú.

<https://larepublica.pe/sociedad/2019/09/21/alzheimer-en-peru-mas-de-200-mil-personas-mayores-de-60-anos-padecen-enfermedad-neurodegenerativa/>

Lasso, M. (2013). La gimnasia cerebral como promotora de una cultura de paz en la formación docente inicial., Congreso Iberoamericano de violencia

escolar.<http://www.cives.cl/ocs/index.php/cives/5cives/paper/viewFile/76/37>

- López, V. (2015). Tipos de investigación [Presentación en diapositivas].
https://www.academia.edu/31632928/Tipos_de_Investigaci%C3%B3n#:~:text=%EF%82%A7%20Tiene%20por%20objeto
- Lozada, J. (2014, diciembre). Investigación Aplicada: Definición, propiedad Intelectual e Industria. Revista Dialnet, 34-39.
<file:///C:/Users/cliente/Downloads/Dialnet-InvestigacionAplicada-6163749.pdf>
- Medscape. (2018, 11 de octubre). Deterioro cognitivo en mayores de 65.
<https://espanol.medscape.com/verarticulo/5903268>
- Mousalli, G. (2015). Métodos y Diseños de Investigación cuantitativa. Universidad de los Andes, Venezuela.
https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa
- Muyulema, I. (2018). Aplicación de la gimnasia cerebral para disminuir el deterioro cognitivo en el adulto mayor, usuarios del Centro de Salud Tipo C Chimbacalle (tesis de pre grado, Universidad Central del Ecuador).
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15065/1/T-UCE-0020-TO020-2018.pdf>
- Ortiz, V. (2019). Eficacia de la técnica gimnasia cerebral en usuarios adultos con déficit cognitivo como comorbilidad, del Centro de Atención Ambulatoria Especializada San Lázaro en el periodo abril 2019 (tesis de pre grado, Universidad Central del Ecuador). Repositorio Digital.
<http://200.12.169.19/bitstream/25000/19811/1/T-UCE-0020-CDI-242.pdf>
- Pacheco, M. (2016). Repercusión del abandono en el estado mental y emocional del Adulto Mayor que reside en el asilo de ancianos Hogar San José de la ciudad de Cariamanga (tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja).
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9878/1/TESIS%20MANUEL%20ANIBAL%20PACHECO%20SANCHEZ.pdf>

- Pérez, V. (2005). Cognitive decline, a look farsighted, Cuban Magazine, Med Gen Integr, 21, 1-2. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v21n1-2/mgi171-205.pdf>
- Pielago, A. (2017). Asociación entre déficit cognitivo y estado afectivo en adultos mayores atendidos en dos establecimientos de salud. La victoria, Chiclayo. (Tesis de pre grado), Lambayeque, Perú. Repositorio UNPRG. <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/950/BC-TES5731.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puig, M y Hidalgo, M. (2019). Introducción a la metodología de investigación cuantitativa. Master Intervenciones Enfermeras al paciente complejo. Universidad de Barcelona.
- Puig, X. (2012, Junio). Calidad de vida en la vejez, estimulación cognitiva. (1.ª edición). Caja los andes somos CChc. http://adulthood.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
- Real Academia Española. (2019). Formatos de talleres. Asociación de academias de la lengua española. <https://dle.rae.es/formato>
- Riveros, M. (2013). Gimnasia Cerebral, Instituto psicopedagógico EOS Perú, 2(2), 1-7. <https://eosperu.net/revista/wp-content/uploads/2015/10/GIMNASIA-CEREBRAL.pdf>
- Romero, R., Barboza, L., Briceño, B., Romero, B y Briceño, B. (2015). Brain gym as a strategy for the development of creativity. Research day, CDCHT-UNERMB, 492-504. http://150.185.9.18/fondo_editorial/images/PDF/ProgramaInvestigacion/MEMORIAS%20eras.%20JORNADAS%20CDCHT-UNERMB%20Libro%20completo.compressed.pdf
- Segura, A., Garzón., Cardona, D. y Segura, A. (2016). Risk of cognitive impairment in elderly people in the subregions of Antioquia, Colombia. Scielo, 33(3). https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-30982016000300613
- Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. (2018). Metodología de la investigación e investigación aplicada para ciencias económicas y

administrativas. Facultad regional multidisciplinaria, Estelí.
<https://jalfaroman.files.wordpress.com/2019/03/dosier-metodologia-e-investigacion-aplicada-2018.pdf>

Velásquez, B., Calle, M y Remolina, N. (2006). Neuroscientific Theories of Learning and Their Implication in the Knowledge Construction of University Students, *Tabula rasa*, 5, 229-245.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892006000200012

World Health Organization. (2015). Old person.
<http://www.salud.gob.ar/dels/entradas/persona-mayor>

World Health Organization. (2015). World Report On Ageing and Health.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463;jsessionid=5423AA5BA599A400FCC7119F4B0B0902?sequence=1>

World Health Organization. (2019, 28 de noviembre). Mental Disorders.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Anexo 1. Declaratoria de Originalidad del Autor



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, Fernández Navarro Grecia Sasaly, estudiante de la facultad de humanidades, escuela académico profesional de psicología de la universidad cesar vallejo Chiclayo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan a la tesis titulada: "Diseño de un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, Chiclayo 2020". Es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el trabajo de investigación:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 17 de Febrero del 2021.



Fernández Navarro Grecia Sasaly

DNI: 71396684

ORCID: 0000-0002-5261-3058

Anexo 2. Declaratoria de atencidad del asesor



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Idrogo Cabrera, Mary Cleofé, docente de la facultad de humanidades, escuela académico profesional de psicología de la Universidad Cesar Vallejo Chiclayo, asesora de la tesis titulada: "Diseño de un programa basado en Gimnasia Cerebral para reforzar funciones cognitivas en adultos mayores con abandono familiar, Chiclayo 2020", de la autora Fernández Navarro, Grecia Sasaly, constato que la investigación tiene un índice de similitud de , verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Cesar Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 17 de Febrero del 2021.

Mg. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé

DNI: 43318678

ORCID: 0000-0002-3671-975X

Anexo 3.

Tabla 8.

Operacionalización de la variable, Gimnasia Cerebral.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Gimnasia Cerebral	La gimnasia cerebral es una serie de ejercicios sistematizados que integran mente/cuerpo, puede ser aplicado a niños, jóvenes, adultos y ancianos, con problemas de aprendizaje, deterioro en las funciones cognitivas, personas emocionalmente incapacitados y con síndrome de Down. (Ibarra, 2001).	Al trabajar con las técnicas de la Gimnasia Cerebral, se logrará reforzar las funciones cognitivas y el estado emocional del adulto mayor con abandono familiar.	Movimientos de la Línea Media	<u>Respiración Abdominal</u> <u>El Elefante</u> <u>Energetizador</u> <u>Piensa En Una X</u> <u>Marcha Cruzada</u> <u>Garabato Doble</u> <u>Giro De Cuello</u> <u>Ochitos Acostados</u> <u>Ocho Perezoso</u> <u>Ocho Alfabético</u> <u>Ejercicio De Atención 1 "A, B, C"</u> <u>Ejercicio De Atención 2 "p,d,q,b"</u> <u>Pinocho</u> <u>Cuenta Hasta Diez</u> <u>Tarántula</u> <u>Ejercicios Con Los Ojos</u>
			Actividades de Alargamiento	<u>Flexión De Pie</u> <u>Balaneo De Gravedad</u> <u>El Buhó</u> <u>Activación De Brazo</u> <u>Conector</u> <u>Bombeo De Pantorrilla</u> <u>El Espantado</u>

Fuente: Elaboración propia

	Tensar Y Distensar
Ejercicios de energía y actividades de actitud positiva.	Beber Agua
	Botones De Cerebro
	Botones De La Tierra
	Botones De Equilibrio
	Botones De Espacio
	Puntos Positivos
	Ganchos
	Bostezo Energético
	Peter Pan
	Grito Energético
	Perrito
	Cambio de significado
Ejercicios para mejorar el estado emocional	El ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?
	Accesando Excelencia
	Sonríe, canta y baila
	Cambiando la película cerebral

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4.

Tabla 9.

Operacionalización de la variable, Funciones cognitivas.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Funciones Cognitivas	Son un conjunto de habilidades mentales, conformadas por la percepción, atención, memoria, razonamiento, orientación, lenguaje, las cuales se encargan de procesar información en el cerebro . (De la Cruz y Gago, 2017).	Al trabajar las dimensiones e indicadores de las funciones cognitivas haciendo uso de las técnicas de Gimnasia Cerebral, servirá para mejorar la calidad de vida del adulto mayor con abandono familiar.	Atención	Atención Selectiva
				Atención sostenida
				Atención dividida
			Percepción	Visual
				Auditiva
			Memoria	Memoria corto plazo.
				Memoria largo plazo.
			Razonamiento	Análisis
				Creatividad
				Resolución de problemas
	Espacial			
	Temporal			
Lenguaje	Comprensión Verbal			
	Expresión Verbal			
	Escritura			
Praxias	Motricidad Fina			
	Motricidad Gruesa			

Fuente: Elaboración propia

Anexo 5.

**PROGRAMA BASADO EN GIMNASIA
CEREBRAL PARA REFORZAR
FUNCIONES COGNITIVAS EN ADULTOS
MAYORES CON ABANDONO FAMILIAR.**



*“A través del movimiento descubro
una nueva oportunidad para reforzar
mi cerebro”*

I. INTRODUCCIÓN

Todos los seres humanos en alguna etapa de la vida han practicado deporte o han realizado algunos ejercicios ligeros, con el fin de adquirir masa muscular en el cuerpo, ganar experiencia o hacer vida social, sin embargo, se debe tener en cuenta que al igual que se presta interés por crear un cuerpo escultural, también es importante desarrollar una mente sana, es decir, generar nuevas conexiones neuronales y reforzar las funciones cognitivas para lograr un desarrollo neurológico.

La Gimnasia Cerebral es una herramienta práctica, dinámica y efectiva, puede ser utilizado en niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adulto mayor, consiste en un conjunto de movimientos, donde se integra mente y cuerpo, desarrollando habilidades, reforzando destrezas, ayudando a mejorar el estado emocional y generando nuevas conexiones neuronales.

Ibarra (2001), confirma que la Gimnasia Cerebral es una serie de ejercicios sistematizados, que favorecen la salud en general, ordena ideas, refuerza la memoria, incrementa la creatividad y disminuye niveles de estrés. Asimismo ayuda a fortalecer habilidades cognitivas, reduce niveles de depresión, ansiedad, miedo, dolor de cabeza, mejora la coordinación, equilibrio, actitud y comportamiento. (Riveros, 2013).

Toda persona a partir de los 60 años a más forma parte de la población adulto mayor y se consideran personas vulnerables a cualquier enfermedad, la tercera edad es la última etapa de vida, en esta, se presentan cambios evolutivos, principalmente la pérdida de las funciones cognitivas. (World Health Organization, 2015).

Existe información sobre adultos mayores que atraviesan por diversas patologías producto del deterioro cognitivo, entre ellas: World Health Organization (OMS, 2019), afirma que la demencia afecta a 47,5 millones de personas. A nivel nacional. La República (2019), asegura que según los datos del Minsalud, 200 000 personas mayores de 60 años padecen de demencia. En la localidad Pielago (2017), identificó que de un total de 302 pacientes de 73 años, el 18,2% presentó algún grado de deterioro cognitivo.

El maltrato también está presente en esta etapa de “Tercera edad” y se puede evidenciar en el abandono familiar. Según Ramírez (2014) este problema se caracteriza por la poca atención por los miembros de la familia y de la sociedad, por lo general suelen ser desplazados, llevándolos a centros de cuidado en contra de su voluntad. Es por ello que este programa está dirigido a adultos mayores con abandono familiar, aquellos que están en alguna institución pública o privada de la ciudad de Chiclayo con el fin de reforzar las funciones cognitivas.

Pacheco (2016) identificó que de 35 adultos mayores que viven en un asilo de Ecuador, el 60% presenta sentimientos de tristeza, el 29% ira y el 11% se siente confundido, asimismo el 57% tiene depresión leve, el 34% depresión establecida y un 9% un estado emocional normal. A nivel nacional, García (2018) evaluó la calidad de vida de 80 adultos de un albergue de Lima, identificando que, el 85% su estado psicológico se encuentra en un nivel medio, el 15% un nivel malo o bajo y ningún adulto mayor presenta un estado psicológico bueno. A nivel local, Jara (2018) evaluó a 80 adultos de una casa hogar, teniendo como resultado que, el 38.75% presenta depresión leve, el 32.5% depresión moderada y un 8.75% depresión grave.

De acuerdo a los datos presentados, se elabora el programa denominado “*A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro*”, el cual servirá como un modelo de intervención para los adultos mayores con abandono familiar, para reforzar su capacidad cognitiva mejorar la calidad de vida y lograr un envejecimiento activo, por lo tanto, si se aplica un programa basado en Gimnasia Cerebral, entonces, se refuerzan las funciones cognitivas de adultos mayores con abandono familiar.

II. ALCANCE

Este programa fue diseñado para adultos mayores con abandono familiar, a partir de 60 años a más, pudiéndose trabajar con un grupo mínimo de 5 y máximo de 20 participantes por sesión con la finalidad de supervisar que cada uno realice los ejercicios de manera correcta.

Como criterios de inclusión y exclusión se tomaron los siguientes:

Criterios de inclusión: Adultos mayores varones y mujeres que presenten o no afectación de memoria, deterioro cognitivo y demencia leve. Adultos con abandono familiar parcial o físico. Adultos que cumplan con el 80 O 90% de asistencia.

Criterios de exclusión: Adultos mayores con enfermedades psiquiátricas, incapacidad física grave o total, discapacidad visual, auditiva y adultos con demencia grave o muy grave.

III. PERFIL DEL FACILITADOR.

El programa puede ser aplicado por cualquier personal de salud como: psicólogos, enfermeras, geriatra u fisioterapeutas que tenga conocimientos sobre las técnicas de Gimnasia Cerebral, así como experiencia en aplicación de programas o proyectos de promoción con adultos mayores, manejo de grupo, liderazgo, empatía, paciencia, perseverancia y sobre todo iniciativa, compromiso para lograr un envejecimiento activo de la población mencionada.

IV. ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

Ortiz (2019), en su investigación *“Eficacia de la técnica Gimnasia Cerebral en usuarios adultos con déficit cognitivo como comorbilidad, del centro de atención Ambulatoria especializada San Lázaro en el periodo abril 2019”*, buscó demostrar que la Gimnasia Cerebral es eficaz para mejorar las funciones cognitivas en usuarios que presentan déficit cognitivo, fue un estudio cuantitativo con un diseño no experimental longitudinal, la población con la que se trabajo estuvo conformada por 20 adultos entre 18 a 65 años, para esto utilizó como instrumentos el test de mayo y autoevaluación ocupacional; y como técnicas la entrevista, observación, encuesta y recopilación de información. Teniendo como resultados que el 42,5% tiene problemas de atención, un 50% presenta dificultad en la construcción, aprendizaje y revocación, además las funciones cognitivas con mayor rendimiento fue la orientación espacial con un 87,5%, seguido por el cálculo, abstracción e información con un 75% de rendimiento, luego de la aplicación de los ejercicios de la Gimnasia Cerebral, la orientación espacial y la abstracción pasaron a un 100%, seguido por el aprendizaje con un 75% de

rendimiento. Concluyendo que la Gimnasia cerebral mejora las funciones cognitivas, la funcionalidad y satisfacción para realizar actividades diarias.

Muyulema (2018), en su investigación titulada "*Aplicación de la gimnasia cerebral para disminuir el deterioro cognitivo en el adulto mayor, usuarios del Centro de Salud Tipo C Chimbacalle*", buscó identificar si la gimnasia cerebral disminuye el deterioro cognitivo en los adultos mayores del Centro de Salud tipo "C" Chimbacalle, fue un estudio de tipo longitudinal, descriptivo y bibliográfico, con un diseño no experimental, se trabajó con 15 mujeres y 2 hombres todos mayores de 65 años, los instrumentos empleados fue el test mini examen cognoscitivo, además de la escala de Lawton y Brody. Entre los principales resultados se evidencia que, el 24% presenta deterioro cognitivo moderado y un 76% un leve deterioro cognitivo, luego de la aplicar Gimnasia Cerebral, el 59% presenta deterioro cognitivo leve y el 41% no presenta deterioro cognitivo. Se concluyó que al aplicar el programa se disminuye el deterioro cognitivo moderado, pasando a tener deterioro cognitivo leve o a no presentar deterioro cognitivo, el método de Gimnasia Cerebral fue efectiva en la población trabajada.

De la Cruz y Gago (2017), en su trabajo de investigación "*Gimnasia Cerebral en la capacidad cognitiva y Rendimiento psicomotor de adultos mayores del hogar santa teresa de Jornet*", buscaron determinar como la gimnasia cerebral influye en la capacidad cognitiva y rendimiento psicomotor en adultos mayores, la investigación fue de tipo explicativo con un diseño experimental, se trabajó con 29 adultos, el grupo control fue conformado por 14 y grupo experimental por 15, con un muestreo no probabilístico, se aplicaron las escalas de pfeiffer y barhel. Los resultados arrojaron que el 86,7% presentó un leve deterioro cognitivo, el 6,7% reflejo un moderado deterioro cognitivo y el 6,7% capacidad cognitiva normal, con respecto al rendimiento psicomotor un 66,7% tiene dependencia leve, el 33,3% dependencia moderada, luego de la aplicación de los ejercicios de Gimnasia cerebral el 64,3% tuvo deterioro cognitivo y el 13,3% evidencia capacidad cognitiva normal, asimismo el 73,3% presentó dependencia leve y el 26,7% dependencia moderada. Se concluye que este método influye de manera significativa para mejorar la capacidad cognitiva y el rendimiento psicomotor.

V. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Reforzar las funciones cognitivas de los adultos mayores con abandono familiar de una institución pública o privada de la ciudad de Chiclayo.

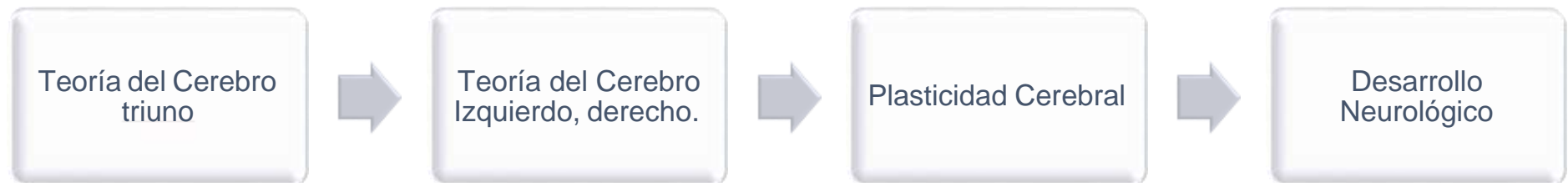
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Presentar e socializar el programa a fin de lograr un envejecimiento activo, además de evaluar el estado actual de las funciones cognitivas de los adultos mayores.
- Estimular la atención de los adultos mayores con abandono familiar.
- Reforzar la percepción de los adultos mayores con abandono familiar.
- Mejorar la memoria de los adultos mayores con abandono familiar.
- Fortalecer la capacidad de razonamiento de los adultos mayores con abandono familiar.
- Reforzar la orientación de los adultos mayores con abandono familiar.
- Mejorar el lenguaje de los adultos mayores con abandono familiar.
- Fortalecer la motricidad de los adultos mayores con abandono familiar.
- Evaluar el impacto del programa en las funciones cognitivas del adulto mayor y agradecer por la colaboración de todos los participantes.

VI. MARCO CONCEPTUAL

6.1. Revisión Bibliográfica de Gimnasia Cerebral

- Teorías que fundamentan las técnicas de Gimnasia Cerebral



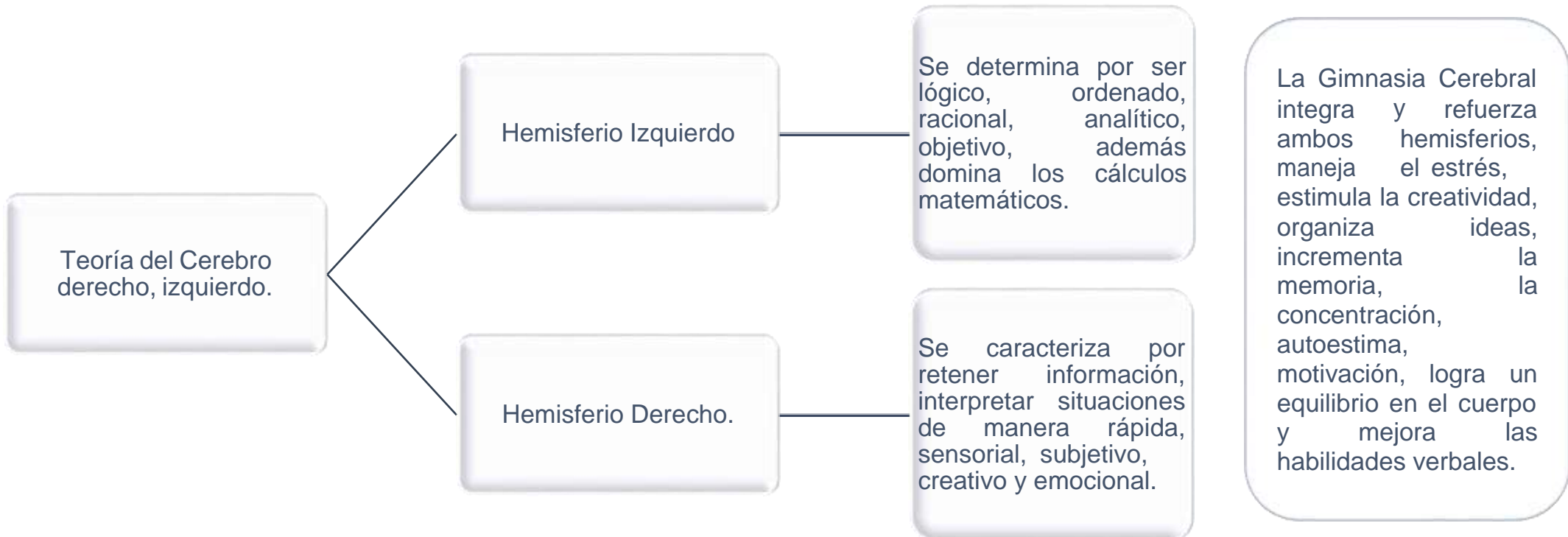
Teoría del cerebro Triuno

Sistema reptiliano: toda la información ingresa por este sistema, responde cuando hay una situación amenazante, cumple la función de controlar la respiración, el ritmo cardíaco.

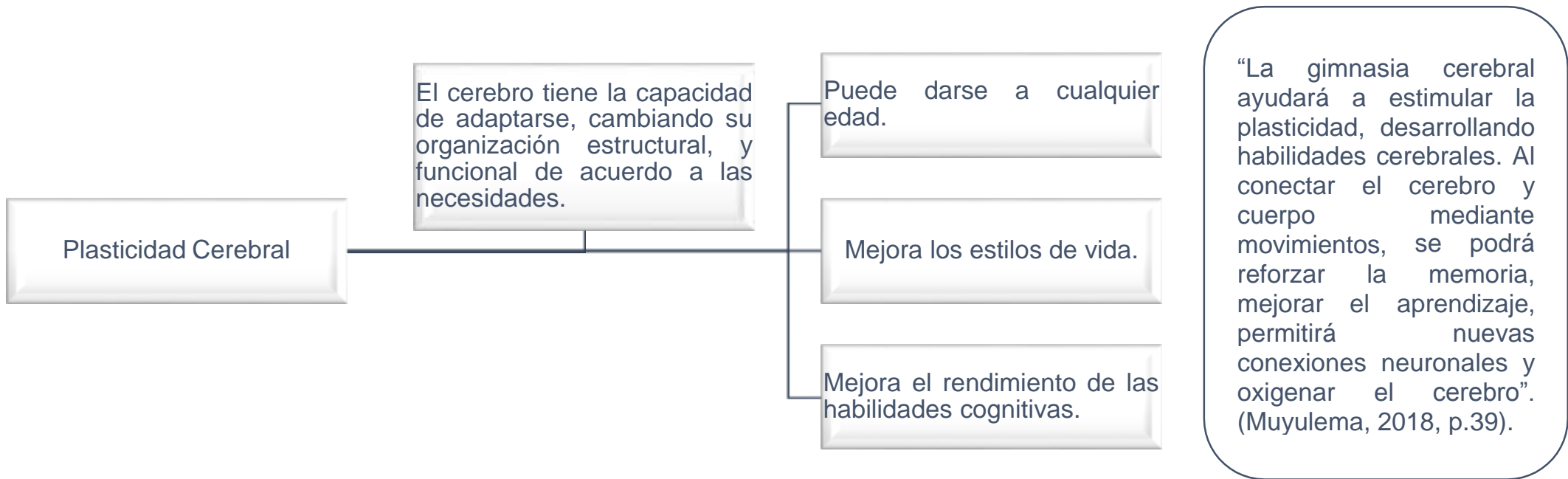
Sistema límbico: se encarga de regular emociones, es decir, permite sentir, desear, amar, gozar, odiar y controlar el estado de ánimo.

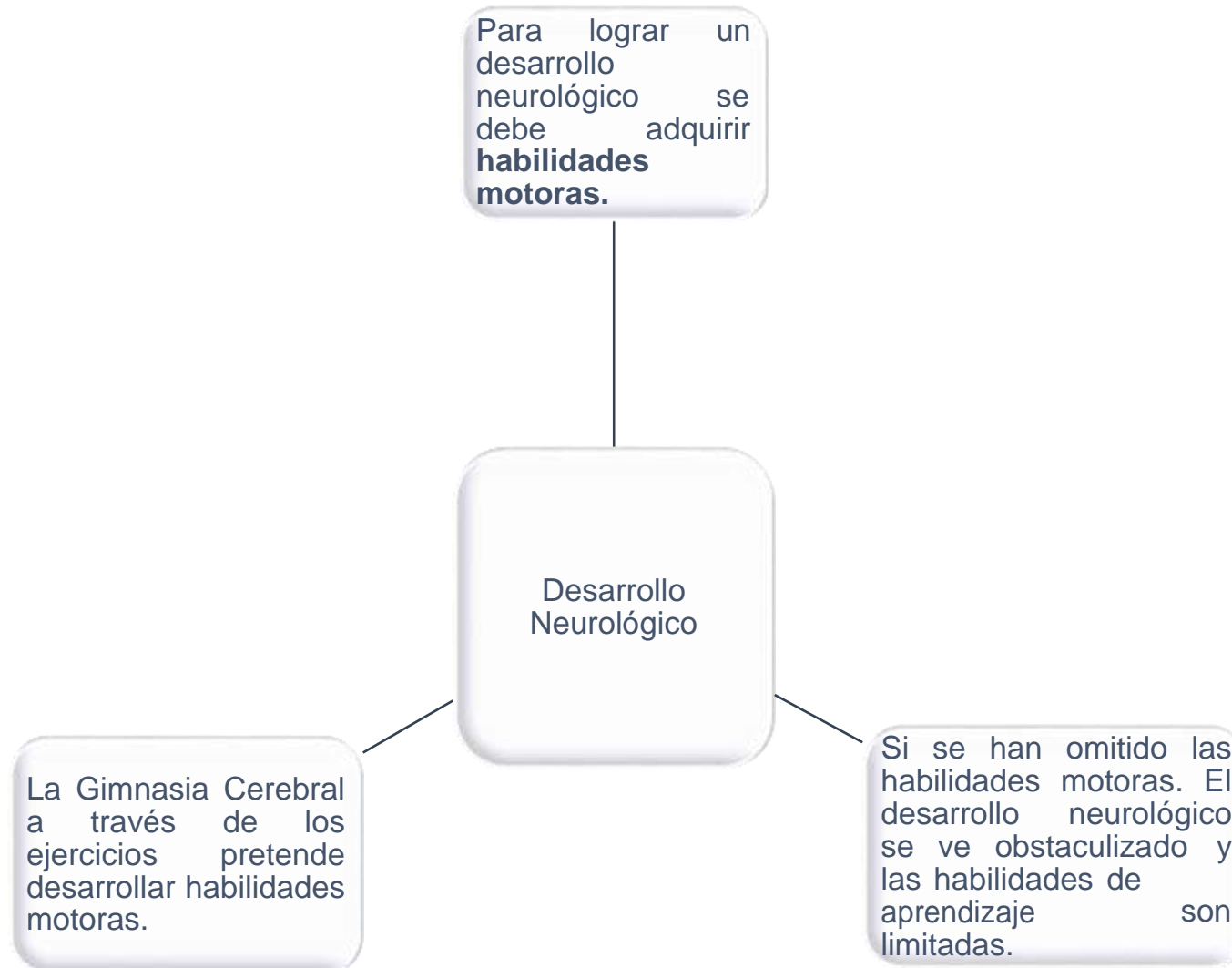
Sistema neocortical: es el encargado de procesar la información, compuesto por ambos hemisferios.

La Gimnasia Cerebral se encarga de unir las 3 partes del cerebro para mantener el equilibrio y lograr el funcionamiento óptimo de cada uno de ellos, busca estabilizar las emociones y no permite que los sentimientos influyan en el pensamiento ante una situación frustrante o amenazante. (Lasso, 2013, p. 4).



Sperry (Cómo se citó en Velásquez et al 2006).





Hyatt (2007).

Movimientos de la línea media. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

Actividades de alargamiento. (Dennison, P y Dennison, 2007).

Técnicas de Gimnasia Cerebral

Ejercicios de energía y actitudes positivas (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

Ejercicios para mejorar el estados emocional. (Ibarra, 2007).

Movimientos de la línea Media

Buscan desarrollar habilidades laterales, activando ambos hemisferios. Estos ejercicios ayudan a mejorar la visión, audición, integran hemisferios, refuerzan la concentración, memoria, la motricidad fina y gruesa.

Dennison, P y Dennison, G, 2007

- Respiración Abdominal.
- El elefante.
- Energetizador
- Piensa en una X
- Marcha Cruzada
- Garabato doble
- Giro de cuello
- Ocho Perezoso
- Ocho alfabético.

Ibarra, 2007

- Ejercicio de atención 1 "A, B, C"
- Ejercicio de atención 2 "p,d,q,b"
- Pinocho
- Ochitos acostados
- Cuenta hasta Diez
- Tarántula
- Ejercicios con los ojos

Actividades de alargamiento

Son movimientos similares a los de calentamiento muscular, sin embargo, estos ejercicios tienen como finalidad restablecer el cuerpo para generar cambios permanentes en las posturas, volviendo a los músculos a su normalidad, además mejoran el lenguaje, la lectura, el oído y el habla.

Dennison, P y Dennison, G, 2007

- Flexión de pie
- Balanceo de gravedad
- El Búho
- Activación de brazo
- Conector
- Bombeo de pantorrilla

Ibarra, 2007

- El Espantado
- Tensar y Distensar

Ejercicios de energía y actividades de actitud positiva

Estos ejercicios desarrollan conexiones neuronales. Los estímulos que recibe el cuerpo a través de los sentidos, pasan por fibras nerviosas antes de llegar al cerebro, los movimientos de Gimnasia Cerebral ayudan en el proceso para que el cerebro reciba los mensajes de manera adecuada.

Dennison, P y Dennison, G, 2007

- Agua
- Botones de cerebro
- Botones de la tierra
- Botones de equilibrio
- Botones de espacio
- Puntos positivos
- Ganchos
- Bostezo Energético

Ibarra, 2007

- Peter Pan
- Grito Energético
- Perrito

Ejercicios para mejorar el estado emocional.

Se encargan de regular emociones, disminuir estrés, ayudan a separar a la persona del problema, cambian pensamientos, sentimientos, desarrollan la capacidad de solución de problemas y motivación.

Cambio de significado

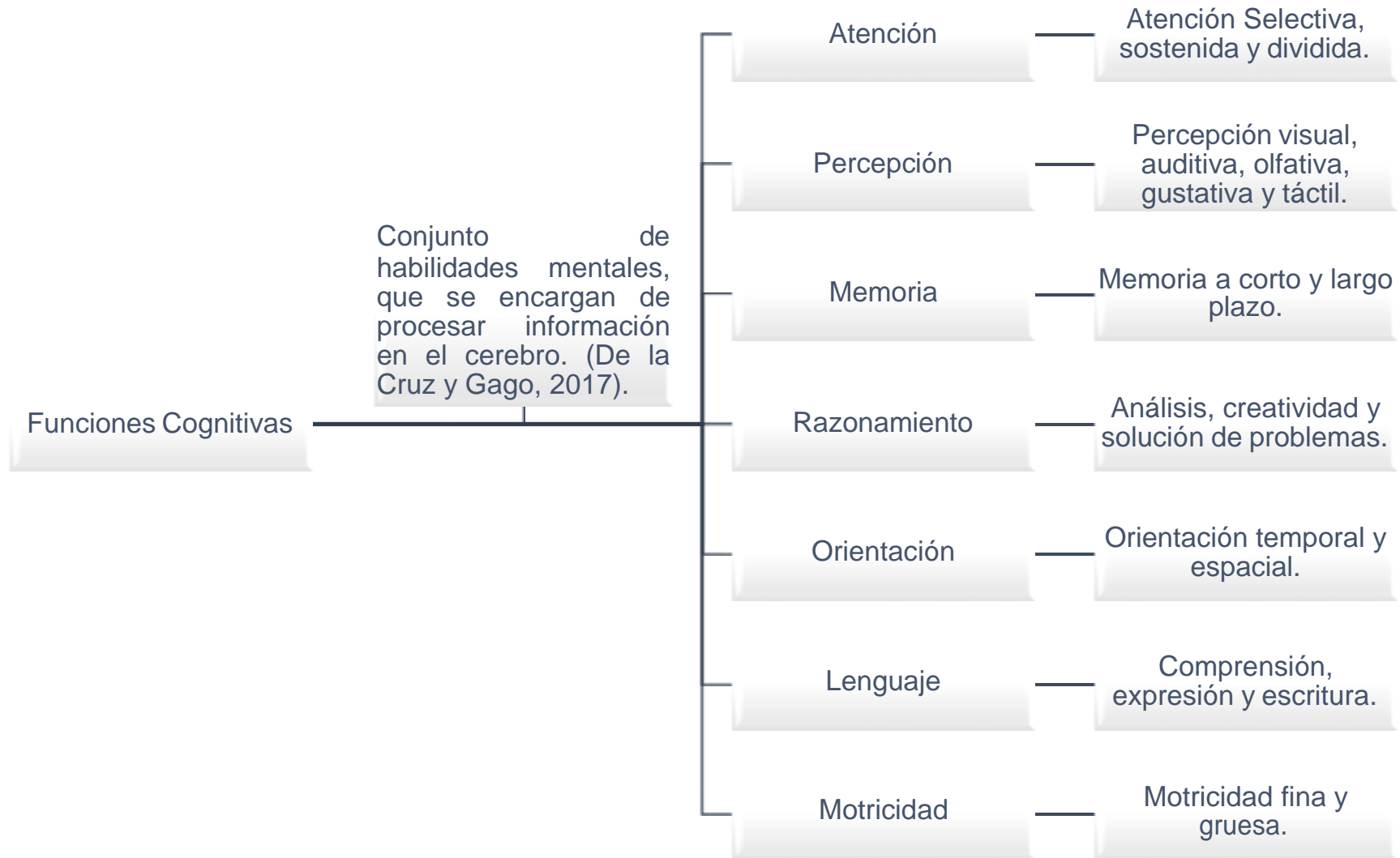
El ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?

Accesando Excelencia

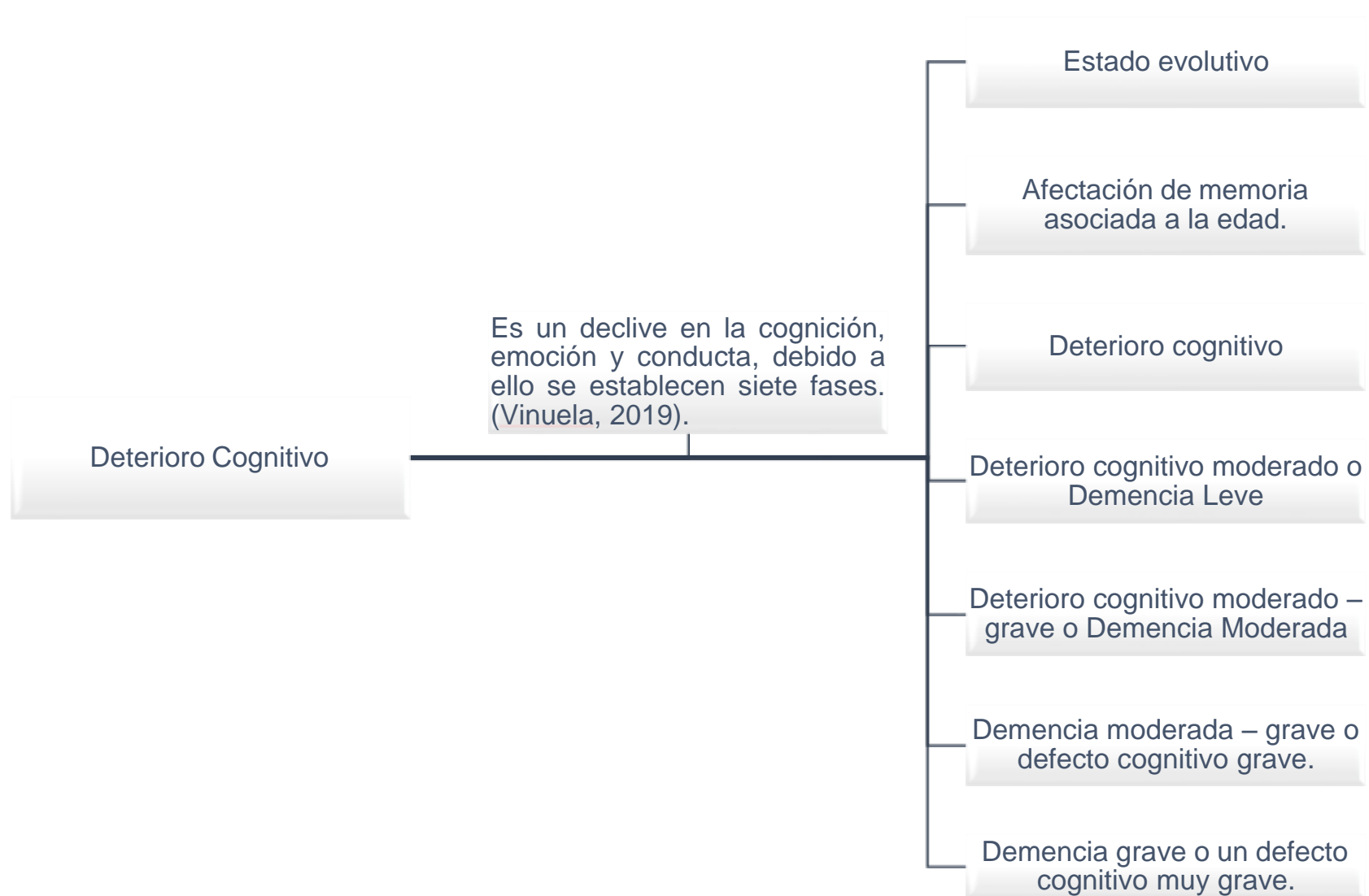
Sonríe, canta, baila

Cambiando la película cerebral

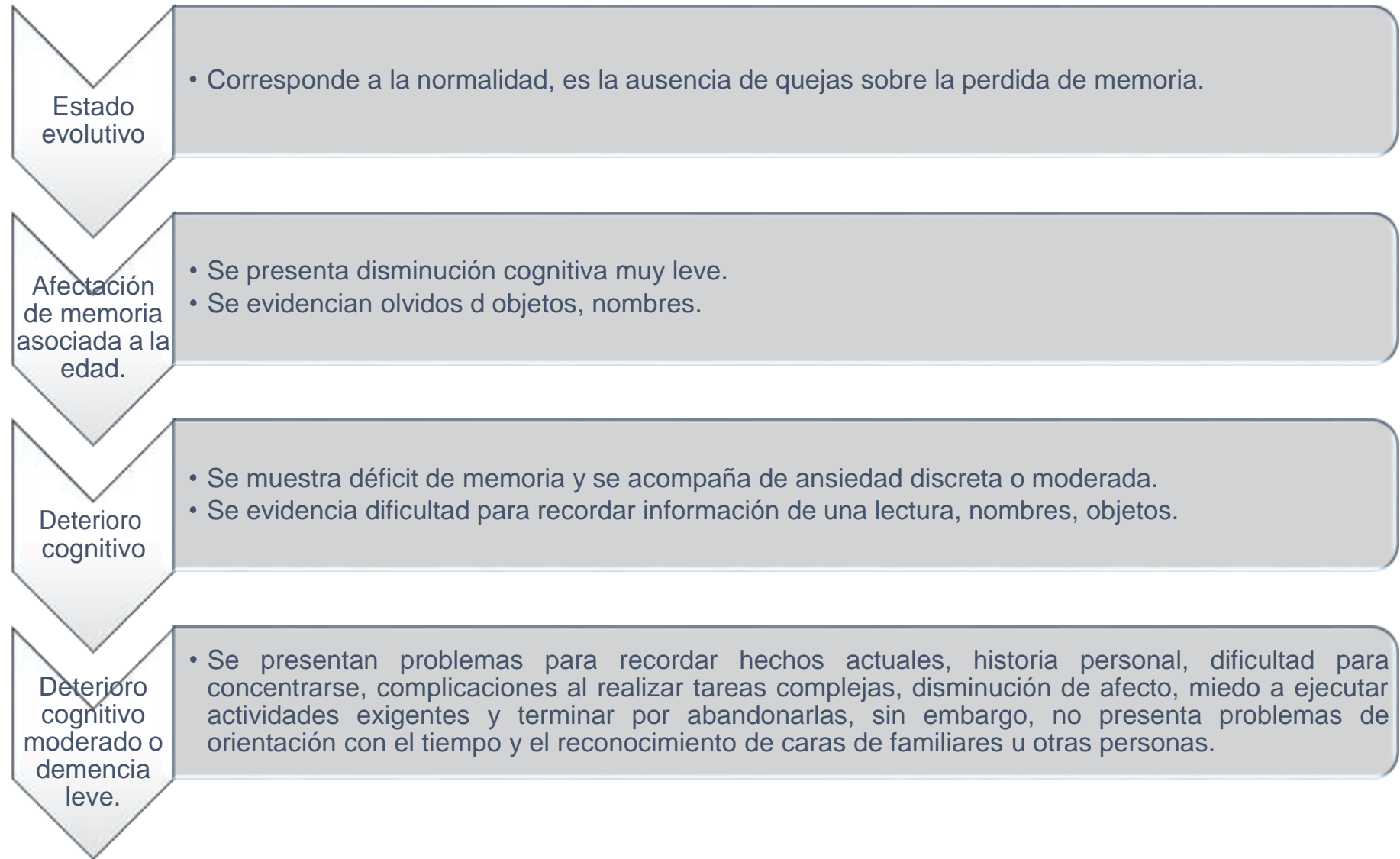
6.2. Revisión Bibliográfica de funciones cognitivas



6.3. Revisión bibliográfica de deterioro cognitivo



6.4. Siete fases del deterioro cognitivo



Defecto cognitivo moderado – grave o demencia moderada.

- Se presentan problemas para recordar situaciones importantes: la calle donde vive, número de celular, nombres, a menudo esta desorientación en tiempo, lugar y con dificultades en operaciones matemáticas, por lo que necesitara de asistencia personal.

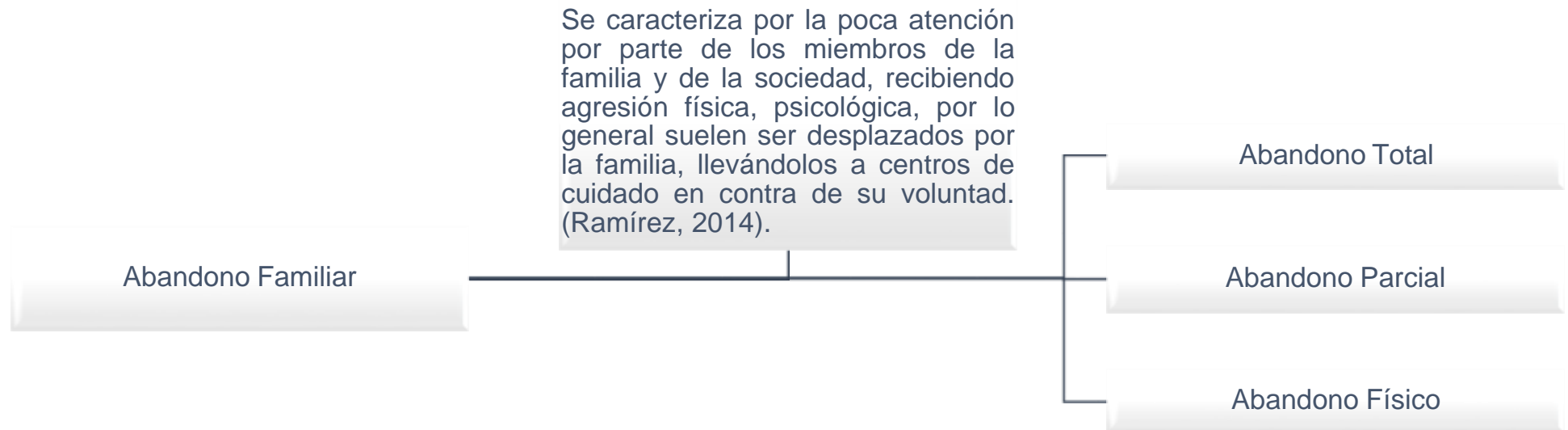
Demencia moderada – grave o un defecto cognitivo grave.

- Se evidencia problemas de memoria como: olvidar nombres, sucesos, experiencias, entorno, año, estación, dificultades para contar, el ritmo diurno se encuentra alterado, aparecen problemas para controlar emociones, personalidad, se presentan alucinaciones, síntomas obsesivos, angustia y agresión. Por lo tanto se necesitará de asistencia personal para actividades cotidianas.

Demencia grave o defecto cognitivo muy grave.

- Se pierde todas sus capacidades verbales, aparecen solo gruñidos, las destrezas motoras se van perdiendo, requiere de una persona que vele por las necesidades básicas como: aseo, alimentación, vestido.

6.5. Revisión Bibliográfica de Abandono familiar



Abandono Total

- No hay ningún miembro de la familia que cuide del adulto mayor y cubra las necesidades, ellos dependen de la sociedad.

Abandono Parcial

- El adulto mayor es llevado a una casa hogar, la familia aporta dinero para que el anciano sea internado, en ocasiones algunos miembros de la familia visitan, sin embargo, el sentimiento de soledad es una característica principal de dicha población.

Abandono Físico

- El adulto mayor es llevado a una casa hogar y es olvidado completamente, los familiares pagan la mensualidad y en el caso de familias con escasos recursos económicos llevan a una casa hogar público, donde son abandonados, siendo considerados como “adultos mayores indigentes”.

7. METODOLOGÍA

7.1. RUTA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Antes de empezar con el programa, el encargado deberá ir a la institución para realizar una entrevista estructurada a los adultos mayores (**Ver ficha de entrevista N° 1, Anexo 01**), con el fin de identificar quienes formarán parte de la población beneficiaria, teniendo en cuenta que solo los que son víctimas de abandono familiar podrán participar.

Este programa está compuesto por 19 sesiones, con una duración de 1 hora y 40 minutos aproximadamente, los cuales deberán ser aplicados dos veces por semana. La primera sesión se basa en la presentación del programa y evaluación de las funciones cognitivas del adulto mayor a través del **Mini Mental State Examination (MMSE)**, de igual manera en la última sesión se evaluará el impacto del programa haciendo uso del mismo test.

7.2. RECURSOS Y PRESUPUESTO

➤ RECURSOS HUMANOS

Recursos Humanos	Costo Unitario	Costo Total
Autora	400.00 soles	400.00 soles
Total	--	400.00 soles

➤ RECURSOS MATERIALES

Recursos Materiales	Cantidad	Costo Unitario	Costo total
Hojas Bond	1 millar	24.00 soles	24.00 soles
Lápices	2 docenas	6.00 soles	12.00 soles
Colores	4 cajas	6.00 soles	24.00 soles
Pelota	2	1.00 sol	2.00 soles
Cajita de compromiso	1	3.00 soles	3.00 soles
Termo con agua	1	--	--

Botones de diferentes colores y tamaños	2 docenas	0.20 Céntimos	4.80 soles
Botones rojos	1 docena	0.50 Céntimos	6.00 soles
Globos	1 bolsa	5.00 soles	5.00 soles
Cinta	1	2.00 soles	2.00 soles
Tarjetas como ficha de trabajo	12	1.00 sol	12.00 soles
Cartón	1	1.00 sol	1.00 sol
Chapas	2 docenas	--	--
Temperas	1 caja	7.00 soles	7.00 soles
Elástico	1 metro	0.50 Céntimos	0.50 Céntimos
Muestras de sabores	6 sabores diferentes	5.00 soles	5.00 soles
Muestras de aroma	6 aromas diferentes	5.00 soles	5.00 soles
Objetos	6 objetos diferentes	5.00 soles	5.00 soles
Diccionario	1	10.00 soles	10.00 soles
Plastilina	4 cajas	14.00 soles	14.00 soles
Total	--	--	142.30 soles

➤ **SERVICIOS PARA EL PROGRAMA**

Servicios	Cantidad	Costo unitario	Costo Total
Impresiones de fichas de trabajo	200 hojas aprox.	0.20 Céntimos	40.00 soles
Impresiones de fichas de asistencia	25 hojas aprox.	0.20 Céntimos	5.00 soles
Impresiones de pre y post test	40 hojas aprox.	0.20 Céntimos	8.00 soles
Impresiones de pastillas psicológicas	200 hojas aprox.	0.20 Céntimos	40.00 soles
Pasajes	Dos veces por semana.	--	200 .00 soles aprox.
Total	--	--	293.00 soles

7.3. FINANCIAMIENTO

Los gastos dentro del programa “A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro” es de 835.30 soles aproximadamente, el cual tendrá que ser cubierto por los encargados.

7.4. ESTRATEGIAS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se hará uso de una Ficha de entrevista Estructurada (**Ver anexo, 01**) para determinar quiénes formarán parte de la población, el cual será aplicado antes de las sesiones, además se utilizará el test “**Mini Mental State Examinación (MMSE)**” (**Ver anexo, 02**), para valorar el estado inicial de las funciones cognitivas del adulto mayor, dentro de la ejecución de las sesiones se utilizarán dinámicas de presentación, cohesión de grupo e dinámicas enfocadas a estimular las funciones cognitivas de la población mencionada, también se hará uso de las técnicas de gimnasia cerebral basados en los autores Dennison, P, Dennisón G. (2003), (2007) y Ibarra (2007). Finalmente el programa se evaluará a partir de un post-test, el mismo que será utilizado en la primera sesión: “**Mini Mental State Examinación (MMSE)**”.

7.5. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

El seguimiento del programa se hará a través de un registro de asistencia con el fin de identificar que todos los adultos mayores que asistieron en la primera sesión también participen en las 19 sesiones propuestas (Ver anexo 03), aquel participante que tenga menos de 80% de asistencia no podrá continuar en el programa. Por otro lado, el monitoreo se ejecutará haciendo uso de un registro de actividad (Ver anexo 4), para verificar que todos desarrollen los ejercicios de gimnasia cerebral, además de los que se proponen para reforzar las funciones cognitivas. La evaluación de cada sesión se realizará al terminar cada taller con la dinámica “Hoy aprendí” o “Lo que me llevo de la sesión es...” y la evaluación general se hará con el pre- test y post- test: “**Mini Mental State Examinación (MMSE)**” para valorar el impacto del programa en las funciones cognitivas del adulto mayor.

Si en caso las sesiones no logren cambios en algunos adultos mayores, se tendrá que trabajar de manera personalizada.

8. EJECUCIÓN

Dimensión	Tema de la sesión	Nombre de la sesión
<i>Bienvenida</i>	Presentación del programa	<i>“Trabajamos juntos para lograr grandes cambios”.</i>
<i>Atención</i>	Atención selectiva	<i>“Selecciono, me concentro y aprendo”.</i>
	Atención sostenida	<i>“Sostengo mi atención para estar mejor”.</i>
	Atención dividida	<i>“Me conecto mejor, prestando atención”</i>
<i>Percepción</i>	Percepción visual y auditiva	<i>“Recibo, interpreto y comprendo”.</i>
	Percepción olfativa, gustativa y táctil.	<i>“Una manera divertida de recibir información”.</i>
<i>Memoria</i>	Memoria a corto plazo	<i>“Entreno para recordar”.</i>
	Memoria a largo plazo	<i>“Recordar es volver a vivir”.</i>
<i>Razonamiento</i>	Análisis	<i>“Cerebrito, Cerebrito, analizo este casito”.</i>
	Creatividad	<i>“Voy creando y mejorando”.</i>
	Resolución de problemas.	<i>“Una manera distinta de solucionar los problemas”.</i>
<i>Orientación</i>	Orientación espacial.	<i>“Aprendo a ubicarme en el tiempo y espacio”.</i>
	Orientación temporal.	<i>“Relojito, dame razón del tiempo”.</i>
<i>Lenguaje</i>	Comprensión	<i>“Comprendo poquito a poquito”.</i>
	Expresión	<i>“El poder de la palabra”.</i>
	Escritura	<i>“Lápices como aliados”.</i>

Praxias	Motricidad fina	<i>“Uso las manitos para mejorar rapidito”.</i>
	Motricidad gruesa	<i>“Con grandes saltos, me voy desarrollando”.</i>
Cierre de programa	Cierre de programa	<i>“En sus marcas, listos, ya... listos para mostrar el cambio”</i>

SESIÓN N° 1: “TRABAJAMOS JUNTOS PARA LOGRAR GRANDES CAMBIOS”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Presentación y socialización del programa
Objetivo de la sesión	Presentar el programa e informar sobre la importancia de trabajar con las técnicas de gimnasia cerebral para lograr un envejecimiento activo, además de evaluar las funciones cognitivas de los adultos mayores.
Materiales	Papel bond, Lápices, Diapositivas, Fichas de trabajo, cajita de compromiso, pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos aproximadamente.

II. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Presentación del encargado: Tendrá que decir su nombre, edad y brindar algunas palabras de bienvenida a los participantes.

1.2. Dinámica de bienvenida: “Presentando mis fortalezas”:

Objetivo: Presentación de cada participante, además de romper el hielo y reforzar la autoestima de los adultos mayores.

Todo el grupo se sentará en sillas formando un círculo, se entregará una hoja de papel bond y un lápiz a cada participante, luego se dará las indicaciones:

En la hoja bond van a realizar un círculo grande, adentro tendrá que ir otro círculo pero más pequeño, en él se deberá colocar el nombre o hacer un breve dibujo que los represente. Posteriormente dentro del círculo grande se tendrá que colocar 5 o 6 características positivas y se dividirá con una línea, al costado de cada característica se tendrá que colocar 5 o 6 atributos físicos que más les guste. Luego habrá que pintar el círculo de presentación que los participantes acaban de hacer, teniendo en cuenta que mientras pintan tendrán que tatarrear una canción.



Pueden utilizar la siguiente pista musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>



Ver Ficha de trabajo N° 05 (anexo 05), para entender mejor la dinámica.

Finalmente deberán compartir lo que han realizado, cada adulto mostrará su círculo de presentación, decir su nombre, sus características positivas y los atributos físicos que más les gusta.

1.3. Explicación del programa y normas de convivencia

Objetivo: Informar sobre el programa y establecer normas de convivencia.

Explicación del programa



<https://drive.google.com/file/d/1e1eKCZA7qXcZFDf0pYQRaRDVEUNUmGcn/view?usp=sharing>

Normas de convivencia



Ver Anexo 06

2. DESARROLLO

2.1. Preguntas para evaluar el conocimiento previo.

Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento sobre funciones cognitivas y Gimnasia Cerebral.



- ¿Han oído hablar acerca de Gimnasia Cerebral?
- ¿Conocen cuáles son sus funciones cognitivas?
- ¿Realizan algunas actividades para reforzar sus funciones cognitivas? ¿Cuáles?
- ¿Por qué creen que será importante estimular las funciones cognitivas?

2.2. Presentación de un video acerca de “Funciones cognitivas”:

Objetivo: Explicar sobre las funciones cognitivas a través de un video.

El encargado del taller tendrá que proyectar el video hasta el minuto 5.10”, luego se deberá retroalimentar el tema haciendo un breve resumen de las funciones cognitivas y su importancia.



Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=a5fA2GuxCXc>

2.3. Explicación breve del tema: “Gimnasia Cerebral”:

Objetivo: Informar acerca de las técnicas de Gimnasia Cerebral

El encargado del taller deberá dar a conocer el tema en el que se basará todo programa.

Link de las diapositivas:

<https://drive.google.com/file/d/1z2JCUXF3fDRgVSgAl8pxldLaBA6RCpAl/view?usp=sharing>



Si la casa hogar no cuenta con dispositivos para proyectar los videos o diapositivas, el encargado del taller tendrá que realizar su material de trabajo utilizando la información que se brinda en los links.

2.4. Aplicación del Pre-test: Mini Mental State Examinación (MMSE). (Ver anexo 02).

Objetivo: Evaluar el estado de las funciones cognitivas de los adultos mayores.

3. FIN

3.1. Se resuelven las dudas con respecto al programa.

3.2. Dinámica: “Yo me llevo”:

Objetivo: Identificar qué es lo que se llevan de la sesión.

Todos los adultos se sentarán en círculo y el encargado del taller entregará una pelota pequeña a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase “Lo que yo me llevo de esta sesión es”... posteriormente pasará la pelota a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.



3.3. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento:

Realizar un control de asistencia con los adultos mayores, esto se realizará todas las sesiones. (Ver anexo 03).

3.4. Se establece compromisos individuales: Se tendrá que forrar una caja, la cual se llamará “La cajita de compromisos”, en ella cada participante deberá colocar a que se compromete (Por ejemplo: *“Me comprometo a cumplir con todas las normas de*

convivencia” o “Me comprometo a realizar todas las actividades”), esto se realizará al finalizar cada sesión.

3.5. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de motivar la participación de los adultos mayores en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“TRABAJAMOS JUNTOS PARA LOGRAR GRANDES CAMBIOS”		
OBJETIVO	Presentar el programa e informar sobre la importancia de trabajar con las técnicas de gimnasia cerebral para lograr un envejecimiento activo, además de evaluar las funciones cognitivas de los adultos mayores.		
ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Presentación de los encargados del programa.	Hojas bond Lápices Colores Diapositivas
	15 min	1.2. Dinámica de bienvenida: “Presentando mis fortalezas”.	
	10 min	1.3. Explicación del programa y normas de convivencia.	
2. DESARROLLO	04 min	2.1. Preguntas para evaluar el conocimiento previo.	Video Diapositivas Material de Pre-test.
	8 min	2.2. Presentación de un video acerca de “Funciones cognitivas”.	
	10 min	2.3. Explicación breve del tema “Gimnasia Cerebral”.	
	20 min	2.4. Aplicación del pre-test: Mini Mental State Examinación (MMSE)	
3. FIN	05 min	3.1. Se resuelven dudas con respecto al programa.	Pelota. Lista de asistencia. Cajita de compromiso.
	10 min	3.2. Dinámica: “Yo me llevó”	
	05 min	3.3. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	

	05 min	3.4. Se establece compromisos individuales.	Papel bond. Lápices.
	02 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Pastillas psicológicas.

SESIÓN N° 2: “SELECCIONO, ME CONCENTRO Y APRENDO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Atención Selectiva
Objetivo de la sesión	Reforzar la atención selectiva para elegir y concentrarse en un solo estímulo.
Materiales	Fichas de trabajo, Botones, termo con agua, Hojas bond, cajita de compromiso, globo, pastillas psicológicas, listas de asistencia, listas de registro de asistencia.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos aproximadamente.

II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN

La atención selectiva se define como la capacidad de procesamiento limitado de la información, es decir, permite escoger datos relevantes del medio externo e interno, por lo tanto inhibe estímulos irrelevantes. (Castelain y Marín, 2014),

Según Villarroig y Muiños (2017), comentan que en esta atención se diferencia en dos tiempos: El primero es **seleccionar estímulos** adecuados de todos aquellos que se presentan en el ambiente, el segundo es la **Selección de la respuesta** que se da a la información recibida. De igual manera, los mismos autores indican que las dimensiones de esta atención son: **Focalización**, el cual consiste en concentrarse en ciertos estímulos del ambiente y **descartar** los que no sean relevantes para desarrollar actividades. Por lo tanto, si estimulamos la atención selectiva se logrará realizar tareas de manera eficaz y rápida.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), el cual es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**El elefante**” y “**Flexión de pie**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales mejorarán la capacidad de atención, integrarán ambos hemisferios cerebrales. La **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), aliviará el sistema nervioso central, asimismo, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la atención selectiva.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Presentación de: “Escala del bienestar emocional”:

Objetivo: Evaluar el estado emocional de los adultos mayores antes y después de la aplicación del programa.

Se entregará a todos los adultos la **ficha de trabajo N° 07 (Ver anexo 07)**. Posteriormente se darán las siguientes indicaciones:

En esta hoja tienen una carita triste y otra feliz, se tendrá que colocar una rayita hacia donde se balancea más su estado emocional en este momento, sabiendo que la “Carita triste” representa un “No me siento nada bien” y la “Carita feliz” representa “Estoy muy contento”.

Esta actividad se vuelve a realizar al **final del programa**, por lo tanto, tendrán que guardar bien su ficha de trabajo y recordar que en el último taller deberán sacarlo.

1.4. Dinámica: “Yo tengo un tren”:

Objetivo: Lograr la participación de todos los adultos mayores.

Los participantes tendrán que ubicarse en círculo y seguir las indicaciones:

A continuación se cantará una canción, y tendrán que hacer lo contrario de lo que se ordene, por ejemplo si se dice: *el tren va para arriba*, deberán decir: **“el tren va para abajo y hacer el movimiento”**.



La canción es la siguiente: Yo tengo un tren que va para abajo, Yo tengo un tren que va para arriba, para abajo, para arriba, para abajo, para arriba, para arriba, para arriba, para arriba”.

1.5. Aplicación del “PACE”: Positivo, Activo, Claro y Energético. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio.

La parte II mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.6. Explicación del objetivo de la sesión.

Objetivo: Reforzar la atención selectiva para elegir y concentrarse en un solo estímulo.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “El elefante”, “Flexión del pie”, “Respiración abdominal” y “agua”.

➤ Ejercicio de Gimnasia Cerebral “El elefante” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

VER IMAGEN



Fuente: Dennison, P y Dennison, G, 2007. Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

De pie, cómodamente, separa las piernas no más de la altura de los hombros, doblar las rodillas “pegando” la cabeza a uno de los hombros y al brazo (lleva el brazo frente de ti). Utiliza las costillas para mover el tren superior a medida que se traza el ocho (Empezando por izquierda - arriba), mientras se va dibujando el ocho, se debe decir “ummm”.

Repite la misma actividad con el hombro opuesto y de nuevo meciendo el brazo en el aire como el tronco de un elefante a medida que se va trazando el ocho.

Adaptación del ejercicio



Si el adulto mayor tiene dificultad para permanecer de pie, puede realizar el movimiento sentado en una silla.

Asimismo se puede hacer entrega de la **ficha de trabajo N° 8 (Ver anexo 8)**, luego pegar la hoja (altura de los ojos) para realizar el ocho perezoso

- **Ejercicio de respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** se realizarán estos ejercicios antes y después de cada técnica.

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



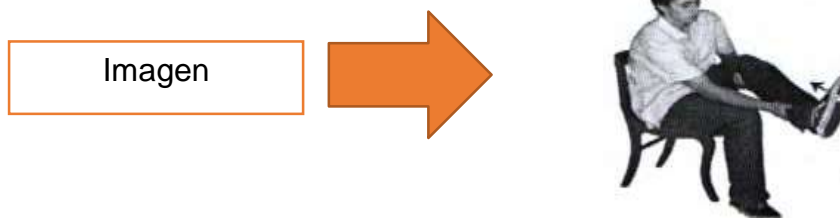
Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia.

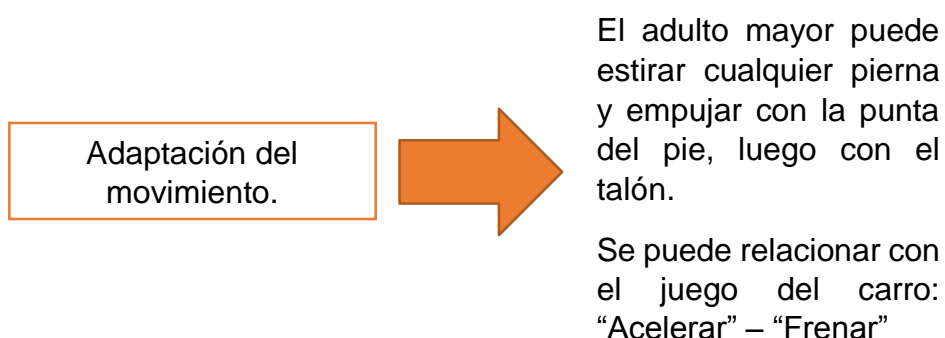
- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Flexión del pie” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**



Fuente: Dennison, P y Dennison, G, 2007. Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

Sentarse con uno de los tobillos descansando sobre la rodilla opuesta, con la mano se tendrá que sostener el tobillo y la parte de atrás de la rodilla de la pierna levantada. Mantener una leve presión en ambos lados, al mismo tiempo estirar y flexionar el pie para alargar los músculos de la pantorrilla, mueve las manos a lo largo de todo el músculo, a lo largo de los puntos de origen inserción del mismo (debajo de la rodilla y la parte superior inmediata del tobillo) presionando en los puntos suaves mientras se reflexiona y se estira. (Repetir el movimiento con el otro pie y tobillo).



El adulto mayor puede estirar cualquier pierna y empujar con la punta del pie, luego con el talón.

Se puede relacionar con el juego del carro: “Acelerar” – “Frenar”

- **Ejercicio de respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia.

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores:** Se realizará la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?

3. FIN

- 3.1. Ejercicios para estimular la atención selectiva (Ver anexo 09).**
3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).

- 3.3. Dinámica: “Hoy aprendí qué”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que se aprendió de la sesión
Todos los adultos se sentarán en círculo y los encargados del taller entregarán un globo a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase: “Hoy aprendí qué...”, posteriormente el globo pasará a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.

- 3.4. Se establece el compromiso individual:** cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo a estimular mi atención con los ejercicios que se trabajaron en el taller”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“SELECCIONO, ME CONCENTRO Y APRENDO”		
OBJETIVO	Reforzar la atención selectiva para elegir y concentrarse en un solo estímulo.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Ficha de trabajo. Vaso/termo con agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Presentación de: “La escala del bienestar emocional”.	
	08 min	1.4. Dinámica: “Yo tengo un tren”.	
	08 min	1.5. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.6. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “El elefante”, “Flexión del pie”, “Respiración abdominal” y “agua”	Ficha de trabajo. Vaso/ termo con agua
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la atención Selectiva.	Fichas de trabajo. Botones. Globo. Hojas bond.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”.	

	05 min	3.4. Compromisos individuales.	Cajita de compromiso.
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Pastillas psicológicas.

SESIÓN N° 3: “SOSTENGO MI ATENCIÓN PARA ESTAR MEJOR”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Atención Sostenida
Objetivo de la sesión	Fortalecer la atención sostenida, para estar concentrado en un solo estímulo por un tiempo determinado.
Materiales	Fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, termo con agua, hojas bond, cajita de compromiso, peluchito.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos aproximadamente.

II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN

La atención sostenida permite conservar el foco de atención durante un tiempo determinado, es decir, logra centrarse en una actividad durante un tiempo necesario para llevarla a cabo. (Cid et al, 2016).

Esta atención se divide en: **Vigilancia**, que es considerada como un estado activo u alerta, y **concentración**, que significa prestar atención a un solo estímulo. En la mayoría de actividades de la vida cotidiana se hace uso de la atención sostenida, al cocinar, ver una novela, leer un libro y tejer.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Energetizador**”, “**Piensa en una X**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), “**Mira una X**” (Dennison, 2003), “**Balanceo de gravedad**” y “**Respiración abdominal**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales permitirán oxigenar el cerebro, reforzarán la atención y concentración. Además se utilizará dinámicas y otros ejercicios que ayudarán a reforzar la atención sostenida.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia.** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03).** Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica: “Presto atención y adivino la canción”:**

Canción 1: José-José. Almohada. https://www.youtube.com/watch?v=-pIKs-6uiss	Canción 2: Segundo Rosero. Vagabundo, borracho y Loco. https://www.youtube.com/watch?v=mGhx8inRaQo	Canción 3. Grados Eusebio. Pio, Pio. https://www.youtube.com/watch?v=wobl28GwZgQ
Canción 4: Polo Campos. Contigo Perú. https://www.youtube.com/watch?v=LHEeneiFj5I	Canción 5: Abanto Morales. Cholo soy. https://www.youtube.com/watch?v=Qm-IDp3YWw4	Canción 6: Lara Carmen. https://www.youtube.com/watch?v=jVijwzW_Ggo

Objetivo: Fortalecer la atención sostenida.

Para el desarrollo de la dinámica los participantes tendrán que agruparse de 4 o 5 personas, luego se dará la **ficha de trabajo N° 10, (Ver anexo 10)**, donde tendrán que colocar el nombre canción que pondrá el encargado del taller.

El grupo que adivine las 6 canciones primero, tendrá que decir “**Completo**”, dando a conocer que han terminado la actividad.



Las canciones se pueden cambiar según el lugar y la población, con el fin de que todos participen.

1.4. **Aplicación del PACE – “Energetico, Claro, Activo y Positivo”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. **Explicación del objetivo de la sesión:**

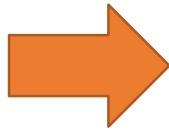
Objetivo: Fortalecer la atención sostenida, para estar concentrado en un solo estímulo por un tiempo determinado.

2. DESARROLLO

2.1. **Aplicación de los Ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “Energetizador”, “Piensa en una X” e “Mira una X”, “Balanceo de gravedad”, “Respiración de abdominal” y “agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Energetizador” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**

VER IMAGEN



Fuente: Dennison, P y Dennison, G, 2007. Brain Gym 101.

Seguir las siguientes indicaciones:

Sentarse frente a una mesa o banca, colocar las manos sobre la superficie, se tendrá que descansar la frente sobre las manos. Inhala mientras se levanta lenta y suavemente la cabeza, primero llevándola hacia delante, seguido del cuello y todo el tronco superior así como los hombros. Ahora se deberá exhalar metiendo la barbilla hacia el pecho. Inclinar la cabeza hacia adelante, permitiendo que la parte posterior del cuello se estiré. Relajarse, respirar profundamente. **Repetir la actividad dos, tres veces o la cantidad que las personas deseen.**

- **Ejercicio de Gimnasia cerebral: “Piensa en una X” e “Mira una X”.**

“Piensa en una X” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

Seguir las indicaciones: Piensa en una X conectando los ojos y lo que ves. **Realizar el ejercicio varias veces.**

“Mira una x” (Dennison, 2003):

Seguir las indicaciones: El encargado del taller tendrá que colocar la **ficha de trabajo N° 11 (Ver anexo 11)** por diferentes pates del lugar, cada participante se colocará frente a la hoja para observar (como si se estuviera calcando la X, pero esta vez haciendo uso de los ojos). El ejercicio puede realizarse unos segundos, hasta el tiempo que la persona desee.

- **Ejercicio de respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

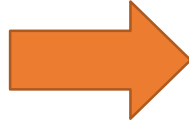
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Balanceo de gravedad” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**

VER
IMAGEN



Fuente: Dennison, P y
Dennison, G, 2007. Brain
Gym 101.

Seguir las siguientes indicaciones:

Sentarse cómodamente extendiendo las piernas, cruzar los pies a la altura de los tobillos. Inhalar, y mientras se exhala suavemente extender los brazos hacia la punta de los pies (no es necesario que se toquen), la cabeza debe ir con la mirada al frente; regresar a la posición de sentado, siempre con los brazos extendidos, inhalar nuevamente y repetir tres veces hacia adelante, tres por el lado derecho de las piernas, y tres por el lado izquierdo de las piernas, luego cambiar el cruce las piernas y repetir.

- **Ejercicio de respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios para estimular la atención sostenida. (Ver anexo 12).**
3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. **Dinámica: “Lo que me llevo de esta sesión es...”:**

Objetivo: Identificar qué es lo que se llevan de la sesión.

Todos los adultos se sentarán en círculo y los encargados del taller entregarán un peluche pequeño a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase “Lo que me llevo de esta sesión es”... posteriormente pasará la pelota a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.

- 3.4. **Se establece el compromiso individual:** cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión (Por ejemplo: “Me comprometo a realizar los ejercicios de gimnasia cerebral que se trabajaron en esta sesión”), luego tendrán que colocar su compromiso en la caja.

- 3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin incentivar la colaboración en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“SOSTENGO MI ATENCIÓN PARA ESTAR MEJOR”		
OBJETIVO	Fortalecer la atención sostenida para estar concentrado en un solo estímulo por un tiempo determinado.		
ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Música. Fichas de trabajo. Termo con agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	10 min	1.3. Dinámica: “Presto atención y adivino la canción”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo, Positivo.	
	05 min	1.5. Explicar el objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Energetizador”, “Piensa en X”, “Mira una X”, “Balanceo de gravedad”, “Respiración abdominal y agua”	Termo con agua. Música.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la atención sostenida.	Fichas de trabajo. Peluchito. Hojas bond. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Lo que me llevó de la sesión es...”	
	05 min	3.4. Se establece compromisos individuales.	

	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	
--	--------	---	--

SESIÓN N° 4: “ME CONECTO MEJOR PRESTANDO ATENCIÓN”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Atención dividida.
Objetivo de la sesión	Reforzar la atención dividida para concentrarse en varios estímulos al mismo tiempo.
Materiales	Fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, termo de agua, hojas bond, cinta, lápices, pelota, música, cajita de compromiso.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN

La atención dividida es la capacidad de concentrarse en dos estímulos, situaciones o actividades, distribuye los recursos para la selección de más de una información, puede exigir el cambio rápido entre tareas o la ejecución automática de una de ellas. (Aguilar et al, 2017).

Lo que se diferencia esta atención de las anteriores, es que no se trata de escoger estímulos relevantes, está se encarga de dar respuestas a múltiples estímulos del ambiente, atendiendo a todo aquello que requiere una respuesta. (Villarraig y Muiños, 2017). Cada vez que se come algo y se habla al mismo tiempo se está haciendo uso de la atención dividida, asimismo al ver la tele e ir tejiendo, cantando y haciendo actividades, cocinando y escuchando la radio.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**”

significa: Activo, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La **“P” significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas **“Ejercicio de Atención 1 “A, B, C” y “Ejercicios de Atención 2, “p,d,q,b”** (Ibarra, 2007), las cuales lograrán poner en alerta el cerebro, favorecerán la atención, concentración e integrará los hemisferios cerebrales. El ejercicio **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), aliviará el sistema nervioso central. Asimismo se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que ayudarán a reforzar la atención dividida.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Dinámica: “Hazme reír”:

Objetivo: Lograr la cohesión de grupo, además de reforzar la atención dividida.

Todo el grupo se desplazará por el lugar, cuando escuchen la palabra “Stop” deberán inmovilizarse y hacerse reír uno a otro con movimientos, muecas o sonidos. Se debe evitar hablar.



1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos

y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas. La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Reforzar la atención dividida para concentrarse en varios estímulos al mismo tiempo.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ejercicio de atención A, B, C”, “Ejercicio de atención p,d,q,b”, “Respiración abdominal” y “agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Ejercicio de atención “A, B, C” (Ibarra, 2007).** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1gdrx-kIVYIY8Cff8eOYjT5f14ruLi2ep/view?usp=sharing>

Seguir las siguientes indicaciones:

Se pedirá a los participantes colocarse a un metro de distancia de su compañero, se dará la **ficha de trabajo N° 13 (Ver anexo 13)**, posteriormente tendrán que pegar la hoja en la pared a nivel de los ojos.

El significado de cada letra minúscula es: **d**, brazo derecho, **i**, brazo izquierdo y **j**, los dos brazos juntos. Cada vez que se lea las letras mayúsculas se irá realizando la actividad que ordena las letras minúsculas, **por ejemplo** si en la A esta la letra d, se tendrá que decir “A” y levantar el brazo derecho y así hasta llegar a la Z, una

vez que se haya terminado se vuelve a empezar pero esta vez desde el final hasta el principio, es decir, desde la Z hasta la A. (Ibarra, 2007).

➤ **Ejercicio de respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíndela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



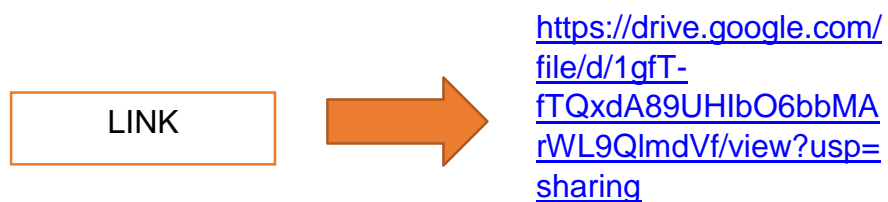
Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Ejercicio de atención “p,d,q,b” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.



Seguir las siguientes indicaciones:

Se entrega la **ficha de trabajo N° 14 (Ver anexo 14)**, se deberá pegar en la pared a la altura de los ojos. La letra “p”, significa levantar la pierna izquierda, la “d”, levantar el brazo derecho, la “q” levantar la pierna derecha y la “b”, levantar el brazo izquierdo. Una vez que se termina el ejercicio se vuelve a empezar de abajo hacia arriba. (Ibarra, 2007).



Para realizar ambos ejercicios colocar canciones que representen paz interior o naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=kYnXli>

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios que estimulen la atención dividida. (Ver anexo 15).**
3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. **Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar que se aprendió de la sesión.

Todos los adultos se sentaran en círculo y el encargado del taller entregará una pelota pequeña a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase “Hoy aprendí”... posteriormente pasará la pelota a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.

- 3.4. **Compromiso individual:** cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión (Por ejemplo: “Me comprometo a realizar los ejercicios de gimnasia cerebral todos los días”), luego tendrán que colocar su compromiso en la caja.

- 3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontraras una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“ME CONECTO MEJOR PRESTANDO ATENCIÓN”		
OBJETIVO	Reforzar la atención dividida para concentrarse en varios estímulos al mismo tiempo.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Termo de agua. Fichas de asistencia
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “Hazme reír”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo, Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ejercicio de atención A, B, C”, “Ejercicio de atención p,d,q,b”, “Ejercicios de respiración abdominal” y “agua”.	Fichas de trabajo. Cinta. Termo de agua. Música.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular atención dividida.	Fichas de trabajo. Fichas de registro de actividades. Pelota.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”	
	05 min	3.4. Compromisos individuales	

	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Hojas bond. Lápices. Cajita de compromiso.
--	--------	---	--

SESIÓN N° 5: “RECIBO, INTERPRETO Y COMPRENDO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Percepción visual y auditiva
Objetivo de la sesión	Estimular la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio de la visión y audición.
Materiales	Imágenes de trabajo, termo de agua, música, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividad, cartón, chapas, temperas, liga o elástico, hojas bond, cajita de compromiso y pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La percepción es la capacidad para reconocer e interpretar información a través de los sentidos: vista, audición, olfato, tacto y el gusto. La percepción visual permite interpretar la información que llega por los ojos, esta percepción es esencial para cualquier actividad, para caminar, cocinar, limpiar, ordenar, tomar medicamentos, etc. (Puig, 2012). La percepción auditiva se encarga de recibir e interpretar los diferentes sonidos que llegan al oído, esta percepción permite identificar, discriminar, reconocer y comprender los sonidos que se encuentran alrededor. (Puig, 2012).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” significa: **Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” significa: **Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**”

significa: Activo, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La **“P” significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas **“Botones de cerebro”** y **“Botones de la tierra”** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales desarrollarán conexiones neuronales, mejorarán la presión sanguínea, permitirán que el cerebro reciba los mensajes de manera adecuada y este activo. El ejercicio **Respiración abdominal** aliviará el sistema nervioso central. Además, la sesión estará conformada por dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la percepción auditiva y visual.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03).** Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. Dinámica: ¿Qué es lo que observan?:**
Objetivo: Fortalecer la percepción visual.
El encargado del taller mostrará diversos dibujos que se encuentran en la **ficha de trabajo N° 16 (Ver anexo 16)** y cada adulto tendrá que decir que es lo que observa e interpretar de la imagen.
- 1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo, Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. **La parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

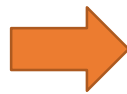
Objetivo: Estimular la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio de la visión y audición.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Botones de cerebro”, “Botones de la tierra”, “Ejercicio de respiración abdominal” y “agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Botones de cerebro” (Dennison, P Y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1w9V35gv7Wzgpkk850EVtBm3ntLnu6HN6/view?usp=sharing>

Los participantes deberán ubicarse un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las indicaciones:

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula. Masajear los puntos por 30 segundos aproximadamente y al mismo tiempo mueve los ojos lentamente de izquierda a derecha en la línea horizontal. Posteriormente continúa con la otra mano.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración de abdominal” y “agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños

soplidos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellorando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



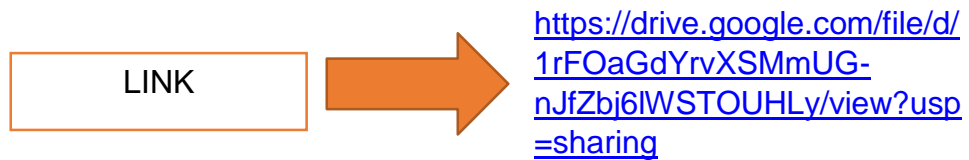
Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Botones de la tierra” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.



Los participantes tendrán que ubicarse un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las indicaciones:

Coloca dos dedos debajo del labio inferior y la otra mano debajo del ombligo. Se deberá hacer una respiración suave. Luego mira hacia abajo y después sigue con tus ojos una línea vertical.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal y agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios?

3. FIN

- 3.1. Ejercicios para estimular la percepción visual y auditiva (Ver anexo 17 y 18).**

Anexo 17: Los adultos mayores tendrán que observar las imágenes y responder las preguntas que están en la hoja de trabajo.

Anexo 18: Los adultos tendrán que encerrar cuál de las cuatro imágenes de la derecha es igual de grande que de la izquierda.

- 3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.** (Ver anexo 04).

- 3.3. Dinámica: “Agrupo lo que observo y escucho”:**

Objetivo: Reforzar la percepción visual y auditiva.

El encargado del taller tendrá que elaborar un tablero, el cual contenga chapas de colores (Azul, rojo, verde y amarillo) y conseguir una liga.

Seguir las siguientes indicaciones:

Cada uno tendrá que observar las imágenes (**Ver anexo 19**) y agruparlas en el tablero tal cual como se está mostrando en las fichas, es decir, lo que deberán hacer es: utilizar la liga para agrupar los colores que se muestran en las imágenes pero en el tablero.

- 3.4. Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Todos los adultos se sentaran en círculo, luego el encargado del taller tendrá que preguntar ¿Qué fue lo que aprendieron hoy? Todos tendrán que participar respondiendo la pregunta.

- 3.5. Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: *“Me comprometo a realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral que se trabajaron en esta sesión”*, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.6. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, pueden escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“RECIBO, INTERPRETO Y COMPRENDO”		
OBJETIVO	Estimular la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio de la visión y audición.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Imágenes. Fichas de asistencia. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	10 min	1.3. Dinámica: ¿Qué es lo que observan?	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	25 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Botones Cerebrales”, “Botones de la tierra”, “Respiración abdominal y agua”.	Música
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la percepción visual y auditiva.	Fichas de trabajo. Cartón, chapas, temperas, liga/elástico. Hojas bond.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios.	
	08 min	3.3. Dinámica: “Agrupo lo que observo y escucho”.	
	05 min	3.4. Dinámica: “Hoy aprendí”.	
	05 min	3.5. Compromiso individual.	

	03 min	3.6. Entrega de pastillas psicológicas.	Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
--	--------	---	--

SESIÓN N° 6: “UNA MANERA DIVERTIDA DE RECIBIR INFORMACIÓN”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Percepción olfativa, gustativa y táctil.
Objetivo de la sesión	Fortalecer la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio del olfato, gusto y tacto.
Materiales	Muestras de sabores, aromas, objetos, termo con agua, globos, hojas bond, cajita de compromiso, Lápices y pastillas psicológicas, fichas de asistencia, fichas de registro de actividad.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN

La percepción olfativa es la capacidad de interpretar información que se recibe a través del olfato, **la percepción gustativa** permite interpretar la información de las sustancias, es decir, reconoce sabores y **la percepción táctil** interpreta la información recibida por la superficie de la piel.

Estos tipos de percepción pasan por los siguientes procesos: **Selección**, de la información y va a función de la atención, experiencias, necesidades y preferencias, **Organización**, se agrupan estímulos e **Interpretación**, para dar un significado. (Puig, 2012).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Botones de equilibrio**” y “**Botones de espacio**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales generarán conexiones neuronales, mejorarán la presión sanguínea y permitirán que el cerebro reciba los mensajes de manera adecuada. El ejercicio de **Respiración abdominal** aliviará el sistema nervioso central. Además, se utilizarán dinámicas y ejercicios que fortalecerán la percepción olfativa, gustativa y táctil.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03).**

1.3. **Dinámica: “Mis sentidos”:**

Objetivo: Fortalecer la percepción olfativa, gustativa y táctil.

El encargado del taller sacará al frente a 5 adultos, luego les tendrán que tapar los ojos para que adivinen que es lo que huelen, prueban y tocan.



IMPORTANTE: Se recomienda que tengan diferentes sabores, aromas, objetos para que no se repita entre los participantes. Asimismo cada adulto debe adivinar 3 cosas, primero tiene que identificar qué es lo que huele, segundo que es lo que prueba y tercero tiene que reconocer que es lo que está tocando.

Si presenta dificultad para adivinar se pueden dar pistas o los demás compañeros deberán ayudar.

1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

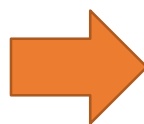
Objetivo: Fortalecer la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio del olfato, gusto y tacto.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Botones de equilibrio”, “Botones de espacio”, “Respiración abdominal” y “agua”

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Botones de equilibrio” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1wFwZL-gkuTZieKTYxx5JkdTre50usu83/view?usp=sharing>

Los participantes tendrán que ubicarse un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las indicaciones:

Con los ojos cerrados, colocar dos dedos detrás de las orejas en la base del cráneo, la otra mano descansa en el ombligo. Respirar profundamente varias veces. Cambia de lado, mantén los puntos en la oreja contraria y repite la actividad, (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellorando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

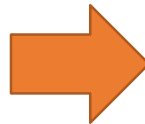
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Botones de espacio” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1qZ-3q3pnXXT7ysCTrg5KFOI3jLCkGoqJ/view?usp=sharing>

Los participantes tendrán que ubicarse un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las indicaciones:

Colocar dos dedos arriba del labio superior y la otra mano sobre el área del sacro. Mira lo más alto posible (Sin mover la cabeza) y exhala mientras vas bajando la mirada. Realizar el ejercicio varias veces.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

- 3.1. **Dinámica: “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Todos los adultos se sentarán en círculo, luego los encargados del taller entregarán un globo a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase: “Hoy aprendí qué...”, posteriormente el globo pasará a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.

- 3.2. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo a

realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral que se trabajaron en esta sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

- 3.3. Entrega de pastillas psicológicas a todos los adultos:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“UNA MANERA DIVERTIDA DE RECIBIR INFORMACIÓN”		
OBJETIVO	Fortalecer la percepción para recibir, interpretar y comprender la información que llega por medio del olfato, gusto y tacto.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Muestras de sabores, aromas y objetos. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	15 min	1.3. Dinámica: “Mis sentidos”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Botones de equilibrio”, “Botones de espacio”, “Respiración abdominal” y “agua”.	Música.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	05 min	3.1. Dinámica: “Hoy aprendí”	Globo Hojas bond. Cajita de compromiso. Lápices. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Establecer compromisos individuales.	
	03 min	3.3. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 7: “ENTRENO PARA RECORDAR”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Memoria a corto plazo.
Objetivo de la sesión	Mejorar la memoria a corto plazo para manejar información centrándose en el aquí y ahora.
Materiales	Diapositiva, termo de agua, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, hojas bond, cajita de compromiso y pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La memoria a corto plazo permite organizar, analizar información e interpretar las experiencias, integra todos los conocimientos y recuerdos de la situación presente. (Kundera, S.f). Se hace uso de la memoria a corto plazo cuando se lee un libro u periódico o al intentar memorizar un número, frase, contraseña.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**El pinocho**” (Ibarra, 2007), “**El búho**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007) y “**peter pan**” (Ibarra, 2007), las cuales mejorarán la memoria a corto plazo, el sistema límbico, la respiración, el pensamiento e integrarán ambos hemisferios. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso

central. Asimismo, se utilizarán dinámicas y ejercicios que mejorarán la memoria a corto plazo.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.** (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica: “Recuerdo las palabras”:**

Objetivo: Reforzar la memoria a corto plazo.

Seguir las siguientes indicaciones:

Se tendrá que leer las palabras en voz alta las palabras que se observan en la diapositiva, posteriormente la imagen desaparecerá y cada uno tendrá que decir una palabra que recuerde. (No se pueden repetir las palabras).



Link de la diapositiva:

<https://drive.google.com/file/d/1H5NNeHw6TE7WmTTOHd2wv0cOgw7eiuYs/view?usp=sharing>

Luego, cada participante irá creando una historia haciendo uso de las palabras plasmadas en la imagen.

Por ejemplo:

Una **MUJER** salió a comprar



Participante 1

Fue al **SUPERMERCADO** para conseguir productos de primera necesidad



Participante 2

IMPORTANTE: Todos los adultos mayores deben participar, si hay más de 16 participantes agregar más palabras a la diapositiva.

1.4. Aplicación del **PACE** - **Energético, Claro, Activo y Positivo** (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

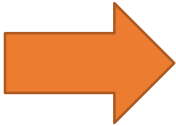
1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Mejorar la memoria a corto plazo para manejar información centrándose en el aquí y ahora.

2. DESARROLLO

2.1. **Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “El pinocho”, “El búho”, “El peter pan”, “Respiración abdominal” y “agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “El pinocho” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK  <https://drive.google.com/file/d/1gKBuNd8nGweDWlt5IUrbCmFPPy5XY4Pk/view?usp=sharing>

Se pedirá a los participantes que se ubiquen a un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las siguientes indicaciones:

Inhalar aire por la nariz y frotar rápidamente diez veces, luego exhalar sin hacer algún movimiento. Se vuelve a repetir el ejercicio cinco veces.

➤ **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descuéndela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “El búho” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1wYKRQzwithHoQ7WnaxOTs6G6Js1q4o2HN/view?usp=sharing>

Seguir las siguientes indicaciones:

Con una mano, agarra el músculo que esta entre el cuello y el hombro (Se sostiene la presión que la persona desee: suave, mediana o fuerte). Lentamente voltea la cabeza para mirar hacia atrás por encima de ese hombro. Exhala a medida que se va haciendo el sonido del “Búho” llevando los hombros hacia tras abriendo el pecho. Se continuará apretando el hombro a medida que vas volteando tu cabeza a mirar hacia el otro hombro “ululando” y abriendo el pecho. Haz de nuevo el sonido del búho y al mismo tiempo, inclina o baja el mentón hacia el pecho permitiéndole a los músculos relajarse. Realiza esto tres o más veces y luego repite con

la otra mano apretando el hombro contrario. Realizar la actividad varias veces.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “El peter pan” (Ibarra, 2007):**
El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



https://drive.google.com/file/d/1gMWHLWqS9ZYq_PZGc3GrwowQ3QAzDOYU/view?usp=sharing

Seguir las siguientes indicaciones:

Agarra las dos orejas por las puntas, estirarlas por detrás por 20 segundos. Realizar el mismo movimiento varias veces.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.
<https://www.youtube.com/watch?v=lap0LU0OdM4>

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios para estimular la memoria a corto plazo. (Ver anexo 20).**

- 3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. **Dinámica: “El diccionario”:**

Objetivo: Reforzar la memoria a corto plazo.

El encargado de la sesión tendrá que escoger 5 palabras del diccionario, se leerá las definiciones en voz alta, el adulto que tenga la respuesta tendrá que decir de qué palabra se trata.



Si se presenta dificultad para reconocer las palabras se deberá dar pistas, por ejemplo: inicial de la palabra, con que termina, etc. Posteriormente, cuando acabe la actividad los adultos tendrán que mencionar las palabras que se nombraron en la dinámica “el diccionario”.

- 3.4. **Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Todos los adultos se sentarán en círculo, luego los encargados del taller tendrán que realizar la siguiente pregunta ¿Qué aprendieron hoy?

- 3.5. **Compromiso individual:** cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo

trabajar mi memoria con los ejercicios de Gimnasia cerebral que se trabajaron en el taller”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.6. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“ENTRENO PARA RECORDAR”		
OBJETIVO	Mejorar la memoria a corto plazo para manejar información centrándose en el aquí y ahora.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Diapositiva. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “Recuerdo palabras”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “El pinocho”, “El búho”, “Peter pan”, “Respiración abdominal” y “agua”.	Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la memoria a corto plazo.	Hoja de trabajo. Diccionario. Hojas Bond. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	08 min	3.3. Dinámica: “El diccionario”	
	05 min	3.4. Dinámica: “Hoy aprendí”	
	05 min	3.5. Compromiso individual	
	03 min	3.6. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 8: “RECORDAR ES VOLVER A VIVIR”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Memoria a largo plazo
Objetivo de la sesión	Reforzar la memoria a largo plazo para recordar hechos del pasado.
Materiales	Tarjeta de imágenes, termo de agua, música, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, hojas bond, lápices, cajita de compromiso y pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN

La memoria a largo plazo permite almacenar una gran cantidad de datos durante un tiempo indefinido, la información se mantiene durante unos minutos, varios años o toda la vida de la persona. (Morgado, 2005). Gracias a esta memoria se puede recordar: el lugar, palabras, recetas para cocinar, conocimientos necesarios para ejercer una profesión y muchos acontecimientos de la vida pasada.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Puntos positivos**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007) y “**Accesando excelencia**” (Ibarra, 2007) mejorarán la memoria, disminuirán niveles de estrés y desarrollarán la motivación e

interés. El ejercicio de **Respiración Abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), aliviará el sistema nervioso central. Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la memoria a largo plazo.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia.** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03).** Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

- 1.3. **Dinámica “El menú”:**

Objetivo: Fortalecer la memoria a largo plazo.

Se mostrarán de 3 a 5 tarjetas de imágenes donde se plasmen comidas peruanas (**Ver anexo 21**). Los adultos tendrán que observarlas y responder lo siguiente:



¿Cómo se llaman estos platos? ¿Qué ingredientes se necesita para prepararlas?
¿Cuál es el procedimiento? ¿Cuál de ellos te gusta más? ¿Alguno de ellos te trae algún recuerdo?

- 1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Reforzar la memoria a largo plazo para recordar hechos del pasado.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Puntos positivos”, “Accesando Excelencia”, “Respiración abdominal” y “agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Puntos positivos” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.



Los participantes tendrán que ubicarse un metro de distancia con la persona de al lado.

Seguir las indicaciones:

Suavemente se tendrá que tocar los dos puntos entre la línea del pelo y las cejas en la frente. Encima del espacio al centro de los ojos. Utiliza suficiente presión para mantener la piel tensionada.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala

profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Accesando excelencia” (Ibarra, 2007):** Se pedirá a los adultos que se pongan cómodos (Sentados o parados), con los ojos abiertos o cerrados.

Seguir las siguientes indicaciones:

Recordar un momento donde hayan obtenido resultados favorables, al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste, se deberá vivir y disfrutar ese estado de excelencia, luego, se hará uso de la imaginación para darle una forma, color, sonido y una sensación a la situación que se acaba de recordar, finalmente se hará como si ese recuerdo se guardará en la mano, apretándola lo más que se pueda.

Este ejercicio se debe repetir varias veces con diferentes momentos de excelencia, una vez terminada la actividad se tendrá que despedir de las imágenes sonidos y sensaciones con una actitud positiva, siempre repitiendo: **es posible, tengo la capacidad y lo merezco.**



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

3.1. **Ejercicios para estimular la memoria a largo plazo. (Ver anexo 22).**

3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

3.3. **Dinámica “Lo que me llevó de esta sesión es...”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Todos los adultos mayores se sentarán en círculo y el encargado del taller preguntará ¿Qué es lo que se llevan de esta sesión?, todos los participantes tendrán que responder la pregunta.

3.4. **Compromiso Individual:** cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, **por ejemplo:** “Me comprometo a seguir trabajando mi memoria, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos mayores con el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :		“RECORDAR ES VOLVER A VIVIR”	
OBJETIVO		Reforzar la memoria a largo plazo para recordar hechos del pasado.	
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Tarjeta de imágenes. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “El menú”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Puntos positivos”, “Accesando excelencia”, “Respiración abdominal” y “agua”.	Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la memoria a largo plazo.	Fichas de trabajo. Hojas bond. Lápices. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Lo que me llevó de esta sesión es...”	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 9: “CEREBRITO, CEREBRITO ANALIZO ESTE CASITO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Análisis
Objetivo de la sesión	Fortalecer la capacidad de análisis para mejorar el razonamiento.
Materiales	Tarjetas, termo de agua, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, hojas bond, lápices, pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La capacidad de análisis es la separación de las partes para llegar a conocer un elemento, permite saber un poco más de la realidad, describirlas de una mejor forma, descubrir las relaciones entre un elemento u otro y construir nuevos conocimientos. Al desarrollar esta capacidad se fortalecerán otras, como: toma de decisiones, organización y planificación. (Morales, 2013).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se utilizarán las técnicas “**Cuenta hasta Diez**” y “**Grito energético**” (Ibarra, 2007), las cuales Mejorarán el razonamiento, respiración, lograrán un estado de calma. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), aliviará el sistema nervioso.

Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la capacidad de análisis.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Dinámica: “El refrán”:

Objetivo: Reforzar la capacidad de análisis.

El encargado del taller tendrá que entregar una de las imágenes con refranes que se encuentran en la **ficha de trabajo N°23 (Ver anexo 23)**, a cada uno de los participantes. Los adultos mayores deberán leer en voz alta y responder la siguiente pregunta: **¿Qué quiere decir ese refrán?**

1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas. La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Fortalecer la capacidad de análisis para mejorar el razonamiento.

2. DESARROLLO

2.1. **Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “Cuenta hasta Diez”, “Grito energético”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Cuenta hasta Diez” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.



Seguir las siguientes indicaciones:

Los participantes tendrán que sentarse en una silla, mantener una postura recta, los pies deben estar apoyados en el piso. Luego, sobre las piernas se tendrá que colocar la palma de las manos pero hacia arriba, posteriormente se cierran los ojos y se tiene que concentrar en la respiración, se inhala contando hasta diez, se retiene contando hasta diez y se exhala contando hasta diez.

Para complementar el ejercicio se deben decir palabras como: **Paz, amor, me siento muy bien**, además el ejercicio se tiene que repetir varias veces.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

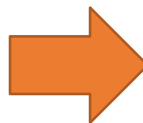
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “El grito energético” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1gGhFQZ92wotDFIhiVs2u7PdJkgtC1SWN/view?usp=sharing>

Seguir las siguientes indicaciones:

Gritar fuerte por un minuto: ¡AAAHH! Abriendo la boca todo lo que se pueda. (Ibarra, 2007).

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron con los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

- 3.1. Ejercicios para desarrollar la capacidad de análisis (Ver anexo 24).**
- 3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión (Ver anexo 04).**
- 3.3. Dinámica “Hoy aprendí”:** Todos los adultos mayores se sentarán en círculo, luego el encargado del taller entregará un globo a uno de los participantes, el cual tendrá que completar la frase: “Hoy aprendí qué...”. Posteriormente el globo pasará a otro de sus compañeros y así hasta que todos realicen la actividad.
- 3.4. Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo

poner en práctica lo trabajado en el taller”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos mayores en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“CEREBRITO, CEREBRITO ANALIZO ESTE CASITO”		
OBJETIVO	Fortalecer la capacidad de análisis para mejorar el razonamiento.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Tarjetas. Termo con agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “El refrán”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Cuenta hasta Diez”, “Grito energético”, “Respiración abdominal” y agua”.	Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para desarrollar la capacidad de análisis.	Fichas de trabajo. Hojas Bond. Lápices. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica “Hoy aprendí”	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 10: “VOY CREANDO Y MEJORANDO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Creatividad
Objetivo de la sesión	Estimular la creatividad para generar ideas innovadoras con el fin de solucionar problemas de manera razonable.
Materiales	Plastilina, música, termo con agua, papelotes, pinturas, lápices, hojas bond, pastillas psicológicas, fichas de asistencia, ficha de registro de actividades.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La creatividad permite solucionar problemas de manera única, esta habilidad es espontánea e libre y es necesario ejercitarla para que no se reduzca. (Rodríguez, 2013). Para incrementarla se debe realizar actividades con métodos didácticos, incluso a una edad avanzada. (Valqui, 2009).

Esta capacidad se caracteriza por ser: **Solucionador de problemas**, es decir, intenta resolver una dificultad de forma creativa, **Artista**, crea diferentes cosas, objetos y **creatividad como estilo de vida**, utilizando esta capacidad dentro del hogar o en cualquier parte. (Valqui, 2009).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Tarántula**” y “**El cómo si y el que sí**” (Ibarra, 2007), las cuales aumentarán la creatividad, las conexiones neuronales, metas, sueños, además disminuirá niveles de estrés, controlará emociones y separará a la persona del problema. El ejercicio **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso. Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que ayudarán a reforzar la creatividad.

III. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 3). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Dinámica “Mi símbolo personal”:

Objetivo: Incrementar la creatividad, además de reforzar la autoestima de los adultos mayores.

Se pedirá que se coloquen en círculo, luego se entregará una plastilina a cada uno.

Seguir las siguientes indicaciones:

Deberán cerrar los ojos y al ritmo de la música tendrán que crear un símbolo personal (Haciendo uso de la plastilina).

Se utilizará una canción para el desarrollo de la dinámica. Link de la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=NJsa6-y4sDs>.

Finalmente deberán explicar que es lo que realizaron y por qué se identifican con ese símbolo.

1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Estimular la creatividad para generar ideas innovadoras con el fin de solucionar problemas de manera razonable.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “La tarántula”, “El cómo sí y el qué sí”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “La tarántula” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK  https://drive.google.com/file/d/1iLYxFc8jxN9mafEdQllfv_rJnV7AaExGo/view?usp=sharing

Seguir las siguientes indicaciones:

Para esta técnica se hará uso de la imaginación, se deberá utilizar las manos para sacudir, golpear a las tarántulas imaginarias por dos minutos haciendo movimientos ligeros y rápidos por todo el cuerpo: brazos, piernas, cabeza, abdomen, etc.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellorando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “El como si y el que sí” (Ibarra, 2007):** Todos los participantes deberán estar en círculo y se preguntará lo siguiente a cada uno de ellos:



¿Cómo me gustaría sentirme?, ¿Cómo me gustaría verme?, ¿Qué me gustaría decir de mí mismo?, ¿Qué me gustaría oír de los demás sobre mí?, considerar cinco posibilidades en cada pregunta.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx->

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia

Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

3.1. Ejercicios para estimular la creatividad en los adultos mayores:



Dibujando en grupo: Todos los integrantes de la casa hogar deberán hacer un solo dibujo entre todos, un objeto, un animal. Posteriormente tendrán que elaborar una historia de acuerdo al dibujo que acaban de realizar.

3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.** (Ver anexo 4).

3.3. Dinámica “Hoy aprendí qué”:

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Todos los adultos se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizará la siguiente pregunta: ¿Qué aprendí hoy?, todos los participantes tendrán que responder.

3.4. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“VOY CREANDO Y MEJORANDO”		
OBJETIVO	Estimular la creatividad para generar ideas innovadoras con el fin de solucionar problemas de manera razonable.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Plastilina. Música. Termo con agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	10 min	1.3. Dinámica: “Mi símbolo personal”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “La tarántula”, “El cómo sí y el que sí”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Termo con agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la creatividad.	Papelotes. Pinturas. Lápices. Hojas Bond. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí qué”.	
	05 min	3.4. Compromisos individuales.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 11: “UNA MANERA DISTINTA DE SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Resolución de problemas
Objetivo de la sesión	Desarrollar la capacidad de resolución de problemas para mejorar el razonamiento.
Materiales	Papel bond, lápices, termo con agua, música, cajita de compromiso, pastillas psicológicas, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La resolución de problemas es la capacidad para identificar y resolver dificultades a través de la creación de alternativas u opciones de solución, es decir, permite manejar de manera eficaz e independiente futuros problemas. (Bados y García, 2014).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

Las técnicas “**Cambio de significado**” y “**Cambiando de película cerebral**” (Ibarra, 2007), desarrollarán la capacidad de solución de problemas y una visión positiva, el ejercicio **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso central,

además la sesión estará conformada por dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la capacidad de resolución de problemas.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.** (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica “Dramatización”:**
Objetivo: Desarrollar la capacidad de toma de decisiones.
El encargado del taller tendrá que elegir a 3 personas para que dramaticen el siguiente problema:



Los participantes tendrán que hacerse pasar por 3 personas que tengan diversas creencias frente al tema de la religión.



Posteriormente los demás compañeros deberán identificar la problemática y brindar posibles soluciones para eliminar el problema.

1.4. **Aplicación del PACE – Energetico, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Desarrollar la capacidad de resolución de problemas para mejorar el razonamiento.

2. DESARROLLO

2.1. **Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “Cambio de significado”, “Cambiando de película cerebral”, “Respiración abdominal” y “agua”.

➤ **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, primera parte de “Cambio de significado” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que entregar una hoja de papel bond y lápices, luego los adultos mayores deberán ubicarse en círculo y responder las siguientes preguntas:

¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?, ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?, ¿De qué puedo estar feliz en este momento?, ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora?, ¿Qué aprendo con lo que me pasa?, es importante que mientras se van respondiendo las preguntas se inhale y exhale profundamente, además se tendrá que esperar diez segundos antes de pasar a la siguiente pregunta. (Ibarra, 2007).



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx->

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral, “Cambiando de película Cerebral” (Ibarra, 2007):**
Se entregará a los participantes otra hoja de papel bond para hacer la actividad y se pedirá que recuerden un momento en el que hubieran actuado de manera diferente: ve, escucha y siente el momento, luego se deberá realizar la siguiente pregunta ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?
Posteriormente se crearán alternativas y se irán eligiendo: ¿Estás alternativas me hacen sentir bien?, si se llega a realizar, ¿Me beneficiaré yo y los que me rodean?, se pueden crear películas diferentes pero al final se tendrá que elegir solo una. (Ibarra, 2007).

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?

3. FIN

3.1. Segunda parte del ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Cambio de significado” (Ibarra, 2007):

Hacer las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más disfruté hoy?, ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?, ¿En qué aspectos soy mejor hoy?, ¿Qué he aprendido hoy?, asimismo se debe tener en cuenta inhalar y exhalar en cada pregunta y esperar diez segundos antes de pasar a la siguiente. (Ibarra, 2007).

3.2. Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Respiración abdominal” y “agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

3.3. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión: (Ver anexo 04).

3.4. Dinámica “Hoy aprendí qué”:

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión

Los adultos se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizará la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que aprendí hoy?, todos los participantes tendrán que responder.

3.5. Compromiso individual: Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.6. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“UNA MANERA DISTINTA DE SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS”		
OBJETIVO	Desarrollar la capacidad de resolución de problemas para mejorar el razonamiento.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Termo con agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “Dramatización”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Cambio de significado”, “Cambiando de película cerebral”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Papel bond. Lápices. Termo con agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	08 min	3.1. Segunda parte del ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Cambio de significado”.	Papel bond. Lápices. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	08 min	3.2. Ejercicios de Gimnasia Cerebral: Respiración abdominal y agua.	
	05 min	3.3. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	

	05 min	3.4. Dinámica: "Hoy aprendí qué"	
	05 min	3.5. Compromiso individual	
	03 min	3.6. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 12: “APRENDO A UBICARME EN EL TIEMPO Y ESPACIO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Orientación espacial
Objetivo de la sesión	Reforzar la orientación espacial para ser conscientes del tiempo y espacio.
Materiales	Fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, música, lápices, cajita de compromiso, pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La orientación espacial es una habilidad que involucra diversas posiciones en el espacio y logra operar con ellas, incluye la propia posición y movimientos, objetos, lugares, coordenadas (Zapateiro et al, 2017). Esta capacidad permite moverse por el mundo, desplazarse en diferentes ejes: Izquierda, derecha, delante, detrás, arriba y abajo, además de explorar y descubrir todo lo que rodea a una persona.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Ejercicios con los ojos**” (Ibarra, 2007) y “**Ganchos**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales conectarán el cerebro e ambos hemisferios y estimularán la orientación. La técnica de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007)

aliviara el sistema nervioso central, adem1s se utilizar1n din1micas y otros ejercicios que reforzar1n la orientaci3n espacial.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESI3N

1. INICIO

1.1. Retroalimentaci3n de las normas de convivencia: Se volver1 a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesi3n.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento: (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrar1 la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Din1mica “Saltando me voy ubicando”:

Objetivo: Fortalecer la orientaci3n espacial

El encargado del taller tendr1 que dividir al grupo en dos equipos para realizar la din1mica. Posteriormente deber1 colocar en el piso la **ficha de trabajo N° 25 (Ver anexo 25)**. ***Tendr1n que imprimir cada imagen de pies, en hojas separadas.***

Se deber1 decir lo siguiente:

Ambos equipos tienen im1genes de pies en direcci3n a: Derecha, izquierda, arriba, abajo, lo que tendr1 que hacer cada participante es pararse en la direcci3n que tenga la imagen hasta terminar el camino.

IMPORTANTE: Cada vez que un adulto cruce deber1n mover las fichas antes de que pase el otro compa1ero.

1.4. Aplicaci3n del PACE – Energ1tico, Claro, Activo y positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atr1s hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua.**

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro.**

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada.**

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos.**

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. **La parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Reforzar la orientación espacial para ser conscientes del tiempo y espacio.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ejercicio para los ojos”, “Ganchos”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Ejercicio para los ojos” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller entregará la **ficha de trabajo N° 26 (Ver anexo 26)**, luego tendrá que ejemplificar el ejercicio y supervisar a cada uno para verificar que lo estén realizando correctamente.
- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”.** (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Ganchos” (Dennison, P Y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1wMMu2pDap4reKH0iIscuUqx3tmrTWuxo/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar.

Parte II, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx->

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral, “Respiración abdominal” y agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación con los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

- 3.1. Ejercicios para estimular la orientación espacial (Ver anexo 27).**

- 3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. Dinámica “Lo que me llevo de la sesión es...”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los adultos se sentarán en círculo y el encargado del taller

realizará la siguiente pregunta ¿Qué es lo que se llevan de la

sesión?, todos los participantes tendrán que responder la pregunta con una frase o palabra.

3.4. Compromiso individual: Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“APRENDO A UBICARME EN EL TIEMPO Y ESPACIO”		
OBJETIVO	Reforzar la orientación espacial para ser conscientes del tiempo y espacio.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Fichas de trabajo. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “Saltando me voy ubicando”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ejercicios para los ojos”, “Ganchos”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la orientación espacial.	Fichas de trabajo. Hojas bond. Lápices. Cajita de compromiso.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Lo que me llevé de esta sesión es...”	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	

	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Pastillas psicológicas.
--	--------	---	-------------------------

SESIÓN N° 13: “RELOJITO DAME RAZÓN DEL TIEMPITO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Orientación temporal
Objetivo de la sesión	Fortalecer la orientación temporal para distinguir el día, hora, mes, año y estación.
Materiales	Fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividad, hojas bond, lápices, cajita de compromiso, pastillas psicológicas, música.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La orientación temporal es la habilidad para orientarse en una dirección determinada del tiempo, es decir, conceptos como día, noche, mañana, mediodía, tarde, ayer, hoy, primavera, verano, otoño, invierno. (Martínez, 2016).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se utilizarán las técnicas “**Marcha Cruzada**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007) y “**perrito**” (Ibarra, 2007), las cuales lograrán integrar ambos hemisferios cerebrales y crearán nuevas redes nerviosas. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso central. Además, se hará uso de dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la orientación temporal.

III. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento:** (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica, “El reloj de mi día”.**
Objetivo: Fortalecer la orientación temporal.
Ver ficha de trabajo N° 28 (Anexo 28).
- 1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas. La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. **La parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Fortalecer la orientación temporal para distinguir el día, hora, mes, año y estación.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Marcha Cruzada”, “El perrito”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Marcha Cruzada” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1wTQ5i0oOSxFQv44ICYWNI6Lf-Uqdi7Gz/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Para este ejercicio, se cruza la línea media del cuerpo, alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Otras maneras de realizar el ejercicio

son: mover el brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo. Extender un brazo y la pierna opuesta en direcciones distintas. Estirar el brazo hacia atrás para tocar el pie opuesto. (Dennison, 2003).

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “El perrito” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1iW2hgqbToW-sJgstu90YrAAxDXthabaf/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Haciendo uso de una mano se tendrá que estirar el cuero del cuello de la parte de atrás, manteniéndolo por diez segundos.

El ejercicio se tendrá que repetir cinco veces.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=FMrtS>

[HAAPhM](#)

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

- 3.1. Ejercicios para estimular la orientación Temporal (Ver anexo 29).**

- 3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. Dinámica “Lo que me llevó de esta sesión es...”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los participantes se sentarán en círculo y los encargados del taller realizarán la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que me llevo de la sesión el día de hoy?, todos los participantes tendrán que responder.

- 3.4. Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en el taller”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.5. Entrega de pastillas psicológicas: Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“RELOJITO DAME RAZÓN DEL TIEMPITO”		
OBJETIVO	Fortalecer la orientación temporal para distinguir el día, hora, mes, año y estación.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Fichas de trabajo. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “El reloj de mi día”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Marcha Cruzada”, “Perrito”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la orientación espacial.	Fichas de trabajo. Hojas bond Lápices. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Lo que me llevo de la sesión es...”	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 14: “COMPRIENDIENDO POQUITO A POQUITO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Compresión
Objetivo de la sesión	Reforzar la capacidad de comprensión para entender el significado de las palabras, conceptos y opiniones.
Materiales	Hojas bond, lápices, música, termo de agua fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, cajita de compromiso, pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La comprensión es la capacidad para construir un significado a partir de un texto oral o escrito, es un proceso complejo en el cual se relacionan una serie de factores, los cuales tienen relación con el pensamiento. La comprensión relaciona lo escuchado con las experiencias, para interpretarlo, inferir y finalmente **comprender** (Vélez, 2012).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continúa trabajando desde atrás hacia adelante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Garabato doble**” y “**activación de brazo**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales integrarán ambos hemisferios cerebrales, mejorarán el lenguaje, comprensión, escritura y la coordinación. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y

Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso central. Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la comprensión.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento:** (Ver anexo 03). Todas las sesiones se realizará la asistencia de los adultos mayores.

- 1.3. **Dinámica, “Escúchame”:**

Objetivo: Fortalecer la comprensión en los adultos mayores y mejorar la comunicación entre ellos.

El encargado del taller tendrá que agrupar en parejas.

Luego deberán seguir las indicaciones:

Con su pareja deberán sentarse frente a frente, posteriormente uno de ellos tendrá que contar una historia (Puede ser una anécdota pasada o actual), cuando acaben de contarla el que estaba escuchando deberá resumir y ordenar lo que su compañero le contó, luego tendrán que intercambiar papeles (Álvarez, 2016).



1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo y tema de la sesión:

Objetivo: Reforzar la capacidad de comprensión para entender el significado de las palabras, conceptos y opiniones.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Garabato doble”, “Activación del brazo”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Garabato doble” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK  https://drive.google.com/file/d/1jSwZKdveffGDot4t4Rlh_dL7uzUIRRd_A/view?usp=sharing

Utilizando las manos y brazos en una acción simultánea, pinta imágenes, figuras espejo.

Primer paso: En una hoja de papel se tendrá que realizar garabatos con ambas manos.

Segundo paso: Hacer garabatos dobles en el aire (Utilizando las dos manos, las muñecas, los hombros).

Tercer paso: Volver a realizar el mismo garabato que se ejecutó en la hoja.

Finalmente: Preguntar cómo se sintieron al realizar la actividad.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral, “Respiración abdominal” y agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

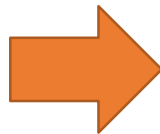
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Activación del brazo” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

VER IMAGEN



Dennison, P y
Dennison, G. (2007).
Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

Levantar un brazo por encima de la cabeza, usando la mano opuesta mantén el brazo levantado y cerca de la oreja. Exhala lentamente con los labios fruncidos mientras activas tus músculos al empujar tu brazo en contra de la mano que lo tiene sujeto. Realiza esta presión en las cuatro direcciones: adelante, atrás, dentro, fuera. **Repetir la acción con el brazo opuesto.**



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=hIWl4xVXKY>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral, “Respiración abdominal” y “agua”.** (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios para reforzar la comprensión. (Ver anexo 30).**
- 3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**
- 3.3. **Dinámica “Hoy aprendí”:**
Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.
Los participantes se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizará la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que aprendieron de esta sesión?, todos los participantes tendrán que responder.
- 3.4. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo

poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

- 3.5. Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“COMPRENDIENDO POQUITO A POQUITO”		
OBJETIVO	Reforzar la capacidad de comprensión para entender el significado de las palabras, conceptos y opiniones.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Termo de agua. Fichas de asistencia.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	10 min	1.3. Dinámica: “Escúchame”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Garabato doble”, “Activación del brazo”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Hojas bond. Lápices. Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la comprensión verbal.	Fichas de trabajo y de registro de actividad. Lápices. Hojas bond. Cajita de compromiso.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”.	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 15: “EL PODER DE LA PALABRA”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Expresión
Objetivo de la sesión	Fortalecer la capacidad de expresión para comunicar ideas y opiniones.
Materiales	Hojas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividad, lápices, termo con agua, música, cajita de compromiso y pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos aproximadamente.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La expresión se convierte en el centro de las interacciones de todas las personas, es necesario para la supervivencia y el desarrollo humano, se hace uso de la expresión oral cuando se lee, expone, dialoga, conversa u da respuestas ante situaciones concretas (Nuñez, 2015).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Giros de cuello**” y “**Bostezo energético**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales mejorarán la lectura, respiración y lograrán una mejor vocalización. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso central. Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que ayudarán a reforzar la expresión.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento: (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Dinámica, “El debate”:

Objetivo: Fortalecer la capacidad de expresión en los adultos mayores.

El encargado del taller tendrá que separar al grupo en dos para realizar la dinámica.

El primer equipo estará a favor del tema y el segundo en contra, ambos grupos tendrán que defender sus opiniones.



Temas: “Respetar los derechos de los criminales”, “Castigos a personas que infringen la ley”.

1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. **La parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

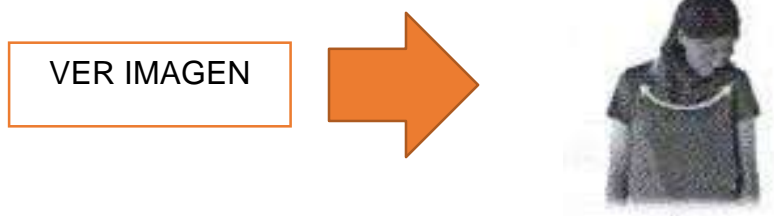
1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Fortalecer la capacidad de expresión para comunicar ideas y opiniones.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Giros de cuello”, “Bostezo energético”, “Respiración abdominal” y “Agua”

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Giros de cuello” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**



Dennison, P y Dennison, G.
(2007). Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

Inhala profundamente, luego exhala mientras relajas los hombros y dejas caer la cabeza hacia delante. Permite que tu cabeza se mueva lentamente de un lado a otro mientras liberas exhalando cualquier tensión. Tu barbilla está rozando en una suave curva tu pecho y alternativamente descansando justo debajo de cada hombro.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala

profundamente, suavemente relleno tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

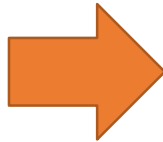
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral, “Bostezo energético” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1qh7za4mo1VChCuQ2UULBk7dv1QMo6pHm/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Aparenta que bostezas. Pon los dedos de cada mano en cualquier punto que sientas tensionado a lo largo de tu mandíbula. Haz un sonido de un bostezo grande, relajado y lentamente masajea la tensión. **Repite el ejercicio varias veces.**



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=hIWil4xVXKY>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios para reforzar la expresión (Ver anexo 31).**
- 3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. **Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los participantes se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizarán la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que aprendí hoy de la sesión?, todos los participantes tendrán que responder.

- 3.4. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

- 3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“EL PODER DE LA PALABRA”		
OBJETIVO	Fortalecer la capacidad de expresión para comunicar ideas y opiniones.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Termo con agua. Fichas de asistencia.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	10 min	1.3. Dinámica: “El debate”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Giros de cuello”, “Bostezo energético”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Termo con agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la expresión verbal.	Hojas de trabajo. Hojas bond. Lápices. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”.	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 16: “LÁPICES COMO ALIADOS”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Escritura
Objetivo de la sesión	Reforzar la escritura para transmitir ideas, imágenes, conceptos y opiniones.
Materiales	Hojas bond, lápices, termo con agua, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, cajita de compromiso y pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La escritura es un proceso cognitivo, además de ser un sistema de representación gráfica, es decir, es un modo grafico de conservar y transmitir información, permite registrar el lenguaje hablado por medio de signos visuales. (Núñez, 2015).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

En esta sesión se hará uso de las técnicas “**Ochitos acostaditos**” (Ibarra, 2007) y “**Ocho perezoso**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales ayudarán a mejorar la escritura, la coordinación de mano/ojo, conectarán ambos hemisferios cerebrales, mejorarán la integración del pensamiento y el proceso de la visión. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y

Dennison, G, 2007), aliviará el sistema nervioso central. Además se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que reforzarán la escritura.

III. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento:** (Ver anexo 03), todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica “La carta”:**
Objetivo: Reforzar la escritura y mejorar la autoestima de los adultos mayores.
Los participantes tendrán que hacer una carta su compañero de al lado, donde plasmen cualidades, virtudes y que es lo que espera de él.
- 1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez

los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas. La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. **Explicación del objetivo de la sesión:**

Objetivo: Reforzar la escritura para transmitir ideas, imágenes, conceptos y opiniones.

2. **DESARROLLO**

2.1. **Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “Ochitos acostaditos”, “Ocho Perezoso”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Ochitos acostaditos” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.



Seguir las indicaciones:

Se hará uso de una hoja bond y un lápiz, se pega el papel en la pared a nivel de los ojos, luego se dibujará un ocho pero acostado, teniendo en cuenta que se debe empezar por el centro y después hacia arriba a la derecha, los ojos deben seguir cada movimiento de la mano, **se sugiere repetir el mismo movimiento tres veces** y usando el mismo ocho realizar el ejercicio de manera contraria hacia abajo a la izquierda, **volver a repetir el movimiento tres veces.**

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellorando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Ocho perezoso” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1wTvsHt5sBLEFKQydenXLCarzFNBz4aAK/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Sosteniendo el pulgar a nivel de los ojos dibuja un 8 acostado de lado en el aire, enfrente de ti en tu línea media moviéndose en ambas direcciones. Haz esto tres veces, después cambia de mano y mueve el dedo pulgar en las mismas direcciones. Como punto final cruza ambos pulgares y sigue el patrón tres veces más. **Repetir el ejercicio varias veces.**



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=NJuePWgKrWs>

- **Ejercicios de Gimnasia cerebral: “Respiración abdominal” y agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

- 3.1. **Ejercicio para reforzar la escritura (Ver anexo 32).**
- 3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**
- 3.3. **Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los participantes se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizará la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que aprendí hoy?, todos los participantes deberán responder.
- 3.4. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.
- 3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“LÁPICES COMO ALIADOS”		
OBJETIVO	Reforzar la escritura para transmitir ideas, imágenes, conceptos y opiniones.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Hojas bond. Fichas de asistencia. Lápices. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica: “La carta”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ochitos acostaditos”, “Ocho perezoso”, “Respiración abdominal” y “agua”.	Hojas bond. Lápices. Música. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicio para reforzar la escritura.	Fichas de trabajo y registro de asistencia. Lápices. Cajita de compromiso. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”.	
	05 min	3.4. Compromiso individual	
	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	

SESIÓN N° 17: “USO LAS MANITOS PARA MEJORAR RAPIDITO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Motricidad Fina
Objetivo de la sesión	Fortalecer la motricidad fina para lograr la coordinación de ojo-mano.
Materiales	Botellas, ligas, pasadoras, botones, camisa, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, termo de agua, lápices, tijeras, goma, cajita de compromiso.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La motricidad fina permite centrarse en las acciones que se realiza principalmente con las manos, es decir, necesita una coordinación de ojo-mano, implica precisión, eficacia, armonía y acción, por otro lado, desarrollar la motricidad fina y con mayor énfasis puede ayudar a fortalecer la autonomía, habilidades u destrezas (Azüero y Guachi, 2016).

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

Esta sesión hará uso de las técnicas “**Ocho alfabético**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), “**espantado**”, “**tensar y distensar**” (Ibarra, 2007), las cuales ayudarán con la coordinación de ojo-mano y mejorará la motricidad fina. El ejercicio **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007) aliviará el sistema nervioso central. Además, se utilizarán dinámicas y otros ejercicios que fortalecerán la motricidad fina del adulto mayor.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia: Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento: (Ver anexo 03), todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. Dinámica “Circuito de guerra”:

Objetivo: Mejorar la motricidad fina de los adultos mayores.

El encargado del taller tendrá que elaborar un circuito de guerra, el que se observa en la **ficha de trabajo N° 33 (Ver anexo 33)**.

Seguir las indicaciones:

Tendrán que dividirse en dos grupos iguales, cada uno de los participantes tendrá que pasar e circuito de guerra, el equipo que complete más rápido las actividades será el ganador.

1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. Explicación del objetivo de la sesión:

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina para lograr la coordinación de ojo-mano.

2. DESARROLLO

2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ocho alfabético”, “Espantado”, “Tensar y distensar”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Ocho alfabético” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):** El encargado del taller tendrá que entregar la ficha de trabajo N° 34 que se observa en el (Anexo 34).

Seguir las indicaciones:

Empieza dibujando las letras del alfabeto, observa como la “a” empieza en la línea media con un círculo moviéndose arriba y alrededor a la izquierda y después de nuevo arriba y hacia abajo. La “b” comienza en la línea media con una línea que va hacia abajo, luego arriba y alrededor hacia la derecha, terminando en la línea media.

IMPORTANTE



Se debe imprimir las fichas de trabajo suficientes para plasmar todo el abecedario.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua” (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

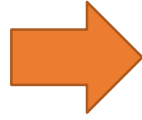
Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “El espantado” (Ibarra, 2007):**
El encargado taller tendrá que observar el video que se muestra en el link y luego ejemplificarlo con los adultos mayores.

LINK



<https://drive.google.com/file/d/1ieyUlh2xflyQQSCOA-yJLxgjmNqo6crl/view?usp=sharing>

Seguir las indicaciones:

Mantenerse de pie, luego abrir las piernas, abrir los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor, sobre la punta de los pies estirar los brazos hacia arriba, al estar muy estirado se toma aire y se retiene por diez segundos, tratando de estirarse más y echando la cabeza hacia atrás. Al pasar los diez segundos se expulsa el aire con un pequeño grito, se afloja y se bajan los brazos y el cuerpo como si se dejaran caer, se sugiere practicar el ejercicio varias veces.

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Tensor y distensar” (Ibarra, 2007):** El encargado del taller tendrá que dar las siguientes indicaciones:

Sentarse en una silla, mantener una posición cómoda, columna recta y sin cruzar piernas, luego se juntan los talones, se tensa los músculos, pies, rodillas, pantorrillas y parte superior de las piernas, asimismo tensar el estómago, glúteos, hombros y pecho, hacer puños fuertes, tensar los brazos y cruzarlos, posteriormente los músculos del cuello, se oprime la mandíbula, se tensa el rostro, se cierran los ojos, arruga el ceño, incluyendo el cuero cabelludo. Toma aire, reteniéndolo por diez segundos, luego de haber cumplido el tiempo se exhala el aire, realizar el ejercicio varias veces.



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=NJuePWgKrWs>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Respiración abdominal” y “agua”.** (Dennison, P y Dennison, G, 2007).



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. **Momento de participación de los adultos mayores:** ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

3. FIN

- 3.1. **Ejercicios para estimular la motricidad fina (Ver anexo 35).**
- 3.2. **Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión. (Ver anexo 04).**

- 3.3. **Dinámica “Hoy aprendí”:**

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los participantes se sentarán en círculo, luego el encargado del taller realizará la siguiente pregunta: ¿Qué fue lo que aprendí hoy?, todos los participantes deberán responder.

- 3.4. **Compromiso individual:** Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

- 3.5. **Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“USO LAS MANITOS PARA MEJORAR RAPIDITO”		
OBJETIVO	Fortalecer la motricidad fina para lograr la coordinación de ojo-mano.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Botellas.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	Ligas. Pasadoras.
	10 min	1.3. Dinámica: “Circuito de guerra”.	Botones. Camisa
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	Termo de agua. Listas de asistencia.
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	35 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Ocho alfabético”, “El espantado”, “Tensor y distensar”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Fichas de trabajo. Termo de agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	10 min	3.1. Ejercicios para estimular la motricidad fina.	Lápices. Fichas de registro de actividades.
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”.	Tijeras.
	05 min	3.4. Compromiso individual.	Goma.

	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Cajita de compromiso.
--	--------	---	-----------------------

SESIÓN N° 18: “CON GRANDES SALTOS ME VOY DESARROLLANDO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Motricidad Gruesa
Objetivo de la sesión	Mejorar la motricidad gruesa para realizar movimientos complejos con facilidad.
Materiales	Pelota, fichas de trabajo, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, hojas bond, cajita de compromiso, pastillas psicológicas, termo de agua, música.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. MARCO TEORICO DE LA SESIÓN

La motricidad gruesa abarca todas las partes del cuerpo que entran en movimiento con los músculos y los huesos en forma armónica, con equilibrio y coordinación, al estimularlo se puede adquirir habilidades para manejar y utilizar con facilidad el propio cuerpo, además de tener claras las nociones: adelante-atrás, arriba, abajo, adentro-afuera, entre otras.

Al iniciar cada sesión se utilizará el **PACE** (Dennison, P y Dennison, G, 2007), es un conjunto de ejercicios de Gimnasia Cerebral que ayudarán a encontrar el ritmo y equilibrio, en el proceso del **PACE** se empieza con la “e” y se continua trabajando desde atrás hacia delante (**ECAP**), cada una de las cuatro actividades prepara para hacer la siguiente.

La letra “**E**” **significa: Energético**, trabaja con el ejercicio de Beber agua. La letra “**C**” **significa: Claro**, utiliza el ejercicio de Botones de cerebro. La “**A**” **significa: Activo**, trabaja el ejercicio de la Marcha Cruzada. La “**P**” **significa: Positivo**, utiliza el ejercicio de Ganchos.

Esta sesión utilizará las técnicas “**sonríe, canta y baila**” (Ibarra, 2007), “**Conector**” y “**Bombeo de pantorrilla**” (Dennison, P y Dennison, G, 2007), las cuales mejorarán el equilibrio en el cuerpo y relajarán los músculos. El ejercicio de **Respiración abdominal** (Dennison, P y Dennison, G, 2007),

aliviara el sistema nervioso central. Además, se hará uso de dinámicas y otros ejercicios que mejoraran la motricidad gruesa.

III. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

1.1. **Retroalimentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.

1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento:** (Ver anexo 03). Todas las sesiones se registrará la asistencia de los adultos mayores.

1.3. **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Sonríe, canta y baila” (Ibarra, 2007):**

El encargado del taller tendrá que preguntar a los adultos que canción escogen para la actividad.

Durante el tiempo que dure la canción tendrán que sonreir, cantar y bailar (Sin parar).

1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas. La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

1.5. **Explicación del objetivo de la sesión:**

Objetivo: Mejorar la motricidad gruesa para realizar movimientos complejos con facilidad.

2. **DESARROLLO**

2.1. **Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral:** “Conector”, “Bombeo de pantorrilla”, “Respiración abdominal” y “Agua”.

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Conector” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**

VER IMAGEN



Fuente: Dennison, P y Dennison, G. (2007). Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

Párate mirando hacia el frente con las piernas cómodamente separadas, las manos en las caderas. Ahora voltea la cabeza y tu pie derecho hacia la derecha, manteniendo el pie izquierdo apuntando hacia adelante, tu rodilla derecha, codo y nariz están apuntando hacia la derecha. Mantén tus caderas alineadas mientras doblas tu rodilla y lentamente exhala permitiéndole a la rodilla extenderse solamente hasta la mitad del pie derecho. Respira profundo y estira tu pierna retornando a la postura vertical erguida. Haz este movimiento tres veces más, luego realízalo del otro lado (Dennison, P y Dennison, G, 2007).

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral “Respiración de abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

Respiración abdominal: Descansa la mano sobre el abdomen. Exhala todo el aire de los pulmones, con suaves y pequeños soplos (como aguantando el aire). Lentamente, inhala profundamente, suavemente rellenando tus pulmones. Se puede repetir las cortas exhalaciones una o dos veces más. Alza la mano suavemente cuando inhales y descíendela cuando exhales, puedes arquear tu espalda después de la inhalación hasta que el aire entre profundamente.



Fuente: Elaboración propia.

Agua: Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en tu boca antes de tragarlo. Repítelo con cada sorbo de agua que tomes.



Fuente: Elaboración propia

- **Ejercicio de Gimnasia Cerebral “Bombeo de pantorrilla” (Dennison, P y Dennison, G, 2007):**

VER IMAGEN



Dennison, P y Dennison, G. (2007). Brain Gym 101.

Seguir las indicaciones:

Párate con una pierna hacia adelante, inclina tu cuerpo hacia adelante doblando la rodilla de esa pierna y exhala presionando el rebillo de la pierna posterior hacia el piso (La rodilla no debe rebasar la punta del pie). A medida que relajas, levanta tu talón e inhala profundamente. **Realizarlo tres veces en cada lado.**



Para realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral se sugiere colocar música que represente paz interior o de naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=NJuePWgKrWs>

- **Ejercicios de Gimnasia Cerebral “Respiración abdominal” y “agua”. (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

- 2.2. Momento de participación de los adultos mayores: ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral?**

3. FIN

3.1. Dinámica “Lanza la pelota si tienes la respuesta correcta”:

Objetivo: Estimular la motricidad gruesa de los adultos mayores.

El encargado taller tendrá que ubicar a los adultos mayores en círculo, posteriormente haciendo uso de una pelota se jugará “Ritmo”, es decir, cuando tengan la respuesta contestarán “Ritmo, A gogo, diga usted, nombres de...”, luego lanzarán la pelota a otro compañero, el que no tenga la respuesta tendrá que hacer ranitas o saltos cortos.

3.2. Dinámica “Hoy aprendí”:

Objetivo: Identificar qué fue lo que aprendieron de la sesión.

Los participantes se sentarán en círculo, luego el encargado del taller preguntará: ¿Qué fue lo que aprendí hoy con la sesión?, todos los participantes deberán responder.

3.3. Compromiso individual:

Cada participante deberá colocar a que se compromete con esta sesión, por ejemplo: “Me comprometo poner en práctica lo trabajado en la sesión”, luego tendrán que poner el compromiso en la caja.

3.4. Entrega de pastillas psicológicas:

Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“CON GRANDES SALTOS ME VOY DESARROLLANDO”		
OBJETIVO	Mejorar la motricidad gruesa para realizar movimientos complejos con facilidad.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Retroalimentación de las normas de convivencia.	Termo de agua. Lista de asistencia. Música.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Ejercicio de Gimnasia Cerebral: “Sonríe, canta y baila”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
	05 min	1.5. Explicación del objetivo de la sesión.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Aplicación de los ejercicios de Gimnasia Cerebral: “Conector”, “Bombeo de pantorrilla”, “Respiración abdominal” y “Agua”.	Música. Termo con agua.
	05 min	2.2. Momento de participación de los adultos mayores.	
3. FIN	08 min	3.1. Dinámica: “Lanza la pelota si tienes la respuesta correcta”.	Pelota Fichas de trabajo. Registro de actividades. Hojas bond
	05 min	3.2. Realizar el monitoreo de los ejercicios de la sesión.	
	05 min	3.3. Dinámica: “Hoy aprendí”	
	05 min	3.4. Compromiso individual.	

	03 min	3.5. Entrega de pastillas psicológicas.	Pastillas psicológicas.
--	--------	---	-------------------------

SESIÓN N° 19: “EN SUS MARCAS, LISTOS, YA... LISTOS PARA MOSTRAR EL CAMBIO”

I. DATOS INFORMATIVOS

Tema de la sesión:	Cierre del programa
Objetivo de la sesión	Evaluar el impacto del programa en las funciones cognitivas del adulto mayor y agradecer por la colaboración de todos los participantes.
Materiales	Fichas de trabajo, post – test, hojas bond, fichas de asistencia, fichas de registro de actividades, lápices, cajita de compromiso, pastillas psicológicas.
Duración de la Sesión	1 hora y 40 minutos.

II. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

1. INICIO

- 1.1. **Presentación de las normas de convivencia:** Se volverá a conversar sobre las normas de convivencia que se proyectaron en la primera sesión.
- 1.2. **Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento. (Ver anexo 03).** Todas las sesiones se registrarán la asistencia de los adultos mayores.
- 1.3. **Dinámica “Estatua en movimiento”.**

Objetivo: Mejorar la convivencia entre todos los adultos.

El encargado del taller tendrá que dar las indicaciones:

Todos los participantes deberán estar en círculo, en medio tendrá que ir un adulto, el cual se quedará inmóvil haciendo una **estatua** frente al resto, luego que el grupo haya memorizado su postura tendrán que voltear, posteriormente el participante del medio tendrá que cambiar la **estatua**, el resto tendrá que identificar que ha cambiado.

1.4. **Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo (Dennison, P y Dennison, G, 2007).**

En el proceso del **PACE**, se comienza con la “e” y se trabaja desde atrás hacia delante **ECAP**, cada una de ellas es importante para continuar con la siguiente.

Energético: Trabaja con el ejercicio de **Beber agua**.

Se deberá tomar un sorbo de agua, manteniéndolo por un momento en la boca antes de tragarlo. Se deberá repetir con cada sorbo de agua que se tome.

Los pequeños sorbos ayudará a restablecer la hidratación, beber agua prepara para recibir el beneficio de hacer botones cerebrales.

Claro: Utiliza el ejercicio de **Botones de cerebro**.

Colocar una mano en el ombligo. Formar una “U” con la otra mano debajo de los huesos de la clavícula, masajear los puntos y a la vez los ojos deben ir de un lado a otro en sentido horizontal. Posteriormente se cambian de mano para volver a realizar la actividad.

Este ejercicio prepara para realizar marcha cruzada

Activo: Trabaja con el movimiento de la **marcha cruzada**.

Se deberá cruzar la línea media del cuerpo alternando un brazo con la pierna contraria y viceversa. No es necesario que se toque el codo con la pierna.

Ayudará a activar ambos lados del cuerpo, estimulando las redes neurológicas en los hemisferios cerebrales. Realizar este ejercicio prepara para ejecutar el movimiento “Ganchos”, que requiere liberar tensión.

Positivo: Utiliza el ejercicio de **Ganchos**.

Parte I, cruzar los tobillos, extender los brazos al frente y cruzar sobre la muñeca, entrelaza los dedos y lleva las manos cruzadas hacia el pecho. Mantenerse así por un minuto, respirando lentamente, con los ojos cerrados, al inhalar colocar la lengua debajo del paladar y soltar al exhalar. **Parte II**, descruza los brazos y piernas, colocar los pies sobre el piso, separar las piernas y las manos, con la mirada al frente observa cómo se unen las yemas.

La **parte I de ganchos** activa los músculos relacionados con el equilibrio. La **parte II** mejora la conexión de los hemisferios cerebrales.

2. DESARROLLO

- 2.1. **Dinámica grupal “El ejercicio que más me gusto del programa”**: El encargado del taller tendrá que colocar a todos los adultos mayores en círculo, posteriormente cada uno tendrá que realizar el ejercicio de gimnasia cerebral que más les gusto durante el desarrollo del programa.
- 2.2. **Aplicación del post-test: “Mini Mental State Examination (MMSE)”**: (Ver anexo 03).

3. FIN

- 3.1. **Dinámica “Mi testimonio”**: Todos los adultos mayores tendrán que contar su experiencia con el programa, respondiendo las siguientes preguntas:



¿Cómo se sintieron cuando realizaron los primeros ejercicios de Gimnasia Cerebral?

¿Les pareció difícil ejecutar cada sesión?

¿Creen que han mejorado física y emocionalmente con estos ejercicios?

¿Cómo lograrían convencer a otros adultos para que practiquen los ejercicios de Gimnasia Cerebral?

- 3.2. Se establecen compromisos individuales y grupales.** Todos los adultos tendrán que escribir su compromiso a largo plazo en la hoja de papel bond y colocarlo en la cajita, posteriormente se realizarán metas grupales:

Ejemplo de meta grupal



Se pueden crear grupos de apoyo dentro de la casa hogar con los mismos adultos, por ejemplo, “Miércoles de salud mental”, donde se reunirán para practicar todos los ejercicios trabajados durante el programa.

- 3.3. Segunda parte de la escala emocional.** Se pedirá que todos saquen la hoja de trabajo “**Escala emocional**”, la cual se trabajó en la sesión 2. (si ya no tuvieran esa hoja, se solicita que recuerden como se sentían en ese momento), posteriormente tendrán que ejecutar la segunda parte de la escala emocional, siguiendo las indicaciones:

Tendrán que volver a colocar una rayita hacia donde se balancea más su estado emocional en este instante (**Ver anexo 07**), sabiendo que la “carita triste” representa un “No me siento bien” y la carita feliz representa “Me siento muy contento”. Luego harán una comparación con la primera hoja de trabajo y comentarán su experiencia.

- 3.4. Entrega de pastillas psicológicas:** Todas las sesiones se entregarán frases positivas con el fin de incentivar la colaboración de los adultos en el programa.

Ver link: (En este link encontrarás una serie de frases, puedes escoger la que desees para entregar en cada sesión).

https://drive.google.com/drive/folders/14TGx02FAEMx9q6nBBH_XeCctfHYEy16H?usp=sharing

SESIÓN :	“EN SUS MARCAS, LISTOS, YA... LISTOS PARA MOSTRAR EL CAMBIO”		
OBJETIVO	Evaluar el impacto del programa en las funciones cognitivas del adulto mayor y agradecer por la colaboración de todos los participantes.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
1. INICIO	03 min	1.1. Presentación de las normas de convivencia.	Fichas de asistencia. Termo de agua.
	05 min	1.2. Pasar lista de asistencia para el proceso de seguimiento.	
	08 min	1.3. Dinámica “Estatua en movimiento”.	
	08 min	1.4. Aplicación del PACE – Energético, Claro, Activo y Positivo.	
2. DESARROLLO	30 min	2.1. Dinámica grupal: “El ejercicio que más me gusto del programa fue...”.	Termo de agua Fichas de trabajo (Post-test).
	30 min	2.2. Aplicación del post-test: Mini Mental State Examination (MMSE).	
3. FIN	10 min	3.1. Dinámica: “Mi testimonio”	Música. Hojas bond. Cajita de compromiso. Lápices. Pastillas psicológicas.
	05 min	3.2. Se establecen compromisos individuales y grupales.	
	05 min	3.3. Segunda parte de la escala emocional.	
	03 min	3.4. Entrega de pastillas psicológicas.	

ANEXOS

FICHA DE TRABAJO N°1 – ANEXO 01: FICHA DE ENTREVISTA

- Entrevista para identificar si el adulto mayor es víctima de abandono familiar.

Nombre: _____

Sexo: _____ Estado Civil: _____

Número de hijos: _____ Escolaridad: _____

1. ¿Hace cuánto tiempo ingresó al centro? _____
2. ¿Por qué motivo ingresó al centro?
 - a) Por decisión propia.
 - b) Por decisión de familiares.
 - c) Otros: _____
3. ¿Con qué frecuencia te visitan tus familiares?
 - a) Una vez a la semana.
 - b) Una vez cada quince días.
 - c) Una vez al mes.
 - d) No los veo hace meses.
 - e) No los veo desde que ingresé al centro.
 - f) Otros: _____
4. ¿Fuiste víctima de algún tipo de violencia por algún miembro de tu familia? Sí No

Si la respuesta es Sí, contestar la siguiente pregunta: ¿Qué tipo de violencia? _____
5. ¿Presentas sentimientos de soledad? Sí No

Si la respuesta es "Sí", contestar la siguiente pregunta: ¿Cómo logras manejar esa situación? _____

FICHA DE TRABAJO N° 2 - ANEXO 2: MINI MENTAL STATE EXAMINACIÓN

MINI MENTAL STATE EXAMINATION (MMSE)

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

Nombre: _____ Varón Mujer
 Fecha: _____ F. nacimiento: _____ Edad: _____
 Estudios/Profesión: _____ N. H: _____
 Observaciones: _____

¿En qué año estamos? 0-1 ¿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 ¿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	ORIENTACIÓN ESPACIAL (Máx.5)	
Nombre tres palabras Peseta-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. Peseta 0-1 Caballo 0-1 Manzana 0-1 (Balón 0-1 Bandera 0-1 Árbol 0-1)	N° de repeticiones necesarias FIJACIÓN-Recuerdo Inmediato (Máx.3)	
Si tiene 30 pesetas 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 detee la palabra MUNDO al revés. 30 0-1 27 0-1 24 0-1 21 0-1 18 0-1 (0 0-1 D 0-1 N 0-1 U 0-1 M0-1)	ATENCIÓN- CÁLCULO (Máx.5)	
Preguntar por las tres palabras mencionadas anteriormente. Peseta 0-1 Caballo 0-1 Manzana 0-1 (Balón 0-1 Bandera 0-1 Árbol 0-1)	RECUERDO diferido (Máx.3)	
.DENOMINACIÓN. Mostrarle un lápiz o un bolígrafo y preguntar ¿qué es esto?. Hacer lo mismo con un reloj de pulsera. Lápiz 0-1 Reloj 0-1 .REPETICIÓN. Pedirle que repita la frase: "ni sí, ni no, ni pero" (o "En un trigal había 5 perros") 0-1 .ÓRDENES. Pedirle que siga la orden: "coja un papel con la mano derecha, dóblelo por la mitad, y póngalo en el suelo". Coje con mano d. 0-1 dobla por mitad 0-1 pone en suelo 0-1 .LECTURA. Escriba legiblemente en un papel "Cierre los ojos". Pídale que lo lea y haga lo que dice la frase 0-1 .ESCRITURA. Que escriba una frase (con sujeto y predicado) 0-1 .COPIA. Dibuje 2 pentágonos intersectados y pida al sujeto que los copie tal cual. Para otorgar un punto deben estar presentes los 10 ángulos y la intersección. 0-1	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)	

<i>“Voy creando y mejorando”</i>								
<i>“Una manera distinta de solucionar los problemas”.</i>								
<i>“Aprendo a ubicarme en el tiempo y espacio”</i>								
<i>“Relojito, dame razón del tiempito”</i>								
<i>“Comprendo poquito a poquito”</i>								
<i>“El poder de la palabra”</i>								
<i>“Lápices como aliados”</i>								
<i>“Uso las manitos para mejorar rapidito”</i>								
<i>“Con grandes saltos me voy desarrollando”.</i>								
<i>“En sus marcas, listos, ya... listos para mostrar el cambio”</i>								

FICHA DE TRABAJO N°5 – ANEXO, 05. DINÁMICA DE BIENVENIDA

Primer paso:



Segundo paso:



Tercer paso:



FICHA DE TRABAJO N° 6 - ANEXO 06 – NORMAS DE CONVIVENCIA

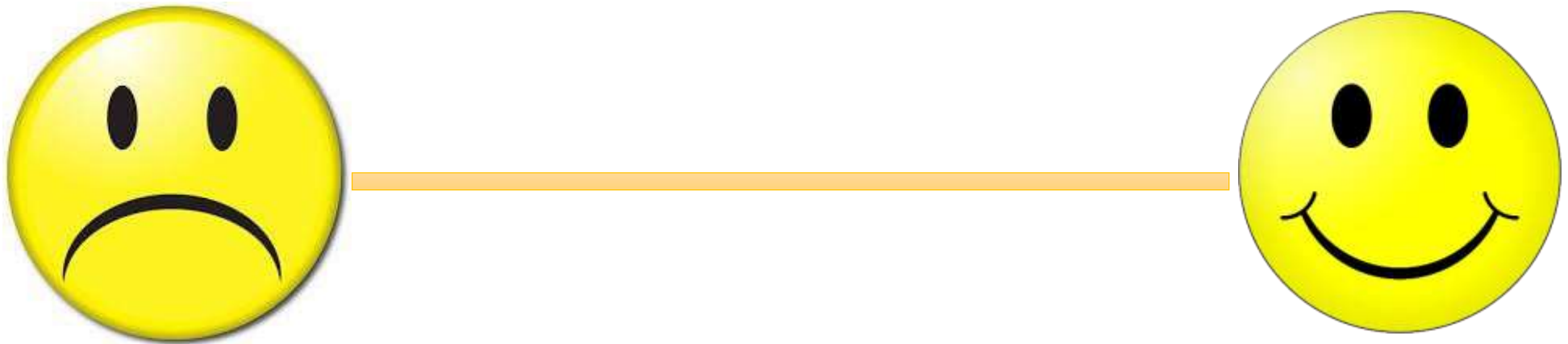
Se puede imprimir en una gigantografía y colocarlo en la pared de la casa hogar o proyectarlo como imagen en una diapositiva para recordarlo todas las sesiones.

NORMAS DE CONVIVENCIA

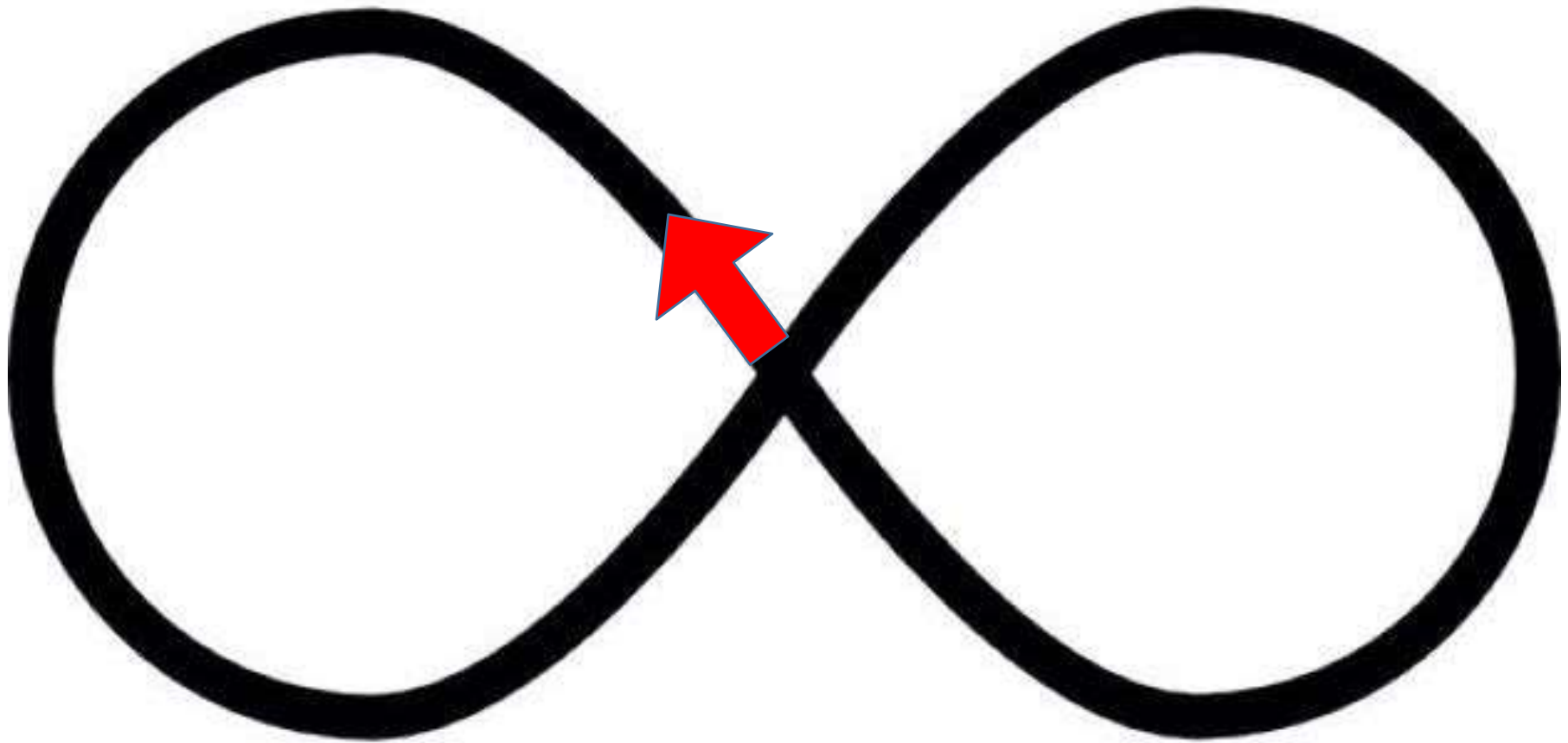
JUNTOS TRABAJAMOS MEJOR

Mantener el ambiente de trabajo limpio y ordenado.	Respetar a todos los participantes del programa.
No se permite comer durante el desarrollo de las sesiones.	Participar en las actividades de cada sesión.
Asistir con ropa cómoda para realizar las actividades.	Tomar en cuenta las sugerencias para mejorar.
Nunca te rindas, intenta una y otra vez hasta lograrlo.	Llega contento a cada sesión del programa.

FICHA DE TRABAJO N°7 – ANEXO 07. ESCALA DEL BIENESTAR EMOCIONAL



FICHA DE TRABAJO N° 8 – ANEXO 08

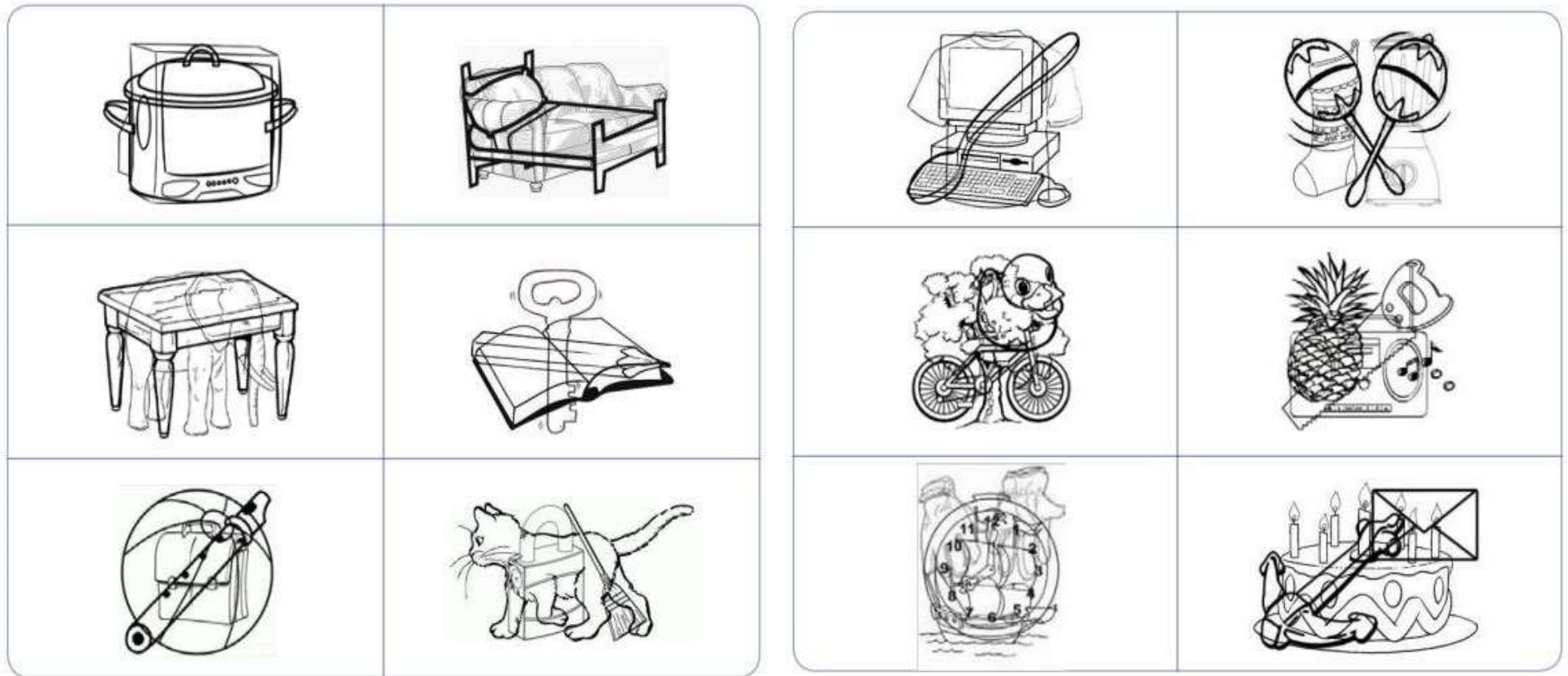


FICHA DE TRABAJO N° 09 – ANEXO 09. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN SELECTIVA

- **Encuentra el Botón rojo:** Los encargados del taller tendrán que colocar en un recipiente botones grandes y de color rojo (La misma forma que está en el ejemplo) con otros botones de diferentes tamaños, colores y diseños, lo que tendrá que hacer los participantes es buscar “Los botones rojos que tengan el mismo diseño que solicitan” descartando los demás.



- Escribir o mencionar el nombre de los objetos que están encima o que más sobresalga.

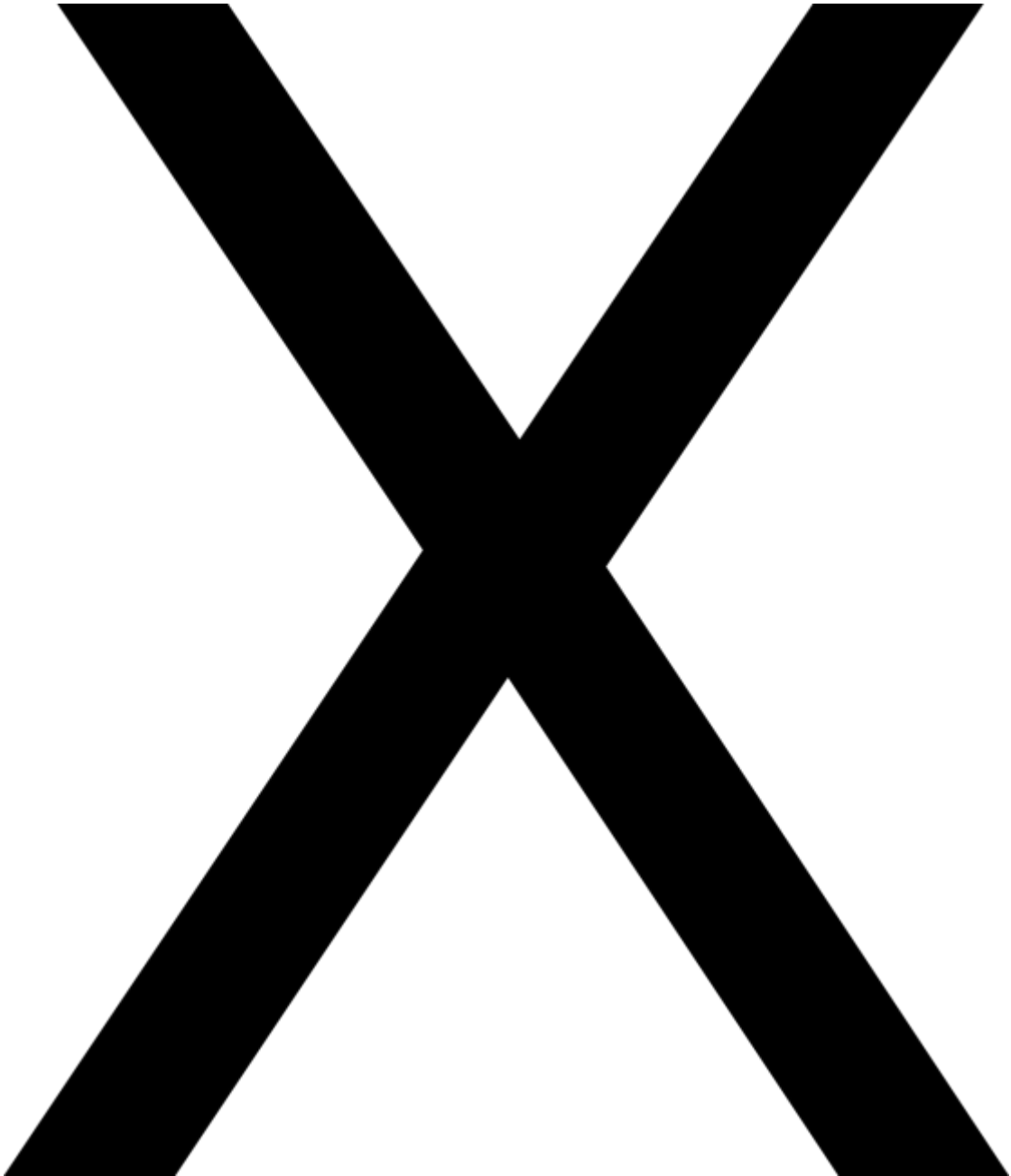


**FICHA DE TRABAJO N°10 – ANEXO 10. DINÁMICA: PRESTO ATENCIÓN Y
ADIVINA LA CANCIÓN.**

Canciones:

<p>1 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>	<p>2 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>	<p>3 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>
<p>4 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>	<p>5 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>	<p>6 canción:</p> <p>Nombre:</p> <p>Autor:</p>

**FICHA DE TRABAJO N° 11 – ANEXO 11: EJERCICIO DE GIMNASIA
CEREBRAL “MIRA UNA X”**



**FICHA DE TRABAJO N° 12 - ANEXO
12: EJERCICIOS PARA ESTIMULAR
LA ATENCIÓN SOSTENIDA**

- Encierra el número 9, teniendo en cuenta que solo tendrás 10 segundos para realizar la actividad.

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

- Encierra las palabras que contengan las letras "BL", teniendo en cuenta que solo tendrás 15 segundos.

Batalla	Blanco	Bebida	Bloc	Bandera
Banco	Bola	Bula	Blusa	Belén
Bala	Blonda	Baldosa	Blando	Banca
Biblioteca	Boca	Bate	Brisa	Brillo
Bloque	Bolsón	Biblia	Bloqueo	Bar
Banco	Bola	Bula	Blusa	Belén
Bala	Blonda	Baldosa	Blando	Banca
Biblioteca	Boca	Bate	Brisa	Brillo
Bloque	Bolsón	Biblia	Bloqueo	Bar

- Encierra las letras que vayan después de la letra F, teniendo en cuenta que solo tendrás 30 segundos.

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

- **FICHA DE TRABAJO N° 13 – ANEXO 13. EJERCICIO DE ATENCIÓN “A, B, C”.**
- Pegar esta hoja en la pared a nivel de los ojos, el significado de cada letra minúscula es: d, brazo derecho, i, brazo izquierdo y j, los dos brazos juntos. Cada vez que se lea la letra se ira realizando la actividad que ordena cada letra minúscula, por ejemplo si en la A esta la letra d, se tendrá que decir “A” y levantar el brazo derecho y así hasta llegar a la Z, una vez que se haya terminado se vuelve a empezar pero esta vez desde el final hasta el principio, es decir, desde la Z hasta la A.

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

Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 34.

- Si se presenta la dificultad para recordar las indicaciones, pueden colocar debajo de cada letra la orden del ejercicio.

- Colocar esta hoja en la pared que este a la altura de los ojos. La letra “p”, levantar la pierna izquierda, la “d”, levantar el brazo derecho, la “q” levantar la pierna derecha y la “b”, levantar el brazo izquierdo. Una vez que se termina el ejercicio se vuelve a empezar de abajo hacia arriba.

p d q b d p p b

p p b q b p q p

d p b p b p q d

p q d p q d q b

Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 34.

- Si se presenta la dificultad para recordar las indicaciones, pueden colocar debajo de cada letra la orden del ejercicio.

- Por ejemplo:

p d q b d p p b



Levantar pierna
izquierda



Levantar brazo
derecho

FICHA DE TRABAJO N° 15 – ANEXO 15. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN DIVIDIDA

- En esta imagen hay 4 figuras distintas. Coloca un número debajo de cada una de ellas lo más rápido que puedas.



\textcircled{O}	Φ	\textcircled{R}	\textcircled{O}	Φ	\textcircled{R}	\textcircled{O}	\oplus	\textcircled{O}	Φ
Φ	\textcircled{O}	Φ	Φ	\textcircled{O}	Φ	Φ	\textcircled{O}	\oplus	Φ
\textcircled{O}	Φ	\textcircled{R}	Φ	\textcircled{O}	\textcircled{R}	Φ	\oplus	Φ	\oplus
Φ	\textcircled{R}	\textcircled{O}	\textcircled{R}	Φ	Φ	\textcircled{R}	\oplus	\oplus	\textcircled{R}
\textcircled{O}	Φ	\textcircled{R}	\textcircled{R}	Φ	\textcircled{O}	\oplus	\textcircled{O}	\textcircled{R}	\oplus

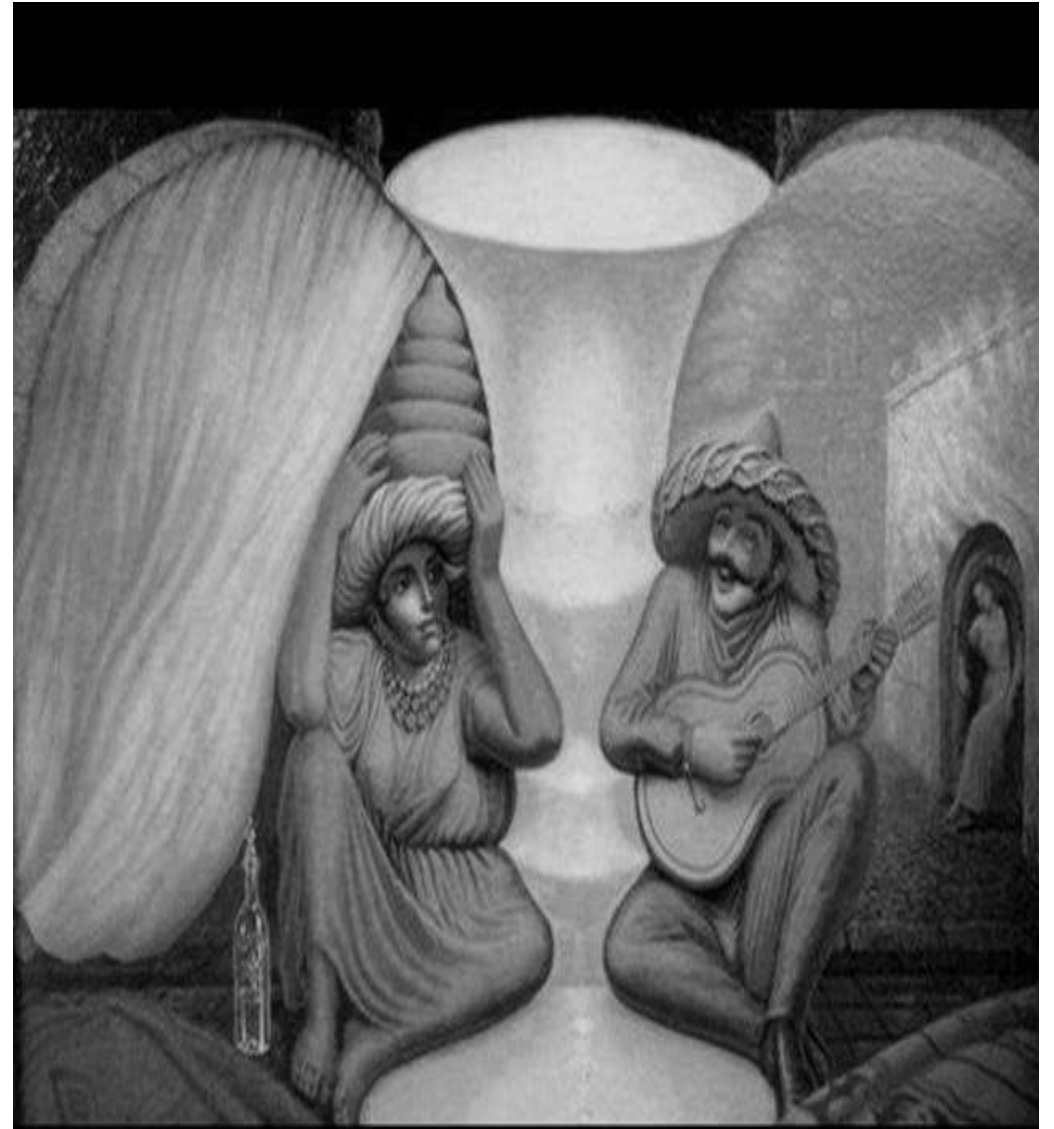
- Rellena las casillas con el numero o letra que corresponda

N	J	A	V	F	X	G
5	1	9	2	6	4	8

9	F	5	X	J	1	G
2	4	A	8	N	V	6
J	5	2	9	F	G	4

FICHA DE TRABAJO N° 16 – ANEXO 16. DINÁMICA ¿QUÉ ES LO QUE OBSERVAS?





FICHA DE TRABAJO 17 – ANEXO 17. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA PERCEPCIÓN VISUAL Y AUDITIVA



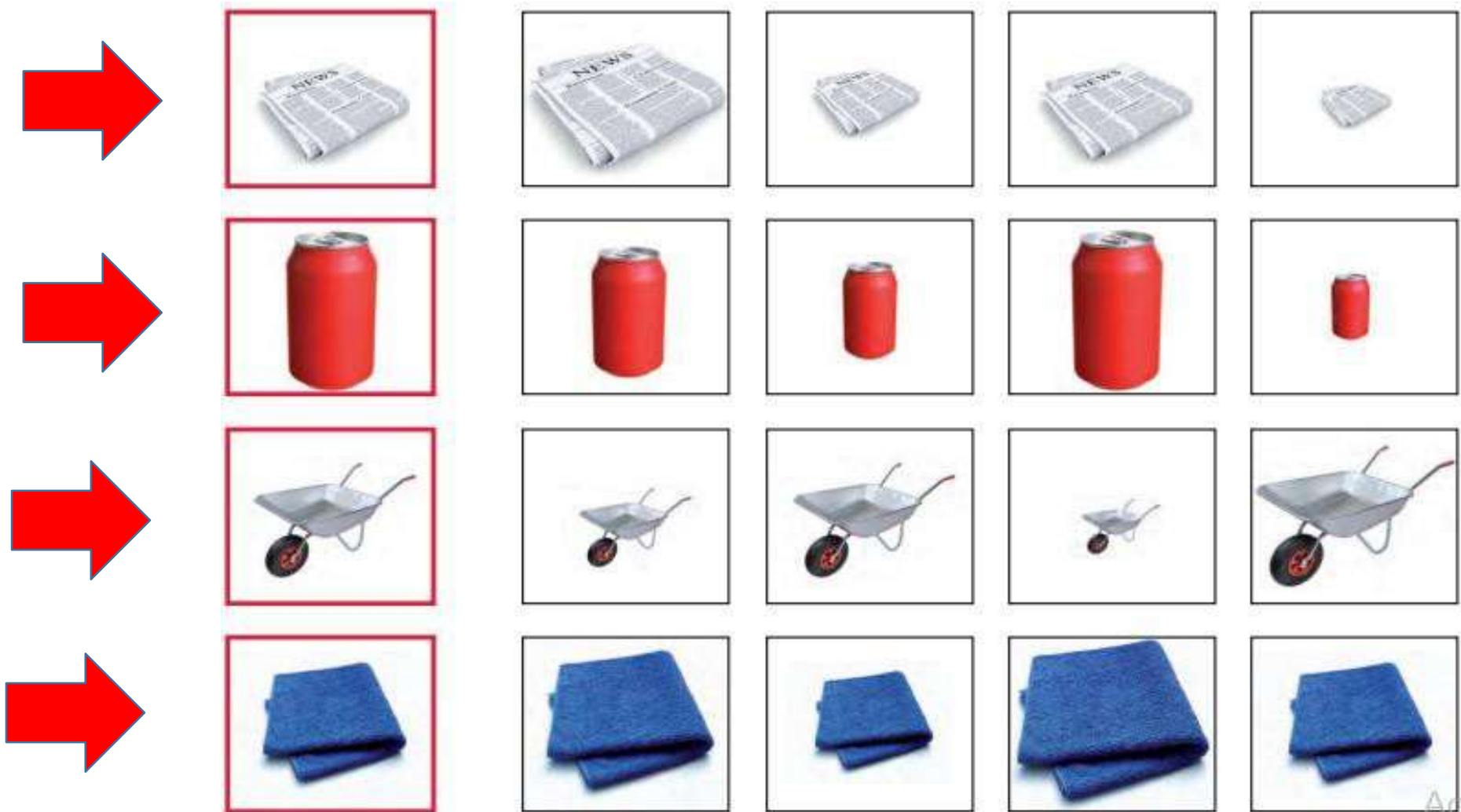
¿Cuántos triángulos verdes logras ver?

¿Cuántos triángulos verdes logras ver?

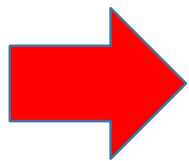
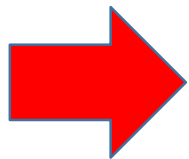
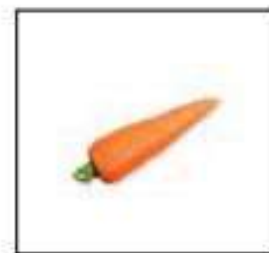
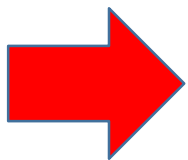
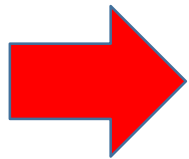


¿Cuántos rectángulos rosados logras ver?

¿Cuántos rectángulos rosados logras ver?



Sardinero. (2013). Estimulación cognitiva para adultos. fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf

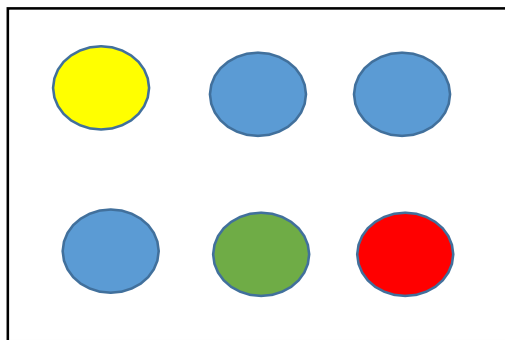
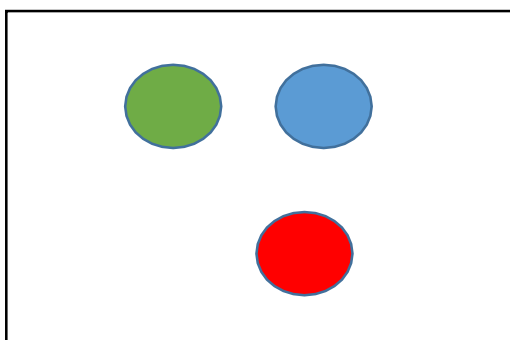
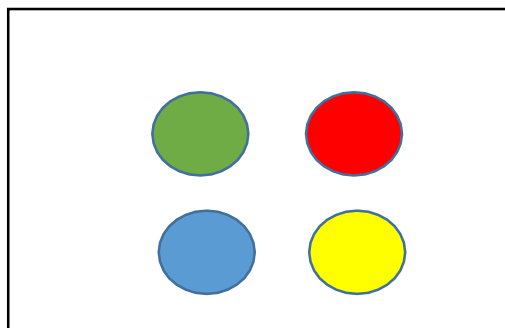
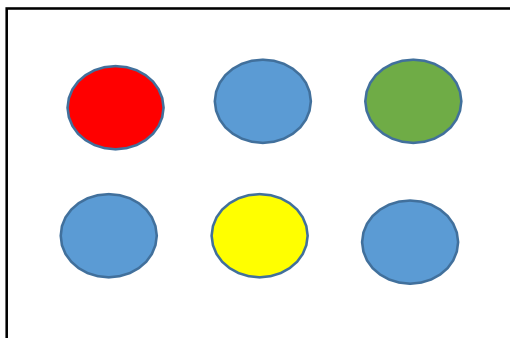


FICHA DE TRABAJO N° 19 – ANEXO 19. DINÁMICA “AGRUPO LO QUE OBSERVO Y ESCUCHO”

Tablero que tendrán que realizar



Fichas de trabajo



FICHA DE TRABAJO N°21 – ANEXO 21. DINÁMICA EL MENÚ



FICHA DE TRABAJO N° 22 – ANEXO 22. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA A LARGO PLAZO

- Recordar hechos importantes como: Navidad, cumpleaños, día del padre o de la madre según los años que están en la parte izquierda.

60 años – Actualidad

Cuando tenía 45 años...

Cuando tenía 30 años...

Cuando tenían 20 años...

--	--	--

NAVIDAD

CUMPLEAÑOS

DÍA DE LA MADRE O DÍA DEL PADRE

FICHA DE TRABAJO N°23 – ANEXO 23. DINÁMICA “EL REFRÁN”

No hay mal que por bien no venga

Quien duerme mucho, poco aprende

En casa de herrero, azadón de palo

Al que no quiere caldo se le dan dos tazas

No hay peor ciego que el que no quiere ver

A todo marrano le llega su noche buena

No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista

Hierba mala nunca muere

Al pan, pan y al vino, vino.

Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

Cada loco con su tema y cada lobo por su senda.

FICHA DE TRABAJO N° 24 – ANEXO 24. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE ANÁLISIS

- Lee el siguiente texto, analiza y responde las preguntas:

El cambio climático ¿Qué significa para el Perú?

Abril 11, 2018

En el Perú, el efecto del cambio climático se evidencia de manera dramática y visible en el rápido retroceso de los glaciares de los andes tropicales (en el Perú se encuentran más del 75% de todos los glaciares tropicales del mundo). Este fenómeno está interfiriendo de manera notable la hidrología de los ríos que alimentan las ciudades y pueblos costeros y modificando dramáticamente el patrón de la disponibilidad de agua de las poblaciones andinas y alto andinas, es decir, están afectando los medios de vida de los pobladores más desprotegidos del país.

El aumento de la temperatura por el calentamiento global está afectando la biodiversidad porque muchas especies animales y vegetales están migrando de unos pisos ecológicos a otros. En vista de que todos los pisos tendrán temperaturas más elevadas, algunos vectores de zonas de mayor calor están migrando trayendo consigo enfermedades endémicas de pisos más bajos, como por ejemplo el dengue y el paludismo.

El Perú genera muy poco de estos gases de efecto invernadero y se estima que su contribución total es poco menos del medio por ciento (0.4%) del total que se emite globalmente. Sin embargo, la paradoja consiste en que a pesar de ser un pequeñísimo contribuyente al cambio climático, el Perú, su población, y especialmente la población rural de menores ingresos relativos (que dependen casi totalmente del clima para todas sus actividades productivas y de supervivencia), estarán entre los más perjudicados del planeta por el impacto del cambio climático.

Otro efecto del cambio climático, que es un efecto global, es que fenómenos climáticos recurrentes también de carácter global como el Fenómeno del Niño,

los huracanes y tifones se producirán de manera más frecuente y con mayor intensidad a nivel mundial y especialmente en el Perú.

Giesecke, R. (2017). El cambio Climático. ¿Qué significa para el Perú? El Búho. <http://elbuho.pe/2018/04/11/cambio-climatico-significa-peru/>



¿Cuál es el la problemática de la lectura leída?
¿Cuáles son las causas del cambio climático?
¿Qué consecuencias trae el cambio climático?
¿Cómo se podría disminuir o prevenir el cambio climático?
Menciona una conclusión del texto.

- Encierra la palabra que no se relacione con los siguientes:

Auto
Combi
Bus
Camión
Moto

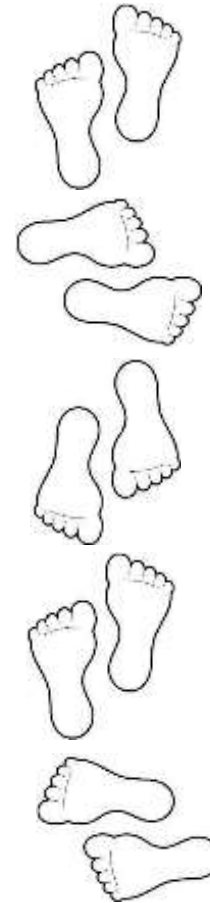
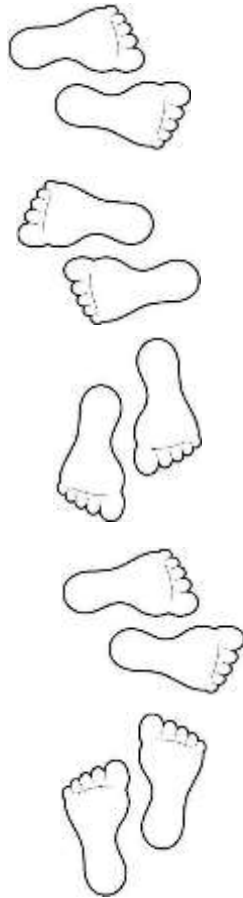
Carpeta
Pizarra
Alumno
Profesor
Conocimiento

Ojos
Nariz
Boca
Orejas
Pierna

Gallina
Pato
Pavo
Paloma
Chancho

FICHA DE TRABAJO N° 25 – ANEXO 25. DINÁMICA SALTANDO ME VOY UBICANDO

- Imprimir cada molde de pies en una sola hoja para que se pueda realizar la actividad sin ninguna dificultad.



FICHA DE TRABAJO N°26 – ANEXO 26. EJERCICIO DE GIMNASIA CEREBRAL “MOVIMIENTO CON LOS OJOS”

Movimiento 1: Mover los ojos en forma circular, por la derecha hacia arriba y a la izquierda.



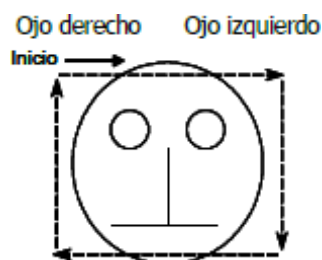
Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 26.

Movimiento 2: Se mueven los ojos de forma triangular, tomando en cuenta el punto de inicio.



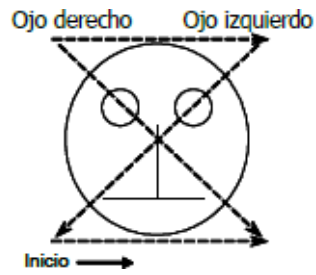
Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 27.

Movimiento 3: Ahora se mueven los ojos pero como si estuvieran formando un cuadrado.



Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 27.

Movimiento 4: Se mueven los ojos formando una X.



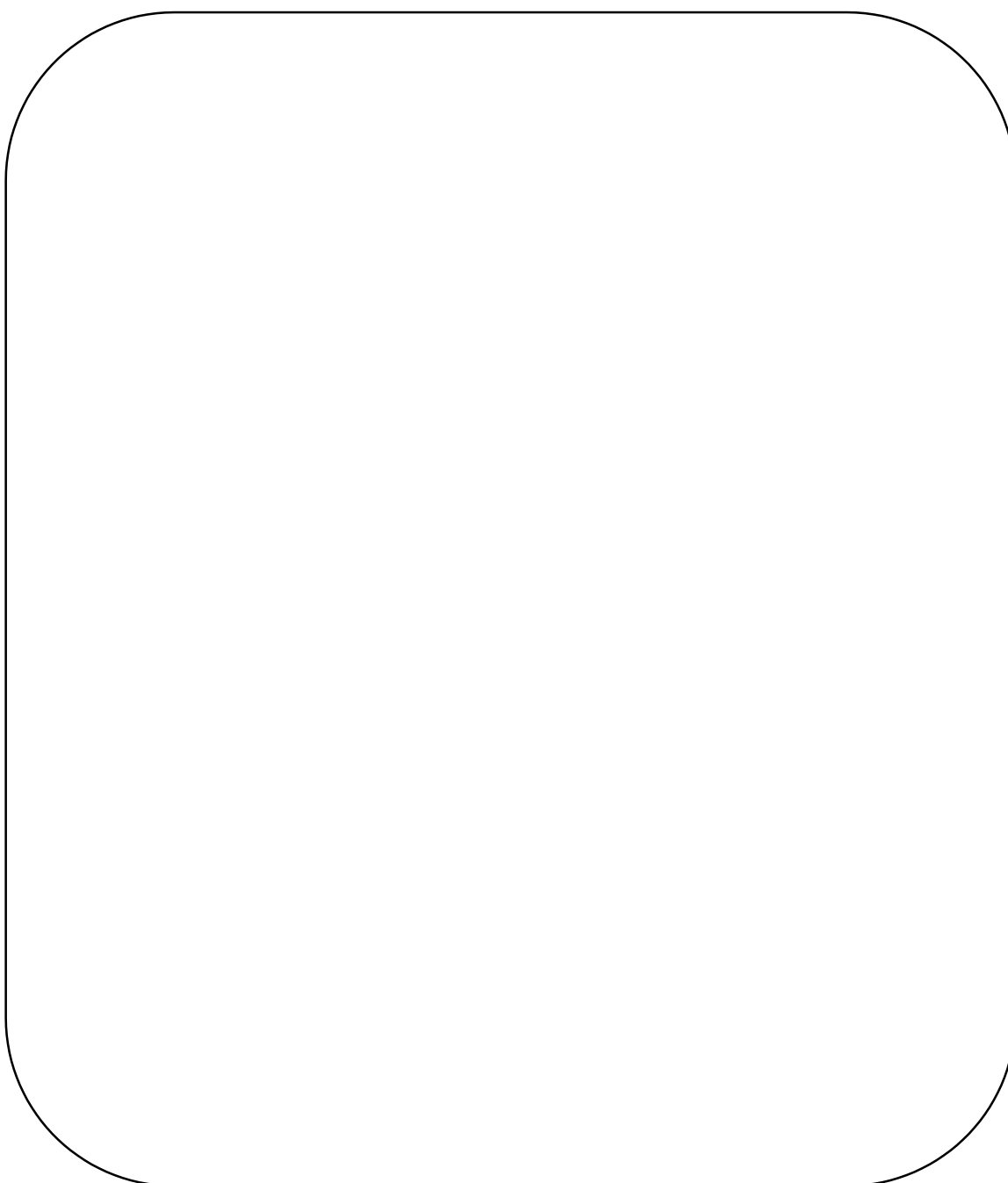
Fuente: Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral, Luz María Ibarra, pagina 27.

- Es necesario realizar de manera ordenada los ejercicios de los ojos, además de repetirlos tres veces y terminar cada movimiento donde se inicia.

**FICHA DE TRABAJO N°27 – ANEXO N°27. EJERCICIOS PARA
ESTIMULAR LA ORIENTACIÓN ESPACIAL**

- **Sigue las siguientes indicaciones:**

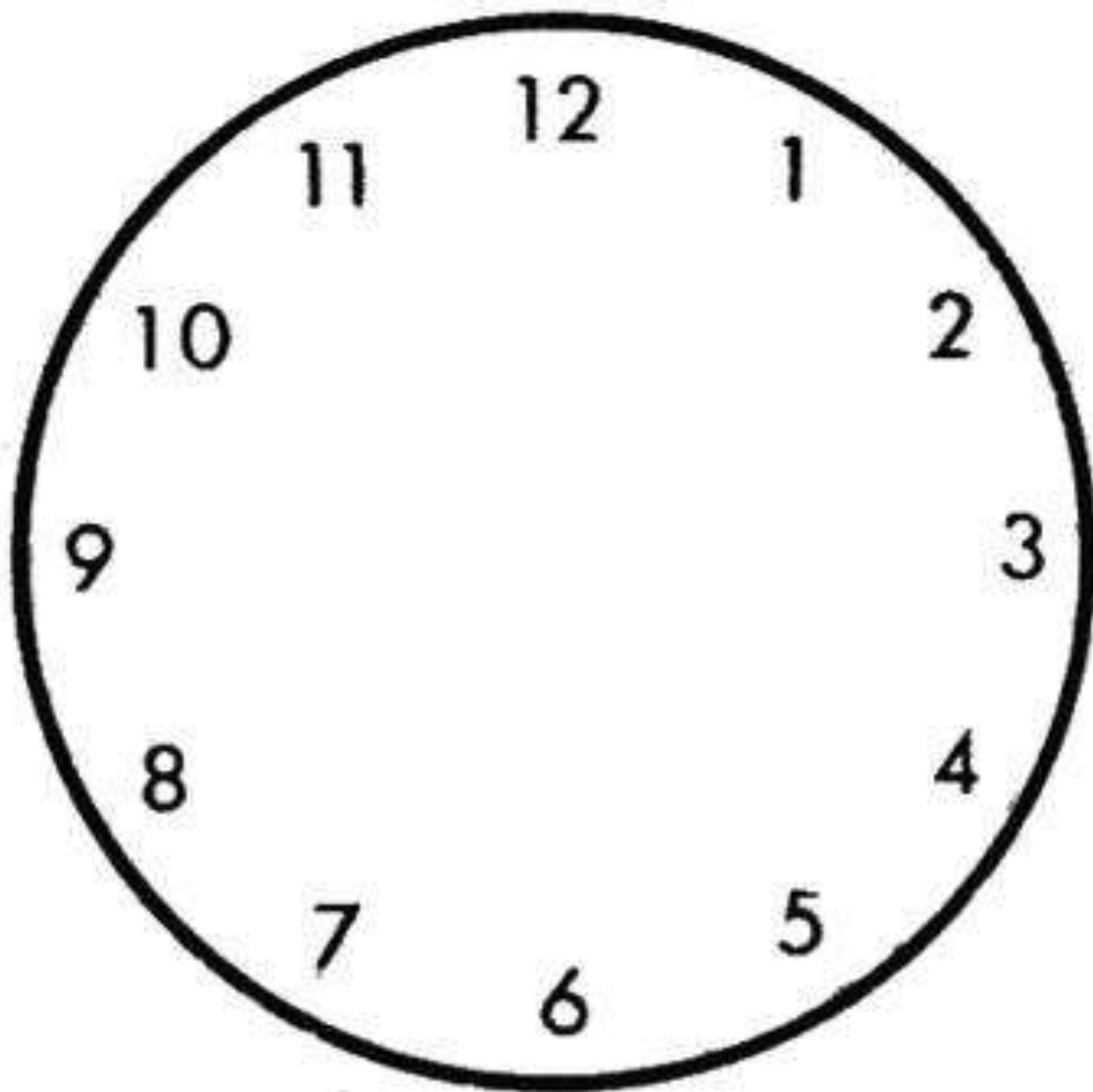
En el centro dibuja un reloj que marque las siete y media. A la derecha del reloj dibuje un triángulo. Sobre el reloj dibuje una flecha que señale a la derecha. Debajo del reloj escribe la palabra “Me amo”. A la izquierda del reloj escriba un nombre que empiece con “S”. Encima de la flecha dibuja un cuadrado.



- Ubica las imágenes en el mapa de acuerdo a donde se encuentran ubicadas las imágenes.



FICHA DE TRABAJO N°28 – ANEXO 28. DINÁMICA “EL RELOJ DE MI DÍA”



- Ubicar las siguientes actividades en el reloj:

VER TELEVISIÓN



CENAR



LEER



ACOSTARSE



DESAYUNAR



LEVANTARSE



ALMORZAR



BAÑARSE



- Luego de realizar la dinámica, cada uno de los adultos tendrá que decir en qué lugar se desarrollar cada actividad y cuál de todas es su favorita.

FICHA DE TRABAJO N° 29 – ANEXO N°29. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ORIENTACIÓN TEMPORAL.

- Ubicar en el calendario los siguientes eventos.



FECHA DE CUMPLEAÑOS

NAVIDAD

AÑO NUEVO

FECHA DEL DÍA DE LA MADRE

FECHA DEL DÍA DEL PADRE

FIESTAS PATRIAS

MES EN EL QUE EMPIEZA EL INVIERNO, VERANO, OTOÑO, Y PRIMAVERA.

- Marca en el reloj la hora solicitada en la parte inferior



1.25



2.15



3.40



4.10



4.30



5.25



9.55



10.10



12.30

FICHA DE TRABAJO N° 30 – ANEXO 30. EJERCICIOS PARA REFORZAR LA COMPRENSIÓN

- Escribe “V” si la oración es correcta o “F” si la oración es incorrecta

Andar apurado es lo mismo que no tener tiempo.	
Tener hambre es lo mismo que estar satisfecho.	
Estar triste es lo mismo que estar apenado.	
Estar aburrido es lo mismo que estar entretenido.	
Estar en silencio es lo mismo que estar callado.	
Ser precavido es lo mismo que ser cauto.	
Ser simpático es lo mismo que ser vanidoso.	
Mostrar una joya es lo mismo que exhibirla.	
Ser inteligente es lo mismo que ser astuto.	
Pagar una deuda es lo mismo que saldarla.	
Animar a alguien es lo mismo que motivarlo.	
Estar exhausto es lo mismo que estar agotado.	
Desanimar a alguien es lo mismo que desalentar.	
Otorgar algo es lo mismo que regalar.	

Alvarez et al. (S.f). Manual de actividades terapéuticas. Universidad de Chile.

- Convertir los siguientes números a letras :

123



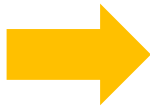
342



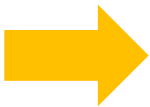
506



735



999



FICHA DE TRABAJO N°31 – ANEXO 31. EJERCICIOS PARA REFORZAR LA EXPRESIÓN

- Leer los trabalenguas que se presentan en esta ficha de trabajo.

No me mires, que miran que nos miramos, y verán en tus ojos que nos amamos. No nos miremos, que cuando no nos miren nos miraremos.

Si tu gusto gustara del gusto que mi gusto gusta, mi gusto también gustará del gusto que tu gusto gusta. Pero como tu gusto no gusta del gusto que mi gusto gusta, mi gusto tampoco gusta del gusto que tu gusto gusta

Me han dicho que has dicho un dicho, que han dicho que he dicho yo. El que lo ha dicho mintió, y en caso que hubiese dicho ese dicho que han dicho que he dicho yo, dicho y redicho quedó, y estará bien dicho ese dicho que han dicho que he dicho yo.

Yo tengo una gallina pinta, pirinca, piranica, rubia y titiblanca, esta gallina tiene unos pollitos pintos, piririncos, pirirancos, rubios y titiblancos, si esta gallina no fuera pinta, pirinca, piranica, rubia y titiblanca, no tuviera los pollitos, pintos piririncos, pirirancos, rubios y titiblancos!

Anónimo. (2016). Trabalenguas. <https://www.orientacionandujar.es/Wp-Content/Uploads/2016/09/150-Trabalenguas-Para-Primaria-Y-Como-Usarlos.Pdf>

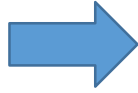


Por último, deletrea tú nombre y apellidos completos en voz alta.

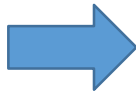
FICHA DE TRABAJO N°32 – ANEXO 32. EJERCICIO PARA REFORZAR LA ESCRITURA

- Escribe frases con las siguientes palabras:

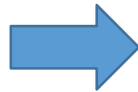
FELICIDAD



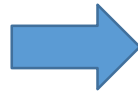
ARMONIA



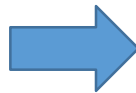
LOCURA



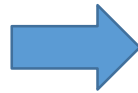
JUEGO



SOLEDAD



CARICIAS



SALTAR



FICHA DE TRABAJO N°33 – ANEXO 33. DINÁMICA CIRCUITO DE GUERRA



Colocar ligas en un frasco o tubos de papel.



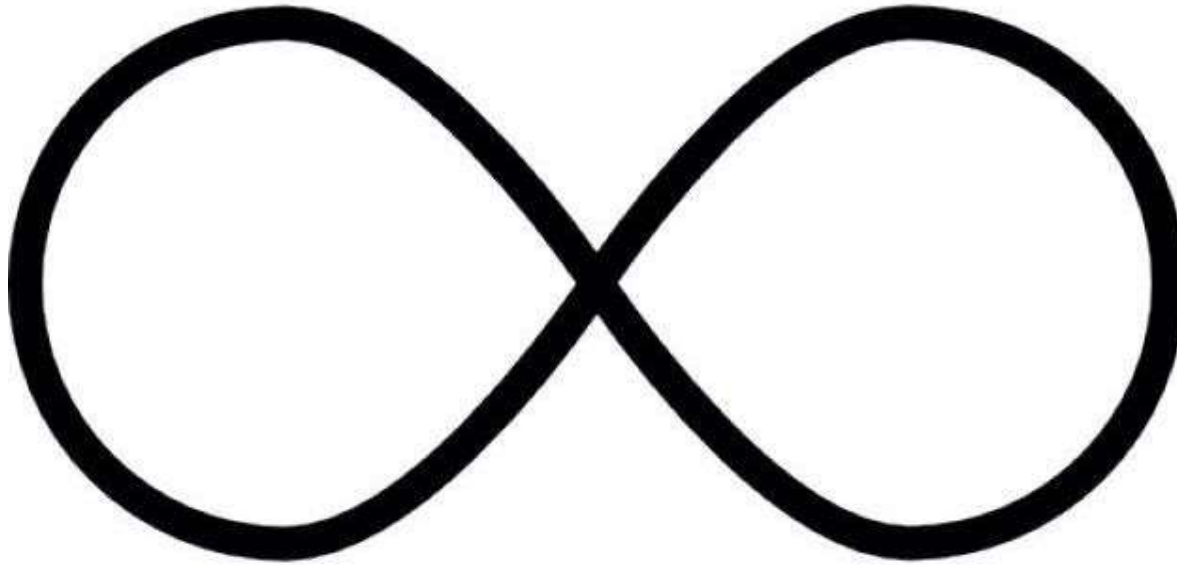
Desamarrar pasadoras



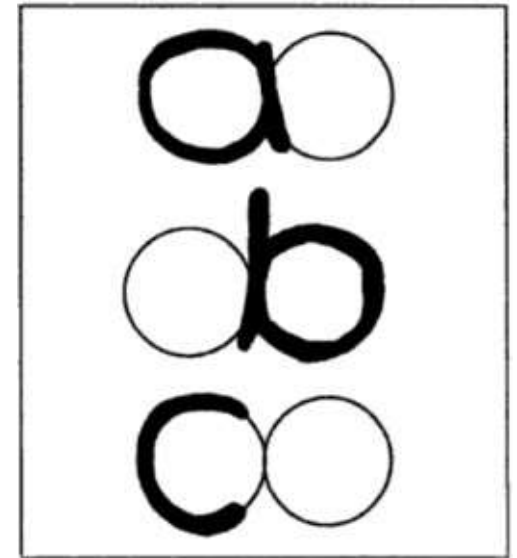
Abotonar una camisa

META

FICHA DE TRABAJO N° 34 - ANEXO 34: EJERCICIO DE GIMNASIA CEREBRAL “OCHO ALFABÉTICO”



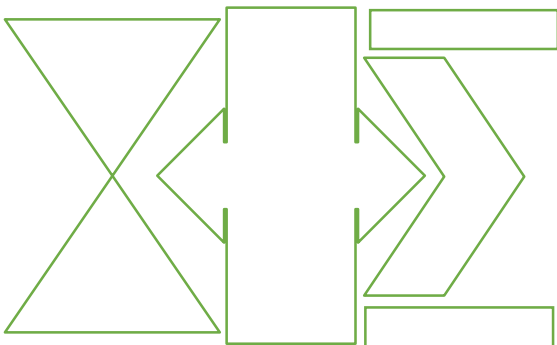
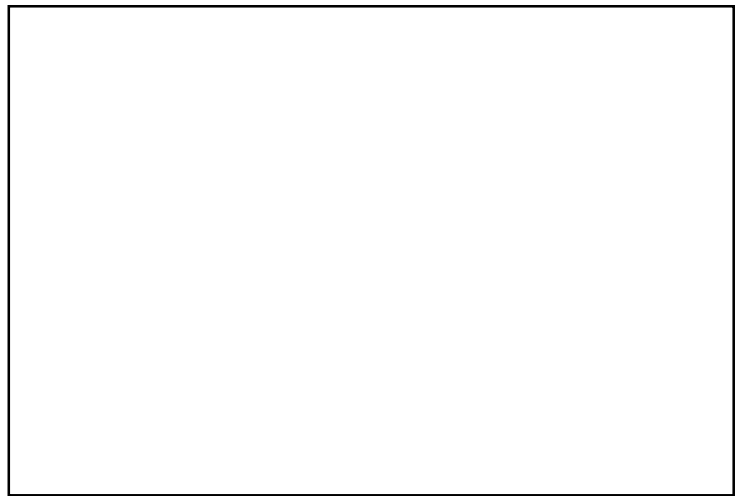
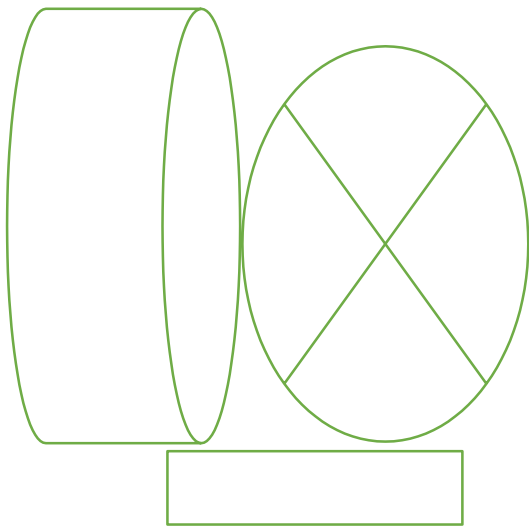
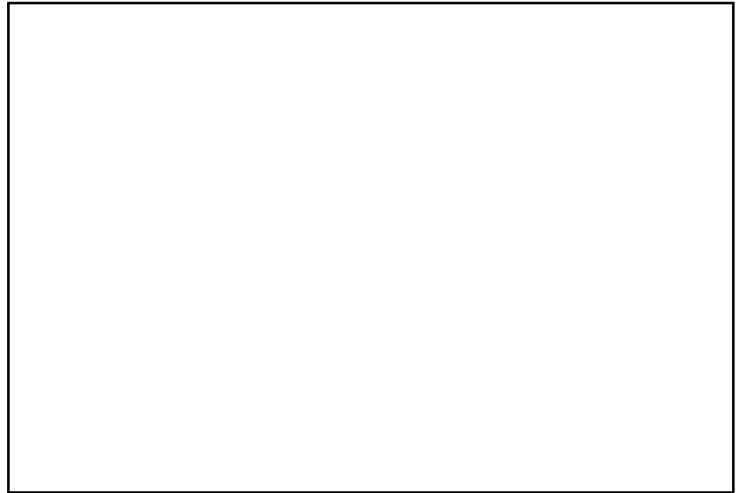
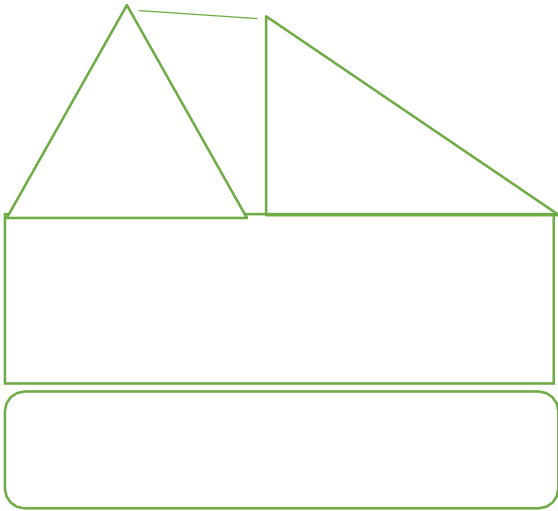
Tener en cuenta las indicaciones para que quede de la siguiente manera:



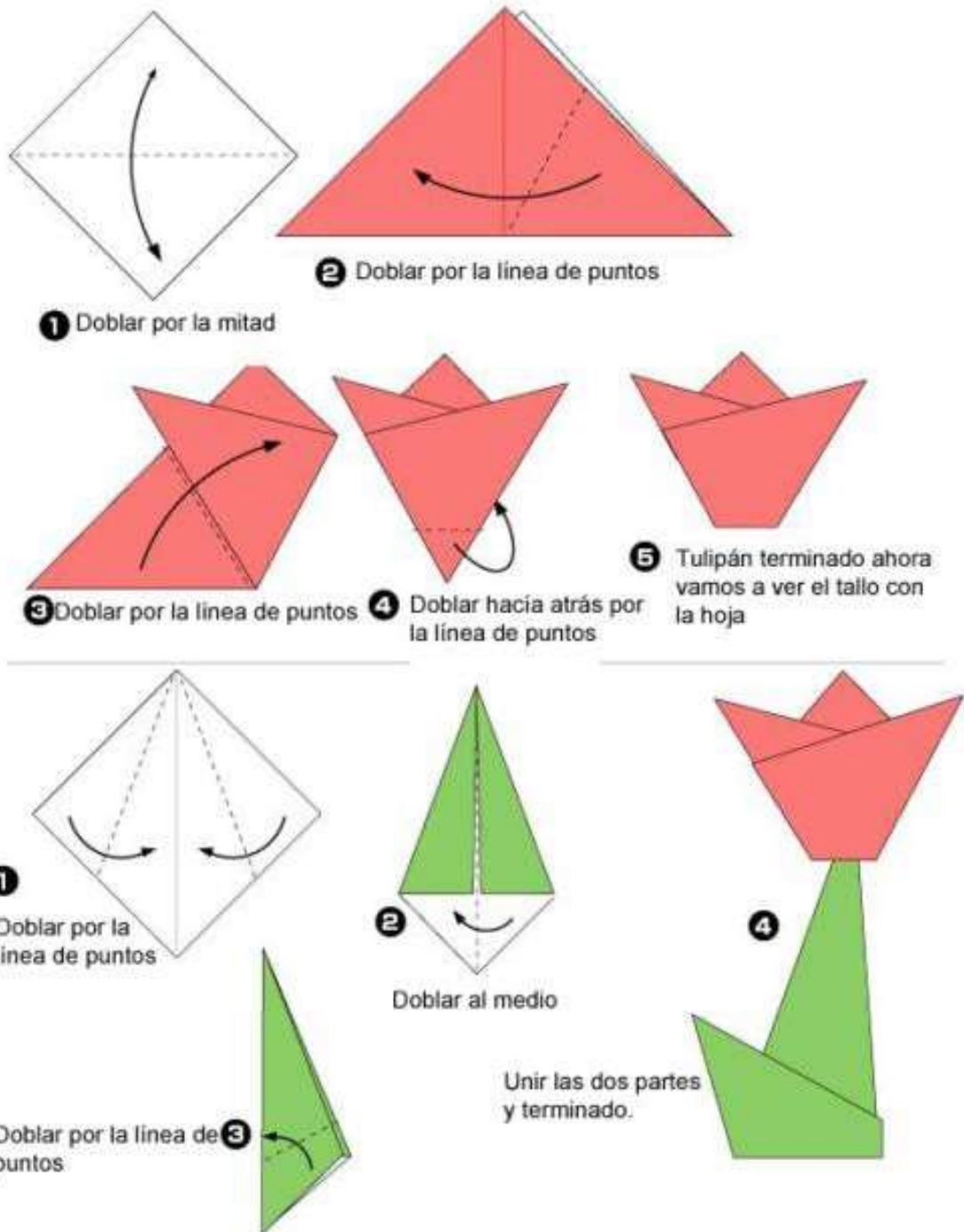
Fuente: Cómo aplicar Gimnasia para el Cerebro, Dennison, P y Dennison, G, p. 11.

**FICHA DE TRABAJO N° 35 - ANEXO 35: EJERCICIOS PARA REFORZAR
LA MOTRICIDAD FINA**

Dibuja las siguientes imágenes en el cuadro de al lado



Realizar el siguiente origami: Entregar a los participantes el molde, tijeras y goma.



TULIPÁN

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PROGRAMA

- Aguilar, S., Gutiérrez, L y Samudio, A. (2017). Estimulación de la atención y la memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo. Permanyer México.
<http://www.innsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>
- Azuero, A y Guachi, C. (2016). La importancia de la motricidad fina.
<http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/75/1/La%20motricidad%20fina.pdf>
- Castelain, T y Marín, B. (2014). Psicología experimental: Fundamentos y protocolos experimentales para el estudio de procesos cognitivos. Universidad de costa rica.
<http://www.iip.ucr.ac.cr/sites/default/files/contenido/cuamet7.pdf>
- Cid, N., Pinilla, C., Quezada, S y Santana, P. (2016). Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas adolescentes. (Tesis de pre grado). Chile. Repositorio Ucsc.
<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1161/Nicole%20Cid%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De la Cruz, M y Gago, N. (2017). Gimnasia Cerebral En La Capacidad Cognitiva y Rendimiento Psicomotor De Adultos Mayores Del “Hogar Santa Teresa De Jornet” Huancavelica- 2017 (Tesis de pre grado, Universidad nacional de Huancavelica). Repositorio.UNH:
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1371/TP%20%20UNH.%20ENF.%200094.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dennison, P y Dennison, G. (2003). How to apply gymnastics to the brain. Self-help techniques for school and home. Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
https://books.google.com.pe/books?id=LbGFfpS75_EC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=movimientos+de+la+linea+media+gimnasia+cerebral&source=bl&ots=4l_ITyJz1&sig=ACfU3U1AzeWTDz5jH67RJ_PNCJWYEwA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj_17HjxMrpAhWCG7kGHdy7AhkQ6AEwBnoECAkQAQ#v=onepage&q=actividades%20de%20estiramiento&f=false
- Dennison, P y Dennison, G. (2007). Equilibrio en la vida diaria. Brain Gym 101.

- Garcia, A. (2018). Calidad de vida del adulto mayor que reside en el albergue central Ignacia Rodulfo VDA. De Canevaro, Lima 2018 (tesis de pregrado). Repositorio UCV. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18081/Garcia_AYV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hyatt, K. (2007, abril). Brain Gym, Building Stronger Brains Or Wishful Thinking. 28(2), 117-124. https://www.researchgate.net/publication/249835283_Brain_GymR_Building_Stronger_Brains_or_Wishful_Thinking
- Ibarra, L. M. (2001). Aprende mejor con Gimnasia Cerebral (11ª ed). Garnik
- Ibarra, L.M. (2007). Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral. Garnik Ediciones. [file:///C:/Users/cliente/Downloads/GimnasiaCerebralPDF%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/cliente/Downloads/GimnasiaCerebralPDF%20(2).pdf)
- Jara, Y. (2018). Depresión en Adultos mayores de una asociación de vivienda en Chiclayo (tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1170/1/TL_JaraCastilloYngridGuisel.pdf.pdf
- Kundera, M. (s.f). La Memoria Humana. <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>
- La República. (2019, 21 de septiembre). Más de 200 mil adultos mayores padecen Alzheimer en Perú. <https://larepublica.pe/sociedad/2019/09/21/alzheimer-en-peru-mas-de-200-mil-personas-mayores-de-60-anos-padecen-enfermedad-neurodegenerativa/>
- Martínez, V. (2016). La percepción y estructuración temporal. [Presentación de Diapositivas]. http://ocw.uniovi.es/pluginfile.php/5829/mod_resource/content/2/T.6.%20La%20estrucuracion%20temporal.pdf
- Morales, E. (2013). Análisis y Síntesis. <https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/anc3a1lisis-y-sc3adntesis-y-comprensic3b3n-lectora.pdf>
- Morgado, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. Redalyc, 10, 221-233. <https://www.redalyc.org/pdf/935/93501010.pdf>

- Muyulema, I. (2018). Aplicación de la gimnasia cerebral para disminuir el deterioro cognitivo en el adulto mayor, usuarios del Centro de Salud Tipo C Chimbacalle (tesis de pre grado, Universidad Central del Ecuador). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15065/1/T-UCE-0020-TO020-2018.pdf>
- Núñez, J. (2015). Didáctica de la expresión oral y escrita. <https://www.edelvives.com/urlmanager/38984/89350/94f39635a9357c22a7f48858bcb37e6b7313effb>
- Ortiz, V. (2019). Eficacia de la técnica gimnasia cerebral en usuarios adultos con déficit cognitivo como comorbilidad, del Centro de Atención Ambulatoria Especializada San Lázaro en el periodo abril 2019 (tesis de pre grado, Universidad Central del Ecuador). Repositorio Digital. <http://200.12.169.19/bitstream/25000/19811/1/T-UCE-0020-CDI-242.pdf>
- Pacheco, M. (2016). Repercusión del abandono en el estado mental y emocional del Adulto Mayor que reside en el asilo de ancianos Hogar San José de la ciudad de Cariamanga (tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja). <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9878/1/TESIS%20ANUEL%20ANIBAL%20PACHECO%20SANCHEZ.pdf>
- Pielago, A. (2017). Asociación entre déficit cognitivo y estado afectivo en adultos mayores atendidos en dos establecimientos de salud. La victoria, Chiclayo. (Tesis de pre grado), Lambayeque, Perú. Repositorio UNPRG. <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/950/BC-TES5731.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puig, X. (2012, Junio). Calidad de vida en la vejez, estimulación cognitiva. (1.ª edición). Caja los andes somos CChc. http://adulatomayor.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
- Ramirez, C. (2014, 13 de junio). Abandono social de las personas adultas mayores en la ciudad de México. Red Latinoamericana de Gerontología. <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=2974>

- Riveros, M. (2013). Gimnasia Cerebral, Instituto psicopedagógico EOS Perú, 2(2), 1-7. <https://eosperu.net/revista/wp-content/uploads/2015/10/GIMNASIA-CEREBRAL.pdf>
- Rodríguez, H. (2013). Creatividad. Habilidades directivas. <http://biblio3.url.edu.gt/Publi/Libros/2013/UnEmpresarioO/04-o.pdf>
- Rosada, S. (2017). Desarrollo de habilidades de motricidad gruesa a través de la clase de educación física. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2017/05/84/Rosada-Silvia.pdf>
- Valqui, R. (2009). La creatividad: Conceptos, métodos y aplicaciones. Revista Iberoamericana de educación, 49, (2). <https://rieoei.org/historico/expe/2751Vidal.pdf>
- Velásquez, B., Calle, M y Remolina, N. (2006). Neuroscientific Theories of Learning and Their Implication in the Knowledge Construction of University Students, Tabula rasa, 5, 229-245. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892006000200012
- Vélez, M. (2012). Comprensión y lenguaje. Scielo. 13 (20), 223 – 242. <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v13n20/v13n20a12.pdf>
- Villarroig, L y Muiños, M. (2017). La atención: Principales rasgos, tipos y estudio. Repositorio UJI. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillarraigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Health Organization. (2019, 28 de noviembre). Mental Disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Zapateiro, J, Poloche, S y Camargo, L. (2017). Orientación espacial: Una ruta de enseñanza y aprendizaje centrada en ubicaciones y trayectorias. Scielo, 119-136. <http://www.scielo.org.co/pdf/ted/n43/0121-3814-ted-43-119.pdf>

Anexo 6. Validación del Programa a través del juicio de expertos.

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa denominado: *"A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro"*.

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Norma Haydee Vargas Pérez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Psicóloga Clínica

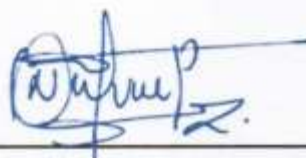
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Docencia Universitaria

El presente programa:

Aplica 	Modificar	No Aplica
---	-----------	-----------

Chiclayo, 17 de octubre del 2020



DNI: 43952981

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa denominado: *"A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro"*.

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Javier Requelme Ibáñez


FORMACIÓN ACADÉMICA:

Medico Geriatra

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Servicio de Geriatria del Hospital Almanzor Aguinaga

El presente programa:

Aplica	Modificar	No Aplica
		

Chiclayo, 23 de octubre del 2020



Medico Geriatra
CMP: 32090 RNE:29670
DNI: 18887743

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa denominado: *"A través del movimiento descubro una nueva oportunidad para reforzar mi cerebro"*.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Luz Marina Bernal Muñoz

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Lic. En Educación, Esp. En Dificultades de Aprendizaje, Lenguaje, Autismo y Asperger, Instructor consultor Internacional de Brian Gym, Coach Familiar Sistémico, estudios de maestría en Docencia Universitaria.

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Enseñanza a nivel escolar, diplomados, universitario, consultoría educativa, internacional, Asesoría en Metodología educativa ASIRI y en base al movimiento, Tallerista nacional e internacional, Asesoría sobre bienestar laboral a instituciones del estado en base a Brain Gym, Formación de Instructores de BG.

El presente programa:

Aplica X	Modificar	No Aplica
-----------------	-----------	-----------

Chiclayo, 25 de Octubre del 2020



DNI 07209678