



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MAGÍSTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TEMA: RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES
COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN
SOCIAL RUMIÑAHUI.**

AUTORA: DÍAZ BORJA, PAULINA ALEXANDRA

DIRECTOR: DR. CHÁVEZ CEVALLOS, MIGUEL ENRIQUE

SANGOLQUÍ

2020



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, *“RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN SOCIAL RUMIÑAHUI”* fue realizado por la señora *Díaz Borja, Paulina Alexandra*, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 15 Noviembre del 2019



.....
Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique
C.C. 1704945250



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, *Díaz Borja, Paulina Alexandra*, con cédula de ciudadanía n°.1709336091, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: ***"RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN SOCIAL RUMIÑAHUI"***, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 15 Noviembre del 2019

Díaz Borja, Paulina Alexandra

C.C. 1709336091



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN

Yo, *Díaz Borja, Paulina Alexandra*, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: ***“RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN SOCIAL RUMIÑAHUI”*** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 15 Noviembre del 2019

Díaz Borja, Paulina Alexandra

C.C. 1709336091

DEDICATORIA

“Memoria y olvido son como la vida y la muerte. Vivir es recordar

Y recordar es vivir. Morir es olvidar y olvidar es morir”

Samuel Butler.

Me gustaría dedicar el presente trabajo a mí querida familia.

A mis padres y hermanos por ser un soporte en todo momento, por enseñarme a encarar las dificultades sin rendirse. Me han ayudado a ser lo que soy como persona; mis valores, perseverancia y me han brindado su amor siempre.

A mi esposo Marcos por su comprensión, su amor incondicional, por brindarme su apoyo constante, gracias por ser mí ayuda idónea en todos los momentos.

A mis queridos hijos Franz, Joseph y Joshua son lo mejor que me ha pasado en la vida, mi fuente de inspiración, y el motor que me impulsa, a continuar cada día.

A Eulalia + Zoila + Gonzalo + quienes al padecer de Alzheimer me mostraron la importancia de envejecer con recuerdos que den sentido a la vida.

A todos ellos gracias de todo corazón.

Díaz Borja, Paulina Alexandra

AGRADECIMIENTOS

En estas líneas quiero agradecer a Dios, quien como guía estuvo presente en mi vida bendiciéndome y dándome fortaleza para continuar con mis metas sin desfallecer.

A las personas que han prestado su colaboración en este proceso de investigación. En primer lugar, a mi familia que me han apoyado siempre.

A mi Director de tesis, Doctor Miguel Chávez por haberme orientado en todos los momentos que necesite sus consejos.

Así mismo a los integrantes coro de la Misión Social Rumiñahui, al Ing. Raúl Barragán, a mis queridos hijos Joseph y Franz Mena por su valiosa ayuda.

Díaz Borja, Paulina Alexandra

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
INDICE DE CONTENIDOS	vi
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS	xiv
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT	xvii
CAPITULO I.....	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del Problema.	4
1.4. Objetivos.....	5
1.4.1. Objetivo General	5
1.4.2. Objetivos Específicos	5
1.5. Justificación o importancia de la investigación.....	5
1.6. Hipótesis	7
1.6.1. Hipótesis general	7
1.6.2. Hipótesis nula	7
1.7. Variables de la Investigación.....	7

1.8. Operacionalización de variables.....	7
1.9. Delimitación del Problema.....	8
1.9.1. Razones para la Investigación.....	9
1.9.2. Factibilidad y Viabilidad.....	9
1.9.3. Impacto de la investigación.....	11
CAPITULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Las habilidades cognitivas básicas.....	12
2.1.1. Las habilidades cognitivas en el adulto mayor.....	13
2.1.2. Orientación.....	14
2.1.3. Atención.....	15
2.1.4. Memoria.....	17
2.1.5. Lenguaje.....	19
2.1.6. La Percepción.....	20
2.2. Definición de recreación terapéutica.....	21
2.2.1. Expresión lúdica.....	23
2.2.2. Tipos de juegos.....	24
2.2.3. Actividad física deportiva.....	26
2.2.4. Beneficios de la recreación terapéutica en el adulto mayor.....	27
CAPITULO III.....	29
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
3.1. Tipo de Investigación.....	29
3.2. Diseño de Investigación.....	30
3.3. Población y Muestra.....	30

3.4.	Métodos de Investigación.....	31
3.5.	Procedimiento metodológico.....	32
3.5.1.	Mini evaluación cognitiva.....	32
3.6.	Instrumentos de recolección de datos.....	37
3.7.	Tratamiento y análisis de los datos.....	37
CAPITULO IV		38
ANALISIS DE RESULTADOS		38
4.1.	Resultados de la investigación.....	38
4.2.	Distribución de los elementos del estudio.....	38
4.3.	Resultados del análisis de la Mini evaluación cognitiva.....	38
4.4.	Resultados de la encuesta.....	53
4.5.	Resultados de la Guía de observación.....	58
4.6.	Prueba de normalidad.....	62
4.6.1.	Contraste de la hipótesis y prueba T student de muestras emparejadas.....	63
4.7.	Análisis de la prueba estadística de la prueba t- student.....	65
4.8.	Discusión.....	67
CAPITULO V		72
PROPUESTA.....		72
5.1.	Programa de Recreación Terapéutica.....	72
5.1.1.	Introducción.....	72
5.1.2.	Antecedentes.....	72
5.1.3.	Datos Informativos.....	73
5.1.4.	Justificación.....	73
5.1.5.	Objetivo General.....	73

5.1.6. Objetivo Especifico	74
5.2.1. Pautas de trabajo.....	78
5.2.2. Cronograma de actividades	79
5.2.3. Fichas de Diagnóstico.....	82
5.3. Conclusiones.....	83
5.4. Recomendaciones	84
5.5. Planificaciones diarias para programa recreativo.....	86
BIBLIOGRAFÍA.....	135

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Habilidades cognitivas básicas</i>	7
Tabla 2. <i>Recreación terapéutica</i>	8
Tabla 3. <i>Clasificación de la atención según Sohlberg y Matter.</i>	16
Tabla 4. <i>Tipos de memoria</i>	18
Tabla 5. <i>Tipos de juego</i>	25
Tabla 6. <i>Beneficios de Recreación en adultos mayores</i>	28
Tabla 7. <i>Mini Evaluación de la MEC</i>	36
Tabla 8. <i>Orientación espacial estado inicial y final</i>	39
Tabla 9. <i>Orientación temporal estado inicial y final</i>	40
Tabla 10. <i>Atención estado inicial</i>	42
Tabla 11. <i>Atención estado final</i>	42
Tabla 12. <i>Memoria inmediata estado inicial y final</i>	44
Tabla 13. <i>Memoria diferida estado inicial y final</i>	45
Tabla 14. <i>Lenguaje estado inicial</i>	47
Tabla 15. <i>Lenguaje estado final</i>	47
Tabla 16. <i>Percepción viso espacial estado inicial</i>	48
Tabla 17. <i>Percepción viso espacial estado final</i>	49
Tabla 18. <i>Mini evaluación cognitiva Pre-test</i>	50
Tabla 19. <i>Mini evaluación cognitiva MEC post-test</i>	51
Tabla 20. <i>Resultado de datos personales</i>	53
Tabla 21. <i>Encuesta pregunta 1 sobre tiempo de recreación</i>	55
Tabla 22. <i>Encuesta pregunta 2 sobre efecto de la recreación en la salud</i>	56
Tabla 23. <i>Encuesta pregunta 3 sobre actividad recreativa que realiza</i>	57

Tabla 24. <i>Guía de observación sobre niveles de participación</i>	58
Tabla 25. <i>Prueba de normalidad de la MEC pre-test y post-test</i>	62
Tabla 26. <i>Prueba estadística t-student de habilidades cognitivas pre y post test</i>	63
Tabla 27. <i>Nivel de significancia con prueba t-student de Ha/Cog/ básicas pre y post-test</i>	64
Tabla 28. <i>Cronograma de actividades</i>	79
Tabla 29. <i>Planificación de actividades recreativas</i>	81
Tabla 30. <i>Guía de observación</i>	82
Tabla 31. <i>Sesión 1. Técnicas de atención</i>	86
Tabla 32. <i>Sesión 2. Dinámica de presentación</i>	87
Tabla 33. <i>Sesión 3. Agrupamiento</i>	88
Tabla 34. <i>Sesión 4. Juegos mentales</i>	89
Tabla 35. <i>Sesión 5. Físico deportivo</i>	90
Tabla 36. <i>Sesión 6. Artística</i>	91
Tabla 37. <i>Sesión 7. Atención</i>	92
Tabla 38. <i>Sesión 8. Movimiento</i>	93
Tabla 39. <i>Sesión 9. Movimiento</i>	94
Tabla 40. <i>Sesión 10. Física deportiva</i>	95
Tabla 41. <i>Sesión 11. Juegos mentales</i>	96
Tabla 42. <i>Sesión 12. Rompehielos</i>	97
Tabla 43. <i>Sesión 13. Físico deportivo</i>	98
Tabla 44. <i>Sesión 14. Juegos mentales</i>	99
Tabla 45. <i>Sesión 15. Manual</i>	100
Tabla 46. <i>Sesión 16. Juegos mentales</i>	101
Tabla 47. <i>Sesión 17. Lúdico</i>	102

Tabla 48. <i>Sesión 18. Física deportiva y juegos mentales</i>	103
Tabla 49. <i>Sesión 19. Física deportiva</i>	104
Tabla 50. <i>Sesión 20. Manual</i>	105
Tabla 51. <i>Sesión 21. Técnica de Animación</i>	106
Tabla 52. <i>Sesión 22. Lúdica atención</i>	107
Tabla 53. <i>Sesión 23. Lúdica sensorial</i>	108
Tabla 54. <i>Sesión 24. Artística</i>	109
Tabla 55. <i>Sesión 25. Física deportiva</i>	110
Tabla 56. <i>Sesión 26. Lúdica</i>	111
Tabla 57. <i>Sesión 27. Físico deportivo</i>	112
Tabla 58. <i>Sesión 28. Física deportiva</i>	113
Tabla 59. <i>Sesión 29. Juegos mentales</i>	114
Tabla 60. <i>Sesión 30. Dinámicas de memorización</i>	115
Tabla 61. <i>Sesión 31. Lúdica</i>	116
Tabla 62. <i>Sesión 32. Juegos Mentales</i>	117
Tabla 63. <i>Sesión 33. Físico deportivo</i>	118
Tabla 64. <i>Sesión 34. Física deportiva</i>	119
Tabla 65. <i>Sesión 35. Presentación</i>	120
Tabla 66. <i>Sesión 36. Físico deportivo</i>	121
Tabla 67. <i>Sesión 37. Juegos mentales</i>	122
Tabla 68. <i>Sesión 38. Literaria</i>	123
Tabla 69. <i>Sesión 39. Presentación</i>	124
Tabla 70. <i>Sesión 40. Físico Deportivo</i>	125
Tabla 71. <i>Sesión 41. Juegos de mesa</i>	126

Tabla 72. <i>Sesión 42. Presentación</i>	127
Tabla 73. <i>Sesión 43. Juegos mentales</i>	128
Tabla 74. <i>Sesión 44. Física deportiva</i>	129
Tabla 75. <i>Sesión 45. Artística</i>	130
Tabla 76. <i>Sesión 46. Presentación</i>	131
Tabla 77. <i>Sesión 47 Agrupamiento</i>	132
Tabla 78. <i>Sesión 48. Social</i>	133
Tabla 79. <i>Sesión 49 Juegos tradicionales</i>	134

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Orientación espacial estado inicial.	39
Figura 2. Orientación espacial estado final.....	40
Figura 2. Orientación temporal estado inicial.....	41
Figura 3. Orientación Temporal estado final.....	41
Figura 4. Atención estado inicial.	42
Figura 5. Atención estado final.....	43
Figura 6. Memoria Inmediata estado inicial.....	44
Figura 7. Memoria inmediata estado final.....	45
Figura 8. Memoria diferida estado inicial.....	46
Figura 9. Memoria diferida estado final.....	46
Figura 10. Lenguaje estado inicial.....	47
Figura 11. Lenguaje estado final.....	48
Figura 12. Percepción viso espacial estado inicia.....	49
Figura 13. Percepción viso espacial estado final.....	49
Figura 14. Mini evaluación cognitiva MEC pre-test.....	51
Figura 15. Mini evaluación cognitiva post-test.....	52
Figura 16. ¿Cuántas horas a la semana usted dedica a la práctica de actividades recreativas? ...	54
Figura 17. Encuesta Pregunta 1 sobre tiempo de recreación.....	55
Figura 18. Encuesta pregunta 2 sobre efecto de la recreación en la salud.....	56
Figura 19. Pregunta 3.....	58
Figura 20. Niveles de Asistencia.....	60
Figura 21. Nivel de participación.....	60
Figura 22. Interacción.....	61

<i>Figura 23.</i> Atención a la actividad	61
<i>Figura 24.</i> Disfrute y satisfacción	62
<i>Figura 25.</i> Prueba de normalidad	63

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene por objetivo determinar la incidencia de la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui. Por lo que se establece un estudio de tipo mixto cuali-cuantitativo con un alcance descriptivo, exploratorio, correlacional, el diseño es cuasi experimental aplicada. La muestra estuvo conformada por 25 adultos mayores de los cuales 21 fueron mujeres y 4 fueron hombres. El instrumento de evaluación utilizado fue la mini evaluación cognitiva MEC (Lobo de 30 puntos). El análisis de datos se realizó con la prueba de t-student de muestras emparejadas. En los resultados destaca la diferencia de 36% en la puntuación del MEC estado inicial con respecto al MEC estado final, pasando del 52% al 88% de los participantes que se ubican en el rango de normalidad, y la reducción del porcentaje de deterioro cognitivo del 44 % al 12% que se mantiene en sospecha patológica. En las habilidades cognitivas se observó diferencias estadísticas significativas en todas, trabajando con el 95% de confianza. Los resultados de menor puntuación fueron en la orientación temporal (valor $p=0,022$), y memoria inmediata (valor $p=0,022$) orientación espacial (valor $p= 0,011$) los valores que la atención (valor $p= 0,004$); en lo que respecta a la memoria diferida (valor $p =0,000$) así también el lenguaje (valor $p=0,005$) y la percepción viso espacial (valor $p= 0,000$) obtuvieron un mejor resultado.

PALABRAS CLAVES:

- **RECREACIÓN TERAPÉUTICA**
- **HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS**
- **ADULTO MAYOR**

ABSTRACT

The purpose of this degree work is to determine the incidence of therapeutic recreation in the basic cognitive abilities of older adults in the Rumiñahui Social Mission choir. Social Mission choir. Therefore, a mixed qualitative-quantitative, study with a descriptive, exploratory, correlational scope, is established, the design is quasi experimental applied. The sample consisted of 25 older adult of which 21 were women and 4 were men. The evaluation instrument used was the mini cognitive evaluation MEC (Lobo of 30 points). The data analysis was performed with the t-student test of paired samples. The results highlight the difference of 36 in the MEC score initial state with respect to the MEC final state, going from 52% to 88% of participants they are in the normal range, and reducing the percentage of cognitive impairment from 44% to 12% that remain in pathological suspicion. In cognitive skills, significant statistical differences were observed in all, working with 95% confidence. The results with the lowest score were temporal orientation (p value= 0.022), immediate memory (p value= 0.022) and spatial orientation (p value= 0.011), values that attention (p value=0.004); With regard to deferred memory (p value=0.000) as well as language (p value=0.005) and spatial visual perception (p value 0.000) obtained a better results.

KEYWORDS:

- **THERAPEUTIC RECREATION**
- **BASIC COGNITIVE SKILLS**
- **ELDERLY**

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. Introducción

El envejecimiento es un proceso natural que está marcado por una serie de cambios que determinan la afección de las estructuras del organismo en forma progresiva, generando la presencia de alteraciones morfológicas, funcionales, psicológicas y desde luego sociales. Autores como (Alvarado, 2014) quien menciona a piensan que “el envejecimiento es un conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida; es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos” (p.59).

Los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, Demencia, 2017) demuestran un envejecimiento poblacional importante se calcula que entre 2015 y 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 años pasará de 12% a 22%. En nuestro país este incremento también es evidente, así del 6.5% de adultos mayores en el año 2010, se proyecta un incremento al 18% en el año 2050, así lo señala el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

El incremento de personas de tercera edad y los múltiples requerimientos sociales y de prestaciones de salud en este grupo etario constituye un reto para los estados, que deben orientar sus esfuerzos hacia intervenciones que logren aminorar y revertir las consecuencias de los cambios degenerativos en las estructuras corporales permitiendo conservar la capacidad física y mental y de esta forma evitar el incremento de personas con discapacidad y con un alto grado de dependencia.

1.2. Planteamiento del problema

Los cambios en las estructuras cerebrales del adulto mayor se correlaciona con una afectación en las habilidades cognitivas, de acuerdo, (Naranjo, 2018) concibe a las habilidades cognitivas como un proceso en el que se genera una operación mental con la finalidad de conseguir un resultado (pág. 29). Visto desde esta perspectiva durante un día, se realiza una serie de procesos para dar respuesta a cada necesidad que se presenta en el individuo.

El envejecimiento poblacional permite ver como se ha avanzado en el campo de la salud permitiendo mejorar la esperanza de vida en muchos países, pero también conlleva a la necesidad de buscar alternativas que posibiliten el objetivo de una vejez activa e independiente, para lo cual es indispensable gozar de buenas condiciones físicas y mentales que permitan las competencias sociales.

En el adulto mayor existe un enlentecimiento de estos procesos lo que determina la dificultad para orientarse, mantener la atención, recordar palabras o actividades pendientes, disminución de la capacidad auditiva y visual, resultando en afección de otras funciones como, la percepción viso espacial. Hechos que pueden pasar desapercibidos por considerarse parte de la etapa de envejecimiento pero que afecta la autonomía del anciano.

El deterioro de las habilidades cognitivas, compromete a un buen número de ancianos, (Palacios V. M., 2011) considera que un 55% de los individuos mayores de 65 años presenta algún tipo de deterioro en las habilidades cognitivas, causado o no por procesos patológicos subyacentes al proceso de envejecimiento del organismo, se manifiestan como olvidos benignos de la senescencia, trastornos de la memoria. (pág.9).

Ignorar estas señales que indican el deterioro de las habilidades cognitivas, compromete a un buen número de ancianos, (Palacios V. M., 2011) considera que un 55% de los individuos

mayores de 65 años presenta algún tipo de deterioro en las habilidades cognitivas, causado o no por procesos patológicos subyacentes al proceso de envejecimiento del organismo, se manifiestan como olvidos benignos de la senescencia, trastornos de la memoria. Estudios hechos por la Alzheimer's Disease International en 2015 calculan la existencia de 46,8 millones de personas que padecían demencia en todo el mundo con evidentes alteraciones en la memoria. Esta misma organización señala que en Latinoamérica el incremento de personas con demencia será de alrededor del 77%.

En nuestro país el panorama es similar, el informe sobre salud mental realizado en la encuesta SABE en el año 2009, existe un 21,4% de personas diagnosticadas con demencia a nivel nacional con edades que oscila entre 61 y 70 años.

En nuestro medio específicamente en Sangolquí se ha observado cambios en la capacidad para recordar actividades, reuniones, falta de atención y concentración de los adultos mayores que conforman el coro de la Misión Social Rumiñahui. Esta preocupación del facilitador ha sido expresada en tener dificultad para que su grupo memorice nuevos temas, que no olviden los materiales para las actividades o las fechas de presentaciones y que logren concentrarse en los ensayos.

Con este antecedente se realizó un acercamiento a los integrantes del grupo coral de la Misión Social Rumiñahui, se pudo detectar los siguientes aspectos: el coro está conformado por 30 integrantes hombres y mujeres en su mayoría adultos mayores, que se dan cita 2 veces por semana.

Se pone de manifiesto que algunos integrantes tienen dificultad para mantener la atención durante las clases, se distraen fácilmente, olvidan con frecuencia materiales necesarios, no

recuerdan las fechas de compromisos adquiridos con anterioridad lo cual dificulta un normal desempeño del grupo y genera malestar en el resto de integrantes.

Por lo tanto se cree pertinente realizar esta investigación que propone como alternativa para cambiar esta problemática de afectación de las habilidades cognitivas básicas principalmente de la orientación, atención, memoria, lenguaje y percepción. Utilizando la aplicación de la recreación terapéutica debido a su orientación de mejorar el estado de salud, con actividades que produzcan satisfacción, para lo que se plantea la utilización de expresiones como la lúdica, debido a su carácter transformador; manifiestan que la lúdica se presenta como una necesidad y una potencialidad; como necesidad ya que todo ser humano requiere de esparcimiento, diversión y entretenimiento placentero y como potencialidad, pues todo ser humano está apto para crear, producir y participar en formas de diversión como los juegos y los deportes.

Por otra parte el efecto protector de la actividad física en las capacidades cognitivas que ha sido estudiado en diversas investigaciones como la de (Palacios V. M., 2011) en la cual se muestra evidencia acerca de la relación de la actividad física y el aumento de las neurotrofinas del cerebro; específicamente, el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF por sus siglas en inglés) que tiene como función apoyar el crecimiento y el mantenimiento de circuitos neuronales. La concentración de BDNF puede aumentar, gracias al factor de crecimiento insulínico tipo 1, que a su vez, se incrementa por una mejor perfusión e irrigación cerebral provocada por la práctica regular de actividad física.

1.3. Formulación del Problema.

¿Qué efecto tiene la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui

1.4.2. Objetivos Específicos

- Fundamentar en forma teórica los beneficios de la recreación terapéutica para la estimulación de las habilidades cognitivas del adulto mayor.
- Evaluar las habilidades cognitivas básicas de orientación, atención, memoria, lenguaje, percepción de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui mediante la mini evaluación cognitiva de 30 puntos.
- Diseñar y aplicar el programa elaborado en relación a las variables habilidades cognitivas básicas y recreación terapéutica para el adulto mayor.
- Medir el impacto del programa de recreación terapéutica en la población intervenida.

1.5. Justificación o importancia de la investigación

Esta investigación es significativa para preservar las habilidades cognitivas básicas, funciones mentales que son necesarias para mantener un adecuado nivel de funcionalidad y de autonomía en la tercera edad. Cuando envejecemos los procesos mentales de orientación, atención, percepción, lenguaje y sobre todo memoria son menos eficientes, según (Pascual, Barlés, G, Laborda, , & Loren,, 1998)), consideran que: “existen una serie de factores de riesgo que favorecen el deterioro de las habilidades cognitivas, el principal de ellos es la edad”.

Los efectos del envejecimiento en la esfera mental constituyen una preocupación para los sistemas de salud y la sociedad actual, el papel que desempeñan las habilidades cognitivas al

permitir al ser humano orientarse en su medio habitual, recordar las fechas para realizar una determinada actividad, e inclusive incorporar nuevos conocimientos, mediante procesos mentales que pueden verse comprometidos y deteriorar la funcionalidad e independencia afectando la calidad de vida del adulto mayor.

El declinar de las habilidades cognitivas puede dar lugar a trastornos como el deterioro cognitivo y agravarse hasta terminar en la demencia La (OMS, Envejecimiento y salud, 2015) define a la demencia “como un síndrome que produce deterioro de la memoria, el intelecto y la capacidad de efectuar actividades de la vida diaria, se presenta con frecuencia en la adultez mayor, constituyéndose en una de las principales causas de discapacidad, dependencia y que genera un fuerte impacto en la salud pública por los elevados costos económicos y sociales”.

El envejecimiento poblacional crea la necesidad de buscar alternativas para mantener al adulto mayor activo física y mentalmente de ahí que se plantea la utilización de las actividades recreativas para estimular las habilidades cognitivas. Investigaciones recientes proporcionan algunas pautas sobre el uso de la recreación terapéutica como alternativa para potenciar las funciones mentales, conseguir una adecuada capacidad de adaptación al medio, mejorar el estado de ánimo y la autoestima, lo dicho coincide con (Fajín, 2017) Coordinador de la Escuela Ciencias del Envejecimiento de la Universidad de Maimónides, quien manifiesta que el enfoque de la recreación en los adultos mayores debería a procurar que estos nuevos viejos, se mantengan activos, con proyectos, y dejar abierta la posibilidad de que en todas las etapas de la vida se puede disfrutar, seguir aprendiendo y jugar.

Desde el punto de vista científico, se establece un trabajo de investigación que busca a través de técnicas e instrumentos analizar datos que servirán de base para futuras investigaciones.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

H1: ¿La recreación terapéutica influye en las habilidades cognitivas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui?

1.6.2. Hipótesis nula

HO: ¿La recreación terapéutica no influye en las habilidades cognitivas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui?

1.7. Variables de la Investigación

- **Variable dependiente:** Habilidades cognitivas básicas
- **Variable independiente:** Recreación terapéutica

1.8. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Habilidades cognitivas básicas.

Definición	Dimensiones	Indicador	Medida	Instrumento
Las habilidades cognitivas básicas son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el individuo integre la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.	Orientación	espacial temporal	5 puntos	Mini evaluación cognitiva (Lobo) MEC
	Atención	Nº respuestas correctas	5 puntos	
	Memoria Inmediata	Nº respuestas correctas	5 puntos	
	Memoria diferida	Nº respuestas correctas	3 puntos	
	Lenguaje	Escritura Lectura	8 puntos	
	Viso Percepción	Dibujo grafico	1 punto	

Revillas, F. (2014) Manual de usuario Edición1 Mini-Examen Cognoscitivo (MEC)

Tabla 2.
Recreación terapéutica

Definición	Dimensiones	Indicador	Medida	Instrumento
Recreación terapéutica Actividad motora, sensorial o mental realizada en forma libre y voluntaria, vitalizada por el espíritu del juego expresivo, sostenida por actitudes placenteras fuertes y evocada por la liberación emocional del cuerpo entero". Davis. (1936)	Preguntas	Datos generales N° 1 Tiempo de recreación N° 2	N° de participantes	Encuesta Guía de Observación
	Lúdica	Efecto de la recreación en la salud N° 3	2 veces por semana	
	Física deportiva	Actividad recreativa que realiza Frecuencia Nivel participación	Bajo Medio Alto	

1.9. Delimitación del Problema

Este estudio va enfocado a adultos mayores de la comunidad, para generar la conformación de grupos comunitarios en los que se pueda implementar actividades lúdicas y físicas recreativas como parte de un programa de recreación terapéutica las cuales ayudan estimular r las condiciones físicas, mentales en este grupo etario

- Delimitación espacial el proceso de investigación se desarrolló en la sede de la Liga Cantonal de Rumiñahui ubicada en el estadio de Sangolquí
- Delimitación temporal la investigación se desarrolló de Abril 2018 hasta septiembre del 2019.

- Delimitación del campo las actividades recreativas son un derecho de todos los seres humanos, para la recreación no hay distinción de ningún tipo y permite disfrutar el tiempo libre a la vez que promueve el desarrollo personal y la integración social.

Este estudio va dirigido a la población adulta mayor para mantener las habilidades cognitivas básicas mediante la práctica de actividades recreativas terapéuticas, especialmente la lúdica y la física recreativa, estas acciones están encaminadas a mantener la independencia funcional necesaria para continuar con una vida plena

1.9.1. Razones para la Investigación

En este trabajo se aplicó la recreación terapéutica en consideración de que el ser humano presenta múltiples necesidades, la población adulta mayor requiere la implementación de intervenciones integrales que no solo busquen la ausencia de enfermedad, también se trabaje en la prevención del deterioro de las habilidades cognitivas básicas que son necesarias para una buena salud mental.

La característica primordial de la recreación terapéutica es considerar al individuo desde diversas aristas, lo que posibilita el trabajo en este grupo etario con diversas necesidades. Según (Jenkins, 2011), la recreación terapéutica pretende ayudar a la rehabilitación o habilitación de los efectos de la vejez, de una discapacidad, de una enfermedad o una necesidad especial.

1.9.2. Factibilidad y Viabilidad

Para la ejecución de las actividades de Recreación terapéutica en el grupo de adultos mayores del Coro de la Misión Social de Rumiñahui se inició con la verificación del número de integrantes y el interés del grupo en la propuesta, se pudo canalizar un acercamiento a la directiva a la que se explicó el programa de actividades, el mismo que, tuvo aceptación por parte de la Señora Presidenta, lo que permitió realizar la presentación de la propuesta al grupo

Los adultos mayores manifestaron su interés y la aceptación del programa, se pudo acordar el cronograma de trabajo, iniciando con las charlas para información acerca de las habilidades cognitivas y de las actividades recreativas.

Fue entonces que se pudo realizar la recolección de datos y evaluaciones de los integrantes del coro necesarios para la investigación. Además se consiguió la aceptación del facilitador de técnica vocal quien nos cedió parte de su horario para ejecutar las actividades. Se cuenta con la aceptación y colaboración de los integrantes del coro de la Misión Social Rumiñahui.

Además existe la factibilidad política porque en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 “Para toda una vida” en el eje número uno de los derechos para todos, durante toda la vida. Se establece como una de sus finalidades, garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Dentro de las políticas públicas del plan se señala como un derecho el de la salud inclusiva y preventiva. Otra de las políticas y que está vinculada al adulto mayor es el promover la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Puesto que se considera a este grupo etario como personas con necesidades especiales. Consejo Nacional de Planificación. (CNP, 2017)

La factibilidad legal se consagra en la Constitución la República del Ecuador en el artículo 383 establece “se garantiza el derecho de las personas y los colectivos al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”.

Además en la carta magna el artículo 36, señala que: “Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco (65) años de edad”.

El Art. 38 señala que: “El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores”. En el mismo artículo, numerales 3 se destaca: el “Desarrollo de Programas y Políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social”, el numeral 5 estipula, “el desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales”.

1.9.3. Impacto de la investigación

Los resultados de esta investigación pueden reproducir en todos los programas para adultos mayores tanto a nivel público como privado, favoreciendo el envejecimiento activo, y la participación social.

La presente investigación puede servir de base para futuras investigaciones en adultos mayores de la comunidad o no institucionalizados que se beneficien de las actividades de la recreación terapéutica.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Para que el ser humano pueda desempeñar sus actividades diarias, desde tareas sencillas como recordar nombres, ubicar direcciones, leer o escribir una nota, hasta la resolución de problemas y conflictos; necesita de la utilización de las habilidades cognitivas, esto implica que millones de conexiones neuronales se realicen en las distintas áreas cerebrales para procesar la información que obtenemos por diversos canales, generar una respuesta satisfactoria, dando como resultado el mantenimiento de una relación adecuada con nuestro entorno.

2.1. Las habilidades cognitivas básicas

(Narajo, 2018) Citando a Carroll en su libro *Human Cognitive Abilities* define a las habilidades cognitivas “como el posible desempeño en una tarea que implica algún tipo de demanda cognitiva”. Para estos autores, es una actividad cualquiera en la que el sujeto puede participar para alcanzar un resultado, el mismo que puede ser distinto de una a otra persona en dependencia de la velocidad de procesamiento de la información. (Pág.28)

Las habilidades cognitivas son destrezas y procesos mentales necesarios para realizar una tarea, son consideradas como trabajadoras de la mente y facilitadoras del conocimiento”. El papel de las habilidades cognitivas es de gran importancia pues son las responsables de adquirir y recuperar el conocimiento y luego utilizarlo para resolver una tarea de complejidad variada.

El funcionamiento de las habilidades cognitivas consiste “en la capacidad de atender, identificar, planificar, responder a los estímulos internos y externos”; Es por este medio que se puede analizar el entorno, también identificar lo que ocurre en nuestro cuerpo frente a un determinado estímulo como el dolor, conocer la ubicación la intensidad y tomar medidas para protegernos.

Mientras que para (Herrera, 2001), basado en las definiciones considera que las habilidades cognitivas son conceptualizadas “como operaciones y procedimientos que puede usar un individuo para adquirir, retener y recuperar diferentes tipos de conocimientos y ejecución”. Para esto, cuenta con capacidades de representación (lectura, imágenes, habla, escritura y dibujo), capacidades de selección (atención e intención) y capacidades de autodirección (auto programación y autocontrol).

Con respecto a las habilidades cognitivas (Narajo, 2018) señala que son procesos en los cuales son necesarias una serie de operaciones mentales para obtener un objetivo, entre más compleja la tarea, más activaciones de funciones mentales se observa.

El presente estudio se orienta a las habilidades cognitivas básicas, en particular se distingue la orientación, atención, memoria, percepción; y desde luego es necesario el lenguaje para la realización de las evaluaciones de estas funciones.

2.1.1. Las habilidades cognitivas en el adulto mayor

En los adultos mayores algunas de las habilidades cognitivas pueden afectarse debido al declinar fisiológico de las estructuras cerebrales provocando el enlentecimiento de los procesos mentales

La percepción en adultos mayores como lo describe (Sánchez, I. & Pérez, 2008) puede afectarse si empieza a perder su capacidad para recordar, ocasionando la pérdida del material con el que debería comparar lo que percibe. En consecuencia el adulto mayor tiene dificultades para interpretar adecuadamente situaciones, reconocer las personas y los objetos que se encuentran en su entorno.

Un buen número de adultos mayores que cursan con un proceso normal de envejecimiento pueden presentar desorientación, témporo-espacial, siendo probable que olviden su dirección.

Según (Urrutia, 2019) “esto debido a la falta de reforzadores ambientales y actividades ocupacionales lo que causa además problemas de reconocimiento de fechas presentes, o fechas pasadas” provocando momentos de confusión.

En el envejecimiento según (Sánchez, I. & Pérez, 2008) la atención en especial si debe ser mantenida voluntariamente disminuye; Los cambios en la atención se manifiesta por la reducción en la tasa de exactitud de la detección de señales, resultando en una disminución progresiva en el grado de vigilancia, necesaria para mantener la atención por periodos prolongados.

Investigaciones como la realizada por (Palacios V. M., 2011) establece que los problemas de memoria relacionados con la edad, pueden originarse por la menor eficiencia de los procesos de almacenamiento y recuperación de la información, esto provoca que los ancianos olviden frecuentemente la información previa almacenada.

En cuanto al lenguaje (Veliz & Riffo, 2010) manifiesta que la declinación de los procesos sensoriales y perceptivos de audición y visión producidos en el envejecimiento produce señales defectuosas en el nivel de procesamiento lo que desencadena en problemas en la codificación fonológica y ortográfica.

2.1.2. Orientación

Es la capacidad de distinguir e identificar correcta y secuencialmente el tiempo pasado, presente y futuro (orientación temporal) y la ubicación en el espacio (orientación espacial) en relación con nosotros mismos y al contexto situacional, es frecuente que el nivel de conciencia se deduzca a partir de la orientación de la persona.

Autores deducen dos dimensiones principales: la orientación alopsíquica temporal permite que el sujeto mantenga un registro ordenado de sus vivencias en el tiempo, además de acceder a

situaciones vivenciales relacionada unas con otras en una secuencia determinada, que forma la construcción del pasado.

La orientación alopsíquica espacial mediante la cual se obtiene la percepción del mundo exterior, permite dimensionar los objetos con los cuales interactúa, una vez reconocidos se guarda los recuerdos de la relación vivencial mediante acción de la memoria. Es a través de esta función que se determina el país, ciudad, calle o lugar donde se encuentra el individuo en un momento determinado.

Otro tipo de orientación es la autopsíquica que para autores como (Riera, A, Zúñiga, & Carrera, 2017) es la percepción de sí mismo, y está acompañada del registro de memoria de los hechos en los que participa el sujeto. Permite conocer su propia identidad, saber quién y cómo es, para obtener un enfoque completo de lo actual y lo pasado.

Los cambios en la memoria puede afectar la orientación en tiempo y espacio en los adultos mayores por lo que a criterio de (Urrutia, 2019) Es necesario la implementación de programas, en los que se insista en el frecuentemente el reconocimiento de días de la semana, meses, fechas de cumpleaños y eventos importantes a través de preguntas y conversaciones, lo que permitirá reforzar la orientación autopsíquica y alopsíquica, además de mejorar la eficiencia del recuerdo diferido.

2.1.3. Atención

Esta habilidad cognitiva, tiene suma importancia pues se constituye en un enlace que permite el funcionamiento de otros procesos mentales, como la percepción, comprensión, memoria, e incluso el lenguaje así lo señala (Sánchez, I. & Pérez, 2008) quien concibe a la atención como una función neuropsicológica que sirve de mecanismo de activación para otros procesos

mentales más complejos, los cuales son posibles mediante operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.

El concepto de (Sanhueza, 2014) quien a su vez se apoya en los estudios sobre la atención, considera que es “la capacidad de flexibilizar la interacción entre la concentración y la distractibilidad”. Basados en estas definiciones previas es posible analizar la intervención de la atención en procesos mentales superiores relacionados al aprendizaje y a una adecuada adaptación al medio.

El modelo de los tipos de atención: señalan que esta función se puede analizar desde la capacidad de alerta hasta procesos más complejos como dividir la atención en dos actividades diferentes realizadas en simultáneo.

Tabla 3.
Clasificación de la atención según Sohlberg y Matter.

Actividad atencional	Descripción
Arousal	Estado de alerta, activación general del organismo. Implica la capacidad de seguir estímulos u órdenes.
Focalizada	Habilidad para enfocar la atención a un estímulo visual, auditivo o táctil.
Sostenida	Capacidad de mantener una respuesta durante un tiempo determinado. Implica la detección de estímulos (vigilancia) u otras tareas cognitivas (concentración) o activación de la memoria operativa cuando la actividad lo requiera.
Selectiva	Capacidad de seleccionar la información relevante de entre el total de la información a la que se está expuesto y, en consecuencia inhibe el procesamiento de la información no relevante.
Alternante	Capacidad que permite cambiar el foco de atención entre tareas controlando en todo momento hacia dónde se dirige la atención
Dividida	Capacidad para atender a dos estímulos, situaciones cosas al mismo tiempo y dar respuesta.

Fuente: Lupón, M., Torrents, A. y Quevedo, .L. Tema 4. Procesos cognitivos básicos. Pág. 15.

La atención puede afectarse en el adulto mayor, este hecho se evidencia sobre todo si debe mantenerse la atención en forma voluntaria, el cambio en la detección de señales visuales y auditivas, y la reducción del grado de vigilancia pueden ser algunas de las condiciones que pueden afectar a esta función cognitiva.

Para captar la atención y mantenerla, es necesario generar interés en el adulto mayor en la tarea realizada por lo tanto se debe seleccionar actividades que sean motivadoras, además de mejorar las condiciones ambientales lo que se denomina ambientes enriquecidos para la optimización esta habilidad cognitiva en la vejez.

2.1.4. Memoria

La memoria es parte fundamental de la vida, los recuerdos modelan las futuras acciones, dan acompañamiento y dan sentido al yo. Al respecto, Aristóteles señaló que del recuerdo (memoria) surge la experiencia, de la experiencia proviene el principio de la técnica y de la ciencia.

Para (Ardila, & Ostrosky , 2012) la memoria es “un proceso que permite almacenar experiencias y percepciones evocarlas posteriormente”, la importancia transcendental de la memoria es evidenciada en permitir el acceso a la información recibida a través de mecanismos de percepción, que luego es guardada para ser utilizada en la vida cotidiana, esto nos permite adaptarnos a las situaciones presentes, y nos guía hacia el futuro”

Tabla 4.
Tipos de memoria

Tipos	Definición
Memoria de corto plazo	Sitio en el que se integra la información que se recibe del exterior o información nueva, con la que estaba almacenada en la memoria de largo plazo, los conocimientos previos, se caracteriza por su temporalidad.
Memoria de largo plazo	Está constituida por todos los conocimientos, experiencias y saberes que se almacenan a lo largo de la vida y resulta fundamental al momento de comprender, con una capacidad infinita de almacenar información. . Está compuesta por la memoria episódica, la memoria semántica y la memoria procedimental
Memoria sensorial	Almacenamiento temporal inicial y breve de la información sensorial relacionada con la llegada de la información a un órgano receptor (el ojo), hasta que el cerebro ha realizado su percepción.
Memoria de trabajo	Almacenamiento a corto plazo de la información que está siendo activamente procesada.
Memoria episódica	Memoria de largo plazo de experiencias o acontecimientos específicos vinculados a tiempo y lugar.
Memoria semántica	Memoria de largo plazo de conocimiento general, costumbres sociales, localizaciones geográficas y lenguaje. En el adulto mayor, la recuperación de información altamente específica típicamente declina, como ocurre con los nombres.
Memoria procedimental	También denominada memoria implícita, es un tipo de memoria de largo plazo de habilidades motoras, hábitos y formas de hacer las cosas, que a menudo pueden recordarse sin esfuerzo consciente. En general, los adultos mayores requieren más tiempo para aprender nuevas tareas
Memoria prospectiva	Comprende la capacidad para recordar la ejecución de una acción en el futuro, como por ejemplo recordar una cita o la toma de medicación.

(Urrutia, 2019)

Las funciones de la memoria pueden resumirse en tres aspectos básico: recoge nueva información, la organiza para que tenga significado y luego la recupera cuando se necesita recordar algo. Además de permitir la consolidación de aprendizajes nuevos.

El envejecimiento cognitivo está estrechamente vinculado a la afectación de las funciones o habilidades cognitivas, en particular se afecta la memoria, es común las quejas sobre olvidos sobre la ubicación de objetos como: donde han dejado objetos (llaves, cartera, teléfono móvil, entre otros).

Los procesos mentales comprometidos con mayor frecuencia después de los cincuenta años de edad según (Palacios V. M., 2011) Son aquellos que realizan la manipulación de información (memoria de trabajo), la ubicación de la información en el tiempo y el espacio (memoria episódica), la conceptualización (memoria semántica), y el recuerdo libre de palabras o historias (memoria a largo plazo).

En relación a la memoria episódica (Urrutia, 2019), manifiesta que puede verse afectada debido a que el adulto mayor no suele centrarse en el contexto, hecho que disminuye las conexiones para asociar y recordar la información.

2.1.5. Lenguaje

Esta función es una característica propia del ser humano se constituye en el nexo entre las habilidades básicas y las meta cognitivas, el lenguaje permite generar procesos de comunicación social y proporcionar signos de aprendizaje. (Urrutia, 2019) La define como “una función compleja que permite expresar y percibir estados afectivos, conceptos, ideas, a través de signos acústicos o gráficos”, es por ello que interviene en el desarrollo cognitivo, social y afectivo de una persona.

El lenguaje está íntimamente ligado a la percepción es a través de esta habilidad que ingresa la información acústica y visual, pero es mediante la memoria que se relaciona estas señales con un sistema de códigos con significado, otorgando nombre a objetos, determinando acciones, permitiendo establecer cualidades y diferencias; de esta manera se utiliza el lenguaje de forma

organizada y lógica; lo más relevante de esta habilidad cognitiva consiste en expresar pensamientos, ideas y emociones mediante las palabras sea escritas o habladas.

Las variaciones en el proceso de lenguaje en la tercera edad han sido estudiados ampliamente autores como (Veliz & Riffo, 2010) señalan que existe déficits en la recuperación fonológica. Esto se pone de manifiesto en la ocurrencia de un estado conocido como en la “punta de lengua”, situación en que temporalmente no se puede producir una palabra muy conocida, este fallo típico de acceso léxico, por el cual, el afectado sólo puede generar información parcial sobre la fonología de la palabra como el primer fonema, el número de sílabas u otra información.

2.1.6. La Percepción

Esta habilidad cognitiva es un proceso en el cual las sensaciones originadas por estímulos periféricos se convierten en percepciones y luego en representaciones, es decir en conceptos o ideas por medio de la actividad cerebral así lo describe (Riera, A, Zúñiga, & Carrera , 2017) la percepción crea sus patrones propios de conocimiento, por lo tanto es necesario un encuentro entre la información sensorial y los archivos de memoria, dando paso a la interpretación de la realidad.

El deterioro de la percepción auditiva de acuerdo con (Sánchez, I. & Pérez, 2008) sugiere que esta empieza por la pérdida de agudeza auditiva alrededor de la tercera década de vida. Disminuye la sensibilidad a las altas frecuencias lo que dificulta la audición de las consonantes. No se puede apreciar claramente los ruidos de fondo, por lo tanto en los ancianos se aumenta la inteligibilidad cuando los estímulos son rápidos.

Pero no solo se afecta la percepción visual y auditiva en la vejez, sus efectos son notorios por la participación de estos sentidos en el lenguaje y comunicación y en muchas de las actividades

de la vida diaria; en el estudio realizado por (Sánchez, I. & Pérez, 2008) se manifiesta que se disminuye la agudeza en el gusto y el olfato, lo que afecta sus preferencias alimentarias

La habilidad viso constructiva se forma de la confluencia de otras habilidades como la percepción (visual) la atención y la toma de decisiones, Consiste según (Duarte, 2017), en la decodificación de una imagen u objeto y los elementos que lo conforman, para luego realizar una réplica del mismo; esta capacidad implica tareas como dibujo, construcción de modelos y ensamblaje de objetos de uso cotidiano. Esta habilidad puede afectarse en los adultos mayores con afecciones degenerativas como el Alzheimer.

2.2. Definición de recreación terapéutica

Pese a ser estudiada desde la década de los noventa la recreación terapéutica no es muy conocida aun en nuestro medio, desaprovechando el potencial que posee en brindar una variedad de actividades acorde a la condición del participante, con énfasis en la búsqueda de la habilidad propia de recuperación de cada individuo, y observando las limitaciones, discapacidades o las necesidades especiales, para desarrollar programas interactivos, e inclusivos.

El efecto del paso de los años en el ser humano no solo pueden afectar la esfera biológica, también las funciones cognitivas pueden verse comprometidas, con una influencia directa en la calidad de vida del adulto mayor, el aporte desde la recreación al campo de la salud, es necesario para la constitución de sistemas integrales en los que no solo se busque la ausencia de enfermedad sino se procure el bienestar general del individuo.

Respecto a la Recreación Terapéutica analizado se consideran qué; “es una actividad motora, sensorial o mental, realizada en forma libre y voluntaria, vitalizada por el espíritu del juego

expresivo, sostenida por actitudes placenteras y evocada por la liberación emocional del cuerpo entero”.

La recreación terapéutica concibe modelos de intervención integral, que consideran la relación del sustento teórico y los componentes de la práctica se establece objetivos claros que acompaña a todas las acciones y sobre todo evalúa los aspectos que debe mejorar en cuanto a las técnicas utilizadas.

(Jenkins, 2011) Tomando de base las investigaciones realizadas por (Camacho., 2005) reconoce dos modelos de Recreación Terapéutica: el uno basado en la habilidad para el esparcimiento que fue propuesto por Peterson y Gunn en este modelo, tiene mucha importancia las necesidades de los participantes, motivación intrínseca, la libertad de elección, con especial énfasis en educar para la participar en recreación. El objetivo es lograr un estilo de vida de esparcimiento satisfactorio.

Por otra parte se encuentra el modelo de protección y promoción de la salud de Austin que da importancia a la motivación intrínseca, a la libertad de elección, su propósito se orienta al restablecimiento de las amenazas de la salud, el objetivo mejorar nivel de salud, tanto como sea posible.

En la actualidad la recreación terapéutica como disciplina, se ha desarrollado y es posible hablar de una subespecialidad que es recreación psicoterapéutica que emplea programas de recreación aplicados en el área de salud mental según lo señala (Trejos, , Cano, & Cardona , 2006) en su estudio hace referencia a quien considera que la recreación puede tener un efecto similar a la psicoterapia debido a la liberación de endorfinas que activan el centro cerebral de recompensa, durante la realización de las diversas actividades, el resultado es la sensación de bienestar que experimenta el individuo.

Basados en los conceptos que preceden y tomando como referencia quien propone que los contenidos de los programas de Recreación se integran de 12 expresiones, se ha tomado como base del programa a la expresión lúdica y la actividad física deportiva debido a los beneficios que estas actividades han demostrado en las habilidades cognitivas.

2.2.1. Expresión lúdica.

Investigaciones como la de (Angarita, & Torres, , 2006) definen a la lúdica según como “la necesidad que tiene el ser humano de sentir, comunicar y expresar emociones, orientadas al esparcimiento, y que conllevan a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas en el proceso recreativo”.

El juego permite la manifestación de emociones las cuales ayudan a dar significancia a las actividades programadas para los adultos mayores, esto viabiliza el trabajo participativo que se orienta a mantener las habilidades cognitivas y permitir una vejez activa y una vida satisfactoria.

Autores como (Domizio, 2012) define al juego con énfasis a su característica polisémica, los diversos significados del juego amplían su visión, así puede ser considerado como una acción, un artefacto, un deporte o simplemente maneras de jugar. Los conceptos pueden variar tomando en cuenta la forma y el modo de juego.

La multiplicidad de apreciaciones del juego genera una diversidad de opciones desde los juegos de mesa, la práctica de una actividad deportiva que también puede ser vista como un juego. La lúdica no se ha mantenido estática se transforma con el tiempo, desde el las rondas que los adultos mayores practicaban en su infancia hasta los video juegos de realidad virtual en la actualidad.

Entonces es necesario considerar a la lúdica como experiencia cultural que tiene gran significado en la formación del ser humano, al que le da una visión no solo de jugar para ganar

sino de cooperar para conseguir un propósito (juego cooperativo). Abre espacios para ubicar lo creado en la imaginación, permite al individuo liberarse de sus insatisfacciones y asumir actitudes sociales y de convivencia que permitan compartir y utilizar el tiempo libre adecuadamente.

La recreación terapéutica el juego se utiliza como una herramienta que ayuda en la prevención de algunas afecciones en esta investigación se aplicara para prevenir el deterioro de las habilidades cognitivas. Las conclusiones de estudios realizados en la Clínica Mayo en Estados Unidos por fue parte del artículo Envejecimiento: Mitos y Realidades de (Gramunt, 2019) en el mismo concluye “que el estar implicado en actividades cognitivas como leer, participar en juegos de mesa o juegos informatizados, realizar manualidades, o participar en actividades sociales, en la madurez o en edades más avanzadas, se asocia a una disminución de entre un 30 - 50% del riesgo de padecer deterioro cognitivo.

La planificación adecuada de actividades lúdicas en observancia a las preferencias y las potencialidades de los participantes, con particular atención a las capacidades físicas y cognitivas, permiten conocer las posibles limitaciones y asegurar la participación activa.

El deseo de jugar acompaña al ser humano toda la vida, en el adulto mayor la concepción del juego cambia por imposiciones de la cultura así lo cree (Domizio, 2012) quien en su investigación, señala que; “al viejo se lo reserva para lo políticamente correcto, para producir en el campo laboral y luego se lo relega a la pasividad e improductividad”. Por lo tanto el adulto mayor puede y se debe realizar actividades lúdicas que permitan la transformación de sus recuerdos en vivencias, que le otorgue el derecho a equivocarse, más aun a emocionarse. Es posible en esta edad disponer de un tiempo de ocio positivo, según la concepción de Dumazedier y gozar de un tiempo de descanso, diversión y desarrollo personal.

2.2.2. Tipos de juegos

Existen diferentes tipos de juegos de acuerdo al objetivo que se desee alcanzar, así lo manifiesta (Campos, 2017) Quien realiza la clasificación que hemos resumido a continuación:

Tabla 5.
Tipos de juego

Juego dirigido		
Dimensión Social	Participación	Individual, grupo, equipo.
Estructura	Intensidad Organización Duración	Muy activos, activos, semiactivos, intensidad media, baja intensidad. Círculos filas, columnas, dispersos Cortos, largos, medios.
Según el efecto		Sensoriales, motores, anatómicos, orgánicos, gestuales
Contenido motor	Sensoriales Motores Desarrollo anatómico Pre-deportivos	-Visual auditivo, táctil -Marcha, salto, equilibrio, coordinación -Musculares, articulares Adquisición de habilidades
Según los participantes	Cantidad Edad	Individuales, parejas, tríos, pequeños grupos, jugos masivos, juegos en equipos. Infantiles, adultos, adulto mayor.
Función	Mentales Psicomotores Educativos Sociales	Lógica memoria Fuerza resistencia Aprendizaje, científicos Morales, reflexión
Recursos usados	Sitio de realización Utilización material	-Interior, salón, de mesa al aire libre, campo, piscina -Sin material, materiales combinados

De acuerdo a la clasificación de Campos, la presente investigación empleará el juego de acuerdo a su función, es decir actividades lúdicas que ayuden a estimular las funciones cognitivas y permitan a los adultos mayores conservar la atención, orientación, memoria, percepción y su lenguaje.

2.2.3 Actividad física deportiva

La expresión física deportiva se constituye en una herramienta importante en los programas de recreación terapéutica gracias en los múltiples beneficios que aportan tanto al bienestar físico como mental.

La actividad física para (Maciel, 2010) es definida, Como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético mayor que los niveles de reposo” por ejemplo: caminata, danza, jardinería, subir escalera, estableciéndose la diferencia con el ejercicio físico por ser este una actividad física planificada.

La participación en programas de actividades físicas puede influir en la prevención y disminución de los efectos del declinar funcional asociado con el envejecimiento, los beneficios de un comportamiento activo en el anciano pueden influenciar en las esferas biológica, psicológica y social.

En adultos mayores la actividad física sistemática puede retrasar el riesgo de padecer enfermedades crónicas este hecho fue investigado por (Goyes & Ruiz, 2015) este autor considera que incluso el impacto de la actividad física es más evidente en esta etapa de vida, que en edades más jóvenes, debido a que los ancianos están expuestos a desarrollar problemas asociados a la inactividad por diversos factores.

Se determinó que caminar 10kms por semana protege áreas claves como los centros de memoria y aprendizaje, estructuras cerebrales que pueden afectarse en personas con Alzheimer o con desorden cognitivo leve; especialmente. También en sus hallazgos, encontraron que estos sujetos tuvieron menos declinación memorística por más de 5 años.

La actividad física vista desde la recreación como lo señala Debe tener una perspectiva formativa y no activista, refleje una actividad placentera con potencial educativo esencial para la

formación de hábitos, valores y actitudes se diseñaran programas de actividad física adecuada para adultos mayores que pueden presentar problemas funcionales.

Los criterios que preceden, orientaron a la selección del baile como actividad física-deportiva, como elemento del programa de recreación terapéutica en habilidades cognitivas básicas para el Coro de la Misión social Rumiñahui, considerando que el baile brinda una serie de beneficios, es agradable, asequible los participantes quienes disfrutan de la misma.

El estudio elaborado por (Goyes & Ruiz, 2015) Referenciado por sobre las aportaciones de la danza a la calidad de vida de mujeres mayores, se concluye que el baile ayuda a suavizar el trauma del envejecimiento en las mujeres mayores, demostrando beneficios en la prevención y el control de las situaciones de estrés, estimular la oxigenación el cerebro, mejorar el funcionamiento de las glándulas, los músculos y fortalecer la protección de las articulaciones, ayudar a aumentar el rendimiento cognitivo, la memoria, concentración y atención, la prestación de cooperación, la colaboración, la interacción social, estimular la creatividad, mejorar la auto-estima, auto-imagen y la animación cultural, mejorando con ella la calidad de vida en el individuo.

2.2.4. Beneficios de la recreación terapéutica en el adulto mayor.

De acuerdo con (Jenkins, 2011) la recreación brinda la oportunidad de aprovechar el tiempo libre de una manera saludable, por lo tanto aporta una serie de beneficios para el individuo pero también para los sistemas de salud, es un componente necesario para el manejo integral de algunas afecciones comunes en la tercera edad.

Se considera que es importante el rol que desempeña la actividad física deportiva en la prevención de algunas afecciones cardiovasculares como la diabetes, hipertensión, colesterol,

control del sobrepeso. En la esfera psico-cognitiva ayuda a reducir los niveles de ansiedad y depresión estos aspectos mejoran las condiciones de los procesos mentales.

Tabla 6.

Beneficios de Recreación en adultos mayores

DINAMIZACION OCUPACIONAL
Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos Fomentar la interrelación humana y la integración social Promover la integración intergeneracional Sostener la capacidad productiva
DESARROLLO FISICO Y MENTAL
Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas Conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal Promover la conciencia de utilidad y autoestima Lograr la distensión, la relajación de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna Recuperar saberes y tradiciones que potencien en el adulto mayor su percepción de autoestima Prevención de problemas físicos o neutralización de las consecuencias del envejecimiento
FORMATIVO-CULTURAL
Fomentar la creatividad y el uso constructivo de tiempo libre a través de actividades intergeneracionales. Desarrollar la capacidad lúdica, la espontaneidad y la apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales. Transmitir sus saberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.
DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL
Fomentar la participación social y comunitaria mediante la enseñanza de los mecanismos de participación y características del tejido social local. Favorecer el bienestar y la satisfacción personal. Fomentar la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales. Empoderar a las personas de la tercera edad para defender sus derechos y aportar a la dinámica social local.

(Rico, 1999) FUNLIBRE

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

El presente estudio estará desarrollado con un enfoque mixto de investigación, en el cual se establece las causas y los efectos de la afección de las habilidades cognitivas se observa las condiciones de un grupo humano estableciéndose una realidad objetiva, implican la recolección, medición, el análisis de datos cuantitativos y cualitativos con el que se pretende lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. El inicio de esta investigación tiene un alcance exploratorio, porque no se ha desarrollado un estudio similar en nuestro medio, mediante la aplicación de Recreación Terapéutica, en las habilidades cognitivas básicas, en un grupo de adultos mayores, pertenecientes al coro de la Misión Social de Rumiñahui, investigaciones previas han determinado la influencia de las actividades recreativas en la funcionalidad y en la calidad de vida de los adultos mayores.

Para conocer la situación actual de los adultos mayores se realizó un acercamiento previo para recabar información de algunos aspectos como la edad cronológica, nivel de escolaridad, posibles cambios en las habilidades cognitivas que pueden evidenciarse en situaciones como olvidos de información, problemas de atención y demás datos que permitieron establecer algunas pautas para la elaboración de la propuesta recreativa.

Se puede considerar que la investigación es descriptiva porque se indican las propiedades, características y los perfiles de las personas las cuales se sometan a un análisis, para determinar el estado cognitivo de los adultos mayores, que participan en la investigación se realizó la evaluación de la mini evaluación cognitiva MEC (Lobo de 30 puntos) con la que se pudo determinar el estado de las habilidades cognitivas básicas de los participantes

Además es una investigación correlacional, ya que se determinó la inferencia de la variable independiente Recreación Terapéutica en la variable dependiente habilidades cognitivas.

3.2. Diseño de Investigación

En esta investigación se utilizó un diseño cuasi experimental, con sujetos intactos; es decir que no son asignados al azar, el grupo estaba conformado antes de la investigación, se realiza una pre prueba antes de la aplicación de la propuesta y una pos prueba.

Es una investigación aplicada, en razón de que se utilizaron los conocimientos sobre la recreación terapéutica, a fin de aplicarlas para estimular las habilidades cognitivas básicas de un grupo de adultos mayores.

3.3. Población y Muestra

Se estudia la totalidad de la población de personas masculinas y femeninas de adultos mayores del Coro de la Misión Social del cantón Rumiñahui que corresponde a 25 participantes con edades de 65 a 86 años, se desarrolló la investigación con el total de la población, constituyendo una muestra intencional.

Criterio de inclusión

- Personas adultas mayores de 65 hasta 89 años.
- Personas adultas mayores que sean integrantes del coro de la misión Rumiñahui
- Adultos mayores que participaron desde el inicio en todo el programa de recreación terapéutica.

Criterios de exclusión

- Personas que no cumplan la edad para ser considerados adultos mayores
- Personas adultas mayores que no sean integrantes del coro de la misión Rumiñahui

- Adultos mayores que no participaron desde el inicio en el programa de recreación terapéutica.

3.4. Métodos de Investigación

- Método hipotético deductivo se utilizará la inducción y deducción que permitirá verificar si la hipótesis planteada tiene validez.
- Método dialectico se empleará el análisis y síntesis que parte de que la situación actual, de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui, puede no ser la ideal y busca mejorar esta condición mediante la aplicación del programa de recreación terapéutica.
- Método modelación con el que se diseñará un programa de recreación terapéutica para contribuir en la estimulación de las Habilidades Cognitivas básicas del adulto mayor.
- Método empírico se utilizará mediante la observación, con la aplicación de los siguientes instrumentos:
- Cuestionario se aplicará la escala de Mini evaluación cognitivo (LOBO) de 30 puntos para evaluar las habilidades cognitivas básicas al inicio pre-test y otro al final de la intervención post-test.
- Encuesta actividades recreativas en el cual se registró los datos personales de edad, género, ocupación, nivel de instrucción, presencia de enfermedades, tiempo de práctica de actividades recreativas, efecto de la actividad recreativa en la salud, actividades recreativas que realiza.
- Guía de observación directa para medir el nivel de participación de los AM en las actividades realizadas en la propuesta de recreación terapéutica.

3.5. Procedimiento metodológico

3.5.1. Mini evaluación cognitiva

El MEC o mini evaluación cognitiva es un test de tamizaje que determina la presencia de deterioro cognitivo. Este test tiene 28 preguntas cerradas que miden 8 de los 11 principales aspectos del estado cognitivo: orientación, registro, memoria reciente, atención/concentración, lectoescritura, habilidad visual/espacial, comprensión y lenguaje. En este estudio utilizamos la versión de 30 ítems adaptada y validada por Quiroga et al. (Campos, 2017)

Aspectos que evalúa

Es un método práctico que permite establecer el grado del estado cognoscitivo del paciente y detectar demencia o delirium. Las características esenciales que se evalúan son:

- Orientación temporal y espacial.
- Atención y calculo
- Memoria inmediata y diferida
- Nominación, repetición y comprensión.
- Lectura, escritura y percepción viso-espacial (construcción). (Revillas, 2014)

Indicación El examinador, que deberá estar familiarizado con la prueba y con las instrucciones referentes a las diferentes escalas, deberá realizar la entrevista con el paciente previo a la aplicación de la prueba. Debe leer las instrucciones al paciente de forma textual y precisa al examinado. Si el paciente corrige una respuesta, debe darse crédito a la respuesta correcta. Antes de comenzar el mini examen debe tomarse nota del Nombre completo del

paciente, su edad y su escolaridad, y preguntar al paciente si tiene algún problema con su memoria.

Administración de la prueba

- Orientación en tiempo (5 puntos): Se pregunta el día de la semana, fecha, mes, año y estación del año. Se otorga un punto por cada respuesta correcta. Se puede considerar correcta la fecha con diferencia de 2 días.
- Orientación en lugar (5 puntos): Se pregunta el lugar de la entrevista, hospital, ciudad, provincia y país. Se otorga un punto por cada respuesta correcta.
- Registro de 3 palabras (3 puntos): Se pide al paciente que escuche atentamente a las tres palabras que se le mencionarán (moneda, caballo, manzana) y tiene que repetir las. Se le avisa que más tarde se le preguntarán de nuevo. Se otorga un punto por cada palabra correcta.
- Atención y cálculo (5 puntos): Se pide que reste a 30 el número 3 y continúe restando de su anterior respuesta 3 hasta que el explorador lo detenga. Por cada respuesta correcta se otorga un punto, y debe detenerse después de 5 repeticiones correctas.
- Evocación (3 puntos): Se le pide que repita los objetos nombrados anteriormente. Por cada repetición correcta se otorga un punto
- Nominación (2 puntos): Se muestra un lapicero y un reloj, el paciente debe nombrarlos. Se otorga un punto por cada respuesta correcta.
- Repetición (1 punto): Se pide al paciente que repita la siguiente oración: "Tres perros en un trigal", se otorga un punto si puede realizar la acción

- **Comprensión (3 puntos):** Se le indican tres órdenes simples que pueda realizar. Por ejemplo, Tome el papel con su mano derecha, dóblelo a la mitad y póngalo en la mesa. Se otorga un punto por cada acción correcta
- **Lectura (1 punto)** Se solicita al paciente que lea la orden "Cierre los ojos" (escrita previamente) y la obedezca. No debe decirlo en voz alta y sólo puede explicársele una vez
- **Escritura (1 punto):** Se pide al paciente que escriba una oración, que debe tener sujeto y predicado. Se otorga 1 punto si la oración tiene sentido.
- **Dibujo.** Debe copiar un dibujo simple de dos pentágonos cruzados (véase imagen anterior). Se considera correcto si su respuesta tiene dos figuras de 5 lados y su cruce tiene 4 lados. **Interpretación** La puntuación determina la normalidad o el grado de deterioro que puede sufrir una persona. Al calificarse se puntúa cada respuesta de acuerdo al protocolo y se suma el puntaje obtenido por todas las respuestas. Si el paciente no puede responder una pregunta por una causa no atribuible a enfermedad relacionada con el estado mental (el paciente no sabe leer y se le pide que lo haga) debe eliminarse y se obtendrá la relación proporcional al resultado máximo posible.

Interpretación de los resultados

Los resultados dependerán de la puntuación alcanzada: El punto de corte más ampliamente aceptado y frecuentemente empleado para el MEC de 30 puntos es 23; las puntuaciones iguales o menores que esta cifra indicarían la presencia de un déficit cognitivo.

- **27 puntos o más:** Normal. La persona presenta una adecuada capacidad cognoscitiva.
- **23 puntos o menos:** Sospecha patológica

- 12-23 puntos: Deterioro
- 9-12 puntos: Demencia
- Menos de 5 puntos. Fase terminal. Totalmente desorientado. No se reconoce él mismo. Incoherente. Postración. (Revillas, 2014)

Validez y reproductividad

En cuanto a las propiedades psicométricas, el instrumento alcanzó una fiabilidad por consistencia interna de 0.96 y para el diagnóstico de deterioro cognitivo se estableció un punto de corte ≤ 21 puntos, alcanzando una sensibilidad de 93.6% (IC95%: 70.6-99.7%) y una especificidad de 46.1%. (IC95%: 34.7- 57.8%. (Campos, 2017)

Limitaciones de la prueba

Se deben descartar en primer lugar otros padecimientos que pueden tener los mismos síntomas de demencia (Enfermedad de Alzheimer) o que pueden resultar reversibles:

Depresión, ingestión de alguna droga, problemas metabólicos, deprivaciones ambientales, alcoholismo, infecciones (meningitis, encefalitis, etc.), problemas de nutrición (disminución de B6 y B12), hemorragia subaracnoidea. (Revillas, 2014)

Tabla 7.
Mini Evaluación de la MEC

Paciente.....	edad.....	
Ocupación.....	Escolaridad.....	Fecha.....
ORIENTACIÓN		
Dígame el día.....	Fecha.....	Mes.....
Estación.....	Año.....	
¿Dónde estamos?		5
Dígame el lugar.....	Planta.....	Ciudad.....
Provincia.....	Nación.....	
FIJACIÓN		
Repita estas 3 palabras: Moneda, caballo, manzana		3
Repita hasta que las aprenda.....		
CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO		
“Si tiene 30 dólares me va dando de 3 en 3 ¿Cuántos le van quedando?		5
MEMORIA		
¿Recuerda las 3 palabras que le había dicho antes?		3
LENGUAJE Y CONTRUCCIÓN		
Mostrar un bolígrafo “¿Qué es esto? Repita con el reloj.....		2
“Repita esta frase”. “En un trigal había cinco perros”.....		1
“Coja este papel con la mano derecha, dóblelo y póngalo encima de la mesa”.....		3
“Lea esto y haga lo que dice” CIERRE LOS OJOS		1
Escriba una frase.....		1
Copie este dibujo.....		1
		
Total sobre 30 puntos		

3.6. Instrumentos de recolección de datos

Se utilizará la aplicación de los siguientes instrumentos para determinar el comportamiento de la variable recreación terapéutica:

- **Encuesta actividades recreativas** en el cual se registró los datos socio-sanitarios de edad, genero, ocupación, nivel de instrucción, presencia de enfermedades, tiempo de práctica de actividades recreativas, efecto de la actividad recreativa en la salud, actividades recreativas que realiza.
- **Guía de observación directa** en el cual se pretende evidenciar el nivel de participación de los AM participantes, durante el tiempo de aplicación de la propuesta recreativa.

3.7. Tratamiento y análisis de los datos

Una vez que los datos fueron depurados y organizados se procedió al análisis de los mismos, para lo cual se empleó la estadística inferencial para la interpretación y valoración cuantitativa de los datos. Utilizando la técnica correlacional, entre dos muestras en el paquete estadístico SPSS versión 2.2 con una prueba paramétrica para tratar datos numéricos mediante la prueba para muestras relacionadas. También se empleó el programa Excel 2010 en los primeros procedimientos de recolección de datos.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Resultados de la investigación

El presente capítulo aborda los resultados del estudio, de acuerdo a la descripción y análisis de los datos estadísticos obtenidos a partir de la mini evaluación cognitiva MEC de 30 puntos, los que fueron sometidos a un procesos de sistematización en el programa estadístico SPSS, se incluyen tablas descriptivas y gráficos ilustrativos que muestran las puntuaciones obtenidas y la variación de las mismas en pre y post test.

4.2. Distribución de los elementos del estudio

La presente investigación incluyó una población de 25 participantes, de los cuales 21 sujetos fueron mujeres y 4 varones con un rango etario comprendido entre 65 a 86 años.

4.3. Resultados del análisis de la Mini evaluación cognitiva

Las siguientes tablas de frecuencias presentan las variaciones en las habilidades cognitivas básicas como la orientación temporal - espacial, atención, memoria inmediata, memoria diferida, lenguaje y percepción viso espacial, evaluadas con la mini evaluación cognitiva MEC en forma inicial y final.

Tabla 8.*Orientación espacial estado inicial y final*

Estado inicial					
Orientación espacial	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	8	32,0	32,0	32,0
	5	17	68,0	68,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	
Estado final					
Orientación espacial	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	2	8,0	8,0	8,0
	5	23	92,0	92,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

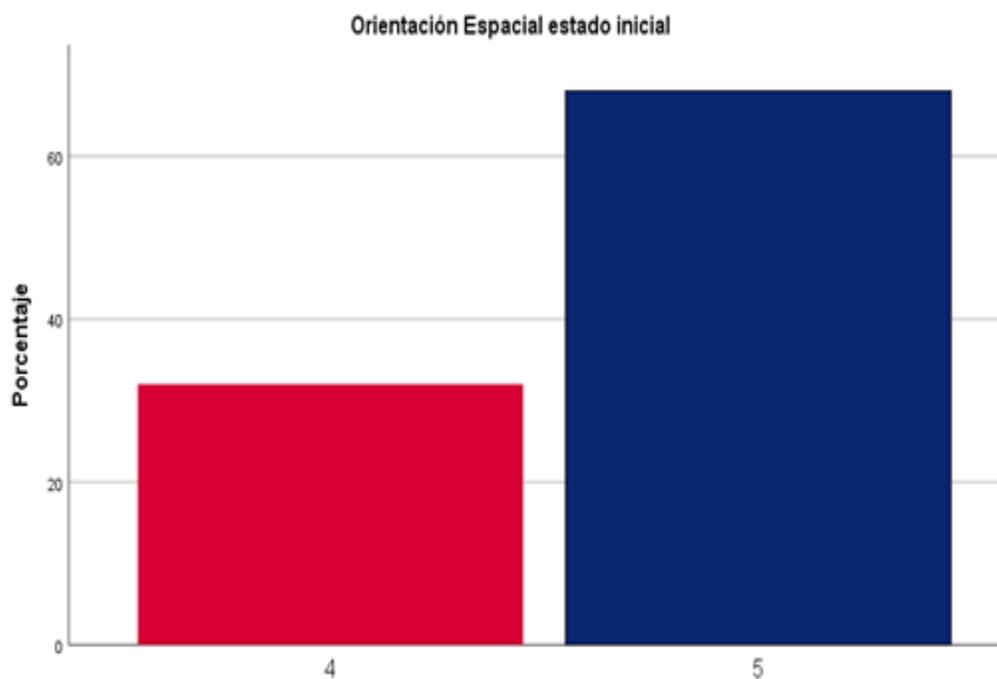
**Figura 1.** Orientación espacial estado inicial.



Figura 2 Orientación espacial estado final

En la tabla 7, se evidencia que el 68% del total de los participantes tienen adecuada orientación espacial y un 32% presento alguna dificultad para informar la dirección por confusiones en la división geográfica. Los resultados de la evaluación final muestran que 92% participantes tienen una respuesta satisfactoria. Al comparar los resultados el 24% de las personas participantes incremento su puntuación luego la aplicación de actividades recreativas para ayudar en el reconocimiento de lugares como el de reunión o residencia, acciones que favorecieron un mejor desempeño de los participantes.

Tabla 9.

Orientación temporal estado inicial y final

Estado inicial					
Orientación Temporal	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	5	20,0	20,0	20,0
	5	20	80,0	80,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	
Estado final					
Orientación temporal	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	5	25	100,0	100,0	100,0

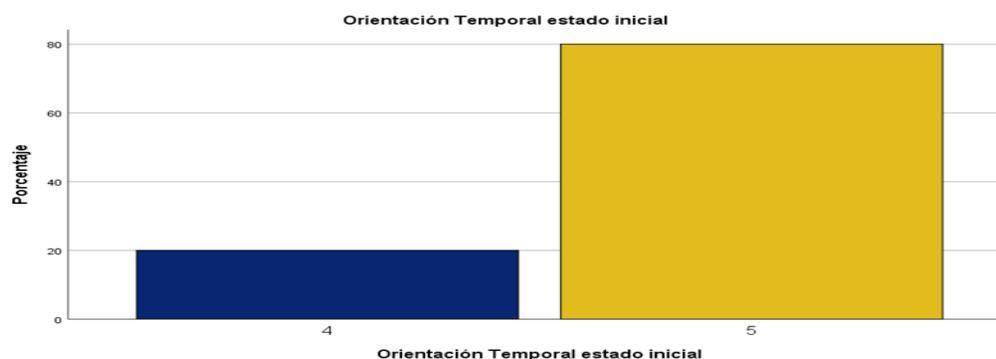


Figura 2. Orientación temporal estado inicial



Figura 3. Orientación Temporal estado final

La tabla 8 muestra que al aplicar la mini evaluación cognitiva (MEC) al inicio de la investigación, el 80% del grupo evaluado tenían una adecuada orientación temporal y un reducido porcentaje tuvo dificultad en recordar la fecha. En la valoración final, el 100% de participantes obtuvieron resultados satisfactorios. Esto indica que el 20% alcanzó una mejor puntuación, luego de la incorporación de actividades en las que el grupo tuvo que señalar día y hora para realizar las reuniones, fijar tiempo para desarrollo de las actividades recreativas, fijar un calendario de trabajo, estas acciones sencillas generó la necesidad de mantener una adecuada orientación temporal.

Tabla 10.
Atención estado inicial

Estado inicial					
Atención	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	1	4,0	4,0	4,0
	1	1	4,0	4,0	8,0
	2	1	4,0	4,0	12,0
	3	6	24,0	24,0	36,0
	4	1	4,0	4,0	40,0
	5	15	60,0	60,0	100,0
	Total		25	100,0	100,0

Tabla 11.
Atención estado final

Atención	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	1	4,0	4,0	4,0
	3	1	4,0	4,0	8,0
	4	3	12,0	12,0	20,0
	5	20	80,0	80,0	100,0
	Total		25	100,0	100,0

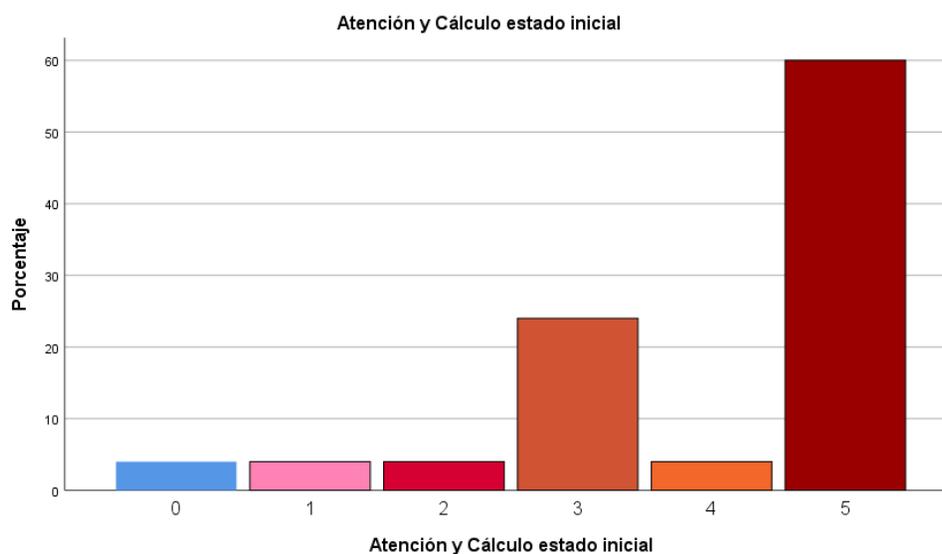


Figura 4. Atención estado inicial.

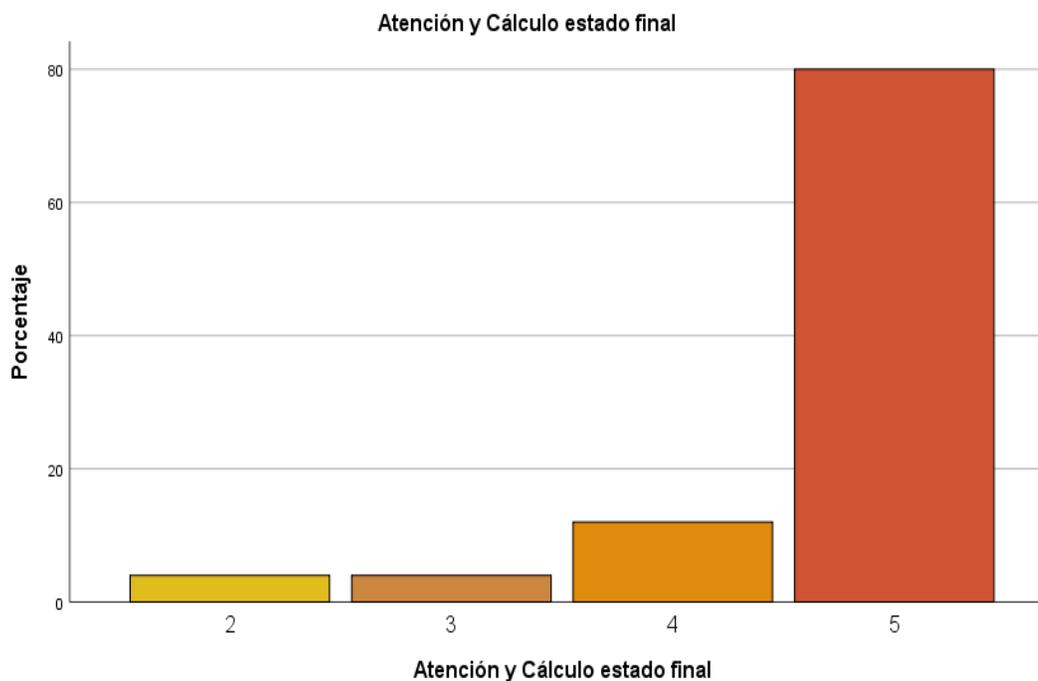


Figura 5. Atención estado final

Los datos de la tabla 9, muestra que 15 adultos mayores del total evaluados tienen una adecuada atención y los 10 restantes alcanzaron puntajes inferiores al requerido, con dificultad para mantener la atención y realizar una operación matemática 5 veces. En la evaluación final, que se expone en la tabla 10, se observa que aumentaron a 20 las personas consiguieron un puntaje satisfactorio. Por lo tanto se evidencia que al menos 5 de los participantes mejoraron su condición inicial de atención luego de aplicar el programa con actividades de recreación terapéutica en las que se procuró brindar estímulos adecuados, para mantener la atención por periodos más prolongados.

Tabla 12.
Memoria inmediata estado inicial y final

Estado inicial					
Memoria Inmediata	puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	5	20,0	20,0	20,0
	3	20	80,0	80,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	
Estado final					
Memoria Inmediata	puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	25	100,0	100,0	100,0

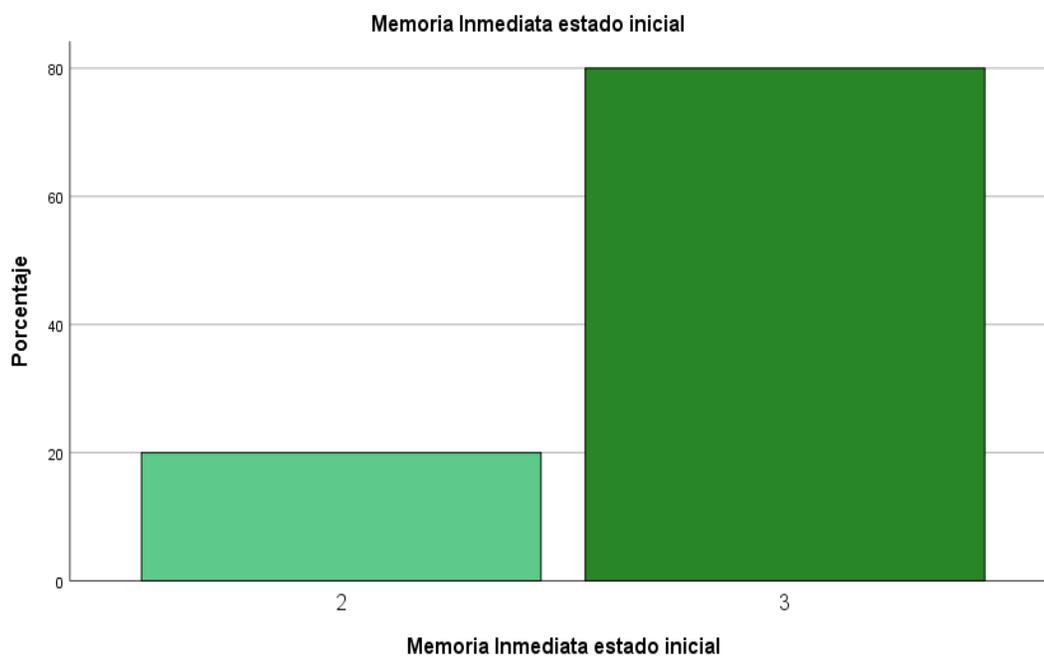


Figura 6. Memoria Inmediata estado inicial



Figura 7. Memoria inmediata estado final

Los datos sobre memoria inmediata se muestran en la tabla 11, el resultado demuestra que el 80% de los participantes obtienen el puntaje requerido y un 20% presento dificultad en la fijación de tarea solicitada, en la evaluación final existe una variación con el 100% del grupo evaluado consiguió la puntuación requerida. Se evidencia que el 20% pueden mejorar esta capacidad y favorecer la fijación.

Tabla 13.

Memoria diferida estado inicial y final

Estado inicial					
Memoria Diferida	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Valido	0	3	12,0	12,0	12,0
	1	7	28,0	28,0	40,0
	2	8	32,0		72,0
	3	7	28,0	28,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	
Estado final					
Memoria Diferida	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	4,0	4,0	4,0
	2	8	32,0	32,0	36,0
	3	16	64,0	64,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

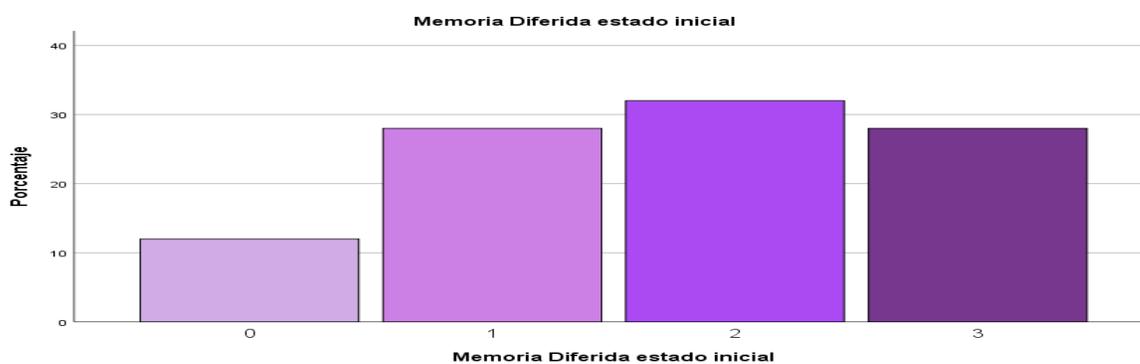


Figura 8. Memoria diferida estado inicial.

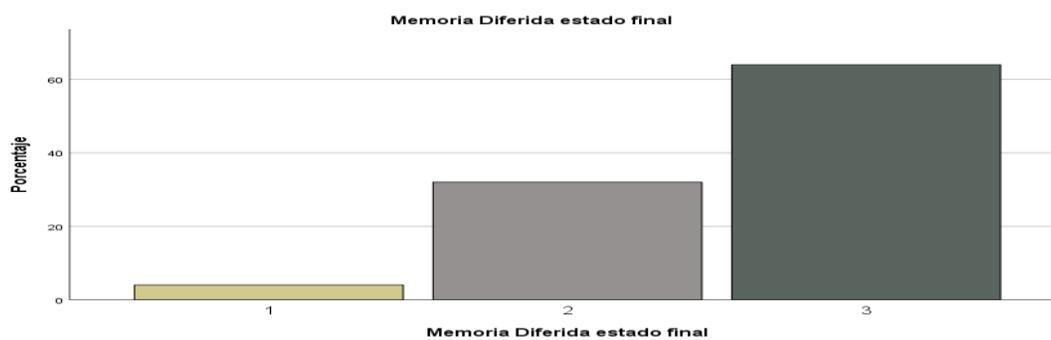


Figura 9. Memoria diferida estado final

En la tabla 12 se muestran los datos de la valoración de la memoria diferida, en la cual se puede apreciar un resultado variado, apenas el 28% alcanzó la puntuación requerida, el 72% de la población presentó dificultad para recordar las palabras memorizadas luego de un espacio de tiempo. En la evaluación final se incrementó el número de participantes con respuestas adecuadas pasando de 28 a 68%. Al contrastar los resultados pre y post evaluación hay un incremento de alrededor del 40%, que evidencia que luego de la aplicación de la recreación para estimular los receptores visuales (pintar), auditivos (cantar) y kinestésicos (bailar), y de dar una finalidad a lo aprendido coadyuvo a mejorar los resultados.

Tabla 14.
Lenguaje estado inicial

Estado inicial					
Lenguaje	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	7	9	36,0	36,0	36,0
	8	16	64,0	64,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Tabla 15.
Lenguaje estado final

Estado final					
Lenguaje	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	7	2	8,0	8,0	8,0
	8	23	92,0	92,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

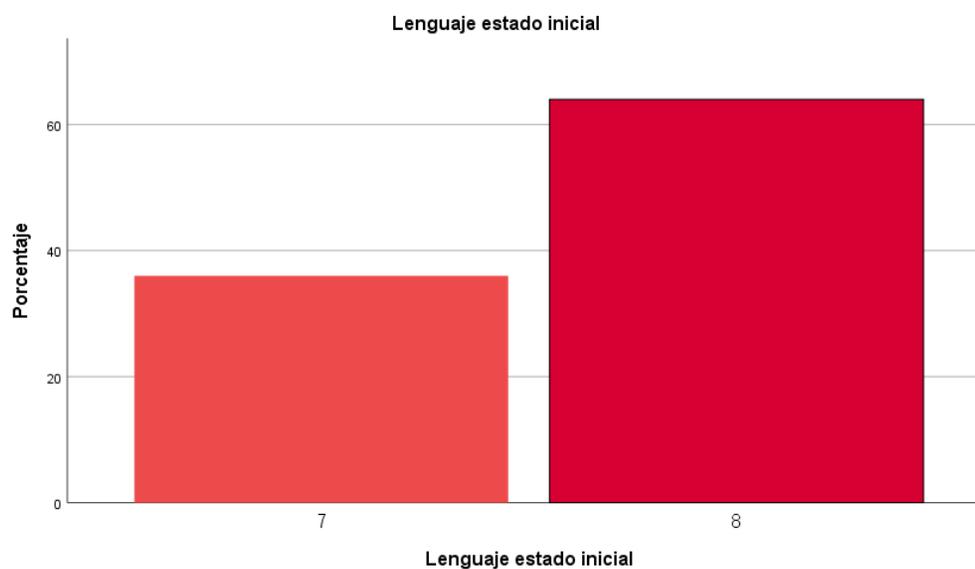


Figura 10. Lenguaje estado inicial

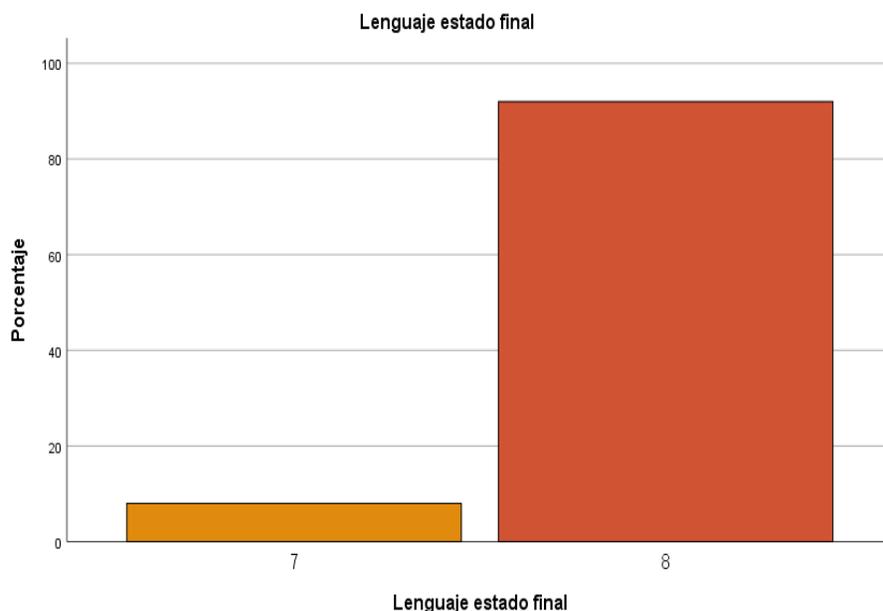


Figura 11. Lenguaje estado final

La valoración inicial del lenguaje expuesta en la tabla 13, determina que 16 personas alcanzaron un adecuado desempeño; En la tabla 14 se presenta los resultados obtenidos en la evaluación final en los cuales se determina que 23 personas obtienen la puntuación esperada. Al comparar el resultado inicial y final se evidencia un incremento del 28% en la cantidad de adultos mayores que consiguió el puntaje requerido. Se puede determinar que el lenguaje tuvo variación después de aplicar actividades de lectura, realización de autobiografía, trabalenguas, refranes que favorecieron la estimulación de esta habilidad cognitiva.

Tabla 16.

Percepción viso espacial estado inicial

Estado Inicial					
Percepción Viso espacial	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	21	84,0	84,0	84,0
	1	4	16,0	16,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Tabla 17.
Percepción viso espacial estado final

Estado final					
Percepción Viso espacial	Puntaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	8	32,0	32,0	32,0
	1	17	68,0	68,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	



Figura 12. Percepción viso espacial estado inicia

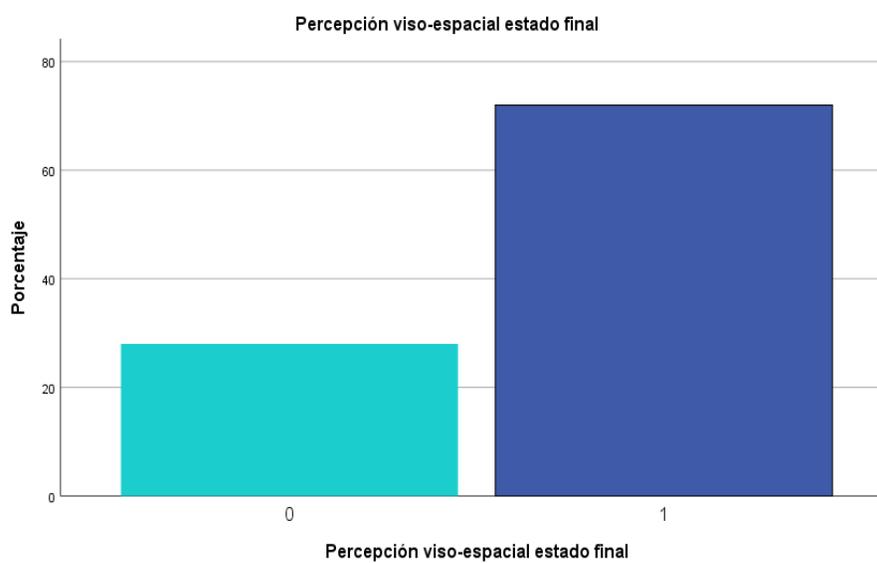


Figura 13. Percepción viso espacial estado final

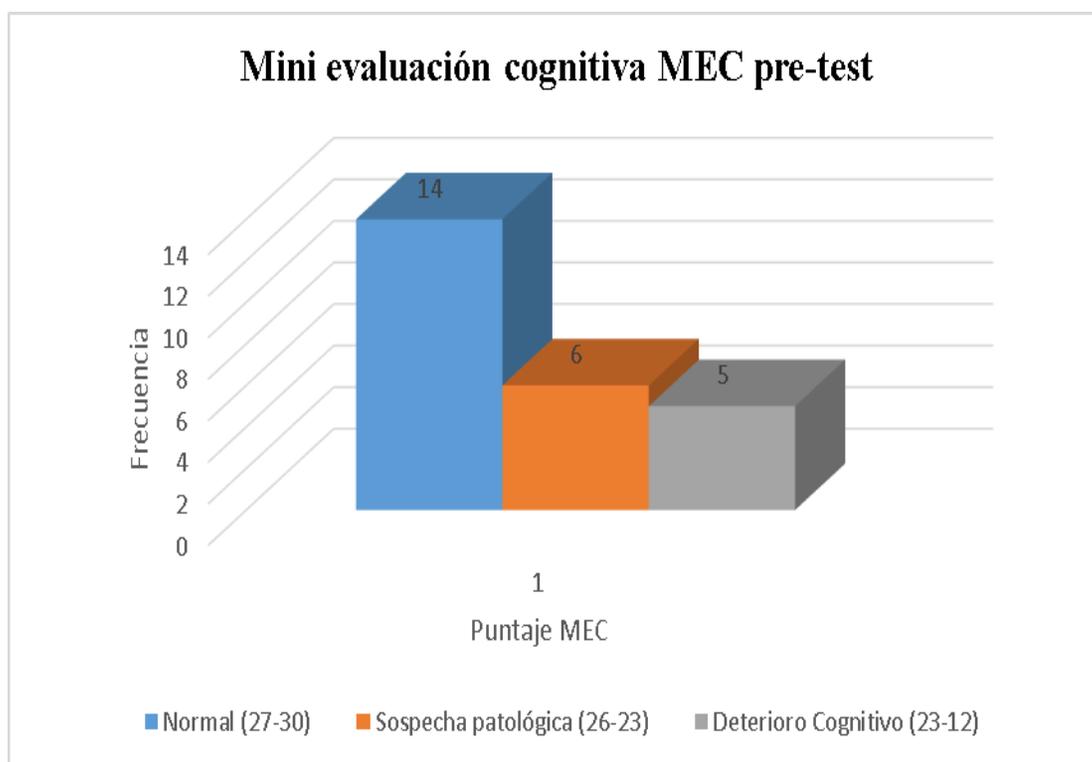
Los datos de la percepción viso espacial estado inicial, presentados en la tabla 16, muestra que 4 personas consiguieron realizar la actividad en forma adecuada, y 21 personas presentó dificultades en observar un gráfico luego reproducirlo. Los resultados de la evaluación final expuestos en la tabla 17, contrastan con los resultados iniciales, se observa que 17 personas pueden realizar la actividad. El análisis de las puntuaciones obtenidas muestran una variación del 52% en la valoración de la percepción viso-espacial, luego de concluido el programa lo que puede atribuirse a realizar actividades que captan la atención, aprender estrategias para determinar detalles de figuras, e imágenes empleadas durante la realización de juegos sensoriales.

Tabla 18.
Mini evaluación cognitiva Pre-test

MEC PRE-TEST					
PUNTAJE		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal (27-30)	14	56	56	56
	Sospecha Patológica (26-24)	6	24	24	24
	Deterioro Cognitivo (23- 12)	5	20	20	100
	Total	25	100	100	

Tabla 19.*Mini evaluación cognitiva MEC post-test*

MEC POS-TEST					
	PUNTAJE	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal (27-30)	21	84	84	84
	Sospecha Patológica (26-24)	4	16	16	100
	Total	25	100	100	

**Figura 14.** Mini evaluación cognitiva MEC pre-test

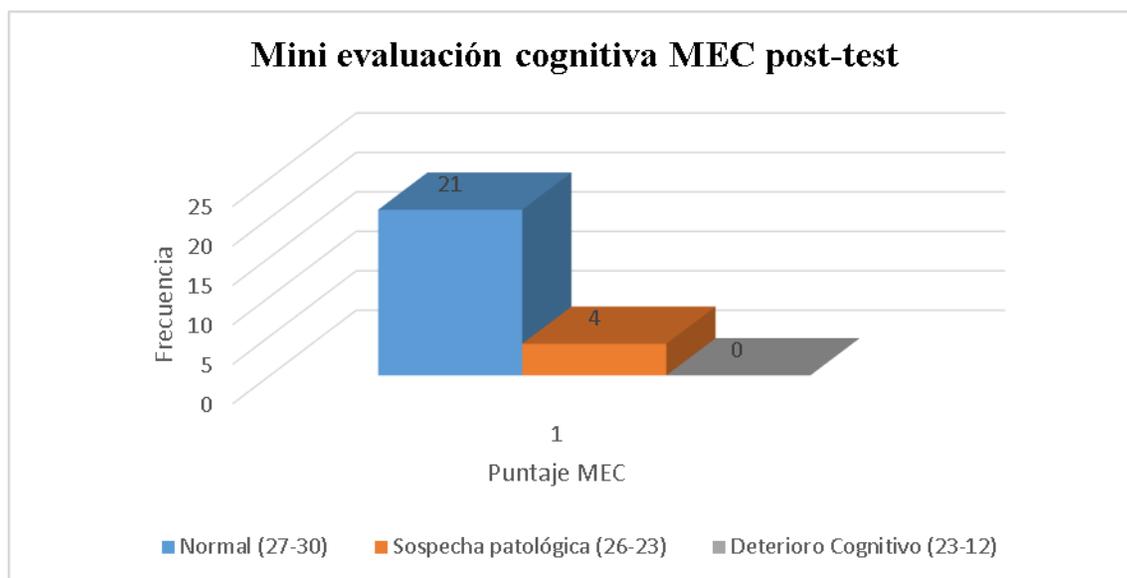


Figura 15. Mini evaluación cognitiva post-test

En la tabla 17 se presenta los resultados de la mini evaluación cognitiva MEC pre-test, se observa que el 52% de los participantes obtiene un puntaje de 27 a 30 puntos que se considera normal, el 40% obtuvo un puntaje entre 26 a 23 puntos que es considerado como sospecha patológica y el 8% restante está por debajo de los 23 puntos que puede considerarse con riesgo de deterioro cognitivo.

La MEC post-test se muestra en la tabla 18 en la cual se evidencia que el 88% de los participantes se obtienen un puntaje de 27 a 30 puntos rango normal, el 12% restante está en el rango menor a 27 puntos. La comparación de la Mini evaluación Cognitiva inicial y final permite establecer un incremento 36% en la puntuación de 30 a 27 en los participantes, y que se mantiene en condiciones de sospecha patológica un 12% en los cuales se debería realizar estudios más exhaustivos.

4.4. Resultados de la encuesta

Tabla 20.

Resultado de datos personales

RESULTADOS DATOS PERSONALES		
VARIABLES	Hombres n= 4	Mujeres n=21
	%	%
Género		
masculino/femenino	16%	84%
Escolaridad		
Primaria	4%	16%
Secundaria	8%	28%
Superior	4%	40%
Ocupación		
Jubilado	16%	68%
Trabaja		
Otros		16%
Problemas de salud		
Hipertensión	4%	40%
Enfermedad osteo-articular	4%	20%
Diabetes	8%	8%
Enfermedad cardíaca		8%
Enfermedad neurológica		4%

En la tabla 18 se muestra que la población del presente estudio estaba conformado por 25 participantes, de los cuales el 84% fue femenino y 16% masculino. La media de edad de 72,14 años en mujeres y 78,25 en varones; estableciéndose un rango de edad entre 65 y 86 años. En investigaciones precedentes como la de Urrutia (2019), se observa una mayor proporción de mujeres en población adulta mayor por lo que se habla de la feminización del envejecimiento. El nivel de escolaridad se determinó que el 44% de la población tiene instrucción superior el 36% instrucción secundaria y 20% instrucción primaria, dato que se considera importante debido

a que la escolaridad se considera un factor de protección cognitivo así lo señala Wikee, (2017), que manifiesta el efecto de las experiencias benéfico de las experiencias vividas como la educación y la actividad laboral puede constituir en un factor protector frente al deterioro cognitivo.

Otro aspecto analizado es la ocupación muestra que el 84% de los participantes son jubilados y solo el 16% no posee jubilación, este dato es relevante en la medida que al contar la mayoría del grupo con una fuente de ingreso económico fijo permite mantener un nivel de calidad de vida adecuado en esta etapa de vida.

En cuanto a la presencia de enfermedades se puede establecer que el 44% de los participantes padecían hipertensión arterial, de los cuales el 40% eran mujeres y solo el 4% varones; a continuación las afecciones osteoarticular afectaron al 20% de las mujeres y al 4% de los varones. Otra patología que se puede identificar fue la diabetes que correspondió al 16% que corresponde al 8% de mujeres y el mismo valor en varones. Finalmente la enfermedad cardiaca en el 8% y afecciones neurológicas en el 4% de la población femenina.

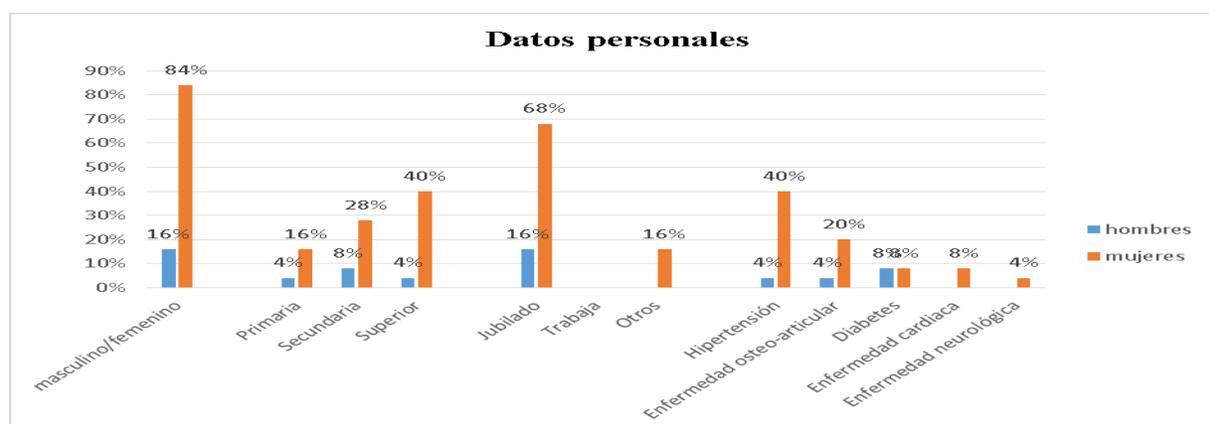
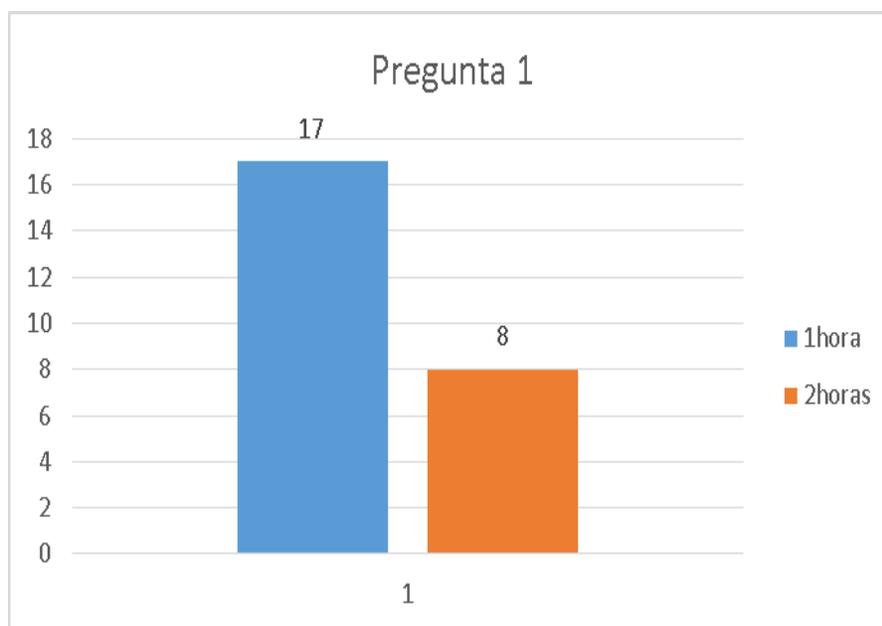


Figura 16. ¿Cuántas horas diarias en la semana usted dedica a la práctica de actividades recreativas?

Tabla 21.*Encuesta pregunta 1 sobre tiempo de recreación*

Tiempo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1hora	17	68	68	68
2horas	8	32	32	100
Total	25	100	100	

Los resultados de la pregunta 1 de la encuesta, demuestra que el 68% de los participantes realiza 1 hora diaria, y el 32% realiza 2 horas de actividades recreativas.

**Figura 37.** Encuesta Pregunta 1 sobre tiempo de recreación

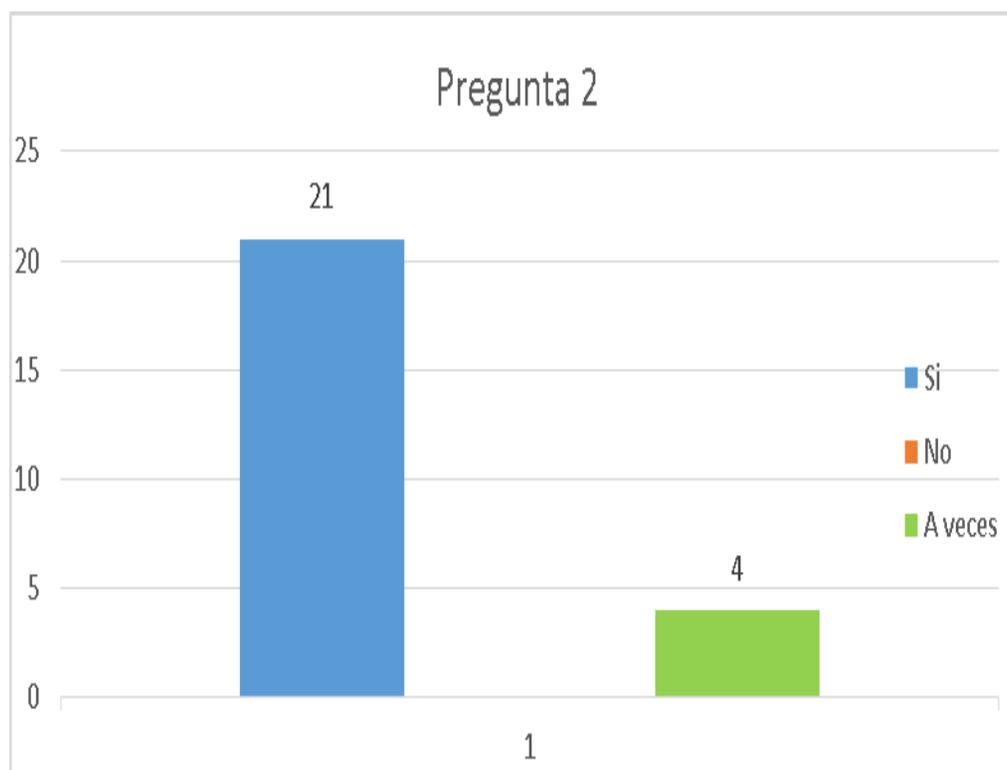
Encuesta pregunta 2 ¿Considera mediante la práctica sistemática de actividades recreativas

puede mejorar su salud? Sí: _____ No: _____ A veces _____

Tabla 22.*Encuesta pregunta 2 sobre efecto de la recreación en la salud*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	21	84	84	84
No				
A veces	4	16	16	100
Total	25	100	100	

Con respecto a la pregunta 2 en la tabla 20 se aprecia que el un alto porcentaje el 84% considera que las actividades recreativas puede mejorar su salud y solo el 16% respondió que a veces puede beneficiarse.

**Figura 48.** Encuesta pregunta 2 sobre efecto de la recreación en la salud.

Encuesta pregunta 3 ¿Qué actividad recreativa realiza?

Tabla 23.

Encuesta pregunta 3 sobre actividad recreativa que realiza

Actividad Propuesta	Frecuencia	Porcentaje
Taller de Canto	25	100
Taller de Escritura	3	12
Taller de Manualidades	3	12
Clases de Baile	7	28
Caminata al aire libre	13	52
Gimnasia	6	24
Juegos de mesa	0	0
Paseos excursiones	15	60
Charlas	6	24
Tv/radio	20	80

En la tabla 21 se establece que los participantes en la investigación presento varias preferencias sobre las actividades recreativas propuestas, evidenciándose que el mayor porcentaje se inclinó por el taller de música, hecho que demuestra su interés de ser parte del coro de la Misión social Rumiñahui. Le sigue en número la participación en paseos y excursiones, hecho que está relacionado con la etapa de jubilación y realizar actividades que fueron postergadas, y gracias a contar con recursos para realizar esta actividad, Otra actividad que fue seleccionada con un porcentaje importante el 52% fueron las caminatas, seguidas por clases de baile con el 28%. La actividad física se constituye en una alternativa eficaz en la prevención de una serie de alteraciones de salud por lo que es altamente recomendada. Estos resultados son importantes a la hora de planificar las actividades del programa recreativo. Además los participantes escogieron

en un 80% como actividad ver televisión y escuchar radio, dato que resulta preocupante debido a la escasa oferta de programas de contenido al adulto mayor, Oviedo E (2017) citando a Sánchez (2009), considera que la actividad más realizada por las personas adultas mayores es ver televisión, por lo desde una perspectiva responsable, la televisión pública y privada debería fomentar espacios que generen bienestar proveyendo contenido de calidad y entretenido en base a las necesidades reales del grupo demográfico.

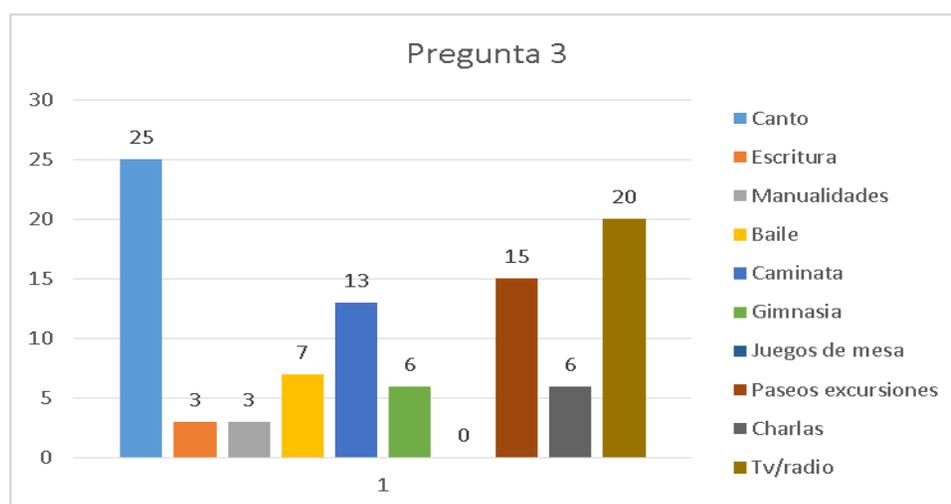


Figura 19. Pregunta 3

4.5. Resultados de la Guía de observación.

El análisis de los niveles de participación de los adultos mayores durante la aplicación de la propuesta recreativa se expone en las siguientes tablas

Tabla 24.
Guía de observación sobre niveles de participación

Mes	Asistencia		Participación			Interacción			Atención			Disfrute		
	Asiste	Falta	Alta	Media	Baja	Alta	Media	Baja	Alta	Media	Baja	Alta	Media	Baja
Julio	19,6	1,6	6	7,6	10,8	3	7,6	10,8	4,5	13	1,6	1,3	5,83	12
Agosto	20,8	4,1	14,3	7,5	0,87	12,5	7,5	0,87	16,1	3,87	0,87	13,6	6,3	4,37
Septiembre	16	2,75	16	0	6,25	9,75	0	6,25	16	0	0	9,75	6,25	0

En la tabla 21 se analiza los parámetros de la ficha de observación, de acuerdo a los promedios obtenidos se aprecia que, en cuanto a la asistencia se observa que el nivel más alto corresponde al 20,87 en el mes de agosto periodo en el que se desarrolló las actividades recreativas tanto en los meses de julio y agosto existe una disminución en la asistencia debido a la realización de evaluaciones, para lo cual se dividió al grupo en dos subgrupos.

En cuanto al nivel de ausentismo se observó un promedio de entre 1,83 y 4,12 que al ser un grupo de adultos mayores que acude voluntariamente a las actividades se estima que fue una cantidad baja, considerando que un número considerable presenta problemas de salud que ocasionan que tengan que ausentarse para acudir a citas médicas, otro aspecto a considerar es la realización de paseos y excursiones programadas con antelación.

Otro aspecto a analizar fue el nivel de participación que encontramos que el nivel alto fue mayor en el mes de septiembre, hecho que puede atribuirse a que este periodo el grupo ya trabajó con actividades de recreación terapéutica lo que determina una participación activa y motivada.

En cuanto a la interacción grupal se evidencia que en el mes de agosto existió un nivel alto promedio de 12,5 dato que debe analizarse estableciendo que en el mes de julio y agosto se realizó evaluaciones individuales que determinaron un porcentaje bajo en este periodo. Las diversas actividades recreativas motivaron el empoderamiento de la agrupación, rescataron el interés por el bienestar de los compañeros, profundizaron el conocimiento de cada integrante, determinaron la presencia de liderazgo e intercambio de vivencias, hecho que fue altamente apreciado por los participantes.

La atención y respeto a las reglas de las diversas actividades fue otro dato estudiado el nivel en un inicio fue bajo especialmente en las charlas introductorias, mejoró durante las evaluaciones y

llego a su nivel más alto en los meses de agosto y septiembre donde alcanza 16.1 en promedio, observándose un nivel creciente que se mantuvo en el tiempo.

Se estimó valorar un aspecto importante para la recreación, esto es que los participantes disfruten de las actividades propuestas, observándose que se consiguió un nivel alto de este aspecto a evaluar durante el mes de agosto con un promedio de 13.6

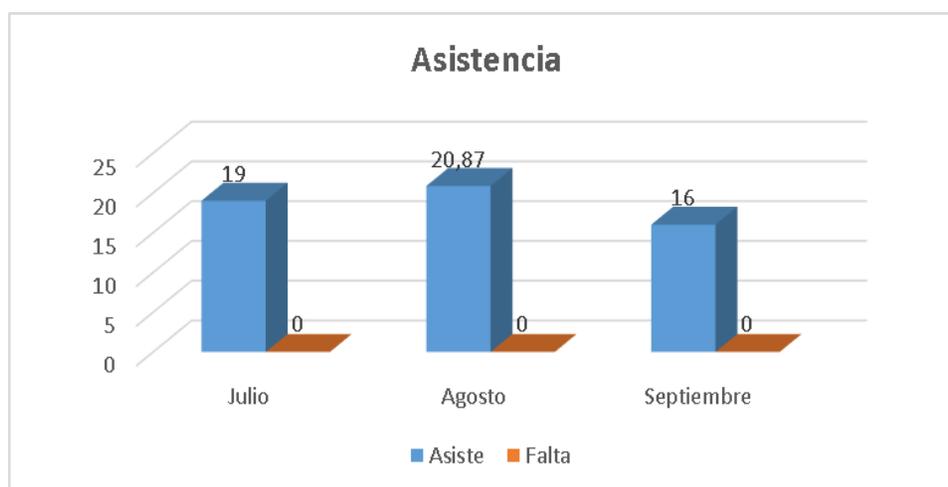


Figura 50. Niveles de Asistencia

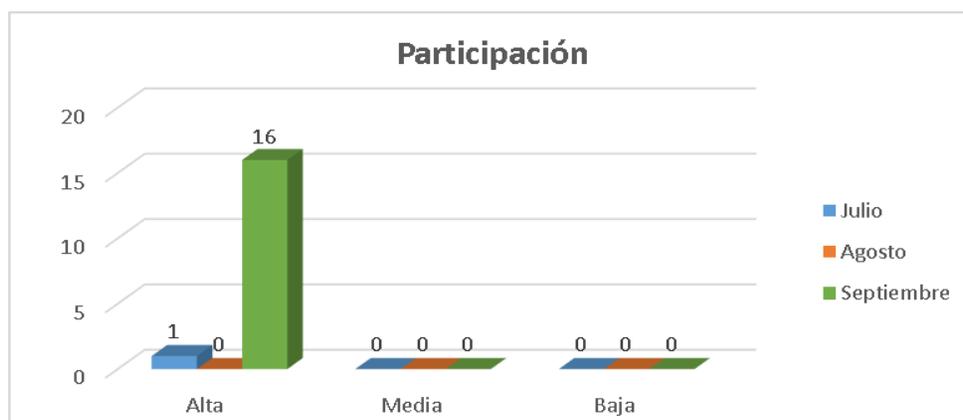


Figura 21. Nivel de participación

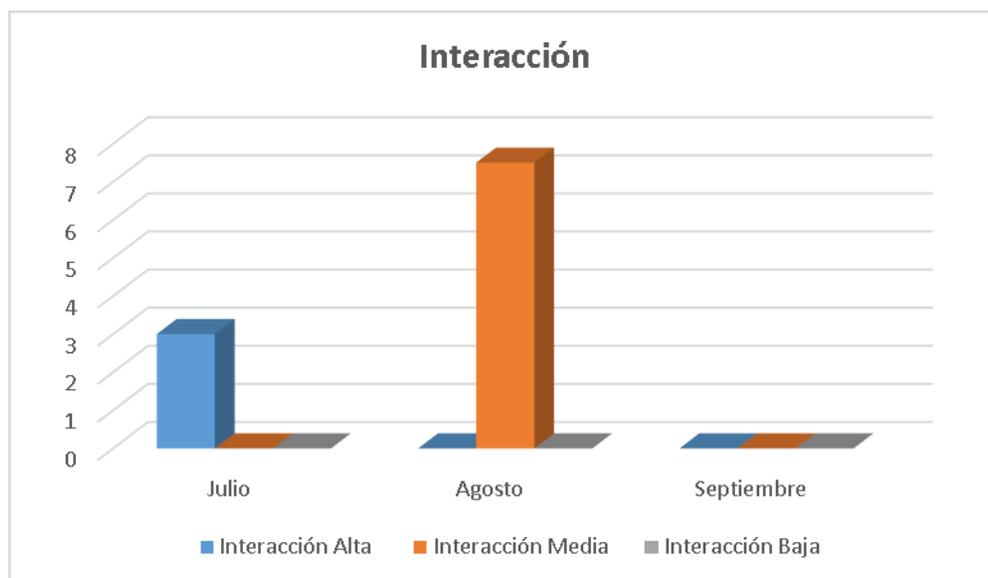


Figura 22. Interacción

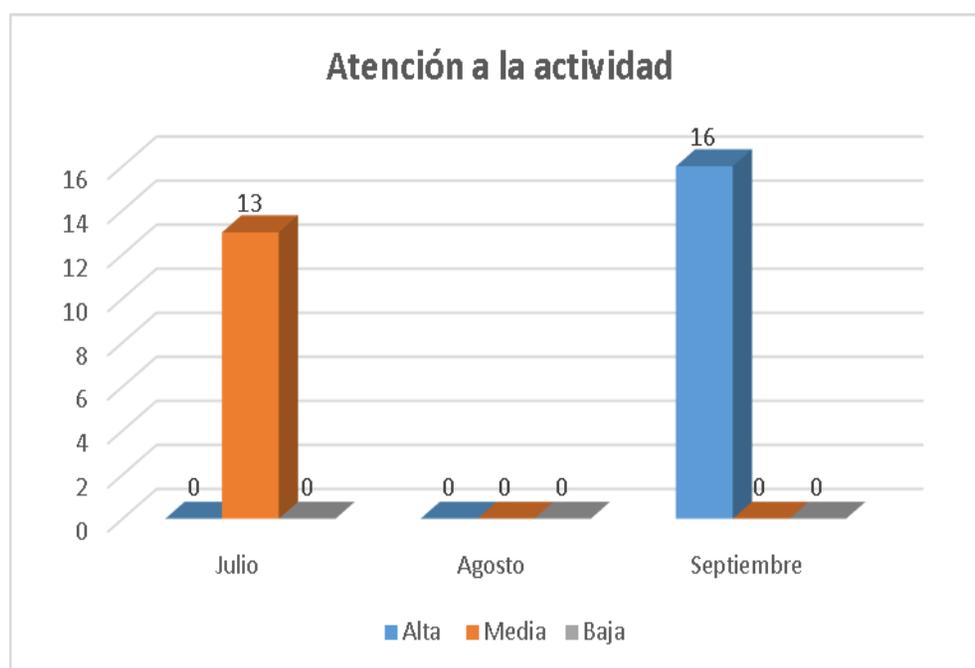


Figura 23. Atención a la actividad

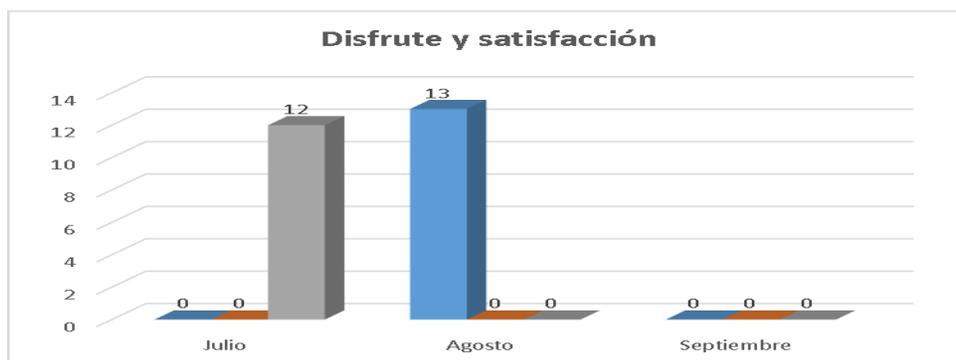


Figura 24. Disfrute y satisfacción

4.6. Prueba de normalidad

La siguiente prueba fue realizada a la Mini Evaluación Cognitiva estado inicial y final con el objetivo de determinar si los resultados obtenidos son considerados por la ley de probabilidad como normal, esto es:

Tabla 25.

Prueba de normalidad de la MEC pre-test y post-test.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
MEC. Pre-test	0,139	25	,200*	0,919	25	0,049
MEC. Post-test	0,249	25	0	0,83	25	0,001

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como se puede observar en la prueba de normalidad realizada en la tabla 22 de la mini evaluación cognitiva MEC pre-test y post test se determinó que existe una distribución normal de los datos, por lo cual se considera la aplicación de la prueba student para muestras emparejadas.

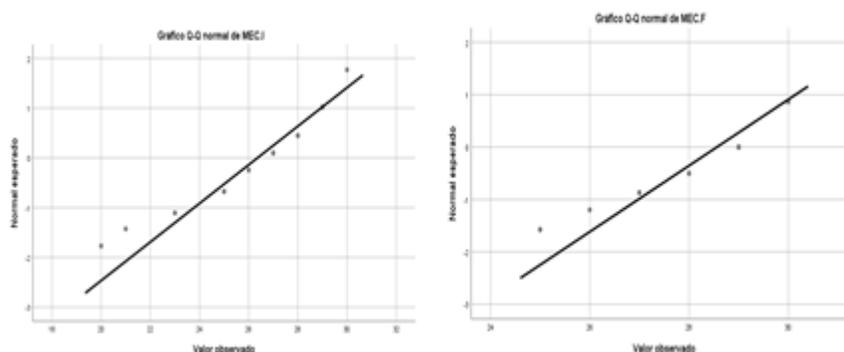


Figura 65. Prueba de normalidad

4.6.1. Contraste de la hipótesis y prueba T student de muestras emparejadas.

La siguiente prueba permite contrastar la hipótesis de investigación, esto es, que la recreación terapéutica afecta de manera positiva a las habilidades cognitivas básicas del adulto mayor. Tomando en cuenta el tamaño de población y que se contaba con datos numéricos en las evaluaciones antes y después se realizó la prueba T student para muestras relacionadas.

Tabla 26.

Prueba estadística t-student de habilidades cognitivas pre y post test.

		Media	N	Des v. Desviación	Des v. Error promedio
Par 1	Orientación Temporal Inicial	4.80	25	.408	.082
	Orientación Temporal Final	5.00	25	.000	.000
Par 2	Orientación Espacial Inicial	4.68	25	.476	.095
	Orientación Espacial Final	4.92	25	.277	.055
Par 3	Atención y Cálculo Inicial	4.00	25	1.443	.289
	Atención y Cálculo Final	4.68	25	.748	.150
Par 4	Memoria Inicial pre-tratamiento	2.80	25	.408	.082
	Memoria Inicial post-tratamiento	3.00	25	.000	.000
Par 5	Memoria Diferida Inicial	1.76	25	1.012	.202
	Memoria Diferida Final	2.60	25	.577	.115
Par 6	Lenguaje Inicial	7.64	25	.490	.098
	Lenguaje Final	7.92	25	.277	.055
Par 7	Percepción vis o-es pacial Inicial	.16	25	.374	.075
	Percepción vis o-es pacial final	.72	25	.458	.092
Par 8	MEC Inicial	25.96	25	3.155	.631
	MEC final	28.44	25	1.635	.327

Tabla 27.*Nivel de significancia con prueba t-student de Ha/Cog/ básicas pre y post-test*

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Orientación Temporal Inicial - Orientación Temporal Final	-0,2	0,408	0,082	-0,369	-0,031	-2,449	24	0,022
Par 2	Orientación Espacial Inicial - Orientación Espacial Final	-0,24	0,436	0,087	-0,42	-0,06	-2,753	24	0,011
Par 3	Atención Inicial Atención Final	-0,68	1,069	0,214	-1,121	-0,239	-3,18	24	0,004
Par 4	Memoria Inmediata inicial Memoria inmediata final	-0,2	0,408	0,082	-0,369	-0,031	-2,449	24	0,022
Par 5	Memoria Diferida Inicial Memoria Diferida Final	-0,84	0,746	0,149	-1,148	-0,532	-5,629	24	0
Par 6	Lenguaje Inicial Lenguaje Final	-0,28	0,458	0,092	-0,469	-0,091	-3,055	24	0,005
Par 7	Percepción viso espacial inicial - Percepción viso- espacial final MEC inicial MEC final	-0,56	0,507	0,101	-0,769	-0,351	-5,527	24	0
		-2,48	1,873	0,375	-3,253	-1,707	-6,619	24	0

De acuerdo al análisis de T-student se encuentran diferencias estadísticamente significativas en todas las funciones cognitivas analizadas, al observarse una diferencia menor a 0,05 en cada f. Demostrándose que existe incidencia de la recreación terapéutica sobre las habilidades cognitivas básicas.

4.7. Análisis de la prueba estadística de la prueba t- student

Hipótesis general (alternativa)

H1: ¿La Recreación Terapéutica influye en las Habilidades Cognitivas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui?

Hipótesis nula

HO: ¿La recreación terapéutica no influye en las Habilidades Cognitivas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui?

0 = Estado Inicial

1= Estado final.

Habilidad Cognitiva orientación temporal

OT0 vs OT1. P= ,022

Existe evidencia de que la orientación temporal fue influenciada con la recreación terapéutica

Habilidad Cognitiva Orientación

OE0 vs OE1. P= ,011

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar la orientación en este grupo de adultos mayores.

Habilidad Cognitiva Atención

A0 vs A1. P= ,004 Acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar la atención en este grupo de adultos mayores.

Habilidad Cognitiva memoria

MI0 vs MI1. P= ,022 Acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar la memoria inicial en este grupo de adultos mayores.

MD0 vs MD1. $P= ,000$ Acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar la memoria diferida en este grupo de adultos mayores.

Habilidad Cognitiva lenguaje

L0 vs L1. $P= 0.05$ Acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar lenguaje en este grupo de adultos mayores.

Habilidad Cognitiva Construcción Percepción viso espacial

CP0 vs CP1. $P= 0.00$ Acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar construcción percepción viso espacial en este grupo de adultos mayores.

Mini evaluación cognitiva MEC

MEC0 vs MEC1. $P= 0.00$ acepto H1

Existe evidencia estadística para afirmar que la recreación terapéutica permitió mejorar las habilidades cognitivas básicas evaluadas en el MEC de este grupo de adultos mayores.

4.8. Discusión

El presente trabajo de tesis, tiene como objetivo primordial determinar la incidencia de la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas, funciones cerebrales necesarias para conseguir una vejez independiente, satisfactoria y plena. El propósito y la necesidad de la sociedad actual es promover el envejecimiento activo, la contribución de este estudio aportar con una alternativa no farmacológica constituida por actividades físicas deportivas y lúdicas, que forman parte del amplio arsenal que posee la recreación.

A diferencia de otras investigaciones sobre estimulación cognitiva en ancianos, esta propuesta presenta a la recreación terapéutica como alternativa en la prevención del deterioro de las habilidades cognitivas; muestra una herramienta poco conocida en nuestro medio para el área de salud mental.

Los beneficios de la lúdica han sido ampliamente demostrados estudios recientes como el de la Clínica Mayo de Estados Unidos. (Geda et al., 2009), Gramunt Nina, (2011) “se concluye que participar en actividades juegos de mesa o juegos informatizados, realizar manualidades, o compartir en actividades sociales, en edades más avanzadas, se asocia a una disminución de entre un 30 y 50% del riesgo de padecer Deterioro Cognitivo”.

El efecto protector de la actividad física en las capacidades cognitivas se muestra en estudios como el de Castro, Galvis. (2018) que trata sobre la actividad física y el aumento de las neurotrofinas del cerebro; específicamente, el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF por sus siglas en inglés). Este factor tiene como función apoyar el crecimiento y el mantenimiento de circuitos neuronales. La concentración de BDNF puede aumentar, gracias al

factor de crecimiento insulínico, que a su vez, se incrementa por una mejor perfusión e irrigación cerebral provocadas por la práctica regular de actividad física. (Pág.3)

Con el fin de organizar la discusión se analizó los resultados obtenidos en relación con los objetivos planteados en esta investigación, en el primer objetivo se propone determinar la incidencia de la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui, en este sentido se exponen los resultados de la mini evaluación cognitiva MEC de 30 puntos en la tabla 17 del pre-test, se observa que el 52% de los participantes se ubica en el rango normal(27-30), el 40% es considerado como sospecha patológica (26-23) y el 8% restante puede considerarse con riesgo de deterioro cognitivo (-23)

La MEC post-test se muestra en la tabla 18 en la cual se evidencia que el 88% de los participantes se ubica en rango normal, el 12% restante está en sospecha patológica. Se puede establecer un incremento 36% en el rango considerado normal, y que se mantiene en condiciones de sospecha patológica un 12%.

Datos que al ser comparados con los obtenidos en la investigación de Urrutia (2018) sobre Severidad del deterioro cognitivo de los adultos mayores que asisten a centros geriátricos de la ciudad de Ambato análisis en función a la edad y el sexo que concluye señalando que el 83.1% de su muestra evaluados con el mini mental de 30 puntos presenta un tipo de deterioro cognitivo, este estudio abarca una población principalmente femenina con un rango etario de 75 a 85 años y tiene una escolaridad de nivel primario en el 65,52%.

Estos resultados coinciden con los datos sobre género que en el presente estudio fue principalmente fue femenino, pero difieren en los resultados de la MEC la misma que se ubica

en el rango de normalidad en el pre test con un 52% y en post test 88%, hecho que se analiza desde la diferencia en la rango etario, que es menor en esta investigación lo que representa un punto a favor, puesto que la edad se convierte en un factor de riesgo para el deterioro cognitivo.

Otro aspecto es la escolaridad, el 40% de los adultos mayores tiene estudios de nivel superior lo que a decir de Wikee (2017) se considera un factor de protección frente al deterioro cognitivo

Finalmente los participantes que se mantienen en sospecha patológica, generan la necesidad de establecer otros instrumentos de valoración que permitan establecer si existe ya un proceso de deterioro en una población que se considera sana y en la que el declinar de las habilidades cognitivas pasa desapercibido, dato que se debería tomar en cuenta para futuras investigaciones.

En cuanto al objetivo de evaluar las habilidades cognitivas básicas los resultados que se exponen en las tablas de frecuencia muestran que en la valoración inicial el 68% del grupo investigado tienen una orientación espacial adecuada, variando a un 92% en la evaluación final, en la orientación temporal en la evaluación inicial el 80% de participantes obtienen un resultado satisfactorio incrementándose un 20% en la valoración final. Al aplicar la MEC se observó que 15 adultos mayores tienen una atención y calculo adecuado, los resultados finales muestran que al menos 5 participantes mejoran su estado, En lo que respecta a memoria inmediata los resultados iniciales demuestran que el 80% alcanzan la puntuación esperada, observándose en la MEC final un incremento del 20% en este parámetro. Los datos sobre memoria diferida muestran que el 28% presento un desempeño adecuado, los resultados en la valoración final cambia a un 64% de participantes con una adecuada respuesta, se observa que el 36% del grupo mejoro la habilidad de memoria diferida. En el parámetro de lenguaje en el estado inicial 16 personas presentó buen desempeño y para evaluación final 23 integrantes del grupo mejoraron su

puntuación en las tareas de lenguaje, y finalmente la percepción viso espacial en la MEC inicial, el 84% del grupo presentó dificultad para la prueba, mientras que en la MEC final el 68% consiguió realizar la tarea de manera satisfactoria, con una diferencia de 52% entre el estado inicial y final. Se puede observar variaciones entre el pre test y el post test, luego de la aplicación de la propuesta de recreación terapéutica. Siendo más evidentes en la atención, memoria diferida, y percepción viso espacial,

El análisis mediante la prueba t student de muestras emparejadas con un intervalo de confianza de 95% demuestran que la orientación temporal se obtiene un nivel de significancia de ,022; mientras que en la orientación espacial fue de ,011 datos que demuestran que los participantes en la presente investigación presentaron mayor dificultad en la orientación espacial

En la evaluación de la atención el nivel de significancia fue de ,004 y fue una de las habilidades cognitivas en las que más se evidencio cambios al igual que en la memoria diferida con un nivel de significancia de ,000 y la percepción viso espacial valorada mediante el dibujo de polígonos que presentó un nivel de significancia de ,000 y el resultado de la MEC pre y post test obtuvo una significancia de 0.000, resultados que muestran que existió inferencia en recreación terapéutica sobre las habilidades cognitivas.

El análisis de datos de este estudio muestra que existe beneficios para los adultos mayores que realizaron actividades terapéuticas para estimular las habilidades cognitivas, que concuerdan con las conclusiones de Angarita (2017) quien en su estudio utiliza actividades físicas, debido a que influye en el orden biológico, mental y psíquico, además que contribuyen a mejorar su calidad de vida, ya que generan espacios de, recreación, esparcimiento y ayudan en las interacciones sociales

Es importante considerar el potencial del juego según (Domizio, 2012) que en su investigación, pone de manifiesto que el adulto mayor puede y debe jugar esto le permite expresar sus emociones, sus ideas y preservar su memoria lúdica.

Al revisar los resultados obtenidos en la presente investigación coincidimos con (Trejos, , Cano, & Cardona , 2006) quien toma a la recreación terapéutica como herramienta considerando los beneficios obtenidos su caso de estudio con una adulta mayor con discapacidad visual, a quien no solo le permitió conseguir menos dependencia , además mejora el autoestima y la calidad de vida.

Muchos de los ancianos que conocemos no escuchan, ni ven bien, tienen una vida con cambios fuertes, viudez, jubilación, ausencia de familiares cercanos, esta realidad los expone afecciones en su esfera mental y psicológica, social y familiar y desde luego biológica que en muchas ocasiones los limita y desalienta. Los aportes que se realice en este campo de la geriatría y gerontología, ayudan a cambiar vidas. Recordemos que los jóvenes de hoy serán los ancianos del mañana. ¿Qué futuro queremos para nosotros?.

CAPITULO V

PROPUESTA

5.1. Programa de Recreación Terapéutica.

Recreación Terapéutica para estimular las Habilidades Cognitivas Básicas de Adultos Mayores.

5.1.1. Introducción

A medida que el ser humano envejece van produciéndose cambios en su capacidad para procesar la información puede afectarse, con lo cual algunas habilidades cognitivas declinan en su funcionamiento, la reducción de procesamiento en tareas relacionadas con el reconocimiento de símbolos diferentes, capacidad de mantener la atención durante un tiempo prolongado, o retener datos luego de transcurrido un periodo prolongado .

Esta realidad es similar a lo que observo el facilitador del coro de la misión social Rumiñahui en los adultos mayores que lo integran, lo que genera dificultades en el aprendizaje de temas nuevos lo cual dificulta las actividades que tienen que desarrollar .

5.1.2. Antecedentes

El Coro de la Misión Social Rumiñahui está integrado por personas de la tercera edad, inicia hace 12 años como parte de los talleres del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), siendo exclusivamente para jubilados y montepíos de esta institución. Debido a cambios en la organización del IESS, el coro se queda sin apoyo económico de esta Institución; Se realizan las gestiones necesarias para que la Misión Social de Rumiñahui sea la entidad que permita la organización de a través del taller de técnica vocal, se inicia con esta actividad a partir del año 2012, permitiendo incorporar a esta actividad a personas de la tercera edad de diferentes sectores de Sangolquí.

5.1.3. Datos Informativos

Nombre del grupo: Coro de la Misión Social Rumiñahui

Integrantes: Adultos mayores, hombres y mujeres residentes en Sangolquí y sus alrededores.

Presidenta: Sara Soto

Sede de Reunión: Liga Cantonal Rumiñahui

Facilitador: Lic. Marcos Mena

Teléfono: 0985643707

Correo: marcosmena2401@hotmail.com.

5.1.4. Justificación

Las características propias del grupo de adultos mayores que conforman el coro de la Misión Social Rumiñahui, es la pauta para el trabajo con actividades de Recreación Terapéutica para ello se realizó actividades físico deportivas de mediana intensidad, en el baile por el lapso de 25 minutos en cada día de la propuesta, además de la realización de actividades lúdicas especialmente los juegos mentales se desarrollaron por 20 minutos en cada día del programa.

El programa inició con la introducción al tema mediante dos charlas para informar a los participantes de las habilidades cognitivas y de las actividades recreativas, luego se aplicó el test mini evaluación cognitiva de 30 puntos, que sirvió para establecer las condiciones cognitivas del grupo, luego de la intervención se volvió a aplicar el post-test para comparar los resultados.

Las actividades recreativas fueron seleccionadas de acuerdo a las condiciones físicas y son independientes, al nivel de instrucción y sobre todo a las preferencias establecidas en la encuesta realizada previamente.

5.1.5. Objetivo General

- Ofrecer un programa de actividades recreativas terapéuticas que favorezca el mantenimiento y optimización de las habilidades cognitivas básicas.

5.1.6. Objetivo Especifico

- Aprovechar el beneficio de las actividades física deportiva y lúdica en las habilidades cognitivas básicas de adultos mayores.
- Ofrecer una nueva alternativa de estimulación de las habilidades cognitivas que puede coadyuvar el mantenimiento de la memoria, atención, orientación, lenguaje y viso percepción.

5.2. Fundamentación científica

Pasados los 50 años se cree que existen quejas frecuentes de memoria en el quehacer cotidiano, esta afección se evidencia en la evocación de nombres, números de teléfono, lugares donde se deja las cosas, reconocimiento de caras. El proceso de envejecimiento es particular en cada persona por tanto, hay adultos mayores que presentan deterioro en sus funciones cognitivas y hay otro grupo de personas que envejece exitosamente.

La afección en la esfera cognitiva es frecuente en los adultos mayores y se asocia, a una problemática amplia, que afecta la esfera biológica, mental social e incluso espiritual, por lo tanto el abordaje también debe ser realizado desde diversos enfoques con la finalidad de conseguir el bienestar general.

La recreación terapéutica puede ser empleada como una terapia no farmacológica en la estimulación de las habilidades cognitivas es una alternativa valiosa según Trejos. (2006) la recreación en este caso la psicoterapéutica es reconocida por su efecto benéfico en los programas

de prevención y tratamiento de diversas condiciones patológicas, pues se busca de esta forma mantener o mejorar la salud mental.

Existe certezas significativas entre la realización de actividad física ligada a una alimentación establecida, con los efectos en la ralentización o enlentecimiento del deterioro cognitivo así lo establece, estudios como el señalado, apoyan la utilización de la actividad física la cual se constituye en un área de la recreación. Es conocido los beneficios de la actividad física en la presente propuesta se aplicó la gimnasia cerebral, que tiene algunos efectos benéficos como ayuda a normalizar la presión sanguínea estimula la actividad del cerebro, y aumenta la atención, activa la lateralidad de los dos hemisferios cerebrales. Se utilizó las siguientes técnicas:

Una de las actividades con la que se inicio fue la aplicación de gimnasia cerebral, que según un científico en su investigación ayuda a mejorar la memoria y adiestra el cerebro para que los hemisferios trabajen al mismo tiempo. Se detalla la técnica a continuación.

Botones cerebrales se inicia colocando las pernas abiertas de forma moderada, a la vez que la mano izquierda se posa sobre el ombligo presionando levemente. Por otra parte, con los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionamos suavemente la zona arterias carótidas (que son las que van del corazón al cerebro), en el cuello, así mismo apoyando la lengua en el paladar y masajeamos por 20 o 30 segundos.

Marcha cruzada consiste en colocar y levantar levemente la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo flexionado, luego volver a una posición inicial, y posteriormente realizar el movimiento de la rodilla izquierda y tocarla con el codo derecho

El gacho de Cook en posición de pie, cruzar los pies controlando de no perder el equilibrio, luego estirar los brazos al frente y sepáralos el uno del otro, las palmas de las manos deben estar hacia fuera, con los pulgares apuntando hacia abajo, en esa posición entrelazar las manos y dedos de

forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo y llevar lentamente las manos hacía del pecho, de tal forma que los codos queden hacia abajo y las manos unidas debajo del mentón.

Mientras realiza estos movimientos apoyar la lengua en el paladar, esto hace que el cerebro esté atento.

Bombeo de pantorrilla apoyar las manos contra la pared o espaldar de una silla, estirar totalmente la pierna izquierda hacia la parte de atrás y levantar el talón. El cuerpo está inclinado hacia delante, en un ángulo de 45 grados.

- Exhalar inclinándose contra la pared mientras se flexiona la rodilla derecha y presionar el talón izquierda contra el piso.
- Inhalar y regresar a la posición inicial mientras se relaja y luego levantar el talón izquierdo.
- Repetir 3 o más veces. Alternar con la otra pierna y repite.

Las habilidades cognitivas básicas son esenciales para la realización de actividades elementales como ubicarse en el día, mes, año, estación, que se encuentra; además sirve para la localización de direcciones, donde vive, donde trabaja, a donde quiere ir de compras, esta función le permite al ser humano conectarse a la realidad diaria.

Se señala que las claves para activar la orientación se fundamenta en la presentación reiterada de información sobre hora, día de la semana, mes, estación del año, cumpleaños, acontecimientos festivos. Reconocer lugar, calle, ciudad, provincia y una de las áreas más importantes es repasar la información personal: nombre, edad, estado civil, y datos familiares. Estas acciones favorecen la comprensión del medio que le rodea.

Para ello se utilizó material gráfico que se incorporó a las actividades lúdicas como juegos mentales, y realización de actividad literaria mediante la realización de autobiografía. (Anexo 1,2).

La atención en la tercera edad puede afectarse cuando ocurre esto se produce falta de persistencia, facilidad de distracción, vulnerabilidad a la interferencia y dificultad para inhibir respuestas inmediatas inapropiadas. En varias investigaciones se sostiene que al deteriorarse más la capacidad atencional, aparece la desorientación, siendo afectada primero la temporal y luego la espacial.

La recreación terapéutica ofrece un estímulo importante para esta habilidad cognitiva, puesto que para desarrollar cada actividad motiva al individuo y capta la atención logrando mantenerla constante durante el proceso. Basados en lo señalado por (Sánchez, I. & Pérez, 2008) una alternativa para ejercitar la atención consiste en pedir al participante que fije su atención en el entorno, para que después describa objetos y aspectos de lo observado.

Para trabajar la atención se utilizó juegos mentales, actividades como completar refranes, palabras entrelazadas, para lo cual se empleó material gráfico que se expone en el anexo 3, 4.

El estado de ánimo y el recuerdo influyen notablemente, en la memoria, entonces la memoria procesa mejor lo que le resulta interesante, lo nuevo y lo emotivo. Por lo tanto se recupera mejor la actividad que se realizó mientras estaba con estado de ánimo adecuado.

Para valorar la memoria se utilizará estímulos como figuras, dibujos, letras, fotografías, material verbal, letras palabras, sonidos. Que el adulto mayor deberá reproducirlos, dibujarlos, nombrarlos o responder preguntas., basados en lo antedicho se utilizó material gráfico

Lenguaje es un dominio de primer orden es analizado por (Narajo, 2018) que añade además que comprende procesos como la lectura, escritura, así como la comprensión verbal. Las

actividades recreativas se relacionaran con la lectura, escritura y asociación de las dos y se adjuntan en los (anexos 7, 8,9).

La percepción que se constituye en la puerta de entrada de información al cerebro puede beneficiarse del juego, para ello se ha utilizado las actividades lúdicas sensoriales “que son todas aquella que estimulan y ejercitan los órganos de los sentidos, especialmente a nivel visual, auditivo, táctil y orientación tempo-espacial incrementando su percepción”. Se incluye dentro de estas actividades recreativas sensoriales al cine, la radio, la lectura, escuchar grabaciones, dinámicas recreativas-sensoriales, etc.” (Gubio, 2015).

La percepción visual entendida como una capacidad de generar, almacenar, recuperar y transformar imágenes visuales. La exploración espacial señala (Naranjo, 2018) permite examinar en forma rápida y precisa un campo o patrón espacial amplio complicado de identificar, se logra una configuración particular (trayectoria) a través del campo visual.

Para el desarrollo de actividades en esta habilidad cognitiva se necesitó material gráfico además de emplear infocus para proyectar imágenes que fueron analizadas por los participantes. (Anexo10, 11).

5.2.1. Pautas de trabajo

Se consideró necesario establecer pautas a seguir en las diferentes Sesiones, mismas que se detallan a continuación:

- Las Sesiones tendrán una duración de una hora y cuarto, se desarrollará con una frecuencia de dos veces a la semana los días lunes y martes y se estructuraran con una fase de saludo o presentación, parte principal o desarrollo y conclusión, con el fin de mantener un patrón de trabajo

- En las actividades que requieran música se buscara la música de la época y que sea del agrado del grupo con el que se trabaja, el hecho que la música sea conocida ayuda a captar la atención
- Se brindará el tiempo necesario para la realización de las actividades para no interrumpir la actividad y de esta forma evitar la frustración que puede afectar la autoestima del anciano.
- Las actividades buscaran la expresión de emociones, la desinhibición que permitan una participación activa.

5.2.2. Cronograma de actividades

Dirigido	Adultos mayores del coro de la misión social Rumiñahui
Duración	1 hora diaria por 8 semanas
Frecuencia	Dos días a la semana (lunes, martes)
Fecha Inicio	16 Julio de 2018
Fecha de terminación	17 Septiembre 2018

Tabla 28.
Cronograma de actividades.

Charla N° 1		
Proceso	Recursos	Observaciones
Por medio de esta charla se brindó información sobre las habilidades cognitivas básicas y su importancia en los adultos mayores	Infocus Laptop Sala de reunión Sillas Hojas de papel Lápices	En esta ocasión se estableció el primer contacto con el grupo de adultos mayores Se recopiló datos que se inscribió en la matriz de datos personales anexo 2

Continuación

Charla 2		
Proceso	Recursos	Observaciones
Por medio de esta charla se realizó una introducción a la recreación terapéutica, beneficios y ejemplos de actividades	Infocus Laptop Sala de reunión Sillas	Luego de la charla se realizó la encuesta sobre preferencias recreativas anexo3
Evaluación pre-test		
Proceso	Recursos	Observaciones
Se realizó la aplicación de la mini evaluación cognitiva MEC de 30 puntos	Hojas de papel bond Lápices	Se evaluó a la mitad de los integrantes del coro de la misión social Rumiñahui
Evaluación post-test		
Proceso	Recursos	Observaciones
Se realizó la aplicación de la mini evaluación cognitiva MEC de 30 puntos	Hojas de papel bond Lápices	Se realiza aplicación de instrumento de evaluación al resto de los integrantes del coro de la misión social Rumiñahui

Tabla 29.
Planificación de actividades recreativas

N° de sesión	Actividad recreativa	Técnica utilizada	Habilidades Cognitivas estimuladas	Tiempo
1	Lúdica	Técnica de presentación	Percepción visual	10 min
		Juegos mentales	Atención	20 min
	Física deportiva	Gimnasia Cerebral	Orientación espacial	15 min
2	Artística	Pintura	Memoria	15 min
	Lúdica	Juegos mentales	Percepción visual	25 min
	Física deportiva	Gimnasia Cerebral	Orientación espacial	15 min
3		Baile	Atención Memoria	20 min
	Lúdica	Juegos mentales	Atención	20 min
	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
4	Manual	Macramé	Memoria	20 min
	Lúdica	Juegos mentales	Memoria lenguaje	20 min
	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
5	Manual	Mosaico de semillas	Percepción viso constructiva	20 min
	Lúdica	Lúdica sensorial	Percepción auditiva	20 min
	Física deportiva	Relevos	Atención Memoria	20 min
6		Baile	Orientación espacial	20 min
	Lúdica	Lúdica sensorial	Percepción visual	15 min
		Juegos mentales	Memoria	15min
7	Física deportiva	Relevos	Orientación espacial	20 min
		Baile	Atención	15 min
	Lúdica	Juegos mentales	Atención Memoria	20 min
8	Física deportiva	Postas	Orientación espacial	20 min
		Baile	Percepción auditiva	20 min
	Lúdica	Juegos mentales	Atención Memoria	20 min
9	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
	Literaria	Circulo lector	Percepción auditiva visual	20 min
	Lúdica	Juegos de mesa	Atención Memoria	20 min
10	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
		Postas	Percepción auditiva visual	20 min
	Lúdica	Juegos mentales	Atención Memoria	20 min
11	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
	Artística	Teatro(dramatización)	Percepción auditiva visual	20 min
	Lúdica	Juegos tradicionales	Atención Memoria	20 min
12	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
	Social	Tarde de Talentos	Percepción auditiva visual	20 min
	Lúdica	Juegos mentales	Atención Memoria	20 min
13	Física deportiva	Circuito	Orientación espacial	20 min
	Expresión al aire libre		Percepción auditiva visual	20 min
	Lúdica	Juego mentales	Atención Memoria	20 min
13	Física deportiva	Baile	Orientación espacial	20 min
	Literaria	Autobiografía	Percepción auditiva visual	20 min

5.3. Conclusiones

- Al final de este trabajo, tras un profundo análisis de los con los objetivos formulados en capítulos anteriores se puede concluir que el deterioro de las habilidades cognitivas básicas puede afectar a la población de adultos mayores, hecho que influye en la autonomía en la realización de las diversas actividades diarias e interfiere en alcanzar un envejecimiento activo y satisfactorio.
- El presente estudio contó con la participación de 25 adultos mayores con una edad promedio de 72,14 años en mujeres y 78,25 en varones el grupo está conformado predominantemente por mujeres en un 84% y el porcentaje de varones fue del 16%, quienes forman parte del coro de la misión social Rumiñahui, el nivel de escolaridad presentó un mayor porcentaje en la instrucción superior alcanzando el 44% mientras que la instrucción secundaria se ubicó en el 36% y el 20% restante correspondió a la instrucción primaria.
- En base al instrumento utilizado para la evaluación de las habilidades cognitivas MEC en el estado inicial se evidencia que el 52% consigue un puntaje de 27-30 el 40% está en el rango de 25 a 23 puntos. En el MEC estado final se presenta una diferencia, pues se observa que el 88% se ubica en el rango de 27 a 30 y el 12% restante se ubica en el rango de menos de 27 puntos

- El análisis de resultados del puntaje de la MEC comparando el estado final y el inicial, con la prueba t student para muestras emparejada con un grado de confianza de 95% se encontró una diferencia de 0.000 que demuestra una incidencia significativa, lo que a su vez permite establecer que Recreación terapéutica influye en las habilidades cognitivas básicas, por lo que se acepta la hipótesis de investigación.
- En cuanto al análisis específico de las habilidades cognitivas básicas se determinó que los resultados en la atención y cálculo obtuvieron un nivel de significancia de 0.004, en el caso de la memoria diferida el resultado fue de 0.000, así también el lenguaje muestra una diferencia de 0.05 y la viso percepción obtuvo un resultado de 0.00. La orientación temporal y espacial resultó con una diferencia de 0.022 y 0.011 respectivamente evidenciándose que existieron diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de las habilidades cognitivas estudiadas en el presente trabajo investigativo.
- La importancia de buscar nuevas estrategias para la prevención del deterioro de las habilidades cognitivas, en los adultos mayores abre paso a la inclusión de la recreación terapéutica en el equipo de salud para coadyuvar en la prevención de enfermedades mentales que afecta a un porcentaje importante de la población envejecida.

5.4. Recomendaciones

- Continuar realizando estudios similares por periodos más prolongados que permitan el seguimiento de las valoraciones del estado cognitivo de los adultos mayores estableciéndose si las diferencias obtenidas después de la intervención recreativa se

mantienen, conservando las habilidades cognitivas e incluso logrando la conversión de algunos cuadros patológicos.

- Incorporar la recreación terapéutica en los programas para envejecimiento activo como una herramienta nueva que permita a través de actividades divertidas, aprovechamiento del tiempo libre de una forma saludable, además promueve el desarrollo y la interacción personal y un sobre todo un estilo de vida saludable
- Promover la realización de campañas de prevención y promoción para afecciones cognitivas en la tercera edad, facilitando la detección temprana de enfermedades que afecten las habilidades cognitivas en adultos mayores de Sangolquí.
- Proporcionar herramientas recreativas a la red de apoyo familiar y social con la que cuenta el anciano que facilite la realización de actividades que estimulen la esfera cognitiva y genere la consolidación de sentimientos de estima, autorrealización y sentido de pertenencia.

5.5. Planificaciones diarias para programa recreativo.

Tabla 31.

Sesión 1. Técnicas de atención

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 1
Nombre de la actividad:	El indio	Técnica: atención
N. Participantes	Indistinto	
Propósito:	Captar la atención de los asistentes y facilitar la repetición de movimientos y frases	
Áreas y materiales:	Sin materiales	
Preparación desarrollo:	<p>El grupo irá repitiendo las frases del animador y realizando los movimientos. Ej.:</p> <p>Pluma blanca (lleva la mano derecha al hombro izquierdo), halcón dorado (lleva la mano izquierda al hombro derecho), toro sentado (baja ambos brazos a los costados) dice que todos, pero que todos , se saluden de las manos, de los hombros, de la nariz, de la cabeza</p>	
Esquema gráfico	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
Reglas:	Cambiar de compañero para el saludo	
Aspectos a considerar:	Esta técnica se enfatiza en la última frase con tono suave y pausado	

Tabla 32.
Sesión 2. Dinámica de presentación

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 2
Nombre de la actividad:	Me pica	
Técnica:	Dinámica de presentación	
N. Participantes:	20 a 25	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención, evocación, memoria diferida para recordar el nombre de las participantes	
Áreas y materiales:	Espacio amplio y cerrado	
Preparación desarrollo:	El participante empieza diciendo su nombre y señala una parte del cuerpo que le pica el siguiente participante repite el nombre de la compañera y señala una zona diferente que le pica. El siguiente repite los 2 primeros y señala su parte del juego	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Cambiar de dirección de donde inicia el juego	
Aspectos a considerar:	Analizar la coordinación y el equilibrio.	

Tabla 33.
Sesión 3. Agrupamiento

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 3
Nombre de la actividad:	Ahí vienen los tiburones	
Técnica:	Agrupamiento	
N. Participantes:	Indiferente	
Propósito:	Estimular la atención el razonamiento para agruparse según el resultado de operaciones matemáticas indicadas.	
Áreas y materiales:	Espacio abierto o cerrado amplio	
reparación desarrollo:	<p>El animador grita ¡ahí vienen los tiburones!</p> <p>El grupo contesta ¿cuántos?, ¿cuántos?</p> <p>A la respuesta del animador el grupo se reúne de acuerdo a la operación matemática (ej: 2×5 grupo de 10) al contemplar levante las manos.</p>	
Esquema gráfico:		
Reglas:	<p>Evitar movimientos bruscos en los grupos</p> <p>Variar los movimientos y la velocidad</p>	
Aspectos a considerar:	No eliminar a los participantes que quedan sin grupos o incompletos	

Tabla 34.
Sesión 4. Juegos mentales

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 4
Nombre de la actividad:	Encierra los números que encuentres	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	20 a 30.	
Propósito:	Estimular atención y concentración además que permite determinar los déficit de percepción visual	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, hojas con gráficos y lápiz	
Preparación desarrollo:	Se entrega los gráficos para que encierren en un círculo los números	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Desarrollar la actividad con tranquilidad.	
Variantes:	Se puede trabajar con figuras geométricas	
Aspectos a considerar:	Todos participan	

Tabla 35.
Sesión 5. Físico deportivo

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 5
Nombre de la actividad:	Gimnasia cerebral	
Técnica:	Físico deportiva	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Mejorar las funciones cognitivas y emocionales para ejercitar la plasticidad cerebral.	
Áreas y materiales:	Espacio abierto o cerrado, música	
Preparación desarrollo:	Se indica al grupo como realizar: Masaje sobre los botones cerebrales Marcha cruzada El gancho de Cook Bombeo de pantorrilla	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Aumentar la complejidad y movimientos	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 36.
Sesión 6. Artística

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 6
Nombre de la actividad:	Pintura de manadas	
Técnica:	Artística	
N. Participantes:	20 a 30.	
Propósito:	Estimular la atención sostenida además de la percepción visual con colores y forma, orientación espacial.	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, hojas con gráficos y pinturas de diferentes colores	
Preparación desarrollo:	Se entrega los gráficos de las mándalas y las pinturas para que colorean a gusto.	
Esquema gráfico:	 	
Reglas:	Desarrollar la actividad con tranquilidad.	

Tabla 37.
Sesión 7. Atención

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 7
Nombre de la actividad:	Pónganse listos(nombre los contrarios)	
Técnica:	Atención	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Estimular la atención, percepción auditiva facilitar la resolución de problemas de poca complejidad	
Áreas y materiales:	Sin materiales, espacio abierto o cerrado	
Preparación desarrollo:	Repetición de cada línea póngase listos (bis) muy muy Listos (bis) esto es un juego (bis) solo la animadora “si yo digo” blanco – ustedes dicen “negro” si yo digo negro – ustedes dicen blanco	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Alto, bajo , duro, suave, luna, sol No demorarse en la repetición	
Variantes:	Cambiar de opuestos (día noche) etc	
Aspectos a considerar:	En diferente posición del cuerpo, o desplazándose por el lugar	

Tabla 38.
Sesión 8. Movimiento

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 8
Nombre de la actividad:	Yo tengo un tic	
Técnica:	Movimiento	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar las frase y movimientos del animador	
Áreas y materiales:	Espacio abierto o cerrado, sin materiales	
Preparación desarrollo:	<p>Repetir las frases del animador junto con los movimientos: He llamado al doctor y me ha dicho que tengo un tic y mueve la mano derecha, yo tengo un tic, tic tic He llamado al doctor y ha dicho que mueva el brazo izquierdo tengo un tic, tic, tic. Y así con cada segmento del cuerpo, aumentando diferentes movimientos</p>	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Aumentar la complejidad y movimientos más divertidos	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 39.
Sesión 9. Movimiento

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 9
Nombre de la actividad:	Gimnasia cerebral	
Técnica:	Movimiento	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Mejorar las funciones cognitivas y emocionales para ejercitar la plasticidad cerebral.	
Áreas y materiales:	Espacio abierto o cerrado, música	
Preparación desarrollo:	Se indica al grupo como realizar: Masaje sobre los botones cerebrales Marcha cruzada El gancho de cook Bombeo de pantorrilla	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Aumentar la complejidad y movimientos	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 40.
Sesión 10. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 10
Nombre de la actividad:	Baile Zorba el griego	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención memoria para recordar los movimientos del animador y reproducirlos orientación espacial para mover los segmentos según las indicaciones	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, música	
Preparación desarrollo:	se realizara paso a paso los pasos de la danza Zorba el griego y luego se repetirá todo junto.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Aumentar la complejidad y movimientos	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 41.*Sesión 11. Juegos mentales*

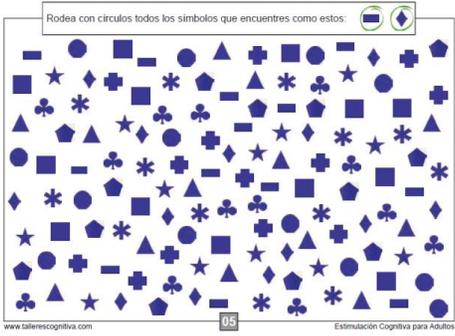
Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 11
Nombre de la actividad	Encierre la figura que se indica	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Estimular atención sostenida concentración , la percepción visual y resolución de problemas de poca complejidad	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, hojas con gráficos y lápices	
Preparación desarrollo:	Se entrega los gráficos de encerrar las figuras de muestra	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Desarrollar la actividad con tranquilidad.	
Variantes:	Se puede trabajar con otras figuras.	
Aspectos a considerar:	Todos participan	

Tabla 42.
Sesión 12. Rompehielos

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 12
Nombre de la actividad:	Hola hola como estas	
Técnica:	Rompehielos	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar las frase y movimientos indicados	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, música	
Preparación desarrollo:	<p>Repetir las frases del animador y realizar lo que dice, ¡hola!, ¡hola!, ¡hola! ¿cómo estás?</p> <p>Yo, muy bien, y tu ¿qué tal? ¡hola!, ¡hola!, ¡hola!</p> <p>¿cómo estás? Vamos a brincar.</p>	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Podemos variar la velocidad de la canción, primero despacio y después más rápido. Cambiar los verbos por: cantar, reír, correr, bailar, aplaudir, etc.	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 43.
Sesión 13. Físico deportivo

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 13
Nombre de la actividad:	Coreografía banana boat	
Técnica:	Físico deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Espacio cerrado, música	
Preparación desarrollo:	Repetir los pasos del baile que realiza el animador.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participar activamente	
Variantes:	Seleccionar otro ritmo musical	
Aspectos a considerar:	Todos participan proponiendo un nuevo movimiento y segmento del cuerpo	

Tabla 44.*Sesión 14. Juegos mentales*

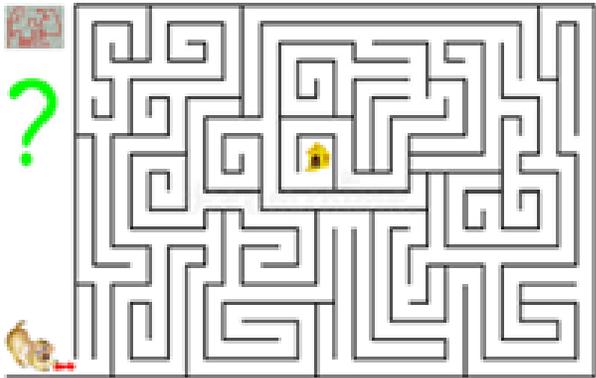
Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 14
Nombre de la actividad:	Laberintos	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Estimular la atención y concentración y la capacidad viso espacial y posibilita la resolución de problemas de mediana complejidad	
Áreas y materiales:	Hojas de papel y lapiceros.	
Preparación desarrollo:	Se entrega la hoja con laberintos dibujados para que los participantes tratan de descubrir cual el camino para llegar a la casita	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Trabajar independientemente	
Variantes:		
Aspectos a considerar:	Tomarse el tiempo necesario	

Tabla 45.
Sesión 15. Manual

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 14
Nombre de la actividad:	Pulseras de la amistad	
Técnica:	Manual	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Estimular la atención, concentración y la memoria para la repetición de proceso de tejido.	
Áreas y materiales:	Hilo de diferentes colores masquen imperdibles. Grandes	
Preparación desarrollo:	Se corta un hilo de 2metros y se dobla por la mitad luego se corta otra de 60 cm y se dobla por la mitad se realiza un nudo y se fija con el imperdible y se inicia el tejido con nudo cuadrado, fijando los hilos más cortos con masquen.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Realizar las pulseras e intercambiarlas entre los participantes.	
Variantes:	Opción 2 combinar hilos de diferente color y se realiza nudo pesto	
Aspectos a considerar:	Los hilos pueden intercambiarse para aumentar el colorido.	

Tabla 46.
Sesión 16. Juegos mentales

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 16
Nombre de la actividad:	acertijos	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Promover la atención concentración y el razonamiento lógico que facilitara la resolución de problemas de la vida cotidiana	
Áreas y materiales:	Papelotes, marcadores, hojas con los acertijos	
Preparación desarrollo:	Se divide en dos grupos a los participantes se entrega 4 acertijos que podrán responder cuando pasen la pelota por encima o por debajo de toda la fila	
Esquema gráfico:	Acertijos  <p>Yo nunca fui pero siempre seré, nunca se ha me ha visto ni se me verá pero, todo aquel que vive nunca duda de mi ¿qué soy yo? Respuesta el mañana</p>	
Reglas:	Trabajo en grupo	
Variantes:		
Aspectos a considerar:	Participación de todos	

Tabla 47.
Sesión 17. Lúdico

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 17
Nombre de la actividad:	Encuentra tu mitad	
Técnica:	Lúdica	
N. Participantes:	Indefinido	
Propósito:	Estimular la atención sostenida y fijación de memoria para recordar un saludo y buscar a que país corresponde	
Áreas y materiales:	Sala amplia hojas de papel impresas con saludos y países	
Preparación desarrollo:	Previamente se indica los diferentes saludos y a que país pertenece se reparte papeles con saludos en diferentes idiomas y se busca al compañero con el país que corresponda	
Esquema gráfico:	<p>Alli chishi buenas tardes halo hola Quichua alemán</p> 	
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Se va a repartir tarjetas con nombres de animales y cada persona emite el sonido característico. Los participantes deben buscar a que sonido pertenecen	
Aspectos a considerar:	Tener cuidado con los desplazamientos en la sala	

Tabla 48.*Sesión 18. Física deportiva y juegos mentales*

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 18
Nombre de la actividad:	Palabras entre lazadas	
Técnica:	Física deportiva y juegos mentales	
N. Participantes:	Indefinido	
Propósito:	Estimular la atención y concentración el razonamiento lógico y la memoria de evocación para recordar palabras y completar refranes	
Áreas y materiales:	Sala amplia, pelotas, papelotes, marcadores.	
Preparación desarrollo:	Se dividirá a los participantes en grupos iguales y se pedirá realiza una posta pasando la pelota entre todos los integrantes, por arriba luego por abajo y escriba la solución de los refranes y las palabras. Caminar sobre una línea recta con los pies juntos.	
Esquema gráfico:	perro ropa pato tomate tenedor dormir irlanda	
		
Reglas:	Trabajo en equipo	
Variantes:	Dividir a los participantes en grupos iguales y se trabajara en equipo para completar el refrán.	
Aspectos a considerar:	Cada participante escribe una respuesta	

Tabla 49.
Sesión 19. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 19
Nombre de la actividad:	Coreografía de baile dancen queen	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Área amplia, equipo de audio.	
Preparación desarrollo:	Se guiara a los participantes sobre los movimientos a realizar según la coreografía	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Seleccionar otro género musical	
Aspectos a considerar:	Guiar en cada uno de los pasos y luego hacer todo junto.	

Tabla 50.
Sesión 20. Manual

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 20
Nombre de la actividad:	Mosaicos de semillas	
Técnica:	Manual	
N. Participantes:	Indefinido	
Propósito:	Estimular la atención y concentración y la percepción táctil con texturas diversas y la viso espacial para agrupar en un espacio determinado las semillas	
Áreas y materiales:	Cartón, goma, semillas, imágenes para decorar.	
Preparación desarrollo:	Se entrega a cada participante la lámina de cartón con la figura que se va a decorar con la semillas	

Esquema gráfico:



Reglas:

Realizar con tranquilidad la actividad

Variantes:

Aspectos a considerar:

Se puede colorear las semillas

Tabla 51.*Sesión 21. Técnica de Animación*

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 21
Nombre de la actividad:	Saludos	
Técnica:	Animación	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar las frase y movimientos indicados	
Áreas y materiales:	Sala amplia no se requiere materiales	
Preparación desarrollo:	Se forma dos hileras, indica a los participantes el saludo y movimiento a realizar imán allá brazo adelante extendido, hallo brazo doblado en ángulo recto, los brazos a los lados hacer reverencia el monitor señala el saludo, que será realizado si hay equivocaciones	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Quien no repite en forma correcta el movimiento se realiza penitencia	
Variantes:		
Aspectos a considerar:	Se puede variar el orden del saludo	

Tabla 52.*Sesión 22. Lúdica atención*

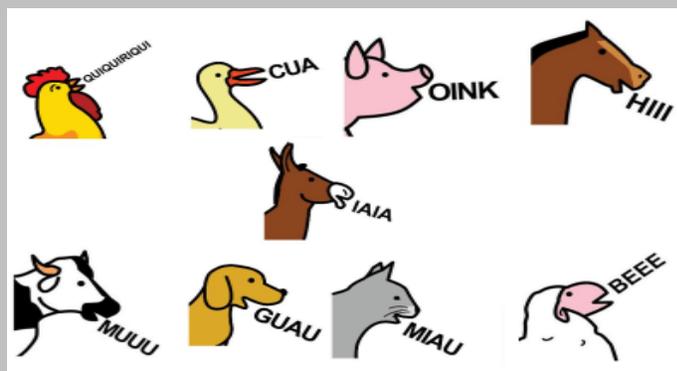
Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 22
Nombre de la actividad:	rompehielos manzana pera	
Técnica:	Lúdica atención	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención, fijación de la memoria y evocación para recordar los nombres de los compañeros.	
Áreas y materiales:	Sala amplia no se requiere materiales	
Preparación desarrollo:	Se indica a los participantes que formen un círculo cuando el monitor desorden todos cambian de lugar y averiguan el nombre de quien está a su derecha y a su izquierda. Si el monitor dice manzana el participante dirá el nombre de la persona de la izquierda y si dice manzana dirá el nombre de la persona que está en la derecha	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Participante que no está atento para contestar , realiza penitencia	
Variantes:		
Aspectos a considerar:	Se varia la ubicación de los participantes para amenizar la actividad	

Tabla 53.*Sesión 23. Lúdica sensorial*

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 23
Nombre de la actividad:	Reconoce tu grupo	
Técnica:	Lúdica sensorial	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Estimular	
Áreas y materiales:	estimular la atención sostenida y fijación de memoria de evocación para realizar el sonido correspondiente y agruparse	

Preparación desarrollo:

Se entrega a los participantes un tarjeta con el nombre de un animal del cual tiene que realizar la onomatopeya y cada quien reconoce a que grupo pertenece

Esquema gráfico:**Reglas:**

Todos participan

Variantes:**Aspectos a considerar:**

Agruparse según los sonidos que emite cada animal

Tabla 54.
Sesión 24. Artística

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 24
Nombre de la actividad:	Relevos de preguntas	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Estimular la atención y la memoria de evocación para responder a las preguntas sobre una receta de cocina indicada previamente	
Áreas y materiales:	Sala, amplia pizarra marcadores	
Preparación desarrollo:	Se divide al grupo en 2 se de lectura de una receta de cocina y se procede a preguntar por grupos los cuales responden con verdadero o falso se verifica el número de aciertos por grupo.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Las respuestas se establecen en grupo	
Variantes:	Se puede trabajar con sonidos o canciones y que respondan si es verdadero o falso el sonido que decimos que es.	
Aspectos a considerar:	Todos ganan	

Tabla 55.
Sesión 25. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 25
Nombre de la actividad:	Coreografía matrimonio de indios	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Área amplia, equipo de audio.	
Preparación desarrollo:	Se guiara a los participantes sobre los movimientos a realizar según la coreografía	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Seleccionar otro género musical	
Aspectos a considerar:	Guiar en cada uno de los pasos y luego hacer todo junto.	

Tabla 56.
Sesión 26. Lúdica

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 26
Nombre de la actividad:	Reconozca su instrumento	
Técnica:	Lúdica	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Focalizar la atención en expresiones corporales, luego evocar de la memoria la forma en que se toca un instrumento y agruparse según corresponda	
Áreas y materiales:	Sala tarjetas con nombres de instrumentos	
Preparación desarrollo:	Se entrega a las participantes las tarjetas con los nombres de los instrumentos musicales a los cuales deben imitar con movimientos y forman un grupo de cada instrumento	
Esquema gráfico:		
Reglas:	solo gestos	
Aspectos a considerar:	Mantener un espacio considerable para que puedan visualizar los movimientos de cada instrumento	

Tabla 57.
Sesión 27. Físico deportivo

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 27
Nombre de la actividad:	Pirámide de vasos	
Técnica:	Físico- deportiva	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Ejercitar la atención sostenida la memoria de evocación para recordar una forma geométrica ejecutar una tarea viso espacial en equipo	
Áreas y materiales:	Sala, vasos desechables,	
Preparación desarrollo:	Modalidad postas se forma dos columnas de las participantes y se pide que la persona que está al final pase con la pelota por en medio de sus compañeras describiendo una s, luego llegue a la mesa donde están los vasos y coloque uno. Regresa al final de la fila. Continuar con el resto de participantes hasta formar la pirámide	
Esquema gráfico:		
Reglas:	No debe tocar a los compañeros cuando realice la marcha con la pelota cada participante coloca 1 vaso	
Aspectos a considerar:	El trabajo en equipo	

Tabla 58.
Sesión 28. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 28
Nombre de la actividad:	Baile la pollera colorada	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Área amplia, equipo de audio.	
Preparación desarrollo:	Se guiara a los participantes sobre los movimientos a realizar según la coreografía	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Seleccionar otro género musical	
Aspectos a considerar:	Guiar en cada uno de los pasos y luego hacer todo junto.	

Tabla 59.
Sesión 29. Juegos mentales

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 29
Nombre de la actividad:	Recuerdo de imágenes	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	20 a 28	
Propósito:	Proporcionar estímulos visuales que serán memorizados para luego evocarlos y contestar las preguntas sobre imágenes proyectadas.	
Áreas y materiales:	Sala, sillas, proyector, computadora.	
Preparación desarrollo:	Se divide en grupo a los participantes y se proyectara una imagen y se pedirá al grupo que visualice bien el cuadro, luego se retira la imagen y se procede a preguntar detalles del mismo como que tipo de paisaje era cuantas personas estuvieron, etc	
Esquema gráfico:	 <p>Cuantos caballos había en la imagen</p>	
Reglas:	La respuesta se establece en grupo	
Aspectos a considerar:	Se debe realizar trabajo en equipo	

Tabla 60.
Sesión 30. Dinámicas de memorización

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 30
Nombre de la actividad:	Amo a mi amada con a	
Técnica:	Dinámicas de memorización	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Ejercitar la atención sostenida la memoria de evocación para recordar artículos calificativos con la letra indicada	
Áreas y materiales:	Sala material no se requiere	
Preparación desarrollo:	<p>Los participantes se sientan en círculo. El primero dice: "amo a mi amada con 'a' porque es amable", el segundo debe decir: "amo a mi Wanda con 'b' porque es 'bella' o cualquier adjetivo que empiece con b.</p> <p>El tercero usará la letra "c" y así sucesivamente.</p> <p>Quien no conteste en 5 segundos debe salir.</p>	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Aspectos a considerar:	Debe usar adjetivos que comiencen con la misma letra.	

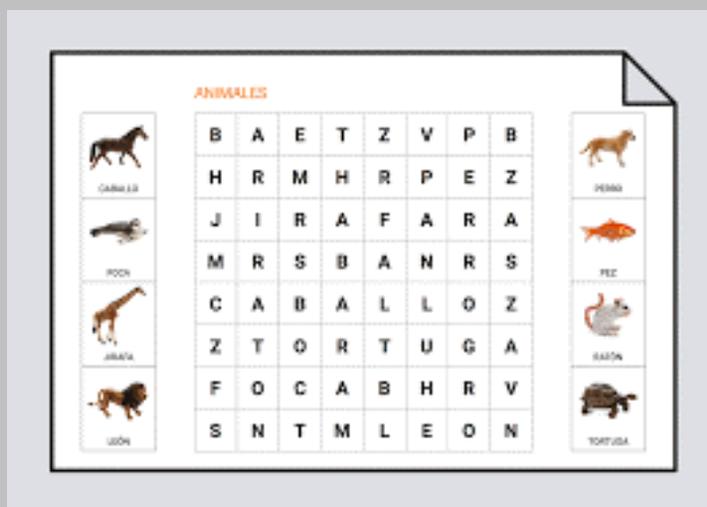
Tabla 61.
Sesión 31. Lúdica

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 31
Nombre de la actividad:	Rabo de mono con pañuelos	
Técnica:	Lúdica	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Ejercitar la atención sostenida , y permanecer alertas, realizando diferentes estrategias de movimiento para mantener el pañuelo	
Áreas y materiales:	Pañuelos de colores colocados en la cintura de los participantes, al ritmo de la música y mientras bailan se van quitando los pañuelos.	
Preparación desarrollo:	En la espacio amplio sin desniveles se coloca los pañuelos en la cintura de los participantes, al ritmos de la música se van quitando los pañuelos	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Sin ejercer fuerza y con cuidado sin lesionar al compañero.	
Aspectos a considerar:	Límite de tiempo el que más pañuelos acumula se premia con aplausos.	

Tabla 62.
Sesión 32. Juegos Mentales

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 32
Nombre de la actividad:	Sopa de letras	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	25-28	
Propósito:	Promover la atención, concentración y la percepción visual razonamiento lógico para encontrar las palabras señaladas	
Áreas y materiales:	Sala	
Preparación desarrollo:	Se entrega las hojas con la sopa de letras en la cual señalaran las palabras indicadas.	

Esquema gráfico:



Reglas:

Señalando las palabras encontradas

Aspectos a considerar: El que termina ayuda al resto de compañeros.

Tabla 63.
Sesión 33. Físico deportivo

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 33
Nombre de la actividad:	Postas	
Técnica:	Físico deportiva	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Promover la atención sostenida, concentración y memoria de evocación para recordar el recorrido y actividades indicadas previamente.	
Áreas y materiales:	Sala conos	
Preparación desarrollo:	Se realizara un circuito en el que se incluye actividades como caminar sobre una línea recta, caminar esquivando los conos, sentarse y pararse 5 veces de una silla, y pararse en un solo pie por 5 seg apoyado en el espaldar de una silla.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Realizar despacio las actividades y respetar el turno	
Aspectos a considerar:	Verificar que no exista molestia durante las actividades.	

Tabla 64.
Sesión 34. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 34
Nombre de la actividad:	Coreografía música disco sobreviviré	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Área amplia, equipo de audio.	
Preparación desarrollo:	Se guiara a los participantes sobre los movimientos a realizar según la coreografía	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Seleccionar otro género musical	
Aspectos a considerar:	Guiar en cada uno de los pasos y luego hacer todo junto.	

Tabla 65.
Sesión 35. Presentación

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 35
Nombre de la actividad:	Cualidades y defecto	
Técnica:	Presentación	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Promover la atención sostenida, la concentración y la memoria para recordar artículos calificativos cumplir con la tarea señalada	
Áreas y materiales:	Sala sillas	
Preparación desarrollo:	Se ubican a los participantes en un círculo y se pierde que se presente diciendo el nombre de la mitad para arriba y dice una virtud y de la mitad para abajo dice un defecto	

Esquema gráfico:



Reglas:

Todos participan

Aspectos a considerar:

Procurar no repetir las virtudes y defectos de los participantes anteriores.

Tabla 66.
Sesión 36. Físico deportivo

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 36
Nombre de la actividad:	Baile con bastones música new york	
Técnica:	Físico deportiva	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Sala amplia, palos de escoba, reproductor de música.	
Preparación desarrollo:	Se indicara a los participantes los pasos de baile con los bastones	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Cambiar de género musical	
Aspectos a considerar:	Realizar primero cada uno los pasos sin música y luego con la canción toda la coreografía	

Tabla 67.
Sesión 37. Juegos mentales

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 37
Nombre de la actividad:	De compras	
Técnica:	Juego mentales	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Mejorar la atención el razonamiento lógico para la resolución de problemas de mayor complejidad, Que pueden ser utilizados en la vida cotidiana	
Áreas y materiales:	Sala amplia sillas hojas de actividad, lápiz	
Preparación desarrollo:	Se entregara a los participantes las hojas con las actividades de cálculo de cantidad de monedas para pagar.	
Esquema gráfico:	<p>Para comprar un libro que cuesta 7,85 dólares, ¿qué monedas de las siguientes deberé utilizar y cuántas de cada clase usará? Hay diferentes combinaciones de monedas, escribas al menos dos de ellas.</p>  <p>The image shows two rows of US coins. The first row contains seven coins: a penny (Lincoln), a nickel (Jefferson), a dime (Roosevelt), a quarter (Washington), a half dollar (Kennedy), a one-dollar coin (Susan B. Antony), and another one-dollar coin (Sacagawea). Below each coin is its denomination and name: 1c penny Lincoln, 5c nickel Jefferson, 10c dime Roosevelt, 25c quarter Washington, 50c half dollar Kennedy, 1\$ one dollar Susan B. Antony, and 1\$ one gold dollar Sacagawea.</p>	
Reglas:	Trabajo individual	
Aspectos a considerar:	Buscar varias alternativas de agrupación de monedas	

Tabla 68.
Sesión 38. Literaria

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 38
Nombre de la actividad:	Circulo lector	
Técnica:	Literaria	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Promover la atención sostenida, la concentración y la memoria para recordar detalles de las biografías y responder las preguntas planteadas.	
Áreas y materiales:	Sala amplia sillas lecturas seleccionadas por las participantes	
Preparación desarrollo:	Se da lectura a los poemas entregadas por los participantes y se realiza preguntas al final de la lectura.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Se da lectura por sorteo de 5 participantes de cada grupo	
Aspectos a considerar:	Se puede seleccionar a un nuevo participante	

Tabla 69.
Sesión 39. Presentación

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 39
Nombre de la actividad:	Saludo	
Técnica:	Presentación	
N. Participantes:	20-25	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención , la comprensión, la memoria de evocación para recordar nombres, y velocidad de respuestas para ejecutar la tarea	
Áreas y materiales:	Sala amplia	
Preparación desarrollo:	Se pide a los participantes que saluden con abrazo a 5 personas, luego dando palmaditas a al mismo número de personas saludar a todos los compañeros que empiecen los nombres con p. Etc	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Aspectos a considerar:	Realizar primero cada uno los pasos sin música y luego con la canción toda la coreografía	

Tabla 70.*Sesión 40. Físico Deportivo*

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 40
Nombre de la actividad:	Baile música disco	
Técnica:	Físico deportiva	
N. Participantes:	30	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Sala amplia, palos de escoba, reproductor de música.	
Preparación desarrollo:	Se indicara a los participantes los pasos de baile con los bastones	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Aspectos a considerar:	Realizar primero cada uno los pasos sin música y luego con la canción toda la coreografía	

Tabla 71.
Sesión 41. Juegos de mesa

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 41
Nombre de la actividad:	Bingo	
Técnica:	Juego de mesa	
N. Participantes:	20-28	
Propósito:	Fortalecer la atención percepción (visual auditiva) la memoria y la velocidad de respuesta frente a un estímulo Mejora el estado de ánimo y la comunicación y la socialización	
Áreas y materiales:	Sala, sillas, premios simbólicos, juego de bingo	
Preparación desarrollo:	Se colocara la tómbola del bingo en un lugar visible y se entregara a cada participante unas cartolas del juego y granos de maíz para señalar los aciertos el que llena primero la fila horizontal gana un premio.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	El que ya gana un premio ya no participa	
Aspectos a considerar:	Hay que verificar las cartolas para entregar los premios	

Tabla 72.
Sesión 42. Presentación

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 42
Nombre de la actividad:	Saludo	
Técnica:	Presentación	
N. Participantes:	20-25	
Propósito:	Promover la atención sostenida, la concentración y la memoria para nombres, mejorar la velocidad de respuesta para cumplir con la tarea señalada	
Áreas y materiales:	Sala amplia	
Preparación desarrollo:	Se pide a los participantes que saluden con abrazo a 5 personas, luego dando palmaditas a al mismo número de personas saludar a todos los compañeros que empiecen los nombres con p. Etc	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Aspectos a considerar:	Realizar primero cada uno los pasos sin música y luego con la canción toda la coreografía	

Tabla 73.
Sesión 43. Juegos mentales

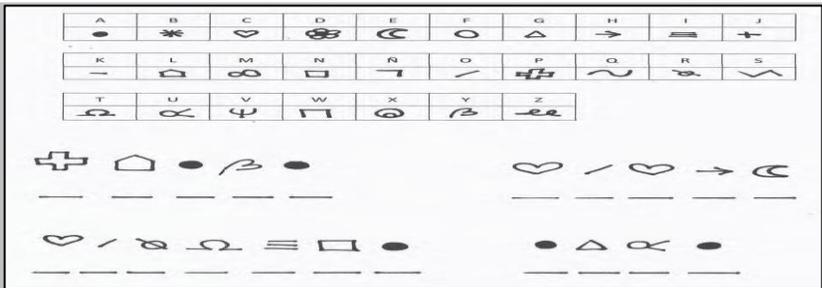
Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 43
Nombre de la actividad:	Descubra la palabra	
Técnica:	Juegos mentales	
N. Participantes:	20-28	
Propósito:	Integrar la percepción, atención y razonamiento lógico, para descifrar la palabra escrita en signos.	
Áreas y materiales:	Sala , hojas on las figuras que representan el abecedario y las palabras que deben descubrir	
Preparación desarrollo:	Se divide en 2 grupos y se entregara a cada uno las hojas para descifrar las palabras	
Esquema gráfico:	 <p>El esquema gráfico muestra un alfabeto codificado con 26 símbolos en una tabla de 3x10. Debajo de la tabla, se muestran dos palabras con sus respectivos símbolos y líneas para escribir las palabras descifradas.</p>	
Reglas:	Trabajo en equipo	
Aspectos a considerar:	Deben participar todos en descifrar y escribir las palabras en el papelote	

Tabla 74.
Sesión 44. Física deportiva

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 44
Nombre de la actividad:	Coreografía andarle	
Técnica:	Física deportiva	
N. Participantes:	Indeterminado	
Propósito:	Ejercitar la capacidad de atención fijación de la memoria y evocación para recordar los movimientos del animador y reproducirlos	
Áreas y materiales:	Área amplia, equipo de audio.	
Preparación desarrollo:	Se guiara a los participantes sobre los movimientos a realizar según la coreografía	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos participan	
Variantes:	Seleccionar otro género musical	
Aspectos a considerar:	Guiar en cada uno de los pasos y luego hacer todo junto.	

Tabla 75.
Sesión 45. Artística

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 45
Nombre de la actividad:	Dramatización	
Técnica:	Artística	
N. Participantes:	25	
Propósito:	<p>Promover la atención sostenida para obtener los datos necesarios de la obra.</p> <p>Ejercitar la memoria de fijación para aprender los diálogos de la obra</p> <p>Utilizar la memoria de evocación para reproducir los diálogos aprendidos</p>	
Áreas y materiales:	Sala se pide que realicen una dramatización corta	
Preparación desarrollo:	Se divide en dos grupos a cada uno se entregara el guion de la dramatización el grupo escoge a los actores, narradores, y demás asistentes para representar la obra	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos los integrantes del grupo participan	
Aspectos a considerar:	Tienen 15 minutos para prepararse	

Tabla 76.
Sesión 46. Presentación

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 46
Nombre de la actividad:	Pedro llama a pablo	
Técnica:	Presentación	
N. Participantes:	Grupos pequeños y medianos	
Propósito:	Promover la atención sostenida, la concentración y la memoria para recordar los nombres de los integrantes del grupo.	
Áreas y materiales:	Espacio abierto o cerrado, sin materiales	
Preparación desarrollo:	Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, eje: “pedro llama a maría”, maría responde “maría llama a juan”, juan dice... etc.	
Esquema gráfico:		
Reglas:	El que no responda rápido su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.	
Variantes:	Aumentar al nombre el apellido, o alguna cosa divertida de la persona	
Aspectos a considerar:	Esta actividad hay que realizarla una vez que ya se hayan realizado las presentaciones anteriores para lograr grabar o recordar el nombre del compañero	

Tabla 77.
Sesión 47 Agrupamiento

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 47
Nombre de la actividad:	Haciendo cuentas	
Técnica:	Agrupamiento	
N. Participantes:	Indistinto	
Propósito:	Estimular la atención, la memoria para recordar las operaciones y el razonamiento lógico para agruparse según el resultado de las mismas.	
Áreas y materiales:	Dispersos por toda el área de trabajo y en movimiento	
Preparación desarrollo:	El grupo se mueve libremente por el espacio, caminando a diferentes velocidades o realizando distintos movimientos como; de puntitas, tomados de la rodilla, con las manos en la nuca, con los ojos cerrados, etcétera. El animador menciona una operación aritmética sencilla de suma, resta, división o multiplicación, el grupo formará equipos de acuerdo al resultado. Ejemplo: $2+2= 4$	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Reunirse lo más rápido posible	
Variantes:	En lugar de mencionar las operaciones utilizar mímica.	
Aspectos a considerar:	Iniciar con operaciones sencillas y aumentar la complejidad	

Tabla 78.
Sesión 48. Social

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 48
Nombre de la actividad:	Tarde de talentos	
Técnica:	Social	
N. Participantes:	20-28	
Propósito:	Fortalecer la atención percepción (visual) la memoria de cómo se elaboró los trabajos y mejorar el estado de ánimo, el autoestima, la comunicación y la socialización	
Áreas y materiales:	Sala trabajos de cada participantes	
Preparación desarrollo:	Se ubicara los trabajos de los participantes con la finalidad de que puedan compartir con los compañeros el resultado final de sus actividades	
Esquema gráfico:		
Reglas:	Todos presentan	

Tabla 79.*Sesión 49 Juegos tradicionales*

Espe	Maestría en recreación y tiempo libre	Sesión 49
Nombre de la actividad:	Carrera con el huevo	
Técnica:	Juegos tradicionales	
N. Participantes:	25	
Propósito:	Rescatar los recuerdos sobre juegos que practicaban en la infancia los participantes, y hacerlo vivencial	
Áreas y materiales:	Espacio amplio , cucharas, huevos, conos para señalar	
Preparación desarrollo:	Se forman grupos se reparte el material para el rompopo y se inicia la carrera del huevo en modalidad postas	
Esquema gráfico:		
Reglas:		
Variantes:	De existir problemas de coordinación se puede sostener el huevo en la mano directamente.	
Aspectos a considerar:		

BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez, I., I., & Pérez, V. (2008). El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor. *Cubana de Medicina*, 24.
- Alvarado, A. S. (2014). <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>.
- Angarita, , C., & Torres, , D. (2006). *Impacto de la lúdica en el adulto mayor*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Ardila, , A., & Ostrosky , F. (2012). *Guía para el diagnostico neuropsicologico*. DF Mexico.: Universidad Nacional Autonoma de Mexico. .
- Camacho. (2005). *Antología del curso Recreación Terapéutica*. Costa Rica.: Universidad de Costa Rica.
- Campos, J. (Octubre de 2017). <http://www.svdeportes.net/clasificacion-de-los-juegos-recreativos>.
- CNP. (2017). *"Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Quito: Plan Toda una Vida. Obtenido de <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-toda-una-vida-de-ecuador>., Consejo Nacional de Planificación. CNP.
- Domizio, D. (2012). El juego en la vejez, relatos de viejos marplatenses. *Educación Física Y Ciencia*., 27-39.
- Duarte, L. (2017). *Lenguaje, memoria y habilidades visuoestructurivas en el envejecimiento normal: Datos normativos con la batería neuronorma Colombia*. Bogota: Universidad Nacional de Colombia.
- Fajín, S. (Noviembre de 2017). <http://weblog.maimonides.edu/gero>. *Gerontología Escuela de Ciencias del Envejecimiento*.
- Goyes, L., & Ruiz, L. (2015). <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ed>.
- Gramunt, N. (Julio de 2019). http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3506. Obtenido de INFOCOP ONLINE. .
- Gubio, P. (2015). *Percepción de satisfacción y necesidades en el aspecto bio-psico-social de los adultos mayores del barrio Colinas del Norte de la Parroquia Cotocollao del Distrito Metropolitano de Quito durante el primer quimestre del año 2015*. quito: Universidad Internacional de la Rioja.
- Herrera, F. (2001). *Habilidades Cognitivas*. España: Ministerio de Educación de España.
- Jenkins, M. (2011). *Efecto de la aplicación de un modelo recreativo de intervención integral, sobre la calidad de vida de una persona adulta mayor, con discapacidad sensorial,*

efectuado en su casa de habitación, por un periodo de seis meses. Costa Rica. : Universidad de Costa Rica.

Maciel, M. (2010). Recuperado <http://www.scielo>.

Narajo, L. (2018). *Descripción de las habilidades cognitivas en adultos ayores del municipio de Rionegro*. Colombia: Universidad de Antioquia. El Carmen de Vibora.

Narajo, L. (2018). *Descripción de las habilidades cognitivas en adultos ayores del municipio de Rionegro*. Colombia : Universidad de Antioquia.

OMS. (2015). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>, OMS.

OMS. (2017). *Demencia*.

Palacios, V. M. (2011). <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/Memoria%20en%20el%20Anciano.pdf?PHPSESSID=f2a0d5690a37c532e8ad768fec85d594>.

Palacios, V. M. (2011). <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/Memoria%20en%20el%20Anciano.pdf?PHPSESSID=f2a0d5690a37c532e8ad768fec85d594>. 11. pp.

Pascual, G., Barlés, G, Laborda, , A., & Loren,, T. (1998). *Cognición- ocupación un binomio unido en la vejez*. *Geriatría*, 57-60.

Revillas, O. (2014). *General ASDE*.

Rico, C. (1999). *Recreación en el adulto Mayor*. *Red latinoamericana de Recreación*.

Riera, A, A., Zúñiga, D., & Carrera , L. (2017). *Apuntes de psicopatología Básica*. *Médicas Edimec*, 51.

Sanhueza, C. (2014). *Programa de entrenamiento cerebral en adultos mayores sin deterioro cognitivo: atención, memoria y funciones ejecutivas*. . Madrid. España.: Universidad Complutense de Madrid.

Trejos, , J., Cano, M., & Cardona , D. (2006). *Recreación Psicoterapéutica Avances Conceptuales e Investigativos*. . *Coldeportes/ FUNLIBR*.

Urrutia, K. (2019). *Severidad de deterioro cognitivo de los adultos mayores que asisten a centros geriátricos de la ciudad de Ambato. Análisis en función a la edad y el sexo*. Ambato.

Veliz, M., & Riffo, B. (2010). *Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje: cuestiones relevantes*. *Revista de Lingüística Técnica y Aplicada*, 75-103.