	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.		Código GS-DC-011	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión 1	Página 1 de 19
	(04-10-2016)	(DD-MM-AAAA)		

**GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.**

**1. DEFINICIONES**

**ÁREAS DEL DESARROLLO:**

Son las diferentes esferas en el desarrollo del sujeto las cuales interactúan entre si y le posibilitan al individuo un adecuado desarrollo de su personalidad y una adecuada relación con el entorno. El desarrollo Humano contempla cinco áreas de desarrollo para el individuo estas son: Física o motora, cognitiva-Intelectual, emocional, social y espiritual.

**ÁREA MOTORA O FÍSICA:**

Este aspecto representa un pilar para el desarrollo armónico de la persona. La salud es el resultado de nuestra unidad orgánica que abarca, no solo las facultades físicas, sino también las psíquicas. La educación física va más allá de la práctica de cualquier deporte. Debe abarcar todas las áreas necesarias para que la salud del individuo sea óptima, como la higiene, la nutrición y el ejercicio físico. Con ello se busca que el individuo conozca plenamente su cuerpo, su funcionamiento y el modo más eficiente para mantenerlo sano, sensible y con la alegría suficiente para actuar en el mundo.

**ÁREA COGNITIVA:**

Es un proceso múltiple e interactivo que involucra todas las funciones mentales superiores como son la percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la creatividad, la imaginación, intuición, interés, atención, motivación, conciencia e incluso creencias, valores, emociones, etc.

**ÁREA EMOCIONAL O PSICOAFECTIVA:**

Tiene que ver con los sentimientos, las emociones y la actividad psíquica y emocional del sujeto.

**ÁREA SOCIAL:**

Tiene que ver con el desarrollo psicoafectivo, la relación con los demás y con el mundo circundante, la significación que el sujeto cree tener para los demás, con el autoconcepto y con la historia personal del sujeto, con factores de crianza y con experiencias de vida, con la historia personal del sujeto.

**ÁREA**

**ESPIRITUAL:**


El desarrollo de esta área consiste en la realización de valores y virtudes universales tales como el amor, el respeto, la tolerancia y otros que ayudan al establecimiento de una vida plena y armónica. La espiritualidad está en la base de la tendencia perfeccionante que posee todo ser humano y está presente en el anhelo y el esfuerzo de realización, de aprendizaje y de auto-trascendencia que posee toda persona.

**CAPACIDAD FUNCIONAL:**

Se define como la facultad presente en una persona para realizar las actividades de la vida diaria sin necesidad de supervisión, dirección o asistencia.

**ESCALAS DE VALORACIÓN:**

Son los métodos e instrumentos utilizados para medir el desarrollo de un individuo a nivel de las diferentes áreas bien sea social, cognitiva, motora, del lenguaje, etc. Lo cual permite tener una visión más próxima a la realidad del sujeto, y ver cuales áreas presentan cambios significativos y cuales aún se encuentran conservadas.

	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.		Código GS-DC-011	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión 1	Página 2 de 19
	(04-10-2016)	(DD-MM-AAAA)		

**PLAN DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:**

Es el plan elaborado por el equipo de trabajo para atender las necesidades particulares de la Persona Mayor según su capacidad funcional y con el propósito de mejorar o mantener las funciones físicas, sociales, cognitivas y emocionales.

**PROGRAMA:**

Es un grupo de actividades y estrategias dirigidas a un grupo en particular y orientadas hacia un fin específico que tiene que ver con el fortalecimiento, la adquisición de conductas específicas o hábitos determinados, los cambios en patrones de conducta o de pensamiento, el desarrollo de habilidades determinadas, etc. Cabe mencionar que un Programa busca siempre promover, mantener, fortalecer y transformar la población objetivo.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS MAYORES**

Actividades mentales: son todas aquellas actividades orientadas a mantener las funciones cognitivas (procesos superiores) y a preservar los procesos de lógica, memoria, atención y concentración, permitiendo así atenuar el deterioro mental.

Actividades físicas: Son aquellas enfocadas al mantenimiento y la recuperación física funcional del adulto mayor.


Actividades manuales: Son aquellas que buscan mantener y preservar el área motora fina, así como el trabajo de los sentidos, la coordinación mano ojo, y el desarrollo del componente creativo.

Actividades recreativas: Se define como aquellas actividades que buscan propiciar espacios lúdicos y de recreación, que favorezcan la interacción y el esparcimiento de la persona mayor.

Actividades espirituales: Son aquellas que buscan conservar y respetar las creencias religiosas del adulto mayor.

**2. GENERALIDADES:**

El Programa de actividades para la Persona Mayor debe ser un Programa ajustado a la realidad psicosocial de cada uno de los Centros de Promoción y Protección Social y a la capacidad de dar respuesta del mismo, así como del equipo con el que se cuenta para el trabajo con los adultos mayores, y también de la capacidad funcional de cada uno de ellos y sus necesidades particulares (Elaboración de un plan individual y personalizado con base en resultados de escalas de valoración), en lo posible debe comprender todas las esferas del desarrollo del adulto mayor como son el área cognitiva, el área emocional, el área física y el área social. Este Programa debe proporcionarle al residente un entorno rico y estimulante, que favorezca experiencias de aprendizaje, reentrenamiento, autoconocimiento, autoestima, trabajo en equipo, integración social, capacidad creativa y productiva; además de conservar habilidades y destrezas que fomenten el bienestar integral y el mantenimiento y fortalecimiento de estilos de vida saludables.

	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.		Código GS-DC-011	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión 1	Página 3 de 19
	(04-10-2016)	(DD-MM-AAAA)		

3. CONTENIDO DEL PROGRAMA:

En cuanto al contenido del Programa éste al igual que otros Programas debe contar con los siguientes elementos introducción, justificación, objetivos tanto general como específicos, metodología, y matriz de marco lógico.

INTRODUCCIÓN:

Debe como su nombre lo indica introducir brevemente al tema de forma tal que quien lea la introducción pueda saber el temar que se va a desarrollar.

JUSTIFICACIÓN:

Debe de decir porque se va a hacer el programa, cuál es su importancia y la motivación con la que se elabora.

OBJETIVOS:

Que busca el Programa, debe tener un objetivo general que tiene que ver con el desarrollo integral de la Persona Mayor en todas sus áreas, y unos específicos que hablen de lo que se pretende mejorar o mantener en cada una de las áreas. (Ejemplo Objetivo general: Ofrecer espacios para el esparcimiento y la recreación, además de estimular habilidades y destrezas tanto físicas, como cognitivas y sociales./ Ejemplo de un objetivo específico: Mantener las funciones cognitivas (procesos superiores) y preservar los procesos de lógica, memoria, atención y concentración, permitiendo así atenuar el deterioro mental.)

METODOLOGÍA:

Dice cómo se va a desarrollar el Programa, si es por sesiones, la duración de las mismas, si es por periodos de tiempo (semestres, de forma bimensual, etc.),


o si por el contrario es de forma continua y permanente, quien lo va a desarrollar es decir personas a cargo del Programa, etc.

MARCO LÓGICO:

Las matrices del marco lógico deben de contener 4 columnas una donde se hable del taller y del objetivo del mismo, otra donde estén los resultados esperados en términos de evolución, mantenimiento, aumento, etc.; otra columna con las actividades y la descripción de las mismas, otra columna que diga indicadores de logro es decir cómo vamos a saber que se cumplió con el objetivo\_(generalmente es el trabajo realizado, y la participación que hubo de la actividad), y por ultimo medios de verificación, es decir una evidencia física de que efectivamente se desarrolló la actividad estas pueden ser ( Formato de registro de actividades, fotografías de la actividad).

EJEMPLO: (Matriz de marco lógico)

Objetivo	Resultados esperados	Actividades	Indicador de logro	Medios de verificación
<b><u>TERAPIA FISICA</u></b>  - Mantener la capacidad física funcional del adulto mayor.	-Aumento de la flexibilidad -Mayor equilibrio -Mejor desplazamiento -Mantenimiento del tono y la fuerza muscular	<b>Esquema de terapia física que incluye (Ver Esquema individual de terapia física):</b> -Ejercicios de estiramiento	-Realización de la actividad	-Formato de registro de actividades -Fotografías de la actividad

	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.		Código	
			GS-DC-011	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(04-10-2016)	(DD-MM-AAAA)	1	4 de 19

	-Mejor calidad de vida - Mejor estado anímico - Disminución del estrés y la ansiedad -Aumento de la autoestima	-Ejercicios de flexión -Ejercicios de rotación -Ejercicios de fortalecimiento -Ejercicios de equilibrio  <b>Además de éste esquema se realizarán otras actividades tales como:</b> -Sapo -Bolos -Ejercicios con bandas -Juegos de balón -Ejercicio con lazos tensores, palo y mancuernas -Caminata		
--	---	---	--	--


4. PROPUESTAS DE ABORDAJE E INTERVENCION CON EL ADULTO MAYOR

Actividades recreativas:

- Bingo
- Parques
- Domino
- Sapo
- Bolos
- Lotería
- Ajedrez
- Entre otros.

Terapias mentales:

- Rompecabezas
- Sopa de letras
- Autobiografía
- Crucigramas
- Diferencias
- Laberintos
- Adivinanzas y refranes
- Fábulas y cuentos
- Operaciones matemáticas
- Enunciación de objetos y su respectiva función
- Armado de palabras
- Clasificación de palabras por género o categoría
- Rompecabezas
- Monopolio
- Entre otras

	<b>GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES.</b>		<b>Código</b> GS-DC-011	
			<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 5 de 19
	<b>Fecha de Emisión</b> (04-10-2016)	<b>Fecha de Actualización</b> (DD-MM-AAAA)		

**Terapia física:**

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de flexión
- Ejercicios de rotación
- Ejercicios de fortalecimiento
- Ejercicios de equilibrio
- Ejercicios con bandas
- Ejercicio con lazos tensores
- Ejercicios con cubos
- Ejercicios con palo y mancuernas
- Caminata
- Entre otras

**Actividades manuales:**

- Decoraciones temáticas (faroles navideños, plataneras, marranera pesebre, decoración Halloween, decoración mes del amor y la amistad, etc.)
- Regalos de temporada
- Composición con papel silueta, lana, aserrín o gelatina sobre cartulina
- Cuadros en botones o retazos sobre cartón paja
- Alcancías en retazos
- Sombreros alfileteros
- Trabajo con arcilla
- Tapete en retazos sobre cabuya
- Cuadros con fideos y conchas
- Móviles en foami
- Trabajo en plastilina, papel seda
- Entre otras

**Otras actividades complementarias:**

- Servicio religioso
- Actividades ocupacionales
- Repostería
- Jardinería
- Música
- Cine foro
- Teatro
- Club de revista
- Entre otras