



**PRESENTA: MARÍA JESÚS AVILA
VÁZQUEZ**

**MÉXICO D.F. 4 DE FEBRERO DEL
2011**



LA RECREACION DEL ADULTO MAYOR. UN AREA OCUPACIONAL PARA MEJORAR SU BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA.

Dirigido a diez mujeres adultas mayores que asisten al servicio de Terapia Ocupacional del CREE de la ciudad de Campeche

Justificación

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo, en términos demográficos se refiere al aumento relativo de personas de 60 años de edad y más.

En el Mundo

A escala mundial los mayores de 60 años serán 2 mil millones en 2050

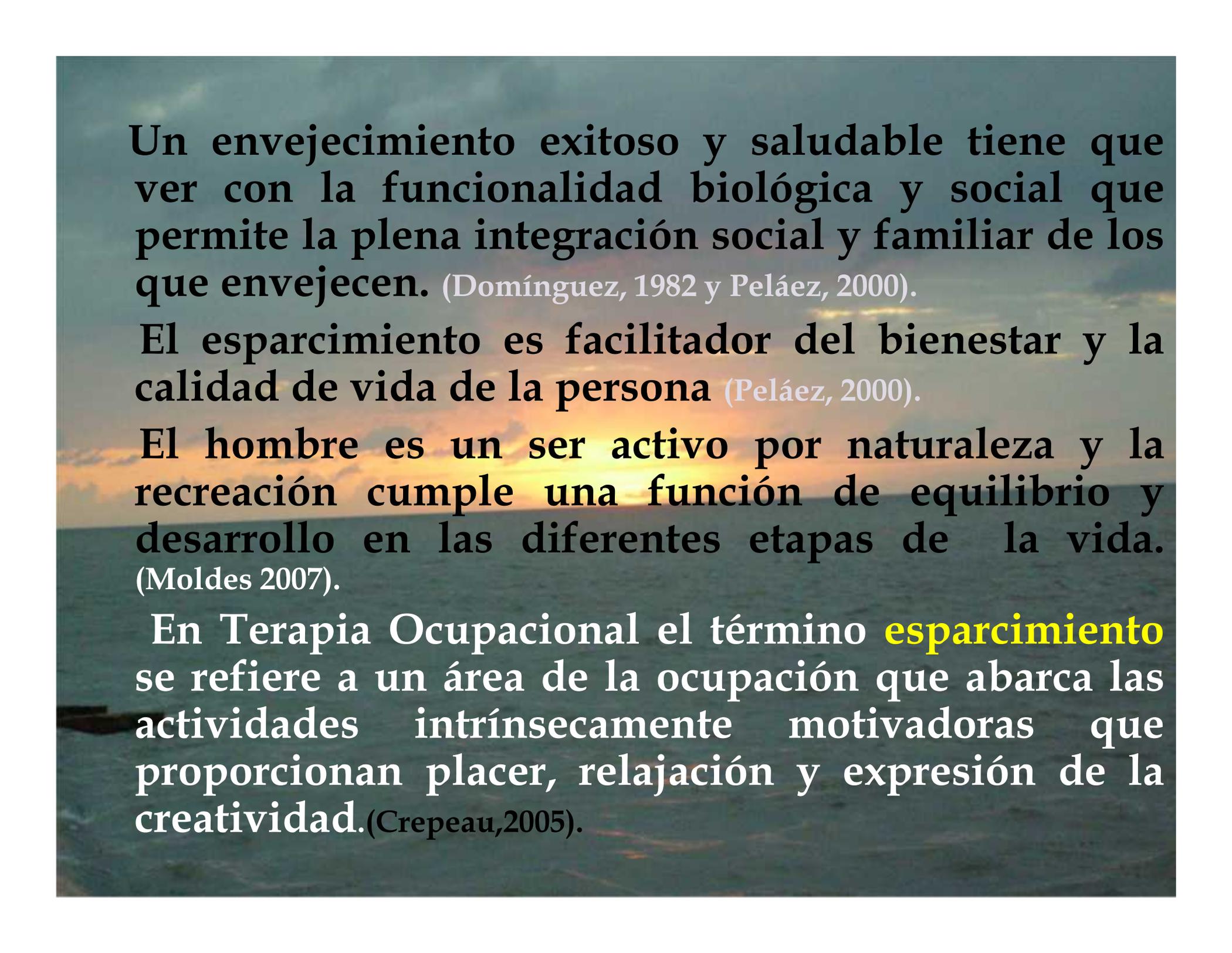
En América Latina

Entre 2025 y 2050 aumentara el número de mayores de 65 años dando como resultado 136 millones, que constituirán el 17% de la población latinoamericana. (Rodríguez y Lazcano, 2006).

En México

En México el grupo de adultos mayores ha aumentado rápidamente desde el año 2000 y representan un total de 7.5 millones de personas y abarcan el 7.3% del total de la población según cifras del INEGI del año 2000.

Este incremento es consecuencia de la disminución de su morbilidad, mortalidad y la tasa de natalidad



Un envejecimiento exitoso y saludable tiene que ver con la funcionalidad biológica y social que permite la plena integración social y familiar de los que envejecen. (Domínguez, 1982 y Peláez, 2000).

El esparcimiento es facilitador del bienestar y la calidad de vida de la persona (Peláez, 2000).

El hombre es un ser activo por naturaleza y la recreación cumple una función de equilibrio y desarrollo en las diferentes etapas de la vida. (Moldes 2007).

En Terapia Ocupacional el término **esparcimiento** se refiere a un área de la ocupación que abarca las actividades intrínsecamente motivadoras que proporcionan placer, relajación y expresión de la creatividad. (Crepeau, 2005).

El que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas. (Murillo, 2003).

Los adultos mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes, de esta forma cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado. (Muñoz. 2002).

Es por ello que el presente trabajo considera importante la recreación en la vejez ya que brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano. (Fajín 2001).

ANTECEDENTES

En el ámbito de la Ciencia de la Ocupación y Terapia Ocupacional la recreación y juego adquieren una prioridad en la atención de la persona.

Es importante señalar que el juego es inherente a la vida de los niños mientras que en los adultos no existe el juego como tal sino el esparcimiento. (Begoña, 2001).

El juego/esparcimiento corresponde a la “selección, planeación, ejecución y continuidad de actividades lúdicas o de distracción que la persona emprende de manera libre, espontánea y con agrado, para satisfacer las necesidades de desarrollo, distracción, recuperación de energía o actualización física intelectual, emocional social.” (Trujillo 2002).

La recreación en la tercera edad cumple una función social y cultural, ya que les permite sentir el placer y compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. (Los Santos, 2002) .

Autores como (Cort Borderia, 2004) señalan que:

La recreación mejora la movilidad y agilidad .

Estimula la percepción sensorial .

Ejercita las habilidades cognitivas .

Potencia el contacto social y la comunicación .

Ofrece nuevos entornos para el aprendizaje .

LA RECREACION TIENE BENEFICIOS IMPORTANTES ,(MURILLO, 2003):

- Permiten liberarnos de la rutina, la inactividad y el sedentarismo.
- Nos brindan la posibilidad de socializarnos e interactuar con las demás personas, rompiendo así el aislamiento y la soledad.
- Nos posibilitan prevenir o retardar el proceso de envejecimiento.
- Nos permiten romper los choques intergeneracionales y estereotipos nocivos que van en contra de la vejez.
- Permiten que el anciano encauce la experiencia y liderazgo de manera positiva.
- Posibilitan ver la vejez de una forma mas dinámica, útil, activa, productiva y socialmente participativa.
- Nos liberan de las tensiones físicas y psicológicas como el estrés, la ansiedad, la depresión, el estreñimiento, etc.
- Ayudan a fomentar la imaginación y creatividad en el adulto mayor.
- Ejercitan la memoria, la atención, la inteligencia, la comprensión y la expresión oral.
- Ayudan a integrar al anciano con personas de la comunidad, grupos voluntarios y con la familia.
- Posibilitan desarrollar sus potencialidades, destrezas y habilidades psicomotoras.
- Permiten tener nuevas experiencias y conocimientos.

A nivel institucional la utilización del tiempo del adulto mayor se ha abordado con diferentes propósitos:

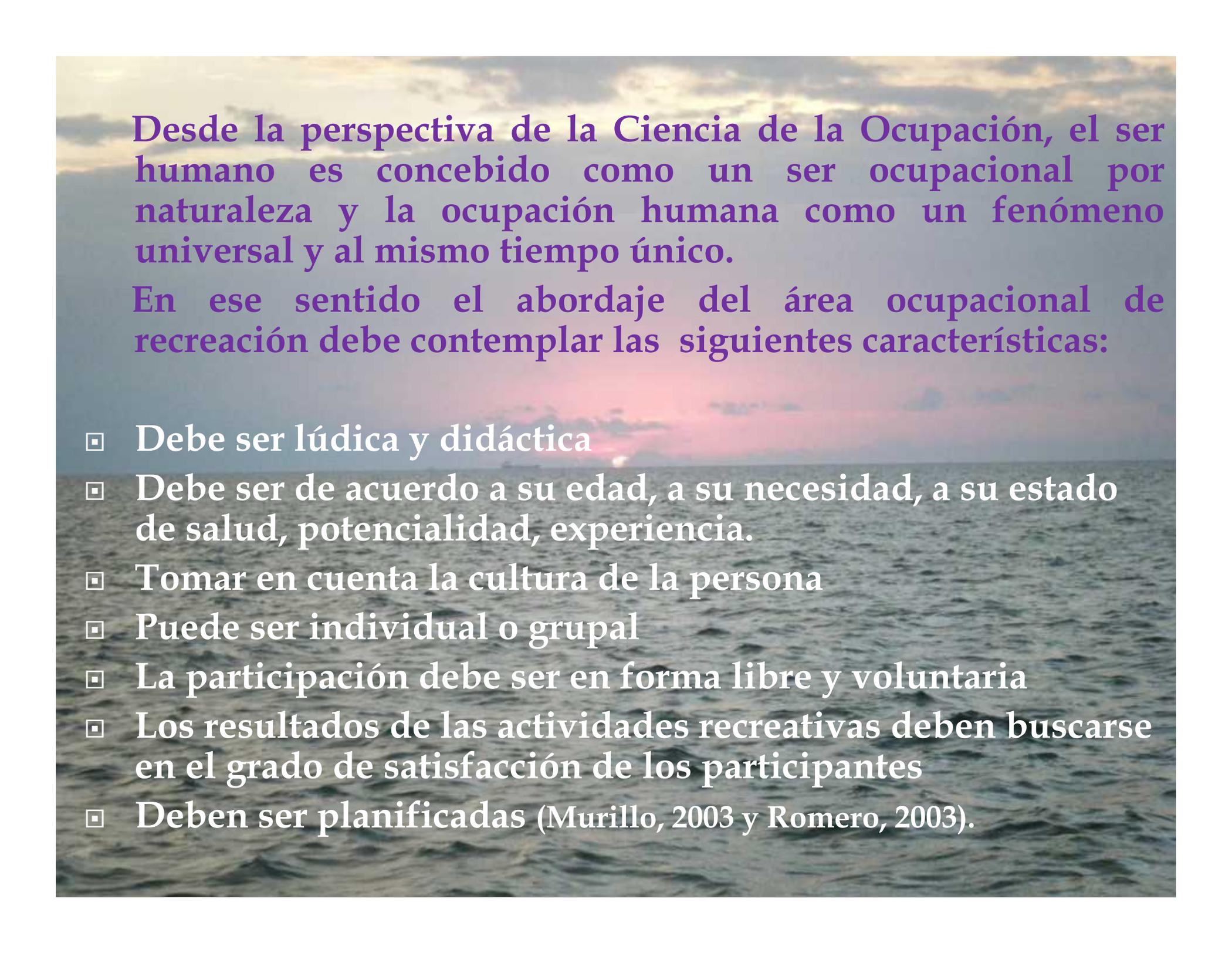
- Como proporcionar las necesidades básicas del anciano (alimentación, higiene y vestido).
- Realizar una rutina con un horario establecido.
- Proveer y controlar sus medicamentos.
- Dar atención de acompañamiento o cuidadores.
- Programar actividades de entretenimiento sin un objetivo a seguir. (Steinberg, 1993)

Es común encontrar que en instituciones y centros de atención al adulto mayor las actividades recreativas:

- ▣ Son globalizadas de manera imprecisa.
- ▣ Es frecuente que las planteen otorgando un trato infantilizante; impersonal, generalizado.
- ▣ No utilizan una pedagogía adecuada a los fines u objetivos recreativos de las actividades propuestas. (Murillo, 2003).

Stein y Cutler (1997) plantean que para que la actividad de recreación o juego resulte terapéutica se debe tener en cuenta los siguientes factores:

- ❑ Debe ser familiar para el anciano, relacionada con sus valores, intereses y necesidades.
- ❑ Debe seleccionarse basándose en los conocimientos de terapeuta y dirigidas a un objetivo.
- ❑ Debe de ser ejecución simple y rápida.
- ❑ Debe ser adaptable y graduable.
- ❑ Debe facilitar la integración en el medio social y familiar



Desde la perspectiva de la Ciencia de la Ocupación, el ser humano es concebido como un ser ocupacional por naturaleza y la ocupación humana como un fenómeno universal y al mismo tiempo único.

En ese sentido el abordaje del área ocupacional de recreación debe contemplar las siguientes características:

- ▣ Debe ser lúdica y didáctica
- ▣ Debe ser de acuerdo a su edad, a su necesidad, a su estado de salud, potencialidad, experiencia.
- ▣ Tomar en cuenta la cultura de la persona
- ▣ Puede ser individual o grupal
- ▣ La participación debe ser en forma libre y voluntaria
- ▣ Los resultados de las actividades recreativas deben buscarse en el grado de satisfacción de los participantes
- ▣ Deben ser planificadas (Murillo, 2003 y Romero, 2003).

PLANEACIÓN Y DISEÑO DEL PROGRAMA

Nombre del programa:

La recreación del adulto mayor. Un área ocupacional para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Detección de necesidades

- El grupo poblacional a quien se dirige el presente proyecto:
- Son diez adultas mayores.
- Edad de 60 a 75 años.
- Cuatro son jubiladas por el ISSSTE y dos por el Seguro Social.
- Las diez son de cultura mestiza.
- Residentes en un área urbana que cuenta con todos los servicios públicos.
- Todas viven con su familia.
- Cinco son casadas, tres son viudas, una es soltera y una es madre soltera
- Su nivel socioeconómico es medio.
- Siete adultas mayores tienen un nivel de escolaridad de primaria, una de secundaria y dos con estudios de docencia(maestras).
- Se observa discapacidad motora en siete adultas mayores y neuromotora en tres.
- Su dependencia es mínima , la mayoría pueden realizar sin o con poca ayuda las actividades del área de cuidado personal.
- Su capacidad de comunicación se encuentra indemne.
- No presentan incapacidad mental todas presentan su capacidad mental casi intacta.

- Tomando en cuenta las características del grupo se decidió aplicar la **Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional (MCDO)** para la identificación de problemas ocupacionales y necesidades del desempeño ocupacional en cuidado personal, productividad y esparcimiento.
- Valora la autopercepción de la persona sobre su desempeño ocupacional y su satisfacción.

Entre las ventajas de este instrumento se encuentran las siguientes:

- ❖ Evalúa la actuación y la satisfacción relativa a las áreas de cuidado personal, productividad y esparcimiento y mide los cambios en la percepción de la persona sobre su actuación.
- ❖ Se trata de una entrevista semiestructurada, toma de 20 a 30 minutos para su aplicación.
- ❖ Es la propia persona la que define jerárquicamente cuales son los problemas que presenta en su desempeño ocupacional y el grado de satisfacción al realizarlos.

Los pasos que (Simó, S y Urbanowski, R, 2006) sugieren para su aplicación son los siguientes:

1. Identificar los problemas en la función ocupacional.
2. Valorar la importancia.
3. Registro.
4. Se vuelve a valorar.

(MCDO)(Law,Baptiste,Carwesll,McColl,Polatajkoy y Pollok,1994).

Tabla 1

Cuadro de Integración Persona/Ocupación/Ambiente

PERSONA	OCUPACIÓN	AMBIENTE
<p>Físico: Dolor a nivel de las articulaciones interfalángicas al cerrarlas, disminución de fuerza muscular en las manos, disminución de fuerza muscular en las rodillas. Limitación en la coordinación motriz fina, disminución en su estabilidad. Lentitud en la marcha. Necesidad de apoyos para el desplazamiento. Presentan una buena pero no correcta coordinación de los sistemas musculo esquelético y nervioso que en parte determina el movimiento</p>	<p>Cuidado/Personal Vestido/ Dificultad al subirse y bajarse el cierre de sus faldas o pantalón. Dificultad para abotonarse y desabotonarse. En las AIVD, dificultad para el lavado de ropa, dificultad para preparar la comida, dificultad para utilizar el transporte público o taxi (al subir o bajarse). Dependen parcialmente de un familiar para realizar sus compras y para el manejo de sus finanzas.</p>	<p>Área Física Espacio amplio, área con desnivel en la vivienda de dos de ellas, piso liso buena iluminación, escaleras con barandal de acceso al segundo piso en la vivienda de dos de ellas. Casas de construcción de bloques con todos los servicios públicos, cuentan con espacios de sala, comedor cocina, cuartos, baño, patio y algunas con garaje.</p>

Afectivo.

Les afecta el no poder hacer las cosas como antes, el no sentirse útiles para los demás. A veces sienten que se deprimen un poco porque sienten que son una carga para sus familiares. A veces se sienten solas, a pesar de estar dentro de un núcleo familiar.

Necesidad de visitar a sus otros hijos.

Necesitan apoyo de alguien para asistir a sus terapias.

Productividad

Son amas de casa, una realiza un trabajo no remunerado, una tiene una tienda de refrescos en su casa. Tres son jubiladas.

Social

Clase media.

Todas viven con su familia. Cinco son casadas, tres son viudas, una es soltera, una es madre soltera.

Cuentan con el apoyo del INAPAM (Institución Nacional para las personas adultos mayores), con la casa del maestro jubilado para las profesionistas maestras y con los centros de servicio comunitario pertenecientes al DIF municipal.

<p>Cognitivo</p> <p>Algunas se desorientan a veces en tiempo y espacio.</p> <p>Una reporta mínimos problemas de memoria.</p> <p>Atentas a una conversación, no presentan problemas severos de integración y síntesis de conceptos, pero los realizan con algo de dificultad.</p>	<p>Recreación</p> <p>Asistir a sus terapias en el CREE de Campeche.</p> <p>Asistir a misa los domingos.</p> <p>Ver y escuchar las noticias en la televisión.</p> <p>Leer el periódico.</p>	<p>Cultural</p> <p>La mayoría no son tomados en cuenta para la participación en actividades recreativas.</p> <p>Son considerados por su grupo familiar en decadencia por su discapacidad.</p>
<p>Espiritual</p> <p>Son de religión católica, asisten a misa todos los domingos y realizan la práctica de rezar su rosario durante la semana.</p>		<p>Institucional</p>

En resumen las necesidades detectadas son:

En el área de cuidado personal las diez mujeres son independientes en las actividades de higiene y alimentación, sin embargo en vestido siete mujeres son dependiente parcial. Cinco de las diez mujeres son independientes en la movilidad funcional y las otras cinco mujeres son dependiente parcial.

En el manejo en la comunidad en su actividad de transportación cinco mujeres son dependiente parcial y cinco son independientes. Con respecto a la actividad de compras cinco son dependiente parcial y las otras cinco mujeres son dependiente total. En la actividad de finanzas cinco mujeres son independientes y las otras cinco son dependiente parcial.

En el área de trabajo productivo se encontró que las diez mujeres son amas de casa, además una de las diez mujeres realiza un trabajo no remunerado de enseñanza de catequesis en niños y una mujer trabaja vendiendo refrescos en su tienda.

En el área de recreación, las entrevistadas reportaron intereses y niveles de participación diversos a algunas mujeres les gusta leer el periódico y a otras les gusta ver y escuchar las noticias en la televisión, a otras les gusta las actividades manuales de tejido, algunas de ellas les gusta participar en el juego de la lotería campechana, otras se ocupan de leer la biblia dos veces por semana, a varias de ellas les gusta que sus hijos y nietos las visiten y aunque pocas veces asisten a fiestas familiares manifiestan que les gusta participar en ellas, un aspecto en común para las diez mujeres tiene que ver con el hecho que experimentan como actividades recreativas tanto el asistir a misa los domingos, como asistir a sus terapias en el CREE, esto es relevante desde el punto de vista del tema que en el presente trabajo nos ocupa.

DESAFIO

Lograr el apoyo de sus familias y el ejercicio de la capacidad de elección por parte de las propias adultas mayores.

MODELO A UTILIZAR

Para el diseño del presente proyecto me apoye en el Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional (MCDO) :

- Se centra en la relevancia del desempeño ocupacional en la vida de la persona.
- Define cuáles son las dificultades que presenta la persona para participar en actividades.
- Qué factores precipitan los problemas de desempeño ocupacional .
- Cuándo y porqué aparecen estos problemas.

El MCDO conceptualiza a la persona como un ser ocupacional con capacidad plena para determinar, elegir y participar en ocupaciones significativas, que le procuran satisfacción al ejecutarlas en su entorno habitual. El logro del equilibrio ocupacional le permite a la persona expresarse y desarrollarse como ser único (Santana, 2010).

El MCDO tiene la característica diferencial de ser un abordaje basado en el cliente.

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el desempeño ocupacional de las y los adultos mayores a través de actividades de recreación.

▣ **Objetivos Específicos:**

1. Estimular mediante actividades recreativas específicas la imaginación y la creatividad de los adultos mayores.
2. Programar actividades recreativas que disminuyan los tiempos de inactividad y sedentarismo en las adultas mayores.
3. Facilitar actividades de socialización y cohesión del grupo de adultas mayores.
4. Mejorar sus potencialidades, destrezas y habilidades psicomotoras.
5. Promover el intercambio intergeneracional para propiciar la comunicación, experiencia e intercambio de ideas en el grupo de adultas mayores.

Procedimiento

En la planeación y diseño del presente programa se tomaron en cuenta los señalamientos que hacen diferentes investigadores¹ sobre las características, recursos y fortalezas con que este grupo poblacional cuenta, tales como: buena disposición, tendencia a convivir y participar en actividades de grupo con mayor facilidad que las personas jóvenes, participación activa en actividades u ocupaciones .

Principios en que se basa el programa:

1. Retoma sus experiencias vividas.
2. Resalta sus valores personales.
3. Mantenerse dentro de un núcleo familiar.
4. Interacción con el contexto social
5. Mantenerse activo.
6. Valor de la amistad

^[1] Papalia,2002,Trujillo,2005,Rodríguez y Wills 2002, Berger y Luckman,1997, Rodríguez y Molares,1998 y Peña Pérez et al.,2009)

PROCEDIMIENTO

Este programa se implementará durante 4 meses, en un grupo de diez adultas mayores cuya edad fluctúa entre los 60 y 75 años

Los aspectos que se contemplan para la propuesta de las distintas actividades son:

- ❑ Actividades que permitan la participación en eventos que buscan revalorizar las tradiciones culturales de la región.
- ❑ Que sean adecuadas a la condición de salud de las adultas mayores participantes
- ❑ Procurarán diversas opciones para que cada participante tenga posibilidad de elegir
- ❑ Que promuevan el intercambio intergeneracional
- ❑ Que busquen la expresión creativa y posibiliten compartir (creación de redes)
- ❑ Que posibiliten la toma de decisiones de los adultos mayores.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	OBJETIVO	AREAS DE LA OCUPACION
Conociéndonos mutuamente	Las adultas mayores a través de esta actividad propiciarán el conocimiento mutuo entre ellas y su integración en el grupo al poder interactuar con las demás.	Cuidado personal y Recreación / Esparcimiento
Organizando nuestro programa	Las adultas mayores a través de esta actividad participarán en el proceso de organización y planeación del programa recreativo tomando en cuenta sus intereses, experiencias y necesidades lo que les ayudará a descubrir su creatividad y potenciar sus habilidades de comunicación, y toma de decisiones.	Productividad
<p>Actividades que se podrían realizar.</p> <p>Estas actividades se van a presentar como parte de la lluvia de ideas que se integran con las aportaciones de los adultos mayores, pero finalmente, la selección final la realizaran los adultos mayores.</p>		

ACTIVIDAD	OBJETIVO	AREAS DE OCUPACION
1.- Canasta revuelta frutas.	Las adultas mayores valorarán sus conocimientos sobre las frutas de su entorno y al mismo tiempo fortalecerán sus habilidades motoras.	Cuidado personal y recreación / Esparcimiento.
2.- Juego tradicional de la lotería campechana.	Las adultas mayores participarán en el proceso de elaboración del juego tradicional “Lotería Campechana” poniendo en práctica sus saberes, habilidades y actitudes que propicien una integración grupal e intercambio de experiencias.	Recreación/ Esparcimiento.
3.- Creando con masa de mazapán.	Las adultas mayores fortalecerán las habilidades cognitivas, la creatividad y las habilidades de coordinación fina de los adultos mayores a través de la elaboración de un dulce tradicional con masa de mazapán poniendo en juego sus conocimientos previos y su experiencia.	Recreación/ Esparcimiento
4.- Las piñatas decembrinas.	Las adultas mayores realizarán junto con un grupo de niños las tradicionales piñatas decembrinas, actividad que permitirá los saberes y propiciará el intercambio de ideas, comunicación y experiencia durante su elaboración.	Productividad y Recreación

ACTIVIDAD	OBJETIVO	AREAS DE LA OCUPACION
5.- La pelota caliente.	Las adultas mayores participarán en una actividad con pelota para ejercitar la memoria, concentración y movimientos articulares superiores que le ayudará a aumentar sus habilidades motoras.	Recreación/ Esparcimiento
6.- Ponte el sombrero.	Las adultas mayores participarán en esta actividad con sombrero y mejorarán la rapidez de reacción y movilidad articular para mantener sus habilidades motoras.	Recreación/ Esparcimiento
7.- Cocinemos juntos	Las adultas mayores participarán en la actividad creativa facilitando la integración grupal, la organización y el compañerismo en el grupo de adultas mayores desde la planeación hasta compartir los alimentos a través de la preparación de una receta de cocina asociando sus experiencias previas y conocimientos.	Productividad y Recreación
8.- Joki Coki	Las adultas mayores participarán a través de esta actividad y mejorarán su ubicación espacial, ritmo, atención y esquema corporal y al mismo tiempo sus habilidades motoras de coordinación, movimientos articulares y equilibrio.	Recreación/ Esparcimiento

CRONOGRAMA

	Actividad 1 y 2	Actividad 3 y 4	Actividad 5 y 6	Actividad 7 y 8
Actividades Programadas- 2011				
Mes	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Día	14 y 28	14 y 28	14 y 28	14 y 27

Operatividad del programa-2010

Diseño del programa	30 y 31 de agosto y 1 de septiembre
Selección de pacientes	5 y 6 de septiembre
Valoración inicial	7 y 8 de septiembre
Reunión con los familiares de cada adulto mayor	19 de septiembre
Convenios-Tramites con las autoridades del CREE	12 de septiembre
Revaloración	28 y 29 de abril – 2011

DESARROLLO DE UN PLAN DE EVALUACION DE RESULTADOS EN EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL.

Al terminar con todo el programa de intervención se evaluaría de nuevo el desempeño ocupacional aplicando la valoración del Modelo Canadiense y se hará una comparación con los resultados obtenidos en la primera aplicación con fecha del 7 y 8 de septiembre.

Se correlacionará el nivel de realización y de satisfacción ocupacional que experimentaba una persona durante la primera aplicación en comparación con la segunda aplicación, cuatro meses después.

PRESUPUESTO

Recursos necesarios

Materiales

Transporte para diez mujeres adultas mayores, disponibilidad del área de Terapia Ocupacional .

Mobiliario como mesas y sillas y material didáctico. Fondo de \$ 1500 para gastos de gasolina, gastos de medicamentos para un botiquín y para material no didáctico que se utilice en las actividades propuestas.

Recursos humanos

Enfermera, practicantes de la Licenciatura en Fisioterapia y la terapeuta ocupacional

REVISIÓN Y EVALUACION DEL PROGRAMA

La revisión y evaluación del programa se hará en términos de:

A. Coherencia

El propósito es detectar el grado de integración lógica de los diversos componentes del proyecto para decidir si el proyecto debe o no implementarse.

B. Pertinencia

Si el proyecto dio respuesta a las necesidades reales de las adultas mayores a quienes estuvo dirigido. Se solicitará la participación/opinión de las adultas mayores beneficiarias.

C. Relevancia

Se analizará el grado de significado de las actividades propuestas y los resultados para las adultas mayores participantes. Entendiendo que el proyecto fue relevante sólo en caso que resulte significativo para las participantes y la institución donde se llevará a cabo.

!GRACIAS!

