

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE PSICOLOGIA

TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

***Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia***

Francy Orozco Rodríguez

Carné: A12616

Floribeth Redondo Morales

Carné: 952383

**Comité Asesor:**

Director: M.Sc. Manuel Solano Beauregard

Lectora: Licda. Maritza Mata Barahona

Lectora: Licda. Lucrecia Alfaro Rojas

**Sede Rodrigo Facio**

**2016**

## Dedicatoria

### Francy Orozco

- ✚ A Dios, que me muestra cada día sus milagros y lo bondadoso que es conmigo.
- ✚ A mi madre, Xenia Rodríguez Benavides, ella ha sido mi ejemplo de alegría, esfuerzo y lucha. Mucho de lo que soy se lo debo a ella.
- ✚ A mi tía, Julieta Rodríguez Benavides, porque ha sido siempre incondicional conmigo y me ha mostrado que la vida también se puede vivir pausada..
- ✚ A Tayshaun Edwards, mi hijo mayor, quien vino a mostrarme un mundo donde el amor no tiene límites. Amo haberte conocido tan pronto en mi vida.
- ✚ A Ahmed Anderson, mi hijo menor, quien vino a llenar nuestra casa de más felicidad. Te esperábamos con ansias!

### Floribeth Redondo ... “Ha sido largo el viaje... pero al fin llegué”.

- ✚ A Dios porque a pesar de que lo he tenido de lado, El sigue junto a mí sosteniendo mi paso y marcándome el regreso.
- ✚ A mi mamá Floribeth Morales Quesada por ser mi confidente, mi compañera y apoyarme en todo momento para que yo pudiera alcanzar mis metas. ¡Lo logramos mami!
- ✚ A mi papá Gerardo Redondo Monney porque ha estado para mí siempre, aún en sus ausencias estuvo presente de otras maneras y le agradezco su forma de ser conmigo, porque me cuida y apoya.
- ✚ A mis hijos, Daniel y Diana porque significan todo para mí y con su llegada tuve que aceptar que de ahora en adelante mi corazón está fuera de mi cuerpo. Los amo con toda mi alma, gracias por darme espacios para que yo pudiera terminar de estudiar. Aprendan que aunque a veces las cosas no se den en el tiempo que uno propone, lo importante es no dejar las metas olvidadas.
- ✚ A ti por aparecer, por creer, por esperar el tiempo necesario y por quedarte.

## ***AGRADECIMIENTOS***

A nuestro equipo asesor, Manuel Solano Beauregard como nuestro director, quien nos guió, aconsejó e instruyó pacientemente en este proceso. A nuestras lectoras Maritza Mata Barahona por su calidez a la hora de explicarnos, a Lucrecia Alfaro Rojas quien después de ser nuestra compañera llegó en un momento perfecto a ser parte de este proyecto, a don Daniel Flores, por aceptar y honrarnos con ser nuestro profesor invitado y a Ana Ligia Monge por estar con nosotras en la defensa.

Al Centro Diurno del Cantón de Flores por abrirnos las puertas para realizar nuestro trabajo, al personal por la ayuda brindada y a las personas adultas mayores por su disposición para con nosotras.

A mi compañera de tesis, porque al conocernos no sólo congeniamos de inmediato para trabajar juntas sino que significó el inicio de una amistad que apreciamos mucho.

**Universidad de Costa Rica**

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Psicología

Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

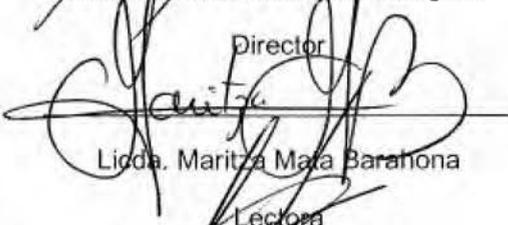
**Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia**



---

M.Sc. Manuel Solano Beauregard

Director



---

Licda. Maritza Mata Barahona

Lectora



---

Licda. Lucrecia Alfaro Rojas

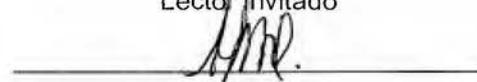
Lectora



---

Dr. Daniel Flores Mora

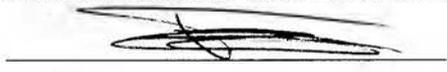
Lector invitado



---

Dra. Ana Ligia Monge Quesada

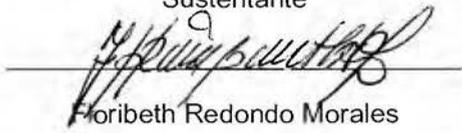
Representante de la Dirección de la Escuela de Psicología



---

Francy Orozco Rodríguez

Sustentante



---

Floribeth Redondo Morales

Sustentante

Orozco, F y Redondo F. (2016). *Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología, San José, Costa Rica.

La presente investigación busca dar solución a varias recomendaciones dadas en trabajos anteriores y también para suplir la necesidad de ofrecer una guía práctica para desarrollar y mantener Habilidades Sociales en las Personas Adultas Mayores.

Para ello se identificaron los conocimientos, técnicas y recursos que debía contener una guía para que sea usada por el personal de centros diurnos.

## **Metodología**

Desarrollamos la investigación con el personal que trabaja en el Centro Diurno del Cantón de Flores Heredia, a quienes va dirigida propiamente la guía, sin embargo, incluimos además a los 29 adultos mayores que asisten a ese lugar.

Se aplicaron entrevistas y cuestionarios tanto al personal como a los profesionales expertos que nos colaboraron. Realizamos una observación no participante para poder determinar las habilidades sociales que estaban más (+) o menos (-) presentes en las personas adultas mayores, y a partir de esos datos diseñamos la guía con las habilidades sociales, que el personal de ese centro, debía estimular, desarrollar y mantener en los beneficiarios.

La guía fue validada por el personal, el grupo de expertos y el equipo asesor. Se instrumentalizó al personal para que supieran cómo utilizarla y aplicarla a las personas adultas mayores que asisten al centro.

## **Conclusiones**

Hay un evidente aumento de la población adulta mayor, por eso es de vital importancia el diseño de programas, capacitaciones, talleres, guías y manuales que estén dirigidos en función del mejoramiento de la salud tanto física como mental de esta población.

En cuanto a los conocimientos, técnicas y recursos con los que cuenta el personal de centro diurno, identificamos que tienen algunas carencias y limitaciones, por lo tanto la guía viene a proporcionarles un instrumento de mucha utilidad.

Las personas adultas mayores tienen muchas necesidades en distintos niveles de estimulación, lo cual hace necesario una intervención continua por aparte de un equipo interdisciplinario.

Las deficiencias que encontramos en cuanto a habilidades sociales se refieren son aquellas que requieren un poco más de esfuerzo en materia de función ejecutiva es decir, donde necesiten elaborar o procesar la información de manera diferente para poder llevarla a cabo.

Las habilidades sociales más presentes fueron las de escucha activa, mantener una conversación, expresar sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, hacer o dar un cumplido o elogio y el saber decir no de manera asertiva y éstas sirvieron de base para el diseño de la guía que usaría el personal para desarrollarlas en las personas adultas mayores que asisten al centro.

## **Recomendaciones**

Que más profesionales en el área de salud física, mental y emocional unan esfuerzos por poder brindar más opciones de actividades que puedan estimular en las personas adultas mayores diversas áreas.

Sería importante que estas nuevas actividades, técnicas o instrumentos propuestos puedan llegar a varios lugares de país para que en cada comunidad, en cada centro diurno, en cada hogar, donde haya una persona adulta mayor pueda contar con actividades lúdicas, instrumentos de apoyo y demás opciones que les ayuden a desarrollar, estimular y mantener funciones físicas, cognitivas y emocionales en buen estado.

Diseñar otro tipo de guías rápidas de fácil uso para que puedan ser empleadas por voluntariado, cuidadores o familiares sin entrenamiento.

## CONTENIDO

	<b>Página</b>
1. Introducción	5
2. Antecedentes	10
2.1 Antecedentes internacionales	10
2.2 Antecedentes nacionales	13
3. Marco Conceptual	16
3.1 Aspectos físicos-biológicos del envejecimiento	16
3.2 Funcionamiento Cognitivo en la vejez	17
3.3 Contextualización de las Habilidades Sociales	21
4. Contextualización de la Institución	23
4.1 Descripción de la Institución	23
4.2 Misión, Visión y Objetivos de la Institución	24
4.3 Factibilidad	25
4.4. Viabilidad	25
4.5 Beneficiarios directos e indirectos	26
5. Planteamiento del Problema	30
6. Objetivo General	30
6.1 Objetivos Específicos	31
6.2 Objetivos Externos	32
7. Metodología	32
7.1 Tipo de investigación	32
7.2 Diseño de investigación	32
7.3 Sujetos de investigación	33
7.4 Protección de los sujetos	33

7.5	Criterios de inclusión para personal y voluntarios	34
7.6	Criterios de inclusión para las personas adultas mayores	34
7.7	Selección de expertos	34
7.8	Criterios de inclusión para expertos	35
7.9	Criterios de Validación	35
7.10	Técnicas e Instrumentos	35
7.11	Procedimientos	36
8.	Presentación sistemática de los talleres y sesiones	40
9.	Análisis de Resultados	56
9.1	Resultados de las entrevistas y cuestionarios aplicados al personal y a los profesionales expertos	57
9.2	Resultados de los talleres y sesiones	58
9.3	Resultados de la validación de la guía	73
10.	Conclusiones	75
11.	Limitaciones	78
12.	Recomendaciones	80
13.	Bibliografía	81
13.1	Referencias Bibliográficas	81
13.2	Referencias Electrónicas	84
14.	Anexos	85
15.	Guía Cognitivo–Conductual-Emocional dirigida al personal y voluntarios(as), para el desarrollo de Habilidades Sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores, Heredia.	106

## Contenido de Figuras

Figura # 1.	Proyección de población por grupos de edades seleccionados.....	6
Figura # 2.	Personal que labora en el Centro Diurno del Cantón de Flores.....	26
Figura # 3.	Número de Beneficiarios por Sexo, que recibieron los talleres.....	27
Figura # 4.	Distribución por edad de los beneficiarios que recibieron los talleres .....	27
Figura # 5.	Distribución por rango de edades según sexo de las personas adultas mayores que recibieron los talleres.....	28

## 1. Introducción

El análisis demográfico costarricense refleja que las personas adultas mayores constituyen un grupo en creciente aumento gracias a la expectativa de vida prolongada, mejoramiento en los servicios de salud y además por la disminución que ha habido en la tasa de nacimientos, lo cual conduce a que Costa Rica tenga en un futuro cercano una población longeva.

Según la información del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2008) en ese año, la población adulta mayor era equivalente al 6,2% de la población costarricense; al siguiente corte del INEC en el 2011, la cifra era del 7,2% y se estima que para el 2035 corresponderán al 15.9% de los habitantes y para el 2060 ascenderá a un 24.9%.

Estos datos suministrados son indicadores que muestran el constante crecimiento de la población adulta mayor y se puede pensar también en un aumento en la demanda al profesional en Psicología, para que realice nuevas investigaciones, busque formas de intervención, proporcione estrategias factibles para desarrollar y mejorar las condiciones de vida de las personas adultas mayores y de quienes conviven o interactúan con ellas.

El siguiente cuadro, tomado de las publicaciones del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2008), refleja este aumento significativo de la población adulta mayor en comparación con otros grupos etarios.

## Figura 1. Proyección de población por grupos de edades seleccionados

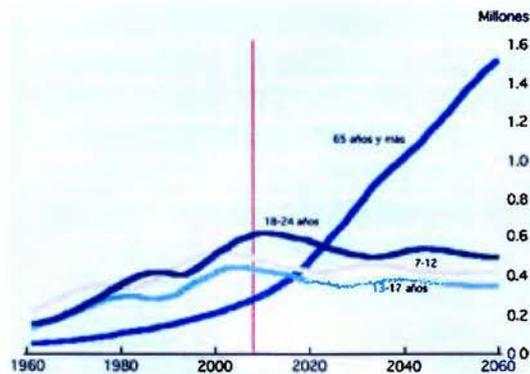


Figura1. : Estimaciones de la población según sexo y edad (cifras actualizadas), donde se aprecia un aumento significativo de personas adultas mayores al 2060. San José, Costa Rica, Setiembre 2008. INEC.

Este aumento poblacional de la persona adulta mayor es la razón principal que refuerza el interés por crear técnicas y herramientas que permitan a las personas contar con destrezas y estrategias que mejoren su calidad de vida. La guía propuesta responde a la necesidad de estimular y desarrollar las habilidades sociales.

Definir las habilidades sociales no es tarea fácil, pues conlleva factores sociales, culturales, de valores y creencias, según Caballo (2005), señala que son *“ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”* (p. 06)

En este sentido, la creación de una guía dirigida al personal y voluntarios (as) para el desarrollo de habilidades sociales en la persona adulta mayor se visualiza con la idea precisa de mejorar la condición de vida de estos últimos.

Bazo (1998) dice que la calidad de vida en la vejez tiene que ver con la seguridad económica y con la inclusión social que se asegura por medio de infraestructuras de apoyo y redes sociales que promuevan la participación de las personas adultas mayores como miembros activos de la comunidad. La guía sin duda permitirá un mayor bienestar a nivel físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que les permitirá satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. Por esa razón es que ésta fue dirigida para el personal y voluntarios, pero pensando en personas adultas, de 65 años o mayores, que presentaran un deterioro normal, donde su área cognitiva fuera disminuyendo como producto de un proceso propio de la edad y no por un trastorno neurobiológico.

Nos apegamos a La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, ley 7935, donde indica que se debe promover y desarrollar las medidas de apoyo para las personas adultas mayores con dependencia funcional, sus familiares y los voluntarios que las atienden, por medio de atención integral. Entendiendo ésta como la satisfacción de las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, productivas y espirituales de esta población.

López, López y Ariño, (2002) citado en Jara (2004), menciona que los(as) psicólogos(as) deben ejercer un rol significativo que permita un mejoramiento de

las funciones cognitivas-afectivas, en este caso, de la persona adulta mayor, mediante la utilización de métodos y técnicas adecuadas para este fin.

Estas estrategias y métodos para el desarrollo de habilidades sociales se abarcarán dentro del enfoque cognitivo conductual emocional, que según Labrador, (2009), es un enfoque integral que sostiene que las conductas están determinadas por factores ambientales, cognitivos y emocionales, y estos deben ser identificados para poder ser modificables en un proceso automático o controlado.

Desde esta perspectiva, diseñar esta guía, se convierte en un eje central en la labor del(a) Psicólogo(a), ya que permitirá contar con una herramienta que hasta el momento no se ha diseñado.

En Costa Rica no hay evidencia de programas o guías cognitivo-conductuales que le faciliten al personal y voluntarios (as) desarrollar habilidades sociales en la población adulta mayor. Por esta razón, el objetivo del presente trabajo será tratar de responder a esa necesidad, creando una guía para el desarrollo de estas habilidades con sus respectivos procedimientos y estrategias que puedan ser empleados por el personal y voluntarios(as) de centros diurnos.

El beneficio de un trabajo como éste para la Psicología se vería contemplado como un aporte significativo tanto al personal y voluntarios(as), como a la persona adulta mayor del Centro, a través de una guía clara y sencilla que

serviría para que otros profesionales en psicología la utilicen y a su vez diseñen más guías o programas de intervención para la estimulación de otras habilidades.

La Psicología Gerontológica se favorecerá por la contribución de esta investigación y la guía como tal en materia de procedimientos, estrategias y técnicas que permitan el desarrollo de las habilidades sociales. Estos profesionales pueden emplearla para la futura ejecución de las estrategias aquí brindadas para ser trabajadas con otras personas adultas mayores.

El ámbito de la psicología de salud se vería beneficiado porque si una persona adulta mayor aprende a poner en práctica el desarrollo de sus habilidades, puede favorecer su autonomía, autovaloración e interacción con otros, y por consiguiente habrá una reducción en el costo económico de las CCSS al no tener que asistir con regularidad a programas de intervención o de atención clínica.

La finalidad, por lo tanto, de esta guía para el desarrollo de habilidades sociales es una ayuda en el afrontamiento del deterioro de múltiples funciones que ocurren con la edad y en el entrenamiento de las capacidades que se encuentran aún preservadas o menos perjudicadas. “La estimulación y el entrenamiento de habilidades cognitivas pueden mejorar el estado de ánimo y prolongar el período de autonomía del paciente, consiguiendo un aumento de su autoestima y asertividad” (López, López, Ariño 2002)

A continuación se presenta información teórica que sustenta el estado de la cuestión actual en otros países y en Costa Rica, así que se hará un recorrido para conocer esa realidad y los avances o estudios relacionados con el desarrollo de las habilidades sociales de la persona adulta mayor que se encuentra en albergues o centros diurnos.

## **2. ANTECEDENTES**

### **2.1 Antecedentes Internacionales**

A nivel internacional se han realizado trabajos para la estimulación de la persona adulta mayor desde tres ejes principales: primero hay unas investigaciones dirigidas propiamente a las personas adultas mayores o a profesionales, segundo la mayoría son en función de un entrenamiento de la memoria y tercero son programas trabajados con población que presenta algún tipo de deterioro significativo. Por lo tanto, se hizo una breve reseña de algunas de las acciones más importantes que se han promovido, en favor de las personas adultas mayores, en las últimas décadas.

En una investigación sobre *Rehabilitación Social y Cuidado de Salud Integrado para Personas Mayores con Enfermedad Mental Severa* (Mueser, 2010) los autores desarrollaron y aplicaron un programa denominado HOPES (Helping Older People Experience Success) donde ayudaron a personas mayores a experimentar éxito con el objetivo de mejorar el funcionamiento psicosocial y reducir el tiempo de institucionalización, por medio de la enseñanza de

convivencia social/comunitaria y de estilos de vida saludables. Este programa consiste en una primera fase de un año de entrenamiento de habilidades sociales y de manejo de la salud, además de un año de mantenimiento de dichas habilidades. El currículo fue organizado en 6 módulos: comunicación efectiva, hacer y mantener amistades, aprovechar al máximo el tiempo de esparcimiento, vida saludable, usar los medicamentos efectivamente y aprovechar al máximo las visitas al sistema de salud.

La metodología que utilizaron para el entrenamiento de habilidades sociales fue modelando las conductas que se deseaban aprender, hicieron role playing, les dieron retroalimentación positiva y correctiva y les asignaron tareas. En la fase de mantenimiento, hicieron visitas semanales para corroborar la utilización de los principios de entrenamiento que se les enseñaron previamente en habilidades sociales.

Durán, Valderrama, Uribe-Rodríguez, Uribe-Linde (2008) en su investigación *Integración Social y Habilidades Funciones en Adultos Mayores*, buscaron identificar la relación entre las habilidades funcionales y la integración social en la persona adulta mayor y conocer si existen diferencias en función del sexo, la edad y el estado civil. Para ello se encuestó a 500 personas adultas mayores colombianas, mayores de 60 años, sin deterioro cognitivo severo y no institucionalizados; se les aplicó el cuestionario CUBRECAVI (Breve Cuestionario de Calidad de Vida, Fernández-Ballesteros & Zamarrón, 1996). Los autores

encontraron que la interacción social se convierte en un factor de protección para la salud y que ésta depende de las redes de apoyo con las que cuenta.

Martin, J. en *Communication and Interpersonal Effectiveness: skills training for older adults* (1999), brinda ideas de cómo manejar los cambios socioculturales que se acercan con la edad. Para ello diseñó un programa de entrenamiento de habilidades dividido en módulos que sirven como una guía para el trabajo con personas adultas mayores. Aclara que las habilidades de observación y descripción son fundamentales para muchos acercamientos terapéuticos. A estas dos habilidades principales, la autora suma 6 temas importantes, que se convierten en módulos de su trabajo con esta población, estos son: uso de los enunciados “yo”, reflejo, entendiendo esto como la habilidad de comunicación que indica que se está escuchando al otro, validación de sí mismo y otros, dar y recibir retroalimentación positiva, manejar la actitud protectora de otros, decir no.

Para la autora estos puntos son elementales para un acercamiento de trabajo con las personas adultas mayores, ya que permite, en 6 enunciados sencillos, entrenarlos para que desarrollen sus habilidades sociales.

Enguidanos, Coulourides, Keefe, Miyake y Katz (2011), en una investigación sobre *Terapia Centrada en el Paciente para Construir Habilidades en Solución de Problemas entre Personas Adultas Mayores del Sistema de Salud Primario: identificación de problemas y resolución*. Su objetivo era, por medio de la Terapia de Resolución de Problemas, explorar los factores asociados con el

éxito en el denuedo de los mismos. En esta terapia las personas adultas mayores recibieron un total de 4 a 8 sesiones de 45 minutos impartidas por un trabajador social.

Las dificultades más comúnmente identificadas en esta investigación, incluyeron problemas de salud relacionados con la necesidad de perder peso o hacer actividad física, necesidades de cuidado médico o de equipo médico, mantenimiento de la casa y el jardín, y actividades sociales. Dentro de los resultados obtuvieron que de las 568 complicaciones identificadas, al finalizar la terapia las personas adultas mayores habían podido resolver un 59% de ellas. La limitante encontrada es que la resolución de problemas no fue seguida más allá de los dos meses que duró la intervención.

Dado el panorama anterior, se confirma la ausencia de un documento o guía que brinde información clara, con técnicas y estrategias efectivas que refuercen y mantengan las habilidades sociales de la persona adulta mayor que asiste a centros diurnos.

## **2.2 Antecedentes Nacionales**

A nivel nacional se han realizado talleres y programas de capacitación para familiares o cuidadores que habitan con una persona adulta mayor, sin embargo, estos carecen del desarrollo exhaustivo de estimulación en todas las áreas, como se detalla a continuación en las referencias encontradas. Además no se ofrece la alternativa de una guía para el desarrollo de las habilidades sociales que pueda

emplear el personal de un centro diurno pero que beneficie directamente al(a) residente.

Dentro de las investigaciones revisadas, hallamos a Jara (2004), cita a Berjano (2002) donde indica que las acciones dirigidas a la persona adulta mayor deben enfocarse en el mantenimiento de la autonomía personal, es decir, el autocuidado y que éste debe hacerse bajo la perspectiva de comprender que efectivamente se puede lograr mejorar y conservar la salud con una buena estimulación.

De la misma manera, Hidalgo (1999) señala que la meta dentro del desarrollo de habilidades sociales es lograr un nivel de autonomía personal que permita la autoafirmación, junto con el actuar y comprender la interdependencia entre las personas y su grupo social.

Argüello (2000) ejecutó, un *taller de capacitación a familiares y voluntarios (as) para la promoción y cuidados en la salud de la persona adulta mayor en el hogar*. Plantó una propuesta de estimulación mental con el fin de desarrollar autoestima, buena comunicación, satisfacción en los logros, reconocimiento y expresión de sentimientos.

De igual manera el *Programa de Enfermería de Estimulación Mental para la Persona Adulta Mayor que asiste al Centro Diurno de Calle Blancos* (Castro; Fernández; Chávez y Méndez, 2008) mencionaron que diseñaron talleres desde distintos aspectos de estimulación, como la memoria, concentración y lenguaje, pero no centrados intencionalmente en habilidades sociales. Los resultados

concluyen que tanto el ejercicio como la actividad mental y la participación social, son ingredientes necesarios para el desarrollo y mantenimiento de la salud integral de la persona adulta mayor, lo cual es importante y nos reafirma la necesidad de desarrollar el área de las habilidades sociales para esta población.

Bonilla (2004), realizó un *Manual de Entrenamiento de Habilidades Sociales en Preescolares dirigido a Psicoterapeutas*, recomienda la necesidad de extender el entrenamiento en habilidades sociales a otro tipo de población, que es precisamente el objetivo de nuestra investigación, para que las personas adultas mayores cuenten con mayor capacidad de comunicación, expresión de ideas y hasta para mejorar su lenguaje corporal, a través de una guía dirigida al personal para que estimulen estas conductas en ellos(as).

Leiva y Madriz (1999), señalaron sobre los *efectos del Entrenamiento en Relajación y Habilidades Sociales para el manejo de las Enfermedades Psicosomáticas*, que si bien no se relacionan directamente con nuestra propuesta, lo quisimos mencionar para rescatar la importancia y lo significativo que puede resultar el entrenamiento en habilidades sociales para diversos propósitos.

Basándonos en la poca evidencia a nivel nacional de programas dirigidos al personal y voluntarios(as) de centros diurnos para desarrollar habilidades sociales es que se propuso esta guía, ya que mejorar la calidad de vida de una población en aumento como lo son las personas adultas mayores, constituye una

advertencia sobre la necesidad de elaborar instrumentos que estimulen en ellos distintas áreas.

Para comprender mejor cómo se relacionan los programas de estimulación en el desarrollo y mantenimiento de las habilidades sociales en la persona adulta mayor, se hace necesario definir y entender algunos términos y conceptos.

### **3. Marco Conceptual**

El Modelo Cognitivo Conductual (Labrador, Cruzado y Muñoz, 2004), tiene como uno de sus objetivos promover el cambio de conductas a través de técnicas que mejoren el comportamiento de las personas, para que desarrollen sus potencialidades, aprovechando las contingencias del medio. Utilizamos este pilar dentro de nuestro marco conceptual por parecernos un método idóneo para que las personas adultas mayores puedan optimizar su ambiente, adoptar actitudes, valoraciones, conductas y habilidades útiles para mejorar su calidad de vida.

#### 3.1 Aspectos físicos-biológicos del envejecimiento:

El proceso de envejecimiento en sí, de acuerdo a Nazario (2005) se divide en tres fases: El envejecimiento primario o programado, basado en plan genético, se refiere a que la vejez aparece y se desarrolla según el informe heredado y contenido en los genes, siendo el ADN su elemento concluyente.

El envejecimiento secundario considera la vejez producto de las causas patológicas y degenerativas por el paso del tiempo, como lo pueden ser, el

desgaste celular, acelerado por el estrés y que potencia el declive de las funciones ejecutivas y la personalidad.

El envejecimiento terciario apoyado en la idea de que en la vejez hay una menor capacidad de producir anticuerpos, se es más susceptible a las infecciones, y por ende están propensos a un mayor desarrollo de enfermedades auto-inmunes.

A nivel cerebral, Ganzer y Zauderer (2011), explican que a partir de los 30 años el cerebro empieza a reducir su volumen y peso. Sin embargo este proceso no es uniforme, ya que en investigaciones realizadas por Jonides *et al* (2008) citado en Ganzer y Zauderer, (2011) atribuyen la reducción de éste a que las neuronas al encogerse, se hacen mensajeras menos efectivas. Es por esto que, a nivel cognitivo, los cambios podrían deberse a la pérdida de conexiones neuronales, el fallo en el establecimiento de nuevas conexiones y el deterioro en los niveles de los neurotransmisores (acetilcolina y dopamina) (Ganzer y Zauderer, 2011), quienes son los encargados del funcionamiento neuronal, muscular y motor del cuerpo.

### 3.2 Funcionamiento Cognitivo en la Vejez

Por cognición se entiende la manera en que pensamos y/o conocemos las cosas. Esto incluye procesos perceptivos, atencionales, rememoración de acontecimientos, solución de problemas, una cierta capacidad para comprender tanto el ambiente físico y social como la propia situación interna, y todo ello desde

una visión de la persona como sujeto participante activo en y desde su realidad (Rubio Herrera *et al* (1991) citado en Yuni, José Alberto; Tarditi, Liliana Rita (2002).

Boada y Tarraga (2008) señalan que la pérdida global de la función cognitiva interfiere en las actividades habituales de la persona, tanto en su relación social como laboral caracterizado por la disminución de la memoria reciente y retrógrada, así como déficits asociados, alteraciones del pensamiento abstracto, juicio, coordinación, planificación y organización, habla, escritura y cálculo, cuya evaluación es necesaria para llegar al diagnóstico.

Según Ponn, Rubin y Wilson (1989), Fozard (1990), Belsky (1996); citado por Calero (2005), las personas adultas mayores tienen problemas de agudeza y procesamiento visual, problemas de sensibilidad a la iluminación, problemas para distinguir colores, para enfocar a diferentes distancias y déficits en la percepción espacial que influyen en el tiempo que requieren para identificar los estímulos visuales. Por esta razón, las personas adultas mayores ven afectado el tiempo requerido para procesar un estímulo, además merma el grado de "vigilancia" que deben mantener para realizar una tarea.

En lo referente al aspecto mnésico, las personas de edad avanzada presentan dificultades en el procesamiento de la capacidad de almacenaje de la información (Ponn, Rubin y Wilson (1989), Fozard (1990), Belsky (1996); citado por Calero (2005).

Dentro de las habilidades sociales se maneja lo que son las funciones ejecutivas como responsables del accionar y actuar de las personas. Castro (2012) señala que la función ejecutiva “se relaciona con el manejo de información de la memoria de largo plazo y corto plazo, la estructuración de la información del pasado, el control sobre las acciones futuras, y el uso de estrategias de búsqueda en la memoria” (p.21).

Las funciones ejecutivas incluyen por tanto, una serie de actividades cognitivas superiores que permiten asociar ideas para pasar de hacer tareas simples a tareas más elaboradas. Es por esto que, estas funciones se han relacionado neuro-anatómicamente con los lóbulos frontales, con la participación de las regiones cerebrales corticales y subcorticales (Castro, 2012)

El funcionamiento ejecutivo incluye la capacidad de iniciar tareas en el momento adecuado; la inhibición de respuesta, que permite tomar el tiempo de pensar y evaluar una situación y las consecuencias que tendrían el comportamiento que se decida tener; la planificación, que permite tener la habilidad de identificar y organizar los pasos necesarios que llevarán a lograr una meta u objetivo concreto; la fluidez verbal que considera la producción de palabras pertinentes dentro de un tiempo específico y la flexibilidad cognitiva, que permite tener la habilidad de cambiar los planes para adaptarte a los cambios del entorno. Dentro de esta investigación tomamos en consideración funciones ejecutivas como la flexibilidad cognitiva, la fluidez verbal, la atención visual y el planeamiento.

En la vejez, las funciones ejecutivas se ven disminuidas por los cambios anatómicos que sufre el lóbulo frontal. Según Rosselli, (2008), las neuronas se ven

reducidas tanto en número como en funcionamiento, así como también se da una reducción en el flujo sanguíneo cerebral. De ahí la importancia de la estimulación adecuada y oportuna de las áreas cognitivas, para ayudar a minimizar un poco el impacto de estos cambios, a nivel físico, que afectan el desempeño de las funciones ejecutivas de la persona adulta mayor.

El factor educación en la vejez, es importante no solamente por el beneficio directo al cerebro, sino porque implica la posibilidad para el sujeto de realizar una mayor cantidad de actividades para su mantenimiento intelectual. Así mismo, es significativa la actividad física porque se asocia a un mayor flujo de oxígeno para el mantenimiento de la actividad neuronal, así como el estilo de vida, la independencia y el autocontrol que están relacionados positivamente con la salud mental y el mantenimiento de las funciones cognitivas.

De acuerdo a Puig (2000), el cerebro tiene como característica funcional el principio de homeostasis y plasticidad cerebral, que se refiere a la reinervación neuronal, donde otras partes del cerebro colaboran generando nuevas conexiones. Tanto la homeostasis como la plasticidad se refieren a procesos fisiológicos, sin embargo, permiten el moldeamiento de respuestas cognitivas en las personas. Mientras homeostasis se refiere al objetivo de mantener un equilibrio, la plasticidad cerebral nos habla de la habilidad del cerebro para modificar sus funciones y organización (Ganzer y Zauderer, 2011)

Se parte entonces, del hecho de que las personas adultas mayores que presentan un deterioro normal a nivel cognitivo, pueden ser capaces de mejorar

sus habilidades, siempre y cuando se les estimule a través de ejercicios mentales, estrategias, juegos y técnicas, que mantengan sus áreas fuertes y prevengan o rehabiliten las débiles.

Vance et al (2009), citado por Ganzer y Zauderer (2011) indican que hay evidencia que sugiere que la actividad lúdica desafía la mente, mejora la función cognitiva, aumenta la velocidad cerebral y la memoria, enfatizan que las mejores acciones para mantener la actividad del cerebro son aquellas enfocadas en lógica, resolución de problemas y análisis matemáticos (George y Whitehouse, 2011 citado por Ganzer y Zauderer, 2011).

Ganzer y Zauderer (2011) aclaran que la clave para desarrollar nuevas conexiones cerebrales está en “desafiar” el cerebro para que aprenda nuevas cosas, o cambiar la rutina en que normalmente se hacen las actividades diarias.

### 3.3 Contextualización de las habilidades sociales

Para Caballo (2005), las habilidades sociales son conductas que una persona ejecuta en un contexto interpersonal donde expresa sentimientos, opiniones, deseos y emociones según las situaciones que se le presenten respetando esas mismas conductas en las demás personas con quienes se encuentra interactuando. Por eso es importante brindarles a las personas adultas mayores herramientas para desarrollar sus habilidades sociales que sean aplicables dentro del contexto y ambiente que se presenta en el centro diurno.

Olivares y Méndez (1998) mencionan que la modificación de conducta, se presenta como un punto de referencia necesario para todo aquel que quiera generar, desarrollar, mantener, disminuir comportamientos relevantes para la persona o para que se modifique el ambiente en el que tienen lugar dichos comportamientos. De esta manera las habilidades sociales son un patrón de conductas específicas en situaciones concretas.

Lo cognitivo y conductual integran aspectos útiles para desarrollar dentro de talleres como lo son los cuatro componentes de las habilidades sociales:

1. Habilidades no verbales: adecuación de la expresión facial, empleo de gestos, postura y contacto visual. Estas se relacionan con la comunicación del afecto y los intercambios interpersonales.
2. Características paralingüísticas: volumen de la voz, timbre, tono, velocidad de habla e inflexiones vocales. Transmiten información sobre el afecto de la persona y su interacción.
3. Equilibrio interactivo: se refiere a la manera de entrelazar respuestas durante su interacción y la cantidad de habla en comparación con su compañero de interacción.
4. Contenido verbal: elección de palabras y construcción de frases, no se toma en cuenta la forma en que se dicen esas frases.

El déficit en una o varias de estas áreas, son reflejo de historias deficitarias de aprendizaje, falta de estimulación ambiental y pérdida debido a la no utilización de las habilidades ya adquiridas (Caballo, 2005)

#### **4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

##### **4.1. Descripción de la Institución**

Un Centro Diurno, de acuerdo a lo estipulado en la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935, es un establecimiento privado donde habitan personas adultas mayores, financiado o no con fondos públicos. Su administración está a cargo de organizaciones no gubernamentales, como asociaciones calificadas de bienestar social.

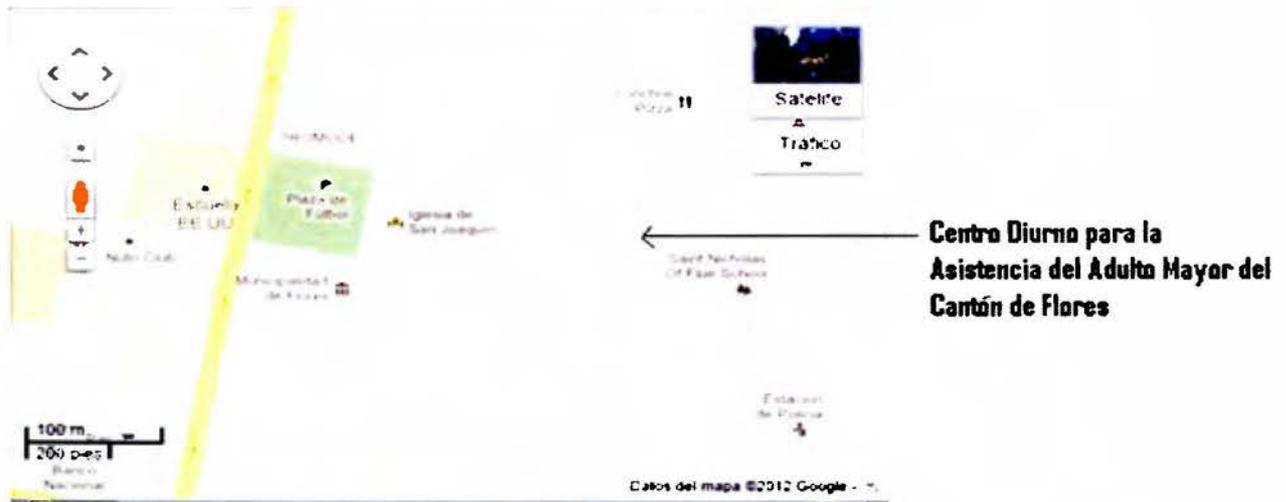
La idea de contar con un lugar especializado para la creciente población adulta mayor nace en la sede de la Pastoral Social Caritas, perteneciente a la Parroquia del Cantón. En 1999, un grupo de vecinos se dio a la tarea de consolidar esta idea, conformándose la Asociación para la Asistencia del Adulto Mayor de Flores.

Dicha asociación, en conjunto con la comunidad católica, Municipalidad de Flores, Caja Costarricense de Seguro Social, Junta de Protección Social, Instituto Mixto de Ayuda Social, y empresa privada, logran consolidar un equipo de trabajo que investiga las necesidades y ponen a funcionar el proyecto.

El Centro Diurno para el Adulto Mayor de Flores está ubicado en el distrito primero del Cantón de Flores, contiguo al Salón Parroquial. Su apertura fue el 5

de febrero del año 2007. En la actualidad cuenta con usuarios en edades de 65 a 90 años, femeninos y masculinos; todos autosuficientes.

### Mapa del sitio



#### 4.2 Misión, Visión y Objetivos de Trabajo de la Institución

**La misión** de este centro es ofrecer a los adultos mayores de la comunidad un espacio en donde puedan reunirse con sus iguales, con el fin de compartir tiempo, experiencias, habilidades y conocimientos, de manera digna y acorde con sus capacidades intelectuales y físicas.

**La visión** es trabajar con las entidades locales, físicas y comerciales, para lograr los recursos económicos, materiales y humanos que se requieren para habilitar la edificación, de manera que sea una realidad el compromiso de un espacio propio para la población adulta mayor del Cantón de Flores.

### **Los objetivos de la Institución:**

1. Establecer el medio ideal para que el proceso natural de envejecimiento no impida dar calidad de vida a los adultos mayores desde su ámbito personal, y como un medio de interacción importante que permita generar beneficios físicos y sociales a éstas personas.
2. Lograr a través de la actividad física, la recreación y la creatividad, perspectivas de promoción y prevención de salud.
3. Mejorar, por medio de la actividad corporal, las capacidades básicas de las personas, al tiempo que se le estimule la socialización y la adquisición de una autoimagen positiva.

#### 4.3 Factibilidad

El proyecto fue factible debido a que los materiales utilizados fueron de fácil acceso y de bajo costo. Así mismo, dentro de las instalaciones del Centro Diurno, se nos facilitaron los salones donde se realizaron los talleres.

#### 4.4 Viabilidad

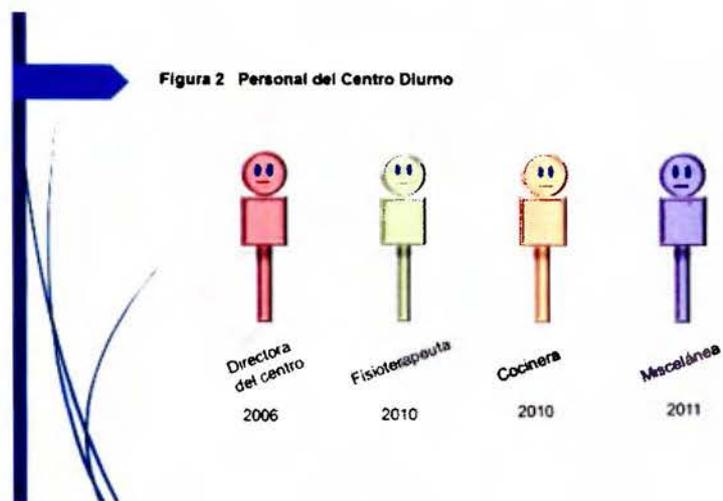
El proyecto fue viable ya que se contaron con todas las aprobaciones y consentimientos necesarios para llevar a cabo las entrevistas y encuestas que sirvieron tanto para el diseño de la guía como para descubrir las carencias y las fortalezas, en cuanto a técnicas y recursos que maneja el personal para el desarrollo de habilidades sociales en las personas adultas mayores que tienen a cargo, y esto nos permitió realizar los talleres. Además, la institución está interesada en contar con una guía que los instrumentalice en el desarrollo de habilidades sociales.

#### 4.5 Beneficiarios directos e indirectos

La población meta de este trabajo estuvo conformada por dos grupos: el personal y voluntarios que debían tener al menos un año de trabajar con personas adultas mayores; y las personas adultas mayores que asisten al centro, que debían ser mayores de 65 años, y no presentar ningún deterioro más que el propio de su edad.

Los beneficiarios indirectos fueron los familiares o personas encargadas que viven o cuidan a estas personas adultas mayores.

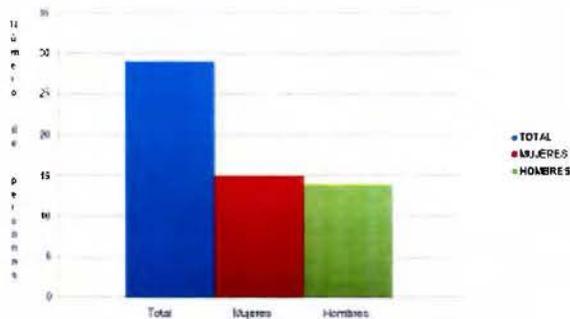
Esta figura muestra la cantidad de personas que trabajan en el centro diurno y que tienen como característica en común muchos años de trabajar en ese lugar.



Elaboración propia

A continuación se muestra una figura que detalla el número de beneficiarios del centro por sexo. Indicando que del total de 29 personas adultas mayores, 14 son hombres y 15 son mujeres.

**Figura 3. Número de Beneficiarios por Sexo, que recibieron los talleres.**

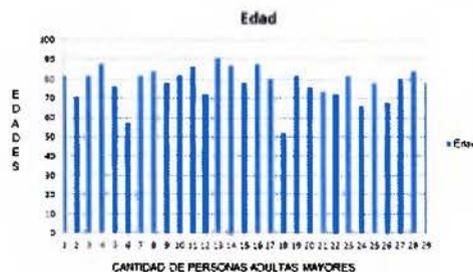


**Nota:** Esta imagen muestra que, del total de 29 personas adultas mayores que asisten al Centro Diumo de San Joaquín de Flores en Heredia, 15 son mujeres y 14 son hombres. Por lo que, es un lugar muy balanceado en cuanto a la cantidad de personas por género.

Elaboración propia

Esta figura muestra la distribución por edad de los beneficiarios, indicando la edad que tiene cada uno. En este se aprecia que dos personas que no son adultos mayores pero asisten al centro por una petición especial que hicieron.

**Figura 4 Distribución por edad de los beneficiarios que recibieron los talleres.**

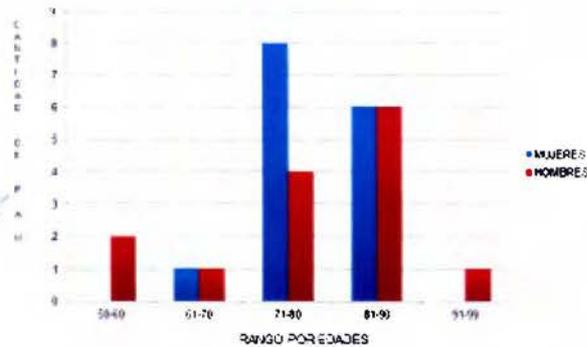


**Nota:** En esta imagen se muestra la edad de cada una de las 29 personas que asisten al Centro Diumo. Las edades de los beneficiarios van desde los 52 hasta los 91 años de edad.

Elaboración propia

La siguiente figura señala la distribución de edad de cada persona adulta mayor, pudiendo evidenciar que el rango más predominante es el que va de 71 años a 90 años.

**Figura 5 Distribución por rango de edades según sexo de las personas adultas mayores que recibieron los talleres.**



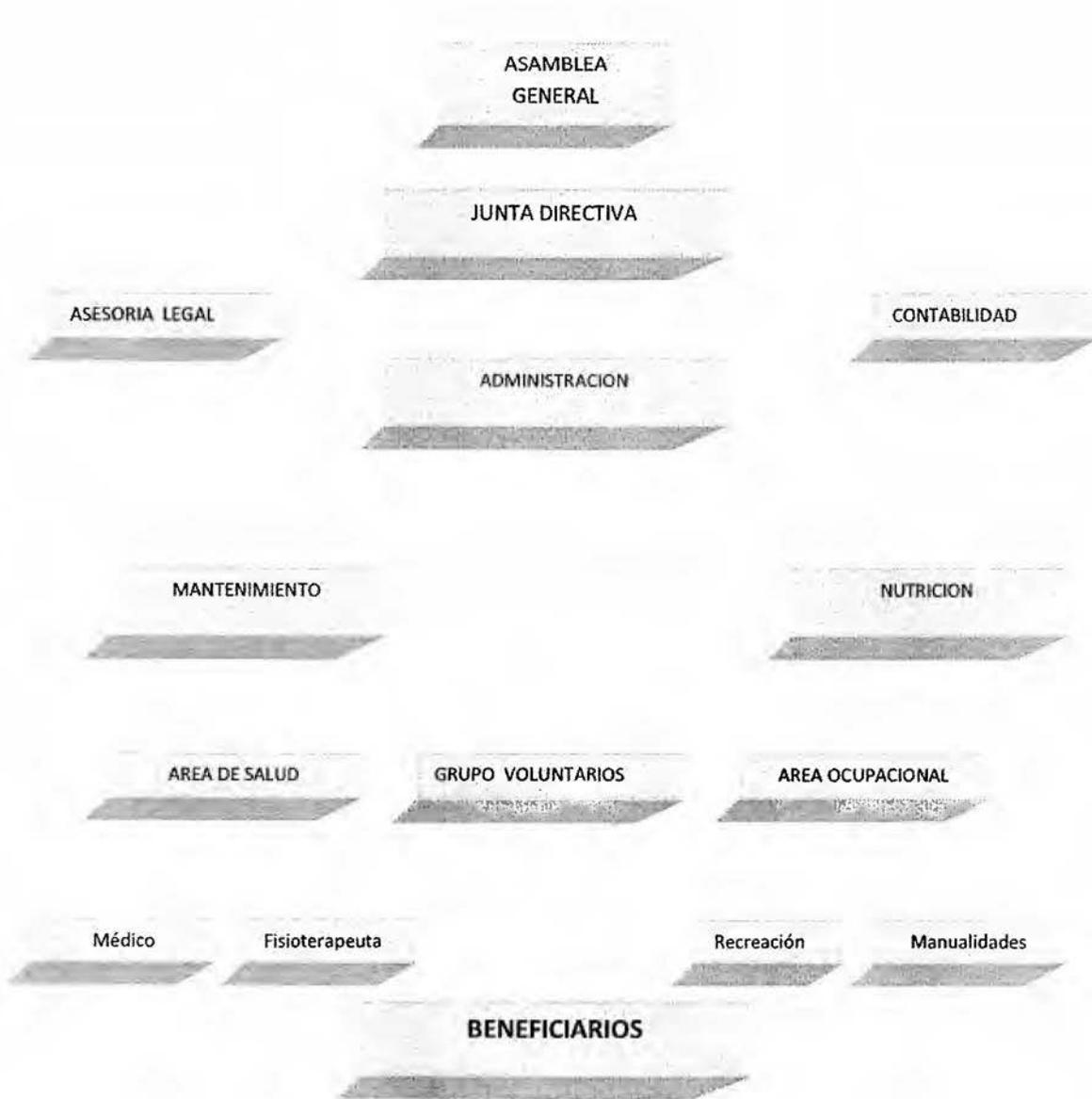
**Nota:** Esta imagen permite apreciar mejor la cantidad de hombres y mujeres que hay según el grupo etario.

Observamos que, una mayoría de los beneficiarios de este Centro Diurno está compuesto por adultos mayores con edades entre los 71 y 90 años, además, las dos personas menores y la persona de mayor edad son hombres.

Elaboración propia

## Organigrama

A continuación se presenta el organigrama de cómo está estructurado el Centro Diurno del Cantón de Flores donde se trabajó en las áreas de Administración, Mantenimiento, Salud y con los Beneficiarios.



Según la información brindada por el Centro Diurno, le corresponde al área administrativa, la implementación de formas de trabajo que permitan la consecución de metas; al área de salud, la implementación de patrones de vida saludables en los ámbitos de prevención, tratamiento y comunicación al hogar; el área de mantenimiento debe velar por el aseo, orden y limpieza de la plata física del centro.

## 5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tal y como la literatura lo evidencia, es posible entrenar y potenciar la conducta, a través del fortalecimiento de los procesos cognitivos en edades avanzadas, para compensar o prevenir su declive, Carlson (2005).

Los funcionarios (as) y profesionales que tienen contacto con la población adulta mayor, no cuentan con un instrumento de estimulación que les sirva para desarrollar las habilidades sociales. No hay suficientes investigaciones sobre abordajes que se hayan realizado propiamente con esta población específica.

A raíz de esto surge la siguiente **pregunta de investigación**: *¿Cuáles son los conocimientos teóricos, técnicas y estrategias que debe contener una guía dirigida al personal y voluntarios (as) para el desarrollo de habilidades sociales en la persona adulta mayor de un centro diurno?*

## 6. OBJETIVOS GENERALES:

1. Identificar los conocimientos, técnicas y recursos cognitivo-conductual-emocional que tiene el personal y voluntarios acerca del abordaje de las

habilidades sociales en las Personas Adultas Mayores del Centro Diurno del Cantón de Flores de Heredia.

2. Elaborar una guía dirigida al personal y voluntarios(as), en desarrollo de recursos, instrumentos y estrategias para la estimulación de las habilidades sociales en las personas adultas mayores.

3. Validar el contenido de la guía.

### **6.1 Objetivos Específicos:**

1.1 Indagar en los pensamientos, ideas o creencias, las conductas y las emociones mostradas en el personal y voluntarios, en el marco del desarrollo en las habilidades sociales de la persona adulta mayor.

2.1 Diseñar una guía clara y de lenguaje accesible que facilite al personal y voluntarios (as) desarrollar la adquisición de habilidades sociales en la persona adulta mayor.

2.2 Transmitir al personal y voluntarios(as), a través de talleres, las estrategias adecuadas para desarrollar habilidades sociales en las personas adultas mayores.

3.1 Aprobar el contenido de la guía, por medio de la retroalimentación que el personal, voluntarios (as) y grupo de expertos(as) den para su aceptación.

**6.2 Objetivo Externo:** Brindar una guía útil para el personal y voluntarios (as) de centros diurnos para su aplicabilidad con personas adultas mayores, así como para profesionales e instituciones que trabajen con esta población.

## **7. METODOLOGÍA**

En la presente investigación se realizó una búsqueda detallada de bibliografía a nivel nacional e internacional para determinar la existencia o no de una guía con las características deseadas para la presente propuesta.

### 7.1 Tipo de Investigación

De acuerdo con el trabajo propuesto, esta investigación se define como exploratoria, según Fernández, Hernández y Baptista, (2004), dado que a pesar de la existencia de otras guías o manuales, estos no responden a las necesidades de desarrollar habilidades sociales, dirigidos propiamente a funcionarios(as) y voluntarios(as) de Centros Diurnos, así mismo las investigaciones halladas van dirigidas a la persona adulta mayor con algún deterioro cognitivo, y la presente fue para trabajar con este tipo de población pero sin ningún deterioro más que el propio de su edad.

### 7.2 Diseño de investigación

La investigación se basó en la recolección de datos con diseño transversal, según lo propuesto por Hernández R, Fernández C y Baptista P (2000), ya que se recogió dicha información en un solo momento y en un tiempo único con el

personal, voluntarios y personas adultas mayores con el propósito de descubrir las variables y analizar su frecuencia de ocurrencia en un momento dado.

### 7.3 Sujetos de Investigación

Para esta investigación se trabajó con 4 personas que laboran en el Centro Diurno del Cantón de Flores en la provincia de Heredia, no importó el género, la religión o clase social, ni se tomó en cuenta el nivel educativo. El personal está compuesto por: una fisioterapeuta, una cocinera, una miscelánea y la administradora del centro, cuya característica compartida es que tienen varios años de mantener un contacto constante y diario con los beneficiarios del centro.

También se trabajó con las 29 personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno quienes aunque no eran la población a la va dirigida la guía, son los que realizarán, bajo la supervisión y dirección del personal, las actividades para desarrollar en ellos habilidades sociales, por lo tanto, los consideramos como sujetos de investigación y también como expertos dentro del marco de los derechos humanos.

### 7.4 Protección a sujetos

Las personas que fueron incluidas en esta investigación lo hicieron bajo la firma de un consentimiento informado (**ver anexo #2**), en el cual le fueron explicados los objetivos, el nivel de participación de ellos y los principios éticos bajo los cuales serán tratados. Se les indicó que los datos suministrados serían

para efectos exclusivos del proyecto y que podían, sin consecuencia alguna, retirar de la investigación en el momento que lo desearan.

#### 7.5 Criterios de inclusión para el personal del centro diurno.

Entre los criterios de inclusión para estas personas se estiman los siguientes:

1. Personal del centro que tenga al menos un año en tener contacto y relación con personas adultas mayores.
2. Voluntarios que tengan al menos un año en el trato y manejo de la persona adulta mayor.

#### 7.6 Criterios de inclusión para las personas adultas mayores

1. Que pertenezcan al Centro Diurno del Cantón de Flores, Heredia.
2. Que tengan 65 años o más.
3. Presenten un deterioro cognitivo propio de su edad.

#### 7.7 Selección de Profesionales Expertos

Para efectos de establecer criterios confiables y cuyo material de la guía sea evaluado por personas idóneas, es que se pretende contar con 3 expertos en diferentes campos del área de la salud, como son: un psicólogo cognitivo conductual, un médico o especialista en el área de la geriatría y un psicólogo (a) con especialidad en psicología gerontológica.

### 7.8 Criterios de inclusión para los expertos.

- 1) Profesionales con al menos 2 años de trabajar en el área respectiva.
- 2) Profesionales con un grado académico al menos de licenciados (as) en sus respectivas especialidades.
- 3) Profesionales que tengan a su cargo o realicen trabajos con personas adultas mayores.
- 4) Profesionales que, preferiblemente, tengan experiencia en programas de capacitación, desarrollo y estimulación con esta población.

### 7.9. Criterios de Validación.

Según Mertens, (2005), citado por Hernández Sampieri (2014), se refiere al grado en que un instrumento mide la (s) variable (s) en cuestión. Medimos variables de ausencia o presencia de habilidades sociales tanto en el personal como en las personas adultas mayores y nos apoyamos en la evidencia vinculada a la validez de contenido y de hecho. Se sometió a revisión por parte del equipo asesor y profesionales expertos donde contemplaron aspectos de forma, balance, contenido y utilidad. Además cuenta con validez consecuente, que se refiere a las secuelas sociales que tendrá el uso de la guía.

### 7.10 Técnicas e Instrumentos

Para obtener la información requerida con la cual se realizó la guía se utilizó una técnica de entrevista conductual, (**ver anexo #3**), cuyas categorías de análisis se desarrollaron en el proceso de investigación y un instrumento de almacenaje de

datos como lo fue el cuestionario (**ver anexo #4**). Ambos instrumentos fueron sometidos a validación por parte del equipo asesor.

1. Entrevista Conductual que se realizó en dos grupos de interés: a) personal del centro y a voluntarios(as) que atienden a personas adultas mayores y b) grupo de profesionales expertos que cumplieran con los requisitos de inclusión antes citados. Esta entrevista se realizó una sola vez a cada miembro de ambos grupos. Para garantizar la validez de los datos obtenidos, estos fueron grabados, previa autorización de los involucrados(as), y transcritas literalmente guardando la fidelidad de la información suministrada por los(as) entrevistados(as); y posteriormente las grabaciones fueron desechadas.

2. Cuestionario al personal y voluntarios(as), cuyo objetivo fue ampliar la información que no se haya recabado en la entrevista. Este cuestionario fue confeccionado en el proceso del trabajo de campo. De igual forma se establecieron las categorías de análisis para este instrumento y de acuerdo a las necesidades de información.

### 7.11 Procedimientos

Para el desarrollo de este trabajo de investigación, se efectuaron 3 fases de trabajo de campo, las cuales se exponen a continuación:

#### **Fase 1. Revisión Bibliográfica.**

Como todo proceso de investigación, esta inició con la realización de una amplia revisión bibliográfica tanto a nivel nacional como internacional. Se

pretendió ubicar la información relevante y actualizada en el sistema bibliotecario, en internet, así como en las distintas bases de datos disponibles que se enmarcaran en el tema del desarrollo de habilidades sociales. Con esto se quiso identificar las distintas áreas de atención que serían necesarias desarrollar en la guía y que servirían de base teórica para la nueva propuesta en el documento.

Como parte de los criterios de selección documental se establecieron:

- 1- Fuentes primarias (libros, textos, documentos originales) relativos al tema.
- 2- Artículos clínicos no menores a los 10 años sobre programas de capacitación o entrenamiento en desarrollo de habilidades sociales realizada en otros países.
- 3- Documentos cuya base teórica sea cognitivo conductual-emocional.

Una vez, realizada la investigación bibliográfica, se procedió a convocar al personal, voluntarios(as) y profesionales expertos(as) para recoger, a través de las técnicas e instrumentos, la información vivencial sobre los aspectos cognitivo-conductuales-emocionales que emplean para atender a la persona adulta mayor.

Se les hizo una entrevista conductual y se reforzaron los puntos faltantes con un cuestionario. Los datos obtenidos fueron procesados y almacenados en una base de datos para su análisis posterior. En esta fase se confeccionaron los respectivos consentimientos informados.

## **Fase 2. Recolección de Datos.**

Los datos se obtuvieron a través de la entrevista conductual y el cuestionario anteriormente comentado, los cuales fueron aplicados tanto al personal y voluntarios(as) así como a los profesionales expertos(as) en distintos campos y que tienen como trabajo el cuidado y/o atención de este tipo de población.

Para la entrevista, se procedió a crear las categorías o variables de registro, las cuales fueron sometidas a evaluación por parte del comité asesor, con el objetivo de depurar la estrategia metodológica. Esta entrevista fue hecha una sola vez y en un solo momento para prevenir sesgos posteriores por aprendizaje de la técnica.

## **Fase 3. Ejecución y validación de la guía.**

Una vez confeccionada la guía, se le entregó una copia de ésta al personal del Centro Diurno de San Joaquín, una copia a cada miembro del comité asesor y otra a los profesionales expertos (as) para que fuera sometida a escrutinio.

Tanto al personal del Centro Diurno, como a los profesionales expertos (as), se les anexó un cuestionario de validación que contenía diferentes rubros o variables a contemplar tanto de forma, balance, contenido, adecuación, claridad, utilidad y pertinencia de la guía. Esto con el fin de que cada asesor (a) y experto (a) hiciera recomendaciones de mejora al respecto. **(ver anexo #5)**

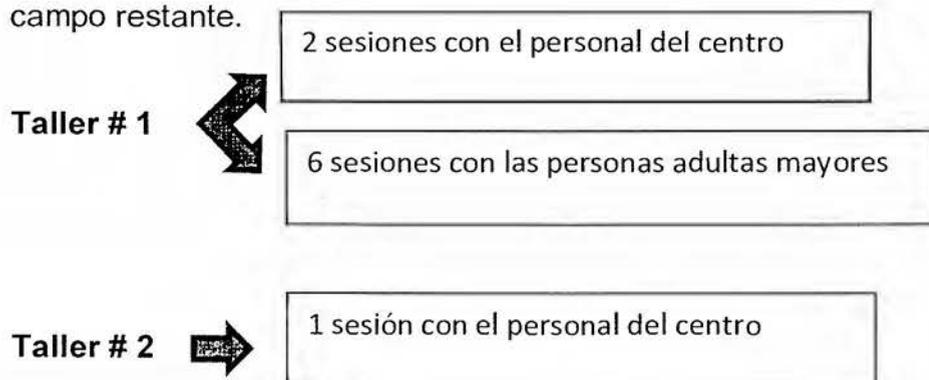
Ejecutar la propuesta y evaluar los alcances, a través de prueba empírica, sometiendo la guía a análisis y discusión; por parte del comité asesor, los expertos entrevistados y el personal del Centro Diurno.

Una vez realizadas las modificaciones recomendadas, se le enseñó al personal del Centro Diurno cómo utilizar la guía.

Se coordinó con el equipo asesor, y con los expertos (personal, profesionales e incluidas las personas adultas mayores), para asegurar la participación de las personas meta que deben aplicar la guía.

## 8. PRESENTACION SISTEMATICA DE LOS TALLERES Y SESIONES

Realizamos dos talleres principales y una observación no participante, para que a partir de la información recolectada pudiéramos desarrollar el trabajo de campo restante.



### ↓ Observación no participante

#### Objetivos:

1. Reconocimiento de patrones conductuales, emocionales y cognitivos tanto en las Personas Adultas Mayores como en el personal y voluntarios(as).
2. Conocer las estrategias y recursos disponibles que tienen tanto el personal y voluntarios(as) como las Personas Adultas Mayores en materia de presencia o ausencia de habilidades sociales

**Descripción:** Constó de una visita al Centro Diurno donde se realizó una observación no participante para darnos cuenta de la existencia o carencia de habilidades sociales por parte de las personas adultas mayores y del personal que

trabaja en el centro.

Nos presentamos al Centro Diurno más temprano de la hora habitual en que la buseta llega a dejar a las Personas Adultas Mayores y nos sentamos en las sillas del corredor para poder observar la dinámica de llegada. La observación duró alrededor de hora y media, tiempo que incluía la llegada de los adultos mayores, el desayuno y alrededor de 30 minutos donde los adultos mayores realizaron una serie de ejercicios físicos, guiados por la fisioterapeuta del centro.

Nuestras variables a abordar giraron en torno a los conocimientos, técnicas y recursos cognitivos conductuales con los que contaban tanto el personal y voluntarios como las Personas Adultas Mayores sobre las Habilidades Sociales.

Para los Criterios de validez agrupamos diferentes variables, hicimos cuadrantes de observación con tiempo y nos valimos de una tabla guía para el registro de las conductas presentes o ausentes de frecuencia de ocurrencia.

**Resultados:** Determinamos que dentro de las normas de cortesía existen las sociales básicas como el saludo en las mañanas. Durante la estancia en el Centro Diurno iniciar una conversación entre las personas adultas mayores es una habilidad social presente aunque en algunas circunstancias dejan de conversar porque cada uno empieza alguna actividad a nivel individual.

Por parte del personal esta conducta se mantiene y se refuerza, ya que ellas siguen normas de cortesía con los adultos mayores pero, por la escasez de personal, es

difícil una interacción continua con las personas adultas mayores.

Se da mucho la expresión de sentimientos, ya que les gusta contar sus historias de vida en el pasado y las cosas que les suceden en la actualidad.

Dentro de las habilidades no verbales, no hay un cuidado o una atención a la postura, a la mirada o al contacto físico cuando se habla con otra persona. De hecho en medio de las conversaciones se distraen con la mirada si algo en otro lado les llamó la atención.

En lo que se refiere a las Características Paralingüísticas, tienen fallos en cuanto a tono de voz y velocidad al hablar, lo cual no le permite a ciertos compañeros, con algún tipo de deficiencia auditiva, poder entender el mensaje completo. Y éste tampoco posee la habilidad social para expresarle a su compañero que no pudo comprender el mensaje o escuchar bien lo que dijo. Esto además, pudimos notar que es un desestimulante para generar conversaciones más complejas, pues cuando ambos ven que no logran continuar fluidamente, desisten y cambian de actividad.

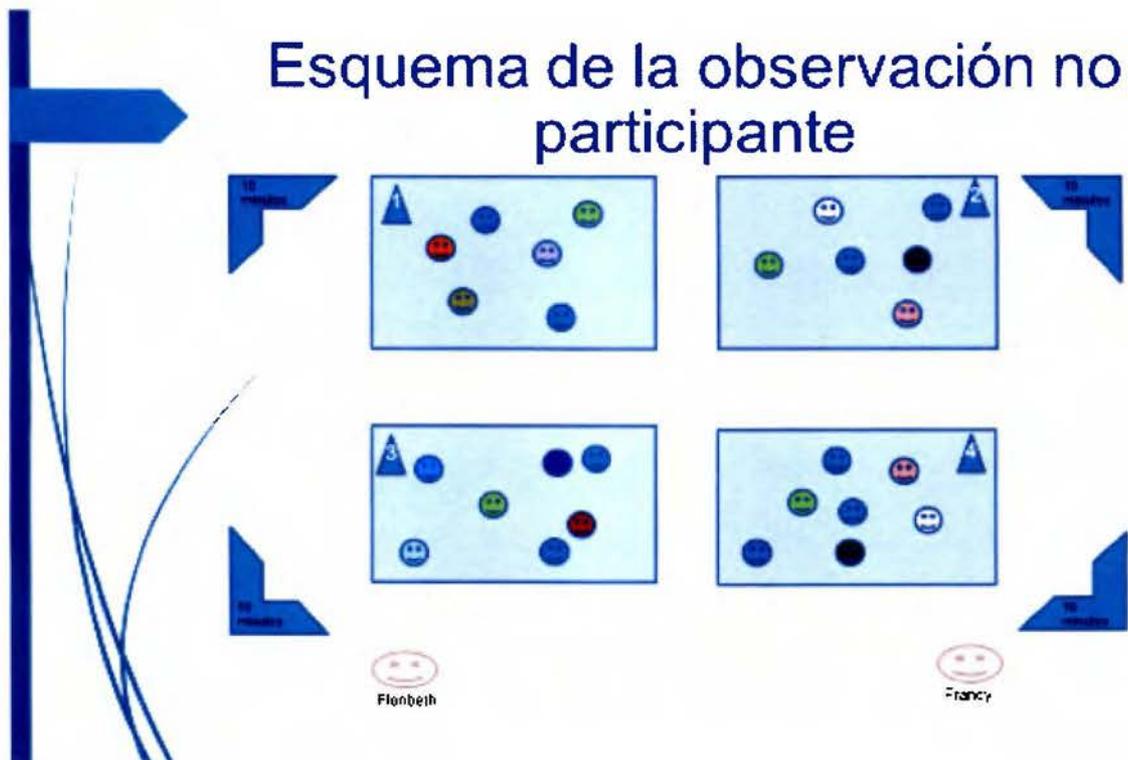
En cuanto a expresión de sentimientos sí se da mucho, porque les gusta hablar y contar sus cosas, a algunos les gusta pedir ayuda y a otros les gusta ofrecerla.

Ésta observación no participante permitió abordar con las personas adultas mayores algunas habilidades sociales presentes y diseñar la guía para el personal con aquellas habilidades menos presentes, tal y como lo muestra el siguiente cuadro de

observación.

**Cierre:** Agradecemos a los y las presentes por haber trabajado con total naturalidad mientras los observábamos. Les anunciamos que volveríamos para hacer una devolución de lo observado y a partir de ahí realizar el trabajo de campo respectivo.

Este esquema muestra la distribución por cuadrante y los tiempos de observación empleados para la obtención de las habilidades sociales que presentaran mayor y menor frecuencia de ocurrencia.



Realizamos una actividad introductoria para darnos a conocer y para informarles que estaríamos llegando durante varias semanas al centro para conocer sobre habilidades sociales.

### ✚ Actividad 1: Introdutoria

**Nombre de la actividad:** "Tela de Araña"

**Objetivo:** realizar una dinámica para conocernos entre las Personas Adultas Mayores del Centro Diurno y nosotras las ejecutantes

**Descripción:** Se realizó una actividad rompe hielo donde utilizamos una bola de lana, una de nosotras sostenía la lana mientras se presentaba, dando sus datos básicos y luego la lanza a cualquier persona y quien la recibe debe presentarse de la misma manera diciendo su nombre, edad, residencia, con quién vive, hace cuánto asisten al Centro Diurno, qué les parece el lugar, y alguna otra aspecto que quisieran compartir con el resto del grupo.

**Resultados:** Se les consultó si estaban de acuerdo en participar en los talleres y la respuesta fue positiva de manera unánime y expresaron que les gusta mucho cuando llegan personas al centro diurno a realizar distintas actividades con ellos.

La actividad rompe hielo les agradó mucho porque nunca antes la habían hecho para presentarse y les pareció muy cómico cómo quedó enredada al final la bola

de lana y bromearon diciendo que con eso se pudo haber hecho un mantelito. Sirvió no sólo para presentarnos sino que fue además una manera de introducir el tema que estaríamos desarrollando con ellos en las próximas visitas.

**Cierre:** Nos despedimos y les anunciamos la próxima visita donde les hablaríamos de las habilidades sociales.

## ↓ TALLER #1

- con el personal del centro y las personas adultas mayores

### **Título: “Conociendo sobre las habilidades sociales”**

El taller constó de 8 sesiones, distribuidas en 7 semanas, de 1 o 2 horas cada una. Se trabajaron 2 de esas sesiones con el personal y voluntarios para conocer sobre las estrategias y técnicas usadas para la estimulación de las habilidades sociales y las otras 6 sesiones se trabajaron con las personas adultas mayores.

**Objetivo del taller:** Proveer de nuevas estrategias e instrumentos tanto para que el personal y voluntarios (as) puedan desarrollar y estimular habilidades sociales, y así mismo para que las Personas Adultas Mayores adquieran conocimiento.

**Con el personal del centro diurno**

**Sesión # 1 Conversatorio**

**Objetivo de la sesión:** Determinar el conocimiento que tiene el personal en cuanto a Habilidades Sociales.

### **Descripción de la sesión:**

**Encuadre:** Se sentó al personal en una de las mesas del comedor y se les dijo que se haría un conversatorio para determinar su conocimiento actual sobre las habilidades sociales y las técnicas y estrategias que utilizan para estimular éstas en las Personas Adultas Mayores.

Se trabajó con el personal del Centro Diurno que consta de 4 personas (La Administradora, la terapéutica física, la cocinera y la señora de limpieza), no se trabajó con voluntarios porque estos se retiraron del hogar diurno y ya no prestan más colaboración.

**Cierre:** se agradeció el tiempo invertido para la realización de este conversatorio y se les anunció que en la siguiente sesión se haría una exposición sobre el concepto de las habilidades sociales, sus características y demás componentes para que les sirviera de conocimiento.

**Con las personas adultas mayores**

**Sesión # 1 Conversatorio**

**Objetivo de la sesión:** Realizar un conversatorio para determinar el conocimiento que tienen las personas adultas mayores sobre Habilidades Sociales.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** Durante el taller se les ubicó en posición de media luna, para realizar un conversatorio con los adultos mayores donde se les preguntó qué creían ellos

que eran las habilidades sociales, para qué sirven, si ellos las ponen en práctica en sus actividades cotidianas y que narraran situaciones donde las hubieran utilizado.

**Cierre:** Se les agradece la participación y que trataran de poner en práctica la empatía y la tolerancia para con otros. Y se les informa que en el otro taller recibirían una exposición sobre las Habilidades Sociales.

**Con el personal del centro**

**Sesión # 2 Psico-educación**

**Objetivo de la sesión:** Brindar al personal información adecuada sobre las habilidades sociales, sus componentes y alcances.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** El personal de Centro Diurno se sentó en una mesa del comedor y se les dijo que se les daría una charla explicativa acerca de las Habilidades Sociales, sus categorías, y componentes.

Se les repartieron unos panfletos para que tuvieran a mano la información mientras se les exponía con cartulinas el concepto proporcionado por Caballo, además se les mencionaron las 4 categorías (habilidades no verbales, características paralingüísticas, equilibrio interactivo y contenido verbal), además de seis habilidades sociales escogidas para trabajar en su desarrollo (escucha activa, mantener una conversación, expresión de sentimientos, comprender los

sentimientos de los demás, decir cumplidos a otros, saber decir “no” de manera asertiva).

**Cierre:** Se agradeció la escucha, todo les quedó muy claro, de hecho mencionaron que ahora tenían un panorama más claro de lo que implican las Habilidades Sociales, porque el panfleto les servía como guía con contenidos básicos y componentes. Se aplaudió y se les informó que los siguientes talleres se realizarían con las Personas Adultas Mayores para poder determinar los faltantes que sustentarán la confección de la guía que ellos como personal usarán oportunamente.

**Con las personas adultas mayores**

**Sesión # 2 Psico-educación**

**Objetivo de la sesión:** Ofrecer a las personas adultas mayores, información adecuada sobre las habilidades sociales, sus componentes y alcances.

### **Descripción de sesión**

**Encuadre:** Colocados en semicírculos les indicamos que les repartiríamos unos panfletos (**ver anexo #6**) donde se les facilitaba información básica pero importante, para que entendieran mejor la definición.

Se les explicaron los cuatro componentes que integran las Habilidades Sociales, es decir, la existencia de Habilidades no Verbales, las Características Paralingüísticas, el Equilibrio Interactivo y el Contenido Verbal y además les

incluimos las seis Habilidades Sociales que detectamos como las de menos frecuencia de ocurrencia:

- Escucha Activa que se refiere a ese elemento indispensable de comunicación de escucha y entendimiento de lo que se dice.
- Mantener una conversación que es la habilidad de comunicación indica que las personas pueden mantener el hilo conductor de una conversación.
- Expresión de Sentimientos esta habilidad tiene la capacidad de expresar los gustos, deseos, pensamientos e intereses.
- Comprender los sentimientos de los demás donde es importante el desarrollo de la empatía para poder entender, comprender y respetar los sentimientos de los demás.
- Hacer cumplidos que es una habilidad social donde una persona puede elogiar a otra por su personalidad, conducta, sentimientos y pensamientos.
- Decir no asertivamente, es una palabra que requiere ciertas normas para decirla como por ejemplo, ser claro, conciso, pensar bien antes de hablar para no crear roces.

Con esta información que les brindamos ellos adquirieron el conocimiento que las Habilidades Sociales son mucho más que tener normas de cortesía.

**Cierre:** Se aplaude al final de la sesión, y les informamos que para el siguiente taller les traeríamos un ejercicio donde debían poner en práctica esos cuatro

componentes y los seis puntos importantes que conlleva una buena Habilidad Social y que por lo tanto debían estudiar los panfletos.

Con las personas adultas mayores

Sesión # 3 Escucha Activa

Nombre de la actividad: "Me identifico con otros"

**Objetivo de la sesión:** Propiciar la conversación entre las personas adultas mayores, poniendo en práctica una escucha activa, iniciar una conversación y mantenerla, para que adquieran la habilidad de comunicación que indica que está escuchando al otro.+

### Descripción de la sesión

**Encuadre:** Se saluda y se les informa que se retomará, a medida de práctica, lo visto en la sesión pasada y que después se realizará una actividad nueva.

Se hacen preguntas básicas relacionadas con los panfletos y se les felicita por haberlo estudiado.

Seguido se les entregan unas tarjetas para que cada una de las Personas Adultas Mayores escriba en ellas diferentes actividades que les gusta realizar, como por ejemplo, bailar, cantar, coser, cocinar, escribir poesías entre otras. **(ver anexo # 7)**

Cada uno, con su tarjeta en mano, fuera presentándose con los demás poniendo en práctica las tradicionales normas de cortesía que siempre debemos tener y

luego iniciaban un conservatorio entre ellos preguntándose entre sí qué actividades les gustaba hacer y cuando encontraran a alguno con gustos similares a los suyos debían formarse en parejas o tríos, dependiendo de la afinidad o compatibilidad con la que se encontraban.

Durante este taller hubo muchos que tenían gustos similares y unos pocos se quedaron solos porque sus gustos y actividades no coincidían con ningún otro, así que aprovechamos esa situación para darles recursos y técnicas sobre las Habilidades Sociales y cómo es posible desarrollarlas con las personas que nos rodean. Así que nos valimos de lo acontecido en la actividad para que los demás conocieran a profundidad a esos compañeros y con ello instamos a que les hicieran preguntas sobre esas actividades para crear tema de conversación entre ellos y así poner en práctica los cuatro componentes de las Habilidades Sociales.

**Cierre:** Les agradecemos la participación y les hicimos ver cuáles fueron algunas de las fallas ocurridas durante las conversaciones, y por ejemplo, que en el caso de quienes conversaron con los que tiene un timbre de voz muy bajo, en lugar de quedarse con lo poco que pudieron escuchar, es mejor haberles dicho: “disculpe, no escuché bien lo que me dijo; ¿podría repetirlo por favor?”, y les explicamos que eso es parte de lograr una mejoría en nuestras habilidades sociales.

Con las personas adultas mayores

Sesión # 4 Expresión de sentimientos

Nombre de la actividad: “Expresando emociones”

**Objetivo de la sesión:** Propiciar la expresión de sentimientos y opiniones para crear empatía.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** Les dimos la bienvenida, nos saludamos de beso y abrazo y procedimos a entregar unas hojas para que escribieran mensajes positivos que quisieran decirle a alguien en particular y con ello abarcar la variable de la expresión de emociones. **(ver anexo # 8)**

**Cierre:** La actividad gustó mucho, se agradeció la participación y se reforzó diciendo que si a alguno le cuesta expresarse de manera oral puede hacerlo de manera escrita para comunicar lo que siente.

**Con las personas adultas mayores**

**Sesión # 5 Aceptación personal y de otros**

**Nombre de la actividad: "Así me veo"**

**Objetivo de la sesión:** Construir autoestima para sí y aceptar a otros.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** Se saluda, se conversa un rato sobre lo que han hecho durante la semana, y se les comunica que les repartiremos una hoja de papel construcción

en donde en una de las caras de la hoja debían de escribir dos oraciones; una comentando qué les gusta de su reflejo en el espejo, y otra comentando qué no les gusta, y en la parte trasera de la hoja debían escribir qué les agrada de ellos y ellas mismas.

**Cierre:** se aplaudió por la actividad porque les resultó muy agradable y les anunciamos que en el otro taller veríamos cómo resolver situaciones conflictivas.

**Con las personas adultas mayores**

**Sesión # 6 Resolver conflictos**

**Nombre de la actividad:** "Resolviendo situaciones"

**Objetivo de la sesión:** Identificar las fortalezas y debilidades presentes a la hora de resolver conflictos, para propiciar la resolución de los mismos aplicando las habilidades sociales adquiridas.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** Se les saluda y se les dice que realizaremos un role playing para determinar cómo es que ellos suelen resolver situaciones conflictivas que se pueden presentar en la vida cotidiana.

Hicimos 4 grupos de 4 personas cada uno, se les repartieron unas tarjetas con algunas situaciones conflictivas para que le buscaran una solución y la dramatizaran al frente del grupo. **(ver anexo # 9)**

**Cierre:** Se les felicitó por el desenvolvimiento mostrado en la actividad y por haber utilizado principios y componentes básicos de las habilidades sociales. Se les agradeció su participación durante todas las sesiones, y se les comunicó que cuando le entregáramos la guía al personal del Centro Diurno regresaríamos para hacer con ellos una fiesta de despedida.

**Resumen General de las Sesiones:** Las sesiones permitieron brindar información más específica acerca de todo lo que conlleva una habilidad social y cómo desarrollarla. Manifestaron agradecimiento por la manera en cómo se les brindaron los conocimientos ya que se utilizó un lenguaje sencillo y con un vocabulario entendible. Con respecto a las técnicas e instrumentos brindados para desarrollar habilidades dijeron que eran muy accesibles de ejecutar para ellos. Así mismo cuando los implementamos con las personas adultas mayores directamente dijeron que entendieron muy bien el concepto y que no sabían que las habilidades sociales eran más que una simple norma de cortesía.

## ✚ TALLER #2

- con el personal del centro

**Título: “Aprendiendo a usar la guía para desarrollar habilidades sociales en las personas adultas mayores”.**

**Sesión # 1 Instrumentalización**

**Objetivo del taller:** Instrumentalizar al personal del Centro Diurno en el uso de la guía para cuando deseen implementarla en el desarrollo de las habilidades sociales en las Personas Adultas Mayores.

### **Descripción de la sesión**

**Encuadre:** Se les saluda y se les dice que realizaremos una presentación en power point de la guía pero que también la tendrían en físico para que la pudieran ir viendo en simultáneo. Se les explicó que nosotras realizaríamos la primera actividad de cada módulo y luego el personal debía hacer la siguiente actividad, para que fuera no sólo más interactivo sino también para poder corroborar que el personal estuviera comprendiendo el uso, manejo y aplicación de la guía.

**Resultados:** La guía les pareció muy útil, con un lenguaje muy accesible, porque aunque contiene terminología técnica, lo cual lo aprobaron porque ellos son profesionales en el área, a su vez manifestaron que tiene un lenguaje muy entendible.

La actividad fue muy enriquecedora porque pudieron refrescar conocimientos, participaron de las actividades que se implementaron, pudieron constatar que

efectivamente la guía es de fácil uso, manejo y entendimiento. Además les gustó que llevaran las sugerencias que ellos habían propuesto.

Les agradó cómo a través de fáciles actividades se es capaz de desarrollar habilidades sociales en las personas adultas mayores y que se sentían felices de poder contar con un instrumento como ese que les sirva de orientación para efectuar actividades para desarrollar habilidades y que a su vez les permitirá emplearlo con algunas modificaciones para estimular otro tipo de cogniciones.

**Cierre:** Agradecieron la explicación de uso de la guía y manifestaron estar contentos de disponer ahora de un instrumento que les permita desarrollar no sólo habilidades sociales, sino también que les permite estimular otras áreas cognitivas que consideran importantes de trabajar con las personas adultas mayores.

Manifestaron también que es una guía de fácil uso tanto para profesionales en el área como para los voluntarios que llegar a prestar sus servicios al centro diurno.

## **9. ANALISIS DE RESULTADOS**

Las etapas de análisis fueron las siguientes:

- 1) iniciamos con la fase diagnóstico cuyos datos los arrojó la observación no participante y nos permitió clasificar las habilidades sociales a desarrollar.

- 2) Seguimos con una fase de instrucción como lo fue la actividad introductoria para indicar nuestra metodología de trabajo previa a comenzar los talleres.
- 3) Consideramos los datos obtenidos en las entrevistas y cuestionarios realizados.
- 4) Agrupamos los resultados desde un enfoque cognitivo, conductual, emocional.

### **9.1 Resultados de la entrevista y cuestionario aplicados al personal y expertos.**

Consideramos los rubros más importantes proporcionados tanto por el personal del centro, como por los expertos para el diseño y confección de la guía. Esos puntos más significativos fueron:

¿Cuál es el concepto de habilidades sociales?; de manera general ambos grupos concluyeron que las habilidades sociales son la capacidad de mantener relaciones interpersonales y una adecuada interacción entre los diferentes miembros que componen una sociedad.

¿Cómo se deben desarrollar las habilidades sociales?; fomentando las interacciones sociales entre las distintas generaciones de los núcleos familiares ya que esto contribuye al enriquecimiento de los diversos actores sociales.

¿Cuáles son las habilidades sociales más importantes a desarrollar en un centro diurno?: el respeto, la comunicación asertiva, el compañerismo, el afecto y el trabajo en equipo.

¿Cuáles conocimientos, técnicas y recursos debería contener la guía?: debe ser integral, tomando en cuenta todos los actores sociales que forman parte de la atención del adulto mayor en los centros diurnos.

¿Qué recomiendan en cuanto a forma, contenido y utilidad de la guía?: que sea concisa, clara y directa en los objetivos, que maneje un lenguaje técnico porque va dirigida al personal, que sea fácil de poner en práctica, específica y detallada.

De acuerdo a las observaciones y sugerencias hechas por el personal del centro y por el equipo de profesionales expertos, se hizo la guía de tal manera que pueda ser usada sin complicaciones, con los objetivos bien definidos y hasta con hojas de autoevaluación para medir tanto el aprendizaje de la parte teórica como el desempeño ejecutado en la parte práctica. A la hora de hacer la instrumentalización con el personal para el uso de la guía se pudo constatar que, evidentemente, se habían incorporado todas las recomendaciones hechas, ya que se les hizo muy fácil no sólo entenderla sino ejecutarla cuando así se los solicitamos.

## **9.2 Resultados de los talleres y sesiones**

Para esta fase se tomó en cuenta lo observado, conversado y trabajado con los participantes, sobre sus conocimientos, técnicas y estrategias utilizadas para desarrollar habilidades sociales. Para completar el proceso de sistematización primero se inició con la recopilación de la información, luego se analizaron los datos obtenidos, a partir de ahí se determinaron las habilidades sociales que serían necesarias desarrollar y se generaron las conclusiones, las cuales a su vez, permitieron hacer recomendaciones para futuras investigaciones.

Estos son los resultados de la observación no participante que fue la que permitió determinar cuáles serían esas habilidades sociales en las que había que instrumentalizar al personal para que ellos pudieran desarrollarlas en las personas adultas mayores. Las habilidades sociales no verbales, paralingüísticas, de equilibrio interactivo y de contenido verbal no se desarrollaron propiamente en un taller, sino que se dieron como instrucciones verbales para que a la hora de ejecutar cada actividad tuvieran en cuenta estas habilidades.

Según, Anguera. M.T (1989), la metodología de la observación no participante debe establecerse en un lugar donde se tenga mejor visibilidad, que los sujetos estén en un solo sitio y hacerla por determinado periodo, así que de acuerdo a los datos obtenidos éstas son las fórmulas generadas para cada habilidad social que fue observada.

N° acuerdos

---

N° acuerdos + N° desacuerdos

### Escuchar

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	2-4	$2/(2+2)=0.5$	58%
2	1-2	$1/(1+1)=0.5$	
3	3-1	$1/(1+2)= 0.33$	
4	1-1	$1/(1+0)= 1$	

### Dar las gracias

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	6-5	$5/(5+1)=0.83$	84%
2	7-5	$5/(5+2)=0.71$	
3	4-4	$4/(4+0)=1$	
4	6-5	$5/(5+1)=0.83$	

### Iniciar una conversación

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	6-7	$6/(6+1)= 0,86$	92%
2	6-6	$6/(6+0)= 1$	
3	7-7	$7/(7+0)= 1$	
4	6-5	$5/(5+1)=0.83$	

### Mantener una conversación

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	1-0	$0/(0+1)= 0$	25%
2	0-0	$0/(0+0)= 0$	
3	1-1	$1/(1+0)=1$	
4	0-1	$0/(0+1)= 0$	

### Presentarse

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	6-6	$6/(6+0)= 1$	96%
2	5-5	$5/(5+0)= 1$	
3	7-7	$7/(7+0)= 1$	
4	5-6	$5/(5+1)= 0,83$	

### Participar

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	5-4	$4/(4+1)= 0,8$	83%
2	4-4	$4/(4+0)= 1$	
3	4-3	$3/(3+1)= 0.75$	
4	3-4	$3/(3+1)= 0.75$	

### Seguir instrucciones

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	6-6	$6/(6+0)= 1$	92%
2	6-7	$6/(6+1)= 0.85$	
3	6-6	$6/(6+0)= 1$	
4	5-6	$5/(5+1)= 0.83$	

### Pedir ayuda

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	5-5	$5/(5+0)= 1$	87%
2	4-4	$4/(4+0)= 1$	
3	6-4	$4/(4+2)= 0,66$	
4	5-6	$5/(5+1)= 0.83$	

### Contacto visual

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	4-3	$3/(3+1)= 0,75$	60%
2	2-1	$1/(1+1)= 0,5$	
3	3-2	$2/(2+1)= 0,66$	
4	1-2	$1/(1+1)= 0,5$	

### Contacto físico

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	2-1	$1/(1+1)= 0.5$	46%
2	1-3	$1/(1+2)= 0.33$	
3	1-0	$0/(0+1)= 0$	
4	1-1	$1/(1+0)= 1$	

### Expresar el afecto

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	2-1	$1/(1+1)= 0.5$	58%
2	2-1	$1/(1+1)= 0.5$	
3	3-1	$1/(1+2)= 0,33$	
4	2-1	$2/(2+0)= 1$	

### Compartir algo

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	5-3	$3/(3+2)= 0,6$	78%
2	4-3	$3/(3+1)= 0,75$	
3	4-4	$4/(4+0)= 1$	
4	4-3	$3/(3+1)= 0,75$	

### Empatía por los sentimientos de los demás

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	1-0	$0/(0+1) = 0$	44%
2	2-1	$1/(1+1) = 1$	
3	4-3	$3/(3+1) = 0.75$	
4	0-1	$0/(0+1) = 0$	

### Hacer un cumplido

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	0-0	$0/(0+0) = 0$	50%
2	1-0	$1/(1+0) = 1$	
3	1-0	$0/(0+1) = 0$	
4	1-1	$1/(1+1) = 1$	

### Pedir permiso

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	5-4	$4/(4+1) = 0.8$	81%
2	6-4	$4/(4+6) = 0.67$	
3	5-5	$5/(5+0) = 1$	
4	3-4	$3/(3+1) = 0.75$	

### Ayudar a otros

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	6-6	$6/(6+0) = 1$	81%
2	4-2	$2/(2+2) = 0.5$	
3	4-3	$3/(3+1) = 0.75$	
4	5-5	$5/(5+0) = 1$	

## Decir No

# de cuadrante	Cantidad observada	fórmula	Resultado en %
1	1-1	$1/(1+0)= 1$	50%
2	1-0	$0/(0+1)= 0$	
3	0-0	$1/(1+0)= 1$	
4	0-1	$0/(0+1)= 0$	

Podemos ver a continuación el registro correspondiente a las conductas observadas que se realizó y nos valimos de éstas para determinar aquellas habilidades sociales que requerirían de más desarrollo y estimulación.

### REGISTRO DE CONDUCTAS OBSERVADAS

Conductas observadas	Frecuencia de ocurrencia de la conducta	Conductas observadas	Frecuencia de ocurrencia de la conducta	Conductas observadas	Frecuencia de ocurrencia de la conducta
<i>Escuchar/prestar atención</i>	58%	Pedir ayuda	87%	<b>Empatía por los sentimientos de otros</b>	44%
Iniciar una conversación	92%	Contacto visual	60%	<b>Elogiar a otros</b>	50%
<b>Mantener una conversación</b>	25%	Contacto físico	46%	Pedir permiso	61%
Dar las gracias	84%	<b>Expresar afecto</b>	58%	Ayudar a otros	81%
Presentarse	96%	Compartir algo	78%	<b>Decir no</b>	50%
Participar	83%				
Seguir instrucciones	92%				

Los datos cualitativos fueron recopilados y se anotaron las variables relacionadas con la parte cognitiva, conductual, emocional, de las cuales se obtuvieron aquellos pensamientos más predominantes, las conductas que ocurrían más frecuentemente y las emociones más recurrentes.

## ✚ Cogniciones

Este apartado analiza los procesamientos mentales que estén relacionados al conocimiento. Tiene que ver con las creencias de las personas y que actúan como esquemas que organizan y ayudan a procesar la información. Es decir, que el individuo interpreta las situaciones presentes con base en lo que tenga de referencia del pasado debido a sus experiencias previas.

Durante la observación no participante nos dimos cuenta de la presencia de las conductas básicas de normas de cortesía y de la carencia de habilidades sociales más complejas por parte de las personas adultas mayores. Sin embargo, en el personal notamos que aunque manejan un concepto más amplio, reconocen que carecen de técnicas y estrategias para estimular las habilidades sociales en las personas adultas mayores.

El personal del centro definió habilidades sociales como la capacidad de comunicación, socialización, convivencia y cooperación que puede hacer una persona, de manera asertiva, dentro de un grupo.

Comentaron que no utilizan técnicas ni tienen un plan estratégico para estimular las habilidades sociales, pero que las van trabajando de manera indirecta cuando deben organizar una actividad grupal. Reconocen que hay algunos Adultos Mayores que tienen más características de liderazgo que otros, y tratan de que éstos queden distribuidos en diferentes grupos de trabajo para que los otros puedan participar un poco en la actividad. Aunque al final siempre

terminan exponiendo o comentando sobre lo realizado las mismas personas con personalidad extrovertida. Sin embargo, advierten que la mayoría de trabajo que ahí se realiza se hace de manera individual.

Las definiciones proporcionadas por las personas adultas mayores sobre las Habilidades Sociales se hicieron más desde un punto de vista de normas de cortesía, como saludar cuando ingresan y se retiran del Centro Diurno o en reuniones familiares, o bien solicitar cosas pidiendo “por favor”, o dar las “gracias”. Por ende, ven en las habilidades sociales herramientas para mejorar sus relaciones y eso lo practican en su hogar, el Centro Diurno, y lugares públicos como iglesias, farmacias y citas médicas.

Ante este panorama determinamos que la variable de cuánto conocimiento tenían acerca de Habilidades Sociales era insuficiente por lo que se les dio la definición para que supieran que el espectro de acción va más allá de una simple norma de cortesía, que aunque si bien es cierto sí las abarca, hay muchos otros aspectos importantes que conlleva el desarrollar buenas habilidades sociales para el diario convivir con las personas. Se les reforzó el que continuaran saludándose pero que propiciaran temas nuevos para iniciar conversaciones con otros, y que buscaran espacios para relacionarse con aquellos con quien no lo hacen tan a menudo.

Tanto al personal como a las personas adultas mayores se les facilitó información básica pero importante a través de un panfleto, para que entendieran

mejor la definición y les explicamos los cuatro componentes que integran las Habilidades Sociales, es decir, la existencia de Habilidades no Verbales, las Características Paralingüísticas, el Equilibrio Interactivo y el Contenido Verbal y además incluimos seis Habilidades Sociales a desarrollar como lo fueron:

- Escucha Activa que se refiere al elemento indispensable de comunicación de escucha y entendimiento de lo que se dice.
- Mantener una conversación que es la habilidad de comunicación indica que las personas pueden mantener el hilo conductor de una conversación.
- Expresión de Sentimientos esta habilidad tiene la capacidad de expresar los gustos, deseos, pensamientos e intereses.
- Comprender los sentimientos de los demás donde es importante el desarrollo de la empatía para poder entender, comprender y respetar los sentimientos de los demás.
- Hacer cumplidos es la habilidad social donde una persona puede elogiar a otra por su personalidad, conducta, sentimientos y pensamientos.
- Decir no asertivamente, es una palabra que requiere ciertas normas para decirla como por ejemplo, ser claro, conciso, pensar bien antes de hablar para no crear roces.

El conocimiento que las Habilidades Sociales son mucho más que tener normas de cortesía. En otra de las sesiones les realizamos un ejercicio donde debían poner en práctica esos cuatro componentes y además estudiar las seis habilidades sociales que les proporcionamos en el panfleto.

## ✦ **Conductual**

Refiriéndonos a conducta como aquellas acciones, interacciones y manera de comportarse que realiza un individuo en un contexto ambiental físico y social, analizamos que las personas adultas mayores mencionaron que eran muy sinceros y que eso algunas veces les traía problemas familiares. En este caso tratamos de resaltar la empatía como habilidad social para reducir el roce que podría tener la diferencia de opiniones en casa. Les dijimos que la manera para llegar a ser más tolerantes con las demás personas y respetar los distintos puntos de vista, aunque vayan en contra de lo que nosotros pensamos, es tratar de ponernos, por un momento, en los zapatos del otro, y aceptar y respetar su pensar; es decir, que todos sepan, no importa el lugar en donde estén, que pueden expresarse libremente sabiendo que la otra persona lo escuchará sin juzgar.

En las diversas actividades que diseñamos para ellos pudimos constatar que además de poner en práctica las tradicionales normas de cortesía, que siempre debemos tener, se inició un conservatorio entre ellos y se formaron en parejas o tríos, dependiendo de la afinidad o compatibilidad. Hubo muchos que tenían gustos similares y unos pocos se quedaron solos porque sus gustos y actividades no coincidían con ningún otro, así que aprovechamos esa situación para darles recursos y técnicas sobre las Habilidades Sociales y cómo es posible desarrollarlas con las personas que nos rodean. Así que nos valimos de lo acontecido en la actividad para que los demás conocieran a profundidad a esos

compañeros y con ello instamos a que les hicieran preguntas sobre sus actividades favoritas para crear tema de conversación entre ellos y así poner en práctica los cuatro componentes de las Habilidades Sociales.

Los cuatro componentes que abarcan las habilidades sociales se pudieron poner en práctica, en las actividades efectuadas, incluso nos dijeron que con el conocimiento adquirido ahora, cuidaron mucho el tono de voz excepto en los casos en los que hay que alzarla para algunos compañeros que no escuchan bien. Algunos manifestaron que por estar pensando en mantener el contacto visual y poner atención al compañero descuidaron su postura. Procedimos también a hacerles ver cuáles fueron algunas de las fallas ocurridas durante las conversaciones, y por ejemplo, que en el caso de quienes conversaron con los que no hablan fuerte en lugar que quedarse con lo poco que pudieron escuchar, es mejor haberles dicho: “disculpe, no escuché bien lo que me dijo; ¿podría repetirlo por favor?”. De manera general, les agradó la actividad de psicoeducación porque al inicio ellos creían que una habilidad social era decir “hola”, “¿cómo está?”, “gracias”, “con mucho gusto” y que ahora saber que son mucho más que eso les pondrá a pensar en si están usando un buen tono de voz al hablar, ponerse a pensar en los gestos que hacen cuando hablan, si están pensando antes de hablar. Todos estos cuestionamientos se los hicieron después de la charla explicativa.

## ✦ Emocional

Se refieren a aquellos impulsos que son producto de los estímulos ambientales y que por lo tanto generarán conductas inmediatas y que permiten la capacidad de expresar y comprender los sentimientos propios y de los demás, tolerancia a la frustración y expresar afecto.

De manera escrita tienen facilidad para enunciar estados de ánimo y demostrar buenos deseos hacia otra persona. Les dimos una retroalimentación sobre la importancia de demostrar los sentimientos y que deben valerse de diversos recursos que tengan disponibles, es decir, que si a alguno le cuesta expresarse de manera oral puede hacerlo de manera escrita para comunicar lo que siente.

Nos llamó la atención que una gran mayoría incluyó en el apartado de la hoja que debían hablar sobre lo que les agrada de ellos mismos, características interpersonales. Les agrada de ellos mismos que son sinceros, amables con las demás personas, cariñosos y buenos compañeros.

Sobre su impresión al verse en el espejo, hay similitud en la cantidad de adultos mayores que prefieren no verse en el espejo porque les recuerda que están “viejitos” y otros quienes al verse en el espejo disfrutaban de ver su vejez y hasta de sus características físicas, como verse la piel, la boca, el rostro, los ojos, el hoyito en la barbilla.

Esto nos dio pie para hablar de la importancia de tener un buen concepto de nosotros mismos, y de preguntarles quiénes sí se sentían a gusto con su imagen

corporal, cómo habían construido ellos en el tiempo esas ideas positivas. Muchos hablaron de Dios y de que al ser ellos creación de Él, eran bellos.

Se determinó, de manera general, que a nivel cognitivo el personal maneja una concepción más amplia sobre lo que son las habilidades sociales, pero las personas adultas mayores tienen un conocimiento básico de lo que son y carecen de conceptos más complejos, de los elementos y de variables que las componen. A nivel conductual todos, tanto el personal como las personas adultas mayores muestran normas de cortesía básicas como el saludarse, despedirse, algunos con tonos de voz muy bajos pero de manera habitual los saludos, abrazos, apretones de manos, besos están frecuentes, hay un ambiente de mucha amistad y complacencia por asistir al centro y a nivel emocional les gusta mucho expresar sus sentimientos, a veces se desvían del tema contando alguna otra historia sobre sus vidas personales, pero les gusta mucho los espacios para la expresión de sentimientos.

Se puede apreciar, de manera sistematizada, cómo abordamos el primer objetivo de esta investigación, identificando esos conocimientos, técnicas y recursos con los que cuenta el personal del centro para desarrollar habilidades sociales en la persona adulta mayor.

## SISTEMATIZACION DE ESTRATEGIAS CON LAS QUE CUENTA EL PERSONAL

Personal del Centro	Cognitivo	Conductual	Emocional
<b>CONOCIMIENTOS</b>	Manejan un concepto básico pero con conocimiento de algunos componentes	Ellos emplean lo que saben a través de normas de cortesía	Sentimiento más de rutina que de enseñanza
<b>TECNICAS</b>	Reconocimiento la falencia en técnicas para desarrollar las Habilidades Sociales	Durante el día realizan muchas actividades pero no enfocadas en Habilidades Sociales	Brindan en ocasiones momentos de escucha cuando alguna persona adulta mayor se les acerca para contarles algo
<b>RECURSOS</b>	Realizan muchas actividades	Diseñan algunas actividades para que participen los más callados	Aunque el personal es poco, todos sacan de su tiempo para dedicarlo a las persona adulta mayor.

La observación no participante nos sirvió para hacer una agrupación de las habilidades sociales presentes y menos presentes para analizarlas desde el enfoque cognitivo, conductual, emocional.

Habilidades Sociales presentes en Personas Adultas Mayores.	Cognitivo	Conductual	Emocional
<b>Decir Buenos días</b>	Pensamiento asociado a la cortesía	se ven a diario	agradable
<b>Iniciar una conversación</b>	facilidad	repetitiva	placer por ser escuchados
<b>Pedir ayuda</b>	creencia de perder el equilibrio	repetitiva	Miedo de caer
<b>Participar</b>	aprenden	Participación e interrelación social	felices por estar en el centro/amistades
<b>Seguir Instrucciones</b>	Disposición actitudinal para seguir instrucciones	prestan atención	agradecidas
<b>Compartir algo</b>	Deseo de compartir	Conductas cooperativas	felices de compartir

Estas habilidades sociales menos presentes fueron las que se tomamos como base para el diseño de la guía, proporcionándoles al personal y voluntarios, herramientas para que pudieran desarrollar éstas en las personas adultas mayores que asisten al centro diurno.



### 9.3 Resultados de la Validación de la guía

- **Aspectos de forma:** este rubro incluyó la estructura de la guía, la manera en cómo presentamos la información, el equilibrio entre la parte teórica y práctica y el diseño de las actividades con las que se desarrollarían las habilidades sociales.
- **Contenido y balance:** el orden en que se presentaron los datos fue el adecuado y apropiado, ya que inició con dos capítulos teóricos para darle

sustento a la guía y luego el desarrollo de cada habilidad social se hizo con sus respectivas actividades y autoevaluaciones.

- **Claridad y adecuación:** el lenguaje utilizado es entendible según lo que nos dijeron el personal del centro, nuestro equipo asesor y los profesionales expertos consultados.
- **Utilidad y pertinencia:** tanto el personal como expertos coincidieron en que la guía resultaría muy útil, ya que es aplicable no sólo a este centro diurno sino que puede ser extendida a otros. También, puede ser utilizada para trabajos en grupos o individual y podría aplicarse a otra población meta como psicoterapeutas o psico-gerontólogos.

## 10. CONCLUSIONES

Ante el evidente aumento que habrá en los próximos años de la población adulta mayor, es de vital importancia el diseño de programas, capacitaciones, talleres, guías y manuales que estén dirigidos en función del mejoramiento de la salud tanto física como mental de esta población. Esta es una labor que debe contar con el apoyo de varias disciplinas para lograr mejorar la calidad de vida de esta población.

En cuanto a los conocimientos, técnicas y recursos con los que cuenta el personal de centro diurno, identificamos que tienen algunas carencias y limitaciones en cuanto a facilidad, capacidad y recursos para desarrollar Habilidades Sociales, por lo tanto la guía viene a proporcionarles un instrumento de mucha utilidad.

Con respecto a la metodología usamos las herramientas propuestas y contrastamos la información obtenida con las necesidades del personal y del centro como institución, para proporcionarles una solución a la misma.

Determinamos en esta investigación que las personas adultas mayores tienen muchas necesidades en distintos niveles de estimulación, lo cual hace necesario una intervención continua por aparte de los profesionales que trabajamos o tenemos contacto con personas a nuestro alrededor.

Las deficiencias que encontramos en habilidades sociales son aquellas que requieren un poco más de esfuerzo en materia de función ejecutiva es decir, donde necesiten elaborar o procesar la información de manera diferente para poder llevarla a cabo.

Las habilidades sociales más frecuentes fueron las de presentarse, saludar, pedir ayuda, seguir instrucciones, iniciar una conversación, dar las gracias, participar, compartir alguna pertenencia, pedir permiso y ayudar a otros y las que menos se presentaron fueron aquellas que requieren un poco más de procesamiento como lo fueron la escucha activa, mantener una conversación, expresar sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, hacer o dar un cumplido o elogio y el saber decir no de manera asertiva.

Con las actividades, técnicas y herramientas que les brindamos al personal y voluntarios a través de la guía pudimos contribuir para que cuenten con un instrumento que les permita estimular diversas habilidades sociales en los beneficiarios del centro diurno.

Además de ofrecer estrategias para el desarrollo de estas habilidades sociales unidas a las funciones ejecutivas que cada una representa, contribuimos con ofrecer también técnicas para el mantenimiento de éstas, es decir, que una vez que el personal o los voluntarios del Centro Diurno pongan en práctica las actividades ofrecidas, cuenten también con técnicas que les permita ayudar a las personas adultas mayores a mantener esas habilidades sociales adquiridas.

Sabemos que las personas adultas mayores presentan un deterioro físico, mental y emocional propio de su edad y ante este panorama quisimos ofrecer también dinámicas y actividades que estimulen no sólo las habilidades sociales en cuestión, sino también las funciones ejecutivas de flexibilidad cognitiva, fluidez verbal, atención visual y planificación.

Quedamos satisfechas con los resultados obtenidos y con las devoluciones que nos hicieron el personal del centro diurno en el cual trabajamos porque la guía ofrecida les será de mucha utilidad no sólo para ellos como funcionarios del lugar sino también para que aquellas personas que como voluntarios llegan a colaborar, puedan usarla y ponerla en práctica con total facilidad y entendimiento.

## **11.LIMITACIONES.**

**Aumentar la muestra participante.** Inicialmente íbamos a trabajar con el personal y los voluntarios que asisten al centro diurno, pero estos últimos dejaron de presentarse a colaborar, así que nuestra muestra se redujo a 4 personas a las cuales dirigirles la guía. Aunque contamos con los 29 adultos mayores a quienes por considerarlos un grupo de expertos de gran importancia en el desarrollo de esta guía, aun así consideramos que fue una limitante para esta investigación.

**Incluir al voluntariado temporal.** En este centro diurno en particular llega mucho estudiante de colegio a realizar sus pasantías o sus horas de trabajo comunitario, así que sería bueno incluirlo sobre todo si la muestra de personas con quienes trabajar resultara ser pequeña.

**Involucrar más a los familiares.** Esto lo incluimos porque cuando se nos presentó el problema de que los voluntarios dejaron de llegar quisimos involucrar a los familiares pero en el mismo centro nos dijeron que el núcleo familiar de los beneficiarios no es muy colaborador y que rechazan siempre las convocatorias o las reuniones que se les proponen, así que tampoco pudimos contar con la participación de las familias para ampliar nuestra muestra.

**Adaptarse a los tiempos del centro diurno.** Tuvimos que ajustarnos a sus horarios ya que en el centro tienen muy agendadas todas las actividades así que hubo que acomodarse a los espacios disponibles para no alterar las prácticas, ejercicios, y demás actividades que ya tienen programadas.

**Metodología:** decidimos hacer una observación no participante desde que la buseta llega a dejar a las personas adultas mayores al centro, sin embargo, una observación en condiciones de tanto movimiento y dispersándose unos para un lado y para otro es muy limitante y puede provocar sesgo en los datos. Por eso la realizamos de igual manera pero sólo consideramos los datos obtenidos durante los 40 minutos de observación cuando todos estuvieron juntos en uno de los salones.

## **12. RECOMENDACIONES.**

Dentro de nuestras recomendaciones consideramos hacerlas generales pero que involucre tanto a diversas disciplinas profesionales como a cualquier persona que desee utilizar esta guía.

Las personas adultas mayores ya sea que presenten un deterioro significativo o un deterioro normal propio de su edad, en ambos casos, son personas que necesitan de muchas estrategias de estimulación, es por eso que nosotras recomendamos que más profesionales en el área de salud física, mental y emocional unan esfuerzos por poder brindar más opciones de actividades que puedan estimular en ellos muchas áreas.

Consideramos importante y necesario que tanto ésta como otras guías, manuales o instrumentos propuestos para la promoción, prevención y mantenimiento de la salud de las personas adultas mayores, sean extendidos, a través de las Municipalidades, a cada cantón del país; para que así cada comunidad y cada hogar, tenga herramientas con qué estimular, en distintas áreas, a ésta población.

Todos los profesionales tenemos un compromiso con ésta población, por eso es necesario que se implementen nuevas estrategias para ofrecerles una mejor calidad de vida.

Diseñar guías rápidas de fácil uso para voluntariado sin entrenamiento ni preparación profesional.

## 13. Bibliografía

### A. Referencias Bibliográficas

- Anguera, M.T. (1989). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid: ediciones cátedra S.A.
- Argüello, Morales D.M. (2000). *Taller de capacitación a familiares y voluntarios para la promoción y cuidados de la salud de la persona adulta mayor en el hogar*. Proyecto Proyecto de Práctica Dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José: Universidad de Costa Rica.
- Benavides, Murillo Y.E.. (2007). *Programa de capacitación sobre movilidad segura de la persona adulta mayor en el hogar, dirigido a familiares*. Proyecto de Investigación Aplicada para optar por el posgrado en Gerontología. San José: Universidad de Costa Rica.
- Bonilla, Román L. (2004). *Manual Cognitivo Conductual Emocional de entrenamiento de habilidades sociales para niños preescolares dirigido a psicoterapeutas*. Tesis para optar por el grado de licenciatura en Psicología. San José: Universidad de Costa Rica.
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Editores Siglo Veintiuno.
- Caballo, V. (2005) *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.
- Castro, González E., Fernández, Chávez J., Méndez, Chinchilla K. (2008). *Programa de Enfermería de Estimulación Mental para Personas Adultas Mayores que asisten al Centro diurno de Calle Blancos en el Segundo Semestre del 2008*. Programa de Práctica Dirigida para optar por el grado de licenciatura en Enfermería. San José: Universidad de Costa Rica.
- Castro, Rojas M D. (2012). *Rendimiento Cognitivo en Funciones Ejecutivas y Memoria y Nivel de Participación en Personas Mayores de 60 años que pertenecen a grupos organizados de personas mayores en la provincia de*

San José. Tesis para optar por la Maestría Académica en Investigación Psicológica. San José: Universidad de Costa Rica.

Duran, D., Orbegoz Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F., Uribe Molina, J.M. (2008). *Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores*. Universitas Psychologica, 7(1), 263-270.

Enguidanos, S., Coulourides Kogan, A., Keefe, B., Geron, S., & Katz, L. (2011). *Patient-centered approach to building problem solving skills among older primary care patients: problems identified and resolved*. Journal Of Gerontological Social Work, 54(3), 276-291.

Feixas y Miró. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Tomado de antología del curso Sistemas de Psicoterapia I. de la Universidad de Costa Rica. 2007.

Ganzer, C., & Zauderer, C. (2001). *Promoting a brain-healthy lifestyle*. Nursing Older People, 23 (7), 24-27.

Hidalgo, C., Abarca N. (1999). *Comunicación Interpersonal, Programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Universidad Católica de Chile.

Jara, M. (2004). *Intervención Cognitivo, conductual, emocional en los pabellones N°6 de las Psicogeriatrías del Hospital Nacional Psiquiátrico*. Proyecto de Práctica Dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José: Universidad de Costa Rica.

Labrador, F., Cruzado J., Muñoz M. (2004). *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. Ediciones Pirámide. Madrid.

Leiva V., Madriz, M. (1999). *Efectos del entrenamiento en relajación y habilidades sociales para el manejo de las enfermedades psicosomáticas*. Tesis para optar por el grado de licenciatura en Psicología. San José: Universidad de Costa Rica.

López García A., López Bueno L. Ariño Jordan C. (2002). *Nuevas alternativas en*

*la rehabilitación de las personas mayores: Programas de rehabilitación psicofuncional en Centros de día GERISER.* En: Revista Geriatrika. Vol. 18, N°.4, p.p. 18-21.

Martin, J. (1999). *Communication and interpersonal effectiveness: skills training for older adults.* Educational Gerontology, 25(3), 269-284. doi:10.1080/036012799267873

Méndez, Olivares y Quiles, (1998). *Técnicas de modificación de conducta.* Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid.

Mueser, K. T., Pratt, S. I., Bartels, S. J., Swain, K., Forester, B., Cather, C., & Feldman, J. (2010). *Randomized trial of social rehabilitation and integrated health care for older people with severe mental illness.* Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 78(4), 561-573. doi:10.1037/a0019629

Papalia, D; Wendkos, S y Duskin, R. (2001). *Fundamentos de Desarrollo Humano.* México: FD:Ed. Mc Graw Hill Interamericana.

Rosselli, Mónica. Las funciones ejecutivas a través de la vida. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias, Abril 2008, Vol 8, N°1, pp 23-46

Yuni, J A.; Tarditi, L. R. (2002). *Dinámicas institucionales en organizaciones que atienden a personas mayores.* Argentina: Congreso Regional de Ciencia y Tecnología. Universidad de Catamarca. .

Yuste, N.; (sf) *Hipótesis psicológicas, biológicas y sociológicas.* En antología de Desarrollo Humano III, 2005. Universidad de Costa Rica.

## B. Referencias Electrónicas

- Bazo, M T. (1998). *Vejez dependiente, políticas y calidad de vida*. Universidad del País Vasco / EHU. Papers 56, 1998 143-161. Departamento de Sociología Bilbao, España. Tomado de [ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n56p143.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n56p143.pdf)
- Boada, M y Tarraga, L. (2008). *Alzheimer: cuando dos y dos no son cuatro*. Tomado de antología del curso Desarrollo Humano III, 2005 de la Universidad de Costa Rica.
- Calero, M<sup>a</sup> D. (sf) *Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo*. Tomado de antología del curso Desarrollo Humano III, 2005 de la Universidad de Costa Rica.
- Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México, Mc Graw Hill. Tomado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia de la investigación 5ta Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia_de_la_investigacion_5ta_Edicion.pdf)
- Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. N°7935. San José, Costa Rica: Tomado de [http://www.dhr.go.cr/biblioteca/leyes/ley\\_7935.pdf](http://www.dhr.go.cr/biblioteca/leyes/ley_7935.pdf)
- Puig Alemán, A. (2000). *Un instrumento eficaz para prevenir el deterioro cognitivo de los ancianos institucionalizados: El programa de Psicoestimulación Preventiva(PPP).(Online)*. Disponible: [http://www.nexusediciones.com/pdf/gero2000\\_3/q-10-3-002.pdf](http://www.nexusediciones.com/pdf/gero2000_3/q-10-3-002.pdf)

# 14. ANEXOS

## Contenido de Anexos

Anexo #1 <b>Formulario del Consentimiento Informado</b>	<b>87</b>
Anexo #2 <b>Carta a Expertos</b>	<b>90</b>
Anexo #3 <b>Entrevista al Personal y Profesionales Expertos</b>	<b>91</b>
Anexo #4 <b>Cuestionario al Personal y Profesionales Expertos</b>	<b>92</b>
Anexo #5 <b>Cuestionario de Validación de la Guía</b>	<b>94</b>
Anexo #6 <b>Panfleto Informativo</b>	<b>96</b>
Anexo #7 <b>Tarjetas para la actividad “me identifico con otros”. Sesión #3.</b>	<b>99</b>
Anexo #8 <b>Hojas para la actividad #Expresando Emociones”. Sesión #4.</b>	<b>100</b>
Anexo #9 <b>Tarjetas para la actividad “Resolviendo situaciones conflictivas”. Sesión#6</b>	<b>101</b>
Anexo #10 <b>Plan de trabajo de los talleres con el personal y con las personas adultas mayores.</b>	<b>102</b>

## Anexo #1

### Formulario del Consentimiento Informado.

Escuela de Psicología

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN

COMITÉ ÉTICO CIENTIFICO

Teléfonos:(506) 2511-4201 Telefax: (506) 2224-9367

### **FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

(Para Residentes, Personal y Voluntarios)

***Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia***

**Código (o número) de proyecto:** \_\_\_\_\_

Nombre de los Investigadores Principales: Bach. Francy Orozco Rodríguez y Bach. Floribeth Redondo Morales

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

- A. **PROPÓSITO DEL PROYECTO:** Este estudio es realizado por la Bach. Francy Orozco Rodríguez y la Bach. Floribeth Redondo Morales, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Costa Rica.

El motivo de la creación de esta guía es poder entrenar y capacitar al personal y voluntarios(as) en el desarrollo de habilidades sociales para la persona adulta mayor. Se espera obtener la manera de pensar, sentir y actuar propiamente de quienes comparten y

laboran diariamente con una persona de la tercera edad para poder, con estos datos, diseñar una guía de fácil aplicación.

- B. ¿QUÉ SE HARÁ?:** Su participación consistirá en conceder una entrevista para conocer cuáles habilidades poseen, además el personal y los voluntarios responderán también a un cuestionario con el fin de conocer su experiencia de tratar con una persona adulta mayor. Con la información obtenida se procederá a elaborar una guía para el desarrollo de habilidades sociales que abarque las necesidades y estrategias necesarias para que su labor como personal y voluntarios(as) le resulte más sencilla y puedan así estimular y fortalecer esta área de las personas adultas mayores que están inscritas en el centro.

Su compromiso será solamente acceder a ser entrevistado (a) y llenar un cuestionario lo cual le tomará dos horas de su tiempo. La entrevista y cuestionario se realizarán en la comodidad del Centro Diurno para que no deba trasladarse a ningún sitio.

Las entrevistas serán grabadas y posteriormente destruidas, porque el interés es que la guía contenga los detalles necesarios para un fácil manejo, así que después las grabaciones serán desechadas.

#### **A. RIESGOS:**

La participación en este estudio no significará ningún tipo de riesgo o molestia física o mental para usted.

- D. BENEFICIOS:** Como resultado de su participación en este estudio, obtendrá como beneficio directo, la capacitación y entrenamiento en el uso de la guía para que aprenda a estimular el desarrollo de habilidades sociales en la persona adulta mayor.
- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Francy Orozco Rodríguez y Floribeth Redondo Morales y ellas deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Francy Orozco al teléfono 88-30-44-63 ó a Floribeth Redondo Morales al teléfono 88-77-88-77 en el horario de 8-12 md. Además, puede consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación al CONIS –Consejo Nacional de Salud del Ministerio de Salud, teléfonos 2233-3594, 2223-0333 extensión 292, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

- H.** Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

### **CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio:

Nombre completo, cédula y firma del sujeto Fecha

---

Nombre completo, cédula y firma del testigo Fecha

---

Nombre completo, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento Fecha

---

Nombre completo, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento Fecha

---

NUEVA VERSIÓN FCI – APROBADO EN SESION DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO (CEC) NO. 149 REALIZADA EL 4 DE JUNIO DE 2008.

CELM-Form.Consent-Inform 06-08

## ANEXO # 2. CARTA A PROFESIONALES EXPERTOS

Estimados señores (as)

Presente.

Para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Costa Rica, nosotras Bach. Francy Orozco Rodríguez y Bach. Floribeth Redondo Morales, les extendemos la presente misiva para solicitarles su participación en la tesis ***Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia***

El propósito de la misma es capacitar al personal y voluntarios(as) para que desarrollen las habilidades sociales de las personas adultas mayores con las que trabajan.

Su participación consistirá en responder a un cuestionario, según su especialidad, sobre el manejo, cuidado y atención de la persona adulta mayor y posteriormente, evaluar las categorías desarrolladas dentro de la guía con el fin de, según sus observaciones y recomendaciones, elaborarlo de una manera coherente, de fácil manejo y aplicación.

Agradeciendo de antemano su participación, se despide cordialmente,

---

Bach. Francy Orozco Rodríguez

---

Bach. Floribeth Redondo Morales.

Cc: M.Sc. Manuel Solano Beauregard, Director de Tesis.

## **ANEXO # 3. ENTREVISTA AL PERSONAL y PROFESIONALES EXPERTOS**

### ***Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia***

Por interés particular del proyecto se pretende identificar los conocimientos, técnicas y recursos que debería contener una guía dirigida al personal y voluntarios para desarrollar habilidades sociales en la persona adulta mayor con la que trabajan.

Para el logro de dicho objetivo resulta fundamental la perspectiva que puede aportar usted, por lo que le solicitamos que responda a las preguntas que le haremos a continuación.

La información que usted brinde se manejará de manera confidencial y para uso exclusivo del proyecto en cuestión. Se agrade su colaboración

#### **ASPECTOS GENERALES**

Nombre del experto:

Grado académico:

Años de experiencia:

#### **ASPECTOS ESPECIFICOS**

1. ¿Cuál ha sido su experiencia de trabajo con las personas adultas mayores?
2. ¿Cómo definiría usted el concepto de habilidades sociales?
3. Según su experiencia, ¿tienen desarrolladas las habilidades sociales las personas adultas mayores con las que usted trabaja?
4. ¿Cómo considera usted que se pueden desarrollar las habilidades sociales?
5. ¿Cuáles considera que podrían ser las principales causas por las que los adultos mayores no desarrollan sus habilidades sociales?
6. ¿Qué influencia tiene el ambiente familiar en los casos de poco desarrollo de las habilidades sociales?
7. ¿Cuáles considera usted que son las principales habilidades sociales que se deberían estimular en el centro diurno?
8. Desde su experiencia, ¿cuáles conocimientos, técnicas y recursos debería contener una guía para el desarrollo de habilidades sociales?

9. ¿Cómo considera que debe ser diseñada la guía en cuanto a forma, contenido y utilidad?

#### **ANEXO # 4. CUESTIONARIO AL PERSONAL Y PROFESIONALES EXPERTOS**

##### ***Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia***

Para identificar los conocimientos, técnicas y recursos que debería contener una guía dirigida al personal y voluntarios para desarrollar habilidades sociales en la persona adulta le solicitamos que responda a las preguntas que le haremos a continuación.

La información que usted brinde se manejará de manera confidencial y para uso exclusivo del proyecto en cuestión.

Se agrade su colaboración

#### **CUESTIONARIO**

**1. ¿Cuál oración describe mejor el comportamiento de los adultos mayores al llegar al centro en la mañana?**

- ( ) Saludan a todos los compañeros por igual
- ( ) Saludan a su grupo de compañeros cercanos
- ( ) No saludan e ingresan al salón para que les sirvan desayuno

**2. ¿Qué hace la hace la persona adulta mayor cuando en el centro trabajan en una actividad que no le agrada?**

- ( ) Sale del salón donde se está realizando la actividad
- ( ) No conversa directamente con la persona responsable, pero si lo comenta a sus compañeros del centro

( ) Conversa directamente con la persona responsable de la actividad y le explica por qué no desea participar

**3. ¿Qué hace la persona adulta mayor cuando está trabajando en grupo y alguna persona no le comprende las instrucciones?**

( ) Le habla más alto, o explica más despacio a su compañero o compañera

( ) Hace a su compañero o compañera a un lado, y continúa trabajando con lo que si llevan comprenden

( ) Llama a la persona a cargo de la actividad para que le explique al que no ha comprendido

**4. ¿Cómo se despide el adulto mayor de sus compañeros cuando terminan las actividades en el Centro Diurno?**

( ) Se despiden de cada uno de sus compañeros

( ) Se despide de forma general de sus compañeros

( ) No se despide, e ingresa a la buseta directamente

**5. Cuando se presentan discusiones entre ellos, ¿cómo las resuelven?**

( ) Piden que haya un tercero del área administrativa para conversarlo

( ) Dejan de conversar entre ellos unos días y luego vuelven a relacionarse

( ) Normalmente las resuelven entre ellos sin mediar el área administrativa

**6. Cuando los adultos mayores mantienen una conversación con el personal administrativo, normalmente ellos:**

( ) Hablan poco, por lo que cuesta mantener una conversación con ellos

( ) Hablan mucho dejan pocos espacios para que la otra persona haga sus comentarios

( ) Brindan su comentarios y opiniones, y permiten que el otro se exprese también

## **ANEXO # 5. CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA**

### **1. Con respecto a los aspectos de forma de la guía:**

- ¿La estructura de la guía es adecuada?

- ¿Es adecuada la forma de presentar la información?

1. Uso de esquemas

2. Uso de ilustraciones

3. Uso de preguntas y formularios para uso de los lectores

- ¿Es adecuado el balance entre la cantidad de lectura y ejercicios de la guía?

- ¿Resulta agradable la lectura de la guía?

### **2. Con respecto al contenido de la guía:**

- ¿Es pertinente el contenido de la guía?

- ¿Es suficiente el contenido incluido en la guía?

- ¿El orden en que se presenta el contenido es el adecuado?

### **3. Con respecto a las técnicas y recomendaciones dadas**

- ¿Son adecuadas las técnicas y ejercicios sugeridos para trabajar las habilidades sociales en la población adulta mayor?

- ¿Las recomendaciones dadas son pertinentes para esta población?

- ¿Alguna de las recomendaciones o ejercicios estaría contraindicado para esta población?

- ¿Hay alguna otra recomendación que usted incluiría en la guía?

#### **4. Con respecto a la claridad de la guía**

- ¿Es adecuado el lenguaje utilizado en la guía?

- ¿El lenguaje utilizado es comprensible para las personas que trabajan en el Centro Diurno?

- ¿Las instrucciones dadas para los ejercicios y recomendaciones de la guía son claras?

- ¿El grado de dificultad que se maneja en la guía es apropiado para la población?

#### **5. Con respecto a la utilidad de la guía**

- ¿Piensa que esta guía podría resultar útil para su manejo en Centros Diurnos para Adultos Mayores?

- A usted como profesional, ¿le resultaría útil la guía para tratar las habilidades sociales de la población adulta mayor?

**ANEXO # 6. PANFLETO INFORMATIVO**

**GUÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL-  
EMOCIONAL**



Dirigida al personal y voluntarios  
para el desarrollo de habilidades sociales en la  
Persona Adulta Mayor

## COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Habilidades no verbales	Tiene que ver con adecuar la expresión facial, emplear gestos, la postura que tomo a la hora de comunicarme con otros y el contacto visual que haga. Este componente está relacionado con la comunicación del afecto hacia otras personas.
2. Características paralingüísticas	Tienen que ver con el volumen de la voz, el timbre, el tono y la velocidad del habla. Transmiten información sobre el afecto de la persona y su interacción.
3. Equilibrio interactivo	Este componente se refiere a la manera de entrelazar respuestas durante la conversación con la otra persona y la cantidad que usted habla en comparación con su compañero de interacción.
4. Contenido verbal	Se refiere a la elección de palabras y construcción de frases que se hacen a la hora de tener una conversación. No se toma en cuenta la forma en que se dicen esas frases.



## Cómo manejar los cambios socioculturales que se acercan con la edad?

Conforme nos vamos haciendo mayores, muchas veces se nos va complicando la comunicación fluida en nuestras actividades diarias, en citas médicas y con nuestros seres queridos.

Para que podamos mantener y hasta aumentar este tipo de habilidades debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

<b>Observar y describir lo observado</b>	Es la base para la mayoría de las interacciones sociales.
<b>1. Escucha Activa</b>	Elemento indispensable de comunicación de escucha y entendimiento de lo que se dice.
<b>2. Mantener una conversación</b>	Esta habilidad de comunicación indica que las personas pueden mantener el hilo conductor de una conversación.
<b>3. Expresión de sentimientos.</b>	Esta habilidad tiene la capacidad de expresar los gustos, deseos, pensamientos e intereses.
<b>4. Comprender los sentimientos de los demás</b>	Es importante el desarrollo de la empatía para poder entender, comprender y respetar los sentimientos de los demás.
<b>5. Hacer cumplidos</b>	Es la habilidad social donde una persona puede elogiar a otra por su personalidad, conducta, sentimientos y pensamientos.
<b>6. Decir no</b>	Si queremos decir que no a algo, es preferible empezar la oración con "no", ser conciso y claro, decirlo sinceramente, planificar con antelación nuestra respuesta y practicar antes con situaciones más fáciles



Material de apoyo elaborado como parte del Trabajo  
Final de Graduación en modalidad de Tesis  
titulado:

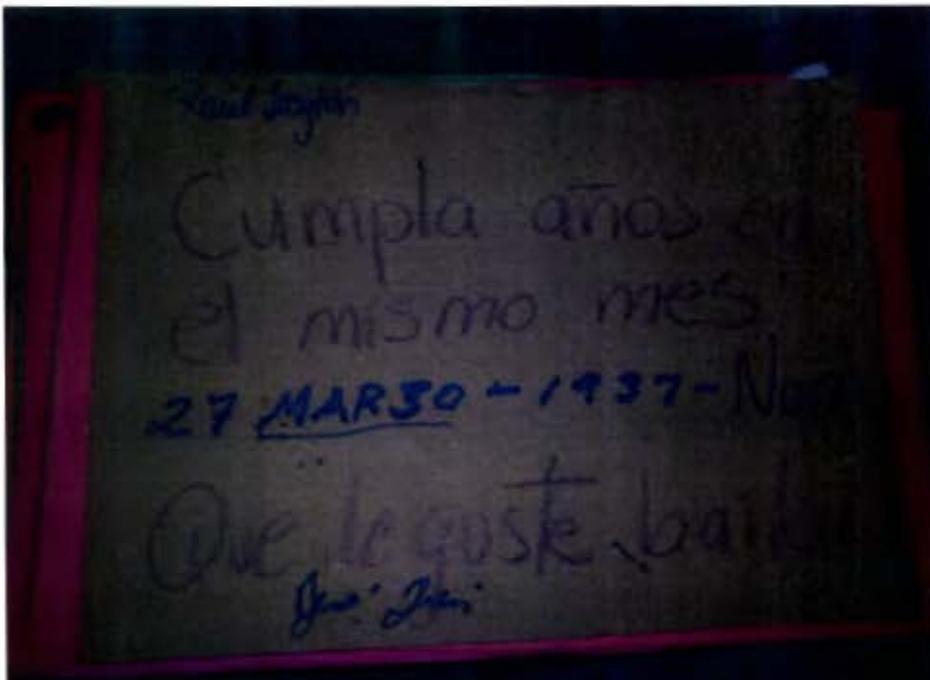
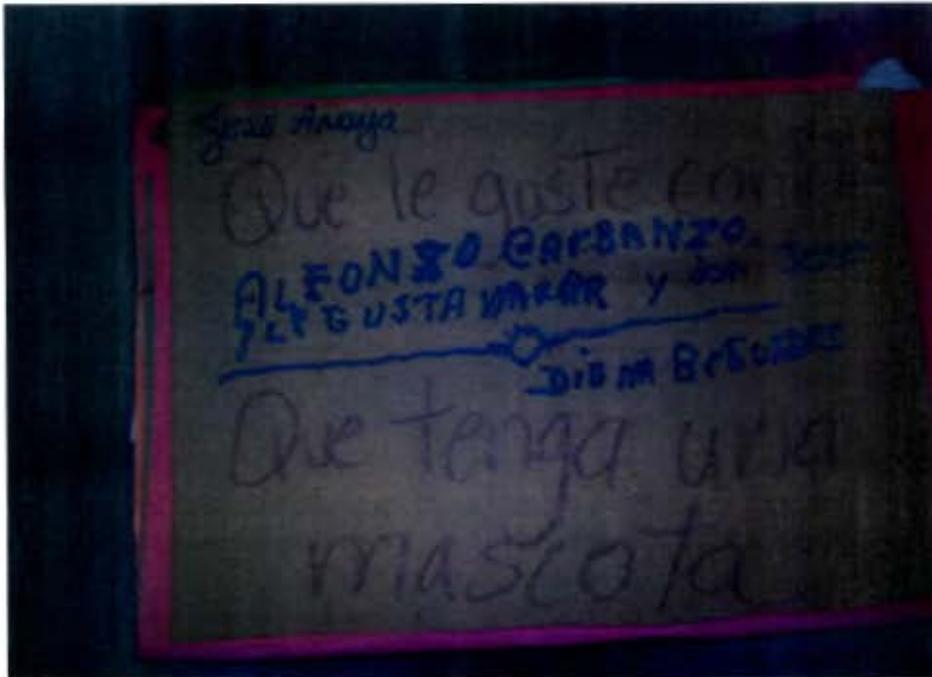
**EPS** Escuela de  
Psicología

"Guía Cognitivo Conductual Emocional dirigida al  
personal y voluntarios para el desarrollo de  
habilidades sociales en las personas adultas mayores  
del Centro Diurno del Cantón de Flores, Heredia"

Responsables:

Floribeth Redondo Morales

ANEXO # 7 Tarjetas para la actividad "me identifico con otros" sesión #3.



ANEXO # 8 Hojas para la actividad "expresando emociones" para la sesión #4.

DE JOSÉ M  
ESTAS SUFRIER O TUS PROBLE  
ELLOS, TE ACONCESO, PRIMERA  
PACIENCIA. Y TENER SIEMPRE LA COM  
TE MAIA Y DAR. Y TENER SIEMPRE LA COM  
OSDE EL, TRATE DE VUJGAR A L  
Y VERA QUE EL TE ALLVA TEN COM  
Y VERA QUE SERAS FELIZ

me siento muy FELIZ porque  
los - y Profimo - porque los  
mo - Mucho - porque somos  
hechos de - la mano Poderosa  
Dios Padre - Hijo - y Espiritu  
Santo

ANEXO # 9 Tarjetas para la actividad "resolviendo situaciones conflictivas para la sesión #6

Hay tensión en la casa porque yo quiero seguir viviendo solo pero mis hijos quieren que deje mi casa para ir a vivir con uno de ellos

Alguien tomó varias de mis pinturas y pinceles y yo los ocupo. ¿Cómo pido a quien los tomó que me los devuelva?

## Anexo # 10 Plan de Trabajo de los talleres con el personal y voluntarios.

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	ASISTENCIA	ENCARGADAS	TIEMPO	MATERIALES
<b>TALLER # 1 con 2 sesiones para el personal</b>	<b>CONOCIENDO SOBRE HABILIDADES SOCIALES</b>						
12 de agosto 2015	1.¿Sabes lo que son las habilidades sociales?	Preguntarles al personal y voluntarios qué conocen acerca de las habilidades sociales	Determinar el conocimiento que tienen el personal y voluntarios acerca de las habilidades sociales	4	Francy Orozco	90 minutos	Cartulina Pilots
19 de agosto 2015	2.Conociendo sobre habilidades sociales	Charla explicativa sobre el concepto, las 4 categorías ,y los componentes de las habilidades sociales	Brindar al personal información adecuada sobre las habilidades sociales, sus componentes y alcances.	4	Francy Orozco	1 hora	Papelógrafo Pilots Panfletos

## Plan de Trabajo de los talleres y sesiones con las personas adultas mayores.

FECHA	NOMBRE DE ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO		ENCARGADAS	TIEMPO	MATERIALES
05 de agosto 2015	Rompiendo el hielo para conocernos "Tela de	Se les dio la instrucción de que primero se saludaran utilizando normas	Conocer a las personas adultas mayor que asisten al Centro Diurno e	27	Floribeth Redondo Francy Orozco	1 hora	Lana

	Araña”	de cortesía, luego que dijeran su nombre, edad, dónde vivían, cuánto tiempo tenían de asistir al Centro Diurno y qué era lo que más les gustaba del Centro. Luego debían pasar la lana a la persona que quisieran y decir “gracias por escuchar”	informarles el porqué de las visitas que les estaremos realizando				
<b>TALLER # 1 con 6 sesiones para las P.A.M</b>	<b>CONOCIENDO SOBRE HABILIDADES SOCIALES</b>						
12 de agosto 2015	1.¿Sabes lo que son las habilidades sociales?	Preguntarles a las personas adultas mayores qué conocen acerca de las habilidades sociales.  Realizar la actividad llamada: “Juego de puños”	Determinar el conocimiento que tienen las personas adultas mayores acerca de las habilidades sociales	26	Floribeth Redondo	90 minutos	Cartulina Pilots
19 de agosto 2015	2.Conociendo sobre habilidades sociales	Charla explicativa sobre el concepto, las 4 categorías y los componentes de las habilidades sociales	Brindar al personal información adecuada sobre las habilidades sociales, sus componentes y alcances.	25	Floribeth Redondo	1 hora	Papelógrafo Pilots Panfletos

26 de agosto 2015	3.Me identifico con otros	Se les entrega tarjetas con situaciones y actividades de la vida cotidiana. Ellos debían iniciar con un saludo y luego ir preguntando a cada uno de sus compañeros que quién tenía o practicaba las actividades descritas en la tarjeta, y anotar el nombre de la persona.	Propiciar la conversación entre las personas adultas mayores, haciendo uso de la escucha activa, iniciar y mantener una conversación para que adquieran la habilidad de comunicación que indica que está escuchando al otro.	29	Floribeth Redondo Francy Orozco	2 horas	Tarjetas Pilots
02 de setiembre 2015	4.Expresando emociones	Se les facilitan hojas blancas para que escriban mensajes positivos que le dirían a alguien poniendo en práctica la expresión adecuada de emociones.	Propiciar la expresión de sentimientos y opiniones	29	Floribeth Redondo Francy Orozco	1 hora	Hojas blancas Lapiceros Sobres blancos
09 de setiembre 2015	5.Así me veo: Aceptación personal y de otros	Se les facilitan hojas de papel construcción para que escriban en una de las caras qué les gusta y qué no de su reflejo en el espejo. En la otra cara de la hoja deben escribir qué les agrada de ellos y ellas mismas.	Determinar el grado de aceptación personal	29	Floribeth Redondo Francy Orozco	1 hora	Papel construcción Lapiceros Espejos

16 de setiembre 2015	6.Resolviendo situaciones conflictivas	Se realiza un Role Playing en el que se dividen en cuatro grupos de cuatro integrantes y se induce a una representación sobre algunas situaciones conflictivas y ver cómo las resolverían	Identificar las fortalezas y debilidades presentes a la hora de resolver conflictos, para propiciar la resolución de los mismos aplicando las habilidades sociales adquiridas.	28	Floribeth Redondo y Francy Orozco	1 hora	Tarjetas con situaciones conflictivas
<b>Taller # 2 con el personal</b>	<b>APRENDO A USAR LA GUIA</b>						
29 de Julio 2016	7. Aprendiendo a usar la guía para desarrollar HS	Se realiza una presentación power point para explicar el uso de la guía.	Instrumentalizar al personal en el uso de la guía.	4	Floribeth Redondo y Francy Orozco	2 horas	Computadora Borrador de la guía
3 de Agosto 2016	8.Actividad de cierre y despedida	Fiesta de la Alegría para compartir con las Personas Adultas Mayores y el Personal a manera de agradecimiento por su participación en las sesiones.	Compartir con las Personas Adultas Mayores y el Personal del Centro	4/26	Floribeth Redondo Francy Orozco	90 minutos	Queques Refrescos

***15. Guía Cognitivo-  
Conductual-  
Emocional, dirigida  
al personal y  
voluntarios (as), para  
el desarrollo de  
habilidades sociales  
en la Persona Adulta  
Mayor del Centro  
Diurno del Cantón de  
Flores-Heredia***

**Universidad de Costa Rica**

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Psicología

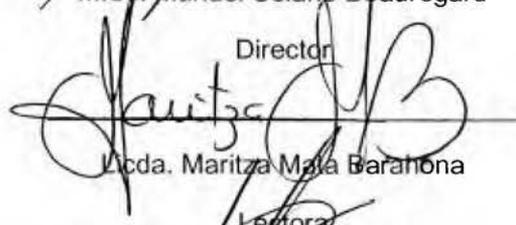
Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

**Guía Cognitivo- Conductual- Emocional, dirigida al personal y voluntarios (as), para el desarrollo de habilidades sociales en la Persona Adulta Mayor del Centro Diurno del Cantón de Flores-Heredia**



M.Sc. Manuel Solano Beauregard

Director



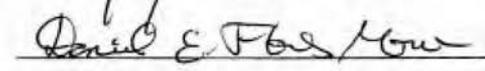
Licda. Maritza Mala Barahona

Lectora



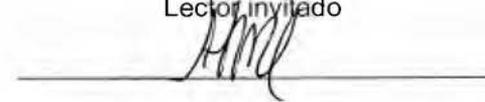
Licda. Lucrecia Alfaro Rojas

Lectora



Dr. Daniel Flores Mora

Lector invitado



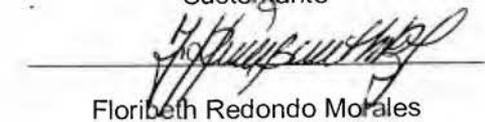
Dra. Ana Ligia Monge Quesada

Representante de la Dirección de la Escuela de Psicología



Franczy Orozco Rodríguez

Sustentante



Floribeth Redondo Morales

Sustentante



# Habilidades Sociales para las Personas Adultas Mayores

Guía para personal y voluntarios de Centros  
Diurnos

Elaborado por: **Francy Orozco Rodríguez y  
Floribeth Redondo Morales.**

2016

# CONTENIDO

Póngase cómodo  
que aquí empieza  
todo



• <b>Introducción</b> .....	2
– Bienvenida.....	3
– ¿Quiénes pueden usar esta guía?.....	4
– ¿Cómo usar esta guía?.....	5
▪ <b>CAPITULO 1:</b> Conociendo acerca del proceso de envejecimiento.....	7
▪ <b>CAPITULO 2:</b> ¿Qué son las habilidades sociales?.....	16
▪ <b>CAPITULO 3:</b> Enseñando habilidades sociales.....	26
– <b>Módulo I:</b> Escucha Activa.....	30
– Actividades.....	34
– <b>Módulo II:</b> Mantener una conversación.....	45
– Actividades.....	49
– <b>Módulo III:</b> Expresar sentimientos.....	60
– Actividades.....	64
– <b>Módulo IV:</b> Comprender los sentimientos de los demás.....	75
– Actividades.....	79
– <b>Módulo V:</b> Hacer un cumplido.....	90
– Actividades.....	94
– <b>Módulo VI:</b> Saber decir No.....	106
– Actividades.....	110
▪ <b>CAPITULO 4:</b> Técnicas a Utilizar para mantener las habilidades sociales.....	121
▪ <b>CAPITULO 5:</b> Materiales de apoyo.....	168
▪ <b>Bibliografía</b> .....	202



Queremos  
presentarles una  
guía

Pensada para  
ustedes el personal  
del los centros  
diurnos



# INTRODUCCION

El análisis demográfico costarricense refleja que las personas adultas mayores constituyen un grupo en creciente aumento, esto se debe a la expectativa de vida prolongada y a la disminución en la tasa de nacimientos. Esta situación es la que aumenta el interés en colaborar con este grupo poblacional en el mejoramiento de su calidad de vida.

El objetivo de esta guía es que las personas que laboran (remunerada o voluntariamente) en los centros diurnos, tengan información adecuada sobre el desarrollo y la estimulación de las habilidades sociales en las personas adultas mayores con el fin de ayudarlas a mejorar sus interacciones sociales diarias.

Esperamos que esta guía, que contiene información breve y dinámica, con un lenguaje claro y conciso, les sirva para emplearla en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas con las que usted trabaja o tiene relación.

¡BIENVENIDOS!



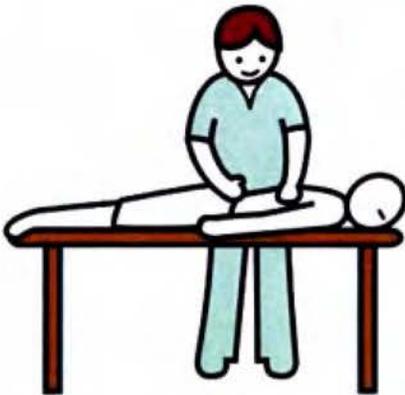
Gracias por utilizar esta guía para estimular el desarrollo de las habilidades sociales de las personas adultas mayores.

Esperamos que las técnicas y recursos que le brindaremos los encuentre dinámicos, de fácil comprensión y que disfrute ejecutándola.

**Bienvenidos (as) y Empecemos**

# ¿Quiénes pueden usar esta guía?

Somos de distintas disciplinas pero a todos nos sirve ésta guía



La guía está dirigida para el personal y voluntarios de centros diurnos para la atención de:

1. personas de 65 años o mayores
2. que presenten un deterioro cognitivo normal, propio de su edad
3. que no presenten trastorno neurobiológico

*Sin embargo, usted como profesional puede adaptar algunas de las actividades.*

# ¿Cómo usar esta guía?

- Esta guía cuenta con 5 capítulos de fácil entendimiento tanto para el personal como para voluntarios (as), cuidadores (as) y demás personas que tengan relación o contacto con personas adultas mayores.
- Inicialmente encontrará información importante sobre el proceso de envejecimiento y las habilidades sociales.
- Luego se desarrollarán 6 módulos de habilidades sociales con cápsulas informativas y cada uno contará con actividades que puedan realizar.
- Cerramos con material de apoyo que tiene actividades de trabajo.



Yo les iré explicando  
durante toda esta  
guía, lo que tenemos  
que saber sobre  
habilidades sociales y  
cómo desarrollarlas



# CAPITULO I

Empecémos con  
un poco de teoría



- **Conociendo acerca  
del Proceso de  
Envejecimiento**

Hoy  
aprenderemos  
mucho. Vamos



**Este capítulo** brinda información concisa sobre las diferentes fases del envejecimiento y llama la atención sobre algunas características que van desarrollándose conforme a la edad.

Vamos hoy, iremos  
a hacer actividades



**El OBJETIVO** es que usted tenga un repaso breve de información para que logre mayor empatía a la hora de trabajar con las personas adultas mayores.

# Conociendo acerca del proceso de envejecimiento

Para mi edad  
estoy muy  
bien, creo  
que son mis  
genes

- El envejecimiento se divide en 3 fases:

**1. El envejecimiento primario** este corresponde a lo que traemos con nosotros a través del ADN, es nuestro plan genético, es decir, que la vejez aparece y se desarrolla según el informe heredado y contenido en los genes.



Me  
duelen  
mis  
huesos



**2. El envejecimiento secundario** considera la vejez como producto del paso del tiempo, es decir, que las células se va desgastando, y esto propicia un declive de la inteligencia y la personalidad, y se dan problemas como la arterosclerosis que causa la desnutrición y debilitamiento de las funciones de los tejidos, y células.

### 3. El envejecimiento terciario

se refiere a los datos biológicos, es decir, que con el avance de la edad ya no se producen tantos anticuerpos como antes, de modo que se es más susceptible a las infecciones, y por ende se está más propenso a un mayor desarrollo de enfermedades auto-inmunes.

Hábleme más fuerte porque casi no le puedo escuchar



Las personas adultas mayores pueden llegar a presentar problemas de agudeza y procesamiento visual, problemas de sensibilidad a la iluminación, problemas para distinguir colores, para enfocar a diferentes distancias y déficits en la percepción espacial.



Hace mucho que no hago manualidades, así que las haré ahora para recordar algunas cosas

La percepción y la atención se vuelven más lentas o requieren de mayor tiempo para poder ejecutar alguna tarea.

Leyendo el periódico y haciendo luego un resumen de lo leído puedo estimular mi memoria

Además pueden presentar dificultades para almacenar la información. Sin embargo, se podría considerar que recuerdan menos porque sus estrategias de aprendizaje resultan poco eficientes o las usan de una manera no óptima y es por eso que se les hace más difícil reorganizar y utilizar la información.



Adiós amigos, me voy  
a pescar. Es una  
actividad que me  
gusta mucho hacer



A nosotros nos  
gusta salir a caminar  
porque mejora  
nuestro ritmo  
cardíaco y pone  
fuertes nuestros  
músculos



Es importante realizar actividades físicas porque éstas se asocian a un mayor flujo de oxígeno que es positivo para el mantenimiento de la actividad neuronal, así como mejorar el estilo de vida, la independencia y el autocontrol que están relacionados positivamente con la salud mental y el mantenimiento de las funciones cognitivas.

Factores como la ansiedad, la impulsividad o pérdida de independencia suelen ser responsables del déficit en el funcionamiento cognitivo

# Autoevaluación

El envejecimiento primario se refiere a:

- Lo que traemos en nuestro plan genético
- Cuando hay un declive y se presentan problemas de salud y debilitamiento
- No se producen anticuerpos como antes y hay susceptibilidad a infecciones

El envejecimiento secundario se refiere a:

- Cuando hay un declive y se presentan problemas de salud y debilitamiento
- No se producen anticuerpos como antes y hay susceptibilidad a infecciones
- Lo que traemos en nuestro plan genético

El envejecimiento terciario se refiere a:

- Cuando hay un declive y se presentan problemas de salud y debilitamiento
- Lo que traemos en nuestro plan genético
- No se producen anticuerpos como antes y hay susceptibilidad a infecciones

¿Por qué es importante que las personas adultas mayores realicen tanto actividades físicas como cognitivas?

---

---

---

---

## Nota Aclaratoria

# ¿Por qué es importante conocer sobre Habilidades Sociales?

- Porque ya se ha comprobado que la interacción social es un factor de protección para la salud de las personas adultas mayores, y al fortalecer las habilidades sociales, mejoramos las destrezas para el diario convivir de éste grupo poblacional con los demás, y por ende, les mejoramos la calidad de vida.



# CAPITULO II

- ¿Qué son las Habilidades Sociales?

Esto es importante, pongamos atención

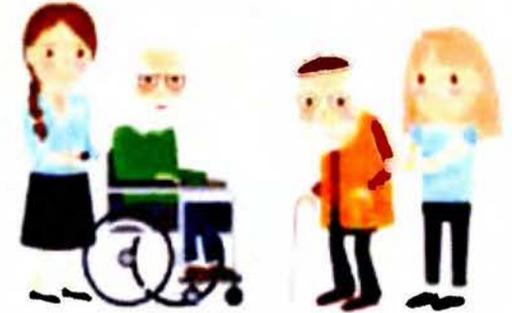


**Este Capítulo** presenta algunos conceptos relacionados con habilidades sociales. Se explica el Modelo Cognitivo Conductual Emocional desde el cual se aborda el diseño de esta Guía y se muestran los componentes de las habilidades sociales dentro de las funciones ejecutivas.

Siempre es importante aprender cosas nuevas



Hoy todos aprenderemos algo interesante que nos beneficiará



**OBJETIVO:** Se espera que usted pueda comprender la base desde donde se parte para sugerir los ejercicios y actividades que se proponen.

# ¿Qué son las Habilidades Sociales?

Cuando interactuamos unos con otros estamos usando habilidades sociales



- Son un conjunto de conductas que se manifiestan cuando interactuamos con otras personas. Se utilizan para expresar sentimientos, actitudes, deseos, derechos y opiniones, de un modo adecuado y socialmente aceptable.
- Estas habilidades ayudan a resolver problemas inmediatos a la situación y minimizan la posibilidad de futuros problemas.
- Es importante aclarar que no son innatas, es decir, no las traemos de nacimiento; más bien, son aprendidas, y por lo tanto, pueden ser enseñadas.

Las habilidades sociales se basan fundamentalmente en el dominio de las capacidades de comunicación, y pueden expresarse de manera verbal (usando nuestra voz o por escrito) o no verbal (usando posturas, gestos).

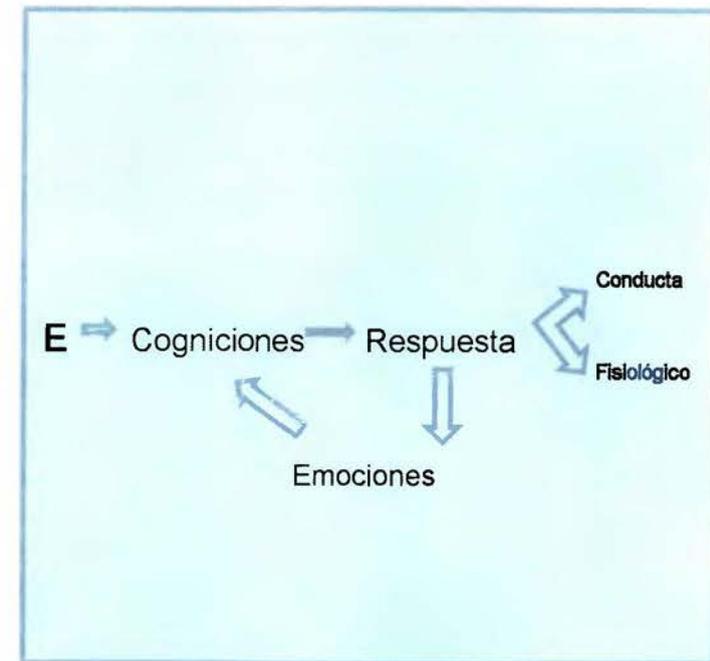
Van desde acciones básicas como saludar, usar normas de cortesía hasta expresar sentimientos adecuadamente y dar opiniones sobre diferentes temas.

Bueno organicémonos, no podemos hablar todos a la vez y usemos un tono de voz adecuado para que todos nos podamos entender.



# Desde el Modelo Cognitivo Conductual Emocional

- Las estrategias para el desarrollo de habilidades sociales propuestas dentro de esta guía se abarcarán desde el enfoque psicológico cognitivo conductual emocional, por ser un enfoque integral que sostiene que las conductas están determinadas por factores ambientales, y que para modificarlas se deben identificar y cambiar esos factores, y que a nivel cognitivo como lo son los pensamientos y a nivel emocional tiene que ver con la representación de sí mismo y del ambiente que haga el individuo.
- Es decir que ante Estímulos (E) habrá pensamientos (cogniciones) que generan una respuesta que puede ser conductual o fisiológica y esas respuestas provocan emociones que conllevan de nuevo a una formulación cognitiva.



Shapiro

Compartir con otros es  
muy estimulante.  
Aprendo cosas nuevas, y  
expreso mis  
sentimientos.

Dentro del **Modelo Cognitivo-Conductual** podemos encontrar una gama de procedimientos y estrategias para poder estimular el desarrollo de las habilidades sociales con el fin de mejorar las situaciones intrapersonales y las relaciones con los demás.



# La meta principal al desarrollar habilidades sociales...

Mientras sacas la basura yo haré a sacudir un poco



es lograr un nivel de autonomía personal que permita la autoafirmación, junto con el actuar y comprender la interdependencia entre las personas y su grupo social.

*Perfecto,  
eso es  
trabajo en  
equipo*

# Componentes de las Habilidades Sociales

- 1. Habilidades no verbales:** adecuación de la expresión facial, empleo de gestos, postura y contacto visual. Estas se relacionan con la comunicación del afecto y los intercambios interpersonales.
- 2. Características paralingüísticas:** volumen de la voz, timbre, tono, velocidad del habla e inflexiones vocales. Transmiten información sobre el afecto de la persona y su interacción.
- 3. Equilibrio interactivo:** se refiere a la manera de entrelazar respuestas durante su interacción y la cantidad de habla en comparación con su compañero de interacción.
- 4. Contenido verbal:** elección de palabras y construcción de frases, no se toma en cuenta la forma en que se dicen esas frases.

# Las funciones ejecutivas

- Son una serie de actividades cognitivas que permiten que las personas asocien ideas, movimientos y acciones simples para llevar a cabo tareas complejas.
- Entre ellas están la flexibilidad cognitiva, la atención visual, el planificar las cosas, resolver conflictos mentales, coordinar acciones para alcanzar una meta.
- Las funciones ejecutivas son necesarias para adaptarnos en entornos abiertos y cambiantes.

# Autoevaluación

¿Qué son las habilidades Sociales?

---

---

---

¿Las Habilidades Sociales se traen genéticamente o se enseñan?

---

---

Defina brevemente cada componente de las Habilidades Sociales

- Habilidad No verbal \_\_\_\_\_
- Características Paralingüísticas \_\_\_\_\_
- Equilibrio interactivo \_\_\_\_\_
- Contenido Verbal \_\_\_\_\_

¿Qué son las Funciones Ejecutivas?

---

---

# CAPITULO III

## • Enseñando sobre Habilidades Sociales

Ya vimos el concepto, y  
esto se pondrá cada vez  
más instructivo



Este **Capítulo** se divide en seis módulos de habilidades sociales

1. Escucha Activa
2. Mantener una conversación
3. Expresar sentimientos
4. Comprender los sentimientos de los demás
5. Hacer un cumplido
6. Saber decir no

Al final de cada módulo encontrará actividades a realizar para trabajar cada habilidad social.

Esto de las  
Habilidades Sociales  
está interesante,  
vamos a aprender  
más.



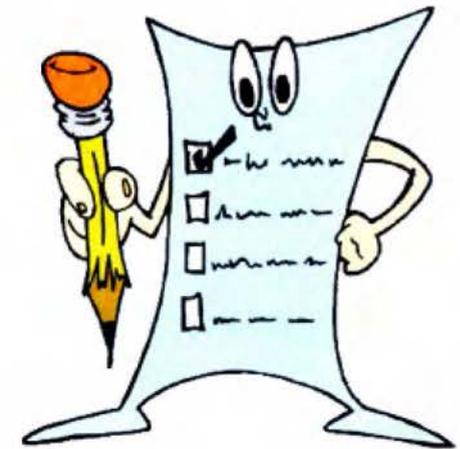
**El OBJETIVO** es que usted pueda tener fácil acceso a diferentes actividades para trabajar diversas habilidades sociales, con las personas adultas mayores.

# Enseñando Habilidades Sociales

Es importante para las personas adultas mayores, aprender a manejar los cambios socioculturales que se acercan con la edad, para que logren adaptarse a estos, y así su calidad de vida no se vea perjudicada.

Los módulos que les presentamos a continuación les brindarán una guía práctica de trabajo.

Abarcaremos 6 habilidades sociales en específico, pero usted puede estimular el desarrollo de otras que considere oportuno y necesario.



Ahora veremos los 6  
módulos que hemos  
preparado y cada uno  
cuenta con actividades  
para estimular las  
habilidades sociales en  
las personas adultas  
mayores



# MODULO I

## • Habilidad Social de Escucha Activa

Modulo I  
vamos a ver  
de qué se trata



## NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me  
hablen un poco más  
fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 1: Habilidad Social de Escucha Activa

## Significado:

La escucha es un elemento indispensable de la comunicación, ya que se trata no sólo de escuchar sino de entender lo que el otro dice.

Se refiere a la habilidad de escuchar lo que la otra persona está expresando directamente, los sentimientos, ideas y pensamientos.

Además contempla la función ejecutiva de fluidez verbal, entendiendo ésta como la producción de palabras dentro de un tiempo determinado.

# ¿Qué se espera?

Con éstas actividades que encontrará a continuación se espera que la persona adulta mayor logre escuchar de manera activa una conversación.

Al terminar este módulo usted encontrará una guía para que evalúe las actividades, hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también un espacio para que escriba otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.

## **Actividad 1: “YO LEO, USTED ESCUCHA”** **(función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Propiciar el habla, la lectura y la escucha por parte de los participantes.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se colocan en tríos y a uno de ellos se les asigna que hable acerca de una historia o que la lea.
- ✓ Luego se inicia un conversatorio sobre lo que se dijo para corroborar que pusieron atención.
- ✓ Dentro de las funciones ejecutivas aquí se está desarrollando la escucha activa, la atención sostenida y selectiva.

## **Actividad 2: “ESCUCHA LA PALABRA CLAVE”** **(función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Propiciar la escucha activa por parte de los participantes.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se reúnen en un salón y el encargado de la actividad procede a realizar la lectura de un cuento, un relato, una historia o una noticia.
- ✓ Pero da como indicación que cada vez que mencione x(equis) palabra deberán levantar la mano.
- ✓ Esta función ejecutiva es para garantizar que las personas adultas mayores están desarrollando una escucha activa, manteniendo una atención sostenida y selectiva.

### **Actividad 3: “TE CONOZCO POR...”** **(función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Desarrollar el sentido de la escucha y de la identificación de sus compañeros por medio de cosas que los caracterizan.

#### **Explicación de la actividad:**

- ✓ Se le pide a todos los participantes que cierren los ojos y el Personal a cargo de la actividad tocará el hombro de alguno y éste deberá decir: “¿Sabes mi nombre?”. Los demás compañeros tendrán que identificarlo sólo por la voz.
- ✓ También se puede variar esta actividad haciendo las identificaciones por el tipo de letra, por la risa, etc.
- ✓ Al final el encargado cerrará la actividad hablando sobre la importancia de desarrollar una escucha activa porque eso permite agudizar el oído para no sólo oír sino entender lo que se dice.

## Para trabajo individual

### Actividad 1: “AUTOBIOGRAFÍA”

(función ejecutiva de Fluidez Verbal)

**Objetivo:** Conseguir a través de un relato, que las personas adultas mayores se aprecien tal y como son.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se le pide la persona que relate su historia, diciendo detalles como dónde nació, cuántos hermanos eran, en qué pueblo nació, cómo se llamaban sus padres, en qué trabajaba y cosas así.
- ✓ El funcionario o voluntario se encargará de escuchar lo que dice, propiciar obtener más datos y explicarle sobre la importancia de establecer una escucha activa cuando una persona nos habla.

La idea es que se desarrolle una escucha activa, se propicie la atención sostenida y selectiva. Simultáneamente se propicia también la función ejecutiva de fluidez verbal por parte de quienes están hablando.

El facilitador deberá caminar alrededor para que note el timbre de voz empleado, la postura corporal de los que hablan y de los que escuchan, el manejo gestual, el contacto visual y que pueda ir haciendo correcciones en caso de ser necesario.

Al finalizar las actividades, el facilitador les hará observaciones a los participantes acerca de la importancia de practicar una escucha activa, y mantener la atención cuando se nos habla.

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de Escucha Activa? \_\_\_\_\_

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de escuchar activamente? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes mantuvieran una escucha activa mientras usted llevaba a cabo las actividades?

---

---

---

¿Consiguió que los participantes tuvieran contacto visual mientras escuchaban?

---

---

¿Hubo un buen empleo del tono, timbre de voz y gesticulaciones mientras se conversaba?

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# MODULO II

- **Mantener una conversación**

Esto está  
cada vez más  
interesante



# NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me hablen un poco más fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 2: Mantene una conversación

## Significado:

Es la habilidad de establecer una comunicación con otras personas y mantener el hilo conductor de ésta por un tiempo determinado.

Vamos, cuéntame  
cómo estuvo tu día  
hoy y luego yo te  
cuento el mío



# ¿Qué se espera?

Con éstas actividades que encontrará a continuación se espera que la persona adulta mayor logre iniciar y mantener una conversación con otros.

Al terminar este módulo usted encontrará una guía para que evalúe las actividades, hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también un espacio para que escriba otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.

## **Actividad 1: “COSAS QUE COMPARTIMOS” (función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Conseguir que las personas adultas mayores inicien una conversación y la mantengan a partir de gustos o acciones que tengan en común.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

✓ Repartir tarjetas en blanco para que los participantes escriban en ellas actividades de la vida cotidiana que a ellos les gusta hacer, como por ejemplo, cantar bailar, pintar, cocinar, leer, caminar, escuchar música, ver televisión.

✓ Luego cada persona adulta mayor deberá ir a buscar a otros que compartan sus mismos gustos, iniciando así una conversación sobre esas actividades que comparten en común.

✓ El encargado dará técnicas para que las conversaciones se mantengan, por ejemplo, diciéndoles que hagan comentarios como:

- ✓ ¡Que interesante lo que dice!, cuénteme más
- ✓ ¿Desde hace cuánto tiempo usted hace eso?
- ✓ ¿Usted es el único en su familia con esa habilidad?

✓ La actividad termina cuando el encargado haya considerado que se lograron mantener las conversaciones por determinado tiempo.

## **Actividad 2: “CUÉNTAMELO”**

**(función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Lograr que las personas adultas mayores mantengan una conversación.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se le pide a los participantes que se pongan juntos todos aquellos que cogieron café alguna vez, otro grupo los que han montado a caballo en alguna oportunidad, otro grupo los que saben bordar o tejer.
- ✓ Cuando los grupos ya estén conformados se les pide que cuenten sus experiencias en esa actividad en la que algunos coinciden.
- ✓ El encargado determinará el tiempo de duración de la actividad, e irá por cada grupo guiando que la conversación se mantenga y que todos tengan oportunidad de hablar.

### **Actividad 3: “NARRANDO UNA HISTORIA” (función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad de mantener una conversación a través de actividades lúdicas.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se divide a los participantes en grupos de 3 personas
- ✓ A cada grupo se le entrega un trozo de papel donde tendrá escrito el encabezado de una historia.
- ✓ Cada persona contribuirá aportando ideas para completar la historia dándole forma, sentido y secuencia.
- ✓ Por ejemplo: *Era un hermoso día de verano.....* ( cada grupo inicia una conversación sobre este encabezado y debe aportar nuevas ideas para terminar narrando una historia completa.

**Para trabajo individual**  
**Actividad 1: “CONVERSANDO”**  
**(función ejecutiva de Fluidez Verbal)**

**Objetivo:** Lograr que las personas adultas mayores adquieran habilidades y técnicas para mantener una conversación con otros.

**Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ El encargado de la actividad tendrá en una caja diferentes papeles con temas interesantes escritos.
  
- ✓ Le pedirá a la persona que saque un papel. El encargado iniciará la conversación según lo que indique el papel, y el participante deberá darle continuidad al tema, propiciando que entre ambos logren mantener una conversación fluida sobre el tema.
  
- ✓ Ejemplos de temas:
  - ✓ Sembrar hortalizas
  - ✓ La importancia de reciclar
  - ✓ Las mascotas, gatos o perros.

La idea es que los participantes puedan no sólo iniciar una conversación sino mantenerla y se está empleando también la función ejecutiva de fluidez verbal.

El facilitador deberá caminar alrededor para que note el timbre de voz empleado, la postura corporal de los que hablan y de los que escuchan, el manejo gestual, el contacto visual y que pueda ir haciendo correcciones en caso de ser necesario. Además deberá brindar a los participantes con técnicas para poder mantener una conversación.

Al finalizar las actividades, el facilitador les hará observaciones a los participantes acerca de la importancia de practicar nuevas maneras de iniciar conversaciones con otros y de mantenerlas haciendo comentarios o preguntas mostrando un verdadero interés.

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de Mantener una conversación ?

---

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de mantener una conversación?

---

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes mantuvieran una conversación mientras usted llevaba a cabo las actividades?

---

---

¿Consiguió que los participantes tuvieran contacto visual mientras realizaban la actividad?

---

---

---

¿Hubo un buen empleo del tono, timbre de voz y gesticulaciones mientras se conversaba?

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# MODULO III

## • Expresar sentimientos

Ya vamos a mitad  
de camino y  
ahora conocemos  
un poco más



## NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me  
hablen un poco más  
fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 3: Expresar Sentimientos

Me gusta mucho decir lo que siento

## Significado:

En esta habilidad se asume una actitud de expresar los deseos, intereses, gustos, pensamientos que nos interesan.



# ¿Qué se espera?

Con éstas actividades que encontrará a continuación se espera que la persona adulta mayor logre desarrollar la habilidad de poder expresar sus sentimientos, con la certeza que no será juzgado, sino que será escuchado y recibirá una respuesta empática por parte de sus compañeros.

Usted contará con una guía para que evalúe las actividades, tendrá hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también un espacio para que escriba otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.

## Actividad 1: “YO SOY MARAVILLOSO”

**Objetivo:** Conseguir a través de un diario, que las personas adultas mayores se aprecien tal y como son ahora.

### Explicación de la actividad a realizar:

- ✓ A cada participante se le dará un pequeño libro donde escribirá cosas acerca de él/ella mismo(a), de manera auto-afirmativa.
- ✓ “Mi cumpleaños más bonito fue....
- ✓ “El día más bonito que he tenido fue cuando...
- ✓ “Fui valiente una vez cuando...

Deberán compartirlo con los demás y al propiciar esa conversación ir cuidando el timbre de voz, la postura, los gestos al hablar y sugerirles que como practica diaria escriban algo positivo en ese que se será su diario de auto-aceptación.

## Actividad 2: “MI AMIGO YO”

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad social de expresar sentimientos por medio del relato de sus historias de vida.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se le pide a cada persona adulta mayor que todos los días, antes de empezar su estadía en el Centro Diurno, se escriba o se diga así mismo una frase que lo motive, que lo aliente, que lo haga sentirse mejor consigo mismo. Y que como regla deberá hacer eso siempre para empezar el día de la mejor manera.
- ✓ Otra variante sería que entre ellos compartan con qué frase se animaron a sí mismos ese día.

### Actividad 3: “EL DIBUJO DE MI VIDA”

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad social de expresión de sentimientos.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ A cada participante se le pide que cuente en grandes rasgos la historia de su vida a través de un comic, es decir, que dibuje como si fuera una historieta, su vida y la comparta con sus compañeros. Como una modificación, se podrían utilizar también imágenes para colorear o asociar.
- ✓ Dibujar su nacimiento, recuerdo de cuando fue niño(a), primer día de escuela, momentos difíciles, una travesura, etc.
- ✓ La idea es que además de fomentar a la expresión de sentimientos, su creaciones pueden propiciar conversaciones entre ellos para evaluar los tonos, timbres, gestos y contacto visual; se esté desarrollando empatía al conocer las historias de los demás.

## Para trabajo individual

### Actividad 1: “MIS CARACTERÍSTICAS”

**Objetivo:** Que la persona adulta mayor pueda expresar y reconocer características suyas tanto positivas como aquellas por mejorar.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Siempre pueden adaptar algunas de las actividades brindadas anteriormente para realizar trabajos individuales.
  
- ✓ Dividir una hoja en dos partes; en un lado escribir “Características Positivas”, y el en otro “Características por mejorar” y hacer una lista de al menos dos cosas en cada lado.
  
- ✓ Por ejemplo, en las características por mejorar, la persona dijo que se pierde a veces en las conversaciones, entonces se le pregunta: ¿Y si alguien le llegara a usted a decir que tiene ese problema, a usted qué se le ocurre que le podría decir como consejo o para ayudarla? De esta manera se trabaja empatía, se valida su conducta a mejorar y surgen ideas para continuar trabajando con esta persona.

La idea es que las personas adultas mayores se sientan en libertad para expresar sus sentimientos.

Hacemos un  
brindis porque  
valemos  
mucho



El facilitador deberá validar las situaciones desarrolladas por cada uno y decirle a los participantes que todos son personas valiosas, con defectos y virtudes.

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de Expresar sentimientos?

---

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de expresar sentimientos?

---

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes expresaran sus sentimientos durante la ejecución de las actividades?

---

---

---

¿Consiguió que los personas adultas mayores participaran?

---

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# MODULO IV

## • Comprender los sentimientos de los demás



mmm, comprender  
a otros es muy  
importante

# NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me hablen un poco más fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 4: Comprender los sentimientos de los demás

Te aprecio por lo  
que eres y por como  
nos  
complementamos

## Significado:

Es importante desarrollar empatía para comprender, entender y respetar los sentimientos de las demás personas que nos rodean.



# ¿Qué se espera?

Con estas actividades que encontrará a continuación, se espera que la persona adulta mayor logren establecer empatía con sus compañeros a la hora que éstos expresen sus sentimientos.

Usted contará con una guía para que evalúe las actividades, tendrá hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también un espacio para que escriba otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.

## **Actividad 1: “LIBROS DE SENTIMIENTOS”**

**Objetivo:** Propiciar la expresión y comprensión de sentimientos.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

✓ En hojas blancas sueltas cada día las personas adultas mayores escribirán una frase positiva o harán un dibujo que transmita un mensaje positivo.

✓ Pondrán esto en un cajón y cada uno tomará un mensaje y lo leerá para sí mismo.

✓ Eso motivará no sólo a quien lo hace sino a quien lo recibe.

✓ Se les recuerda que el facilitador está anente a ayudarles en caso de que alguno tenga dificultad para escribir o leer.

## **Actividad 2: “EL MERCADO”**

**Objetivo:** Lograr, a través de actividades lúdicas, conocer a las demás personas y aceptarlas.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Los participantes se colocan en círculo y en un recipiente, habrá fichas de colores con distintas características personales (cualidades, aficiones, gustos, etc).
- ✓ Por ejemplo, una tarjeta podría decir: “le gusta escribir y sabe tocar trompeta” “en su juventud ganaba dinero recogiendo café”).
- ✓ Se sacará una ficha, se leerá frente a todos y los participantes tendrán que adivinar de quién se trata.

## Actividad 3: “LO QUE TENEMOS EN COMUN”

**Objetivo:** Lograr desarrollar empatía por las demás personas.

### Explicación de la actividad a realizar:

- ✓ El personal o voluntario dirá varias características de las personas adultas mayores, como por ejemplo: “tener hijos”, para que se formen en grupo todas aquellas que vayan cumpliendo con el enunciado.
- ✓ Entonces todos aquellos con hijos se colocan juntos, luego se les dice otra característica: “les gusta el futbol”, a todos quienes les guste el futbol se vuelven a agrupar y así con distintas características.
- ✓ Lista de características:
  - ✓ Le gustan las frutas ácidas
  - ✓ Le gustan los colores fuertes
  - ✓ Tiene muchos hermanos
  - ✓ Nacieron en el mes de mayo

## Para trabajo individual

### Actividad 1: “¿Y SI ESO ME SUCEDIERA A MÍ?”

**Objetivo:** Lograr empatía hacia otros.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ El encargado llevará una noticia de periódico, la leerá y comentará con la persona adulta mayor.
  
- ✓ Se deben realizar preguntas como: ¿Qué le parece esta historia? ¿Cómo cree que se sintió el personaje principal/secundario? ¿Le ha sucedido a usted algo parecido?
  
- ✓ Esta actividad es para propiciar que los participantes comprendan los sentimientos de las demás personas ante un hecho que les ha sucedido y logren así crear empatía.
  
- ✓ Siempre pueden adaptar algunas de las actividades brindadas anteriormente para realizar trabajos individuales.

Me gusta cuando lees  
porque después me  
cuentas historias  
interesantes



La idea es que las personas adultas mayores aprendan a expresar emociones.

El facilitador podrá señalarles que la expresión de sentimientos es importante, porque así se desarrolla la empatía y eso permitirá que en alguna situación uno pueda contar con un compañero de grupo

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de comprender los sentimientos de los demás?

---

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de comprender los sentimientos de otros?

---

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes comprendieran los sentimientos de los demás durante la ejecución de las actividades?

---

---

---

¿Consiguió que las personas adultas mayores participaran?

---

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# MODULO V

## Hacer un cumplido

Este punto es importante y conocerlo nos ayudará a manejarlo



# NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me hablen un poco más fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 5: Hacer un cumplido

## **Significado:**

**Es la habilidad social donde una persona puede elogiar a otra por su conducta, sus sentimientos o sus pensamientos.**

# ¿Qué se espera ?

Con éstas actividades que encontrará a continuación se espera que la persona adulta mayor sea capaz de elogiar a otra persona, reforzando su conducta, sus sentimientos o pensamientos.

Usted contará con una guía para que evalúe las actividades, tendrá hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también un espacio para que escriba otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.



## Actividad 1: “MENSAJE POSITIVO PARA LEVANTAR EL ANIMO”

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de decirle a otros cumplidos o pensamientos positivos.

### Explicación de la actividad a realizar:

- ✓ Se brindan hojas blancas para que escriban mensajes positivos que le dedicarán a alguien poniendo en práctica la expresión adecuada de emociones.
- ✓ Los entregarán a quien deseen, para que practiquen el acto de dar algo positivo a otro.
- ✓ El encargado se asegurará que todos los participantes reciban un elogio.

## Actividad 2: “MI NOMBRE Y MIS CARACTERISTICAS”

**Objetivo:** Desarrollar el sentido de empatía, identificación y aceptación.

### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se le entrega a cada participante una tarjeta, un lapicero y una prensa de ropa.
- ✓ Se les pide que escriban su nombre de manera vertical y que escriban 3 adjetivos, o características que los identifiquen.

Por ejemplo:

Meticulosa

Activa

Responsable

I

A

- ✓ Se la pegarán con la gacilla al frente e irán por todo el salón preguntándole a otros compañeros que les ayuden a completar las otras letras de sus nombres con características que los definan. Esto permitirá que se elogien unos a otros completando sus nombres con características agradables.

### Actividad 3: “NOMBRES Y ADJETIVOS”

**Objetivo:** Lograr que las personas adultas mayores a través de adjetivos se definan y los demás validen esas aptitudes.

#### Explicación de la actividad a realizar:

- ✓ Se le pide a cada participante que diga un adjetivo o característica con la que se identifique y que empiece con la primera letra de su nombre.
- ✓ Por ejemplo: mi nombre es Andrea y soy Artista. Mi nombre es Fernando y soy Flaco.
- ✓ Los demás deberán decirle si esa característica va con su personalidad, y deberán dar más elogios con adjetivos que empiecen con la primer letra de su nombre.

## **Actividad 4: “ASI LO RESOLVÍ”**

### **(función ejecutiva de planeación)**

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad de hacer cumplidos ante resolución de conflictos.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se les pide que cuenten una situación conflictiva o difícil que tuvieron que enfrentar alguna vez y cómo lograron resolverla solos.
- ✓ Los demás escucharán el relato y después le harán cumplidos sobre como resolvieron la situación que los aquejaba.
- ✓ Esta actividad permitirá desarrollar la habilidad social de hacer cumplidos, no sólo de momentos agradables, sino también en la manera en como uno resuelve situaciones complicadas.

## Para trabajo individual

### Actividad 1: “YO PUEDO HACERLO”

**Objetivo:** Brindarle a la persona adulta mayor herramientas que lo motiven para realizar actividades por cuenta propia.

#### **Explicación de la actividad a realizar:**

- ✓ Se necesitarán varias prensas de ropa de distintos colores, se les pide que las agrupen por colores.
- ✓ Luego se les pide que las agrupen en puños de tres en tres, y así con varias opciones. Ejemplos: que las agrupen por tamaño, que las agrupen en números impares etc.
- ✓ Al final de la actividad se les felicita y se les dice que así como ellos pueden hacer cosas sencillas que tengan la confianza en sí mismos de que también pueden hacer otras cosas por ellos mismos y que deben elogiarse así mismos y a otros cuando lograron hacer algo.

La idea es que las personas adultas mayores sepan que pueden ser independientes en muchas actividades y que aún pueden valerse por sí mismos.

Lo está haciendo  
muy bien.  
Le dije que sí  
podía sólo tiene  
que intentarlo



El facilitador podrá señalarles que para algunas situaciones uno es capaz de hacer las cosas solo, pero que para otras a veces un poco de ayuda viene muy bien.

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de hacer un cumplido a otra persona?

---

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de hacer un cumplido o elogiar a alguien?

---

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes le hicieran cumplidos o elogios a los demás durante la ejecución de las actividades?

---

---

---

¿Consiguió que los personas adultas mayores participaran?

---

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# OBSERVACIONES

En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# MODULO VI

## • Saber decir NO

Ahh, ésta palabra no es sencilla de decir, pero aquí le enseñaremos cómo decirla asertivamente



# NOTA ACLARATORIA

Yo necesito que me  
hablen un poco más  
fuerte por favor.



Recuerde, a la hora de efectuar las actividades, tomar en cuenta a aquellas personas que no tienen tanta facilidad de escucha, que hablan muy bajo, o que no sepan leer o escribir; para que pueda adecuar las instrucciones y hacer modificaciones en las actividades en caso de requerirlo.

Le brindamos también opciones de actividades para trabajar de manera individual en caso de necesitarlo.

# Módulo 6: Saber decir NO

## Significado:

Decir “No”, es una palabra que requiere ciertas normas para decirla como por ejemplo, ser claro, conciso, empático y pensar bien antes de hablar para no crear roces.

No gracias,  
es que hoy  
no estoy de  
ánimo y por  
eso no quiero



# ¿Qué se espera?

Con éstas actividades que encontrará a continuación se espera que la persona adulta mayor pueda emplear, de una manera asertiva, un enunciado en negativo.

Usted contará con una guía para que evalúe las actividades, tendrá hojas adicionales para que pueda anotar las observaciones derivadas y también para que anote otras actividades similares que pueda emplear para los mismos objetivos.

## Actividad 1: “DECIR SI Y NO”

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad de decir “no” de manera respetuosa y asertiva.

### Explicación de la actividad a realizar:

✓ Se sientan a los participantes en dos líneas una frente a la otra, e inician una conversación guiada por el facilitador, en la que los de la línea del frente deberán responder a todo que SI y los de la línea contraria dirán a todo que NO.

✓ La conversación debe ser de respuesta corta por ejemplo: me gustan las sandías (una fila responde que sí y la otra fila responde que no).

✓ Al final de la actividad se les pregunta que qué les resultó más sencillo decir, ¿por qué? y se reflexiona sobre eso. Se les explica que decir “no” a veces no es fácil pero que si lo practicamos de manera asertiva será más sencillo.

✓ Esta actividad puede aplicarse muy bien en trabajo individual con las personas adultas mayores que necesiten trabajar independiente del grupo. 110

## Actividad 2: “¿TE GUSTA ESTO?... NO, GRACIAS”

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad social de expresar un “no asertivo” cuando algo no es de total agrado.

### Explicación de la actividad a realizar:

✓ Repartir tarjetas escritas que contengan gustos, preferencias, deportes, tipos de comidas, medios de transporte, colores, frutas.

✓ Cada participante tomará dos o tres tarjetas e irá por el salón preguntándole a los otros si le gusta el futbol, la pizza, el color azul, andar en tren, etc. Las demás personas deberán contestar a todo que NO pero de una manera asertiva y respetuosa. Por ejemplo:

- Hola, una pregunta, ¿le gusta a usted el futbol?
- No, no me gusta porque me ensucio mucho
- ¿Le gusta a usted el color azul?
- En otras personas sí pero en mí No me gusta, siento que no me luce.

✓ Esta actividad puede aplicarse muy bien en trabajo individual con los adultos mayores que necesiten trabajar independiente del grupo.

✓ El encargado deberá guiar la actividad para propiciar la practica de decir un “no” de manera asertiva. 111

## Para trabajo individual

### Actividad 1: “PRACTICANDO DECIR UN NO ASERTIVO”

**Objetivo:** Desarrollar en la persona adulta mayor la habilidad de poder decir no, de manera asertiva, cuando una situación lo amerite.

#### Explicación de la actividad a realizar:

✓ Siempre pueden adaptar algunas de las actividades brindadas anteriormente para realizar trabajos individuales.

✓ Se dice a la persona adulta mayor que se le van a leer unas frases y deberá responderlas con un “no” asertivo, es decir, que aunque esté respondiendo con una negativa, que cuide su manera de decirlo, y que emplee vocabulario adecuado.

✓ Ejemplo:

✓ Facilitador

P.A.M

-Buenos días señor(a) \_\_\_\_\_

- Buenos días

-¿Le gustaría una taza de café?

- no gracias, es que el café me produce agruras.

La idea es que las personas adultas mayores aprendan a expresarse aún cuando lo que quieran decir sea un “no”, pero que lo digan de una manera asertiva y apropiada.



El facilitador deberá intervenir para enseñar cuál es la mejor manera de decir algo en negativo, usando un buen tono de voz, siendo asertivo al decirlo y manteniendo en todo momento una actitud de empatía.

# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le parecieron las actividades para desarrollar la habilidad social de saber decir No?

---

---

---

¿Considera que con éstas actividades se le hizo sencillo explicar y desarrollar la habilidad social de decir un no asertivo?

---

---

---

¿Qué recomendación o modificación le haría a las actividades?

---

---

¿Logró que los participantes pudieran decir un no de manera empática y asertiva durante la ejecución de las actividades?

---

---

---

¿Consiguió que las personas adultas mayores participaran?

---

---

---

¿Se cumplieron con los objetivos de las actividades?

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el desarrollo de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad que usted conozca y que sirva para estimular el desarrollo de esta habilidad social**

Ahora veremos las técnicas que le recomendamos utilice para que mantenga las habilidades sociales que ya pudo desarrollar en la persona adulta mayor.



# CAPITULO IV

- **Técnicas a utilizar para mantener las Habilidades Sociales**

Continuemos



Este **Capítulo** les brinda información sobre técnicas básicas que le ayudarán a mantener las habilidades sociales que haya logrado desarrollar hasta el momento.

**El objetivo** es que cuente con recursos adicionales tanto para estimular el mantenimiento de las habilidades sociales así como también otras áreas cognitivas

# Desde el Modelo Cognitivo Conductual Emocional

Me gusta  
aprender  
cosas  
nuevas



- *Le brindaremos diferentes técnicas y recursos para que usted cuente con la información pertinente y con las actividades que completarán ese conocimiento que le ayudarán a llevar a cabo la tarea de estimular a las personas adultas mayores para propiciarles una mejor calidad de vida.*

# TÉCNICAS A UTILIZAR

Le organizamos cada técnica por color para que le sea más sencillo



- Para enseñar habilidades sociales y mantenerlas, se pueden utilizar las siguientes técnicas:

① **Juego de roles**

② **Modelado directo de conductas**

③ **Retroalimentación positiva**

④ **Uso de tareas**

⑤ **Juegos interactivos**

# Usted contará con:

- El objetivo de cada actividad.
- ¿Qué se espera que logren las personas adultas mayores?
- La definición de cada técnica y cómo realizarla
- Ejemplos de cómo llevarlas a cabo.
- Hoja de observaciones para sus anotaciones.
- Hoja adicional para que anote actividades similares que le puedan servir en el futuro y que cumplan con el mismo objetivo.

# • Técnica

# Juego de Roles

Esta técnica es  
interesante le gustará  
implementarla



# Definición:

- Es representar, por medio de una actuación, una situación o problema alguna situación particular y servirá para que las personas adultas mayores trabajen su capacidad de asumir, imaginariamente, un papel que no es suyo, pero al que se podrían enfrentar en un futuro.

# Juego de roles

- **El objetivo:** poner en práctica, a través de juego de roles, competencias de comunicación asertiva para desarrollar actitudes y valores.
- En ésta técnica también se están trabajando las funciones ejecutivas de planeamiento y flexibilidad cognitiva.
- **Indicaciones para la actividad:** Pueden ser varias las personas participantes y el facilitador puede o no participar. Antes de iniciar la actuación, se les explica que deben mantener silencio mientras sus compañeros actúan, y que posteriormente podrán hacer sus comentarios.
- **El facilitador** puede ponerles a representar cualquier situación de la vida cotidiana y temas de cuestionamiento social como roles de género, diversidad sexual, desempleo, problemas ambientales. Asigna papeles y les indica que deben representar el papel que les tocó.

# ¿Qué se espera?

- Se espera que a través de la representación de la realidad de un personaje ficticio, aprendan a desarrollar empatía, a comprender y tolerar a los demás, sus opiniones, pensamientos y hasta modos de actuar.

# Actividad de Juego de Roles

- Se divide a los participantes en dos grupos, unos actuarán y los otros observarán y después intercambian.
- En tarjetas se escriben varias situaciones de la vida cotidiana y se le pide a los que actuarán que representen lo que dice la tarjeta.

## Detalles a tomar en cuenta:

El resto del grupo que no participa en la dramatización se debe colocar en media luna, alrededor de la escena, para que todos puedan ver y escuchar.

Al terminar la dramatización, se agradece a los participantes y al resto del grupo se les solicitan los comentarios.

En caso de que haya otras opiniones y formas de acercarse a la situación, el facilitador puede sugerir que otras personas hagan una nueva puesta en escena y así tener varios ejemplos de comportamientos.

- **Ejemplo de tema: “¿Qué hacer con la basura?”**
- Personajes:
  - Alcalde
  - Vecinos
  - Ecologistas
- Situación: la basura es mucha y se debe decidir qué hacer con ella. Los ecologistas hacen una propuesta al alcalde pero los vecinos dicen que eso no ayudará en nada.

# OBSERVACIONES

En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el mantenimiento de esta actividad social

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad  
que usted conozca y que sirva para mantener esta habilidad  
social**

# • Técnica

# Modelado Directo de

# Conductas



Esta técnica es de  
muchísima utilidad

# Definición:

- Consiste en que uno mismo, como facilitador de la actividad, le muestre o modele a la persona adulta mayor cómo sería más adecuado que haga alguna cosa.
- El modelaje puede ser en vivo, por medio de grabaciones de audio o video.
- La persona adulta mayor debe luego intentar poner en práctica lo modelado.

# Modelado directo de conductas

- **El objetivo:** Propiciar, por medio del modelado de conductas, que la persona adulta mayor desarrolle sentido de cómo debe actuar ante diversas circunstancias.
- En ésta técnica también se están trabajando las funciones ejecutivas de planeamiento y flexibilidad cognitiva.
- **Indicaciones para la actividad:** Pueden ser varias las personas participantes. Antes de iniciar, se les explica que deben mantener silencio mientras sus compañeros modelan lo que se les está solicitando en la actividad y que posteriormente podrán hacer sus comentarios.
- **El facilitador** puede ponerles a modelar cualquier situación de la vida cotidiana, así como normas de comportamiento social.

# ¿Qué se espera?

- Se espera que a través de la imitación de los pensamientos, actitudes y conductas modeladas, las personas adultas mayores incorporen nuevas formas de respuesta o fortalezcan las ya aprendidas ante diversas situaciones cotidianas.

# Actividad de Modelado de Conductas

- El facilitador representará una situación y los demás deberán comportarse de la misma manera que el dirigente de la actividad

## Detalles a tomar en cuenta:

El resto del grupo que no participa en el modelado de conductas debe colocarse en media luna, alrededor de la escena, para que todos puedan ver y escuchar.

Al terminar el modelado, se agradece a los participantes y al resto del grupo se les solicitan los comentarios.

En caso de que haya otras opiniones y formas de acercarse a la situación, el facilitador puede sugerir que otras personas hagan una nueva propuesta y así tener varios ejemplos de comportamientos.

- **Ejemplo de tema: “¿Cómo debo comportarme ante una discusión?”**
- Personajes:
  - Dos amigos
- Situación: Dos amigos tienen una discusión porque uno de ellos dice que las escuelas no deberían darle de comer a los estudiantes y el otro dice que sí deberían hacerlo y como obligación.
- El facilitador: dirigirá la actividad actuando el comportamiento que se debe tener ante discusiones para no perder la empatía y lograr ser asertivo en todo momento.

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el mantenimiento de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad  
que usted conozca y que sirva para mantener esta habilidad  
social**

# • Técnica Retroalimentación Positiva

Con esta técnica se  
pueden lograr muchas  
cosas



# Definición:

- Es el proceso mediante el cual una persona obtiene información de lo que está haciendo y puede hacer cambios a partir de esa información recibida.
- Estos cambios pueden ser fisiológicos o conductuales.

Que dicha que tomamos la decisión de venir y reunirnos cada tarde a conversar un rato



# Retroalimentación Positiva

- **El objetivo:** Lograr que la persona pueda hacer cambios ya sea fisiológicos o conductuales a partir de la información que se le proporcionó sobre su manera de actuar.
- En ésta técnica también se están trabajando las funciones ejecutivas de planeamiento y flexibilidad cognitiva.
- **Indicaciones para la actividad:** Pueden ser varias las personas participantes. Antes de iniciar, se les explica que deben mantener silencio mientras sus compañeros realizan la actividad y que posteriormente podrán hacer sus comentarios.
- **El facilitador** puede ponerles como ejemplo de retroalimentación positiva cualquier situación de la vida cotidiana, así como normas de comportamiento social.

# ¿Qué se espera ?

- Se espera que a través de la Retroalimentación Positiva la persona adulta mayor pueda realizar cambios ya sean fisiológicos o conductuales después de recibir información sobre sus conductas ejecutadas.

# Actividad de Retroalimentación Positiva

- El facilitador dirigirá la actividad como un conversatorio y pondrá de ejemplo diferentes conductas que suelen tener las personas adultas mayores en general. Le pedirá a los participantes que digan qué cambios se podrían generar a partir de esa información recibida.

## **Detalles a tomar en cuenta:**

El resto del grupo que no participa en la retroalimentación positiva debe colocarse en media luna, alrededor de la escena, para que todos puedan ver y escuchar.

Al terminar la actividad, se agradece a los participantes y al resto del grupo se les solicitan los comentarios.

En caso de que haya otras opiniones y formas de acercarse a la situación, el facilitador puede sugerir que otras personas hagan una nueva propuesta y así tener varios ejemplos de comportamientos.

- **Ejemplo de tema:**

- **“ Ir al baño en lugar de usar pañales“**
- **“ Ayudar a otros compañeros con las manualidades“**

- Situación: A veces por pereza y no por necesidad algunas personas adultas mayores aceptan usar pañales aún cuando su fisiología no lo requiere.
- Otro caso conductual es cuando están realizando actividades manuales y algún compañero necesita ayuda.
- El facilitador: Dirá ejemplos de situaciones, de comportamientos y pedirá que retroalimenten positivamente los cambios que surgen tanto física como conductualmente en los diferentes casos.

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el mantenimiento de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad  
que usted conozca y que sirva para mantener esta habilidad  
social**

# • Técnica

# Uso de Tareas

Esta técnica los  
pone a elaborar y  
eso es importante



# Definición:

- Es asignar actividades para desarrollar herramientas necesarias para la resolución de problemas, permitiendo incursionar en la realización de acciones y reflexiones.
- Las tareas despiertan la curiosidad ya que pueden ser conectadas con experiencias de vida.

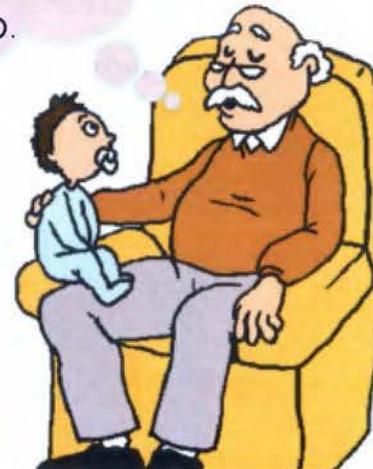


Me asignaron que prepara algo para una tarde de conversación con mis amigos del Centro

Me asignaron que expresara más mis sentimientos, como vivo sola hablaré con mi gato



Me asignaron que practicara normas de cortesía básicas, así que lo haré contigo.



# Uso de Tareas

- **El objetivo:** Asignar acciones o actividades que les permita ir desarrollando estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones.
- En ésta técnica también se están trabajando las funciones ejecutivas de planeamiento y flexibilidad cognitiva.
- **Indicaciones para la actividad:** Se les comenta a todos que se les asignarán tareas que les permitirán desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento o de actuación ante distintas situaciones.
- **El facilitador** debe tener preparadas varias asignaciones de tareas para que las personas adultas mayores realicen y luego realizar una devolución los resultados.

# ¿Qué se espera?

- Se espera que a través del Uso de Tareas la persona adulta mayor pueda desarrollar mejores destrezas cognitivas, conductuales y emocionales.

# Actividad de Uso de Tareas

- El facilitador asignará tareas para que al momento de llevarlas a cabo estén generando nuevas técnicas y estrategias de afrontamiento de distintas situaciones.

## **Detalles a tomar en cuenta:**

Cada vez que se asigne una tarea se agradece a los participantes por su esfuerzo y dedicación.

En caso de que haya otras opiniones y formas de acercarse a la situación, el facilitador puede sugerir que otras personas hagan una nueva propuesta.

- **Ejemplo de tareas:**

- Pienso en 5 maneras asertivas de decir la palabra No.
- Escribo 3 maneras de cómo puedo iniciar una conversación.

- Situación: Se pueden emplear diferentes tareas para que con cada una de ellas las personas adultas mayores vayan desarrollando nuevas estrategias.

- El facilitador: Dará varias tareas, ya sea por semana o quincenal. Las evaluará y dará retroalimentación sobre los resultados.

# OBSERVACIONES

En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el mantenimiento de esta actividad social

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad  
que usted conozca y que sirva para mantener esta habilidad  
social**

# • Técnica

# Juegos Interactivos

mmm, actividades  
lúdicas, esas nos  
gustan a todos



# Definición:

- Consiste en el uso de juegos sencillos, en el que los participantes interactúan y disfrutan de un momento de entretenimiento.
- Son beneficiosos porque se propicia el compartir con otros, resolver problemas juntos, organizarse como equipo.

# Juegos Interactivos

- **El objetivo:** Realizar juegos interactivos que les permitan a las personas adultas mayores desarrollar diferentes destrezas.
- Dependiendo de la actividad que se realice se pueden trabajar las funciones ejecutivas de planeamiento, fluidez verbal, atención visual y flexibilidad cognitiva.
- **Indicaciones para la actividad:** Se realizan actividades lúdicas de todo tipo, manteniendo siempre la seguridad e integridad física y moral de los participantes.
- **El facilitador** debe preparar varias actividades lúdicas que propicien el desarrollo de estrategias y nuevas habilidades en los participantes.

# ¿Qué se espera?

- Se espera que a través del uso de Juegos Interactivos la persona adulta mayor pueda desarrollar mejores destrezas cognitivas, conductuales y emocionales.

# Actividad Juegos Interactivos

- El facilitador realizará juegos interactivos para que al momento de llevarlos a cabo éstos generen nuevas técnicas y estrategias en las personas adultas mayores.

## **Detalles a tomar en cuenta:**

Cada vez que se realice un juego interactivo se agradece a los participantes.

En caso de que haya otras opiniones y formas de acercarse a la situación, el facilitador puede sugerir que otras personas hagan una nueva propuesta.

- **Ejemplo de juegos interactivos:**

- “Plato de comida“

- Se nombra un plato de comida y todos deben nombrar la mayor cantidad posible de ingredientes que éste lleve (estimulación cognitiva)

- “Señal de tránsito“

- Se colocan en línea de dos en dos y se les muestra el color verde de avanzar, y luego el rojo para detenerse. Gana quien llegue más rápido a la meta (estimulación motor)

- Situación: Se pueden emplear diferentes juegos interactivos dependiendo de qué resultado se desea obtener.

- El facilitador: dirigirá juegos interactivos diversos, que cumplan con diferentes objetivos ya sean cognitivos, conductuales o emocionales.

# Guía para evaluar las actividades

Dé una breve explicación sobre en qué consiste la técnica Juego de Roles

---

---

---

¿De qué se trata el modelado de conductas?

---

---

---

Dé un ejemplo de modelado de conductas

---

---

¿En qué consiste la retroalimentación positiva?

---

---

---

¿Para qué sirve la técnica del uso de tareas?

---

---

---

Comente qué le pareció la aplicación de éstas técnicas de mantenimiento de habilidades sociales.

---

---

---

# **OBSERVACIONES**

**En este espacio usted podrá hacer anotaciones que considere pertinente para poder hacer mejoras en el mantenimiento de esta actividad social**

# **Anote aquí las actividades similares que se pueden emplear**

**Este espacio es para que lo utilice anotando alguna otra actividad  
que usted conozca y que sirva para mantener esta habilidad  
social**

# CAPITULO V

## • Materiales de Apoyo

Para que tenga más material con el cual seguir desarrollando actividades de estimulación, aquí le compartimos unas.



Este **Capítulo** les brinda un material de apoyo adicional para que usted tenga más opciones e ideas de cómo desarrollar y mantener las habilidades sociales, así como de otras áreas cognitivas.

**El objetivo** es que cuente con recursos adicionales tanto para estimular y mantener el desarrollo de las habilidades sociales así como también otras áreas cognitivas

# Materiales de Apoyo

Este material es  
muy útil,  
esperamos que  
le sirva

- El ejercicio físico, la actividad mental y la participación social son ingredientes necesarios para el mantenimiento de la salud integral de la personas adultas mayores
- Las acciones dirigidas a las personas adultas mayores deben enfocarse en un mantenimiento de la autonomía personal y el autocuidado.
- Les ofrecemos a continuación material de apoyo útil para que desarrolle nuevas actividades.



Nos gusta el  
ajedrez porque  
estimula nuestra  
capacidad  
estratégica



- Utilice juegos que desafíen la mente, como los crucigramas, los laberintos, encontrar diferencias, estos mejoran la función cognitiva, aumentando la velocidad y la memoria del cerebro. Y enfatizan que, las mejores actividades para mantener la salud del cerebro son aquellas enfocadas en lógica, resolución de problemas y análisis matemáticos.

- Recuerde que las funciones ejecutivas disminuyen con el paso de los años, y que estimularlas ayuda a mejorar el funcionamiento neuronal.

- La clave para desarrollar nuevas conexiones cerebrales está en desafiar el cerebro para que aprenda cosas nuevas, o simplemente cambiar la manera rutinaria en que normalmente se hacen las actividades diarias; ya sea intentar aprender un nuevo idioma, o lavarse los dientes o peinarse con la mano no dominante.

# ***SOPAS DE LETRAS***

Dígale a la persona adulta mayor que en la siguiente actividad encontrará muchas letras juntas pero que si busca bien podrá encontrar la lista de palabras que se le muestra al costado derecho de la hoja



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva y atención visual.

### ALIMENTOS

W	N	Ñ	G	K	Q	O	H	U	E	V	O	S	S	W	CARNE
N	V	W	U	G	F	R	U	T	A	P	H	B	Q	P	FRUTA
K	B	Q	X	H	Y	J	O	Ñ	W	F	X	T	V	P	HORTALIZAS
X	U	I	F	V	L	R	P	D	O	U	M	Y	E	M	HUEVOS
H	S	P	G	I	L	G	H	Ñ	R	L	B	Q	R	Q	LECHE
Z	Ñ	V	W	W	G	Y	L	E	C	H	E	A	D	Q	PESCADO
H	A	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	P	U	I	VERDURAS
K	L	T	D	J	K	M	A	C	H	W	A	T	R	K	
J	J	J	L	V	W	C	J	V	N	M	F	Q	A	M	
R	S	P	E	S	C	A	D	O	O	Ñ	Ñ	Z	S	X	
H	W	Q	Z	G	H	R	L	S	O	O	R	V	W	I	
Y	O	E	Z	E	J	N	Y	C	E	L	L	Y	T	N	
X	V	G	B	K	L	E	V	N	Ñ	G	I	D	D	R	
Ñ	L	F	J	G	H	H	O	N	A	Y	R	R	G	U	
K	Y	U	J	Y	K	L	R	P	Y	X	W	C	Ñ	U	

El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva y atención visual.

## Derechos Obligaciones

V R I T R A P M O C R F Y J L  
A A V F K T R D H Y Y P E N O  
X F O C S O L I D A R I D A D  
K W D A D L A U G I A M A P E  
N X P G P R F W S M I C R P A  
S R G E O E A W R E C U B V K  
F A U N R F Y M Z J N R F S U  
J D U E E G K O S R A U T G A  
Q U U R U I R R G K R E R Y U  
P Y N O Z T I E X O E C A K E  
X A E S U S S B R L L S A F K  
X X Z I S T Y V P Z O A B E H  
J J X D I J R L M S T X I T N  
C H J A E Y W Z L I L T V D V  
C K A D L W F V H V B X Z A X

AYUDAR  
COMPARTIR  
DAR  
DIALOGO  
GENEROSIDAD  
IGUALDAD  
PAZ  
SOLIDARIDAD  
TOLERANCIA

El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva y atención visual.

## Sopa de Letras de Países

C O R A A I D N I D V L Q F U  
D J N N L P N S B F G M Z Y J  
E G H G A U S T R A L I A U D  
O B O O G Q U E N I A Y V Y X  
H D L L U F A A N D O R R A W  
C F A A T L R H C I T A L I A  
C S N T R T U P N G N M R I D  
Z T D S O T H X G A A E S T T  
M W A L P J U E E R M E N K D  
I A Q I T C S R R M N E J T E  
C T L M S P H O Q O B H L T R  
H D E A A S C I D U V U W A A  
I S C N S O U N N R I H R E D  
L M H S S I I R G A B A B G Y  
E A N D L Z A B R A S I L Y O

PORTUGAL MALASIA  
ESPAÑA LUXEMBURGO  
HOLANDA ANDORRA  
ALEMANHA CHILE  
ITALIA  
BRASIL  
ANGOLA  
INDIA  
CHINA  
QUENIA  
AUSTRALIA  
TURQUIA  
MARROCOS  
INDONESIA  
RUSSIA

El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva y atención visual.

### MEDIOS DE TRANSPORTE.

f	a	l	e	l	e	v	a	d	o	r	o	n
n	t	m	s	a	n	t	t	e	v	b	e	p
c	e	o	a	h	o	i	e	r	a	r	h	a
a	n	n	t	c	i	g	l	r	t	e	v	r
m	o	o	e	n	v	h	c	l	l	r	b	a
i	i	r	m	a	a	o	i	i	t	o	i	m
o	v	r	o	l	c	v	c	c	r	d	c	o
n	a	a	c	h	o	o	o	o	a	a	i	t
e	g	i	e	m	p	r	t	h	n	e	c	o
t	s	l	o	t	t	i	o	e	v	n	l	r
a	e	t	e	e	o	u	m	t	i	a	e	s
y	u	r	m	b	u	q	u	e	a	l	t	u
a	o	n	i	r	a	m	b	u	s	p	a	b

AVION  
AVIONETA  
COMETA  
COHETE  
HELICOPTERO  
PLANEADOR  
PARAMOTOR  
TREN  
METRO  
MONORRAIL  
TRANVIA  
BUS

AUTOMOVIL  
CAMIONETA  
COCHE  
BICICLETA  
CAMION  
MOTOCICLETA  
BARCO  
BUQUE  
LANCHA  
SUBMARINO  
ELEVADOR

# ***ENCUENTRE LAS DIFERENCIAS***



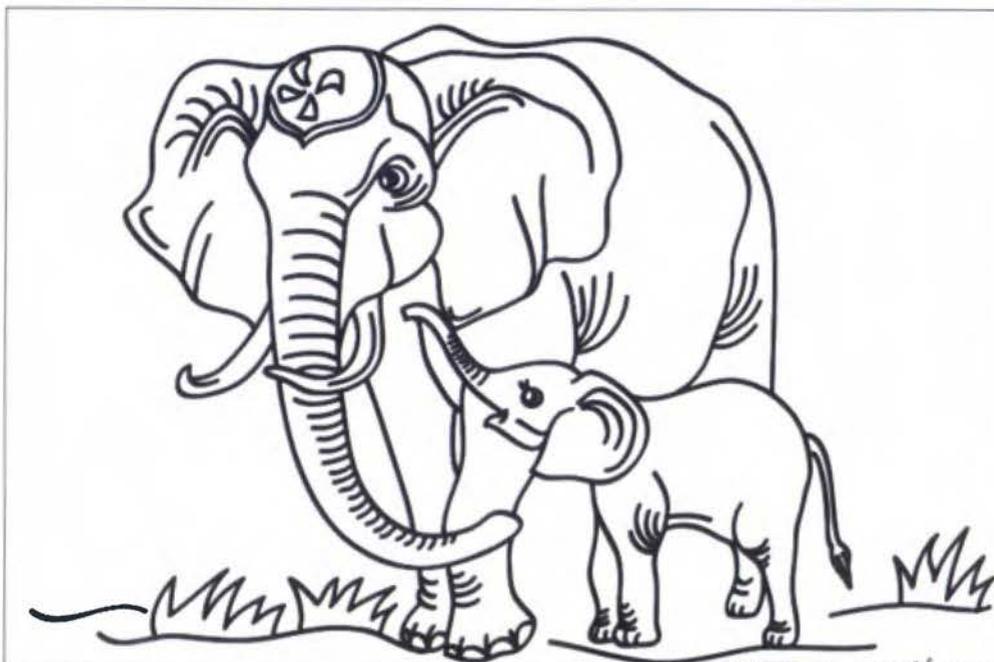
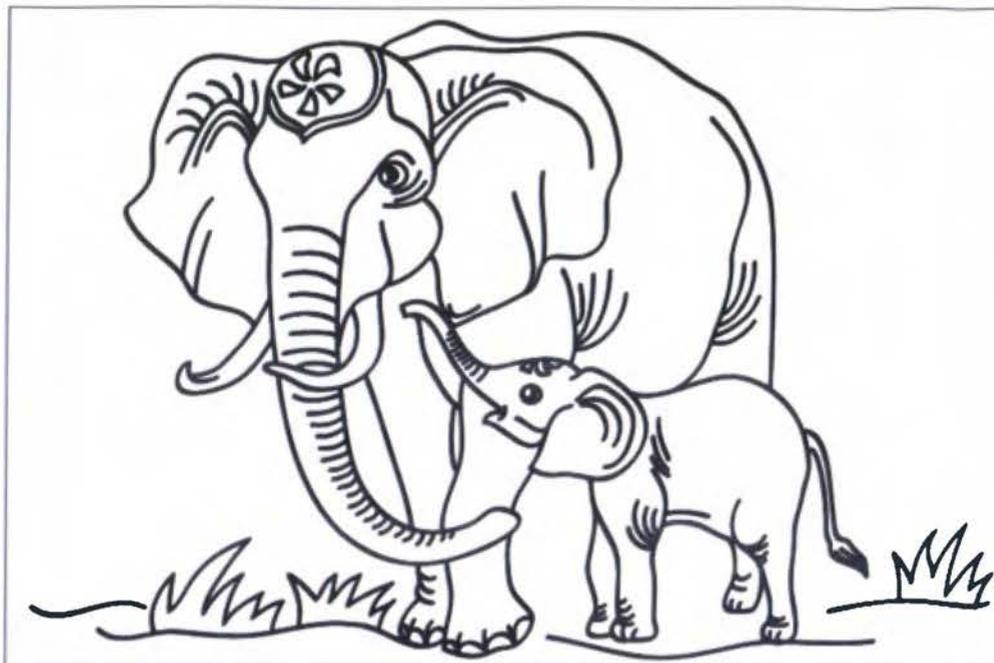
Explíquelo a la persona adulta mayor que a continuación verá dos dibujos que en apariencia son iguales, pero en realidad tienen algunas diferencias que deberá intentar encontrar.

El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de atención visual.



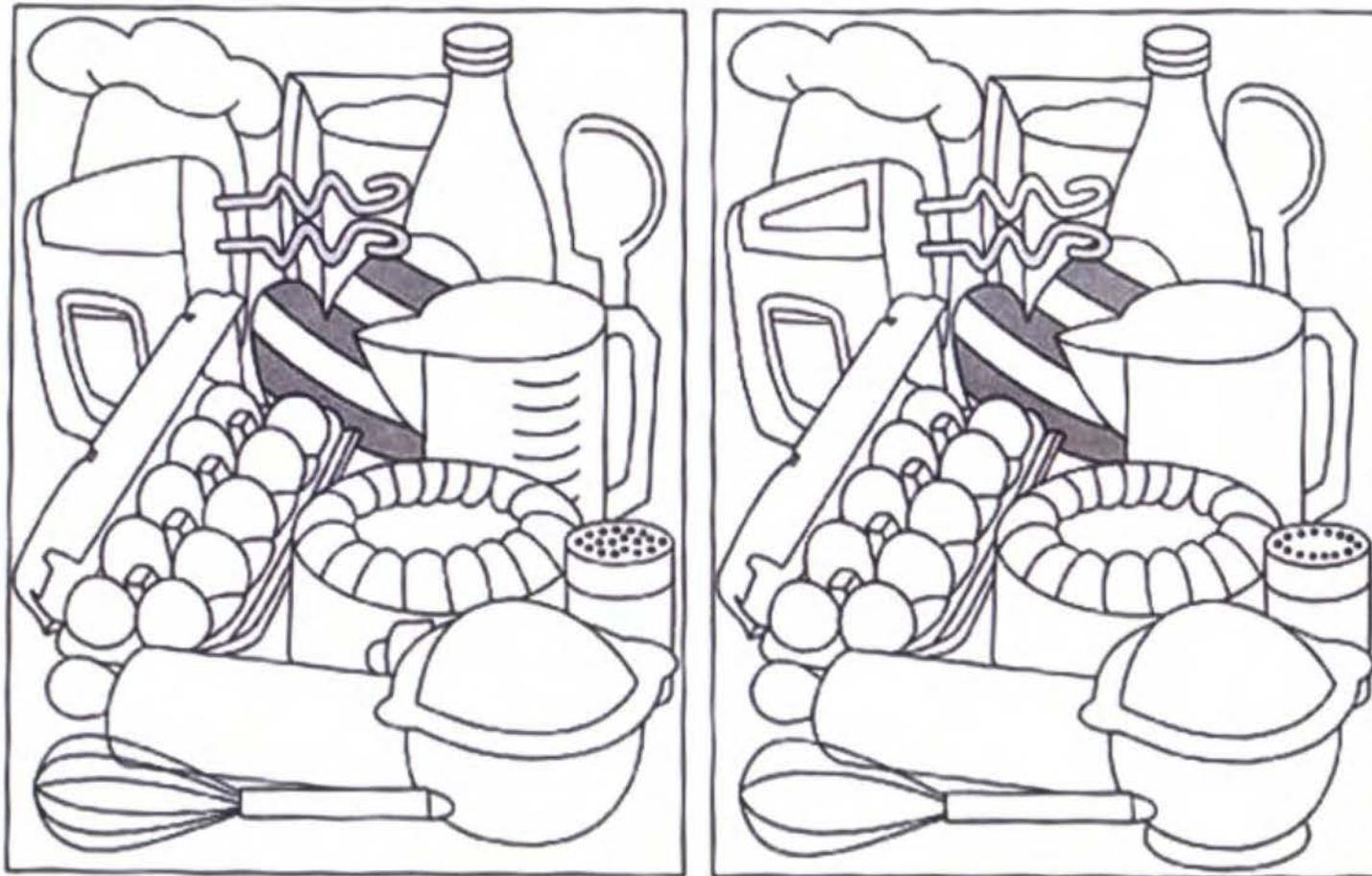
11

El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de atención visual.

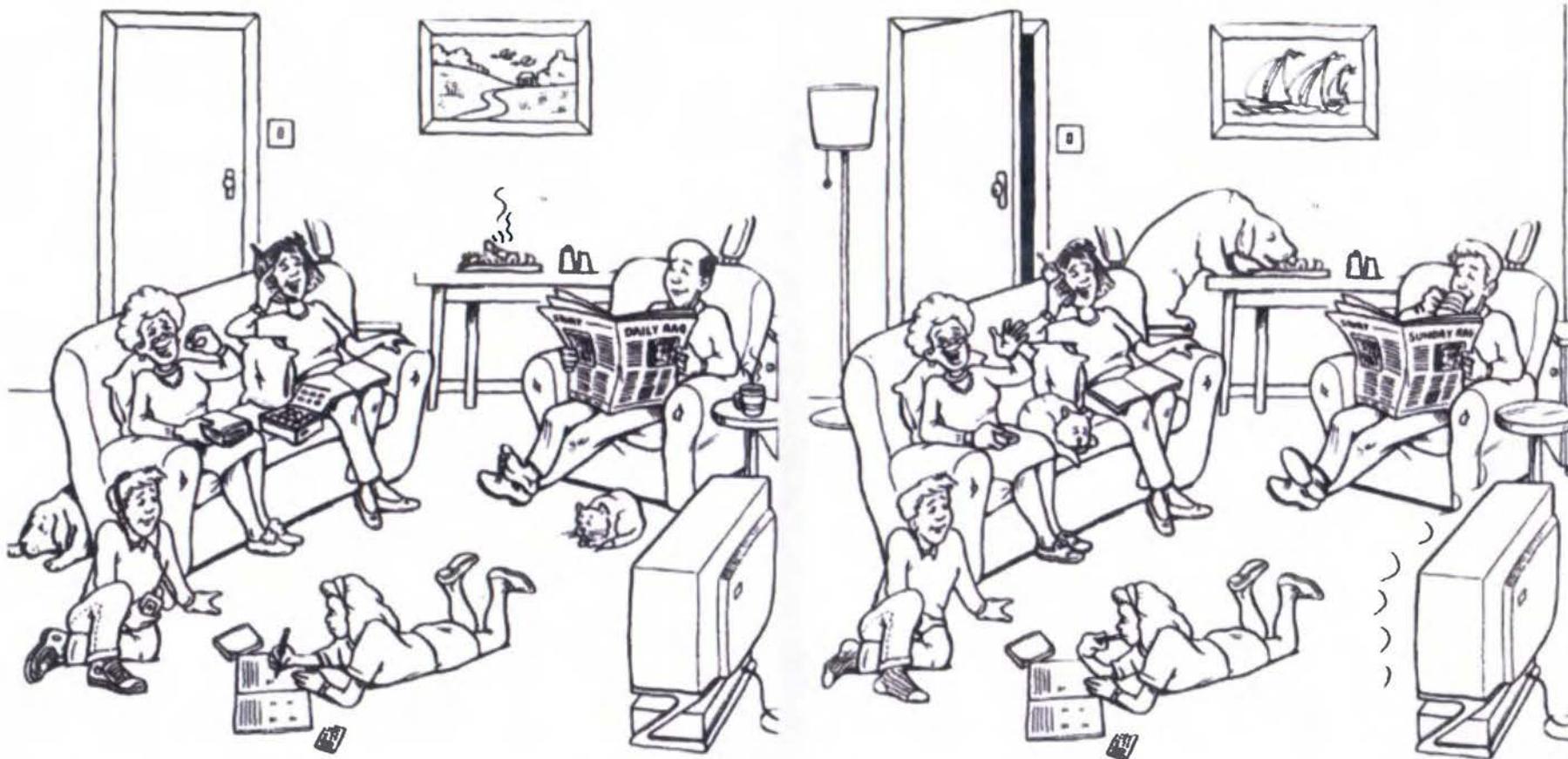


El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de atención visual.

**Encuentra las diferencias. Señálalas en el dibujo de la derecha.**



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de atención visual.

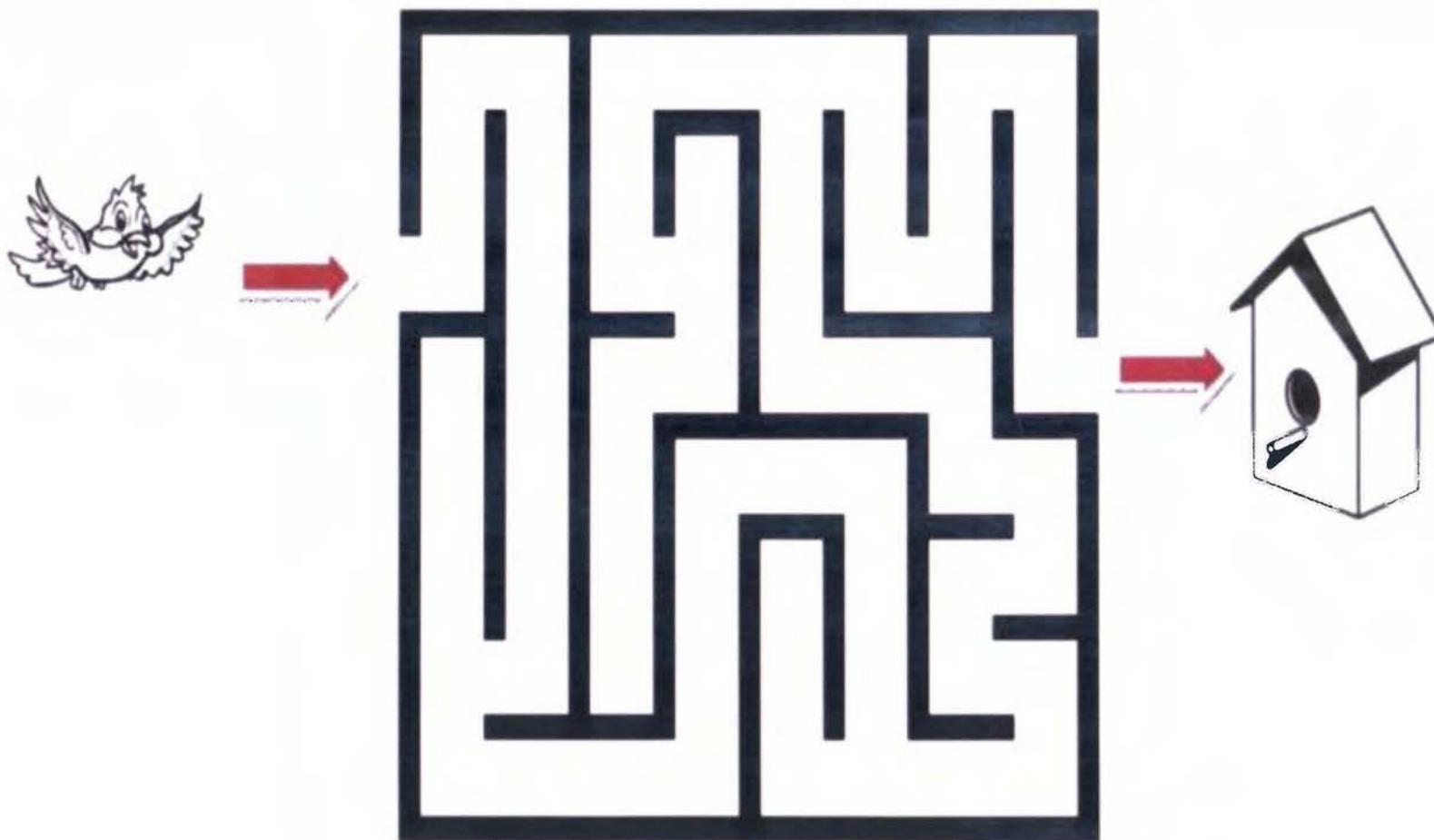


# LABERINTOS

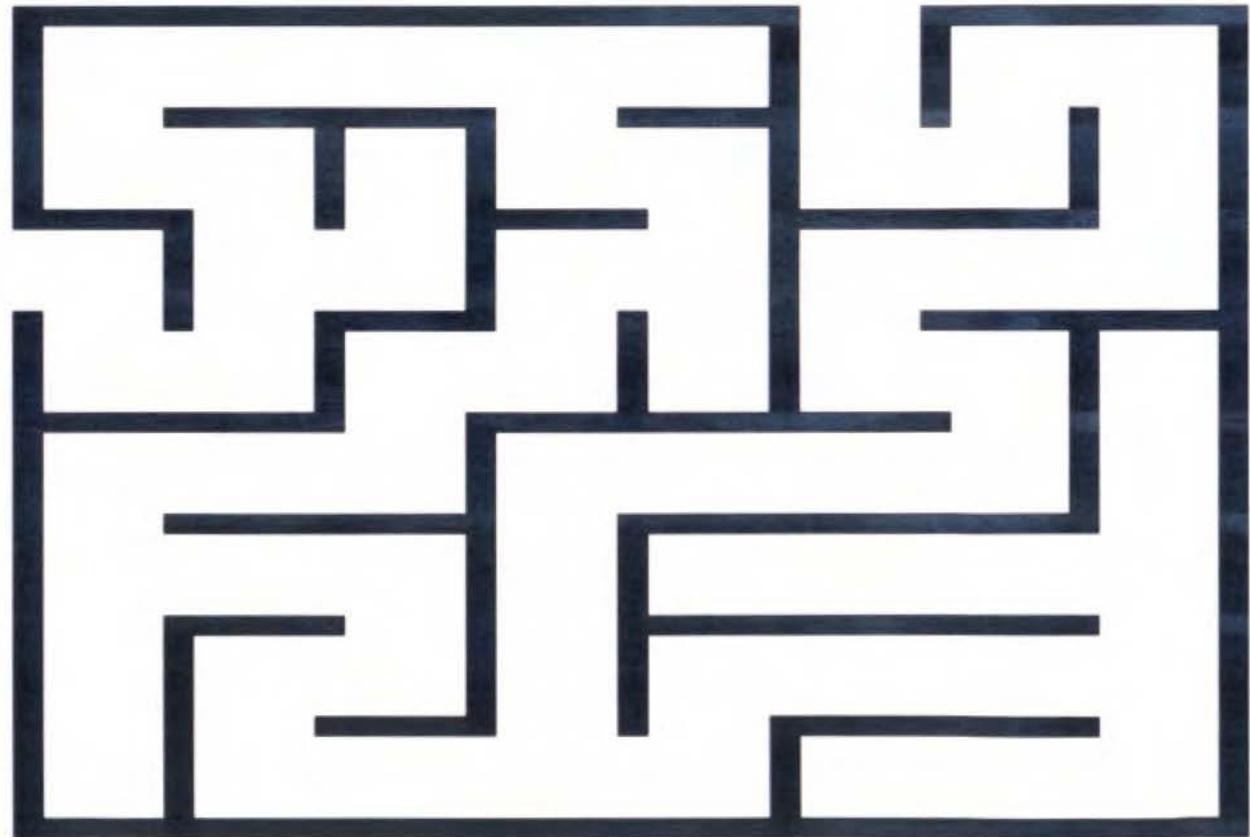


Diga a las personas adultas mayores que a continuación se le dará unos laberintos donde deberá con un lápiz trazar el trayecto, desde el punto de salida hasta el final, por el camino sin obstáculos

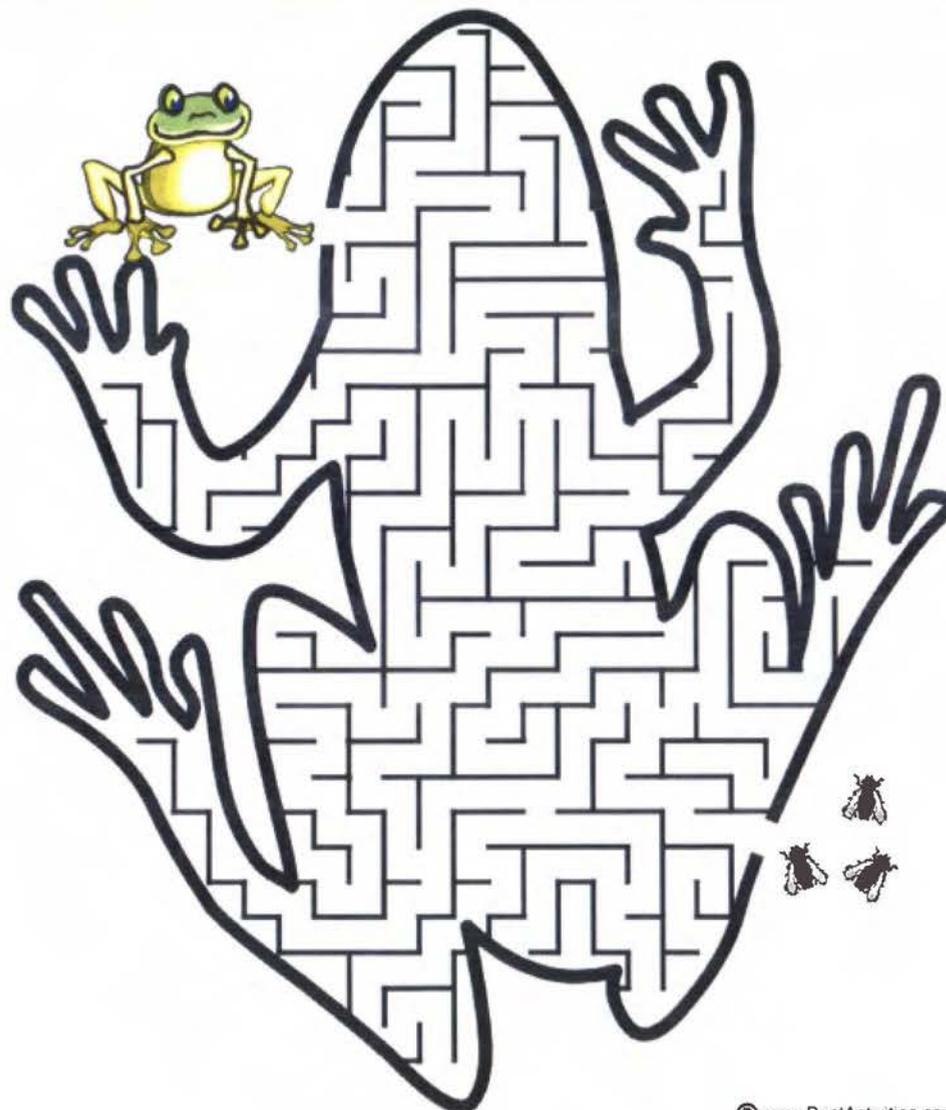
El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de planificación.



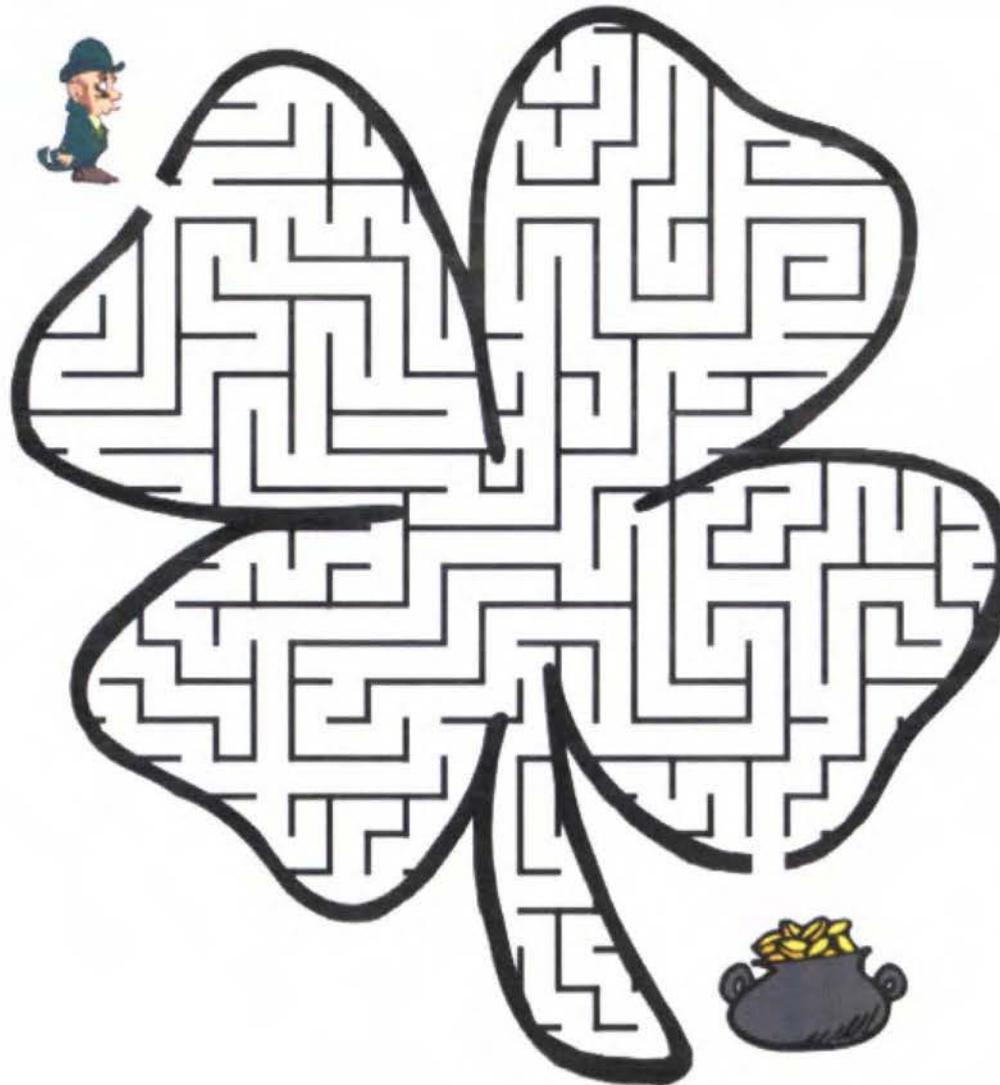
El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de planificación.



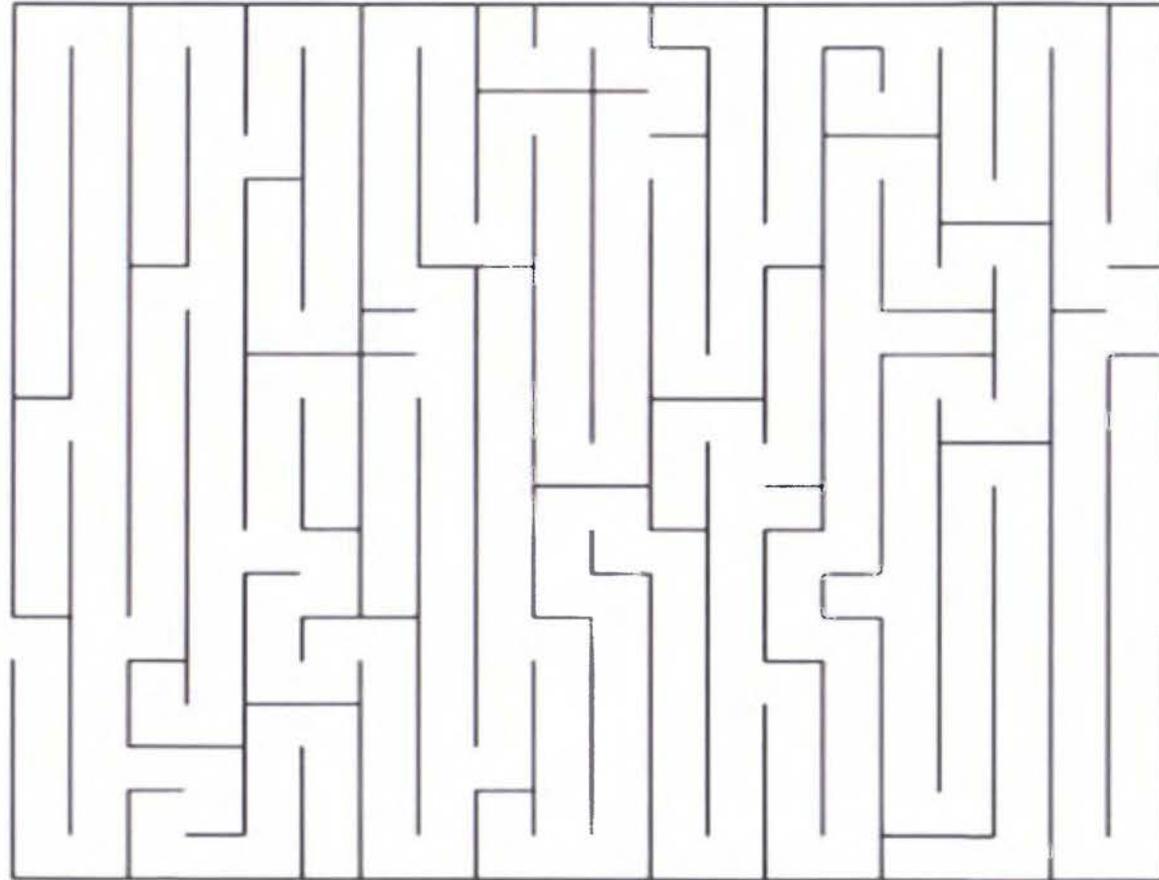
El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de planificación.



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de planificación.



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de planificación.

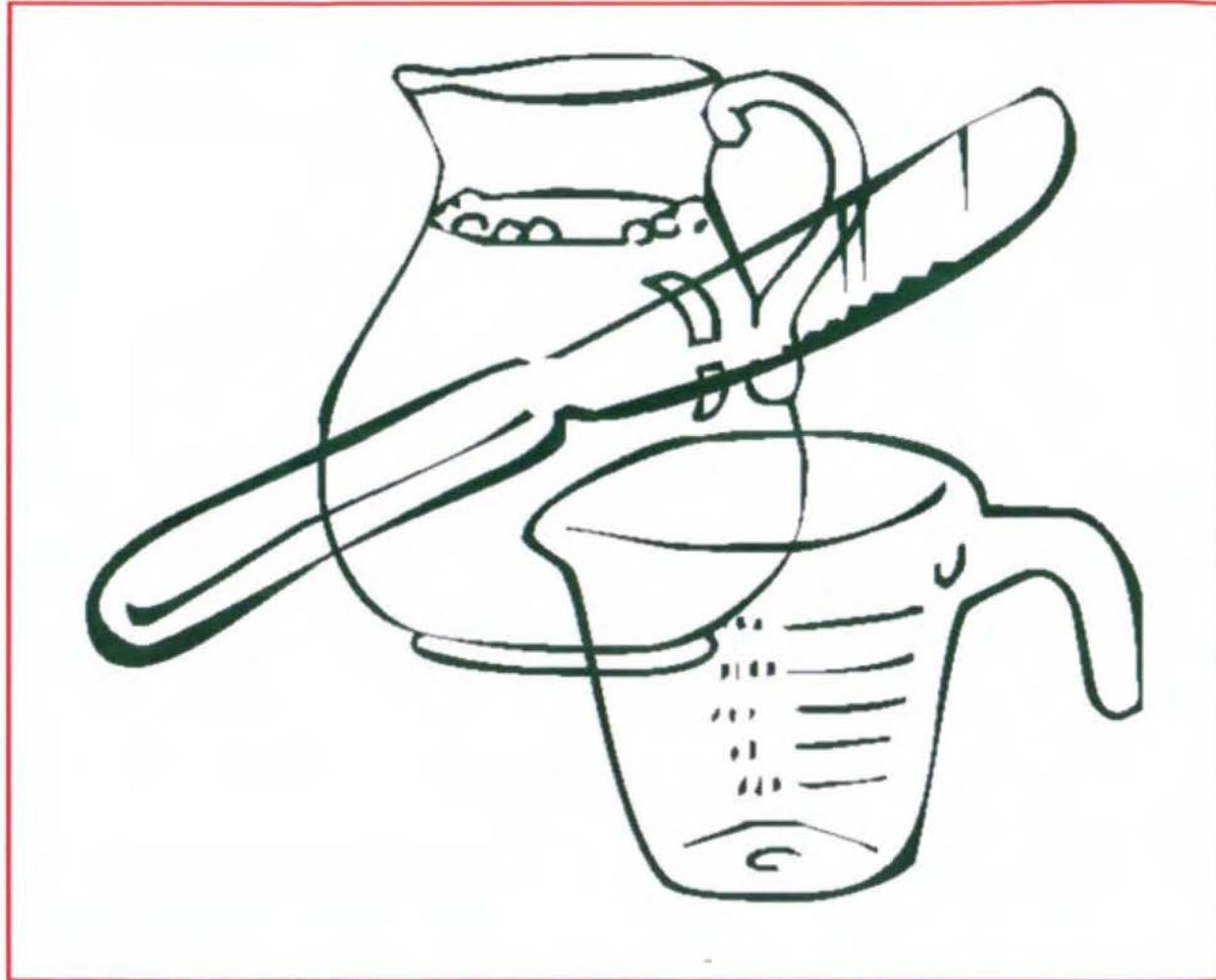


# Objetos y Sombras

Explíqueles que se le entregarán unas hojas con varios objetos y que deberá identificar qué son.

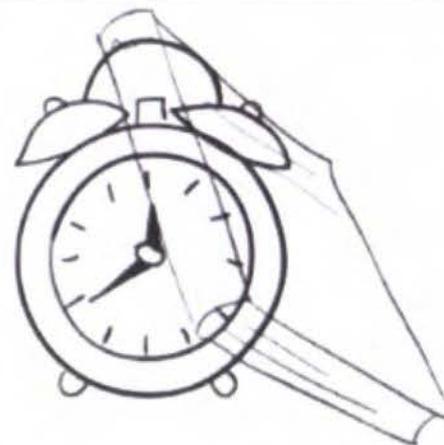
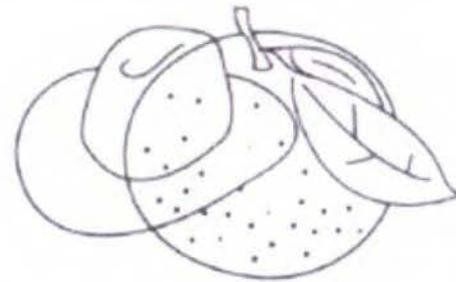
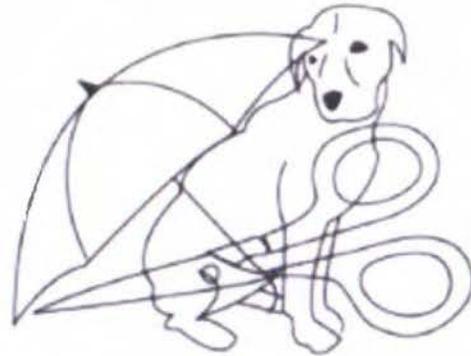


El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.



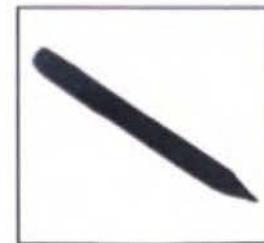
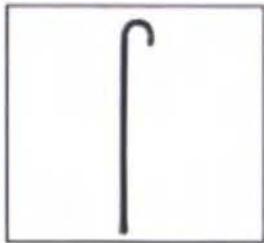
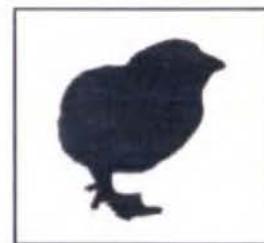
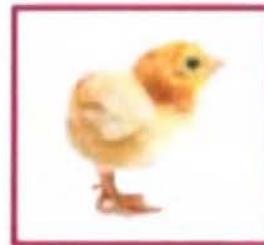
El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.

Pintar con diferentes colores cada objeto que se descubra en cada agrupación de imágenes



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.

Señala cuál de las dos sombras de abajo pertenece al objeto de arriba.



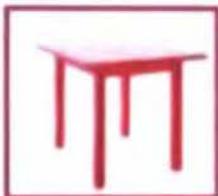
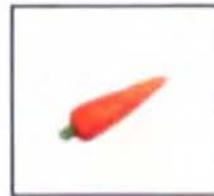
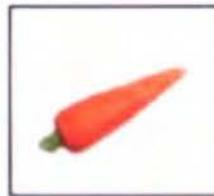
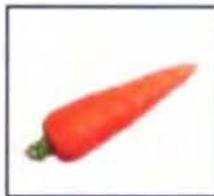
El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.

Señala cuál de las dos sombras de abajo pertenece al objeto de arriba.



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.

Señala cuál de las cuatro imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda.



El objetivo de esta actividad es trabajar de forma lúdica la función ejecutiva de flexibilidad cognitiva.

Señala cuál de las cinco sombras de la derecha pertenece al objeto de la izquierda.



# RECUERDE



- Trate de escoger juegos o actividades en las que todos puedan participar.
- Garantice, en todo momento, la seguridad física y la integridad de las Personas Adultas Mayores.
- No utilice solamente actividades competitivas, sino también juegos que incentiven el desarrollo del trabajo en equipo.

- La familia es muy importante en el proceso de envejecimiento de cualquier adulto mayor, y el mantenimiento y desarrollo de habilidades sociales no es la excepción; por lo que es importante incluirla en el trabajo que se realice en el Centro Diurno, ya sea con algún trabajo para hacer en conjunto con ellos en casa, o con información de lo que se ha trabajado en el Centro.

- Las profesionales con especialidades, (Psicólogo(a), Psicogerontólogo(a), Terapeuta Físico(a), Administrador(a) del Centro Diurno, junto con el personal de aseo y de cocina, así como los voluntarios, pueden ser apoyo y ayuda a la hora de llevar a cabo una actividad.
- Cada persona que aporta algo a las actividades es importante y eso lo convierte en un trabajo interdisciplinario.
- El trabajo interdisciplinario dentro del Centro es clave para ampliar los beneficios de las diferentes actividades.

# LO PRIMORDIAL

- Disfrute usted como facilitador de todas las actividades que realice con las personas adultas mayores.
- Lo que usted haga se reflejará en la actitud de los demás.
- Así, si a usted le gusta lo que hace los demás lo van a percibir y lo disfrutarán también.



# Guía para evaluar las actividades

¿Qué le pareció la guía a nivel general?

---

---

---

Comente acerca del balance entre la teoría y la práctica que encontró en esta guía.

---

---

---

¿Le resultaron entendibles y aplicables las actividades que llevó a cabo?

---

---

¿Qué recomendaciones anotaría para ésta guía?

---

---

---

---

---

---

---

---

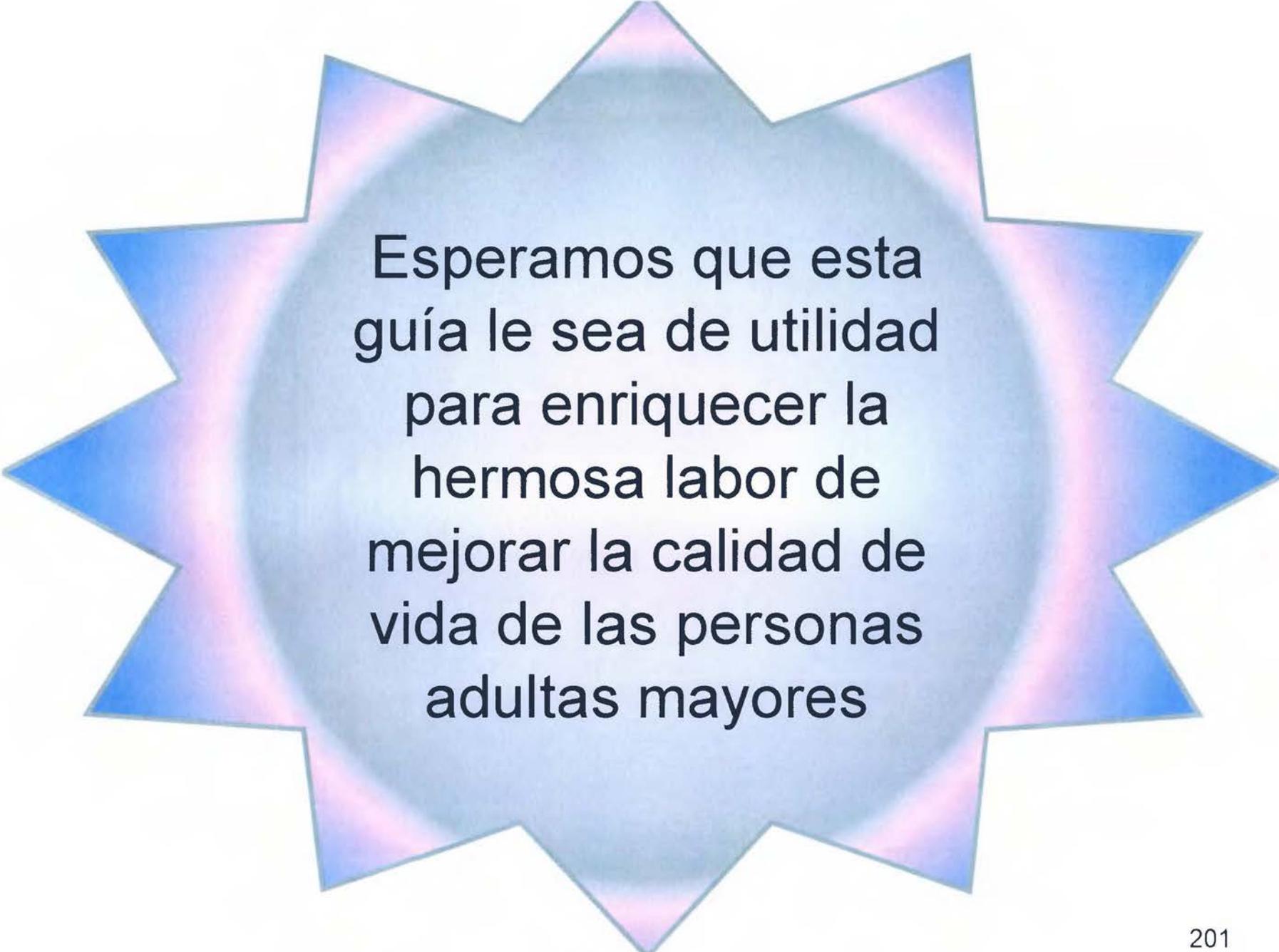
---

¿Qué aprendió mientras aplicaba la guía a las personas adultas mayores con las que usted tiene contacto?

---

---

---



Esperamos que esta  
guía le sea de utilidad  
para enriquecer la  
hermosa labor de  
mejorar la calidad de  
vida de las personas  
adultas mayores

# Bibliografía

Bazo, María Teresa. (1998). Vejez dependiente, políticas y calidad de vida. Universidad del País Vasco / EHU. Papers 56, 1998 143-161. Departamento de Sociología Bilbao, España. Tomado de [ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n56p143.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n56p143.pdf)

Bonilla, Román Laura. (2004). Manual Cognitivo Conductual Emocional de entrenamiento de habilidades sociales para niños preescolares dirigido a psicoterapeutas. Tesis para optar por el grado de licenciatura en Psicología. San José. Universidad de Costa Rica.

Caballo, V. (1991). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Editores Siglo Veintiuno.

Caballo, V. (2005) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.

Hidalgo, C., Abarca N. (1999). Comunicación Interpersonal, Programa de entrenamiento en habilidades sociales. Universidad Católica de Chile.

Calero, M<sup>a</sup> Dolores. (sf) *Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo*. Tomado de antología del curso Desarrollo Humano III de la Universidad de Costa Rica. 2005.

Durán, D., Orbegoz Valderrama L., Uribe-Rodríguez A., & Uribe Linde, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. (Spanish). Universitas Psychologica, 7(1), 263-270.

Hidalgo, C., Abarca N. (1999). Comunicación Interpersonal, Programa de entrenamiento en habilidades sociales. Universidad Católica de Chile.

Calero, M<sup>a</sup> Dolores. (sf) *Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo*. Tomado de antología del curso Desarrollo Humano III de la Universidad de Costa Rica. 2005.

Durán, D., Orbegoz Valderrama L., Uribe-Rodríguez A., & Uribe Linde, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. (Spanish). *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270.

Labrador, F., Cruzado J., Muñoz M. (2004). Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta. Ediciones Pirámide. Madrid.

Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. N°7935. San José, Costa Rica.

Méndez, Olivares y Quiles, 1998. Técnicas de modificación de conducta. Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid.

Papalia, D; Wendkos, S y Duskin, R. (2001). Fundamentos de Desarrollo Humano, México, FD:Ed. Mc Graw Hill Interamericana.

Puig Alemán, A. (2000). Un instrumento eficaz para prevenir el deterioro cognitivo de los ancianos institucionalizados: El programa de Psicoestimulación Preventiva (PPP).(Online). Disponible: [http://www.nexusediciones.com/pdf/gero2000\\_3/g-10-3-002.pdf](http://www.nexusediciones.com/pdf/gero2000_3/g-10-3-002.pdf)

Rosselli, Mónica. Las funciones ejecutivas a través de la vida. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, Abril 2008, Vol 8, N° 1, pp 23-46

Yuni, José Alberto; Tarditi, Liliana Rita. (2002). Dinámicas institucionales en organizaciones que atienden a personas mayores. Congreso Regional de Ciencia y Tecnología. Universidad de Catamarca. Argentina.