



UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY

FACULTAD  
DE DISEÑO  
ARQUITECTURA  
Y ARTE

DISEÑO DE

# OBJETOS TEXTILES LÚDICOS PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y PSICOMOTRIZ

**Autora:**  
Jenniffer Andrea Copara Barbecho

**Director:**  
Dis. Manuel Villalta







**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY  
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTE  
ESCUELA DE DISEÑO TEXTIL Y MODA**

**DISEÑO DE OBJETOS TEXTILES LÚDICOS PARA LA ESTIMULACIÓN  
COGNITIVA Y PSICOMOTRIZ**

**PROYECTO DE GRADUACIÓN PREVIO  
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
DISEÑADORA DE TEXTIL Y MODA**

**AUTORA:  
Jenniffer Andrea Copara Barbecho**

**DIRECTOR:  
Dis. Manuel Villalta**

**CUENCA - ECUADOR  
2020**

# DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis abuelitos Rosario Saquinaula, Mercedes Quichimbo y Alfonso Barbecho a mis padres Laura Barbecho y Raúl Copara, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades.



# AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres y abuelos que me han ayudado y apoyado a lo largo de esta carrera, a mi profesores por haber impartido sus conocimientos, en especial a mi tutor, dis. Manolo Villalta, y a la docente dis. Silvia Zeas por haberme orientado en todos los momentos que necesité sus consejos.

De igual forma agradezco infinitamente a mi hermana Mayra por todos sus consejos y por apoyarme en mis momentos más difíciles, a mis sobrinos Ian y Nicolas que llegaron a mi vida a llenarme de felicidad y me motivaron a ser un ejemplo para ellos.

Así mismo, deseo expresar mi reconocimiento al Dr. Saúl Chalco Director Académico de la Universidad del Adulto Mayor por todas las atenciones e información brindada a lo largo de esta indagación.

# RESUMEN

El presente proyecto de investigación está enfocado en asistir las funciones ejecutivas de los adultos mayores mediante el diseño sensorial como consecuencia de la poca intervención de actividades lúdicas textiles adaptadas para personas de la tercera edad.

Para lograr un diseño adecuado fue necesario la recopilación de información por medio de un estudio de campo que se realizó en la Universidad del Adulto Mayor en la ciudad de Cuenca, la propuesta de este proyecto es elaborar objetos acordes a sus necesidades Psico-emocionales a través de procesos de tejeduría artesanal, debido a que estos procesos permiten desarrollar la motricidad, memoria y atención.

Palabras clave: Funciones ejecutivas, diseño sensorial, adulto mayor, lúdico, Psicoemocional.

# ABSTRACT

This research project is focused on assisting the executive functions of older adults through sensory design as a consequence of little intervention in textile play activities adapted for the elderly. In order to achieve an adequate design, the collection of information was necessary through a field study that was carried out at the University of Adulto Mayor in the city of Cuenca, the proposal of this project is to develop objects according to their psycho-emotional needs through of artisan weaving processes, because these processes allow to develop motor skills, memory and attention.

Key words: Executive functions, sensory design, elderly, playful, psycho-emotional



# ÍNDICE

## CAPITULO 1 Conceptualización

<b>1.1 El adulto mayor</b>	3	<b>1.4 Enfermedades neurodegenerativas en la edad adulta</b>	10
1.1.1 Definición	3	1.4.1 Enfermedad del Alzheimer	11
1.1.2 Vejez y envejecimiento	3	1.4.2 Enfermedad de Parkinson	12
<b>1.2 Habilidad Cognitiva</b>	4	1.4.3 Esclerosis Lateral Amiotrofia (ELA)	13
1.2.1 Definición de habilidad cognitiva	4	<b>1.5 Lúdico</b>	14
1.2.2 Tipos de habilidad cognitiva	4	1.5.1 ¿Qué es lúdico?	14
1.2.2.1 Atención	4	1.5.2 Actividad lúdica	14
1.2.2.2 Comprensión	4	1.5.3 El juego como terapia ocupacional	15
1.2.2.3 Elaboración	4	1.5.4 Beneficios de la terapia ocupacional en los adultos mayores	15
1.2.2.4 Memorización	4	1.5.5 Actividades lúdicas para el desarrollo y estimulación cognitiva y motriz del adulto mayor	17
<b>1.3 Habilidad Psicomotriz</b>	5	<b>1.6 Gerontodiseño</b>	23
1.3.1 Definición de habilidad psicomotriz	6	1.7 El tejido como actividad lúdica y estimulante cognitivo, motriz y emocional	24
1.3.2 Motricidad gruesa	6	1.7.1 El arte de tejer	24
1.3.2.1 <i>Dominio corporal dinámico</i>	6	1.7.2 El tejido y la neurociencia	24
1.3.2.1.1 Coordinación general	7	1.7.3 beneficios del tejido	25
1.3.2.1.2 Equilibrio dinámico	7	<b>1.8 Diseño sensorial</b>	26
1.3.2.1.3 Coordinación visuomotriz	7		
1.3.2.2 <i>Dominio corporal estático</i>	7		
1.3.2.2.1 Equilibrio estático	7		
1.3.3 Motricidad fina	8		
1.3.3.1 <i>Motricidad facial</i>	8		
1.3.3.2 <i>Motricidad gestual</i>	8		
1.3.3.3 <i>Motricidad manual</i>	9		
1.3.3.3.1 Coordinación manual	9		
1.3.3.3.2 Coordinación visuomanual	9		
1.3.3.3.3 Coordinación grafoperceptiva	9		

# ÍNDICE

## CAPITULO 2

### Investigación de campo

<b>2.1 Metodología de la investigación</b>	28		
2.1.1 Enfoque de la investigación	28		
2.1.2 Investigación de campo	28		
2.1.2.1 Universidad del Adulto Mayor	28		
2.1.2.2 Reseña Histórica	28		
2.1.2.3 Misión, Visión y Principios	29		
<b>2.2 Análisis de los talleres y materias en la universidad del adulto mayor (U.A.M)</b>	30		
2.2.1 Talleres U.A.M	30		
2.2.1.1 Análisis descriptivo del taller de canto -Guitarra paraprincipiantes y sus beneficios	30		
2.2.1.2 Análisis descriptivo del taller de Yoga y sus beneficios	31		
2.2.1.3 Análisis descriptivo del taller de Tai chi para la salud y sus beneficios	31		
2.2.1.4 Análisis descriptivo del taller manténgase activo con una mente positiva y sus beneficios	32		
2.2.1.5 Análisis descriptivo del taller de dibujo y pintura y sus beneficios	32		
2.2.1.6 Análisis descriptivo del taller de Redes sociales y sus beneficios	33		
2.2.1.7 Análisis descriptivo del taller de Club de conversación y sus beneficios	33		
2.2.1.8 Análisis descriptivo del taller de Biodanza y sus beneficios	34		
2.2.1.9 Análisis descriptivo del taller de Gimnasia cerebral y sus beneficios	34		
2.2.2 Síntesis analítica de los beneficios de los talleres	35		
2.2.3 Materias U.A.M	36		
2.2.3.1 Análisis descriptivo de la materia de Gerontología y sus beneficios	36		
2.2.3.2 Análisis descriptivo de la materia Biopsicosocial y sus beneficios	36		
2.2.3.3 Análisis descriptivo de la materia Antropología y sus beneficios	36		
2.3.2.4 Análisis descriptivo de la materia Emprendimiento y sus beneficios	36		
2.2.3.5 Análisis descriptivo de la materia Abulogía y sus beneficios	37		
2.2.3.6 Análisis descriptivo de la materia Tanatología y sus beneficios	37		
2.2.4 Síntesis analítica de los beneficios de los talleres	37		
<b>2.3 Análisis de los testimonios de alumnos graduados de la U.A.M</b>	38		

# ÍNDICE

## CAPITULO 3 Experimentación

3.1. Introducción	47
3.2 Criterios pedagógicos con adultos mayores	48
3.3 Modelo de estudio	49
3.4 Análisis de las Técnicas de tejeduría artesanal	50
3.4.1 Técnica de tejeduría en telar	50
3.4.1.1 Análisis pedagógico de la técnica de tejeduría en telar	51
3.4.2 Técnica macramé	54
3.4.2.1 Análisis pedagógico de la técnica macramé	55
3.4.3 Técnica de tejeduría de punto	58
3.4.3.1 Análisis pedagógico de la técnica de tejeduría de punto	59
3.5 Análisis general de la investigación en relación a las técnicas de tejeduría artesanal a nivel cognitivo, motriz, y psicoemocional.	62

## CAPITULO 4 Resultado

4.1 Diseño emocional	64
4.1.1 La capacidad de estimulación sensorial y emocional de los objetos	64
4.2 cromática	64
4.2.1 El color y sus emociones	65
4.3 Consideraciones para la elaboración de los objetos	66
4.4 Estados de los factores visuales, táctiles, motrices y psico-emocionales en la vejez	67
4.4.1 Estado de la visión en la vejez	67
4.4.2 Estado del tacto en la vejez	67
4.4.3 Estado de la motricidad en la vejez	67
4.4.4 Estado psico-emocional en la vejez	68
4.5 Manual para el diseño de objetos mediante estimulación cognitiva y psicomotriz.	69
Bibliografía	101
Índice de ilustraciones	103
Anexos	116





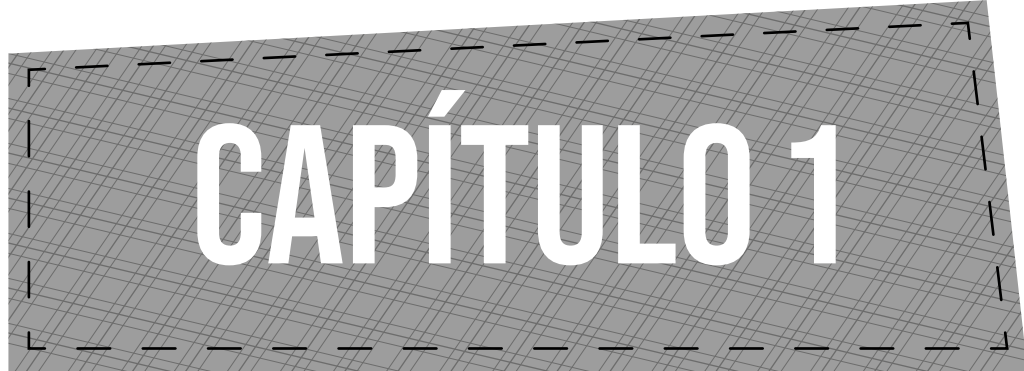
# INTRODUCCIÓN

Al llegar a la vejez la persona atraviesa una serie de cambios estructurales y funcionales, de modo que para evitar el pronto envejecimiento se han desarrollado varios métodos que ayudan a mejorar la calidad de vida de esta población.

Los términos vejez y el envejecimiento son conceptos diferentes, el envejecimiento hace referencia al proceso universal, continuo y progresivo que inicia en el nacimiento y lleva a la muerte del ser humano, y la vejez es considerada como la última etapa de vida que comienza a los 65 años, de modo que es muy común que el cuerpo sufra un deterioro físico y cognitivo.

La problemática se define a través de una investigación previa que incluyó una visita a la institución de la Universidad del Adulto Mayor en la ciudad de Cuenca, en esta visita a más de conocer las actividades que realizan para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, se observó que no cuentan con áreas que realicen actividades mediante procesos textiles que ayuden a estimular las áreas cognitivas y psicomotrices de los alumnos.

Esta investigación tiene como objetivo contribuir a los Adultos Mayores a desarrollar su capacidad motriz y cognitiva, proponiendo diferentes actividades por medio de la experimentación con procesos de tejeduría artesanal y variedad de remanentes textiles; estudios científicos afirman que trabajar con tejidos artesanales produce emociones y efectos de fluidez similares a la meditación, de modo elaborar objetos a través de procesos de tejeduría contribuyen al pensamiento lógico, debido a que permite desarrollar factores como la motricidad, atención, y memoria, mejorando la coordinación cerebral y la coordinación visual y manual.



**CAPÍTULO 1**

**Conceptualización**



## 1.1 Adulto mayor

### 1.1.1 Definición

Para definir el concepto de las personas adultas mayores, los especialistas han recurrido a diferentes doctrinas e interpretaciones, considerándolos como un grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, se los reconoce como pertenecientes a la tercera edad o ancianos (Agenda de igualdad para adultos mayores, 2013, p.12).



Figura 1. Ley del adulto mayor. (Briones, 2020).

### 1.1.2 Vejez y envejecimiento

La vejez y el Aenvejecimiento son conceptos diferentes, el envejecimiento hace referencia al proceso universal, continuo y progresivo que inicia en el nacimiento y lleva a la muerte de los organismos biológicos, y la vejez es una etapa de vida que comienza a los 65 años y es considerada como la última etapa de vida, por ende la vejez es considerada como la última fase del envejecimiento que se caracteriza por el deterioro gradual del organismo, en la que el individuo experimenta un proceso biológico que involucra una serie de cambios estructurales y funcionales, de modo que es muy común que el cuerpo

sufra un deterioro físico y cognitivo. Por este motivo, la importancia de un envejecimiento activo y saludable es crucial ya que contribuye a mejorar las oportunidades de salud del adulto mayor; tal como señala la OMS (2002) el envejecimiento Activo y Saludable se define como el “proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (citado en el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2010, p.20), de modo que no solo se trata de realizar actividad

física o mantener una alimentación saludable, también se considera otros aspectos como la autoestima, la estimulación cognitiva o las relaciones sociales. Al referirnos a deterioro cognitivo y psicomotriz, los especialistas relacionan este concepto con enfermedades neurodegenerativas, de modo que para tener un mejor conocimiento de cómo estas enfermedades afectan las capacidades ejecutivas, es fundamental el conocimiento de los conceptos de habilidad cognitiva y habilidad psicomotriz.

## 1.2 Habilidad cognitiva

### 1.2.1 Definición

Las habilidades cognitivas o capacidades cognitivas son un conjunto de operaciones mentales que desarrolla el ser humano, están relacionados con el procesamiento de la información, es decir, los que implican el uso de la memoria, la percepción, la atención, la creatividad y el pensamiento.

### 1.2.2 Tipos de habilidades cognitivas

**1.2.2.1 Atención:** es la capacidad de generar, seleccionar y dirigir los de detalles, manteniendo un nivel de concentración para procesar la información relevante.

**1.2.2.2 Comprensión:** es la facultad de la inteligencia que traduce lo captado a un lenguaje propio por medio de la cual

logramos entender las razones por la que suceden las cosas.

**1.2.2.3 Elaboración:** es la formación de un pensamiento propio como respuesta a lo captado.

**1.2.2.4 Memorización:** Codifica y genera respuestas ante la estimulación, por lo tanto sirve de fundamento a futuras experiencias similares para recuperar lo aprendido.

Figura 2. Reserva cognitiva y cerebral en los adultos mayores. (García, 2020).





Figura 3. El anciano, mejor con unos kilos de más que delgado. (Gil, 2020).

## 1.3 Habilidad psicomotriz

### 1.3.1 Definición

Son las destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, debido a que desde el inicio comienzan a proporcionar autonomía, capacidades de manipulación pensamiento y relación social. Según H. Bucher (1976) la psicomotricidad sería “el estudio de los diferentes elementos que requieren datos perceptivo-motrices, en el terreno de la representación simbólica, pasando por toda la organización

corporal tanto a nivel práctico como esquemático, así como la integración progresiva de las coordenadas temporales y espaciales de la actividad” (Roldan, 2014, p.14).

Por lo tanto cuando hablamos de psicomotricidad estamos haciendo referencia a todo lo relacionado con la psicología y motricidad, puesto que esta palabra se divide en dos términos

psicología (psico) y motriz (motricidad), por ende la habilidad psicomotriz permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno, estimulando las áreas del conocimiento, conciencia de su cuerpo, movimiento, manipulación de objetos, equilibrio y contacto.



Figura 4. Danza y motricidad gruesa en el adulto mayor. (Casa, 2018).

### Tipos de habilidad psicomotriz

#### 1.3.2 Motricidad gruesa

Zapata (1991), define a la Motricidad Gruesa como “los grandes movimientos corporales o movimientos gruesos. La lateralidad del cuerpo entre otros: caminar, correr saltar, segmentos que requieren del individuo gran desarrollo para ubicarse y poseer dominio de sí mismo” (Citado en Cándales, 2012, p.64) La adquisición del dominio de la motricidad gruesa se logra mediante el dominio parcial y específico de diferentes procesos. Estos procesos

deben aprenderse de forma vivencial y practicarse mediante diferentes actividades que ponen en juego las diferentes partes del cuerpo y permiten la comprensión y práctica de los objetivos que se persiguen (Roldan, 2014, p.16)

En ese sentido la motricidad gruesa desarrolla el control y la coordinación de movimientos que abarcan el tamaño del propio cuerpo, por lo tanto al adquirir este dominio permite la estimulación de varios grupos musculares que son las bases principales del desarrollo motor y, posteriormente, podrán evolucionar

hacia el desarrollo de la motricidad fina. La psicomotricidad gruesa se subdivide en:

##### 1.3.2.1 Dominio corporal dinámico

El dominio corporal dinámico es la capacidad de dominar las diferentes partes del cuerpo: extremidades superiores, inferiores, tronco, etc. de hacerlas mover siguiendo la voluntad o realizando una consigna determinada, permitiendo no tan sólo un movimiento de desplazamiento sino también una sincronización de movimientos, superando las dificultades que los objetos, el espacio o el terreno impongan, llevándolo a cabo de una manera armónica, precisa, sin rigideces ni brusquedades (Roldan, 2014, p.18).

Para Zhunio (2015) “este dominio requiere calidad, sincronización y armonía, dado por el dominio segmentario, por la seguridad en la acción, madurez neurológica y un ambiente estimulante”.

Este dominio corporal se alcanza con la madurez neurológica, que sólo se adquiere con la edad, proporciona seguridad e independencia en la etapa de la niñez debido a que puede entender la capacidad de controlar su propio cuerpo para favorecer a las habilidades cognitivas y motrices a fin de lograr tanto su estimulación como una mayor eficacia en la respuesta. El dominio corporal dinámico comprende:



### 1.3.2.1.1 Coordinación general

La coordinación general es el aspecto más global del dominio motor amplio, implica que el individuo realice movimientos más generales, en los cuales intervienen todas las partes del cuerpo, y ha alcanzado esta capacidad con una armonía y una soltura que variarán según las edades (Roldan, 2014).

La coordinación general se caracteriza debido a la gran intervención de segmentos musculares y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras que refleja el buen funcionamiento de la musculatura esquelética al realizar movimientos rápidos o lentos, ya sea en las extremidades superiores, inferiores o ambas a la vez; comprende las siguientes actividades como: rastrear, gatear, andar, correr, saltar, trepar y movimientos simultáneos.

### 1.3.2.1.2 Equilibrio dinámico

Se entiende por equilibrio a la capacidad de vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en postura que deseamos, sea de pie, sentado fija en un punto, sin caer. Está determinado, en parte, por la habilidad para contraponer el peso de las diferentes partes en relación en el eje corporal y, por tanto, el centro de gravedad, que se desplaza de este eje en función de las actividades realizadas. Esto no implica que se tenga un conocimiento del esquema corporal,

ya que no es una actividad cognitiva sino solo motriz (Roldan, 2014)

Un individuo alcanza el equilibrio cuando puede controlar su postura, posición y actitud, debido a que estos aspectos son la base de las actividades motoras. Por tanto el equilibrio es fundamental para la ejecución de tareas y para la adaptación social donde interactúan la gravedad y la fuerza motriz de los músculos esqueléticos.

### 1.3.2.1.3 Coordinación visuomotriz

Es uno de los componentes de la coordinación general dinámica más complejo, debido a que requiere una maduración del sistema nervioso, puesto que implica un dominio motor para coordinar las manos y los pies y, al mismo tiempo, introduce un elemento diferencial: la percepción de un objeto estático en movimiento y, en algunos casos, la introducción de otras personas, exige un dominio cognitivo del espacio, la velocidad y todos los elementos que entran en juego (Roldan, 2014).

Para el desarrollo de la coordinación visuomotriz es importante que el individuo atraviese una etapa de experiencias en las que son necesarios cinco elementos: el cuerpo, el sentido de la visión, el oído, el movimiento del cuerpo o del objeto y el espacio como escenario, todos estos elementos permite la capacidad de movimiento y

control de sí mismo para efectuar con precisión aquello que le pide; las actividades que se realizan con aros, pelotas, cuerdas ayudan a la coordinación visuomotriz.

### 1.3.2.2 Dominio corporal estático

Según M & A (2003) se denomina dominio corporal estático a todas las actividades motrices que permiten interiorizar el esquema corporal; además del equilibrio estático, se integran la respiración y la relajación, porque son dos actividades que ayudan a profundizar e interiorizar toda la globalidad del propio yo. ( citado en Roldan, 2014, p.24).

El dominio corporal estático comprende:

#### 1.3.2.2.1 Equilibrio estático

Según Comellas & Perpinyá (2003) afirman que el equilibrio estático es cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado, es aquel que hace referencia a la posición del individuo en un solo estado, como por ejemplo parado. El equilibrio estático tiene relación directa con el dominio corporal estático debido a que se relacionan con las actividades más pacíficas que se realizan con el cuerpo, esto permite que el individuo se conozca desde su interior (citado en Castro, 2015, p.17). El equilibrio estático es fundamental porque ayuda a mantener la postura y mantenerse de

pie, y además está asociado, por su ubicación en el oído central, a causa de realizar distintas actividades cotidianas y deportivas como correr, saltar y caminar el individuo producen situaciones de equilibrio y, cuando más defectuosas sea éste, más energía consume el cuerpo, energía que por otra parte es necesaria para obtener una armonía corporal y mental.

### 1.3.3 Motricidad fina

Según Comellas M (1990) la motricidad fina comprende todas las actividades que requieren precisión y un elevado nivel de concentración. Por lo tanto, “son movimientos de poca amplitud realizados por una o varias partes del cuerpo y que responden a unas exigencias de exactitud en su ejecución”. (citado en Roldan, 2014, p.26)

La motricidad fina hace referencia a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo y que no tienen una amplitud sino que son movimientos que requieren más precisión, en el cual el individuo desarrolla un control más preciso de los músculos de las manos, juicios perceptivos cuidadosos que impliquen coordinación vista-manos y movimientos refinados que requieran la estabilidad y paciencia, por ende esta motricidad implica un nivel más elevado de maduración neuromotriz y, según las



Figura 5. Motricidad fina. (Peces, 2020)

actividades, requiere un aprendizaje largo para su adquisición y para poder realizar una serie de tareas con unos resultados adecuados.

La motricidad fina implica diferentes áreas, que han de trabajarse de forma coordinada y específica para dominarlas.

#### 1.3.3.1 Motricidad facial

Es la capacidad de dominar los músculos de la cara y que éstos respondan a nuestra voluntad permite acentuar unos movimientos para

exteriorizar sentimientos, emociones y actitudes con respecto al mundo que nos rodea, por lo que favorece la comunicación con el entorno, los cuales llevan a los interlocutores a interpretar los pensamientos y estados de ánimo.

#### 1.3.3.2 Motricidad gestual

Según Bucher H (1976) en primer lugar consideraremos la importancia de los “gestos amplios que aparecen espontáneamente como requerimiento de ayuda, expresión de sentimientos y complemento comunicativo”.



Normalmente, no se realiza un análisis de estos gestos, de su importancia y de su posible incidencia para favorecer una mayor eficacia.

Con la motricidad gestual podemos saber lo que una persona quiere decir o como se siente, por ello gracias a la comunicación gestual conseguimos, no sólo sentirnos más seguros con nosotros mismos ante situaciones para las que hemos sido entrenados, sino para conseguir que el interlocutor entienda aquello que queremos transmitirle.

### 1.3.3.3 Motricidad manual

Según Comellas M (1990) cuando se habla de psicomotricidad manual se hace referencia a las “actividades que se llevan a cabo mediante el movimiento de una mano, la derecha o la izquierda, sin que sea imprescindible la utilización de las dos manos a la vez” (citado en Roldan, 2014, p.31)

La motricidad manual son movimientos menores en los que utilizamos partes más pequeñas del cuerpo como brazo, antebrazo, muñeca, hombro, mano cuyo propósito es estimular que las dos manos sean hábiles, la cual favorecerá

también en el control de la postura en el momento de realizar una actividad. **La motricidad manual comprende:**

#### 1.3.3.3.1 Coordinación manual

Según M & A (2003) “Esta se manifiesta en actividades cuya ejecución requiere la participación de las dos manos, cada una de las cuales debe realizar habilidades propias para que la tarea sea adecuada”. Por lo tanto se requiere una habilidad básica en cada una de las dos manos y, a la vez la planificación por parte del usuario para realizar la tarea dirigiendo la actuación de cada mano por separado (citado en Roldan, 2014)

#### 1.3.3.3.2 Coordinación visuomanual

Según Comellas M (1990) se trata, pues, de “una capacidad consistente en que las manos (coordinación manual) son capaces de realizar ejercicios guiados por los estímulos visuales” (citado en Roldan, 2014).

La coordinación manual es la relación entre el ojo y la mano, la cual implica una mayor complejidad que la coordinación manual ya que todas las actividades que realice el individuo exigen un

análisis perceptivo o un apoyo visual como condición clave para la ejecución de tareas o actividades.

#### 1.3.3.3.3 Coordinación Grafo perceptiva

Bucher H (1976), señala que en el objetivo del proceso de maduración motriz se plantea la coordinación grafo perceptiva, en la que, además del dominio muscular y motor, “intervienen el análisis perceptivo y el dominio de un instrumento u objeto, que permite tener una respuesta gráfica sobre una superficie y comprobar (ver) la relación entre el resultado y los estímulos vistos anteriormente” (citado en Roldan, 2014)

Por lo tanto es una práctica psicomotriz principalmente para la enseñanza de la escritura debido a que nos permite adquirir el dominio de los movimientos y hacer madurar las neuronas, por ende el control de la motricidad manual está orientado hacia la grafía, lo que hace que se produzcan diferentes momentos de estimulación cognitiva: percepción espacial, (trayectorias, distancias, direccionalidad); coordinación viso-manual, fluidez y armonía del tono muscular.

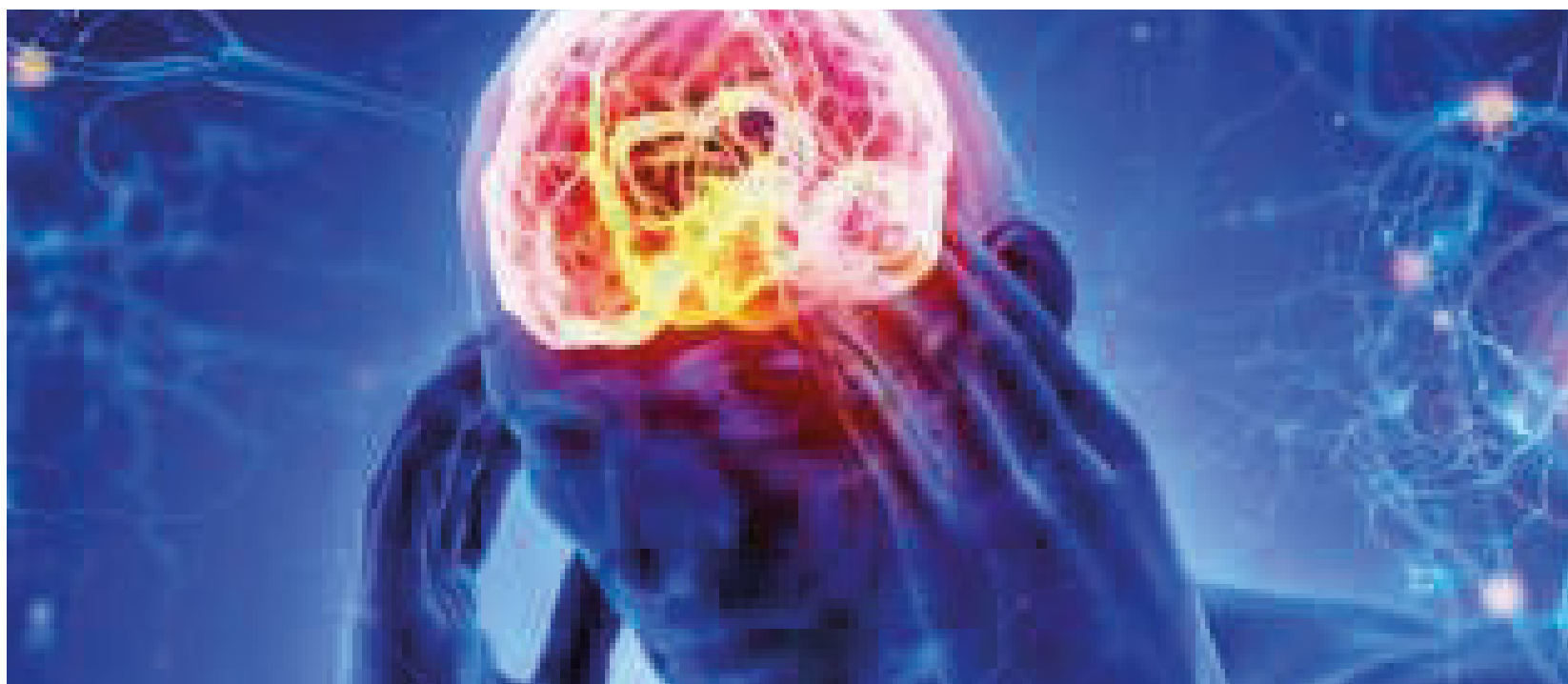


Figura 6. Como prevenir enfermedades neurodegenerativas. (Acosta, 2018). 020)

## 1.4 Enfermedades neurodegenerativas en la edad adulta

A medida que el ser humano envejece realiza cambios en el desempeño cognitivo que se presenta con alteraciones neurológicas que afectan directamente al cerebro mayormente en las áreas de memoria, atención, lenguaje, habilidad visuo-espacial y en la inteligencia, de igual manera también se ve afectada las habilidades motoras debido a que el cerebro es el órgano principal que se encarga de organizar y realizar un trabajo en conjunto con las demás partes del cuerpo como son los huesos, tendones, articulaciones y músculos. Por lo tanto al envejecer las

habilidades motoras ya sean gruesas o finas sufren cambios. Estudios sobre la neuroimagen revelan que los trastornos cognitivos son el resultado de deficiencias funcionales de la corteza pre frontal lateral que altera a las capacidades ejecutivas, de atención y concentración, no obstante un porcentaje variable de los adultos mayores con deterioro cognitivo leve no muestra cambios estructurales específicos.

La mayoría de los trastornos cognitivos se manifiestan con dificultades transitorias para evocar o recordar

sucesos recientes, nombres de personas y cosas, enlentecimiento del pensamiento, disminución de la capacidad de atención y concentración (Robalino, 2012). De modo que los trastornos cognitivos en los adultos mayores son variables, ya que en los individuos sanos muestran que el deterioro de las capacidades ejecutivas o cognitivas experimentan progresión muy lenta que se desarrolla en la etapa de la vejez a partir de los 65 años.

Enfermedades neurodegenerativas más comunes que afectan a los adultos mayores:



Figura 7. Alzheimer, enfermedad más común en la demencia senil: SS. (Global Media, 2019).

### 1.4.1 Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es una de las enfermedades neurodegenerativas más frecuentes y comunes de la demencia entre las personas mayores, actúa produciendo un deterioro progresivo en las facultades mentales afectando gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias. Tal como afirma Erbach (2013) “la demencia es una enfermedad neurodegenerativa que conlleva una pérdida importante de las capacidades cognitivas” (citado en Neuroalianza, 2016, p.10)

#### Sintomas

*Nivel Cognitivo:* afecta a las partes del cerebro que controlan el pensamiento la

memoria y el lenguaje, padece problemas de orientación por lo que no es capaz de llevar a cabo actividades instrumentales básicas como: cepillarse los dientes, peinarse el cabello o sujetar una cuchara.

*Nivel Motriz:* debido a los problemas de orientación tienen problemas para realizar actividades como: salir solos a la calle, lo cual disminuye la actividad física y las relaciones sociales que favorece al inmovilismo acelerando el deterioro físico como: alteraciones en el control de la postura, debilidad muscular, rigidez muscular, fatiga al esfuerzo y alteraciones en la marcha.

#### Tratamiento

La enfermedad de Alzheimer sigue siendo incurable, por lo tanto el tratamiento se basa en fármacos y en la prevención y retraso del deterioro cognitivo mediante actividades. Entre las actividades lúdicas para la prevención del Alzheimer esta:

- Baraja de cartas
- Desanudar nudos
- Terapia de muñeca
- Caja de tela
- Buscar objetos etc.



Figura 8. Parkinson: 4 síntomas que indican que tienes más probabilidades de padecer la enfermedad. (Lewis & Noyce, 2019).

### 1.4.2 Enfermedad de Parkinson

Según Erbach, 2013 “la enfermedad de Parkinson (EP) es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer” (citado en Neuroalianza, 2016). Esta enfermedad comienza cuando las neuronas no producen de forma adecuada una sustancia química conocida como dopamina, la cual origina un tipo de trastorno de movimiento, afectando principalmente a las personas de edad avanzada.

#### Síntomas

*Nivel cognitivo:* debido a que el problema se encuentra en las neuronas el individuo presenta dificultad de

pronunciación al hablar.

*Nivel motriz:* se caracteriza porque el individuo presenta temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, presenta rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, problemas de equilibrio y coordinación.

#### Tratamiento

Erbach (2013) afirma que “para esta enfermedad tampoco existe una cura definitiva, aunque un tratamiento múltiple que combine farmacología, fisioterapia, logopedia y terapia ocupacional puede ser eficaz para minimizar el impacto en los pacientes”

(citado en Neuroalianza, 2016, p.11)

Entre las actividades lúdicas que realizan en la terapia ocupacional están:

- Tejer la bufanda
- Entrelazados
- Palabras repetidas
- Sopa de letras
- Movimientos de cubos



Figura 9. La Esclerosis Lateral Amiotrófica afecta al sistema motor pero no al intelecto ni a los sentidos. (Lapatilla, 2015).

### 1.4.3 Esclerosis Lateral Amiotrofia (ELA)

Según la Neuroalianza (2016), “la ELA es la enfermedad de neurona motora más frecuente entre los adultos. Es una enfermedad neurodegenerativa, debilitante y progresiva que afecta a las neuronas motoras superiores e inferiores” (p.11). Por lo tanto en la esclerosis lateral amiotrofia las células nerviosas motoras sufren un desgaste, lo cual impide que las neuronas envíen los estímulos hacia los músculos.

#### Síntomas

*Nivel cognitivo:* muchas personas que padecen ELA no llegan a experimentar deterioro de la capacidad cognitiva ni la sensibilidad, pero hay pacientes que sí

tienen un deterioro notable que se manifiesta con la lentitud al hablar o dificultades en la articulación de las palabras.

*Nivel motriz:* se presenta con debilitamiento muscular, espasmos e incapacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo, dificultad para respirar.

#### Tratamiento

En la actualidad no es posible curar la ELA, y el tratamiento va dirigido sobre todo a tratar los síntomas mediante fármacos, los expertos también recomiendan la de tección precoz para

frenar la enfermedad mediante terapia ocupacional y fisioterapia.

Entre las actividades lúdicas que realizan en la terapia ocupacional y fisioterapia están:

- Programas de sensibilización
- Cinesiterapia
- Estiramientos
- Termoterapia
- Masoterapia
- Ejercicio aeróbico de bajo impacto
- Equilibrio y coordinación



A medida que envejecemos, las habilidades cognitivas y psicomotrices alcanzan su complejidad, como consecuencia se pierde las cualidades que se tenía en las etapas previas a la vejez, tal como afirma Stassen (2009) “al llegar a la adultez los impedimentos físicos, la reducción de la percepción, la disminución de la energía y las reacciones más lentas conllevan una carga que se va incrementando” (p.207). De acuerdo a la investigación realizada por Rincón & Beltrán (2017) afirman que “a partir de la intervención

educativa se pueden compensar los cambios cognitivos del envejecimiento y sus repercusiones, pues el déficit de memoria tiene consecuencias cruciales” (p.153).

Por esta razón es indispensable realizar estimulación cognitiva y psicomotriz puesto que puede prevenir la pérdida de la memoria; según WHO (2005) “la actividad hace posible que las personas mayores sean independientes lo máximo posible, por el período de tiempo más largo” (citado en Andressa,

R. Silva & F. Silva, 2017, p.48) y para Schaefer (2005) “el juego puede incrementar la autoestima. Propicia a que uno acceda a estados de bienestar y de calma, así como de simpleza y felicidad” (p.3), por ende a través de los juegos se fomenta a que el individuo adopte nuevas conductas que ayuden a mejorar su capacidad de imaginar, aprender y relacionarse con el medio social, puesto que en la etapa de la vejez olvidamos la importancia que tiene el juego en la vida del hombre.

## 1.5 Lúdica

### 1.5.1 ¿Qué es la lúdica?

Para la Real Academia Española la palabra lúdico se refiere a todo aquello relacionado al juego. Pero también incluye a las actividades de ocio que generan diversión a las personas, por ende al hablar de lúdico hacemos referencia a todo lo relacionado con el juego, ocio, entretenimiento, recreación o diversión.

### 1.5.2 Actividad lúdica

Este concepto hace referencia a todas las actividades que producen diversión a una persona, particularmente las que realiza como un juego en forma recreativa. Según los autores como



Figura 10. Actividades divertidas y juegos para adultos mayores. (Pintando Sonrisas, 2019).

Andreu y Garcia Casas (2000), consideran a “la actividad lúdica como atractiva y motivadora, capta la atención de las personas” (citado en Santos, Yagual, Briones, Salcedo, & Gonzales, 2019, p.19), de modo que

realizar actividades lúdicas con los adultos mayores es de vital importancia ya que el juego como actividad permite que esta población se encuentre en un estado de relajación y libre de estrés.



### 1.5.3 El juego como terapia

Según la Association For Play Therapy (1997) la terapia del juego es el uso sistemático de un modelo teórico para establecer un proceso interpersonal en la que un terapeuta entrenado usa las propiedades terapéuticas del juego para ayudar a sus clientes a prevenir o resolver dificultades psicosociales y alcanzar un desarrollo y crecimiento óptimo (citado en OConnor, Schaefer, & Braverman, 2017, p.6).

De modo que al realizar actividades con juegos los adultos mayores podrán establecer una relación que le ayude a comprender sus vivencias, proporcionándole nuevas herramientas para relacionarse con él mismo y su entorno. Tal como afirma Primeau (2016) “el juego y el ocio se utilizan como un tipo de intervención de terapia ocupacional, específicamente como uso terapéutico de ocupaciones y actividades” (p.704).

### 1.5.4 Beneficios de la terapia ocupacional

La terapia ocupacional busca un tratamiento mediante el juego que permita influir de manera positiva en las personas.

#### *Facilita la comunicación*

- ▶ *Autoexpresión:* es la forma en la que los individuos expresan sus emociones y sentimientos como la angustia, tristeza, felicidad dolor etc., y son expresados mediante gestos faciales y corporales, al hablar o al vivir situaciones en la que se active estímulos ocasionado por el asombro o aflicción.
- ▶ *Acceder al inconsciente:* mejora el control de los deseos e impulsos inconscientes inaceptables, permitiendo que el individuo mejore sus procesos mentales en el trabajo del sueño.
- ▶ *Enseñanza directa:* es el aprendizaje divertido y agradable mediante actividades lúdicas, la cual permite que el individuo aumente la motivación, tiempo y esfuerzo al realizar una actividad.

#### *Fomentan el bienestar emocional*

- ▶ *Catarsis:* permite deshacerse de los pensamientos y actitudes negativas originadas por el individuo como el enojo o la tristeza.
- ▶ *Abreacción:* permite liberar las emociones negativas ocasionadas por recuerdos reprimidos de eventos traumáticos.
- ▶ *Emociones positivas:* al jugar el individuo experimenta emociones positivas como júbilo, emoción, placer, interés y diversión.
- ▶ *Contracondicionamiento de los miedos:* consiste en reducir una respuesta no deseada frente a un estímulo por ejemplo los miedos y fobias, remplazándola con una respuesta más deseable.
- ▶ *Inoculación del estrés:* permite reducir el estrés de manera anticipada para manejar sucesos estresantes de la mejor manera posible.
- ▶ *Manejo del estrés:* el mejor antídoto contra el estrés es el juego, por lo tanto se considera que el juego tiene propiedades curativas.

### Mejora las relaciones sociales

- ▶ **Relación terapéutica:** es considerada como el ingrediente más importante debido a que el terapeuta y el paciente establecen una relación que motive al individuo a continuar y comprometerse con las tareas y actividades a realizarse.
- ▶ **Apego:** el apego sucede en niños y adultos, lo que conlleva a la construcción de un modelo mental de dicha relación ya que se mantienen cerca de una figura fuerte y experimentada.
- ▶ **Sentido del yo:** permite que el individuo se sienta más seguro de sí mismo, debido a que poseen el sentido de quiénes son y qué les hace diferentes a los demás, por lo tanto es una de las motivaciones más fuertes de la vida.
- ▶ **Empatía:** La empatía es la capacidad de percibir, los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, la capacidad de empatizar es importante debido a que mejora al desarrollo de las relaciones sociales y emocionales.

### Aumentan las fortalezas personales

- ▶ **Solución creativa de problemas:** el juego facilita la capacidad de pensamiento debido a que tienden a desarrollar ideas nuevas y proponer soluciones alternas para lidiar y afrontar con los problemas cotidianos.
- ▶ **Desarrollo moral:** permite definir su estructura cognitiva, por lo tanto el desarrollo moral es la lógica y los patrones de pensamiento que tienen las personas para regular las interacciones con los demás.
- ▶ **Desarrollo psicológico acelerado:** el juego es de vital importancia debido a que el individuo acelera el desarrollo psicológico por que practica y desarrolla una gran cantidad de habilidades cognitivas.
- ▶ **Autorregulación:** permite que el individuo controle sus sentimientos, pensamientos, impulsos y conductas propias, desarrollando una relación positiva con la competencia social.
- ▶ **Autoestima:** la autoestima permite que el individuo valore las capacidades, competencia y logros que posee, lo que permite el desarrollo de la autoconfianza, personalidad, conducta y motivaciones de la persona.

En conclusión el juego, o actividad lúdica es un espacio para desarrollar la creatividad, del espíritu artístico y de los beneficios de la actividad física, y así mejorar el desarrollo personal en los adultos mayores.

*El juego es una conducta natural y perdurable en los adultos. Tiene poderes curativos para la mente y el espíritu que sólo ahora comienzan a ser apreciados e inicia el aprendizaje a fin de utilizarlos. El resultado de la integración del juego a la práctica psicoterapéutica con adultos se está volviendo claro y mensurable (Schaefer, 2005, p.6).*

En el proceso de enseñanza y aprendizaje de las personas mayores intervienen procesos cognitivos que consiste en poner en marcha diferentes formas de estimulación cognitiva que ayuden a prevenir el desarrollo de patologías más graves, como por ejemplo la demencia, asimismo intervienen procesos motrices, debido a que al jugar se relaja la tensión muscular general, lo que reduce la fatiga, el dolor y la rigidez en todo el cuerpo.



Figura 11. El Tai Chi una forma viable para tratar el dolor de espalda baja. (Angulo, 2020).

### 1.5.5 Actividades lúdicas para el desarrollo y estimulación cognitiva y motriz del adulto mayor

#### Talleres y clases

Son talleres y clases diseñados específicamente para adultos mayores, en donde realizan actividades y ejercicios grupales, de modo que al sentirse acompañados los individuos generan una sensación de alegría, haciéndolos sentir felices y más seguros, por lo tanto realizar actividades junto a otras personas será la manera más provechosa de lograr mejoras en el deterioro cognitivo.

Entre las actividades que realizan dentro de los talleres y clases para el desarrollo cognitivo y motriz están:

#### Desarrollo a nivel cognitivo

- Enseñanza de la relajación.
- Entrenamiento de la atención y la concentración.
- Ejercicios de razonamiento abstracto y fluidez verbal.
- Tareas de categorización, ordenación y clasificación de la información.
- Actividades para resolución de problemas en distintos niveles de dificultad.
- Actividades que favorezcan curiosidad y creatividad.

#### Desarrollo a nivel motriz

- Natación con ejercicios de movilidad articular
- Técnicas de relajación y estiramientos.
- Gimnasia rítmica.
- Deportes como baloncesto o voleibol.
- Trabajos al aire libre como aeróbicos.
- Actividades rítmicas expresivas como la danza



### Lenguaje y aritmética

Realizar este tipo de actividades ayuda a ejercitar la memoria y la lógica, favoreciendo la adquisición de vocabulario y conocimientos de una manera divertida, así pues pone en práctica conocimientos sobre los primeros aprendizajes.

Estas actividades se enfocan en ayudar a mejorar el desarrollo cognitivo, entre ellas están:

- Sopas de letras.
- Hacer crucigramas.
- Los sudokus.
- Descubrir las palabras repetidas en un listado de palabras.
- Relacionar conceptos de la misma familia léxica



Figura 12. Personas que hacen crucigramas rutinariamente tienen cerebros más jóvenes y saludables. (Angulo, 2017).



Figura 13. Adulto mayor: no hay edad para aprender a leer y escribir. (El Comercio, 2015).

### Lectura y escritura

La lectura y la escritura es una de las formas más clásicas para lograr la estimulación cognitiva, debido a que estas actividades cuentan con ejercicios de lectoescritura, aritmética calculo y dibujo que varían según el nivel de dificultad debido a que hay individuos que tienen un deterioro cognitivo leve y moderado, todas estas actividades ayudan a mejorar la memoria y el razonamiento de los adultos mayores.

Entre las actividades que realizan dentro de la lectura y escritura para el desarrollo motriz y cognitivo están:

### Desarrollo a nivel cognitivo

- Rodea símbolos
- Ordena palabras
- Señala la sombra
- Lee y elige
- Categorías de objetos
- Ordena imágenes
- Asocia palabras
- Cantidad de objetos
- Agrupa palabras
- Recuerda

### Desarrollo a nivel motriz

Todas las actividades en la que intervenga la escritura y dibujo ayuda al desarrollo de la motricidad fina, debido a que al escribir las manos realizan acciones de movimiento más específicas, que ayuda a mejorar la coordinación manual, visuomanual y grafoperceptiva.

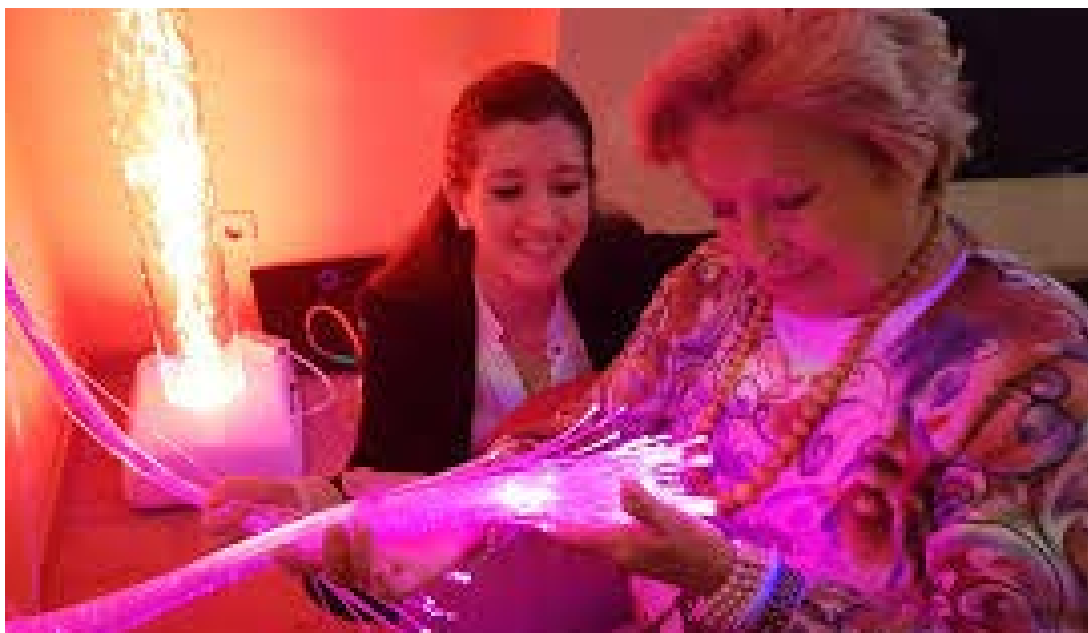


Figura 14. Salas Sensoriales. (Emera, 2019).

### Actividades sensoriales

Las actividades sensoriales están diseñadas para trabajar con los sentidos, generalmente son utilizadas en la salas snoezelen para estimular los sentidos, cuyo objetivo es lograr que el individuo se relaje, descubra e interactúe. Hoy en día las salas snoezelen están disponibles para un público más amplio considerando a los ancianos y a las personas enfermas de Alzheimer.

### Desarrollo a nivel cognitivo y motriz

Las actividades que serán mencionadas a continuación trabajan en conjunto debido a que al estimular los cinco sentidos a un nivel cognitivo requiere de atención, comprensión, elaboración y memorización, así pues surge la estimulación motriz fina la cual

se ve reflejada mayoritariamente al trabajar con los sentidos del gusto y táctil, puesto que al degustar de sabores distintos contribuye al desarrollo de la motricidad facial y gestual; con la estimulación táctil al manipular objetos y materiales se contribuye a mejorar la motricidad y coordinación manual.

*Entre las actividades sensoriales para el desarrollo cognitivo y motriz está:*

### Estimulación auditiva

- Emisión de sonidos
- Utilizar un cartón como altavoz.
- Imitar sonidos de animales.
- Sonido con diversos instrumentos musicales
- Juegos de imitación.

### Estimulación visual

- Encender y jugar con linternas, luces brillantes o navideñas y objetos luminosos.
- Actividades con papeles de colores o platos de aluminio.
- Buscar objetos dentro de un recipiente con arena, arroz, etc.
- Pintar con pintura de dedos.

### Estimulación táctil

- Juegos con agua, plastilina, masa, arcilla, arena etc.
- Juegos con macarrones, arroz, cereales o alubias.
- Juego con tejidos de distintas texturas.

### Estimulación olfativa

- Hacer que experimente con distintos aromas de flores como las rosas, margaritas, claveles, etc.
- Adivinar el olor de objetos
- Distinguir olores cotidianos como la panadería, la cocina o una gasolinera.
- Experimentar con olores menos habituales: hoja ardiendo, hierba recién cortada, barbacoa, pintura, etc.

### Estimulación gustativa

- Probar distintas pastas de dientes o chicles de sabores.
- Exponer al individuo a sabores muy distintos: dulces, agrios, salados azúcar, miel, manzana, fresa, cereales suaves, golosinas..



Figura 15. Actividades-recreativas-artísticas-tercera-edad. (Lopez, 2016).

### Actividades sensoriales

Estas actividades son fundamentales, dado que además de favorecer el desarrollo de una autoestima positiva en los adultos mayores, los libera del estrés, con la finalidad de comunicarse por medio de la estética, dejando de lado los criterios de expresión mínima que tienen otras formas de comunicación como el lenguaje. Los especialistas también

recomienda realizar manualidades dado que esta actividad exige por parte de los ancianos, una atención absoluta de los pasos que conlleva a realizar cierto trabajo.

Entre las actividades artísticas para el desarrollo motriz y cognitivo están:

### Desarrollo a nivel cognitivo

- Copiar dibujos
- Crear obras con diferentes colores y texturas
- Pintar con los dedos
- Confeccionar un álbum de fotografías personales en donde se incluyan las historias de cada momento.
- Poesía
- Fotografía
- Música

### Desarrollo a nivel motriz

- Teatro
- Narrativa
- Arte corporal
- Escultura
- Opera





Figura 16. Los puzzles son beneficiosos para mantener la mente ágil desde la infancia hasta la vejez. (Morón, 2017).



Figura 17. Ajedrez contra el Alzheimer. (Sola, 2018)

### Juegos de orientación

El juego de orientación es una actividad muy útil para moverse y situarse dentro del espacio, además, también es indispensable para realizar actividades tan comunes como leer, escribir recto, diferenciar entre derecha e izquierda y, en general, situar de manera correcta los objetos y orientar nuestros movimientos en el espacio que nos rodea, lo cual ayuda a prevenir dificultades en el plano perceptivo, motriz, incluso en el social y personal.

Estos juegos se enfocan principalmente en ayudar a mejorar el desarrollo cognitivo, entre ellas están:

- Emparejar dos imágenes iguales recordando la posición de las imágenes tras haberlas visto solo una vez.
- Unir puntos para revelar un dibujo oculto.
- Realizar puzzles cuyas imágenes contengan los intereses de la persona.
- A través de las imágenes ordenar los pasos para realizar una actividad cotidiana como por ejemplo una receta de cocina.
- Actividades con mapas para saber llegar a un sitio utilizando instrucciones sencillas.

### Juegos de mesa

Los juegos de mesa, son vitales porque fomenta la amistad y el sentido de pertenencia, además mejora la capacidad cognitiva del adulto mayor debido a que se enfoca en trabajar el razonamiento, por ende ayuda a la neuropsicología y a la sociabilización del adulto, favoreciendo a la calidad de vida saludable

Debido a que son juegos de mesa que contribuyen al razonamiento, se enfoca principalmente en el desarrollo a nivel cognitivo, entre ellos están:

- Ajedrez.
- Las damas.
- Las cartas.
- Jenga

### **Destrezas motoras finas**

Las destrezas motoras finas, es recomendada específicamente para pacientes con Alzheimer, Parkinson y para personas con problemas neurológicos leves, debido a que realizar actividades específicas ayuda a frenar la aparición de problemas motores como lo son los temblores y la rigidez del movimiento contribuyendo al desarrollo de la grafomotricidad o coordinación grafoperceptiva.

Entre las actividades que realizan para la destreza motora fina están:

- La caligrafía siempre y cuando las condiciones de la persona lo permitan
- Tejer y bordar también son actividades muy beneficiosas para trabajar la motricidad fina, debido a que al tejer o bordar un traje para sus nietos permite que el adulto mayor se sienta motivado generando un sentimiento gratificante.
- Tareas sencillas en el hogar como preparar la mesa u ordenar la ropa.

Sin embargo también contribuye al desarrollo cognitivo, en vista de que estas actividades requieren atención y memorización para realizar bien la tarea, por lo tanto realizar estas actividades hacen que el individuo se sienta útil, y así mejorar su autoestima para evitar frustraciones.



Figura 18. Envejecimiento activo. (La revista, 2015).

Evidentemente, la terapia basada en el juego permite la estimulación cognitiva y psicomotriz, cuya finalidad es conseguir una mejora en las áreas cognitivas del lenguaje, la atención y la memoria, está especialmente indicada para las personas con enfermedades graves o adultos que estén comenzando a envejecer, sin importar el nivel de deterioro cognitivo que tengan, incluso también es recomendada para

personas de cualquier edad que no necesariamente padezcan de algún tipo de demencia o pérdida de memoria producida por alguna enfermedad degenerativa, así pues contribuye a mantener un ritmo de vida activo, tanto en lo físico como en lo emocional.

*El juego siempre será un ingrediente necesario y natural para el desarrollo sano de un niño o de un adulto. La terapia de juego constituye un campo dinámico en crecimiento de la psicoterapia, que atraviesa las defensas y abre las puertas cerradas, y hace a un lado la resistencia para que el tratamiento y la autocuración ocurran. ¡Nadie es demasiado joven o demasiado viejo para jugar! (Kaduson, 2017)*

Por ello fomentar la participación del adulto mayor en diferentes actividades sociales permitirá que se mantengan integrados de manera activa en la sociedad, por esta razón, es fundamental la participación de los diseñadores en este campo, porque también es nuestra responsabilidad producir mensajes que contribuyan positivamente a la sociedad.

## 1.6 Gerontodiseño

En cuanto al diseño, entendido como el medio de creación de espacios, objetos e imágenes para solucionar problemas humanos, particularmente los sociales, del mismo modo que por las razones antes mencionadas, el enfoque de diseño hacia el envejecimiento y la vejez es uno de los temas más ignorados en su enseñanza y práctica. (Rivero & Rubio, 2017).

La importancia del diseño es fundamental porque permite crear espacios y unir conceptos como la gerontología y el diseño para cambiar y elaborar nuevos métodos y productos que contribuyan al adulto mayor a

mejorar su calidad de vida y así evitar que formen parte de una sociedad segregada. En ese sentido, el diseño para adultos mayores o gerontodiseño es de vital conocimiento debido a que la mayoría de personas deduce que el diseño para adultos mayores está enfocado únicamente a personas que padecen enfermedades o discapacidad; tal como señala Victoria, Rosillo, Mendoza & Morales (2012) “el gerontodiseño no sólo se enfoca en solucionar problemáticas con productos o servicios meramente funcionales, toma en cuenta las necesidades psico-emocionales de la persona mayor” (p.22).

Sin embargo no podemos quedarnos en el diseño de actividades físicas o juegos de entretenimiento, sino que basándonos en las características de las actividades ya antes mencionadas, podemos contribuir a un desarrollo cognitivo y motriz del adulto mayor, utilizando diferentes métodos, por ende al haber estudiado y tener un mayor conocimiento de todas las actividades que se realizan para ayudar al desarrollo cognitivo, motriz y emocional del adulto mayor se encontró un método de solución mediante las actividades textiles, y como ejemplo de ello son los tejidos.



Figura 19. Desarrollo Social y Emocional en la Edad Adulta y la Vejez. (Psicocode, 2018).



## 1.7 El tejido como actividad lúdica y estimulante cognitivo, motriz y emocional

Para potenciar el funcionamiento de los factores cognitivo y psicomotriz que ayuden a promover un envejecimiento activo y saludable, se ha optado por adquirir nuevos aprendizajes que ayuden al desarrollo de las capacidades motrices, y mediante las actividades textiles se ha encontrado un método para solucionar dichos factores.

### 1.7.1 El arte de tejer

*En el Renacimiento, cuando se empiezan a diferenciar las Bellas Artes y la artesanía, la sociedad patriarcal ha relegado las artes textiles al ámbito doméstico, al “entretenimiento para damas”. Las damas, mientras, han usado las artes textiles para comunicar y expresarse. Las mujeres han utilizado el bordado y el tejido para muchas cosas (para entretenerse, para no volverse locas, para enriquecer su entorno) (Angulo y Martínez, 2016, p.56).*

Tejer es un acto beneficioso para la salud, hoy en día cada vez más hombres, mujeres y jóvenes se dedican al tejido, con el fin relajarse y fortalecer los lazos sociales, puesto que estas actividades a más de realizarse individualmente, también crea espacios de reunión



Figura 20. Beneficios de tejer para la salud mental y física. (García, 2019).

donde las personas se junta a tejer, crean lazos de amistad, comparten sus experiencias y sus habilidades, por lo tanto al tejer podría considerarse como un placer sano, productivo y de expresión.

### 1.7.2 El tejido en la neurociencia

Angulo y Martínez, 2016 señalan que “los estudios científicos que respaldan la teoría de que cualquier manualidad puede tener efectos beneficiosos para la salud (alargar la vida y reducir el riesgo de enfermedades neurológicas degenerativas como la demencia o el Alzheimer) son numerosos y bien conocidos” (p.142). Sin embargo son pocos los médicos que se han dedicado a investigar los beneficios que produce

el tejer. La doctora inglesa Betsan Corkhill en el año 2005 realizó una de las investigaciones más profundas debido a que utilizó el tejido para tratar a pacientes con diferentes trastornos y desordenes mentales, aportando una gran cantidad de información científica valiosa para la comunidad médica y para el mundo. Tejer, dice Corkhill, es una actividad de coordinación que involucra las dos manos y los dos hemisferios del cerebro, y “ocupa una gran parte de la capacidad mental del sujeto que teje” (Angulo y Martínez, 2016, p.144).

Por ende al tejer, ojos, manos, oídos y cerebro se coordinan, así pues, se logra ejercitar distintas funciones cognitivas

como la atención, memoria, percepción y retención de información, así también contribuye al desarrollo psicomotriz ya que, al trabajar el componente cognitivo, la función motriz se activa mediante el trabajo manual.

### 1.7.3 Beneficios del tejido

Medina (2015) asegura que “investigaciones en la neurociencia, muestran que las manualidades como tejer y otras formas de artesanía textil como la costura, el tejido y crochet, tienen mucho en común con la atención plena y la meditación”.

Al tejer se realiza una acción repetitiva, y al ser repetitiva produce un efecto de relajación en nuestro organismo, Bourgeois (2002) señala que “repetir es una forma de escenificar sin cesar las propias obsesiones” (citado en Larrea, 2007, p.376), por lo tanto Angulo y Martínez, 2016 asegura que “hacer hilo,

al igual que tejer, es una actividad repetitiva, monótona, casi hipnótica y muy adictiva” (p.60), de modo que al realizar esta acción nos lleva a un estado de concentración en la que el individuo se involucra de manera insistente en planificar e imaginar el proceso de crear algo, a tal grado que nada más parece importar, permitiendo que el cerebro se encuentre en constante actividad.

Por consiguiente, realizar estas actividades con los adultos mayores será de gran beneficio debido a que es una práctica más de entretenimiento para la rehabilitación física y mental, el médico estadounidense Herbert Benson asegura que tejer “puede disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y así reducir los niveles sanguíneos perjudiciales de cortisol, la hormona del estrés” (La Nación, 2016), así también al hacer una actividad manual creativa el individuo hace y

deshace, cambia, busca soluciones y el error e vuelve parte del proceso, así pues contribuye a:

- Prevenir el estrés, la soledad y la ansiedad.
- Mejorar la concentración y a mantener las neuronas activadas.
- Liberar endorfinas, la hormona de felicidad.
- Mejorar la autoestima y las relaciones sociales.
- Prevenir la falta de movimiento causada por la artrosis.

Tejer surte un efecto muy beneficioso en la mente, ha ayudado a muchas personas a soportar y superar la quimioterapia, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, las largas esperas en consultorios; divorcios, depresiones, desórdenes alimenticios, adicciones, etcétera. Incluso algunas personas que no tejen de forma cotidiana retoman la actividad para atravesar crisis vitales (Angulo y Martínez, 2016, p.142).v





Figura 21. Retail, Diseño Polisensorial. (Díaz, 2018).

## 1.8 Diseño sensorial

Morales (2016) asegura que “el término diseño sensorial también se utiliza para referirse al diseño emocional, el cual involucra los sentidos para proyectar emociones mediante objetos, esta vinculación con los sentidos se realiza tanto durante el proyecto como en el consumo del resultado” (p.5).

Dado que la mirada central de este proyecto es contribuir mejorar la habilidades cognitivas y psicomotrices del adulto mayor mediante actividades con técnicas textiles, se enfocará en el diseño sensorial, porque busca crear

productos innovadores que estimulen los sentidos para satisfacer a importantes necesidades humanas, no satisfechas, no tomadas en cuenta o que han sido dejadas de lado; de acuerdo con González (2015) “el producto, lleva implícito nuevas cualidades visuales (colores, materiales, y formas), táctiles olfativas y sonoras, que son aplicadas para comunicar mediante los sentidos. En otras palabras, el diseño sensorial transmite la filosofía del diseñador al lenguaje de los sentidos” (citado en Álvarez, 2019, p.31).

El sistema nervioso es cambiante, flexible, adaptativo y plástico, presto a generar respuestas ante nuevas experiencias; en consecuencia, la estimulación constante de todo su sistema sensorial enriquece el conocimiento del ser humano (Morales, 2106. P.96). De modo que al realizar objetos que incluyan nuevos materiales y procesos, permitirá que el adulto mayor se adapte y mejore los factores psicológicos y sociales, y mediante la percepción de los objetos permitirá que el usuario experimente con nuevas cualidades visuales y táctiles.



# CAPÍTULO 2

## **Metodología de la Investigación**

## 2.1 Metodología de la investigación

### 2.1.1 Enfoque de la investigación

La investigación se fundamenta por el objetivo planteado centrado en los movimientos motrices de los adultos mayores institucionalizados en la Universidad del Adulto Mayor (U.A.M) para contribuir a mantener su salud y su bienestar.

Dado que en este caso no se busca comprobar una hipótesis previamente establecida, así como los objetivos trazados, el presente proyecto será elaborado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cualitativo, debido a que permite entender situaciones y eventos.

### 2.1.2 Investigación de campo

Se realiza una investigación de campo, puesto que nos permite recopilar datos para entender cómo los usuarios de la UAM interactúan en las diferentes actividades que realizan dentro de la institución y más concretamente conocer todas las acciones que éstos ejecutan durante la realización de las actividades, así también cómo es su interrelación con los demás adultos mayores y cómo los docentes que enseñan y procuran de su bienestar realizan su desempeño en el momento de ejecución de las actividades que realizan dentro de la institución.



Figura 22. UAM. (Universidad del Adulto Mayor, 2012)

Es un Programa Académico que desde el inicio ha logrado mantener mucha expectativa en la ciudadanía con el apoyo de los diferentes medios de comunicación colectiva, y vale resaltar que los módulos entregados son pioneros en éste campo y han logrado que se conozca más sobre el envejecimiento activo, saludable y productivo, sobre el manejo de la tecnología informática, así como las diversas leyes que protegen al Adulto Mayor en el campo del Buen Vivir hacia un envejecimiento exitoso.

Este programa inicio en el mes de septiembre del 2012 mediante convenio marco firmado con la Universidad de Cuenca, el Municipio de Cuenca, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, la Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores y la Comunidad de las Hermanas de la Caridad, y el Instituto Superior Sudamericano.

Su principal objetivo es crear una cultura de respeto a la dignidad de los mayores, ese gran sector de la población con “Juventud Acumulada”. (Chalco, 2012)

### 2.1.2.2 Reseña histórica

En el año 2010 el Director Ejecutivo del Consejo Cantonal de Salud de ese entonces; Dr. Patricio Luzuriaga Vásconez, tuvo la gentileza de convocar a una reunión a varios representantes de instituciones y organizaciones dedicados al servicio y cuidado de adultos mayores, la sesión de trabajo se lo denominó “Mesa de Trabajo del Adulto Mayor”.

A aquella reunión asistió Sor Patricia Rodríguez Ramírez, Directora del Centro Gerontológico “Hogar Miguel León” en compañía del Dr. Saúl Chalco Quezada, en calidad de Presidente de la Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores y organismos que trabajan con el sector.

En dicha mesa se analizaron varios tópicos de interés al grupo etario en referencia, entre los cuales se expuso la necesidad de la capacitación permanente, la atención prioritaria y especializada en el campo de la salud, derechos de los adultos mayores, políticas públicas, etc.

Sor Patricia Rodríguez cumplía la función de Directora del Centro Gerontológico Miguel León y en su espíritu emprendedor y visionario estimaba que el adulto mayor debía llegar a esa etapa natural de vida saludable, activo y no en las condiciones deplorables de muchos ellos que se encontraban en dicho centro.

Después, se reunieron con la Vicerrectora de la Universidad de Cuenca, Dra. Silvana Larriva, quien apoyó la iniciativa y ofreció dar trámite dentro de la institución. Es así que en el 2012 se inicia las labores docentes con 120 adultos mayores matriculados en las áreas de Gerontología, Buen Vivir y Comunicación Electrónica.

La Universidad del Adulto Mayor ha roto paradigmas y superado ciertos estereotipos hacia los Adultos Mayores y paulatinamente va logrando un importante empoderamiento en la colectividad al punto que al momento mantiene convenios con varias instituciones académicas, municipales, organismos sociales, etc. (Universidad Del Adulto Mayor, 2012)

### 2.1.2.3 Misión, visión y principios

En el año 2010 el Director Ejecutivo del Consejo Cantonal de Salud de ese entonces; Dr. Patricio Luzuriaga Vásconez, tuvo la gentileza de convocar a una reunión a varios representantes de instituciones y organizaciones dedicados al servicio y cuidado de adultos mayores, la sesión de trabajo se lo denominó “Mesa de Trabajo del Adulto Mayor”.

A aquella reunión asistió Sor Patricia Rodríguez Ramírez, Directora del Centro Gerontológico “Hogar Miguel León” en compañía del Dr. Saúl Chalco Quezada,

en calidad de Presidente de la Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores y organismos que trabajan con el sector.

En dicha mesa se analizaron varios tópicos de interés al grupo etario en referencia, entre los cuales se expuso la necesidad de la capacitación permanente, la atención prioritaria y especializada en el campo de la salud, derechos de los adultos mayores, políticas públicas, etc.



Figura 23. Quienes somos-UAM. (Universidad del Adulto Mayor, 2012).

### Misión

Fomentar e incrementar el nivel académico, científico-técnico de los estudiantes con conocimientos actualizados impartidos por profesionales docentes expertos en las materias que se imparten y con una direccionalidad acorde a los principios establecidos en la Constitución y en los

programas internacionales dirigidos a los adultos mayores.

### Visión

El Programa Académico de la Universidad del Adulto Mayor, será un referente nacional e internacional, por su calidad académica, su creatividad e innovación y sobre todo será el impulsor para que los adultos mayores, como un grupo de atención prioritaria, aporten a su colectivo, y al desarrollo local, regional y nacional.

### Principios

- Ingreso libre, voluntario y democrático.
- Cooperación y participación.
- Educación continua.
- Formación independiente, informativa en el campo académico.



Figura 24. At 86 and still going strong, Sister Patricia Rodriguez is honored for her service to Cuenca's abandoned seniors at Hogar Miguel Leon. (Jane, 2015).





Figura 25. Estudiantes de la Universidad del Adulto Mayor iniciarán un nuevo periodo académico. (Diario Que, 2019).

## 2.2 Análisis de los talleres y materias en la universidad del Vadulto mayor (U.A.M)

### 2.2.1 Talleres U.A.M

#### 2.2.1.1 Análisis descriptivo del taller de canto - Guitarra para principiantes y sus beneficios

Taller de canto - Guitarra para principiantes Dicen que la enseñanza es continua y permanente, también que la vida es una experiencia de aprendizaje, solo si aprendes, con estas hipótesis los adultos mayores le hacen frente al desafío de aprender a tocar la guitarra

#### *Beneficios*

Este taller deja un lado la edad y retoma las ganas de aprender, pues la música es una actividad que activa, estimula y utiliza la totalidad del cerebro, por lo tanto aprender a tocar la guitarra es una de las mejores maneras de estimular las áreas de memoria y mantener la mente activa, puesto que permite coordinar los movimientos entre las dos manos,

utilizando todo el cuerpo para sujetar la guitarra y tocar, memorizando y acoplando letras de canciones a la música, descubriendo estructuras de teoría musical utilizando conjuntamente tacto, vista y oído. Realizar esta actividad les da el poder a los adultos mayores de ser creativos. de su bienestar realizan su desempeño en el momento de ejecución de las actividades que realizan dentro de la institución.

### 2.2.1.2 Análisis descriptivo del taller de Yoga y sus beneficios

#### Yoga

El yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las posturas, la respiración y la meditación.

#### Beneficios

La práctica de esta disciplina con los adultos mayores consiste en enseñar las posturas del yoga más adecuadas, cuyo objetivo es corregir muchos problemas asociados con la edad como son el insomnio, la falta de iniciativa, circulación insuficiente, problemas digestivos, estimular la flexibilidad muscular y corrige la postura ayudando a mejorar el estado físico. Practicar yoga permite al adulto mayor obtener más energía y tener una actitud más positiva ante la vida.

La práctica del yoga tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales

#### Beneficios físicos del yoga

- Mejora la respiración
- Mantiene la masa muscular
- Mejora el equilibrio
- Aumenta la flexibilidad

#### Beneficios psicológicos del yoga

- Concentración y relajación
- Mejora el sueño reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la memoria

#### Beneficios sociales del yoga

- Reduce el sentimiento de depresión y soledad
- Mejora las relaciones sociales

### 2.2.1.3 Análisis descriptivo del taller de Tai chi para la salud y sus beneficios

Tai chi para la salud Se trata de un arte marcial que proviene de China, lo practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, son ejercicios que se practican de una manera lenta y

suave, con ellos se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo y además potencia la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

#### Beneficios

El tai chi es una gimnasia terapéutica que mantiene la salud de los adultos mayores, puesto que calma la mente debido a que esta práctica abarca técnicas de respiración profunda que ayuda a alcanzar un estado de meditación y a reducir el estrés y la ansiedad, combatiendo el asma y mejorando el sistema respiratorio, fomenta el autoconocimiento, aumenta la sensación de bienestar, reduce la tensión arterial, combate el insomnio, alivia los dolores de cabeza y las migrañas, aumenta la fuerza muscular porque los movimientos que se realizan mantienen el cuerpo en movimiento continuo y ayudan a endurecer brazos y piernas para prevenir enfermedades como la artritis y artrosis.



Figura 26. Abren cursos dirigidos para adultos mayores, (El mercurio, 2018).



#### 2.2.1.4 Análisis descriptivo del taller manténgase activo con una mente positiva y sus beneficios

##### *Taller manténgase activo con una mente positiva*

El objetivo de este taller es impulsar el entrenamiento cognitivo a través de juegos lúdicos de manera grupal. Demostrar que la estimulación cognitiva es una alternativa para salir de la rutina diaria y mejorar los estados de ánimo. Estimular la interrelación para desarrollar actividades de forma satisfactoria colectivamente.

##### *Beneficios*

Los beneficios esperados de este taller es contribuir a mejorar la calidad de vida

y fortalecer la memoria, estimular y mantener el área cognitiva a partir de juegos didácticos y mejorar las relaciones interpersonales.

#### 2.2.1.5 Análisis descriptivo del taller de dibujo y pintura y sus beneficios

##### *Taller de dibujo y pintura*

Esta actividad se practica desde la niñez, debido a que pintar es una de las actividades más placenteras ya que es entretenida, disminuye el estrés y fomenta la creatividad, de modo que los beneficios de la pintura son también provechosos para los adultos, sobre todo para aquellos que padecen alguna enfermedad y necesitan una actividad que les haga sobrellevar mejor el día a día.

##### *Beneficios*

La pintura para adultos mayores es una terapia ocupacional que puede ayudar a mejorar la calidad de vida, los beneficios de la pintura en adultos mayores son muchos, desde físicos, mentales hasta espirituales. La pintura ayuda a estimular las áreas cognitivas como son la lógica y la concentración, sacando el lado creativo y emocional del adulto mayor. Así también beneficia la motricidad fina debido a que el uso de materiales como son los lápices de colores, gomas y otros utensilios para pintar, ayuda a los individuos a desarrollar el manejo de objetos pequeños y finos, lo que con la edad se hace cada vez más complicado, previniendo la aparición de enfermedades como el Alzheimer.



Figura 27. Taller para ejercitar el principal órgano del cuerpo, el cerebro, (Universidad del adulto Mayor, 2019)



Figura 28. Taller de dibujo y pintura. (Universidad del Adulto Mayor, 2017).

### 2.2.1.6 Análisis descriptivo del taller de Redes sociales y sus beneficios

#### *Redes sociales*

Hoy en día las redes sociales son herramientas que no entienden de edades, de nivel cultural o de nivel adquisitivo, todo el mundo puede disfrutar de ellas, incluso la gente mayor.

#### *Beneficio*

Las redes sociales hoy en día son de gran beneficio a los adultos mayores puesto que benefician en las áreas sociales como permitir que el adulto mayor este informado sobre lo que está pasando en el mundo, facilita la comunicación con familiares, amigos, y conocidos independientemente del lugar en el que se encuentren y permite conocer a personas nuevas con las que poder compartir intereses. Así también, las redes sociales van más allá, puesto que solucionan o evitan algunos problemas de salud contribuyendo a mejorar su salud de vida.

- Potencia la actividad mental.
- Aumenta la capacidad de razonamiento.
- Evitar problemas como la soledad.
- Fomenta las relaciones familiares.
- Potencia el ocio.



Figura 29. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).

### 2.2.1.7 Análisis descriptivo del taller de Club de conversación y sus beneficios

#### *Club de conversación*

Es un espacio para practicar un idioma fuera del ambiente académico, por lo tanto la ventaja del club conversacional es el dominio pleno del Inglés hablado.

#### *Beneficio*

Los benéficos que brinda esta materia a los adultos mayores es mejorar la comprensión oral y poder llevar a cabo

una conversación en inglés, esta materia complementa las clases teóricas del inglés utilizando métodos mediante juegos y otras actividades para mantener la mente activa.



### 2.2.1.8 Análisis descriptivo del taller de Biodanza y sus beneficios

#### *Biodanza*

Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

#### *Beneficio*

Esta práctica ayuda al adulto mayor a descubrirse y desarrollar sus potenciales, reduce paulatinamente tensiones, estrés y dolores, supera los estados de carencia afectivo emocional, reduce el pensamiento compulsivo-negativo, fomenta y mejora la expresión y comunicación, favorece la conexión con la vida en toda su plenitud, en el aquí y el ahora, ayuda al reencuentro consigo mismo y con los demás, alienta el instinto lúdico, y el



Figura 30. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).

goce y disfrute de la vida, aumenta la creatividad y fortalece el sistema inmunitario.

### 2.2.1.9 Análisis descriptivo del taller de Gimnasia cerebral y sus beneficios

#### *Gimnasia cerebral*

La gimnasia cerebral es una técnica que propone generar nuevas conexiones neuronales para lograr el equilibrio y mejorar el aprendizaje, busca detectar y equilibrar las tensiones que se acumulan a lo largo de la vida en el área de aprendizaje y también en el desarrollo de la creatividad y el logro de metas.

#### *Beneficios*

Realizar estos ejercicios en la edad adulta son de mucha utilidad, porque mantienen el cerebro activo y evita el desuso de las neuronas, ayuda a prevenir el Alzheimer, evita el desgaste de la memoria, y combate la pérdida de motricidad en los individuos, además ayuda a combatir el estrés generado por el día a día



Figura 31. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).

## 2.2.2 Síntesis analítica de los beneficios de los talleres

TALLERES U.A.M	BENEFICIO COGNITIVO	BENEFICIO MOTRIZ	BENEFICIO PSICOEMOCIONAL
Taller de canto - Guitarra para principiantes	Activa y estimula al cerebro y la memoria	Motricidad fina Coordinación manual Motricidad gruesa Equilibrio dinámico	Aumenta la Confianza Mejora el estado de ánimo. Libera del estrés Fomenta creatividad
Yoga	Cuida y fortalece la mente. Estimula la memoria	Motricidad gruesa Equilibrio estático	Reduce el estrés. Mejora el estado de ánimo.
Tai chi para la salud	Calma la mente	Motricidad gruesa Equilibrio estático	Reduce el estrés y la ansiedad
Biodanza	Activa y fortalece la memoria	Motricidad gruesa Dominio corporal dinámico Dominio corporal estático	Libera el estrés. Supera los estados de carencia afectivoemocional. Reduce el pensamiento compulsivo negativo. Mejora las relaciones interpersonales. Aumenta la creatividad
Taller manténgase activo con una mente positiva	Estimula y fortalece la memoria.	Motricidad fina Coordinación manual	Mejora las relaciones interpersonales
Taller de dibujo y pintura	Estimula las áreas de la lógica y la concentración	Motricidad fina Coordinación manual Coordinación grafoperceptiva	Disminuye el estrés. Fomenta la creatividad. Mejora el estado de ánimo.
Redes Sociales	Potencia la actividad mental Mejora el nivel de razonamiento	Motricidad fina Motricidad gestual Coordinación manual	Fomenta las relaciones familiares. Evita el sentimiento de soledad. Mejora el estado de ánimo.



## 2.2.3 Materias U.A.M

### 2.2.3.1 Análisis descriptivo de la materia de Gerontología y sus beneficios

#### *Gerontología*

La gerontología es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos tales como los biológicos psicológicos, sociales, económicos y culturales de la vejez y el envejecimiento, dicho de otra manera gerontología estudia cómo envejece el ser humano y porqué.

El objetivo de este módulo es el de capacitar a los estudiantes en los procesos de salud individuales, culturales y sociales del Adulto Mayor orientado a la prevención de enfermedades y adecuada utilización del tiempo.

### 2.2.3.2 Análisis descriptivo de la materia Biopsicosocial y sus beneficios

#### *Biopsicosocial*

Biopsicosocial hace referencia a la conjugación de los factores de la medicina, la psicología y la sociología, que considera la conexión entre el cuerpo, la mente y el contexto para el tratamiento de enfermedades, trastornos y discapacidades.

Esta cátedra enseña al adulto mayor a comprender que envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa



Figura 32. "Abulogía", nueva materia dirigida a adultos mayores. (El Mercurio, 2018).

enfermedad, se enfoca entender que la salud y la enfermedad son dos estados que surgen de la combinación de estos tres tipos de factores en la vida de la personas.

### 2.2.3.3 Análisis descriptivo de la materia Antropología y sus beneficios

#### *Antropología*

La antropología es una ciencia social que estudia todos los aspectos físicos y las manifestaciones sociales y culturales de la naturaleza humana. Esta cátedra enseña el proceso de envejecimiento y el imaginario que va generando esta experiencia en las personas ya sea mujeres, hombres y la sociedad en general.

### 2.3.2.4 Análisis descriptivo de la materia Emprendimiento y sus beneficios

#### *Emprendimiento*

Un emprendedor es una persona que diseña, lanza y pone en funcionamiento un negocio, partiendo de una innovación.

El objetivo de la cátedra de emprendimiento es orientar, capacitar y tecnificar a los estudiantes en que aprendan a elaborar productos, en forma casera, artesanal e industrial.

### 2.2.3.5 Análisis descriptivo de la materia Abulogía y sus beneficios

#### *Abulogía*

La “Abulogía” consiste en rescatar los saberes y las experiencias de la trayectoria de quienes llegaron a ser abuelos para volver a ser “padres de nuestros nietos”

El término “Abulogía” fue propuesto por el sociólogo cuencano Milton Cáceres. “El nombre de la materia se debe a que ahora nuestros nietos nos dicen “abus”. (Mercurio, 2018)

### 2.2.3.6 Análisis descriptivo de la materia Tanatología y sus beneficios

#### *Tanatología*

La tanatología refiere al conocimiento científico de la muerte sus ritos y significado, cuyo objetivo es proporcionar ayuda profesional a las familias, especialmente al paciente con una enfermedad en etapa terminal, esto incluye una mejor calidad de vida, una muerte digna y en paz.

### 2.2.4 Síntesis analítica de los beneficios de los talleres

TALLERES U.A.M	BENEFICIO COGNITIVO	BENEFICIO GENERAL DE LA CÁTEDRA
Gerontología	Conocimiento Aprendizaje	Prevención de enfermedades Adecuada utilización del tiempo
Biopsicosocial	Conocimiento Aprendizaje	Enseña al adulto mayor a comprender que envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad.
Antropología	Conocimiento Aprendizaje	Enseña los procesos de envejecimiento
Emprendimiento	Conocimiento Aprendizaje	Orienta y capacita a los estudiantes a elaborar productos
Abulogía	Conocimiento Aprendizaje	Rescata los saberes y trayectorias de nuestros abuelos.
Tanatología	Conocimiento Aprendizaje	Capacita a familias para que el paciente con enfermedad terminal tenga una calidad de vida durante la etapa final.



## Testimonio de los alumnos graduados en la universidad del adulto mayor

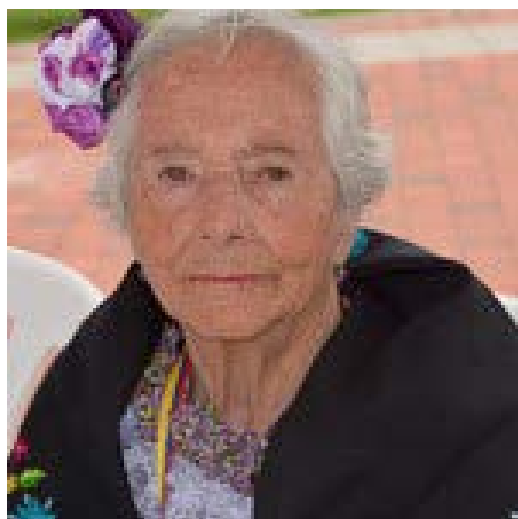


Figura 33. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

**Nombre:** Judith Aguirre Vélez

**Edad:** 92 años

Graduada en la Universidad del Adulto Mayor y designada como “Visitante Honorífica y Vitalicia de la UAM” a través de oficio 00181, con fecha 8 de marzo de 2016.

*“Ser parte de la Universidad del Adulto Mayor, es el mayor éxito que he tenido en mi vida, por el aprendizaje, la experiencia... Las materias que más me gustaban eran Gerontología y Geriatría, porque son cosas que uno vive, pero no conoce en conceptos... Todos los profesores eran excelentes,*

*venían a trabajar aquí y nosotros éramos felices, a ellos mi gratitud eterna... Estar en la UAM me ayudó para ya no estar en la rutina, estar disfrutando de las clases, del compañerismo, de las maravillosas personas que conocí... A la universidad le deseo lo mejor que pueda haber*

*dentro de la ciencia, del arte, del progreso y llamo a todas las personas mayores para que asistan, es una buena oportunidad para hacernos más jóvenes y estar mejor...”*

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social
Conocimiento y aprendizaje en las áreas de geriatría y gerontología.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicidad</li> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Alegría</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales



## Julio Guambaña

75 años

Representante de los alumnos y del Coro de la UAM.

Figura 34. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

“Finalicé mis estudios en la UAM hace 2 años y me he quedado como representante de los estudiantes y del Coro...Fui Psicólogo Educativo, trabajaba en el colegio Febres Cordero como Orientador Vocacional y al mismo tiempo fui docente en la Unidad Educativa Borja, pero me llegó la jubilación y fue un momento desequilibrante en mi vida y fue justamente ese momento el que me motivó a ingresar en la Universidad del Adulto Mayor, en donde me encontré con

amigos que también eran profesores jubilados y habían seguido la misma carrera...Yo sigo siendo el mismo, mantengo el mismo ritmo de trabajo, de actividades, aunque claro las energías están disminuyendo... Veo que ya soy un adulto mayor, y por ello, mi mayor aprendizaje en este tiempo ha sido el seguir conversando, seguir dialogando y tener la mente activa, mantener siempre las relaciones humanas... Cuando se ingresa en la UAM, no es para obtener un masterado o una licenciatura, lo que yo aprendí fue a

recibir bien esta etapa de la tercera edad, para mantenernos activos, lúcidos e independientes... Para quienes estén interesados en ser parte del Programa Académico de la Universidad del Adulto Mayor, es importante que sepan que aquí las puertas están abiertas para todos, todos absolutamente llegamos a esta edad algún día, y es importante prepararnos para esto... Voy a continuar siendo parte de la Universidad, ahora por ejemplo en el Coro...”

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social	Beneficio cognitivo	Beneficio personal
Integración al coro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Añoranza</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales	Mantiene su mente activa	Sentido de interdependencia



## Eva Becerra

76 años

Graduada en la Universidad del Adulto Mayor

Figura 35. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

*“Mi experiencia como alumna de la UAM fue muy linda, estaba con gente de mi edad y era muy bonito tener nuevas amistades con los compañeros y con los profesores ... Todo esto ha sido para mí una experiencia hermosa... Aquí aprendí sobre el Buen Vivir, y*

*computación, porque yo de eso no sabía casi nada; aquí vine a aprender muchas cosas más que me han servido bastante... Siento que he vuelto a la juventud, no somos ancianos porque ya hayamos pasado los 60 ó 70 años, somos ADULTOS MAYORES, eso nos*

*enseñan aquí. Aquí está prohibido decirnos ancianos porque lo que somos son Adultos Mayores... Estoy disfrutando de todo esto y, mientras siga viviendo, voy a seguir con esta linda vida, aquí en la Universidad del Adulto Mayor...”*

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social	Beneficio personal
Conocimiento y aprendizaje sobre el buen vivir y computación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Alegría</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales Compañerismo	Renovación



## Ing. René Duque

Coordinador del Coro de la UAM.

Figura 36. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

“Los adultos mayores pueden tener sus limitaciones sobre todo en los procesos de aprendizaje, pero la verdad, más que una cuestión física, es un tema de motivación... En los dos años que estamos en el coro hemos tenido por lo menos unas 30 presentaciones... En la primera presentación; algo anecdótico, es que tuvimos que presentarnos dos semanas antes de lo planificado... Otra presentación muy importante fue cuando fuimos a cantarle al Santo Padre en Guayaquil... Además de esto, también organizamos un Festival de

Coros, y ahí nos codeamos con los grupos más sobresalientes de Cuenca, lo cual fue una gran experiencia...Hicimos el lanzamiento del primer CD y ahora tenemos una buena proyección de la UAM en Loja, El Oro, El Oriente y en el Cañar, entonces queremos proyectarnos hacia allá y sumar la cuestión artística en estos espacios también...La música por sí sensibiliza a la gente... Ellos toman con mucha importancia pertenecer al coro, se sienten orgullosos, son muy cumplidos, muy puntuales en los

ensayos y bueno, hay muchísimas anécdotas al respecto, por ejemplo, cuando hicimos la presentación del CD, un señor se acercó y me dijo: ‘Oiga yo le quiero agradecer, usted le devolvió la vida a mi madre, porque estaba totalmente deprimida hasta que se integró al coro, ahora es una persona totalmente alegre con ganas de vivir’...En lo personal, estoy muy satisfecho de los logros que hemos alcanzado con el coro del Adulto Mayor”.  
Beneficio

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social
Integración al coro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicidad</li> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Motivación</li> <li>• Libera de la depresión</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales Compañerismo





## Rosa Villavicencio

77 años

Toda su vida fue comerciante y se considera una mujer luchadora y que siempre mantuvo ideales. Mantiene un matrimonio de 52 años, con 3 hijas y 1 hijo, todos ellos profesionales. Ahora goza de la plenitud y alegría de sus 10 nietos.

Figura 37. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

*“Mi última hermana; que era profesora, le llegó la jubilación y realmente no se ‘hallaba’ en la casa...Se enteró de la UAM y me dijo: ¡Ñañita vamos!...Primero entramos a los vacacionales en agosto y luego nos decidimos a continuar nuestros estudios...He aprendido muchas cosas de grandes*

*profesionales, entre los que está el doctor Chalco... En Gerontología y Vida Nueva nos enseñaron cómo llevar una verdadera tranquilidad como adulto mayor...Estoy muy agradecida con Dios, y con mi hermana por llevarme...La manera como nos recibieron es sencillamente*

*afectuosa...Desde el momento en que llegamos a la UAM, nos topamos en la entrada a la secretaria con su sonrisa y su virtud de servir...Siempre nos atendieron con calidez y con los brazos abiertos...”Beneficio*

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social
Conocimiento y aprendizaje de gerontología y vida nueva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecto</li> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Alegría</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales



Figura 38. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

## Flor María Salazar

85 años

Es una de nuestras docentes colaboradoras en la UAM. Ella es doctora en Química y Farmacia por la Universidad de Cuenca. Fue maestra toda su vida, primero en colegios particulares, luego en el emblemático colegio Benigno Malo. Además fue docente por 25 años dentro de la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad de Cuenca. También forma parte del legado histórico de “Boticas Olmedo” como su representante química.

*“Desde que se fundó la Universidad del Adulto Mayor doy clases sobre los derechos del anciano, enfocados sobre los servicios médicos y sociales... Me incentivó ser parte de la UAM el entusiasmo de servir... Habló conmigo Saúl Chalco y enseguida me presté para ser docente... Me gustó mucho este proyecto y es la única universidad a favor del adulto mayor que funciona en*

*el país... Y no solo es la cuestión de que el anciano aprenda algo, sino que pase horas de confraternidad con otros pares... La UAM no es un espacio para la rivalidad, ni para aprender alguna profesión, es por el contrario; un espacio de convivencia y de amistad, es un espacio que nos brinda nuevos horizontes... La ancianidad no es para quedarse en un rincón arrumado, ni para*

*quedarse aislado del resto de la sociedad, sino por el contrario, de que seamos parte de la sociedad... Porque los ancianos necesitamos que se nos tomen en cuenta, que se nos considere, que se nos respete como SERES CAPACES, no como muebles descolados... Somos centros de conocimientos, de consejos, de sabiduría”.*

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social
Enseñanza sobre los derechos del anciano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversión</li> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Alegría</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales



Figura 39. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).

## Dra. Magdalena Molina Vélez. 83 años

Mujer destacada en la historia de la medicina de nuestro país. Pionera de la denominada “Medicina Rural” junto a la Misión Evangélica Noruega. Fundadora de la Cruz Roja Ecuatoriana Núcleo del Cañar, en donde fue su presidenta por varios años. Ha sido reconocida con la presea “Timoleón Carrera Cobos” y como “Medica del Año” en el año 1993. Gran apasionada de la literatura y de la música. Dentro de la UAM, es colaboradora en las cátedras de Literatura y Cultura General

*Un grupo muy coherente, decidido y lleno de anhelos; en los que estaba Alba Encalada, la Madre Patricia Ramírez, Saúl Chalco, César Hermida y muchos más, todos los miércoles ‘llueva o truene’, nos reuníamos para cristalizar este sueño de lucha...Mi anhelo personal era lograr tener un espacio en*

*donde la genta de nuestra edad se pueda incluir, nunca me dejé llevar por lo económico, porque en la UAM se trabaja por la vocación de compartir los pocos o muchos conocimientos que se sabe, porque toda materia o experiencia en la vida sirve... La labor de la Universidad es muy buena, ingresa gente muy*

*capaz, que tiene anhelos de superarse y de estar de nuevo en un ambiente universitario y también de gente que no tuvo la oportunidad de estarlo, pues la UAM es la puerta para esto...A valido la pena, ahora es un hito en la cultura cuencana y un referente nacional...”*

Beneficio académico	Beneficio psico-emocional	Beneficio social
Enseñanza sobre literatura y cultura general.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegría</li> <li>• Motivación</li> </ul>	Mejora las relaciones interpersonales

Tras haber realizado un análisis concluimos que los talleres brindan benéficos a nivel cognitivo motriz y emocional, cabe recalcar que los talleres son de carácter dinámico, lo cual hace que los adultos mayores mejoren su estado físico y emocional, de igual manera las materias son de carácter teórico, pero no menos importantes puesto que aportan conocimientos a los estudiantes que desconocían de dichos temas, en cuanto a los testimonios concluimos que la universidad del adulto Mayor ayuda a todas las personas a tener un envejecimiento activo y saludable, debido a que los alumnos graduados muestran estar satisfechos con todas las actividades que realizan dentro de la institución y están agradecidos porque la institución les ha ayudado a integrarse y a mejorar su vida de alguna manera.

Dado que la universidad del adulto mayor busca un envejecimiento activo,

saludable y productivo, al hablar de envejecimiento activo hacemos referencia a la participación de los adultos mayores en diferentes actividades, tomando en cuenta su salud y seguridad, todo esto con el fin de mejorar su calidad de vida, mientras que el envejecimiento saludable se basa en el proceso de la vida y en las perspectivas funcionales que permite al individuo ser como quiere ser y hacer lo que es importante para ella, se considera también el bienestar en la vejez debido a que abarca cuestiones como la felicidad, la satisfacción y la plena realización.

A medida que avanza la edad las personas muestran menor importancia a las metas a largo plazo como las relacionadas con el conocimiento, y muestran una mayor relevancia a la obtención de relaciones afectivas positivas, ya que éstas se pueden obtener a corto plazo. El mantenimiento de relaciones afectivas positivas

lleva a experiencias emocionales positivas y aumenta la tendencia a inhibir las emociones negativas. Todo ello permite concluir que con la edad se comprenden mejor las relaciones sociales, y la importancia que tienen en la vida afectiva (García, 2017, p.18).

De modo que las emociones positivas en los adultos mayores no sólo son beneficiosas a nivel de salud física, también influyen a nivel psicológico, por lo tanto se ha podido demostrar que las personas que frecuentan un mayor afecto positivo, tiene una percepción positiva con respecto a su salud, mientras que las personas que frecuentan emociones negativas percibirán justo lo contrario, por ende se recomienda realizar actividades tan a menudo como sea posible para evitar sentimientos negativos.





## CAPÍTULO 3

# Experimentación

### 3.1 Introducción

La vejez es una de las etapas de vida más importantes por las que atraviesa el ser humano, pero por diversos factores y cambios biológicos, psicológicos y físicos que atraviesa el individuo al llegar a esta etapa, este segmento de población ha sido dejada de lado, a tal grado que dentro de los mismos hogares no son tomados en cuenta en mantener una estimulación en sus habilidades cognitivas y motrices.

Al llegar a la etapa de la vejez estas habilidades se van deteriorando y es donde la Terapia ocupacional se hace presente como eje de ayuda a través de Actividades de estimulación, cuya realización es de suma importancia para prevenir falencias físicas y mentales.

Objetos lúdicos mediante actividades textiles es la propuesta para desarrollar

un fortalecimiento más dinámico, con esta intervención educativa orientamos a que estas personas se mantengan activas, motivadas y estimuladas, cambien sus actitudes con respecto a su edad, conozcan sus posibilidades, se conviertan en agentes de cambio social y conozcan mejor su entorno y a sí mismos.

La institución ha propuesto una nueva cátedra llamada “Abulogia” que consiste rescatar los saberes ancestrales de nuestros abuelos, entre ellos se encuentra la tejeduría artesanal, de modo que al utilizar los procesos de la técnica de la tejeduría artesanal, el adulto mayor podrá estimular su capacidad cognitiva y motriz debido a que realizar esta acción ejercita la atención, memoria y percepción, y al ser un trabajo manual también ayuda a la psicomotricidad principalmente a la motricidad fina.

## 3.2 Criterios pedagógicos con adultos mayores

Para realizar actividades con los adultos mayores es necesario conocer el terreno sobre el que vamos a trabajar, así como las características personales del grupo, en cada caso, la planificación y la gestión serán distintas, pues es diferente el planteamiento para un grupo de personas que están en una institución, o para un grupo que está en su casa. En cualquier caso para enseñar actividades educativas hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- Empezar con el ejercicio, actividad o juego siguiente solo cuando se haya aprendido el anterior.
- Han de estar basados más en la calidad que en la cantidad.
- Que potencien la relación y la comunicación.
- No someter al proceso de aprendizaje a presiones de tiempo. Somos diferentes y aprendemos a ritmos y tiempos diferentes.
- En personas mayores no debemos de incidir demasiado en el error.

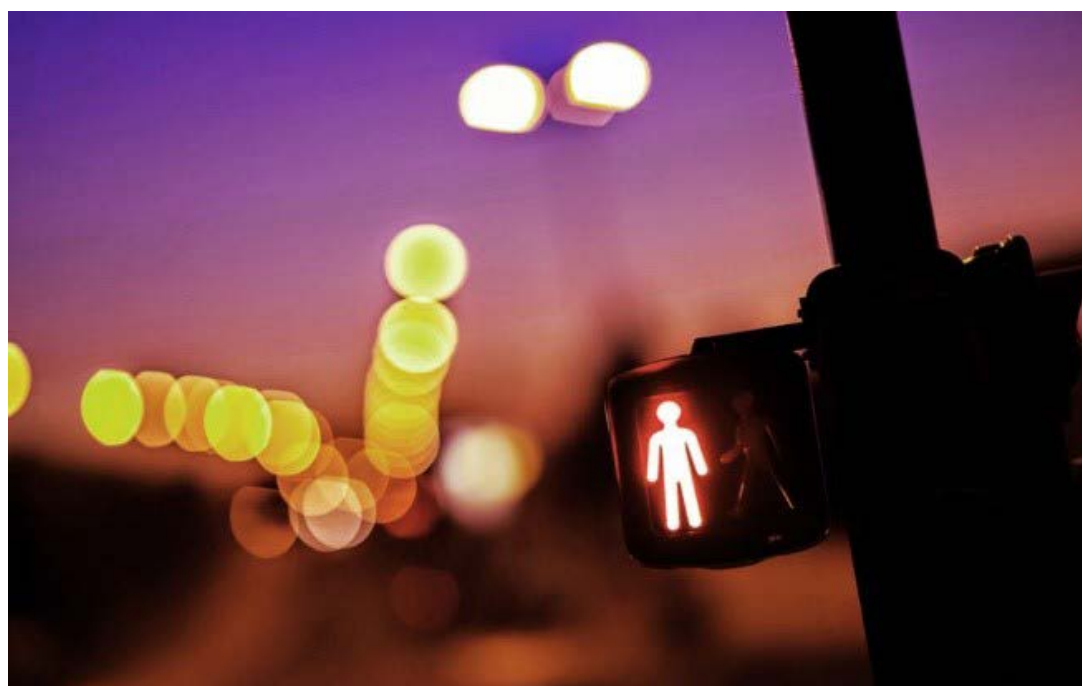


Figura 40. Pedagogía del juego en las personas mayores. (Díaz, 2015)

- Las sesiones deben ser motivadoras, a la vez que capaces de crear un buen clima socio-afectivo.
- Que estén adaptados a las necesidades del grupo y de cada uno, para que todos puedan participar.
- Los mayores son diferentes y aprenden a ritmos y tiempos diferentes. Por eso no debemos exigirles rapidez en la ejecución de la tarea.
- Han de ser variados. (Díaz, 2015)

El nivel de dificultad es también un factor importante en el diseño de una actividad o juego educativo adaptado para los adultos mayores, lo cual nos permitirá reducir el riesgo de sentir frustración en la persona que trabaja, por lo tanto las técnicas de tejeduría artesanal a realizarse estarán distribuidas por tres niveles de dificultad, aquello permitirá conocer como el adulto mayor se desenvuelve y desarrolla de su habilidad motriz y cognitiva

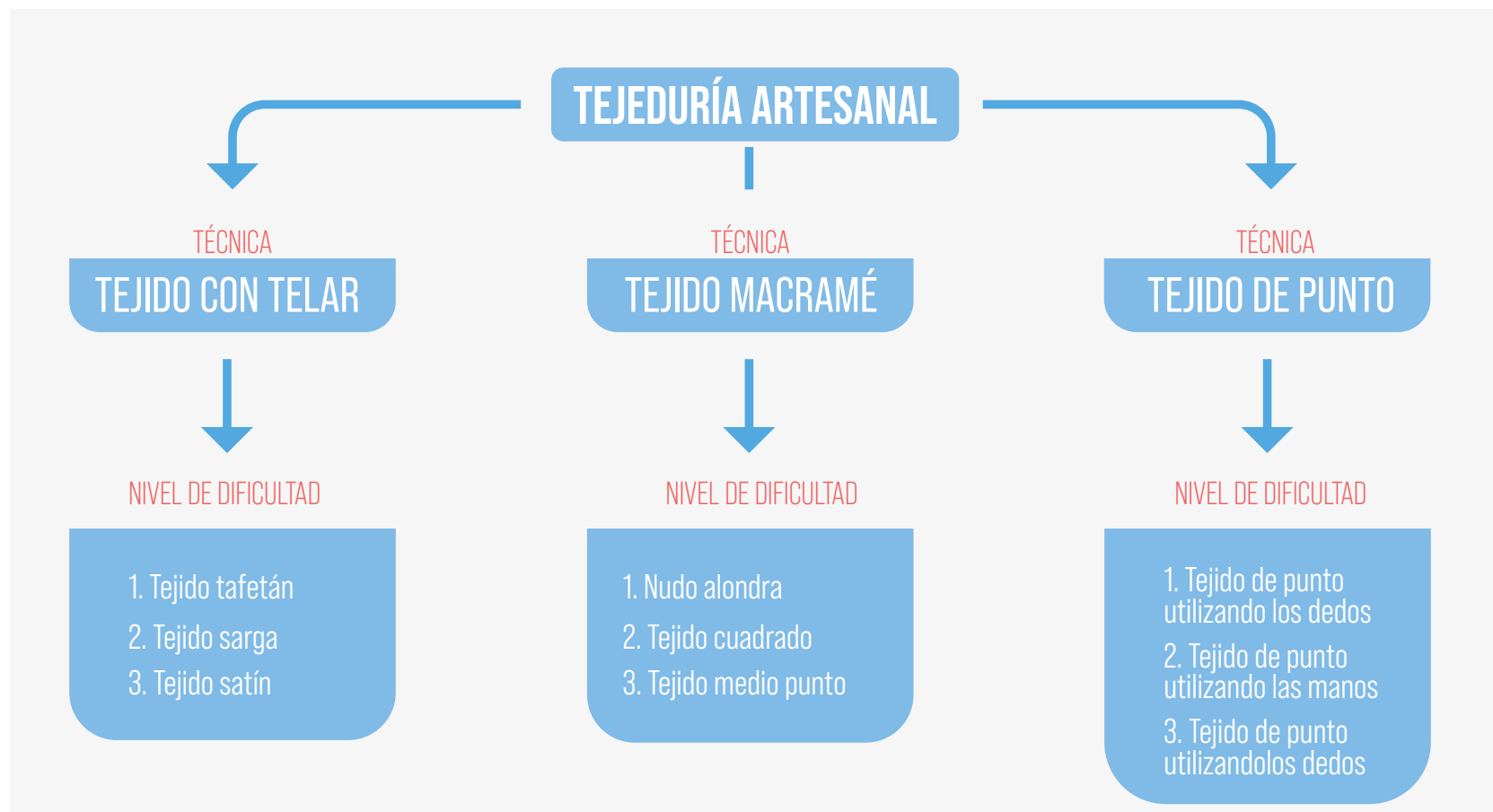


Figura 41. Sra. María Quichimbo. (Autoría propia, 2020)

### 3.3 Modelo de estudio

La señora María Mercedes Quichimbo Aucapiña, actualmente con 72 años de edad, relata que en su infancia se dedicó a trabajar junto con su padre y su hermano en la elaboración de adobes de barro, en su adolescencia aprendió a bordar y se dedicó al bordado de polleras, contrajo matrimonio con Alfonso Barbecho con el cual se dedicó al trabajo de agricultura y el comercio, actualmente se dedica a cuidar de sus nietos y continua con la agricultura.

La señora Mercedes Quichimbo será nuestro modelo de estudio para realizar la investigación y obtener una mayor información de cómo actúan en la elaboración de las técnicas propuestas y como se desenvuelve a nivel cognitivo y motriz con cada una de ellas. Toda esta investigación nos permitirá elaborar un manual de recomendaciones para trabajar en el diseño de objetos con adultos mayores.





## 3.4 Análisis de las Técnicas de tejeduría artesanal

### 3.4.1 Técnica de tejeduría en telar

La tejeduría en telar es una de las técnicas más antiguas, de modo que La evolución del telar corre paralela a la de la mecanización, las necesidades humanas de abrigo y cobijo fue la impulsora del desarrollo de un abanico de sistemas para tejer, inspirándose armónicamente con materiales, el entorno y la cultura de sus respectivos creadores, permitiendo crear una gran variedad de telares como telares de pesas, de tabillas, de cintura, de bajo lizo, verticales, de bastidor, de cintería, de fosa, de tapices, de mesa y de suelo.



Figura 42. Historia de la técnica telar. (Macondo, 2018).

### 3.4.1.1 Análisis pedagógico de la técnica de tejeduría en telar

#### Tejido tafetán

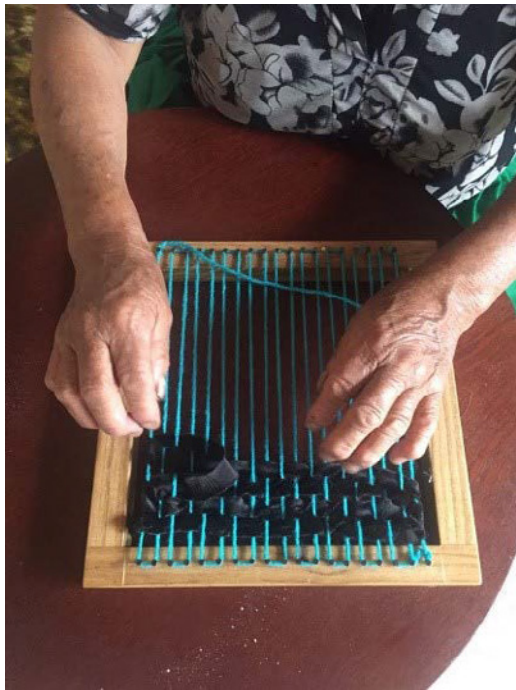


Figura 43. Tejido tafetán. (Autoría propia, 2020)

#### Nivel de dificultad 1

##### Características del material

- Bastidor de clavos de 25 x 25 cm.
- Hilo de lana fino.
- 5 tiras de remanente textil (terciopelo) de 90 x 2 cm.

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar los hilos en el bastidor.	2 min
2. Elaboración de las tramas.	25 min
3. Elaboración de nudos para cerrar el tejido.	3 min
Tiempo total de elaboración del tejido	30 mins

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>1</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>1</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>1</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido. captado para elaborar el proceso	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>1</b>

### Tejido sarga



Figura 44. Tejido Sarga. (Autoría propia, 2020).

### Nivel de dificultad 2

#### Características del material

- Bastidor de clavos de 25 x 25 cm.
- Hilo de lana fino.
- 4 tiras de remanente textil (terciopelo) de 90 x 2 cm.

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar los hilos en el bastidor.	2 min
2. Elaboración de las tramas.	21 min
3. Elaboración de nudos para cerrar el tejido.	3 min
Tiempo total de elaboración del tejido	26 mins

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>2</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>2</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>3</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido. captado para elaborar el proceso	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>3</b>



## Tejido satín



Figura45. Tejido Satín. (Autoría propia, 2020).

### Nivel de dificultad 3

#### Características del material

- Bastidor de clavos de 25 x 25 cm.
- Hilo de lana fino.
- 2 tiras de remanente textil (terciopelo) de 90 x 2 cm.

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar los hilos en el bastidor.	2 min
2. Elaboración de las tramas.	14 min
3. Elaboración de nudos para cerrar el tejido.	3 min
Tiempo total de elaboración del tejido	19 mins

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>3</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>3</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>3</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido. captado para elaborar el proceso	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>3</b>



### 3.4.2 Técnica macramé

El macramé es la técnica práctica que consiste en realizar nudos consecutivos en el hilo de tal manera que se crea una base textil, con la que se puede obtener objetos decorativos mediante anudados extensamente variados en diferentes hilos entrelazados entre sí.



Figura 46. El revival del macramé: la técnica milenaria invade los espacios deco. (Koruk, 2018).

### 3.4.2.1 Análisis pedagógico de la técnica macramé

#### Nudo Alondra



Figura 47. Nudo Alondra. (Autoría propia, 2020).

#### Nivel de dificultad 1

##### Características del material

- Vara de madera de 42 cm
- 4 hilos de lana de 2.43m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Elaborar el nudo alondra en la vara de madera	4 min
Tiempo total de elaboración del nudo.	4 min

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del nudo.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>1</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el nudo es realizado de esa manera.	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>1</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso. captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>1</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>1</b>

## Nudo cuadrado



Figura 48. Nudo cuadrado. (Autoría propia, 2020).

### Nivel de dificultad 2

#### Características del material

- Vara de madera de 42 cm
- 2 hilos de lana de 2.43m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Elaborar el nudo alondra en la vara de madera.	1 min
2. Elaboración del nudo cuadrado.	5 min
Tiempo total de elaboración del nudo.	6 min

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del nudo.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>1</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el nudo es realizado de esa manera.	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>2</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso. captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>3</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>2</b>

### Nudo medio punto



Figura49. Nudo medio punto. (Autoría propia, 2020).

### Nivel de dificultad 3

#### Características del material

- Vara de madera de 42 cm
- 4 hilos de lana de 2.43m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Elaborar el nudo alondra en la vara de madera.	2 min
2. Elaboración del nudo punto medio.	9 min
Tiempo total de elaboración del nudo.	11 min

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del nudo.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>1</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el nudo es realizado de esa manera.	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>1</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso.	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando la ayuda del educador	<b>1</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>2</b>



### 3.4.3 Técnica de tejeduría de punto

La tejeduría de punto artesanal es realizando de varias maneras entre las más conocidas esta la que se elabora con palillos, el ganchillo o croché, por lo tanto a medida que la tejeduría ha ido evolucionando se ha encontrado diversas técnicas artesanales para realizar el tejido de punto, utilizando los dedos, las manos y los brazos.



Figura 50. Tejidos de punto, tipos, propiedades y aplicaciones. (Aitex, 2014).

### 3.4.3.1 Análisis pedagógico de la técnica de tejeduría de punto

#### Tejido de punto utilizando los dedos



Figura 51. Tejido de punto utilizando los dedos. (Autoría propia, 2020).

#### Nivel de dificultad 1

##### Características del material

- Hilo de lana 7.50 m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar la primea hilera.	4 min
2. Elaboración del tejido de punto.	11 min
3. Cerrar el tejido.	5 min
Tiempo total de elaboración del tejido	20 min

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>2</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	Comprende cómo se realiza el tejido de una manera fluida y coherente.	Comprende cómo se realiza el tejido con claridad.	No comprende	<b>2</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Realiza la técnica de manera fluida e independiente	Realiza la técnica de manera lenta e independiente	Realiza la técnica de manera dependiente	<b>2</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con claridad todo el proceso	Tarda en recordar el proceso	No recuerda el proceso	<b>3</b>

## Tejido de punto utilizando las manos



Figura 52. Tejido de punto utilizando las manos. (Autoría propia, 2020).

## Nivel de dificultad 2

## Características del material

- Remante textil anudados entre sí de 15 m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar la primea hilera.	2 min
2. Elaboración del tejido de punto.	9 min
3. Cerrar el tejido.	3 min
Tiempo total de elaboración del tejido	14 min

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>2</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>2</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando ayuda del educador.	<b>2</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>2</b>

Tejido de punto utilizando los brazos

**Nivel de dificultad 3**

*Características del material*

- Remante textil anudados entre sí de 15 m

PROCESOS	TIEMPOS
1. Montar la primea hilera.	3 min
2. Elaboración del tejido de punto.	11 min
3. Cerrar el tejido.	4 min
Tiempo total de elaboración del tejido	<b>14 min</b>

Criterios cognitivos	Nivel			
	1. Excelente	2. Excelente	3. Regular	
<b>Atención</b> Capacidad de concentrarse y captar el proceso del tejido.	Capta la información con una explicación	Capta la información con dos o tres explicaciones	Capta la información con más de tres explicaciones	<b>3</b>
<b>Comprensión</b> Entiende las razones por las que el tejido es realizado de esa manera en relación a trama y urdimbre	La comprensión de la realización del tejido es fácil y coherente.	La comprensión de la realización del tejido es confusa.	La comprensión de la realización del tejido es difícil.	<b>2</b>
<b>Elaboración</b> Forma un pensamiento propio como respuesta a lo captado para elaborar el proceso	Elabora la técnica de manera independiente, sin ayuda.	Elabora la técnica de manera lenta e independiente, sin ayuda.	Realiza la técnica de manera dependiente, solicitando ayuda del educador.	<b>2</b>
<b>Memorización</b> Codifica y genera respuestas ante la estimulación para recuperar lo aprendido.	Recuerda con rapidez y claridad todos los pasos del proceso.	Tarda en recordar todos los pasos del proceso.	Recuerda los pasos del proceso con la intervención del educador	<b>2</b>



### 3.5 Análisis general de la investigación en relación a las técnicas de tejeduría artesanal a nivel cognitivo, motriz, y psicoemocional.

#### *Análisis cognitivo*

El adulto mayor presenta una excelente, atención, comprensión elaboración y memorización con el tejido tafetán y el nudo alondra debido a que demuestra una excelente fluidez e independencia en el proceso, sin embargo es importante mencionar

que el adulto mayor pudo elaborar todas las técnicas en los tres niveles de manera dependiente ya que requiere asistencia del educador para elaborar el proceso, puesto que se le dificulta recordar los pasos de los demás tejidos.

#### *Análisis motriz*

Al realizar estas técnicas el adulto mayor, estimula el área de motricidad fina, dado que presenta una excelente coordinación manual, debido a que en la ejecución de las técnicas utiliza de las dos manos para realizar la tarea, de modo que se requiere habilidad en cada mano y a la vez la planificación por parte del usuario.

#### *Análisis psico-emocional*

En la ejecución de las técnicas, el adulto mayor proyecta un sentimiento de añoranza, de modo que relaciona ciertos tejidos con recuerdos y vivencias de su infancia, adolescencia y adultez.abe mencionar que cuando se observa el factor psicoemocional, el adulto mayor ocupa gran parte de su capacidad cognitiva puesto que al recordar vivencias de su infancia, estimula el área de memorización, conjuntamente se observa que trabaja la motricidad fina específicamente las áreas de motricidad facial y gestual.



# CAPÍTULO 4

## Resultado

## 4.1 Diseño emocional

El diseño emocional busca mejorar la experiencia del usuario, ya que las emociones cambian la forma en que el cerebro resuelve problemas, en un sentido positivo, es decir la persona se siente mejor al despejar la mente para encontrar una solución. Por lo tanto, al emplear el lado psicológico al diseño este se dota de interfaces, personalidad y empatía con los usuarios (Hassan Montero, 2005) citado en (Álvarez, 2019, p.34).

### 4.1.1 La capacidad de estimulación sensorial y emocional de los objetos

Estimulación sensorial, a través de los sentidos captamos la información del entorno la cual permite elaborar sensaciones y percepciones en el sistema nervioso, de modo que al desarrollar las funciones cognitivas básicas como son la atención y la memoria, permite continuar con el desarrollo de las funciones cognitivas superiores que son el lenguaje, la creatividad y el razonamiento. Estimulación emocional, refiere a la conciencia de las emociones tanto

negativas como positivas, la cual permite el mantenimiento de las capacidades mentales para fortalecer las relaciones sociales, incrementando la autonomía para proyectar seguridad e identidad, con el objetivo evitar la desconexión del entorno.

## 4.2 cromática

Según Cardona (2015) el color es una de los principales factores dentro de la comunidad visual, al ser un estimulador de sensaciones que transmiten mensajes y emociones mensajes de manera directa en la percepción de la realidad (Álvarez, 2019). Por lo tanto el color es un factor importante que genera al ser humano su respectiva emoción.

Los colores tienen la capacidad de estimular o deprimir, provocando alegría o tristeza, de igual manera, el color despierta actitudes activas o pasivas. Los colores también representan sensaciones de orden y desorden, así también producen sensaciones térmicas de frío o de calor.

## 4.2.1 El color y sus emociones

### AZUL

El color de la simpatía, de la armonía, y de la fidelidad, pese a ser frío y distante, el color de las virtudes espirituales.

### ROJO

El color de todas las pasiones, del amor. El color de los reyes y del comunismo, de la alegría y del peligro.

### BLANCO

El color femenino de la inocencia. El color del bien y de los espíritus.

### VERDE

El color de la fertilidad de la esperanza, de la suerte y de la burguesía. Verde sagrado y verde venenoso.

### NEGRO

El color del poder, de la muerte, y de la violencia. El color favorito de los diseñadores y de la juventud. El color de la negación y de la elegancia

### NARANJA

El color de la diversión y del budismo. Exótico y llamativo pero subestimado.

### AMARILLO

El color más contradictorio. Optimismo y celos. El color de la diversión, del entretenimiento y de la traición. El amarillo del oro y el amarillo del azufre.



### 4.3 Consideraciones para la elaboración de los objetos

De acuerdo a los resultados del análisis pedagógico, el proceso de elaboración de los objetos será realizado con las técnicas de tejeduría en la que el adulto mayor presente un mejor desenvolvimiento, todo esto con el fin de estimular sus capacidades

ejecutivas y motivar al adulto mayor a elaborar las técnicas de tejeduría de manera individual.

De modo que los objetos serán elaborados con un objetivo principal, durante el proyecto con los procesos de tejeduría se estimulara el factor

cognitivo, motriz y psico-emocional y en el consumo del resultado el objetivo es la estimulación visual y táctil, pero antes es importante conocer cuál es el estado de todos estos factores en la etapa de la vejez.

## 4.4 Estados de los factores visuales, táctiles, motrices y psico-emocionales en la vejez

### 4.4.1 Estado de la visión en la vejez

A medida que se envejece la sensibilidad óptica se deteriora por el desgaste del disco óptico provocado por la ausencia de células sensibles a la luz, tal como afirma Razo (2015) “durante el envejecimiento normal, el tamaño de la mancha ciega aumenta y los campos visuales se reducen en forma progresiva, la adaptación a la oscuridad es más lenta” (p.15)

#### *Estimulación visual*

La visión se estimula a partir de las cualidades visuales, de modo que los objetos deben llevar implícito colores y formas para generar tridimensionalidad.

### 4.4.2 Estado del tacto en la vejez

Los enfermos que se encuentran confinados en una cama o silla de ruedas y los que cursan con algún síndrome hemisensorial por un infarto, puede sufrir deterioro del sentido del tacto (Razo, 2015). De modo que en la vejez la ausencia de actividad física provoca un desgaste rápido en la piel, músculos, tendones y articulaciones.

#### *Estimulación táctil*

El sentido del tacto interpreta la sensación como placentera, desagradable o neutral, por lo tanto trabajar con actividades corporales y manuales permite la estimulación para el sentido del tacto, a través de las texturas del objeto.

### 4.4.3 Estado de la motricidad en la vejez

La motricidad en la tercera edad a más de verse afectadas por enfermedades, también se ve afectada por factores psicológicos, caracterizados por la carencia socio afectiva como la jubilación y el aislamiento socio familiar, provocando un bajo estado de ánimo, la cual conlleva sensaciones de soledad, pérdida de interés por su persona y la falta de iniciativa profesional.

#### *Estimulación motriz*

Es importante que el adulto mayor se encuentre en constante actividad ya sea corporal o manual de este modo se estimula las áreas motrices y psicológicas ya que al integrarse de manera activa produce un sentido de pertenencia. Los objetos están elaborados mayoritariamente por la intervención de las manos y dedos ya que involucran movimientos más precisos contribuyendo a la estimulación de la motricidad fina.v

#### 4.4.4 Estado psico-emocional en la vejez

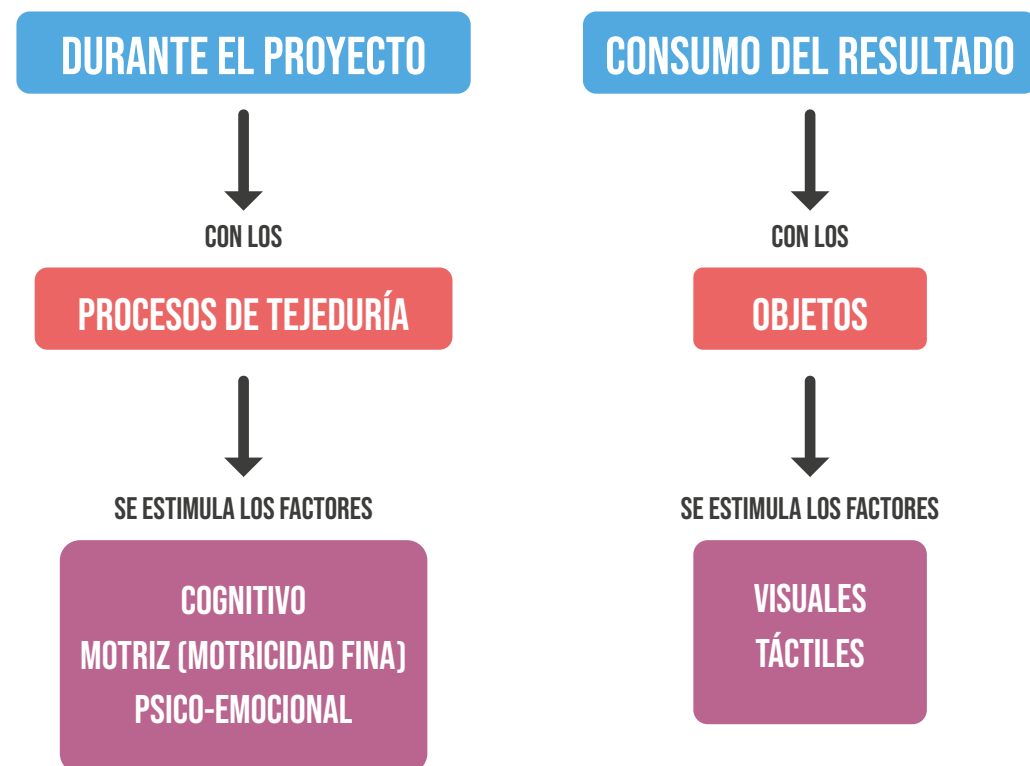
La capacidad de crear lazos, la dinámica intra-psíquica, la cognición, la salud mental y física son todos los procesos influenciados por emociones. La experiencia emocional en la vejez apunta a la posibilidad de un crecimiento y una adaptación positiva (León, 2014). Las emociones en la vejez depende de los hábitos de la persona, es decir si el adulto mayor se encuentra en un estado activo producirá emociones positivas evitando las emociones negativas.

##### *Estimulación psico-emocional*

Durante la elaboración de los procesos de tejeduría el adulto mayor proyecta diversas emociones entre las más destacadas se presentan las emociones ambiguas o neutras, debido a que no provocan ni emociones negativas ni positivas, puesto que en los procesos de tejeduría lo relaciona con acontecimientos y anécdotas que dejaron una gran enseñanza para su vida. Estas emociones provoca en el adulto mayor el sentimiento de nostalgia, por ende para estimular el factor psicoemocional, el adulto mayor mediante un dibujo relata una anécdota de su infancia, para posteriormente tomar los elementos más destacados de la historia y proceder a elaborar el objeto.

## 4.5 Manual para el diseño de objetos mediante estimulación cognitiva y psicomotriz.

Las manualidades proporcionan múltiples beneficios, Mejoran la estimulación cognitiva, la psico-motricidad y fomenta la socialización. La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad.





## Recomendación para ejercitar la capacidad cognitiva del adulto mayor mediante técnicas de tejeduría artesanal.

Todos los procesos de tejeduría requieren una norma, orden o reglamento para su elaboración, de modo que la persona que trabaje estos procesos de tejeduría estimulara su capacidad cognitiva.

### *1. Usar técnicas de tejeduría artesanal que sea familiar.*

- Las técnicas de tejeduría artesanal no deben tener reglas complejas que requieran mucho tiempo de entrenamiento para hacerlas correctamente.
- Trabajar con todas las técnicas de tejeduría artesanal es correcto, pero si lo deseas trabajar con adultos mayores es necesario comenzar con una técnica fácil o con la que el adulto mayor este familiarizado, este es uno de los principios fundamentales de la estimulación cognitiva.

### *2. Actividades simples*

Mantener las actividades de forma simple, ayuda a cumplir el objetivo inicial, evitando la frustración y el aburrimiento en la persona que lo realiza.

- Si es simple, se entiende mejor, las instrucciones simples son más fáciles de recordar.
- Las explicaciones no deben ser largas, mientras más explicaciones tenga la actividad es cada vez más complicado entenderlas para los participantes.
- Las explicaciones deben ser cortas, explica menos, trabaja más, muchos adultos mayores pueden padecer falencias auditivas o déficit de memoria, lo que provoca que cuando se de una instrucción de larga duración el adulto mayor tenga problemas para captar la información.

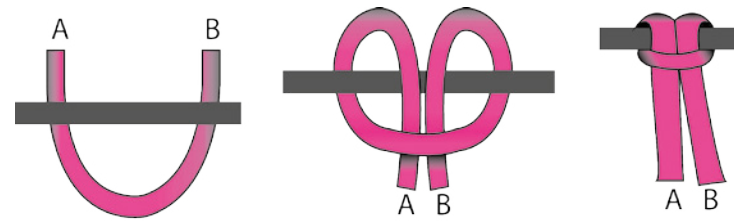
## Recomendación para ejercitar la capacidad psicomotriz (motricidad fina) del adulto mayor mediante técnicas de tejeduría artesanal.

Las técnicas de tejeduría artesanal están relacionadas directamente con la coordinación manual debido a que estas actividades requieren específicamente de la intervención de las manos, y con la coordinación visuomanual, ya que precisan fijarse en detalles para por ejemplo, cortar, pegar o enhebrar distintas partes del objeto construido.

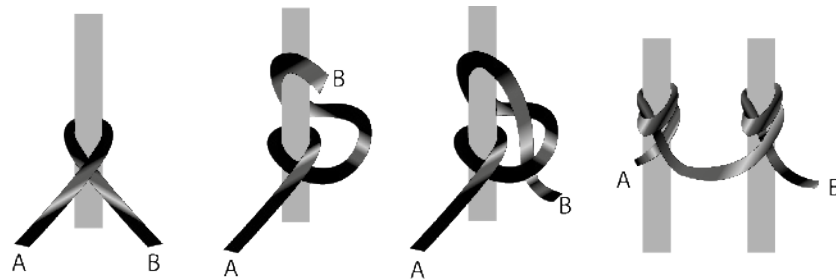
### *1. Material*

- El material con el que se trabaja debe ser de un tamaño grande, con la que el adulto mayor pueda manipular de manera sencilla.
- Evitar materiales pequeños que requieran realizar un mayor esfuerzo en la vista y movimientos forzosos de las manos, puesto que muchos adultos mayores presentan falencias en la vista lo cual le impide realizar movimientos específicos como por ejemplo realizar un nudo.

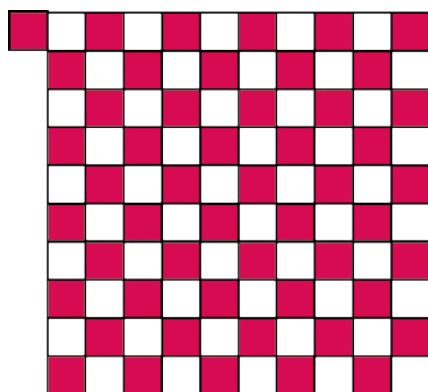
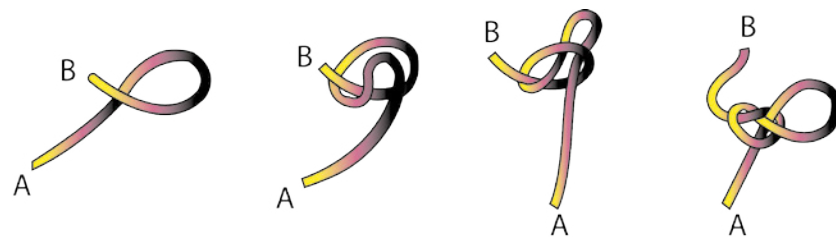
Nudo Alondra



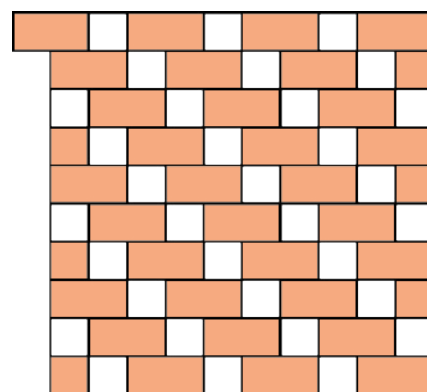
Nudo medio Punto con bouclé



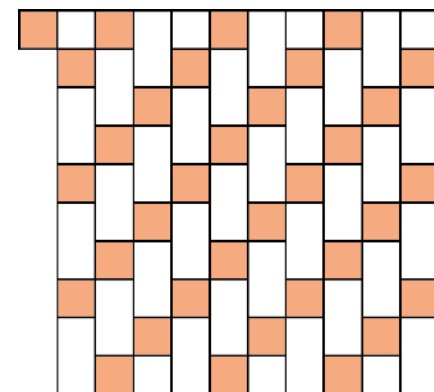
Nudo Corredizo



Tejido tafetán pasar la hebra por debajo y por encima de una urdimbre.



Tejido Sarga derecho pasar la hebra bajo una urdimbre y por encima de dos urdimbres.



Tejido Sarga revés pasar la hebra bajo dos urdimbres y por encima de una urdimbre.

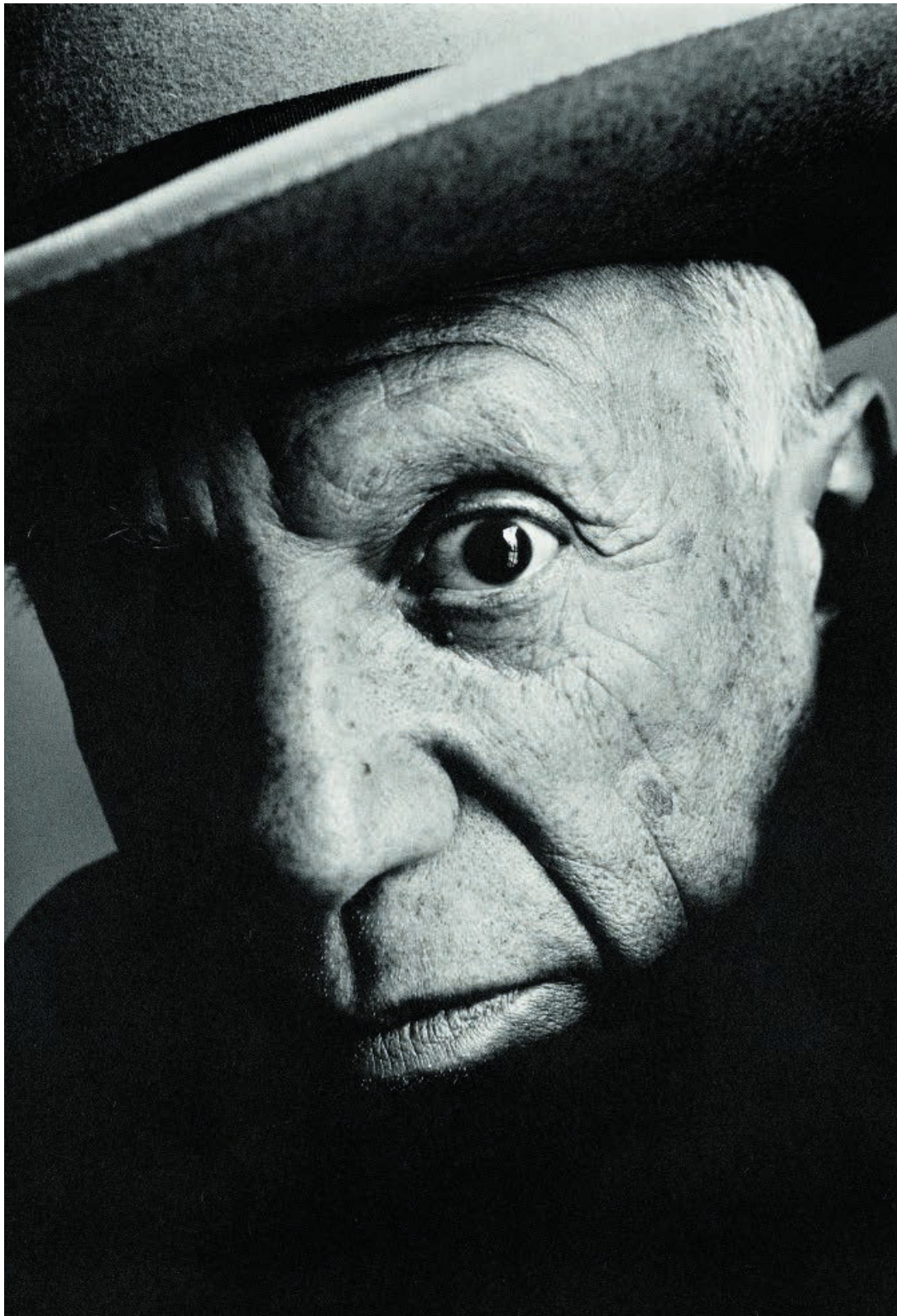
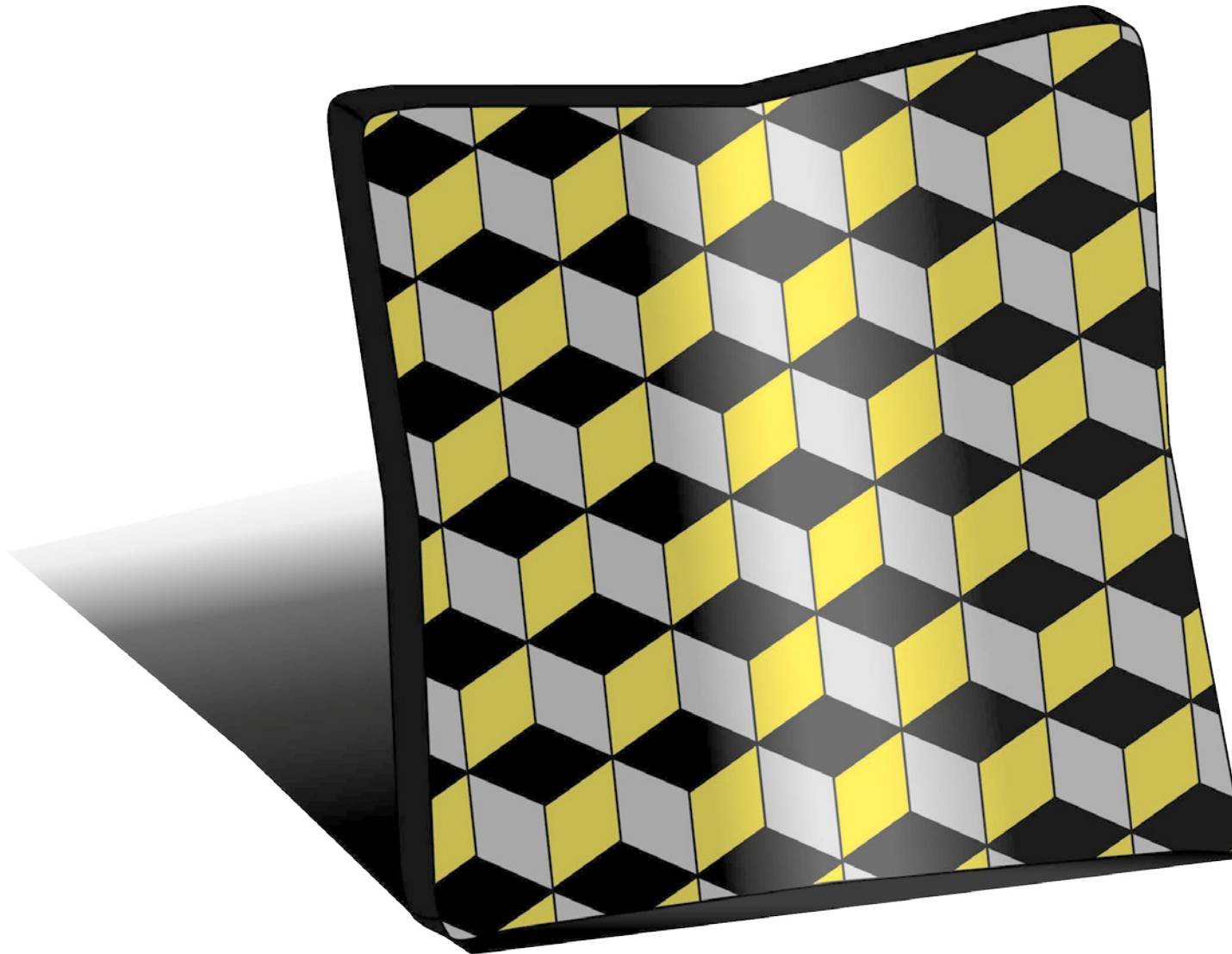


Figura 53. Irving Penn: Centenario. (Paris, 2017).

### Estimulación visual

La visión se estimula a partir de las cualidades visuales, de modo que los objetos deben incluir colores y formas para generar tridimensionalidad.



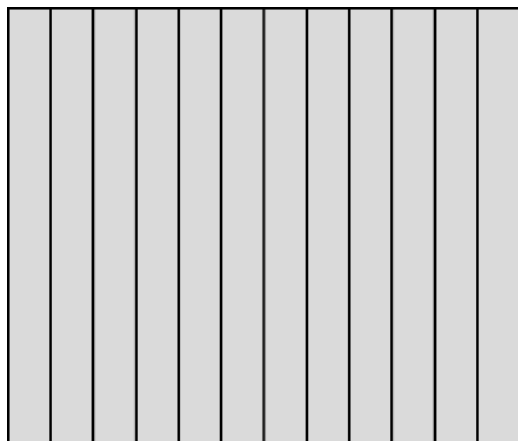


## Cojín con formas tridimensionales

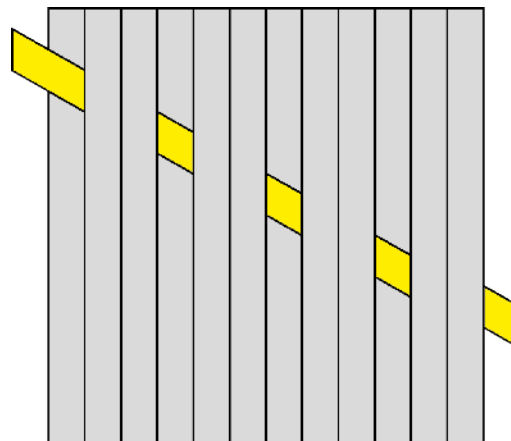
Tiras de remanente textil de tres colores de 3cm de ancho x 60 cm de largo.



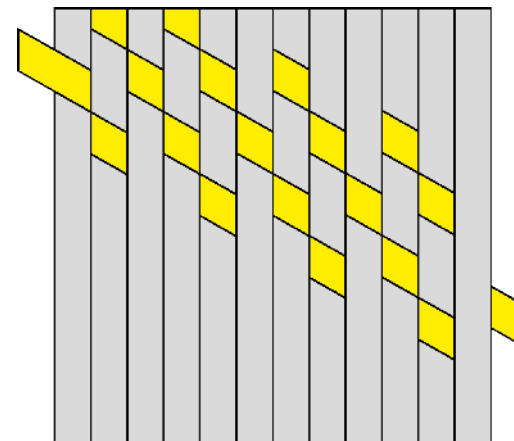
## PROCESO DE TEJEDURA



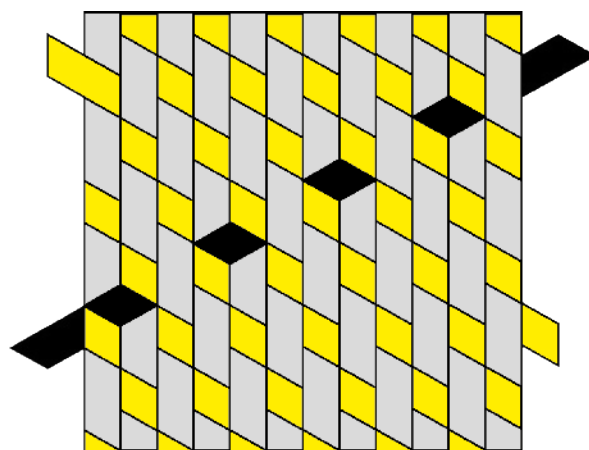
1. En una superficie plana colocar tiras de remanente. (Sujetar las tiras con cinta masking o alfileres)



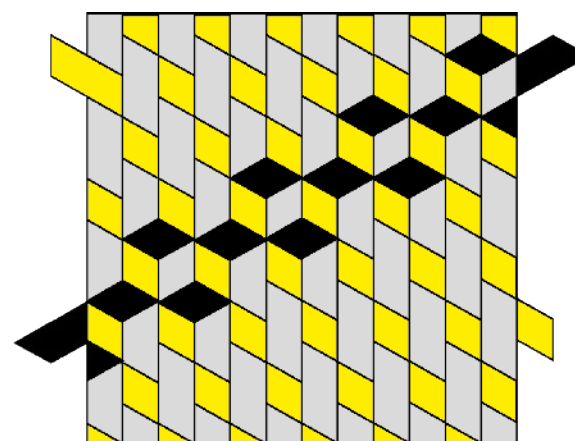
2. Iniciar con el tejido sarga revés inclinado de izquierda a derecha. (Guiarse por la imagen)



3. Continuar con el tejido sarga revés inclinado hasta cubrir la primera superficie.



4. Iniciar el tejido sarga derecho inclinado de derecha a izquierda.



5. Continuar con el tejido hasta cubrir la primera superficie.



Figura 54. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).



## Bolso Tejido

Tiras de remanente textil de 3.5 cm de ancho por 60cm de largo.

Tiras de remanente textil de 2cm de ancho por 60cm de largo.

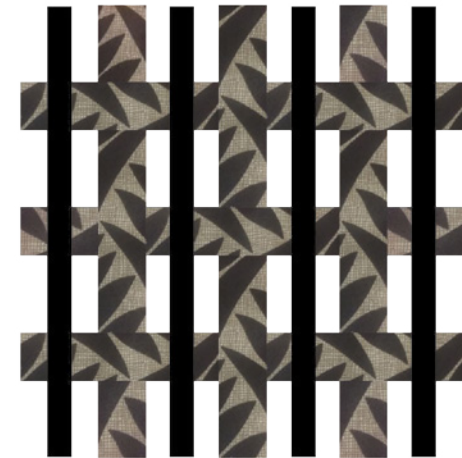
## PROCESOS DE TEJEDURA



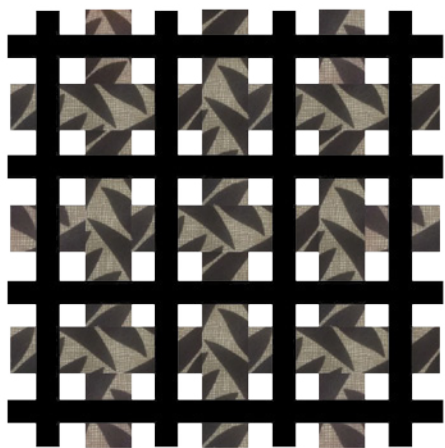
1. Colocar las tiras de 3.5cm de manera vertical en una superficie plana, dejando un espacio de 5cm. (sujetar las tiras con cinta o alfileres si se trabaja sobre una superficie textil).



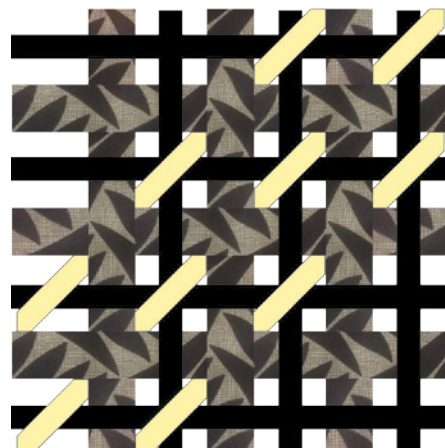
2. Colocar las tiras de 3.5cm de manera horizontal, realizando el tejido tafetán, dejando un espacio de 5cm.



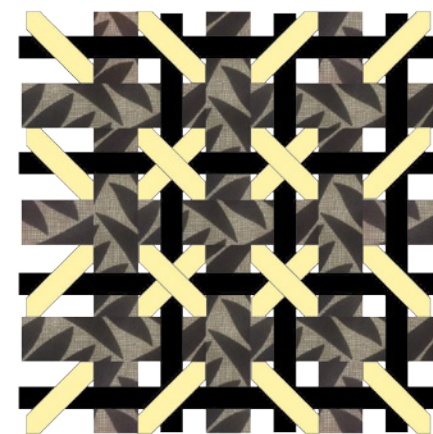
3. Colocar las tiras de 2cm de manera vertical en la mitad de los espacios.



4. Colocar las tiras de 2cm de manera horizontal en la mitad de los espacios.



5. Colocar las tiras de manera vertical de izquierda a derecha realizando tejido tafetán por debajo de las tiras gruesas y por encima de las tiras delgadas.



6. Colocar las tiras de manera vertical de derecha a izquierda realizando tejido tafetán por debajo de las tiras gruesas y por encima de las tiras delgadas.





*Figura 55. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).*

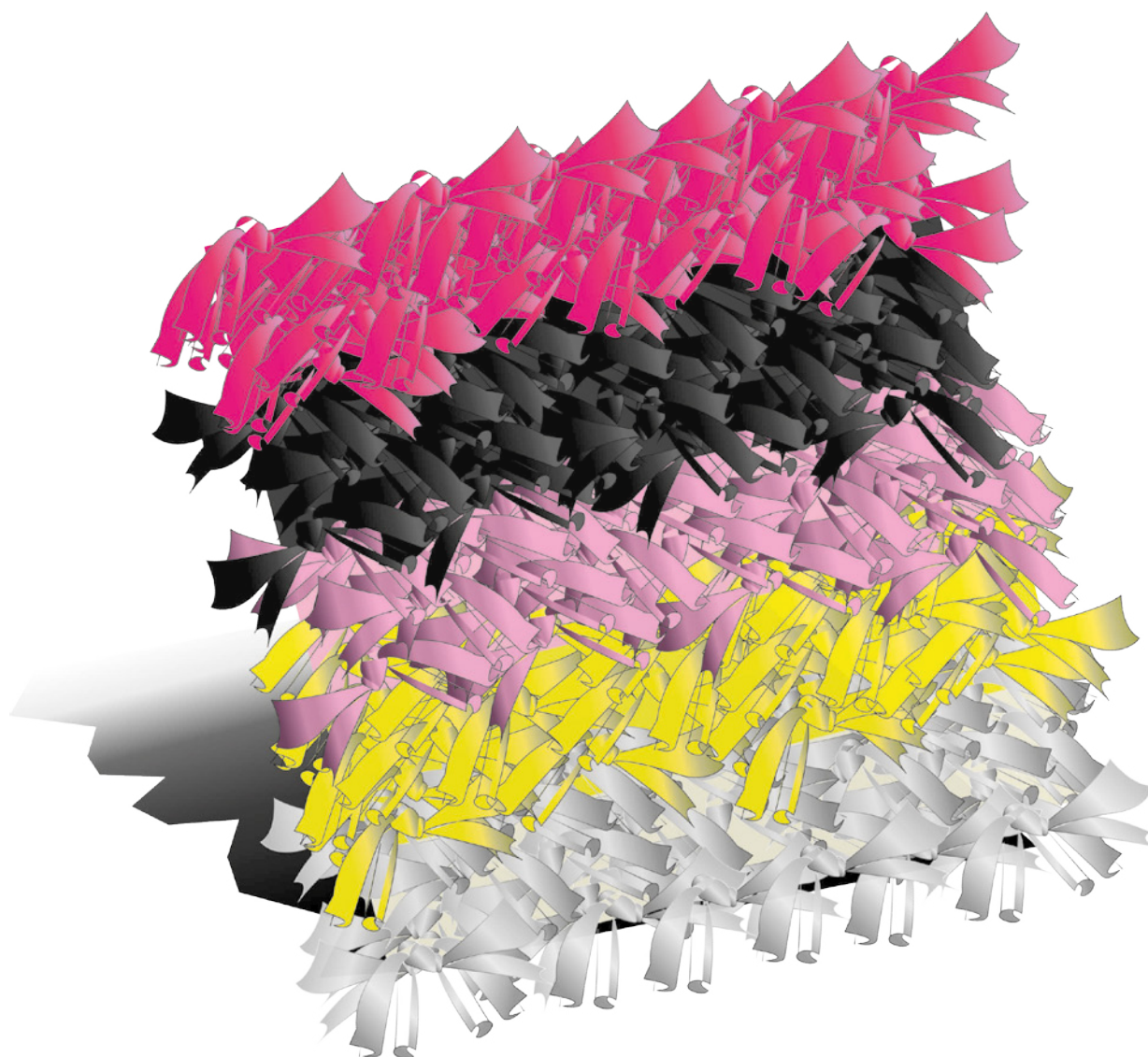


Figura 56. Pinterest-B&W. (Kreiger, 2019).

### Estimulación táctil

El sentido del tacto interpreta la sensación como placentera, desagradable o neutral, por lo tanto trabajar con actividades corporales y manuales permite la estimulación para el sentido del tacto, a través de las texturas del objeto.

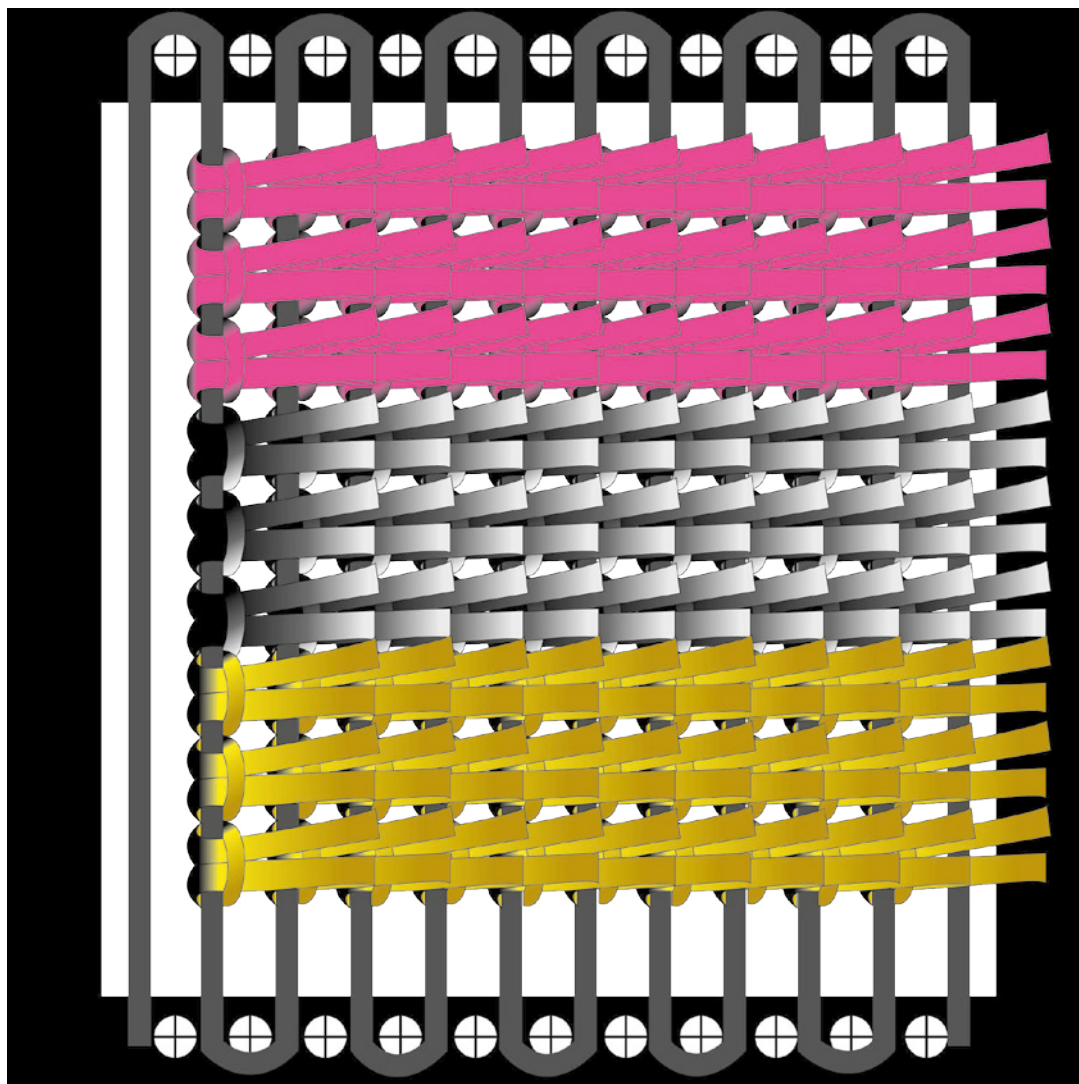




## Mini Tapete

Tiras de remanente textil de varias texturas de preferencia utilizar telas que estiren para formar pequeños trapiyos de 15 cm de largo.

## PROCESOS DE TEJEDURA



1. Realizar el nudo alondra en las urdimbres del telar.





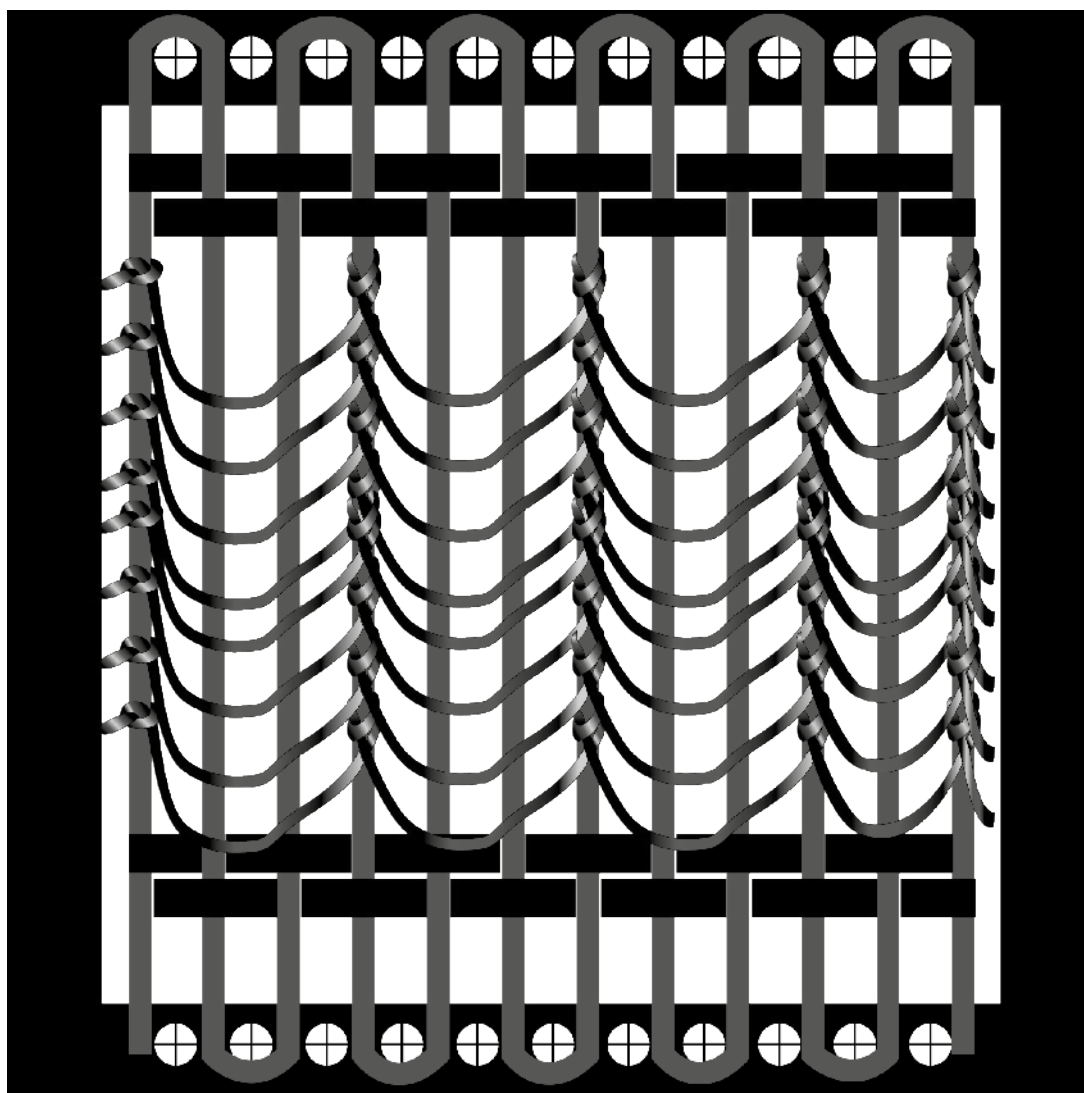
Figura 57. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).



## Bolso de mano

Tiras de remanente textil de preferencia utilizar telas que estiren para formar trapiyos de 50cm de largo, (Nudo medio punto con boucles).  
Tiras de remanente textil de 4cm de ancho por 50cm de largo, (tejido tafetán)

## PROCESOS DE TEJEDURA



1. Iniciar y culminar con tejido tafetán.
2. Realizar el nudo medio punto con bouclé en las urdimbres del telar.
3. Retirar el tejido del telar doblar el tejido por la mitad uniendo los laterales de tejido tafetán para posteriormente coser a mano o maquina.





*Figura 58. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).*

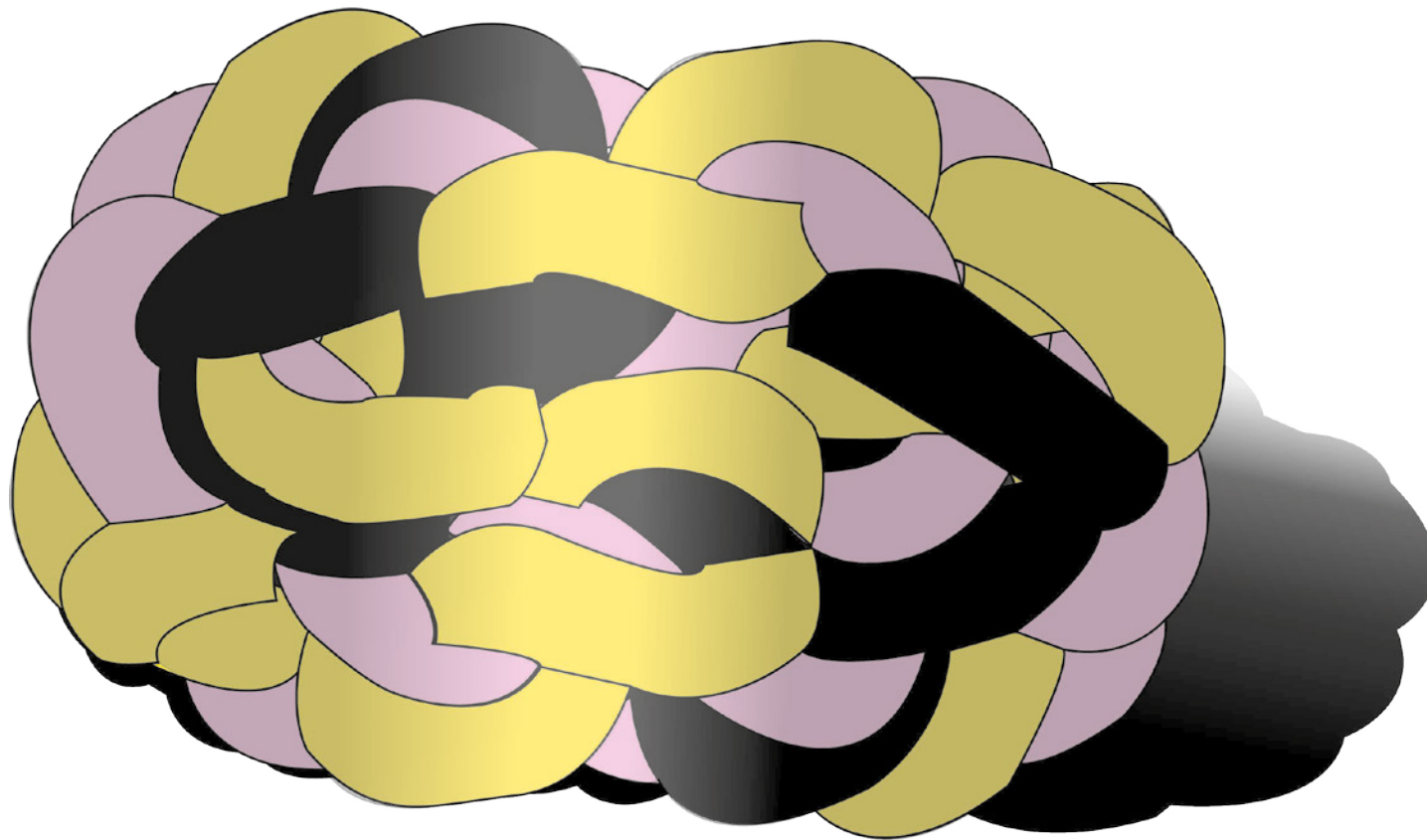




Figura 59. Pinterest. (Noseracontacto, 2015).

### Estimulación motriz (motricidad fina)

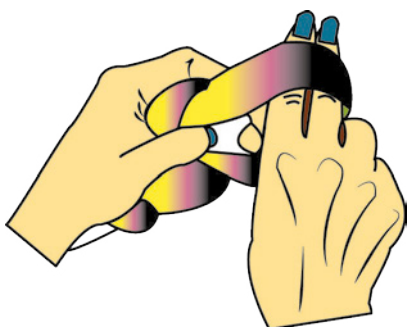
Es importante que el adulto mayor se encuentre en constante actividad ya sea corporal o manual de este modo se estimula las áreas motrices y psicológicas, debido a que al integrarse de manera activa produce un sentido de pertenencia. Los objetos están elaborados mayoritariamente por la intervención de las manos y dedos ya que involucran movimientos más precisos contribuyendo a la estimulación de la motricidad fina.



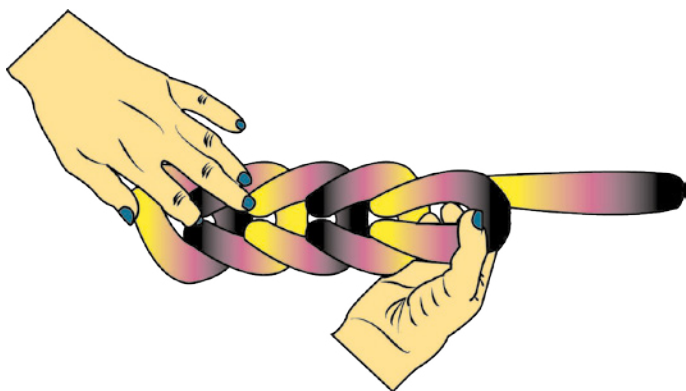
### **Almohada con forma orgánica**

Remanente textil de 16 cm de ancho por 90cm de largo (colores variables).  
Coser a lo largo para formar una tira y rellenar con plumón.

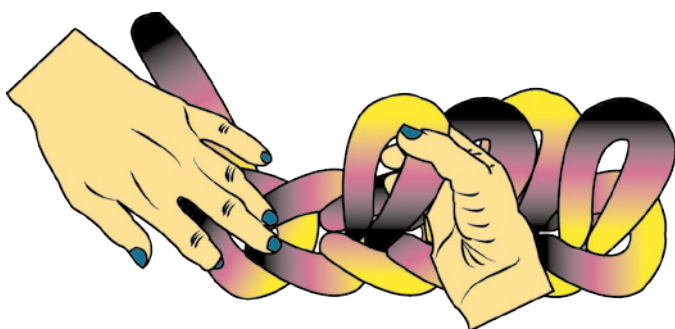
## PROCESO DE TEJEDURA



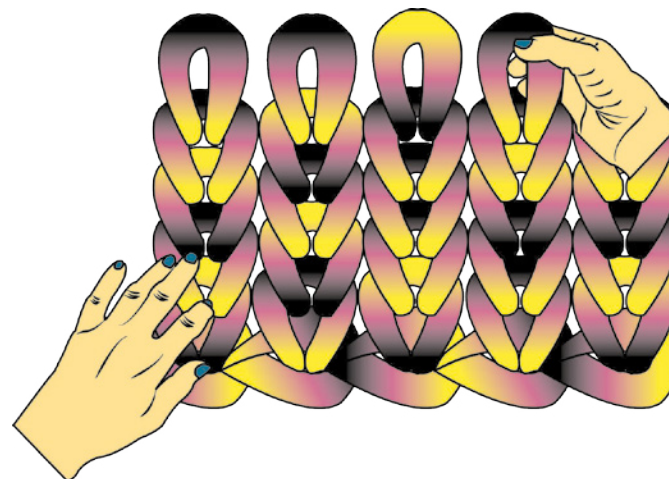
1. Realizar un nudo corredizo.



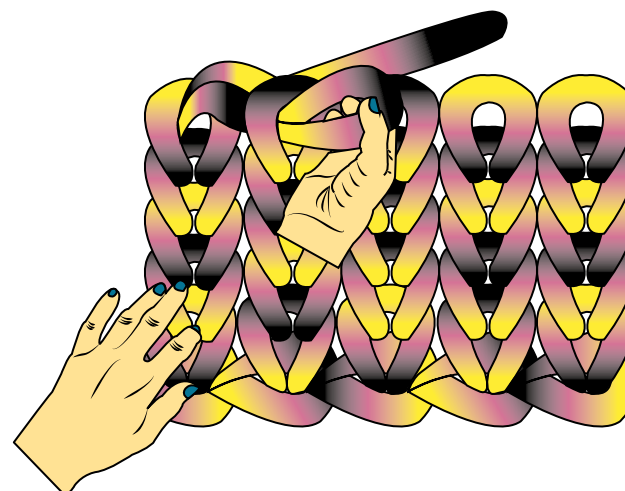
2. Realizar el punto cadeneta.



3. Realizar los bouclés por los orificios que se forman en el punto cadeneta.



4. Para continuar con la siguiente trama se deja un punto sin tejer.



5. Cerrar tejiendo dos bouclés.





Figura 60. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).

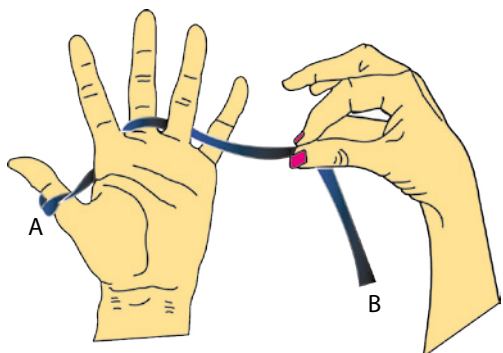




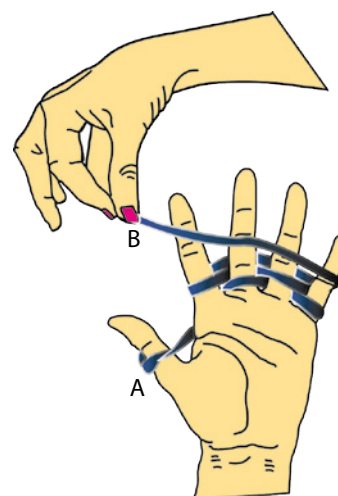
## Bufanda

Hilo de lana, de preferencia hilo grueso.

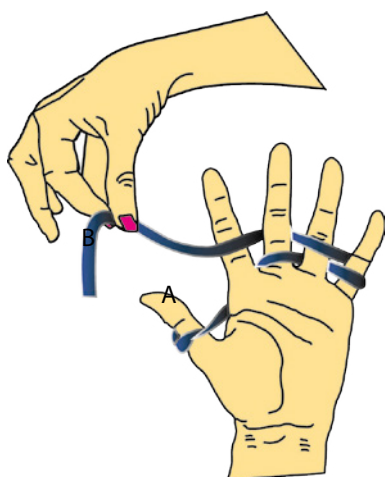
### PROCESOS DE TEJEDURA



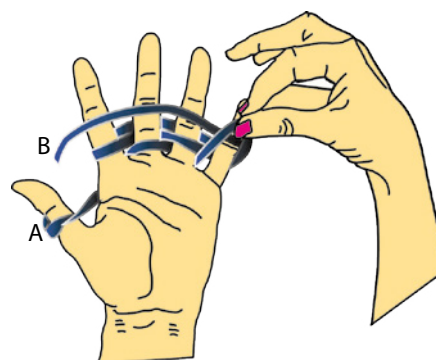
1. Realizar un nudo en el dedo pulgar, y pasar el hilo por los dedos como se muestra en la imagen.



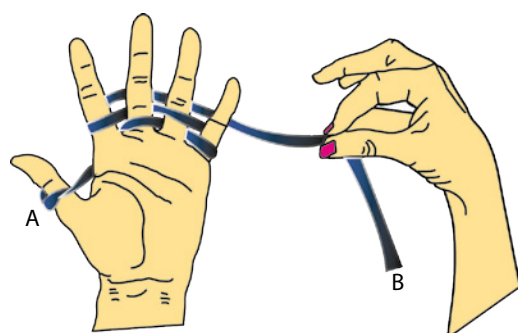
4. Pasar el hilo por delante de los dedos.



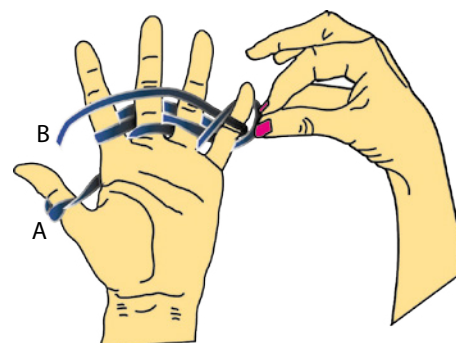
2. Repetir el proceso del lado contrario.



5. Tomar el primer hilo del dedo meñique y llevarlo hacia atrás. Repetir el mismo proceso hasta el dedo índice.



3. Pasar el hilo por detrás de los dedos



6. Cuando se haya completado el paso 5, repetir el proceso desde el paso 3.



Figura 61. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).



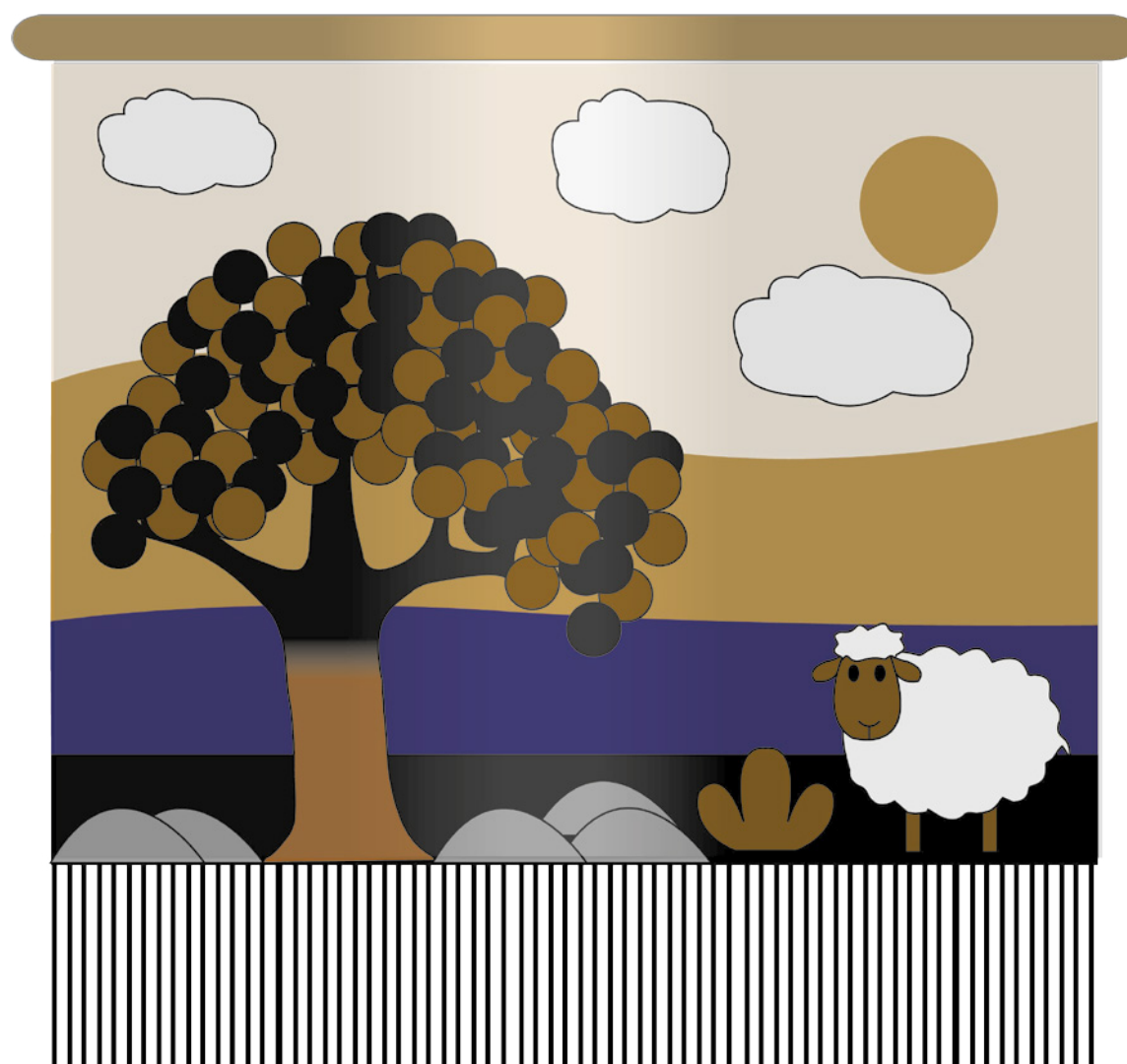


Figura 62. Photocrowd. (Pal, 2015).

### Estimulación psico-emocional

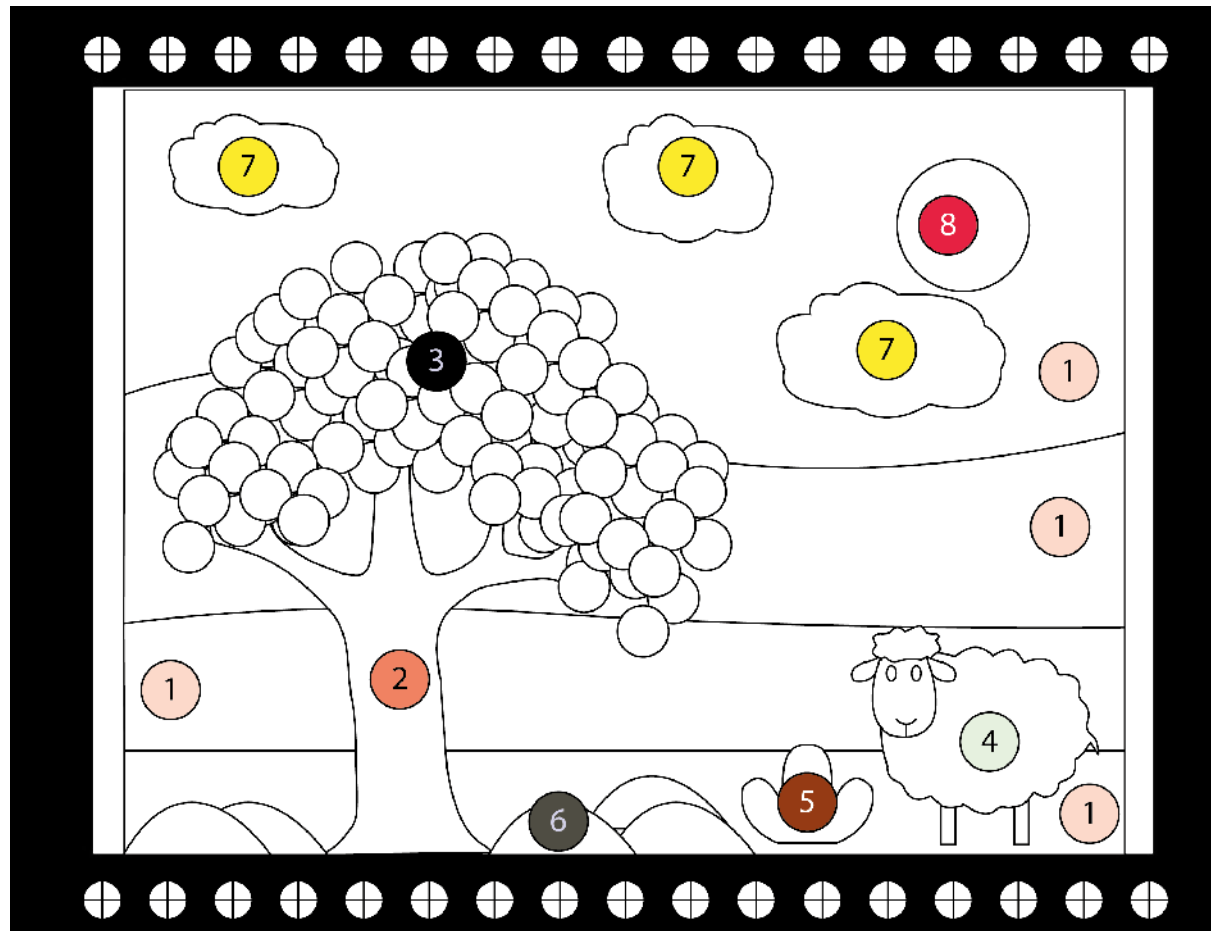
Durante la elaboración de los procesos de tejeduría el adulto mayor proyecta diversas emociones entre las más destacadas se presentan las emociones ambiguas o neutras, debido a que no provocan ni emociones negativas ni positivas, puesto que en los procesos de tejeduría lo relaciona con acontecimientos y anécdotas de su infancia positivas y negativas pero que dejaron una gran enseñanza. Estas emociones provocan en el adulto mayor el sentimiento de nostalgia, por ende para estimular el factor psicoemocional, el adulto mayor mediante un dibujo relata una anécdota de su infancia, para posteriormente tomar los elementos más destacados de la historia y proceder a elaborar el objeto.





## Cuadro telar decorativo

Nota: la ilustración es realizada acorde a la anécdota relatada por el adulto mayor, en el cual fueron tomados los elementos más representativos para la elaboración del objeto. La elección de materiales es libre, pero los procesos de tejeduría deberán estar relacionados con lo que ya se ha aprendido anteriormente.



- 1 Fondo del paisaje: realizar el tejido tafetán.
- 2 Tronco del árbol: Torcionar una tira de remanente.
- 3 Hojas del árbol: (textura opcional) flores artificiales y pompones.
- 4 Oveja: realizar nudo alondra para darle textura.
- 5 6 7 8 Pasto, piedras, nubes y sol: realizar nudo medio punto.



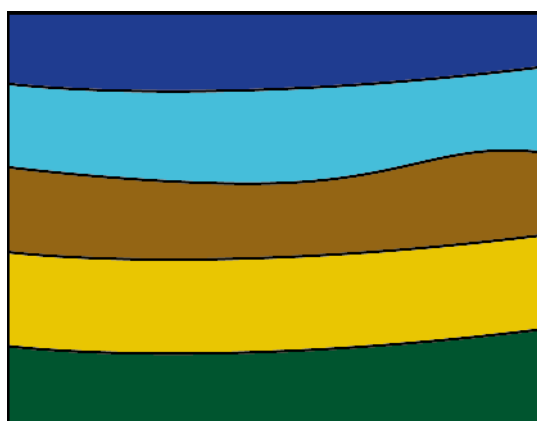
Figura 63. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).



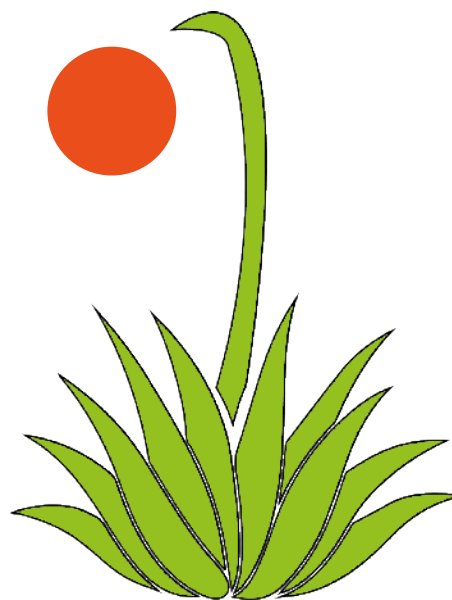
## Cuadro telar decorativo

Nota: la ilustración es realizada acorde a la anécdota relatada por el adulto mayor.





1. Fondo: tejido tafetán.



2. Penco y sol: relizar bordado con remanente.



3. Olla: forma del objeto con remanente, (coser o pegar)



4. Fogón: tejido medio punto.



5. Objetos pequeños artesanales.



Figura 64. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).

## Recomendaciones

- Los procesos de tejeduría deben ser simples.
- Las instrucciones por parte del educador deben ser sencillas, rápidas y comprensibles.
- No intervenir en los procesos de tejeduría a menos que el adulto mayor lo requiera puesto que el objetivo es que se sientan capaces de realizar los objetos de manera individual.
- Trabajar en grupo cuando el proceso de elaboración del objeto sea mayor.
- Es importante parar con la actividad si el adulto mayor lo requiere, puesto que no se debe someter a presiones de tiempo.

## Conclusiones

- Trabajar con los procesos de tejeduría artesanal permitió que el adulto mayor estimulara las áreas cognitivas como la atención y memorización, de igual manera permitió la estimulación de la motricidad fina debido a que los procesos requieren intervención manual, puesto que generan movimientos más precisos de alta concentración para la ejecución de la actividad.
- Durante la elaboración del objeto el adulto mayor relaciona los procesos de tejeduría con acontecimientos de su vida, en la cual se observó que también se trabaja el factor psi-coemocional.
- Los factores como la cognición y la salud mental y física son procesos influenciados por las emociones.

## Bibliografía

- Cándales, R. (febrero de 2012). La capacitación psicopedagógica para desarrollar la motricidad fina en los niños de 3 a 6 años del Centro de Educación Nacional Bolivariano “El Llano”. EduSol, 61-71. Obtenido de EduSol: <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748678008.pdf>
- Castro, M. (2015). proyecto de implementación de una área recreativa que romueva el dominio corporal dinamico en el taller mundo feliz del proyecto social padreJuan Botasso en niños de 3-5 años. Quito: Universidad Politécnica Saleiana sede Quito.
- Connor, k. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2017). Manual de terapia de juego. México: El Manual Moderno.
- Kaduson, H. (2017). Terapia de juego a lo largo del ciclo vital: niños, asolescentes y adultos . En K. J. O'Connor, C. E. Schaefer, & L. D. Braverman, Manual de terapia de jugo (págs. 277-288). México : El Manal Moderno.
- Neuroalianza. (2016). Estudio sobre las enfermedades neurodegenerativas en españa y su impacto económico y social. Madrid: Universidad complutense Madrid.
- Primeau, L. A. (2016). Juego y Ocio. En Willard, & Spackman, Terapia ocupacional (págs. 697713). México: Médica Panamericana.
- Robalino, J. (9 de Julio de 2012). Los trastornos cognitivos en adultos mayores. Obtenido de Instituto de neurociencias junta de beneficiencia de guayaquil: <https://www.institutoneurociencias.med.ec/blog/item/848-los-trastornoscognitivosen-adultos-mayores>
- Roldan, E. (2014). Objetos lúcidos para la estimulación psicomotriz de los adultos mayores en el centro gerontológico "Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús. Ambato: Pontificia universidad católica del Ecuador sede Ambato.
- Santos, M., Yagual, M., Briones, A., Salcedo, M., & Gonzales, M. (2019). Aplicación de actividades lúdicas. Guayaquil: Compás.
- Zhunio, M. (2015). Influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños y niñas de tres y cuatro años del centro preescolar “La cometa” 2014. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Álvarez, M. (2019). Diseño de objetos para estimular la memoria. Cuenca: Universidad del azuay.
- Andressa, P., Silva, R., & Silva, f. (2017). Envejecimiento activo y participación ciudadana. En J. García, & S. Flores, Gerontología para una vida activa (págs. 47-59). Perú: Universidad Alas Peruanas.
- Angulo, A., & Martínez, M. (2016). El mensaje está en el tejido. México: Futura.
- Inapam, I. n. (2010). Ejes rectores de la Política Pública nacional a favor de las personas adultas mayores. México: Sedesol.
- Larrea, I. (2007). El significado de la creación de tejidos en la obra de mujeres artistas . Vasco: Universidad del país Vasco.
- Medina, J. (6 de Enero de 2015). Las manualidades ayudan a mejorar el cerebro. Obtenido de vida lúcida: <https://www.lavidalucida.com/laneurociencia-explica-porque-lasmanualidades-son-excelentes-para-elcerebro.html>



- Rincón, M., & Beltrán, L. (2017). Estimulación de la memoria para impedir el deterioro cognitivo en adultos mayores. En J. García, & S. Flores, Gerontología para la vida activa (págs. 143-156). Peru: Universidad Alas Peruanas.
- Rivero, A., & Rubio, M. (20 de Diciembre de 2017). Gerontodiseño. Nueve estrategias de diseño sostenible para adultos mayores. Obtenido de Revista interiorgráfico división en arquitectura, arte y diseño de la universidad de guanajuato: <https://www.interiorgrafico.com/edicion/decimo-septima-ediciondiciembre2017/gerontodisenonueveestrategiasdedisenosostenibleparaadultosmayores>
- Sánchez, E., & Sánchez, L. (1975). La psicología de la vejez. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico.
- Schaefer, C. E. (2005). Terapia de juego con adultos. México: El manual moderno.
- Serrano, M., & Blazquez, P. (2015). Desing thinking Lidera el presente. Crea el futuro. España: ESIC.
- Victoria, R., Rosillo, A., Mendoza, R., & Morales, T. (2012). Dignitas. México: Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.
- Chalco, S. (Septiembre de 2012). Quienes somos. Obtenido de UAM. Programa Académico
- Universidad del Adulto Mayor: <http://uamcuenca.com/la-universidad/quienessomos/>
- García, M. (2017). Las emociones y el bienestar en las personas mayores. España: Universitat Jaume I.
- Mayor, U. D. (Septiembre de 2012). Trayectoria histórica del programa académico “Universidad Del Adulto Mayor”. Obtenido de UAM. Programa académico universidad del adulto mayor: <http://uamcuenca.com/launiversidad/resena-historica/>
- Mercurio, E. (11 de Agosto de 2018). “Abulogía”, nueva materia dirigida a adultos mayores. Obtenido de El Mercurio Diario Independiente Del Austro: <https://ww2.elmercurio.com.ec/2018/08/11/abulogia-nueva-materia-dirigidaaadultos-mayores/>

## Índice de Ilustraciones

- Figura 1. Ley del adulto mayor. (Briones, 2020).
- Figura 2. Reserva cognitiva y cerebral en los adultos mayores. (García, 2020).
- Figura 3. Actividad psicomotora del adulto mayor. (Selegna, 2019).
- Figura 4. Danza y motricidad gruesa en el adulto mayor. (Casa, 2018).
- Figura 5. Motricidad fina Beneficios de la pintura en Adultos Mayores. (Asinter, 2018).
- Figura 6. Enfermedades neurodegenerativas. (Psyciencia, 2019).
- Figura 7. Alzheimer, enfermedad más común en la demencia senil: SS. (Global Media, 2019).
- Figura 8. Parkinson: 4 síntomas que indican que tienes más probabilidades de padecer la enfermedad. (Lewis & Noyce, 2019).
- Figura 9. La Esclerosis Lateral Amiotrófica afecta al sistema motor pero no al intelecto ni a los sentidos. (Lapatilla, 2015).
- Figura 10. Actividades divertidas y juegos para adultos mayores. (Pintando Sonrisas, 2019).
- Figura 11. El Tai Chi una forma viable para tratar el dolor de espalda baja. (Angulo, 2020).
- Figura 12. Personas que hacen crucigramas rutinariamente tienen cerebros más jóvenes y saludables. (Angulo, 2017).
- Figura 13. Adulto mayor: no hay edad para aprender a leer y escribir. (El Comercio, 2015).
- Figura 14. Salas Sensoriales. (Emera, 2019).
- Figura 15. Actividades-recreativas-artísticas-tercera-edad. (Lopez, 2016).
- Figura 16. Los puzzles son beneficiosos para mantener la mente ágil desde la infancia hasta la vejez. (Morón, 2017).
- Figura 17. Ajedrez contra el Alzheimer. (Sola, 2018)
- Figura 18. Envejecimiento activo. (La revista, 2015).
- Figura 19. Desarrollo Social y Emocional en la Edad Adulta y la Vejez. (Psicocode, 2018).
- Figura 20. Beneficios de tejer para la salud mental y física. (García, 2019).
- Figura 21. Retail, Diseño Polisensorial. (Díaz, 2018).
- Figura 22. UAM. (Universidad del Adulto Mayor, 2012).
- Figura 23. Quienes somos-UAM. (Universidad del Adulto Mayor, 2012).
- Figura 24. At 86 and still going strong, Sister Patricia Rodriguez is honored for her service to Cuenca's abandoned seniors at Hogar Miguel Leon. (Jane, 2015).
- Figura 25. Estudiantes de la Universidad del Adulto Mayor iniciarán un nuevo periodo académico. (Diario Que, 2019).
- Figura 26. Abren cursos dirigidos para adultos mayores, (El mercurio, 2018).
- Figura 27. Taller para ejercitar el principal órgano del cuerpo, el cerebro, (Universidad del adulto Mayor, 2019)
- Figura 28. Taller de dibujo y pintura. (Universidad del Adulto Mayor, 2017).
- Figura 29. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).
- Figura 30. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).

- Figura 31. Las actividades desarrolladas en los talleres de Redes Sociales, Gimnasia Cerebral y Biodanza. (Universidad del Adulto Mayor, 2019).
- Figura 32. “Abulogía”, nueva materia dirigida a adultos mayores. (El Mercurio, 2018).
- Figura 33. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 34. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 35. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 36. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 37. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 38. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 39. Testimonios. (Universidad del Adulto Mayor 2019).
- Figura 40. Pedagogía del juego en las personas mayores. (Díaz, 2015)
- Figura 41. Sra. María Quichimbo. (Autoría propia, 2020)
- Figura 42. Historia de la técnica telar. (Macondo, 2018).
- Figura 43. Tejido tafetán. (Autoría propia, 2020)
- Figura 44. Tejido Sarga. (Autoría propia, 2020).
- Figura 45. Tejido Satín. (Autoría propia, 2020).
- Figura 46. El revival del macramé: la técnica milenaria invade los espacios deco. (Koruk, 2018).
- Figura 47. Nudo Alondra. (Autoría propia, 2020).
- Figura 48. Nudo cuadrado. (Autoría propia, 2020).
- Figura 49. Nudo medio punto. (Autoría propia, 2020).
- Figura 50. Tejidos de punto, tipos, propiedades y aplicaciones. (Aitex, 2014).
- Figura 51. Tejido de punto utilizando los dedos. (Autoría propia, 2020).
- Figura 52. Tejido de punto utilizando las manos. (Autoría propia, 2020).
- Figura 53. Irving Penn: Centenario. (Paris, 2017).
- Figura 54. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 55. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 56. Pinterest-B&W. (Kreiger, 2019).
- Figura 57. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 58. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 59. Photocrowd. (Pal, 2015).
- Figura 60. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 61. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 62. Pinterest. (Noseracontacto, 2015).
- Figura 63. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).
- Figura 64. Objeto elaborado por la Sra. Mercedes Quichimbo. (Autoría propia, 2020).

## Anexos

### Abstract of the project

**Title of the project** Design of ludic textile objects for cognitive and psychomotor stimulation.

**Project subtitle**

**Summary:** This research project is focused on assisting the executive functions of older adults through sensory design as a consequence of little intervention in textile ludic activities adapted for the elderly. In order to achieve an adequate design, the collection of information was necessary through a field study that was carried out at the "Universidad del Adulto Mayor" in the city of Cuenca. The proposal of this project is to develop objects according to their psycho-emotional needs through artisan weaving processes since these processes allow to develop motor skills, memory, and attention.

**Keywords** executive functions, sensory design, elderly, ludic, psycho-emotional.

**Student** Copara Barbecho Jenniffer Andrea

**ID** 0106646888

**Code** 79522

**Director** Dis. Manuel Eduardo Villalta Ayala, Mgt.

**Co-director:**

.....  
Para uso del Departamento de Idiomas >>>

**Revisor:** Valdiviezo Ramirez Esteban



**N°. Cédula Identidad** 0102798261







**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**