

Unidad 5. Actividades sociales y recreativas para personas adultas mayores

5.1 Dinámicas de grupo para mayores

Musicoterapia o bailoterapia: La música es la libre expresión de las emociones. La expresión corporal en colectividad puede ayudar a **eleva el estado de ánimo**, liberar tensiones y motivar al anciano a crear empatía con su entorno. Sus principales beneficios son:

- Tonifica y preserva la masa muscular, reduce tensión en cuello y espalda.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Incrementa el flujo de sangre y estabiliza la presión arterial.
- Restaura y ayuda regenerar las células incrementando la absorción de nutrientes.



Risoterapia: Conocida como terapia de risa. Es ideal para liberar tensiones de forma natural usando herramientas como: juegos de mesa, de azar, bailes o chistes para lograr que el adulto mayor pase un rato ameno riendo mientras ayuda a:

- Incrementar la circulación sanguínea en los órganos evitando espasmos mientras aumenta el ritmo cardíaco.
- Oxigena y dilata los alveolos pulmonares.
- Favorece la liberación de endorfinas y estimula los neurotransmisores del cerebro que funcionan como analgésico y tranquilizante natural.
- Regula el nivel de cortisol en el ADN.
- Relaja el sistema nervioso parasimpático y la tensión muscular.
- Aumenta las defensas del cuerpo.



Juegos al aire libre: Las actividades físicas en exteriores fomentan un envejecimiento sano. A través de movimiento en equipo como: pasar la pelota, mejorar el equilibrio, juego con globos. Sus principales beneficios son:

- Se ejercitan mientras previene patologías como: la artritis y la artrosis.
- Son más felices al practicar actividades al aire libre incrementando su nivel de autoestima.
- Exploran y viven nuevas experiencias con personas de su misma edad fomentando nuevas amistades y relaciones.

- Liberan la presión social debido a limitaciones impuestas por la sociedad.
- Son más sociables al sentir conexión con su entorno de forma directa.



Reuniones grupales: Realizar reuniones grupales para mejorar la autoestima donde se compenetre con personas y actitudes positivas puede resultar muy beneficioso. Escribir en papel momentos felices y compartir recuerdos en el grupo o pasar una pelota y comentar una experiencia feliz es una actividad ideal y entretenida. Es una actividad muy emocional ya que puede:

- Fomentar y alimentar su independencia por medio de la expresión.
- Valoración positiva de su opinión e incremento significativo de su autoestima.
- Se siente aceptado y respetado.
- Promueve una vida activa y saludable por compartir, reconocer y escuchar distintas opiniones.
- Se siente libre de expresar sus opiniones sin miedo.
- Puede volverse una terapia autentica y natural sin que exista presión por parte de terceros.



5.2 Juegos recomendados para adultos mayores

Con el envejecimiento, el ser humano puede ser más dependiente debido a sus limitaciones. Tanto la familia como el cuidador deben garantizar la empatía con su entorno para mejorar la calidad y el ritmo de vida de forma positiva.

Juegos de mesa: Dentro de las actividades para ancianos los juegos de mesa son una ideal opción, juegos como: dominó, cartas, bingo estimulan el cerebro y agilidad de pensar favoreciendo la participación social.

- Mejora la comunicación y a relacionarse en equipo e individualmente.
- Refuerza la atención y concentración.
- Mejora la movilidad y la percepción sensorial.
- Incrementa el aprendizaje, la memoria sensorial y el bienestar subjetivo.



Veó veó: En las divertidas actividades para adultos mayores, Veó veó es un juego que **puede conectar con los niños de su entorno**. Se basa en la observación de objeto de un color mientras que el otro participante debe adivinar que es.

Juego de memoria: Es muy popular e importante para mantener la lucidez y habilidades cognitivas activas. Se basa en colocar cartas boca abajo e ir levantando las cartas al azar hasta que se consiga la pareja de la carta. Pueden ser de figuras, de personajes animados o colores. Es un ejercicio que permite:

- Mejorar la concentración del cerebro en corto tiempo y lo mantiene activo.
- Proporcionan efectos positivos a nuestra mente por cada acierto positivo.
- Es un juego seguro y saludable.
- Esta adaptado para personas de cualquier edad y que a su vez permite que estas se integren.
- Mejoran el razonamiento y habilidades cognitivas.



Adivina qué es: Es un juego que puede conectar al adulto mayor con su familia. Se oculta un objeto con una tela oscura y debe adivinar o describirlo mediante el tacto.

Adivina quién: Ideal para realizar en grupos de amigos y familia. Se trata de vendar los ojos y adivinar por medio de la voz quien es la persona que habla cuando este altera un poco el sonido de su voz.

Refranes: Este lúdico es muy popular y conocido. Consiste en decir refranes a la mitad y el otro participante debe completar el refrán correctamente.

Poner nombre a la melodía: La música es una distracción muy positiva. Existen canciones o melodías muy populares que perduran a través de los años y ese es el principal propósito de este juego. Se basa en cantar, recordar el nombre de la canción y hablar sobre el artista con las personas que se encuentren realizando la dinámica. El mayor acierto de canciones era el jugador ganador.



Lo más recomendable es que se continúen realizando diferentes actividades tanto individuales y colectivas que mejoren su bienestar.