



**I T A E**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
DE ARTES DEL ECUADOR**

**DEPARTAMENTO DE VÍNCULO CON LA COMUNIDAD**

**TALLERES DE CAPACITACIÓN CON EL PRESUPUESTO OTORGADO  
ANUALMENTE POR LA M.I. MUNICIPALIDAD DE GUAYAQUIL**

**“TALLER DE ACTIVACIÓN PSICO FÍSICA  
PARA ADULTOS MAYORES”**

**DIRIGIDO A USUARIOS DEL CENTRO GERONTOLÓGICO MUNICIPAL  
DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE DEL 2018 (25 HORAS)**

**POR MARIELA BRITO**

**2018**

### **Antecedente:**

La Licenciada Mariela Brito es una profesional con larga experiencia en el trabajo de entrenamiento tanto especializado dirigido a actores, bailarines y cantantes, como dirigido a públicos en general. Ha impartido talleres de activación psico-física y cursos creativos a adultos mayores en Cuba, España y México.

### **Descripción:**

Este taller estuvo dirigido a adultos mayores y fue diseñado para activar en ellos las capacidades físicas del cuerpo, dotándolos de una mayor energía en sus actividades cotidianas. De manera orgánica esa activación física produjo también un cambio de mentalidad y actitudes mentales ante los retos que impone esta etapa de la vida en que las personas que permanecen inactivas pueden tender a la depresión o al desfallecimiento físico general.

A través de este taller los adultos mayores adquirieron herramientas sencillas de las cuales podrán auxiliarse en el desenvolvimiento diario de sus actividades reconociendo toda la fuerza que aun pueden generar, y además a lidiar con sus límites desde una perspectiva creativa y positiva.

### **Objetivo General:**

- Activar las capacidades físicas y mentales de las personas de la tercera edad.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar las necesidades generales del grupo de talleristas.
- Diseñar una dinámica de trabajo en función de las características y carencias principales del grupo.
- Detectar dificultades y necesidades individuales y atenderlas de manera personalizada dentro de la dinámica grupal.

### **Justificación:**

En la medida que crecemos el cuerpo humano va experimentando transformaciones naturales que debemos asumir como un proceso normal de la vida. Muchos son los cambios que se producen a nivel físico y psíquico minuto a minuto, y que, en determinadas etapas, suponen grandes saltos hacia nuevas etapas vitales.

En cada momento nuestro organismo nos plantea necesidades y retos, y a ellos debemos prestar mucha atención para evitar la única forma de realmente ser viejo, que es cuando adoptamos una actitud de anquilosamiento tanto físico como mental. No dejamos de soñar porque estamos viejos, nos hacemos viejos porque dejamos de soñar. Y para mantener vivos esos sueños es imprescindible mantener activos el cuerpo y la mente.

La llamada tercera edad es un punto importante de ese proceso de crecimiento antes mencionado, y es el momento en que más alertas debemos estar ante el peligro de sufrir una parálisis relativa del cuerpo y en consecuencia de la mente (cuerpo sanamente sana). Vivir es descubrir y luchar por nuestros objetivos. Es por eso que todo acto de la vida es un acto creativo que requiere un estado particular de energía a través del cual el ser humano conecta consigo mismo y con el mundo que le rodea.

Somos un instrumento que es preciso afinar y fortalecer para alcanzar la cualidad energética necesaria que nos posibilite armonizar con lo cotidiano e ir más allá en la realización de nuestros sueños, por más simples que estos parezcan.

### **Beneficiarios:**

- Usuarios del Centro Gerontológico Municipal Dr. Arsenio De La Torre Marcillo.

### **Metodología:**

Este taller se desarrolla a partir de ejercicios específicos encaminados a:

- Aumentar la capacidad energética en los adultos mayores.
- Desarrollo de la concentración y la memoria.
- Aumento de la fuerza interna (relación cuerpo-mente).
- Control del equilibrio.
- Desarrollar la resistencia.
- Despertar la percepción sensorial.
- Activar la creatividad.

Estos ejercicios fueron impartidos de manera paulatina y al ritmo que permitieron las condiciones físicas de cada participante, a partir de pautas simples cada cual pudo ir avanzando poco a poco en el proceso de aprendizaje en dependencia de su condición particular hasta lograr una nivelación mínima indispensable para acceder al siguiente nivel de entrenamiento. Por lo tanto, aunque todo el equipo recibió los mismos contenidos y el trabajo en colectivo sea muy importante, este taller tiene además un fuerte componente de trabajo inter personal maestro-discípulo en su metodología.

### **Cronograma de Actividades:**

- **Primera semana:** Sesiones dedicadas a desarrollar distintas técnicas de respiración para ampliar la capacidad pulmonar y aumentar la energía.
- **Segunda semana:** Sesiones dedicadas a desarrollar el trabajo de independización y control de las distintas partes del cuerpo.
- **Tercera semana:** Sesiones dedicadas a desarrollar ejercicios de relajación y auto masaje liberador de tensiones utilizando el propio sonido.
- **Cuarta semana:** Sesiones dedicadas a desarrollar ejercicios para la activación de la coordinación, la memoria y el despertar de los sentidos.
- **Quinta semana:** Sesiones dedicadas a desarrollar ejercicios de activación de la imaginación, creatividad e interrelación con el espacio y con el otro.

### **Horarios:**

- Fecha de Inicio: 17/09/18
- Fecha de Culminación: 19/10/18
- Total de Horas: 25 Horas (dos sesiones de dos horas por semana)

### **Establecimiento:**

- Lugar: Centro Gerontológico Municipal Dr. Arsenio De La Torre Marcillo
- Dirección: Av. Carlos Julio Arosemena, detrás del Hyper Market, frente a la Puerta #2 del CC Albán Borja.

### **Responsables:**

- Docente del Seminario: Lic. Mariela Brito
- Coordinación Académica General: Mgs. Mauricio Sani
- Departamento de Vínculo con la Comunidad: Tnlgo. Ronny Ramos
- Diseño: Mgs. Sarah Baquerizo
- Documentación: Tnlgo. Steven García

### **Recursos:**

- Técnicos: Un reproductor de música
- Logísticos: Espacio bien iluminado, ventilado y amplio, puede ser un espacio al aire libre pero techado y con el suelo a nivel y firme (no tierra)

- Humanos: Ver posibilidad de acompañamiento especializado de la institución hospitalaria (una enfermera o un paramédico), como prevención.

### **Ventajas:**

- La predisposición de las participantes en cada jornada de trabajo.
- El espacio proporcionado junto con la asistencia del personal de mantenimiento del Centro Gerontológico Municipal.

### **Desventajas**

- No hay ninguna que mencionar.

### **Recomendaciones:**

Sería bueno considerar replicar lo enseñado como una actividad sostenida para mantener el ritmo de los resultados obtenidos.

### **Resultados Obtenidos:**

La experiencia de este taller ha sido altamente satisfactoria, y superado con creces mis expectativas como docente.

El grupo que encontré fue sumamente especial por su apertura y receptividad a todas las propuestas de superación corporal y psicológica que demandó mi programa de trabajo. Creo que juntos hemos logrado una dinámica intensa y amorosa que ha ido más allá de los objetivos iniciales alcanzando un nivel de compenetración y dialogo perfecto que nos alimenta mutuamente. Las talleristas han aprendido en la misma medida en que lo he hecho yo. Sus avances han sido también mis avances.

He podido constatar además el resultado del trabajo sistemático del Centro Gerontológico Municipal, pues la disponibilidad encontrada en los participantes del taller se sustenta en el trabajo sostenido de esta institución que ha acogido y apoyado en esta etapa de la vida a los adultos mayores con que he tenido el placer de trabajar.

A continuación expongo de manera general las líneas de trabajo desarrolladas en 25 horas de taller.

- Presentación de los talleristas y docente.
- Introducción a la técnica de respiración abdominal.
- Presentación de ejercicios de memoria afectiva.

- Práctica de la respiración abdominal (completa).
- Presentación de ejercicios de activación matutina.
- Activación del sentido oído.
- Activación del sentido vista.
- Activación del sentido olfato.
- Activación del sentido gusto.
- Conexión cuerpo-espacio.
- Ejercicio con postura para fuerza interna (Chi Kung).
- Activación de la energía en cabeza, cara, cuello, brazos, manos y piernas.
- Reflexión sobre el lenguaje y el poder del mismo en la construcción de identidades.
- Activación de la imaginación, el lenguaje y la creatividad.
- Ejercicios de memoria del cuerpo, trabajo con sustancias y sensaciones físicas.
- Ejercicio de confianza, entrega y responsabilidad en y con el otro.

Para el cierre de actividades, el taller abrió su sesión al público, de tal forma que algunas de las experiencias que tuvimos al interior fueron compartidas con el resto de sus compañeros y autoridades del Centro Gerontológico Municipal. Los participantes del taller evidenciaron que este tipo de prácticas revitalizan sus capacidades y los revalorizan como individuos.

La etapa de la vida en que se encuentran estos talleristas es sumamente delicada y existen diferentes factores que pueden ver afectados a estos individuos, como por ejemplo la introversión, la rigidez, la desconfianza, el egoísmo, las actitudes hipocondriacas, la indiferencia.

Por todos estos motivos es muy importante promover una vejez activa, satisfactoria y competente que transcurra con las mejores condiciones posibles para la persona. El tener una vejez activa disminuye la probabilidad de enfermar y fomenta un alto funcionamiento físico y funcional, alto funcionamiento cognitivo y afectivo y con un gran compromiso con la vida y la sociedad. Este taller ha estado proyectado y ejecutado desde esa perspectiva movilizadora de la mente y el cuerpo del adulto mayor.

Anexo:

ITAE  
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
DE ARTES DEL ECUADOR

**CONVERSATORIO:**

**“EL CIERVO ENCANTADO: ARCHIVO,  
MEMORIA Y TRANSDISCIPLINARIEDAD”**

*Por: Mariela Brito Performer y Pedagoga del grupo cubano “El Ciervo Encantado”*

Fundadora de este grupo, abundará sobre la trayectoria y fundamentos conceptuales de esta importante agrupación que se destaca como una de las principales de la vanguardia artística cubana. También se abordará el tema de la relación de **El Ciervo Encantado** con la comunidad artística de la ciudad de Guayaquil desde el año 2008.

**18**  
**OCT2018**

**LUGAR: TEATRO LABORATORIO (AV. QUITO Y BOLIVIA) / ENTRADA LIBRE**

**15H00**

Afiche promocional del Conversatorio al cierre del taller realizado.

Registro Fotográfico:



Fotografías del inicio del taller y de los ejercicios en clases.

Registro Fotográfico:



Fotografías de las actividades desarrolladas en clases y del cierre del taller.

## Registro Fotográfico:



Fotografías del conversatorio abierto al público como parte del cierre del taller.